

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Katedra aplikovaných pohybových aktivit

MENTÁLNÍ TRÉNINK LYŽAŘŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Bakalářská práce

Jan Panský

Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Studium: 2017/2021

Studijní obor: ATV

Datum odevzdání: 26. 4. 2021

Bibliografická informace

Jméno a příjmení autora: Jan Panský

Název bakalářské práce: Mentální trénink lyžařů se sluchovým postižením

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt:

Bakalářská práce se primárně zabývá lyžaři se sluchovým postižením a jejich psychickou přípravou, sekundárně jejich vnitřní řečí. Zaměřuje se na lyžaře-reprezentanty převážně z evropských zemí. Celkem dvanáct lyžařů vyplnilo anketu orientovanou na vlastní psychickou přípravu a různé psychické cviky a techniky, které používají, včetně vnitřní řeči. Část respondentů vyplnila dotazník osobně, část korespondenčně. Cílem je zjistit úroveň psychické přípravy a nalézt v přípravě odlišnosti od intaktních lyžařů. Důraz byl kladen i na prostředí, ve kterém lyžaři se sluchovým postižením žijí nebo trénují. Práce zjišťuje, že psychická příprava je mezi lyžaři velmi nerovnoměrná a ve větší míře ji ovlivňuje trenér, v menší pak jeho svěřenec. Bakalářská práce dále ověřila, že projevy vnitřní řeči souvisí s preferovaným jazykem sportovce. Závěry práce poslouží trenérům nastupující generace ke zvýšení úrovně psychické přípravy jejich svěřenců.

Klíčová slova:

mentální trénink, alpské lyžování, lyžaři se sluchovým postižením, neslyšící, nedoslýchaví, psychická odolnost, psychická příprava, Deaflympiáda

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jan Panský

Title of the thesis: Mental training of the hearing-impaired alpine skiers

Department: Faculty of Physical Culture, Adapted Physical Education

Supervisor: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Year of defense: 2021

Abstract:

This bachelor thesis primarily handles skiers with hearing disability and their mental training, secondary their inner speak. It aims on skiers in national teams from European countries. Total of twelve skiers filled up a survey focused on their own psychical preparation and various psychical excercises and techniques they use, inner speak included. Part of the respondents filled a survey in person, part via e-mail. The main aim of the thesis is to determine, what their level of psychical preparation is and to find differences from hearing skiers. Background of these skiers (whether their family, friends are hearing or not) was also taken into account. This thesis finds out that mental training is unbalanced even on top levels of skiers with hearing disability and their own coaches are the main factor affecting psychical preparation and mental training. This paper also verified that inner speak is dependant on preferred language of the skier. Outcome of this paper can serve coaches of future generation of skiers with hearing disability, who can therefore improve psychical preparation of their trainees.

Keywords:

Mental training, alpine skiing, skiers with hearing disability, Deafs, Hearing-impaired, psychical endurance, psychical preparation, Deaflympics

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

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením prof. PhDr. Hany Válkové, CSc. A dále prohlašuji, že veškeré literární a odborné zdroje, které jsem použil, jsem uvedl pouze z předložených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 2021

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji prof. PhDr. Haně Válkové, CSc. za odborné vedení mé práce, za poskytování cenných rad a za dobře mířené směřování k cíli, jakož i za nekonečnou trpělivost a čas. Mé poděkování patří také všem lyžařům a jejich blízkým, jejich trenérům, kteří se výzkumu zúčastnili a za jejich zájem o problematiku.

Obsah

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Sluch	9
2.1.1 Sluchové ústrojí	9
2.1.2 Sluchové postižení	11
2.1.3 Rovnováha	11
2.1.4. Vývoj dítěte se SP	12
2.1.5. Komunikační systémy	13
2.1.6. Kompenzační pomůcky	17
2.1.7. Neslyšící a jejich odlišení od majoritní společnosti	21
2.1.8. Není neslyšící jako Neslyšící	22
2.2. Sport neslyšících	23
2.2.1. Neslyšící sportovci – historie v kostce	23
2.2.2. Český svaz neslyšících sportovců a jeho fungování	24
2.2.3. Sportovní kluby v ČR	25
2.2.4. Odlišnosti sportovců se sluchovým postižením	25
2.2.5. Specifika lyžování neslyšících	27
2.3 Psychologické aspekty majoritních sportovců	28
2.3.1. Osobnost a charakter sportovce	28
2.3.2. Teorie ohledně výběru talentů a další specifika	29
2.3.3. Psychologická hlediska u talentů	30
2.3.4. Nároky na individualitu sportovce	31
2.3.5. Vztah sportovec – trenér	36
2.3.6. Mentální trénink	40
2.3.7. Obsah psychické přípravy, myšlení sportovce	42
2.3.8. Psychická odolnost	43
3. CÍL PRÁCE	45
3.1. Úkoly práce	45
3.2. Výzkumné otázky (pro cíle)	45
4. METODIKA	47
4.1. Výběr tématu	47
4.2. Participanti	47
4.3. Instrument sběru dat	47
4.4. Proces organizace sběru dat	48
4.5. Kódování a sběr dat	49

5.	VÝSLEDKY	50
5.1.	Kazuistika	50
6.	DISKUSE.....	57
6.1.	Obecné shrnutí práce	57
6.2.	Autorovy postřehy	57
6.3.	Naplnění cílů práce	58
6.4.	Odpovědi na výzkumné otázky	59
7.	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	62
8.	ZÁVĚRY	64
9.	SOUHRN	66
9.1.	SUMMARY.....	66
10.	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67
10.1.	Referenční seznam – elektronické zdroje	70
11.	PŘÍLOHY:	72
11.1.	Příloha 1: Anketa pro lyžaře se sluchovým postižením.....	72
11.2.	Příloha 2: Informovaný souhlas	84

1. ÚVOD

Jako lyžař jsem měl celkem jednoduchou volbu sportování – lyžování je individuální sport, tudíž jsem se staral pouze o sebe a poslouchal trenéra. V současnosti v mých začátcích trénování mladých lyžařů se sluchovým postižením prohlubuji svůj dřívější zájem o osobnost mých sportovců a jejich psychiku. Dozvídám se nové věci a mezi nimi byla jedna, která mě zaujala zvlášť:

Jak funguje hlava lyžařů se sluchovým postižením v akci?

Tuto otázku jsem položil několika svým kamarádům lyžařům. Jejich odpovědi se tolik lišily, byl jsem jimi fascinován. Byť šlo o množinu z lékařského i sociálního hlediska jednotnou a všichni byli sluchově postižení lyžaři, jejich popis mentálního nastavení a vnitřní motivace, vnitřní řeči byl různorodý.

U slyšících sportovců, nejen lyžařů, je toto pole relativně dobře prozkoumané. Jsou zde osvědčené postupy a různé přístupy, které je možno aplikovat na své svěřence a posunout je tak k lepším výsledkům. Bylo napsáno mnoho studií (Birrer & Morgan, 2006) (Mamassis & Doganis, 2004) na téma vlivu psychické přípravy na sportovce a obvykle tyto studie zjišťují a potvrzují, že trénovat hlavu i tělo současně je výhodnější než trénovat jen tělo.

Totéž se bohužel nedá říct o lidech se sluchovým postižením, které nepoznáte na první pohled, často ani na druhý. Sluchadla či kochleární implantáty jsou skryty ve vlasech a pod čepicí, a tak neslyšícího intaktní populace pozná až podle nedorozumění v komunikaci, podle znakování nebo i podle psaného projevu, který se často od češtiny liší užitím agramatických výrazů, neboť v něm neslyšící upřednostňují psanou formu českého znakového jazyka.

Lidé se sluchovým postižením narážejí na komunikační bariéry ale i u lékaře, v obchodech nebo na úřadech. Současná koronavirová krize komunikační situaci dále zhoršuje, jelikož mnoho neslyšících si vypomáhá odezíráním, což přes roušky a respirátory není možné.

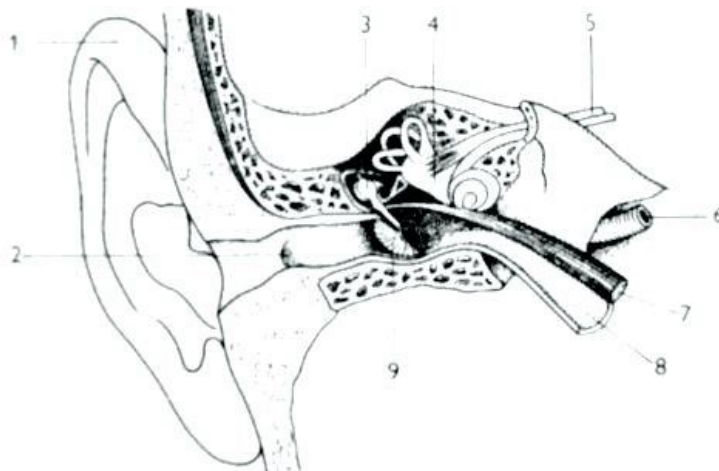
Další věcí je, že neslyšících a zejména neslyšících sportovců je v populaci málo a pozornost, která je jim věnována, tomu odpovídá. Práci a výzkumů, které zohledňují neslyšící sportovce, nebo je přímo komparují se sportovci intaktními, je méně. I z tohoto důvodu myslím, že mnohé věci v mé práci budou řešeny na základě heuristického přístupu.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sluch

2.1.1 Sluchové ústrojí

Úkolem sluchového systému je příjem a analýza zvukových podnětů. Sluchové receptory se nalézají ve vnitřním uchu, v Cortiho orgánu. Celý sluchový systém se skládá ze tří částí – zevního, středního a vnitřního ucha. Sluchová dráha začíná zevním a středním uchem, které plní funkci mechanickou. (Kisvetrová, 2014)



Obrázek č.1 – obecná stavba ucha (Přidalová & Riegrová, 2009).

1 – boltec, 2 – zevní zvukovod, 3 – dutina bubínková se sluchovými kůstkami, 4 – vnitřní ucho s blanitým labyrintem, 5 – nerv předsíňo-hlemýžďový, 6 – vnitřní krkavice, 7 – sval napínač bubínku, 8 – Eustachova trubice, 9 – bubínek.

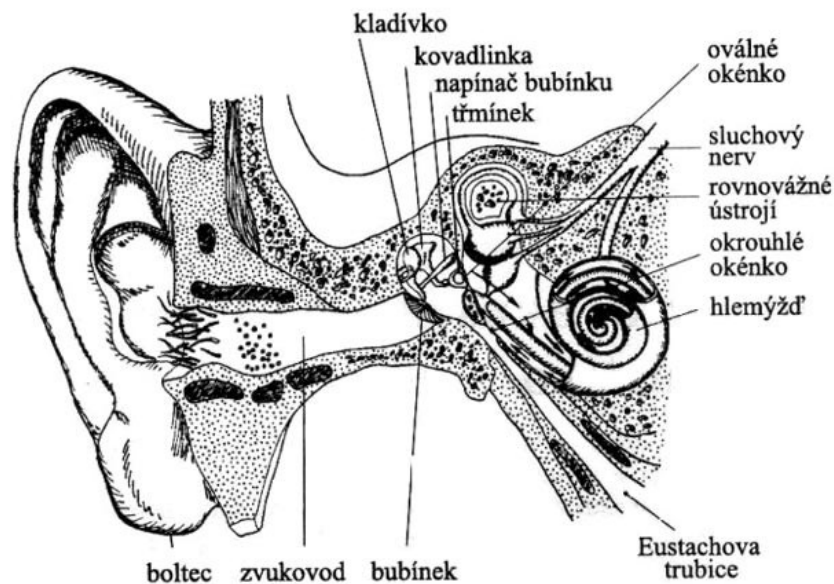
(Přidalová & Riegrová, 2009) o tomto píše následující: Zvuky jsou vyvolány vlněním vzduchu s určitou amplitudou a frekvencí. Jsou zachyceny a analyzovány ve sluchovém ústrojí, které se skládá ze tří částí – zevního (auris externa), středního (auris media) a vnitřního (auris interna) ucha.

Zevní ucho – zachycuje a usměrňuje zvukové vlny. Je tvořeno chrupavčítým boltcem a zevním zvukovodem. Hranici mezi zevním a středním uchem tvoří bubínek. Dutina středního ucha je spojena s nosohltanem Eustachovou trubicí, spojení slouží k vyrovnávání tlaků ve středoušní dutině.

Střední ucho – nachází se v něm tři kůstky – kladívko, kovádlínka a třmínek, které jsou navzájem kloubně spojeny. Rukojeť kladívka je přirostlá k bubínku, třmínek je připojen k membráně oválného okénka, která představuje vstup do vnitřního ucha. Kůstky ve středním

uchu přenášejí chvění z bubínku na tekutiny vnitřního ucha. Bubínek se při nárazu zvuku rozechvěje vibrací, která se přenáší na ostatní kůstky. Vzhledem k tomu, že sluchové kůstky představují systém nerovnoramenných pák, síla kmitu se při přenosu asi dvacetkrát zvyšuje. Zvuky jsou také přenášeny kostním vedením, především částí spánkové kosti. Kostní vedení zvuku může při poruše bubínku alespoň částečně nahradit aerotympanální vedení zvuku.

Vnitřní ucho – představuje kostěný labyrint vyplněný blanitým labyrintem. Část blanitého labyrintu slouží rovnovážným funkcím, část sluchovým funkcím. Blanitý hlemýžď je po délce rozdělen bazilární a Reissnerovou membránou na tři části: horní část – vestibulární prostor je vyplněna perilymfou, která nese zvuky až na konec vestibulárního prostoru. Odtud zvuk přechází do tympanálního prostoru, který opět vyplňuje perilymfa.



Obrázek č.2 – střední a vnitřní ucho (Přidalová & Riegrová, 2009).

Kochleární mechanika – Náraz zvuku se šíří jako tlaková vlna, vzájemný pohyb obou membrán vede k podráždění smyslových buněk Cortiho orgánu. Tyto buňky přemění mechanickou energii tlakové vlny na energii elektrickou, která je převáděna do mozkové kůry a vnímána jako zvuk. Vlastním sluchovým orgánem jsou vnitřní a vnější smyslové buňky Cortiho orgánu. Čím větší je hlasitost zvuku, tím větší je rozkmit bazilární membrány a tím větší jsou amplitudy těchto potenciálů. Vyšší kmitočty (vysoké tóny) rozkmitají obě membrány blíže třmínku. Nižší kmitočty (hluboké tóny) rozkmitají obě membrány blízko vrcholu hlemýžďe.

Pro vznik akčních potenciálů je nutný stálý přívod kyslíku, proto je při hypoxiích vnímání zvuků narušeno (vyšší nadmořská výška, vyčerpání, nedostatečné prokrvení mozku).

apod.). Pravidelné vibrace vyvolávají tóny, nepravidelné šum. Frekvence vibrací určují výšku tónu. Vysoké tóny – krátká vlnová délka s vysokou frekvencí, hluboké tóny – dlouhá vlnová délka s nízkou frekvencí. Lidské ucho vnímá zvuky v rozsahu 20 až 20 000 Hz, mluvené slovo se pohybuje v rozsahu 2000 až 3000 Hz. Intenzita zvuku se udává v dB. (Přidalová & Riegrová, 2009, 156-159)

2.1.2 Sluchové postižení

„Sluch má v životě člověka zásadní význam, hraje velmi důležitou roli v procesu psychického vývoje a celého procesu socializace. Sluchové postižení a vady sluchu mohou tento proces vážně narušit“ (Michalík, 2011, 353). „Ztráta sluchu velmi významně ovlivňuje život člověka a způsobuje komunikační bariéru“ (Jurkovičová et al., 2010, 12).

Sluch umožňuje přenos akustických informací do mozku již v nitroděložním období a během celého života, a to jak v době bdění, tak i ve spánku. Člověk slyší zvuk, i když vzniká mimo jeho zorné pole. Poškozením sluchu se vytvářejí deficity v oblastech, kde má sluch významnou funkci. Jde zejména o následující deficity funkcí (Kurková et al., 2008, 22):

- Deficit signální funkce – chybí vnímání zvukových signálů, které mají informační nebo ochrannou funkci (alarm). Jedná se např. o zvonek domovních dveří, zvonění telefonu, zvuk auta nebo křik. Deficit této funkce je zvláště závažný např. v souvislosti s bezpečností silničního provozu.
- Deficit orientační funkce – chybí vnímání zvukových signálů, které umožňují správnou orientaci v prostoru.
- Deficit komunikační funkce – je narušeno emocionální a sociální vnímání. Ovlivňuje to chápání metakomunikačních prvků (intonace řeči, situační kontext...).
- Deficit informační funkce – chybí (nebo je výrazně omezená a obtížná) možnost využívat pro získávání informací některá média, např. rádio nebo televizi.

2.1.3 Rovnováha

Udržování rovnováhy, orientace v prostoru a tzv. polohocit závisí na rovnovážném orgánu, který je jednou z částí vnitřního ucha. Jeho funkcí je informovat mozek o všech pohybech těla. Ucho tedy hraje důležitou roli při kontrole držení těla a orientaci v prostoru. Všechny úpony a šlachy v našem těle se řídí informacemi předávanými VIII. hlavovým nervem - rovnovážným nervem, což má přímou vazbu na správnou koordinaci pohybů. Navíc má rovnovážný orgán vzhledem ke svému úzkému propojení s mozkem důležitou roli i při zpracovávání rytmu hudby a řeči (Tomatis, 1990).

V závislosti na typu a stupni sluchové vady může dojít k objektivnímu omezení v pracovním uplatnění jedince se sluchovou vadou např. při práci ve výškách (vada může na-rušit i ústrojí rovnováhy atd.), zásadní a mnohem častější však je omezení z důvodu jiného způsobu komunikace. Toto omezení pak může mít charakter užšího výběru pracovního místa, nebo také charakter snížené možnosti osobního růstu a rozvoje svého potenciálu vlivem omezeného přístupu k plnohodnotné komunikaci na pracovišti (Skákalová, 2017).

Panská (2013) z praxe dále uvádí: některé děti se sluchovým postižením v mateřské škole pro sluchově postižené se obávají vystoupit například na židličku, švédskou lavičku, nejdou po lavičce ani s dopomocí, pohybují se po ní pouze plazením. Tyto děti se při chůzi do schodů držely pevně zábradlí a chůzi dolů ze schodů odmítaly. Jestliže bylo nutné sejít po schodišti dolů, křečovitě se držely dospělé osoby. S přibývajícím věkem dítěte obtíže ubývaly, až vymizely, přesto se i děti ve věku šesti let přidržovaly zábradlí po celou dobu výstupu i sestupu po schodech. Z vlastního okolí doplním, že se podobné rovnovážné indispozice vyskytují u některých lidí se sluchovým postižením ve tmě, tedy při absenci záchytných bodů ztrácejí rovnováhu a jejich chůze se stává klikatou.

„Je nutno dodat, že uvedené problémy však nejsou známy u velké části sluchově postižených dospělých či sluchově postižených dětí“ (Panská, 2013).

2.1.4. Vývoj dítěte se SP

„Každé smyslové postižení, v závislosti na své závažnosti, má vliv na rozvoj osobnosti dítěte a jeho psychický vývoj. Přináší dítěti omezení, kvůli nimž je jeho rozvoj více závislý na působení prostředí“ (Vítková 1993, 26).

Pokud si má dítě osvojit jazyk, potřebuje dostatečný kontakt s jinými lidmi, kteří by mu poskytli jazykový model (vzor). Každý člověk má jiné vrozené jazykové vlohy. Někdo se učí jazyky snadno, jiný člověk s tím má celý život problémy a neosvojí si dokonale ani spisovnou formu vlastního mateřského jazyka, třebaže dobře slyší (Strnadová, 1998).

U dětí se sluchovým postižením tomu není jinak – někdo může být bez problémů bilingvní, kdežto další dítě s podobnou ztrátou se naučí jen jeden ze dvojice jazyků český jazyk – český znakový jazyk. U druhého z dvojice poté zvládne jen základy.

„Sluchově postižené dítě je stejně inteligentní, stejně dychtivé poznávat svět jako každé jiné dítě. Na první pohled na něm také žádnou odlišnost nespatříme. A přece je zde

přítomno něco, co způsobí, že toto dítě – a než se nadějeme dospělý člověk – bude vždycky jiné než ostatní. Jeho odlišnosti zabránit nemůžeme, i kdyby nám to třeba někdo sliboval. Můžeme však docílit, že ač bude jiné, nebude horší než ostatní!“ (Hrubý, 1999).

Podle Strnadové (1998) může také být dítě ohroženo nesprávnými přístupy více, než dospělý člověk:

- Může dojít k poškození jeho psychického vývoje. Dítě vnímá a přejímá negativní postoje rodičů ke svému postižení.
- Dítě se nemůže bránit nevhodným zásahům. Dítě je na dospělých lidech závislé. Vidí v nich autoritu, kterou musí poslouchat.
- Dítě svým rodičům důvěřuje a je přesvědčeno, že to, co chtějí rodiče a učitelé, je správné. Podřídí se jim i za cenu velkých těžkostí, neúspěchy prožívá jako vlastní „selhání“. Vyrůstá s pocitem, že není dost dobré, že očekávání svých rodičů „zklamalo“. To má destruktivní vliv na jeho sebevědomí a sebeúctu.

„Po letech bývají rodiče nepříjemně překvapeni, když jim jejich dospělé děti vyčítají, že je po celé dětství nutili se přizpůsobovat, místo aby jim umožnili rozvoj“ (Strnadová, 1998).

Dostupnost jazyka, který odpovídá smyslové výbavě dítěte, a navázání funkční komunikace je velmi důležité pro celkový rozvoj dítěte a jeho sociální začlenění. Aby k tomu mohlo dojít, je zásadní včasné odhalení sluchové vady dítěte. Diagnostika vady sluchu je často zápas s časem, přičemž ve hře je řádný vývoj dítěte (Skákalová, 2017).

Jestliže dítě nemůže vnímat smyslové podněty, nemůže je ani zpracovat a napodobit. Děti intaktní napodobují zvuky kolem sebe a učí se mluvit. Děti neslyšící tuto možnost nemusí mít, jejich pozornost je tedy více zaměřena na to, co vidí. Vizuálně pohybové znaky jsou pro neslyšící dítě dobře viditelné, proto se dítě může naučit znakový jazyk spontánně, ve správném vývojovém období a stejně přirozeným způsobem, jako si osvojuje slyšící dítě mluvený jazyk. Pozdější výuku mluveného jazyka to neohrozí (Strnadová, 1998).

2.1.5. Komunikační systémy

2.1.5.1. Český znakový jazyk

Jazyková komunikace je jedinečná v tom, že nám umožňuje, abychom povídali nejen o tom, co je „tady a teď“, ale i o situacích, které už se staly nebo které se teprve stanou. Můžeme hodnotit minulost, vzít si z ní poučení a dělat plány do budoucna.

Přenositelnost (svébytnost) jazyka je tedy předpokladem pro jeho funkce (Strnadová, 1998).

„Znakový jazyk (ZJ) je tedy vizuálně-motorický komunikační systém („vidí se a ukazuje“) s vlastním slovníkem a vlastní gramatikou. Pro označení tohoto jazykového systému je nesprávné používat termín znaková řeč“ (Skákalová, 2017).

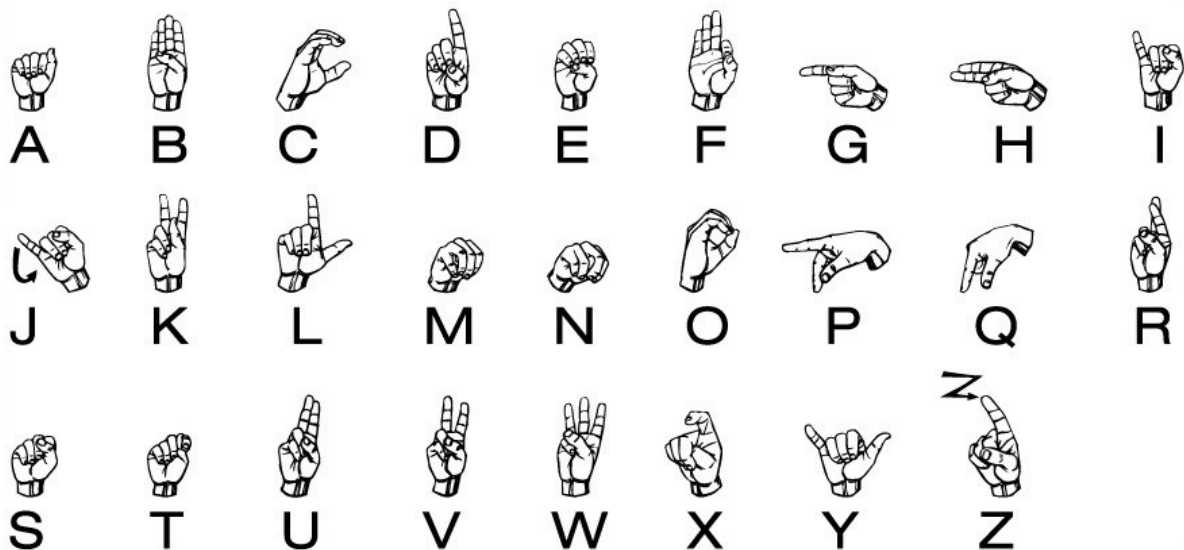
Na rozdíl od znakované češtiny je český znakový jazyk přirozeným jazykem, nezávislým na mluveném jazyce. Představa, že každé slovo v mluveném jazyce je vždy zastoupeno jediným znakem, neodpovídá skutečnosti. Jeden znak totiž může odpovídat významu celé krátké věty v mluveném jazyce (a naopak jedno slovo může být reprezentováno několika znaky). Proto nelze vždy odpovědět na otázku, jaký znak existuje pro dané slovo. Podstatné je, jakým způsobem se vyjádří určité sdělení (Strnadová, 1998).

V každé zemi je jiný znakový jazyk. Existují zde i územní a sociální nářečí. Význam znaků je konvenční, dohodnutý určitou skupinou lidí. Tentýž znak může mít na jiné jazykové lokalitě odlišný význam a naopak, pro tentýž pojem může jinde existovat jiný znak (Strnadová, 1998).

„Dorozumívání se slyšícím okolím je pro osobu prelingválně neslyšící, nedoslýchavou, ohluchlou nebo s kochleárním implantátem jednou z největších výzev a problémů“ (Panská, 2013, 16). „Odlišnost způsobu komunikace lidí se sluchovým postižením je nejpodstatnějším důsledkem sluchového postižení. Těžce sluchově postižení nemohou vnímat hlasitou mluvu sluchem, což se projeví také problémy při osvojování řeči“ (Horáková, 2006).

Oficiálně uznané systémy dorozumívání českých neslyšících definuje zákon č. 384/2008 Sb., o komunikačních systémech neslyšících a hluchoslepých osob, kde je novelou zákona č. 155/1998 Sb., o znakové řeči, upraveno, že ve výchově a vzdělávání neslyšících existují různorodé komunikační systémy, které preferují různé styly komunikace.

Preferovaným komunikačním systémem těžce sluchově postižených a neslyšících osob je znakový jazyk. Tento znakový jazyk používají zejména prelingválně neslyšící lidé. „Komunikace probíhá primárně v českém znakovém jazyce, jehož znaky se ovšem mohou lišit regionálně, generačně i individuálně, případně i podle sociálního okruhu, vzdělání i pohlaví uživatele“ (Panská, 2013, 17). Mezi další komunikační systémy můžeme zařadit znakovanou češtinu, písemný záznam mluvené řeči, prstovou abecedu a daktylografiku. Další komunikační systémy, v tomto zákoně taktéž uvedené, slouží především osobám mající duální postižení.



Obrázek č.3 – česká prstová abeceda (www.svetabeced.cz).

Tento zákon umožňuje neslyšícím a hluchoslepým svobodně si vybrat z vyjmenovaných komunikačních systémů ten, který jim nejvíce vyhovuje, potažmo využívat jej v běžném životě i v systému vzdělávání. Jejich volba musí být v „maximální možné míře respektována“ (zákon č. 384/2008 Sb.) (Panská 2013, 18).

Znakový jazyk se stále vyvíjí, je ovlivněn i cizími jazyky a existují jeho různé dialekty. Užití ZJ se také liší v závislosti na podmínkách dané situace (oficiální a neoficiální situace, profesní a zájmové výrazy, dětská řeč, identifikace k určité věkové skupině – generační rozdíly aj.) (Skákalová, 2017).

Znakový jazyk má pro své uživatele tutéž funkci, jakou mají pro své uživatele jiné jazyky. Znakovým jazykem si lze nejen povídat, ale také modlit se, hádat se či s někým flirtovat. Můžeme jím zpívat, přednášet poezii, ale i vyučovat psychologii, jadernou fyziku a jiné vědy. Znakový jazyk se stále vyvíjí tak, jak se mění požadavky jeho uživatelů. Vývoj je jedním ze základních znaků živého jazyka. (Strnadová, 1998). Na tomto místě si dovoluji sdělit, že jsem vytvořil jeden z užívaných znaků pro komunikační platformu Discord, jež si získala popularitu na začátku koronavirové pandemie. Podobných příspěvků k českému znakovému jazyku mám ve svém okolí více – že někdo ze známých vytvořil znak či akronym a tyto se ujaly.

2.1.5.2. Zásady komunikace

Zásady komunikace s osobou se sluchovým postižením podle Strnadové (www.ruce.cz) jsou:

- Před rozhovorem s člověkem se sluchovým postižením navážeme zrakový kontakt. Pokud se na nás nedívá, můžeme jej upozornit lehkým dotykem na rameno, paži nebo

předloktí, že s ním chceme hovořit. Zrakový kontakt udržujeme po celou dobu rozhovoru.

- Každého člověka se sluchovým postižením se zeptáme, zda chce mluvit, odezírat, psát, nebo používat znakový jazyk. Otázku můžeme i napsat. Zjištěnou komunikační preferenci napíšeme na desky neslyšícího pacienta.
- Odezírání bez pomoci sluchu není spolehlivá metoda vnímání mluvené řeči, dochází při ní často k omylům. Úspěšnost odezírání je velmi snížena při fyzické či psychické nepohodě. Odezírající osobě předem sdělíme téma hovoru. Mluvíme obráceni čelem k ní, naše tvář musí být osvětlena, nesmíme pohybovat hlavou nebo si zakrývat ústa. Dbáme na zřetelnou výslovnost a mluvíme volnějším tempem při zachování přirozeného rytmu řeči. Zdůrazňujeme klíčová slova. V případě potřeby opakujeme sdělení jinými slovy.
- Při hovoru s nedoslýchavým člověkem nezvyšujeme hlas a nekřičíme. Zajistíme vhodné poslechové podmínky bez okolního hluku.
- Doprovází-li člověka se sluchovým postižením tlumočnická či jiná osoba, vždy oslovujeme přímo člověka, se kterým jednáme, nikoliv jeho doprovod. O přítomnosti tlumočnicka si rozhoduje jenom sám klient se sluchovým postižením. Má na tlumočnicka právo.
- Člověku se sluchovým postižením předem vysvětlíme, jakou spolupráci od něj budeme potřebovat.
- Důležité dotazy raději opakujeme a neváháme ani použít písemnou formu. U neslyšících uživatelů znakového jazyka je bezpečnější počkat na tlumočnicka.
- Občas požádáme, aby nám člověk se sluchovým postižením svými slovy sdělil, co nám rozuměl (nikdy se neptáme, zda nám rozuměl). Ptáme se zásadně vždy po každém důležitém sdělení.
- Při neúspěšné komunikaci máme na paměti, že jde o důsledek sluchového postižení. Proto k takovému člověku přistupujeme se stejným respektem a ohledem na důstojnost jako k člověku bez postižení. Neprojevujeme netrpělivost, neomezujeme komunikaci, ale snažíme se najít cesty, jak se vzájemně lépe dorozumívat.
- Pro získání potřebných znalostí nestačí tento text, protože komunikační preference každé osoby se sluchovým postižením mohou být jiné. Proto je nutno projevit vstřícnost a ochotu přizpůsobit se dorozumívacím možnostem každého pacienta se sluchovým postižením.

2.1.6. Kompenzační pomůcky

„Moderní kvalitní technické pomůcky umožňují do určité míry kompenzovat sluchovou ztrátu a usnadnit tak život a zlepšit jeho kvalitu. Pomůcky určené pro osoby se sluchovým postižením zahrnují celou škálu speciálních pomůcek“ (Kisvetrová, 2014, 41). V zásadě je můžeme rozdělit:

- Pomůcky individuální (různé typy sluchadel, kochleární implantáty);
- Pomůcky kolektivní (zesilovací aparatury pro využívání větším množstvím osob);
- Pomůcky umožňující vizuální komunikaci (fax, psací telefon, internet...);
- Pomůcky signalizační (signalizace zvonění bytového a domovního zvonku, signalizace času, signalizace různých dějů – pláč dítěte apod.);
- Tlumočnický znakového jazyka, která je pro určitou skupinu osob se sluchovým postižením nutnou „pomůckou“ pro zajištění komunikace (Kašpar, 2008).

Na tomto výčtu je vidět, jaký pokrok se udál v posledních letech ve vývoji technologií. Zejména u pomůcek umožňující vizuální komunikaci tyto uvedené jsou již marginálním prostředkem komunikace, naopak komunikace pomocí internetových webových hovorů (zpravidla přes různé aplikace jako Zoom, Google Meet, Discord, Skype, ale i Instagram nebo Messenger) je v této oblasti prakticky hegemone.

2.1.6.1. Sluchadla

Sluchadlo je individuální miniaturní elektroakustický přístroj umožňující zesílení zvuku. Je určeno osobám se zachovaným zbytkem sluchu (lehké až těžké sluchové postižení). Hlavní funkcí sluchadla jako kompenzační pomůcky je zesílení přenosu zvuku do vnitřního ucha. Na sluchadlo a pocity spojené s jeho používáním je potřeba si postupně zvyknout. To zahrnuje následující problémy:

- Poslech mnoha nových zvuků, na které nebyl uživatel sluchadla dříve zvyklý;
- Pocit cizího předmětu v uchu;

- Odlišný poslech vlastního hlasu. (Kisvetrová, 2014, 45-46)



Obrázek č.4 - Sluchadla zvukovodová a závěsná (www.widex.cz).

Jeho základní části, zjednodušeně řečeno, tvoří mikrofon, sluchátko (reproduktor) a výkonný mikročip se zesilovačem zvuku. Tyto jsou napájené miniaturní zinko-vzduchovou baterií nebo dobíjecími Li-Ion bateriemi. Díky současnému vývoji digitální technologie s využitím nového vědního oboru bioniky (digital bionics) a obrovskému pokroku mikroelektroniky mohou být vyráběná sluchadla tak malá, že jsou ve zvukovodu takřka neviditelná. Přesto jsou schopna vysoké kvality reprodukce zvuku. Sluchadla jsou schopná zvýraznit zvuk přicházející z určitého směru, zaměřit se na řeč a potlačit okolní hluk či komprimovat frekvence zvuku tak, aby byly znovu uchem slyšitelné. To vše čistě automaticky bez manuálního zásahu uživatele, nebo vzdáleně za pomoci chytrých aplikací. Nejmodernější sluchadla se umí bez potíží připojit k mobilnímu telefonu, nabízí telefonování hands-free nebo oblíbené streamování po celý den. (<https://www.sluchadlaprozivot.cz/a/2/co-je-sluchadlo>)

Požadavky na sluchadlo (Kaňa, 2004):

- Zvukový signál po zesílení nesmí překročit práh nepříjemného poslechu a působit uživateli příliš hlasitý sluchový vjem;
- Nesmí urychlovat vývoj sluchové vady;
- Musí zajistit uživateli aktivní sluchový vjem bez nutnosti koncentrovat se na přijímané zvuky.

Sluchadlo se skládá z těchto základních částí: (Havlík, 2007, 9)

- Mikrofon, který zvuk z prostředí zachytí a přemění na elektrický signál
- Zesilovač (u digitálního systému počítačový čip), který signál zesílí a upraví

- Reproduktor, který jej opět změni na zvuk a přenáší zpět do ucha.

U některých speciálních sluchadel, která využívají kostní, nikoli vzdušný přenos zvuku do ucha, je místo reproduktoru použit vibrační segment, který rozkmitá kost a zvuk je skrz ni veden do labyrintu vnitřního ucha. Kromě těchto tří základních prvků se ve sluchadle nachází i další prvky pro zkvalitnění poslechu. Podle Havlíka (2007) jde zpravidla o regulátor hlasitosti, indukční cívku, přepínač programů a přímý audiovstup.

Koncept sluchadla zůstal v základě stejný, byť jako u další osobní elektroniky, prošly i sluchadla vývojem. Analogová sluchadla jsou už spíše relikty minulé doby, dnes jsou všechna moderní sluchadla digitální. Funkci zesilovače přebírá specializovaný procesor, ne nepodobný tomu, který máme v mobilu. Dnešní sluchadla tak sestávají z komponent, které umí: (www.widex.cz)

- Mikrofon: Mikrofon má zásadní význam pro kvalitu zvuku, který slyšíte. Většina mikrofonů je adaptivních, což znamená, že dokáží snímat zvuky z určitého směru a nebo ze všech směrů současně. Sluchadlo podle poslechového prostředí samo vyhodnotí, zda bude vhodnější použít směrový nebo všesměrový režim.
- Zesilovač: Zesilovač zpracuje a zesílí zvukový signál podle individuálních potřeb nedoslýchavého. Tento proces zajistí, že uslyšíte zvuky v potřebné hlasitosti a bez zkreslení. Zesilovač obsahuje většinu elektroniky a obvody v mikročipu sluchadla.
- Mikročip: Čip je "nervový" systém digitálního sluchadla. Navzdory svým malým rozměrům je čip neuvěřitelně výkonný a zvládne vše od zpracování signálu až po bezdrátovou komunikaci. Použití mikročipu umožňuje, aby sluchadlo bylo menší a mělo nižší spotřebu energie.
- Reproduktor: Reproduktor převádí elektrický signál na zvuk a odesílá ho do ucha. To, jak silný zvuk může být do ucha přehrán je závislé na jeho velikosti reproduktoru; pro těžké nedoslýchavosti jsou tedy reproduktory obvykle větší.
- Baterie: Motorem sluchadla je baterie, která udržuje vše v provozu. Jaký odběr má sluchadlo z baterie je závislé na jeho velikosti, velikosti zesílení, množství funkcí a způsobu používání.

Přenos vzduchem:

„Při této koncepci zvuk opouští sluchadlo ve formě akustické energie, která je emitována reproduktorem do zvukovodu a tak jako při přirozeném slyšení dochází k rozkmitání

bubínku a následně řetězce ušních kůstek přenáší zvuk do vnitřního ucha. Tento princip využívají všechny modely zvukovodové, závěsné a některá sluchadla brýlová“ (Havlík, 2007, 22).

Přenos kostí:

Elektrický signál vycházející ze zesilovače je předáván vibrátoru, který je přiložen na spánkovou kost. Vibrace jsou vedeny kostí do vnitřního ucha, přičemž dochází ke střídavé kompresi a dekompresi pouzdra labyrintu a tím k rozkmitání nitroušních tekutin a Cortiho orgánu. Kostní přenos umožňují sluchadla brýlová s vibračním segmentem v branži, sluchadla kapesní s napojeným kostním vibrátorem a sluchadla ukotvená do kosti (BAHA systém) (Havlík, 2007).

Sluchadla zvukovodová:

Jde o přístroje, které jsou vkládány pouze do zvukovodu. Je pro ně typické, že skořepina, která je zhotovena podle přesného otisku (odlitku) zevního ucha, v sobě obsahuje veškerou elektroniku. Zvukovodové modely mají ze všech sluchadel nejvýhodnější akustické vlastnosti, protože své usazení ve zvukovodu využívají rezonanci jeho vchodu a přirozených vlastností ušního boltce. Nicméně jejich omezení ve velikosti neumožňuje použít silnější reproduktor a tím pádem mají i menší výkon (případně výdrž) oproti sluchadlům závěsným (Havlík, 2007, 24).

Sluchadla závěsná:

Jsou nošena zavěšená za uchem. Zvuk je veden do zvukovodu ušní vložkou, která je napojena plastovou hadičkou na hák sluchadla. Ve srovnání se zvukovodnými modely mají podstatně vyšší výkon – na jedno nabití (případně na jednu baterii) mohou fungovat až měsíc. Nevýhodou je samozřejmě horší percepce signálu, jelikož závěsné modely nevyužívají struktury ušního boltce a tudíž jako kompenzaci musí nasadit o trochu více výkonu. Některým lidem zase může vadit, že jsou více na očích a tudíž se za své postižení mohou stydět. Dnes nicméně jsou modely vyráběny v mnoha barevných variantách – jak v tělových barvách, tak i v rozpuštěných zářivých (www.widex.cz).

2.1.6.2. Kochleární implantáty

Další možností, jak kompenzovat těžkou ztrátu sluchu (až po úplnou hluchotu včetně) je kochleární implantát. „Představuje nitroušní elektronickou smyslovou náhradu, která přenáší sluchové vjemy přímou elektrickou stimulací sluchového nervu uvnitř hlemýždě vnitřního ucha“ (Holmanová, 2002). „Zvukový signál je přeměněn na sled elektrických impulzů zavedených do implantovaného obvodu umístěného pod kůží jedince za ušním boltcem.

Z tohoto obvodu vycházejí elektrody, které jsou instalovány do vnitřního ucha, drážní vlákna sluchového nervu a vyvolávají sluchové vjemy“ (Souralová, 2005, 28).



Obrázek č.5 – popis kochleárního implantátu (<https://adoc.pub/kochlearni-implantat-a-jeho-pinos-pro-mlade-lidi.html>)

Kochleární implantát je zpravidla vhodný pro osoby ohluchlé, s velmi těžkou oboustrannou sluchovou vadou a nebo pro děti, které se s velkou sluchovou ztrátou již narodily - pro všechny ty, pro které jsou sluchadla již nedostatečnou náhradou a neumožňovaly by u dětí recepci a rozvoj řeči (Souralová, 2005, 29).

Zavedení kochleárního implantátu je nevhodné v případě sluchové vady způsobené poruchou sluchového nervu nebo centrálních sluchových drah, při chronickém středoušním zánětu a při anatomické abnormalitě hlemýždě zjištěné prostřednictvím zobrazovacích metod vnitřního ucha (Holmanová, 2002).

Kochleární implantát je velice sofistikované elektronické zařízení, kterého elektrodový svazek se zavádí do hlemýždě a tam slouží ke stimulaci sluchového nervu. Dospělí lidé, kteří jsou těžce sluchově postižení, tak mohou s kochleárním implantátem opět začít slyšet a rozumět, děti se naučí slyšet a mluvit. Implantát obchází poškozené části ucha a přímo stimuluje sluchový nerv, na rozdíl od sluchadla, které zesiluje jen vnější zvuky a potřebuje mít „průchozí“ celou sluchovou dráhu ucha. Zatímco sluchadlo zvuk jen zesílí, implantát sluch nahradí (www.audionika.cz)

2.1.7. Neslyšící a jejich odlišení od majoritní společnosti

Lze poznat člověka neslyšícího od slyšícího? V kterých attributech se lidé s postižením sluchu liší od intaktní společnosti? Na první pohled rozdílnosti nenacházíme, ale při delším kontaktu a pozorování odlišnosti můžeme pozorovat.

„Intelligence – u dítěte slyšícího se rozvíjí neverbální i verbální složka rovnoměrně. U dítěte neslyšícího dochází k disproporčnímu rozvoji – verbální složka se opoždí“ (Šedivá 2006, 10).

Řeč je oblastí, která je nejvíce poznamenána sluchovou poruchou. Kojenec se zpravidla učí slyšet v prvních měsících svého života, vytváří si zvukovou mapu a učí se rozumět zvukům, které ho obklopují. Reaguje na hlas matky a dalších členů rodiny, spojuje si zvuky domácnosti s různými událostmi, například při podávání jídla nebo šramot při otevírání dveří a příchodu člověka do domu. Naproti tomu u dítěte se sluchovým postižením záleží rozvoj těchto dovedností na míře poškození sluchu (Šedivá 2006, 10).

Sociální zázemí: Socializační proces dítěte začíná bezprostředně po narození. Dítě se vyvíjí na základě vnějších vjemů, na základě učení, je jako tabula rasa. Tím, jak dítě roste, pokračuje proces jeho začleňování se do společnosti. Nejprve interaguje se svojí rodinou, potom s okolím. U dětí se sluchovým postižením jsou komunikační dovednosti na nižší úrovni, což je dané nižší sociální interakcí se širším okolím – ať už jde o sousedy nebo vrstevníky (Šedivá 2006, 11)

Takže i taková běžná zkušenost, jako je posláni dítěte do obchodu pro pečivo, může být pro dítě se sluchovým postižením zcela odlišný zážitek v porovnání s jeho dosavadními životními zkušenostmi. Musí totiž komunikovat a reagovat na okolí – dvě vlastnosti, kde má horší podmínky než dítě intaktní. Nákup rohlíků je pro obě děti dobrodružstvím, nicméně nových neznámých k poznání a pokoření je zde více pro dítě se sluchovým postižením (Šedivá 2006, 11).

2.1.8. Není neslyšící jako Neslyšící

Nechme nyní dočasně stranou nedoslýchavé. Neslyšící se dají rozlišit na dvě skupiny: neslyšící a Neslyšící. V čem je rozdíl kromě počátečního písmena? Podle Červinkové-Houškové (2004) toto dělení závisí na úhlu pohledu.

Medicínský pohled tyto osoby považuje za jedince s těžkou ztrátou sluchu. Cílem je pak s pomocí medicíny a techniky tyto jedince integrovat do většinové společnosti tak, aby v rámci společnosti zachovávali normy slyšící společnosti a používali mluvený jazyk.

Kulturní pohled tyto osoby považuje za jedince s odlišným jazykem a kulturou. Nejsou zde tendence o nápravu ani o implementaci zvyků a kultury většinové společnosti.

Podle Dvořákové (2011) toto dělení není jen českou záležitostí: v USA se lze setkat s dělením ve smyslu „deaf“ (jedinec se smyslovou poruchou) a „Deaf“ (minoritní kultura Neslyšících).

2.2. Sport neslyšících

2.2.1. Neslyšící sportovci – historie v kostce

Historie - Konec 19. století byl ve znamení rozvoje sportu všeho druhu. Mnoho slavných fotbalových, baseballových, hokejových klubů (jakož i klubů a organizací dalších sportů) datuje své počátky do této doby. Paralelně s tím se v této době vyvíjela i edukace osob s různým stupněm sluchového postižení. Díky školám, internátům a vzdělávacím ústavům bylo více těchto osob na jednom místě. Mimo vzdělávacích povinností měli neslyšící i potřebu pobavit se, setkávat se – a třeba si i zahrát, zasportovat. Do aktivit majoritní skupiny se zapojovali spíše sporadicky nebo jen pozorovali. Ovšem potřeba vlastních sportovních akcí byla silnější. Počátkem 20. století vzniklo několik regionálních spolků a organizací, jenže tyto působily jen ve svých zemích; mezinárodní spolupráce (a tedy i turnaje, mistrovství Evropy a podobně) však zatím neexistovala (Panská, 2013, 24).

Myšlenka mezinárodních her neslyšících jakožto obdoba olympijských her pro neslyšící vznikla v roce 1924, jejím iniciátorem byl Francouz Eugène Rubens-Alcais. Díky jeho přesvědčivé snaze se mu podařilo shromáždit šest oficiálních národních družstev na stadionu Pershing v Paříži: z Belgie, Francie, Velké Británie, Holandska, Polska, Československa, a co více, i polooficiální zástupce národů, které neměly v té době své národní organizace: z Maďarska, Itálie a Rumunska. Zástupci těchto devíti národů vytvořili prozatímní výbor, kde E. Rubens-Alcais zastával funkci prezidenta a pan Antoine Dresse funkci sekretáře. Tyto hry zahrnovaly atletiku, plavání, kopanou, střelbu a cyklistiku (Panská, 2013, 25).

Hry od počátků do současnosti – v roce 1924 se konaly v Paříži první Světové hry neslyšících, nebo také I. International Silent Games (I. Mezinárodní tiché hry) pod záštitou Comité International des Sports des Sourds (CISS) – Mezinárodního výboru sportu neslyšících. Těchto her se zúčastnilo 148 sportovců. Po vzoru olympiády se následně konaly každé 4 roky, s přerušením ve válečných letech V roce 2001 došlo k přeznačení Světových her neslyšících na Deaflympiádu. Tato významná soutěž sice nemůže používat olympijských symbolů, ovšem principy olympijské jsou. První novodobá Deaflympiáda se konala v roce 2001 v Římě. Pro srovnání: Deaflympiády v Taipei v roce 2009 se zúčastnilo 2493 sportovců ze 77 zemí a

posledních Deaflympijských her, jež se konaly roku 2017 v tureckém Samsunu, bylo přihlášeno 86 států se 2 873 sportovci.

V roce 1949 se konaly kromě VI. Světových her neslyšících v Kodani také I. Zimní světové hry neslyšících v Seefeldu, kde bylo přítomno 5 států (včetně Československa). Soutěžili pouze muži, jichž bylo 33. Na Zimní Deaflympijské hry, které již nesly nový název, přijelo 247 sportovců z 21 států a uskutečnily se roku 2003 v Sundsvallu. Poslední zimní Deaflympiády v prosinci 2019 ve městech Valtelina – Valchiavenna a Santa Caterina di Valfurva v Itálii se zúčastnilo 493 sportovců ze 34 zemí, přičemž se soutěžilo v těchto sportech: alpské lyžování, klasické lyžování, snowboard, hokej, curling a poprvé i šachy. (www.deaflympics.com)

2.2.2. Český svaz neslyšících sportovců a jeho fungování

Český svaz neslyšících sportovců (dále ČSNS) je občanským sdružením, vytvořeným na demokratických zásadách, nezávislým na politických stranách a hnutích. Je dobrovolným sportovním svazem a má výhradní právo na řešení otázky a rozhodnutí v oblasti vrcholového, výkonnostního, masového – tělovýchovy pro neslyšící a sluchově postižené, žactvem počínaje a dospělými konče.

ČSNS řídí výkonný výbor, jež sestává z 7 volených členů včetně prezidenta. Výkonný výbor se schází 1x měsíčně nebo podle potřeby.

Je výhradním organizátorem a představitelem sportu neslyšících a zabezpečuje dle podmínek a předpisů MŠMT, a odpovídá za rozvoj sportu neslyšících v České republice a prosazuje zájmy neslyšících sportovců v České republice i na mezinárodním poli (www.csns-sport.cz).

Posláním ČSNS je především pečovat dle možností o komplexní rozvoj sportu neslyšících v ČR a vytvářet pro něj na všech stupních všestranné podmínky. Prostřednictvím činnosti v klubech vést členy a zejména mládež k pozitivním občanským postojům, zdravému způsobu života a aktivnímu využívání volného času (www.csns-sport.cz).

Své poslání ČSNS uskutečňuje zejména tím, že:

a) je organizátorem sportovních soutěží MČR, které řídí svými orgány dle pravidel jednotlivých sportů a na základě řádů, předpisů a směrnic

b) vydává řády, předpisy a směrnice pro svou činnost, jimiž jsou zejména manuál předpisů a směrnic, vydává statuty a řády upravující činnost orgánů ČSNS, tyto novelizuje či ruší.

c) prosazuje a chrání zájmy a práva všech svých členů a klubů neslyšících sportovců sdružených v ČSNS, zastupuje sport neslyšících v zahraničí, je výhradním a nezastupitelným zástupcem ČR v mezinárodních (světových i regionálních) federacích neslyšících sportovců. Mezi tyto organizace patří například International Committee of sports for the Deaf (ICSD, dříve CISS) a European Deaf Sport Organisation (EDSO) (Stanovy ČSNS, 2017).

2.2.3. Sportovní kluby v ČR

Každý oddíl či sportovní klub neslyšících má svoji členskou základnu, ve větších městech vyšší počty členů, dnes zpravidla i vlastní klubovnu. Sportovci a další členové klubu platí členské příspěvky. Pokud se sportovci zúčastňují soutěží v rámci jejich sportu, klub jim může proplatit náklady.

První sportovní klub, který v tehdejší Československu vznikl, byl v roce 1922 I. Pražský sportovní klub hluchoněmých, dnes I. PSKN, tedy I. Pražský sportovní klub neslyšících.

V pozdějších letech počet klubů narůstal. Zlom nastal po 2. světové válce, kdy sportovní kluby neslyšících vznikaly doslova všude, k čemuž paradoxně přispíval i tehdejší režim. Dalším faktorem podporující vznik sportovních klubů byl fakt, že mnohde vznikaly pod hlavičkou sportovního klubu intaktních sportovců jako jeho oddíl. Statistiky ČSNS registrují:

23 sportovních klubů v roce 1990 s 2150 členy;

32 sportovních klubů v roce 1996 s 2750 členy;

19 sportovních klubů v roce 2012 s 4318 členy.

Co se týče sportovců se zdravotním postižením, jsou právě sportovci se sluchovým postižením nejdéle organizovanou skupinou. Panská (2013) tvrdí, že to vyplývá ze specifické situace a problematiky sluchové vady. Vzhledem k tomu proto neslyšící hledali ve společnosti sobě rovné se stejnými problémy, radostmi, starostmi a zájmy.

2.2.4. Odlišnosti sportovců se sluchovým postižením

U sportovců se sluchovým postižením musíme dbát na jejich omezení – přestože mohou být v reálném výkonu zaměnitelní s intaktními sportovci, jsou zde určité momenty, kdy se trénink odlišuje. Panská (2013) k tomuto uvádí některé metodické poznatky:

Metoda ukázky – je pro sportovce se sluchovým postižením nejdůležitější metodou při vytváření představy pohybu. První fáze nácviku, představa o neznámém cviku či zdokonalování pohybových dovedností. Přesnost cvičení je podmíněna úplnou a přesnou představou o celku i o detailech. U sportovců se sluchovým postižením se zaměřujeme na to, aby sledovali pozorně trenéra. Taktéž je vhodné pohyb rozfázovat nebo ukázat na videu zpomaleně. Je taktéž důležité, aby trenér korigoval pozornost svých svěřenců – aby se dívali nejen na něj (či na video), ale na konkrétní končetinu, která pohyb provádí, či na pohyb obecně.

Metoda pozorování – je průvodní metodou k ukázce. Na rozdíl od slyšících sportovců nemůžeme výklad komentovat slovy – tedy zahrnuje-li výklad trenéra pohyb rukou (lyžování, tenis, hokej...), je potřeba přestat s předváděním pohybu a odznakovat větu. Při metodě pozorování se u sportovce zpřesňuje představa o nacvičovaném pohybu.

Metoda výkladu – u sportovců se sluchovým postižením je preferován způsob totální komunikace. Po úvodním popsání tréninku se v průběhu tréninku výklad zaměřuje na zpřesňování činnosti a odstraňování nedostatků.

Metoda pokynů – v nácvikové a výcvikové fázi – gesta, znaky, slova, které je potřeba odezírat.

Metoda dotazování – Slouží k nápravě chyb. Občas se stává, že trenér končí své instrukce slovy „Rozuměli jste?“, na což svěřenci odpoví kýváním hlavy. Tomuto nešvaru se dobrý trenér snaží vyhnout, nicméně vzhledem k odlišným jazykovým zvyklostem v českém znakovém jazyce je formulace ke zpětné vazbě náročnější.

Metoda rozhovoru – spojení výkladu a dotazování, nejlépe v závěru tréninku.

Metoda napodobení – je založena na vnímání zrakovém, které je u osob se sluchovým postižením z velké části náhradou za sluchové vnímání. Je tedy velice důležité, aby byl pohyb, který mají sportovci napodobit, provedený správně, jinak můžeme sportovci uškodit.

Metoda opakování – stejně jako u intaktních sportovců je potřeba cvik či pohyb mnohokrát opakovat, než jej zvládnou dokonale. Rozdíl je ale v časování instrukce, přesouvá se z přítomnosti do minulosti. Sportovci neslyší pokyny a pokřiky trenéra, jsou-li na trati nebo v zápalu hry – a ten jim nemůže udělit rychlou instrukci v průběhu jejich jízdy nebo během útoku v útočné třetině. Může se to zdát i jako drobnost, ale pokyny trenéra jako „Dribluj!“ „Dopředu!“ „Nahrej!“ se u neslyšících sportovců nedají použít. Tím pádem se celá instrukce trenéra přesouvá z přítomnosti (sportovec slyší instrukci a reaguje) do minulosti (sportovec si vyslechne instrukce na svou činnost před několika vteřinami nebo minutami).

Metoda pasivního pohybu – při provedení cviku pomocí pasivního pohybu, např. vedení paže po odhodu, dopomoc při nácviku plaveckého způsobu. Je nutno dbát na to, aby se svěřenec nedíval na svého trenéra, nýbrž tam, kam má, jako kdyby tam trenér nebyl. Komunikujeme až po provedení pohybu.

Metoda opakování pohybového výkonu, metoda memorování – někdy je třeba si zapamatovat sestavu cviků. Trenér ji může znát nazpaměť, avšak svěřenec tápe. U slyšícího sportovce by trenér na svěřence křikl a dopomohl mu tak v sestavě. U sportovců neslyšících je ovšem nutno celou sestavu přerušit, případně dát sportovci instrukci až zpětně po výkonu. Dochází k podobné situaci jako při opakování. Při opakovaném nezvládnutí sekvence nebo určité části tratě je vhodné postupovat individuálně. Je možné ubrat ze sestavy část cviků, zkrátit trať – a teprve, až sportovec svoji část zvládne, ji postupně prodlužovat až k původně vytyčenému cíli.

2.2.5. Specifika lyžování neslyšících

Co je možné a nemožné v rámci sportu a soutěží

V této kapitole čerpám z pravidel ČSNS a z vlastních zkušeností za 15 let lyžování na úrovni české reprezentace neslyšících. Účast v závodech neslyšících je povolena pouze sportovcům, majícím ztrátu 55 dB PTA nebo více, a to na lepším uchu. Pro výpočet slouží dodaný audiogram sportovce, přesněji hodnoty, které sportovec má při 500, 1000 a 2000 Hz dle ISO 1969 Standardu. Hranice 55 dB je platná na všech úrovních od MČR výše. U závodů nižší úrovně se míra sluchového postižení zpravidla nepřezkoumává – je to dané i počtem neslyšících, kteří se těchto závodů účastní – zpravidla se všichni navzájem znají. Což znamená, že lze zjistit informace a jejich transparentnost individuality jednotlivce v kontextu sluchového postižení. Každá národní federace neslyšících sportovců je plně odpovědná za kvalitu a správnost vyšetření sluchu jednotlivých sportovců. Každý nový sportovec musí používat oficiální ICSD Audiogram formulář. Formulář lze stáhnout na www.deaflympics.com/forms/audiogram.pdf (www.csns-sport.cz).

Je-li sportovec „hraniční“, tedy je-li jeho ztráta sluchu například na 57 dB, může se stát, že bude přezkoumán. Na větších akcích (Mistrovství Evropy, Mistrovství světa, Deaflympiády) zpravidla bývá přítomen nezávislý odborník s potřebným vybavením pro vyhotovení nového audiogramu. Pro další účast sportovce je potřeba, aby 1. nové hodnoty byly opět 55 dB nebo více a 2. aby oba audiogramy byly podobné, s ohledem na progresi ztrátu sluchu vzhledem k možnému časovému odstupu mezi audiogramy (horší reakce na vysoké tóny je v pořádku, náhlé zlepšení sluchu v pořádku není, neboť odporuje biomechanice)

Při závodech je taktéž zapovězeno používání kompenzačních pomůcek – jednak z důvodu srovnání postižení, jednak z důvodu bezpečnosti. V průběhu soutěží nelze používat žádnou protetiku, ani sluchadla, ani kochleární implantát. Pro každý sport jsou uvedena pravidla a podmínky používání sluchové protetiky. Uvedené předpisy jsou platné nejen pro Deaflympijské hry, ale rovněž i pro mistrovství světa, mistrovství Evropy, mezinárodní pohárové soutěže. Je samozřejmé, že se jimi řídí i Mistrovství České republiky neslyšících (např. v alpském lyžování) (Panská, 2013).

Mezinárodně se již 25 let koná Evropský pohár neslyšících v alpském lyžování klubů (Deaf Ski Europacup for clubs). Nápad na tento podnik se zrodil v roce 1996 na ME v Sundsvallu ve Švédsku. V tehdejší době se konala sportovní akce neslyšících lyžařů jen 1x za 4 roky. Takto frekvence přišla Martinu Larchovi z Itálie nedostačující a tak přišel s myšlenkou Evropského poháru. Každý rok se tak konají 3 kola EP, přičemž se střídají účastnické kluby v pořadatelsví. V současné době se účastní každého kola EP okolo 60 závodníků převážně z zemí střední a západní Evropy, nicméně už měli organizátoři tu čest hostit i závodníky z USA, Kanady, Japonska nebo Kazachstánu. Evropský pohár taktéž slouží mnohým zemím jako základní kvalifikační nástroj pro plnění požadavků sportovních svazů jednotlivých zemí – právě pro kvalifikaci na mistrovství Evropy, mistrovství světa nebo Deaflympiádu (<https://www.deafskieuropacup.com>).

2.3 Psychologické aspekty majoritních sportovců

2.3.1. Osobnost a charakter sportovce

Podle Vašiny a Strnadové (2009, 56) představuje jádro osobnosti třívrstevnou ego-strukturu, na níž se váže sebekoncepce. Navenek se toto jádro osobnosti začíná projevovat zhruba kolem třetího roku existence dítěte. Integruje kolem sebe rozvíjející se psychické funkce, které vstupují do celků vyššího řádu, majících podobu různých subsystémů a ty zase integrují do takového dynamického systému, jakým je osobnost. Tato integrace není nic definitivního, protože jak na úrovni subsystémů, tak i systému probíhá neustálý proces restrukturalace a strukturace podle podmínek vnějšího prostředí. Výsledkem tohoto dění nemusí být vždy posílení integrace, ale může nastat podle okolností i dezintegrace se závažnými důsledky pro člověka jako celek.

Vašina a Strnadová (2009, 68-69) dále tvrdí, že člověk je vlastně subjektem myšlenkových operací s pojmy, představami, obrazy atd. na určitém emočním pozadí, které imanentně v sobě obsahuje hodnocení. Uvádí tak svoji mysl do permanentního pohybu za současného utváření kontextů pro svoje jednání, ve kterém se zhodnocuje jak

chování, prožívání, tak i on sám o sobě (jeho osobnostní charakteristiky, hierarchický hodnotový systém, potřeby, záměry atd.). Výsledné jednání svědčí o tom, že tyto kontexty pro výsledné jednání zahrnují i tělesnou schránku člověka. Člověk v tomto procesu “nepopisuje”, ale filosoficky řečeno “vyjadřuje věc samu o sobě”. A právě subjektivní zkušenost psychiky, zkušenost “prožívám, myslím a jednám” je předpokladem pro pochopení smyslu vlastní existence v konkrétních vztazích a souvislostech s vnější realitou, pochopení toho, proč “jednám právě tak, jak jednám”. Jedná se o permanentní, po celou dobu existence člověka neukončený proces, protože definitivní výsledek znamená zastavení, smrt. A právě i v tomto permanentním procesu je místo pro náhodu, která ovšem v konečném důsledku zapadá do “běhu věcí”, ale není jimi vynucena. Podstatné je v tomto případě, že vlastně až ex post potvrzujeme, že tam náhoda má své místo, ale při opakování děje tomu může být i jinak.

2.3.2. Teorie ohledně výběru talentů a další specifika

Co je to talent a jak ho chápeme?

Stanovení kritérií pro posouzení pohybových talentů v dané oblasti sportovních činností je nedílnou součástí teorie sportovního tréninku. Množství prostředků, které se vydává na přípravu sportovců ve vrcholovém sportu vyžaduje, aby osoby, které jsou zařazeny do těchto systémů, měly vysokou pravděpodobnost na dosažení nejvyšší výkonnostní úrovně. Jelikož sportovní příprava je dlouhodobý proces, ve kterém se základy pozdější výkonnosti vytvářejí již ve věku, kdy dítě dochází do školy, je vhodné, aby perspektiva (či talentovanost) jednotlivce byla rozpoznána co nejdříve. (Perič, 2006, 12).

V současnosti existuje shoda v tom, že problematiku výběru talentů není možné zúžit pouze na vlastní proces selekce jedinců s vysokou mírou nadání. Tento problém je chápán v širších souvislostech, jako komplex identifikace, selekce a rozvoje talentovaných jedinců v dlouhodobém tréninkovém procesu. Pokud bychom chtěli celý komplex zjednodušit, můžeme rozdělit průběh institucionálního programu pro výběr a péči o talenty do tří fází:

- Fáze rozpoznání talentu a jeho selekce;
- Fáze podpory talentu optimalizací tréninku;
- Fáze podpory talentu pomocí koordinace způsobu života. (Perič, 2006, 29).

Vičar (2018) uchopil Peričovu definici talentu a rozšířil ji takto:

- Většina badatelů považuje termíny za synonyma. Ti, kteří poukazují na jejich odlišnost, je rozlišují podle různé kvality, nikoli podle kvantity. Sportovní talent je vhodnějším termínem.
- O sportovním talentu můžeme hovořit na různých úrovních obecnosti – od velmi povšechné (g-faktor) až po specifický (jednotlivá disciplína).
- Je to dynamický, v čase se vyvíjející atribut.
- Skládá se z vrozených i získaných komponent, které podléhají zrání a učení a vzájemně se jejich vlivy násobí.
- Jedná se o aktuální potenciál k budoucímu výkonu.
- Psychické vlastnosti jsou důležitou složkou talentu, přičemž řada z nich podmiňuje jeho aktivační složku – růst a vývoj.
- Hranice talentovanosti je určována různě a podléhá přesvědčení badatele.

2.3.3. Psychologická hlediska u talentů

„Podle mne tvoří talent sportovce čtyři základní složky: rychlost a síla, pohybové schopnosti, herní inteligence a pohybové vlastnosti. Některé tyto psychické vlastnosti bychom našli podobné u špiček v kterémkoliv sportu – třeba Jordan, Bryant, Messi, Djokovič, všichni je mají. Je to soutěživost, sebevědomí a pracovitost.“

- Julian Beťko, ředitel Get Better Academy a bývalý reprezentant Slovenska v basketbale

Perič a Suchý (2010) v rozporu s ředitelem basketbalové akademie uvádí, že psychické vlastnosti jsou v talentu ve sportu zastoupeny jen v omezené míře. Vičar (2018) se domnívá, že opak je pravdou, tedy pro změnu souhlasí s ředitelem basketbalové akademie, neboť psychické vlastnosti považuje za jednu ze stěžejních složek sportovního talentu. Už třeba jen proto, že jejich nepřítomnost vyústí v to, že špičkový výkon ve sportu se vůbec nerozvine (Baker, Schorer & Cogley, 2012). Například Dočkal (1987) dále rozlišuje mezi aktivizační a předpokladovou složkou talentu.

Předpokladová složka talentu zahrnuje vlastnosti, které jsou základními kameny k úspěchu v nějaké činnosti. Jsou to jakési „nástroje činnosti“. Mezi ně patří tělesné vlastnosti, schopnosti, dovednosti a vědomosti. Aktivační složka je zodpovědná za to, jak se jednotlivé nástroje z předpokladové složky uplatní v činnosti. Dodává jim energii, reguluje směr a vytrvalost jejich působení (Dočkal et al., 1987).

Mezi aktivační složku totiž patří řada psychických vlastností. Zahrnují například: aktivitu a výkonovou motivaci, vlastnosti vůle a zaměření osobnosti (kognitivní styl) (Dočkal, 1987).

MacNamara (2010) mezi aktivizační činitele řadí psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti (*Psychological Characteristics of Developing Excellence*) a tyto považuje za naprosto stěžejní složku pro povahu sportovního talentu.

Psychické vlastnosti jsou však i důležitou součástí předpokladové složky. Jen těžko si lze představit, že v řadě disciplín bude možné uspět i bez kognitivních schopností, jako je reakční čas (bojové sporty), schopnost zaměřit pozornost (střelba), anticipace (fotbal) či obecná inteligence (šachy) (Vičar, 2018).

Pro další rozvoj, ale i zpětnou vazbu od sportovců je možno použít různé nástroje, mezi nimi diagnostiku pomocí dotazníku OMSAT.

2.3.4. Nároky na individualitu sportovce

Co je potřeba pro to, abychom se stali olympijskými mentálními atlety? Čtyři fyzické věci:

Správné držení těla, aerobní cvičení a tělesná kondice, pružnost, síla (Buzan, 2014).

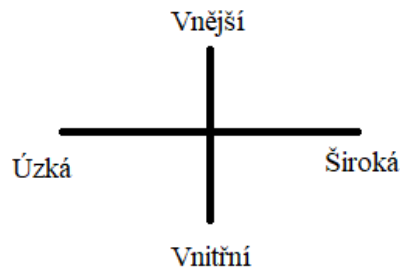
2.3.4.1. Kontrola pozornosti

Koncentrace je schopnost naši pozornost na něco zaměřit a poté ji i udržet. Podle Pavla a Pavlové (2019) můžeme tuto definici chápat takto:

Na jedné straně se jedná o funkční nasměrování pozornosti. Základem je nasměrování pozornosti na tu stránku věci, která je pro sportovce v daný moment důležitá. V průběhu sportovního výkonu je nezbytné se naučit, ve které situaci máme pozornost funkčně (tj. vhodným způsobem) přenášet. Důležitou podmínkou pro zlepšení koncentrace je její procvičování. Vedle toho je podstatné si pokaždé uvědomit, na co má být pozornost přenesena. Ve druhé polovině definice se pak jedná o schopnost udržet koncentraci na určitém podnětu. Tuto schopnost můžeme považovat za jakýsi duševní sval, který je možné trénovat. Tím, že veškerou pozornost věnujeme dané činnosti (a jsme schopni ji tam udržet), trénujeme sílu své koncentrace. Pokud jsme koncentrovaní, jsme vždy v situaci “tady a teď”.

Pozornost můžeme podle Pavla a Pavlové (2019) rozlišit na čtyři typy:

1. Vnitřní-úzká
2. Vnitřní-široká
3. Vnější-úzká
4. Vnější-široká



Obrázek č.6 – Osy rozdělení pozornosti (Pavel & Pavlová, 2019).

Toto dělení nazýváme Nidefferovův model pozornosti. V každodenním životě i ve sportu se stále pohybujeme v těchto čtyřech zónách. Pro lepší pochopení je možno využít baterky. Baterka něco osvětluje, vydává kužel světla – a osvětluje jeden bod, jedno místo. Pokud přesuneme baterku na jiné místo, přesouvá se s ní i naše pozornost. Vidíme zřetelně nový bod, ten minulý je ovšem pohroužen ve stínu. Pro sportovce je velmi důležité si toto uvědomit. Dále můžeme změnit nastavení baterky a udělat tak proud světla širší, ovšem více obecný a méně detailní (Pavel & Pavlová, 2019).

Pro příklad nemusíme chodit daleko. Jako lyžař si na tréninku nejprve prohlédnu trať, terén a kvalitu sněhu, uzavřenost bran (vnější-široká). Před jízdou si na chvíli sednu, zavřu oči a připomenu si slova trenéra a kde všude si dát pozor (vnitřní-široká). Při jízdě samotné se dívám na jednu, dvě brány před sebou a vše ostatní přestávám skoro vnímat (vnější-úzká). Přitom si v hlavě opakuju jeden prvek jízdy, který se snažím zlepšit, například fixaci ramen (vnitřní-úzká).

Vlastnosti pozornosti:

„V charakteristice pozornosti bývají uváděny nejčastěji tyto znaky: selektivita, zaměřenost a koncentrace“ (Chalupa, 1970, 37). „Pozornost můžeme dále dělit dle centrace nebo dle času. Dle času se dělí na krátkodobou či dlouhodobou. Intenzita pozornosti souvisí se stupněm aktivity, věnované sledování pro osobu užitečné stimulace ve srovnání s účinkem vedlejší stimulace (rozptýlení)“ (Chalupa, 1970).

2.3.4.2. Strach

“Nesmím se bát. Strach zabíjí myšlení. Strach je jen malá smrt, přinášející naprosté vyhlazení. Budu svému strachu čelit. Dovolím mu, aby prošel kolem mne a skrze mne. A až projde a zmizí, otočím se a podívám se, kudy šel. Tam, kam strach odešel, nic nezůstane. Zůstanu pouze já” (Herbert, 1965).

Těmito slovy si dovolím uvést podkapitolu Strach. Koneckonců, tato slova jsou ty samá, která jsem používal pokaždé na startu snad každého závodu, kterého jsem se zúčastnil v

posledních 10 letech. Mantra, jejímž opakováním jsem si vyčistil hlavu a zároveň její vybroušený obsah, který ubíral na vteřinách časomíry a posouval mě tak nahoru v pořadí závodníků. Strach, umíme-li s ním pracovat, je velice užitečný nástroj závodníka i trenéra.

Vašina a Strnadová (2009) zmiňuje jako jednu z obran člověka na své cestě za seberealizací strach. Obecně platí, že strach je signální emoce i symptom. Je stenizující a astenizující emocií, podle délky trvání a intenzity. Může být příjemný (bojíme se společně u hororu) i nepříjemný (večerní cesta lesem).

Sportovec, který si nenechá své vnitřní prostředí otrávit jedy vnějšího světa, je sportovcem s vysokou vnitřní odolností (Jelínek, 2019).

Strach také nutí člověka, aby uvolnil fantazii a tvořivě hledal například nové formy zabezpečovacích a ochranných systémů pro sebe, ale i pro prostředí, ve kterém se převážnou část dne zdržuje (Vašina a Strnadová, 2009, 175).

“Koncentrace je nejlepším lékem na strach.”

- Jack Nicklaus, bývalý americký hráč golfu

Mezi druhy strachu, které mají souvislost se sportem, poukazuje Vašina a Strnadová (2009) na strach před chybou a před slabostí. Strach před chybou bývá zakomponován do psychiky od raného dětství. Děti, které neustále slyší kritiku jako “Cos to zase udělal?” a “Kdyby nebylo tebe, šlo by všechno lépe!”, jsou pak přesvědčeny, že odezvu na své konání získají tak, když budou nenápadní a v žádném případě na sebe nebudou upozorňovat. Mottem těchto lidí se stává “Nevím, co mám dělat”. Opouštějí předčasně úkol, který vyžaduje úsilí; uhýbají před ním a před zodpovědností, začínají stále znovu a znovu, vyzkouší mnoho sportů, ale žádný nezvládnou.

Ve sportu jsou tito sportovci charakterističtí rychlým vzdáváním se, jakmile zjistí, že jim něco nejde hned napoprvé - činnost provádějí se sebezapřením a nezdědky se stává, že jednoho dne na tréninky prostě přestanou chodit. Jak tomu čelit? Každý dobrý kouč by měl mít na paměti ověřená slova: „Z každé hrozby udělej výzvu!“ (Jelínek & Hůrková, 2011)

2.3.4.3. Stres

„Stres je soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy (stálost vnitřního prostředí) organismu“ (Vašina a Strnadová, 2009, 198). Stres má také vliv na naši pozornost - zatěžuje naši schopnost se koncentrovat tím, že zahlučuje naši pracovní paměť starostmi. „Stres také vytváří tunelové vidění. Při vysokém stresu také často věnujeme příliš mnoho pozornosti chybám, které jsme udělali“ (Pavel & Pavlová, 2019), „což v konečném

důsledku ve sportu může vést (při nesoustředění se) k dalším chybám a dostáváme se do stresové spirály chyb“ (Pavel & Pavlová, 2019).

2.3.4.4. Emoční stabilita

Emoce můžeme rozdělit do čtyř skupin:

- Příjemné a aktivující emoce - optimální pro zvýšení výkonu. Zvyšují snahu a úsilí, zvyšují sebedůvěru a snižují negativní napětí. Potěšení ze hry a úspěchy patří také do této kategorie a motivují sportovce ve sportu pokračovat.
- Příjemné a tlumící emoce - jsou brány pozitivně, ale výkon nezlepšují. Tyto emoce dávají sportovci pocit, že cíle už bylo dosaženo. Takové pocity přicházejí obvykle ve chvíli, kdy sportovec vede, vyhrává.
- Nepříjemné a aktivující emoce - nejsou příjemné, zato dokážou pomoci sportovce nakopnout, dát mu impuls. Patří sem frustrace i naštvanost. Jsou přínosné v případě, že se sportovec nevzdá a získá díky nim chuť k boji.
- Nepříjemné a tlumící emoce - to nejhorší, co může soutěžícího potkat. Nejenže přináší špatné pocity, ale zároveň ho i fyzicky ochromí. Můžou vést až k tomu, že sportovec rezignuje a není už dále schopen akce, jde si pro porážku.

Za další složku stresu můžeme považovat napětí. V terminologii sportu jsou běžná slovní spojení jako: zdravé napětí, zdravá nervozita či být ztuhlý napětím (Pavel & Pavlová, 2019). Při napětí se do těla uvolňují hormony, které se starají o to, aby tělo i mysl byly připravené na akci. K podání dobrého výkonu potřebujeme jistou míru napětí. Pokud jsme příliš neteční, nemůže naše tělo podat adekvátní odpověď. Naopak jsme-li v příliš velkém napětí, ani tehdy není výkon optimální - naše tělo totiž tuhne, dostává se do křeče. Napětí se tedy dá přirovnat k vnější teplotě: Potřebujeme ideální teplotu, nebo se ideálu blížíme, abysme mohli fungovat optimálně (Pavel & Pavlová, 2019).

2.3.4.5. Sebedůvěra

Sebedůvěra je dalším z faktorů, který silně ovlivňuje výkon sportovce, není-li tato v normě. Velké sebevědomí může mít vliv na to, že v důležitých momentech podá sportovec svůj špičkový výkon a zůstane motivován, jelikož věří, že je v jeho silách dosáhnout svých cílů (Pavel & Pavlová, 2019).

To, že v sebe někdo věří, lze poznat na výrazu očí, na způsobu chůze, držení těla, na tom, jakým způsobem mluví, ale i na tom, jak dokáže bojovat. Ztráta sebevědomí má proto negativní vliv na výkon, způsob hry, ale i na přesnost. Získání potřebné sebedůvěry zpět může někdy stát více času než zahojení zranění (Pavel & Pavlová, 2019).

2.3.4.6. Motivace

Co vlastně motivuje sportovce? Peníze? Možnost létat vlastním letadlem? Být za hvězdu? Těžko. U mnoha sportovců je motivace mnohem prozaičtější: Snaží se dosáhnout svého osobního cíle, snaží se rozvíjet sami sebe. (Pavel & Pavlová, 2019). Snaží se čerpat inspiraci od hvězd a naopak sami inspirovat mladší.

Termíny motivace a oddanost sportu jsou často zaměňovány a je pravda, že se v některých situacích jejich význam překrývá. Motivace většinou označuje nutkání dělat určitou aktivitu. Je důvodem, proč daný sport děláme nebo proč se účastníme určité soutěže. Oddanost sportu určuje způsob, jakým rozdělíme čas, abychom se mohli svému sportu věnovat a provozovat ho co nejlépe (Pavel & Pavlová, 2019).

Pro sportovce je také důležitá motivace. Můžeme ji rozdělit na vnitřní a vnější.

Vnitřní: Patří sem vlastní zájem o sport, přesvědčení, touha se zlepšovat a další věci. Je dokonce ochoten i akceptovat trest za to, že se věnuje svému sportu tak dlouho (Pavel & Pavlová, 2019).

Dále je pro sportovce důležitá i seberealizace. Ta se týčí na vrcholu známé Maslowovy pyramidy potřeb. Maslow (1954) ovšem seberealizaci rozvedl do několika bodů. Tyto nefungují podle principu redukce popudu, ale naopak indukce – a také stojí vedle sebe, nikoliv nad sebou (v další pyramidě). Mezi tyto potřeby seberealizace patří:

Potřeba celosti (jednoty, integrace, tendence k vzájemné závaznosti, struktuře, uspořádání)

Potřeba dokonalosti (způsobilst, kompetence)

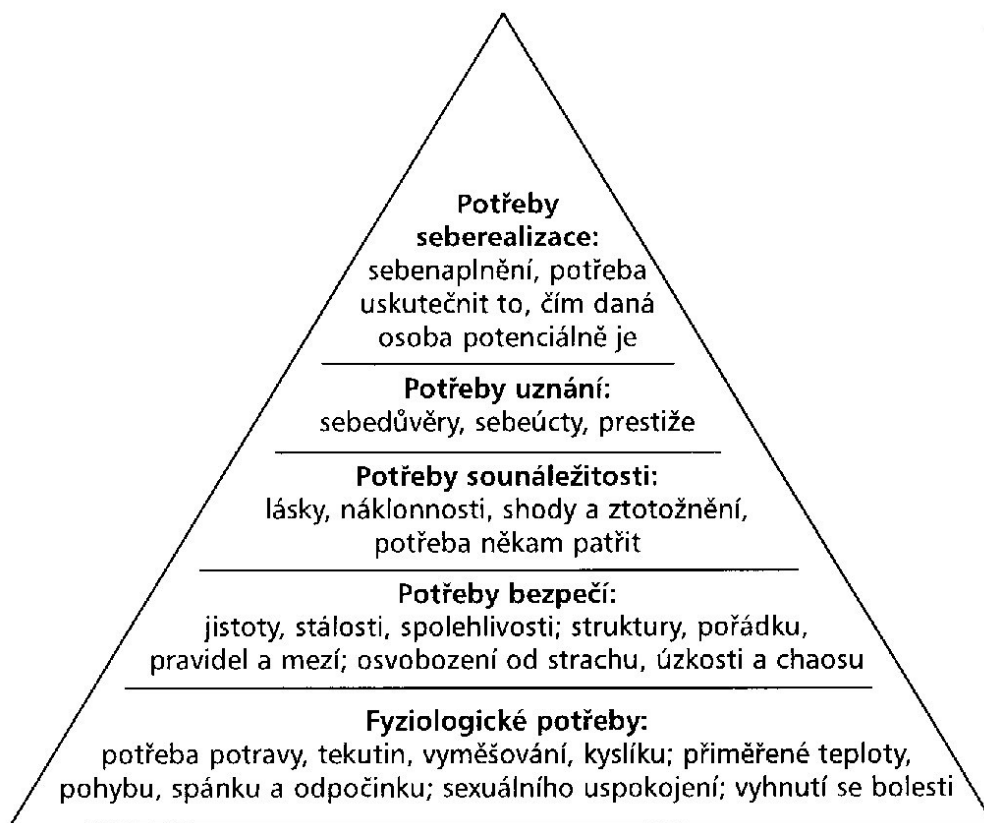
Potřeba naplnění (ukončení, konečné platnosti, dosažení účelu)

Potřeba životnosti (plná funkční způsobilost, spontaneita, sebeřízení či sebeusměrňování)

Potřeba krásy (formy, jednoduchosti, bohatosti, jedinečnosti)

Potřeba dobra (správnost, spravedlivost, blaho, čestnost, žádoucnost)

Potřeba pravdy (upřímný, dokonalý, čistý, pravý)



Obrázek č.7 – Maslowova pyramida potřeb (<https://medium.com/edtech-kisk/učení-škola-hrou-3f9ac54c40ce>)

2.3.5. Vztah sportovec – trenér

2.3.5.1. Základní zásady

Při trenérské praxi je důležité myslet na několik zásad. Perič (2004) uvádí tři základní priority:

- Nepoškodit děti
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
- Vytvořit základy pro pozdější trénink.

Trenér si musí uvědomit, že on má dětem pomoci s celkovým rozvojem a nemělo by být jeho snahou, aby svěřenci vyhrávali za každou cenu. Proto nemůžeme hodnotit trenérské schopnosti jen podle dosažených výsledků jeho svěřenců. Výchova všech kladných psychických vlastností se uskutečňuje především v průběhu vlastního tréninkového procesu jeho vhodnou motivací, správným použitím povzbuzení, pochvaly, pokárání. Velmi důležitou součástí výchovy je i co možná nejdokonalější organizace tréninku a vůbec činnosti kolektivu (Perič, 2004).

„Vzájemný vztah trenéra a svěřence lze zpevňovat vzájemnou důvěrou. Bez ohledu na to, zda jde o něco velkého či o maličkost, měli by být oba otevřeni okamžikům, kdy mají možnost důvěru rozdávat i přijímat“ (Bruyneel & Strickland, 2009).

2.3.5.2. Trenérské funkce a kompetence

Evropský rámec sportovního trenérství specifikoval šest primárních funkcí trenéra (Lara-Bercial et al., 2017, 27-28):

- Vymezit vizi a strategii. Trenér v partnerství se sportovci a týmy vytváří vizi a strategii založenou na potřebách a stadiu vývoje sportovců a na organizačním a společenském kontextu plánu. Trenér rozvíjí konkrétní plán, který nastiňuje kroky potřebné pro uvedení této strategie do života a pro realizaci této vize.
- Utvářet prostředí. Trenér pracuje se skupinou sportovců a přebírá odpovědnost za individuální i institucionální cíle. Za tímto účelem se trenér snaží optimalizovat prostředí, ostatní zaměstnance, vybavení, zdroje a pracovní postupy, a to i prostřednictvím vedení dalších trenérů a pomáhajícího personálu.
- Budovat vztahy. Trenér buduje pozitivní a efektivní vztahy se sportovci i s dalšími osobami propojenými s plánem. Trenér je zodpovědný za vzájemně se respektující a efektivní pracovní vztahy s odpovědnými osobami (např. s manažery nebo s vedením).
- Vést praxi, připravovat a řídit soutěže. Trenér organizuje adekvátní a podnětnou praxi za využití efektivních forem a metod podporujících učení a zlepšování. Trenér se připravuje na cílené a vhodné soutěže a také dohlíží a řídí sportovce v těchto soutěžích. Trenér utváří další a relevantní vnitřní a vnější příležitosti pro soutěžení, které jsou vhodné k podpoře individuálního a týmového vývoje.
- Zjistit situaci a reagovat na ni. Trenér pozoruje a vhodně reaguje na události, včetně všech interních i externích vlivů. Efektivní rozhodování je nezbytné pro plnění této funkce a představuje schopnost, která by se měla rozvíjet u všech trenérů v každé fázi jejich vývoje.
- Reflektovat a učit se. Trenér hodnotí tréninky i soutěže jako celek a neustále hledá zlepšení. Navíc osobní hodnocení a reflexe podporují proces průběžného učení a profesního rozvoje. Důležitým prvkem tohoto procesu je úsilí trenéra podporovat vzdělávání a rozvoj dalších trenérů (Lara-Bercial, 2017).

Uvedené primární funkce trenéra se vzájemně determinují a směřují k permanentnímu zlepšování trenérské práce.



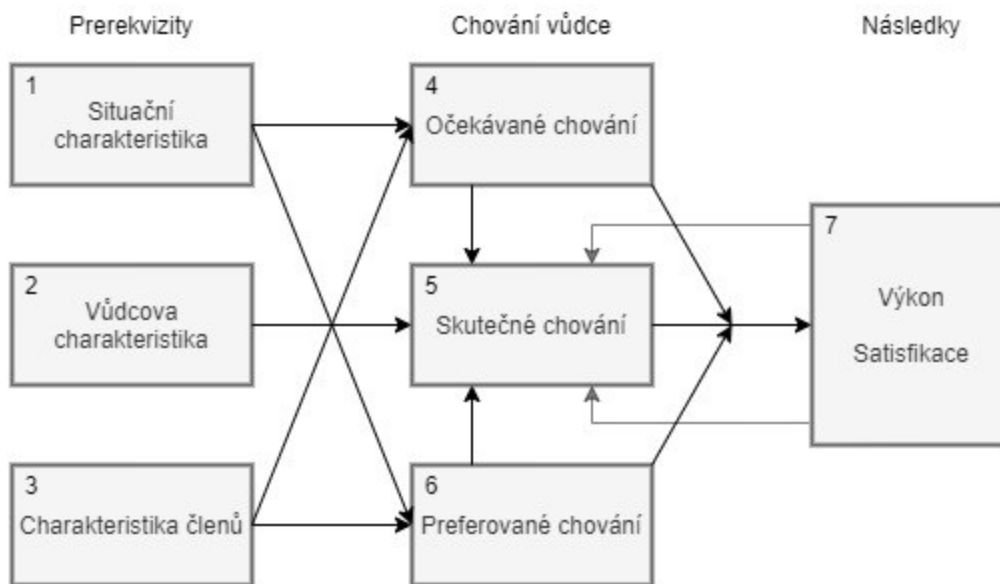
Obrázek č.8 – Vymezení funkcí trenéra

https://karolinum.cz/data/clanek/7081/OS_13_1_0063.pdf

2.3.5.3. Vůdčovství

Vůdčovství by se dalo definovat jako behaviorální proces, kdy jedna osoba ovlivňuje skupinu ostatních a usměřuje je ke specifickým úkolům nebo cílům (Northouse, 2016). Nezáleží, zda se zajímáte o to, jak trenéři a kapitáni týmů podporují zapojení sportovců, jak učitelé tělocviku povzbuzují děti k tomu, aby byly aktivní, či jak instruktoři jógy inspirují své cvičence ke cvičení a všeobecné aktivitě; Všechny tyto příklady mají společný znak vůdčovství: Jeden vůdce inspiruje ostatní, aby dosáhli nějakého výsledku. Po stovky let se lidé zajímali o vůdce (tedy osobu) a vůdčovství (jeho vystupování). Ve 20. století se začali výzkumníci ptát: Kde se vůdčovství v nás bere? Je dílem přirozenosti nebo je dané výchovou? A pokud je vůdčovství důležité, jaké archetypy vůdců jsou nejefektivnější v dosažení cílů? (Beauchamp, Jackson & Loughhead, 2019).

Pozoruhodným modelem, jak porozumět vůdčovství a jeho aspektům se stal Multidimenzionální model vůdčovství (Multidimensional Model of Leadership; MML), který vytvořili Chelladurai (1990, 2007), Chelladurai & Saleh (1978) jako mnohačetný model, ve kterém našly místo charakteristiky situační, atletů a vůdců – a tyto byly převedeny do komplexní tabulky.



Obrázek č.9 – Multidimenzionální model vůdcovství aneb chování trenéra (Chelladurai, 2007)

V této tabulce Chelladurai (2007) uvádí, že typy přístupů používané trenéry (box 5) při jejich interakci se sportovci tvoří z velké části spokojenost svěřenců a výkon svěřenců (box 7). Mimo tento přímý vliv (šipka od boxu 5 k boxu 7) Chelladurai také tvrdí, že jak spokojenost sportovců, tak jejich výkon lze předvídat na základě toho, jak moc reálné chování trenéra koresponduje s potřebným chováním trenéra (box 4) a také s tím, jak moc se svěřencům trenérovo chování zamlouvá (box 6). Chelladurai tento jev nazval „hypotézou shody“. Další faktory, které předchází vyžadované, preferované a aktuální chování (a také, jak chování trenéra ovlivňuje sportovce) je situační charakteristika (box 1). Ta popisuje rozdíl mezi přátelským zápasem či postupovým zápasem, týmové zvyklosti, kulturu a týmovou hierarchii – a z nich tedy vychází očekávání a potřebné chování trenéra (box 4). Nicméně situační charakteristika také mírně ovlivňuje i očekávání, jaké mají sportovci od svého trenéra (box 6). Nakonec, skutečné chování trenéra je ovlivněno a) trenérovou vlastní povahou (box 2) (rysy osobnosti, zvyky a zlozvyky, temperament, zkušenosti...), b) organizačními požadavky a preferencemi sportovců a c) zpětnou vazbou, neboli v této tabulce cyklem, který je odvozen z výsledné spokojenosti sportovců a jejich úspěchů (šipky od boxu 7 k boxu 5).

V české literatuře se model prakticky nevyskytuje. Můžeme jej brát jako vůdcovství, které je složeno z více faktorů, které musí vůdce během rozhodování zhodnotit. Tento model má za cíl sjednotit stávající teorie vůdcovství. Model je zaměřený na tři okruhy vůdčova chování: Vyžadované, preferované a aktuální. Všechny tři modely mají své vstupy, které ovlivňují, jakým způsobem se bude vůdce v konkrétní situaci chovat a jakým způsobem bude vybírat řešení dané situace (Vanko, 2014).

2.3.5.4. Peer tutoring

Peer tutoring, neboli „vrstevník, který učí“ – v českém prostředí se s tímto pojmem moc nesetkáváme, nicméně v zahraničí jde o koncept spolužáka či vrstevníka, který pomáhá cvičencům svými zkušenostmi. Peer by se také dalo přeložit jako „parták“, neboť může označovat i sportovce s podobným umem a dovednostmi, přestože je mezi nimi velký rozdíl ve zkušenostech nebo věku (Smith, Mellano & Ullrich-French, 2019). Podle Horna (2004) výzkum zaměřený na mladé sportovce ukázal, že „partáci“ slouží jako důležitý jednotící prvek skrz poměrování a soupeření. Holt, Black, Tamminen, Fox & Mandigo (2008) dále „partáctví“ ukázali na příkladu dívčího fotbalu. Skrze rozsáhlý výzkum problematiky odhalili několik úrovní sociální provázanosti „partáků“: Začleňování nových členů do party (interakce), spolupráce s různými typy zkušenějších hráček, tedy „partáček“ (interakce), jednání a prožívání v konfliktech (vztahy), vytváření partáckých vůdců a stratifikace party (skupina) a učení se pracovat jako tým (skupina). Jejich výzkum demonstroval propojení mezi úrovněmi sociální komplexity. Dalším přínosem „partáků“ je, že pomáhá rozvíjet osobnost obou vrstevníků, tedy cvičence i jeho „partáka“. Kromě rozvoje vzájemného přátelství dochází i přesunu z nedospělého egocentrismu k dospělejšímu vnímání, neboť poměřují sebe s ostatními, hledá své místo v partě (a přeneseně ve společnosti). Učí se pohybovat se ve vztazích s autoritami, učí se soutěživosti a kompromisu a během let dále upevňuje vzájemné přátelství (Smith, Mellano & Ullrich-French, 2019).

2.3.6. Mentální trénink

Podle Vičara (2018) považují studenti „psychiku“ za klíčovou pro sportovní výkon. Její rozvoj si spojují s mentálním tréninkem. Mentální trénink ale podle Hřebíčkové (2013) znamená systematický a konzistentní nácvik psychických vlastností za účelem zlepšení výkonnosti, umocnění prožitku při sportu, nebo dosažení většího sebeuspokojení. Mentální trénink je nezbytný proto, aby sportovec dokázal v zápase podat stejný výkon, jako na tréninku. Zpravidla tvoří mentální trénink hlavní náplň sportovcovy psychické přípravy. Posléze ji může sportovec použít i k regulaci nabuzení, rozvoji schopností spojených s pozorností, upevnění sebevědomí či zvládnání stresu a strachu (Suinn, 1993).

Základním cílem mentálního tréninku je posunout kapacitu jednotlivých psychických funkcí a procesů (pozornosti, myšlení, motivace, aktivace, emocí, sebe-systému) na takovou úroveň, aby nebyla limitní pro fyzický výkon. V některých případech lze aplikovat vyšší stupeň mentálního tréninku, jehož cílem je využít, transformovat stres spojený se soutěžním výkonem do energie výkon podporující. Tedy dosáhnout cílového stavu, kdy sportovec v soutěži podává

svůj nejlepší (submaximální) výkon. S náročností a důležitostí soutěže stoupá úroveň výkonu (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Vičar (2018) dále sděluje, že mentální psychika obecně funguje na stejných principech, jako běžný trénink. Předpokládá, že pomocí opakování různých mentálních cvičení v klidovém prostředí nebo na tréninku se zlepšují mentální dovednosti, které se uplatní v zápase či soutěži. K rozvoji psychiky ale dochází i spontánně: na základě událostí v průběhu života. Například u člověka také dochází k odlišnému rozvoji vytrvalosti v závislosti na tom, jestli do práce chodí pěšky, nebo jezdí autem. K přenosu dochází však i v opačném směru – komplexně pojatý mentální trénink se promítá i do běžného života. Základní předpoklad takového mentálního tréninku je, že je člověk sám přesvědčen, že psychické dovednosti mohou být naučeny. Což je dle Šafáře a Hřebíčkové (2014) v kontrastu s tím, že trenéři a sportovci často psychické příprave nevěnují mnoho pozornosti a podobnou zpětnou vazbu jsem měl i v mém výzkumu.

Na posouzení mentálního tréninku ve sportu můžeme použít dotazníky. Většina měření totiž probíhá nepřímou, což plyne z povahy měření, oproti třeba měření fyzického tréninku. Asi nejznámějším nástrojem je dotazník Test of Performance Strategies (TOPS). Dotazník o šedesáti čtyřech položkách se zaměřuje na devět psychických vlastností: Kontrola emocí, stanovování cílů, vnitřní řeč, relaxace, imaginace, aktivace, negativní myšlení, kontrola pozornosti, automaticnost (Thomas, Murphy & Hardy, 1999).

Psychická příprava je čím dál častěji zařazována do tréninkového procesu různých sportovních odvětví. Mentální trénink se obvykle spojuje až s vrchovým sportem. Užitečný ale může být na různých výkonnostních úrovních (Vičar, 2018). Přesto je třeba brát zřetel na věk sportovců, úroveň, kterou dosahují v daném sportu, a jejich závodní zkušenost (Hřebíčková, 2013).

Podle Hřebíčkové (2013) je také vhodné brát zřetel na následující:

- Provést vyhodnocení potřeb, případně diagnostiku silných a slabých stránek v psychologických proměnných sportovce.
- Nácviková část programu by měla probíhat jak v rovině edukativních skupinových sezení, tak v rovině individuální práce se sportovcem, jeho motivací a individuálními potřebami.
- V předzávodní fázi by měla proběhnout systematická individualizovaná příprava na závodní situace, které sportovec podstupuje.

- Kromě pravidelných osobních setkání se sportovcem doporučujeme zavedení pravidelné komunikace.
- Důležitým faktorem úspěšnosti programu mentálního tréninku je kvalitní spolupráce všech zúčastněných – závodníka, trenéra a psychologa.
- Koncipovaná tréninková příprava musí vycházet z realistických očekávání jak na straně samotného sportovce, tak trenéra i členů realizačního týmu.
- Psychologická příprava a spolupráce s odborníkem by měla být systematická, nepřetržitá a dlouhodobá.

2.3.7. Obsah psychické přípravy, myšlení sportovce

Psychologie je o dovednosti komunikace se sportovcem, poskytování vhodných instrukcí zvyšujících motivaci sportovce, poskytování sociální opory, koučování sportovce v závodě a vedení psychologické přípravy sportovce, což je především výuka a nácvik psychologických dovedností. Mottem psychologické přípravy je, že psychologické dovednosti se lze naučit, je možné je trénovat, stejně jako dovednosti fyzické (Suchý & Tomešová, 2008).

Psychologická příprava velmi často souvisí i s přípravou taktickou, při které se sportovec učí právě tyto často krizové situace vhodně řešit. Psychiku sportovce určitým způsobem může ovlivňovat trenér, ve složitějších případech psycholog (Vaněk, 1980).

Významnou složkou psychologické přípravy je respektování všeobecných principů:

- modelovaný trénink
- regulace momentálních psychických stavů
- regulace interpersonálních vztahů
- regulace motivace a její struktury
- princip individualizace přípravy z psychologického hlediska

Modelovaný trénink – Použitím specifických soutěžních psychických zátěží v tréninku je možné zvýšit psychickou odolnost jednotlivce i skupiny vůči těmto zátěžím. Z toho plyne požadavek, aby do tréninku byly zařazovány „modely“ závodních situací. Odtud název modelovaný trénink (Skripta ČUNI, 2021).

Regulace momentálních psychických stavů – Dělíme na předstartovní, závodní a pozávodní. Mají negativní vliv na průběh sportovní činnosti a na výkon.

- Předstartovní stavy – objevují se, když si sportovec uvědomí svou účast na velkých závodech. Jako regulaci můžeme použít odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání.

- Závodní stavy – odjezd na místo konání závodu, ale i zamyšlenost a výčitky svědomí závodníka před startem, např., že podcenil svou přípravu. Zde mají dobrý regulační vliv rozcvičení či vlastní rituály sportovce.
- Pozávodní stavy – jsou vyvolány subjektivním vnímáním a hodnocením průběhu a výsledku závodu. Jako regulační prostředek pomáhá mechanismus kompenzace, tedy případný neúspěch kompenzovat úspěchem v jiné činnosti.

Obecně pomáhá koncentrativní cvičení, ideomotorický trénink, autogenní trénink.

Regulace interpersonálních vztahů – ve skupině sportovců vyžaduje kromě teoretických znalostí i zkušenosti trenéra. Ve sportovním družstvu se projevují dva základní vztahy mezi sportovci: konkurence a spolupráce. Konkurenční vztahy se projevují zpravidla v rámci nominace, odměn, pochval apod.; spolupracující vztahy jsou bezpodmínečně nutné pro dosažení dobrého výsledku celého týmu. Při převaze konkurence se skupina vyznačuje rivalitou – ta narušuje výkon, protože členové nespolupracují a dochází ke konfliktům. Vysoká spolupráce bez konkurenčních vztahů naopak vede k velké shovívavosti a sportovcům chybí motivace (Skripta ČUNI, 2021).

Regulace motivace a její struktury – Je vhodnější regulovat nepřímo pomocí motivačních zdrojů. Přímé působení zasahuje do oblasti výchovy a představuje působení ideové (odkrývá sportovci širší obzory), morální (aby normy a hodnoty sportovců souzněly s normami a hodnotami společnosti) a volní (vůle – všechno působení se soustřeďuje do zaklínadla „ty musíš“ – více sportovci prospěje „já chci“).

Princip individualizace přípravy z psychologického hlediska – Dělíme na nspecifickou a specifickou. Nspecifická je rozpuštěna v ostatních složkách sportovní přípravy. Specifická je základem technické přípravy – psychologické poznatky o motorickém učení, ideomotorickém tréninku, případně o psychologických prostředcích odstraňování strachu z nácvičku riskantních pohybových struktur a o překonávání sama sebe (Skripta ČUNI, 2021).

2.3.8. Psychická odolnost

Psychická odolnost je fenomén, jehož pojetí se v současné době neustále vyvíjí. V odborné literatuře je často nahrazována termínem resilience z anglického slova „resiliency“. Taktéž se můžeme setkat s pojmenováním mental toughness. (Lipenská, 2018). Z obecného hlediska, budeme-li toto vymezení aplikovat na lidského jedince, nám vychází odolnost jako kvalita adaptační schopnosti člověka, která mu umožňuje zvládat dynamické podmínky jeho okolí. Zároveň se v interakci s nimi dokáže vyrovnat s kladenými požadavky bez zásadního narušení fungování jeho osobnosti (Hošek, 1985).

Za kvalitu lidské psychiky je považována psychická odolnost. Kebza & Šolcová (2015) ji definují jako schopnost zachovat si svůj klid a nenechat se výrazněji vyvést z míry. V krátké době po odeznění zátěže obnovit svůj původní stav a být připraven na další akci. Využít své nabitě poznatky z předchozích zvládnutých situací k další adaptaci. Odolnost tedy v obecném měřítku zahrnuje (Kebza & Šolcová, 2015):

- Schopnost klást odpor a být odolný vůči tlakům – resistance, a to od slabé po extrémní zátěž; bez negativního ovlivnění funkce psychického systému a vybrat optimální vzorce interakčního chování;
- Schopnost flexibilní regenerace systému – recovery, bounce back;
- Schopnost transformace systému osobnosti a zužítkovat získané zkušenosti nebo i nově osvojené poznatky a dovednosti ve stresových stavech ke zvládnutí příštích stresových situací – reconfiguration;
- Schopnost zpracovat a využít vnitřní i vnější zdroje pro zajištění životních nároků a rolí;
- Schopnost cíleně aktivizovat osobní rozvoj k efektivní adaptaci na zátěžové požadavky;
- Schopnost přijmout své kladné i záporné zážitky společně s příslušnými tělesnými pocity bez pasivního podvolování a zároveň neusilovat o jejich nadměrnou kontrolu nebo o snahu se jim vyhnout - flexibilita.

3. CÍL PRÁCE

Zjistit, zda jsou špičkoví lyžaři se sluchovým postižením obeznámeni s problematikou psychické přípravy.

Prvním parciálním cílem je zjistit, jak tuto psychickou přípravu realizují.

Dalším dílčím cílem je zjistit, jak a jakým způsobem závisí forma vnitřní řeči na míře sluchového postižení a prostředí sportovce.

3.1. Úkoly práce

- Formulovat problém
- Psychická příprava – podstatná složka tréninkového procesu ve vrcholovém sportu, tedy i lyžování. Formulovat výzkumné otázky.
- Zajistit materiály pro zpracování teoretické části, včetně podkladů k problematice sluchového postižení, tak i psychologie.
- Dosáhnout osobní účasti na významných sportovních akcích – jako reprezentanta.
- Sestavit otázky ankety vlastního konstruktů. Přeložit otázky do angličtiny. Osobní vyplnění ankety závodníky. V případě nejasností odpovídám na otázky.
- Natočit videa v mezinárodním znakovém jazyce – podpory pro předloženou anketu jednotlivým respondentům. Rozeslání ankety elektronickou formou.
- Zaznamenat výpovědi a jejich vyhodnocení, poté kódovat výpovědi a jejich zařazení do kategorií.
- Hledat souvislosti u výzkumných otázek, vyhotovit závěry.

3.2. Výzkumné otázky (pro cíle)

VO1: Znájí lyžaři se sluchovým postižením termín psychologická příprava?

VO2: Psychologická příprava – je zde systém v přípravě? probíhá spontánně nebo záměrně?

VO3: Psychologická příprava probíhá s asistencí, nebo lyžaři ji aplikují sami?

VO4: Používají lyžaři se sluchovým postižením nějakou typickou komunikaci lyžař-trenér?

VO5: Lze najít vztah mezi:

- Intenzitou SP a praktikami psychologické přípravy?
- Léty praxe ve sportu a praktikami psychologické přípravy?
- Výkonnostní úroveň a praktiky psychologické přípravy?

- Intenzitou SP a preferovanou formou vnitřní řeči?
- Jiné, dosud neformulované vztahy?

4. METODIKA

4.1. Výběr tématu

V svých začátcích trénování mladých neslyšících lyžařů prohlubuji svůj dřívější zájem o osobnost svěřených sportovců a jejich psychiku. Dozvídám se nové věci a mezi nimi byla jedna, která mě zaujala zvláště:

Jak funguje hlava lyžařů se sluchovým postižením v akci?

Tuto otázku jsem položil několika svým kamarádům lyžařům. Jejich odpovědi se tolik lišily, byl jsem jimi fascinován. Byť šlo o množinu z lékařského i sociálního hlediska jednotnou a všichni byli sluchově postižení lyžaři, jejich popis mentálního nastavení a vnitřní motivace, vnitřní řeči byl různorodý. Strategie je heuristická a kasuistická, což následně ovlivňuje výběr metod a způsob zpracování.

4.2. Participanti

Záměrný výběr – kritériem jsou lyžaři – závodníci účastníci se ME či vyšších soutěží, tedy reprezentanti; sluchový deficit je >55 dB; skupina velmi úzká – v anketě (a později celé práci) participují jen:

- Neslyšící a nedoslýchaví
 - Závodníci v alpském lyžování
 - Kteří se zároveň účastnili Deaflympiády, Mistrovství světa a Mistrovství Evropy.

Participanti byli seznámeni se záměrem práce a obdrželi Informovaný souhlas, který podepsali.

4.3. Instrument sběru dat

Dle Hendla (1997), který vidí přednosti kvalitativního výzkumu v těchto dimenzích: získá podrobný popis a vzhledu při zkoumání skupiny, události, či fenoménu. Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí, umožňuje studovat procesy a teorie a pomáhá při počáteční exploraci fenoménu. Jako nevýhody kvalitativního výzkumu uvádí: získaná znalost nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí. Je těžké provádět kvantitativní predikce. Analýza dat a jejich sběr jsou často časově náročné etapy a výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi.

Zvolil jsem tedy formu ankety vlastní tvorby, který obsahoval uzavřené i otevřené otázky. Kvalitativně orientované výzkumy vycházejí zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit (Chráška, 2016). Získal jsem kvalitativní data, nicméně

využívám spíše kvantitativní ukazatele. Otázek bylo celkem 26 s tím, že poslední otázka byla dobrovolná. 17 otázek bylo uzavřených a respondenti měli na výběr vždy jedné z několika odpovědí. Zbývajících 9 otázek bylo otevřených a respondenti buď mohli vybrat více možností, nebo vepsat vlastní odpověď. Právě druhou část s otevřenými odpověďmi jsem považoval za důležitější.

První verze ankety obsahovala 10 otázek, nicméně brzy jsem došel k závěru, že vzhledem k velmi nízkému počtu respondentů ve vzorku bude zapotřebí posbírat dodatečné informace o respondentech a také zpřesnit jejich odpovědi.

Poslední otázka byla dobrovolná i z toho důvodu, že otázek bylo 25 a tato 26. otázka byla pokládána ústně – v první fázi sbírání odpovědí s koncem vyplňování mě zajímala zpětná vazba, názor respondentů na tuto problematiku. Proto také byla poslední, 26. otázka doplněna a označena za nepovinnou.

Anketa, kterou jsem rozeslal respondentům elektronicky, již tedy obsahovala nepovinnou 26. otázku a byla také doplněna o videa ke každé otázce. Neslyšící totiž často preferují video místo textu – vlastní zkušenost. Video byla natáčena v mezinárodním znakovém jazyce. Ten se poněkud liší od českého znakového jazyka a samotnému natáčení předcházelo opakování potřebných znaků tak, abych se nedopustil přeřeknutí. V první fázi sbírání odpovědí jsem se totiž setkal s tím, že respondenti zcela neovládali anglický jazyk a doptávali se na význam otázky. Při osobním setkání bylo toto možné, při elektronickém sběru už jsem potřeboval jistotu pochopení – tuto překážku jsem tedy vyřešil natočením krátkého videa ke každé otázce a ke každému textu, který se v anketě objevoval.

Těchto 26 otázek jsem se snažil nějakým způsobem kategorizovat. V první části se tak respondent setkával s uzavřenými otázkami, kde například dotaz na dobu, jak dlouho již sportovec závodí, byl možný zodpovědět jednou z možností „5 nebo méně let“ „6 až 10 let“ „11 až 15 let“ „16 a více let“.

Možné problémy s náročnější angličtinou jsem se taktéž pokusil vyřešit tím, že jsem úmyslně používal jednodušší angličtinu v anketě a upřednostnil jsem význam slov nad gramatickou a pravopisnou správnost.

4.4. Proces organizace sběru dat

Průběh první fáze sběru dat byl následující: domluvil jsem se s co nejvíce sportovci, což bylo možné vzhledem k programu Deaflympiády a jejich i mé vlastní potřebě k relaxaci a regeneraci během sportovních klání. Osobní známost byla výhodou – kamarádi kývli hned, že

mi pomohou, ovšem při pokusu o domluvu na setkání například s ruskými sportovci jsem narazil, neboť jejich trenér si rozhovor nepřál. Samotné setkání a vyplnění ankety u ostatních sportovců probíhalo zpravidla tak, že jsem se ve smluvenou hodinu dostavil do určitého hotelu, vybaven notebookem, znovu popsal sportovci, o co přesně jde, a následně jej nechal vyplnit anketu. Pokud sportovec něčemu nerozuměl, zeptal se mě – nesledoval jsem vyplňování odpovědí, seděl jsem opodál. Vypozoroval jsem také, že zatímco u prvních otázek měli sportovci snahu „proklikat“ se co nejrychleji ke konci, zhruba od poloviny bylo znatelné zaujetí tématem a téměř vždy se začali často doptávat a uvažovat, aby jejich odpovědi nebyly odbyté, ale věrohodné. Následkem bylo, že jsem s každým sportovcem strávil i více než půl hodiny.

Oslovil jsem 15 sportovců a získal jsem 7 odpovědí.

Druhá fáze sběru dat proběhla na jaře 2020, zhruba tři měsíce po Deaflympiádě. Do ankety jsem přidal nepovinnou 26. otázku (náhrada diskuse, která probíhala osobně) a doplnil jej o videa v mezinárodním znakovém jazyce (opět nahrazení osobního kontaktu a případného ujasnění k otázkám). Mou snahou bylo smazat rozdíly mezi oběma fázemi, co se prostředí a typu komunikace týče. **Oslovil jsem zhruba 30 sportovců prostřednictvím jejich mateřských klubů, získal jsem 5 odpovědí.**

Celkově tedy anketa i výsledky jsou postaveny na odpovědích 12 lyžařů.

4.5.Kódování a sběr dat

Soubor odpovědí jsem převedl do kódů. Postup v této části probíhal podle metodiky dílem mé vedoucí práce, dílem podle Chrásky (2016). U většiny odpovědí mi vystačily 2-3 číselné kódy, na 5 různých kódových označení jsem se dostal pouze ve třech případech. Následovalo třídění prvního řádu, ze kterého jsem poté vyvozoval důsledky. Vzhledem k nízkému počtu respondentů jsem nepokračoval na třídění druhého řádu.

5. VÝSLEDKY

Je zde souvislost mezi intenzitou sluchového postižení, respektive prostředním, ve kterém se závodník pohybuje – a formou vnitřní řeči.

Lyžaři se sluchovým postižením mohou mít menší povědomí o psychické přípravě

Velmi záleží na trenérovi a jeho přístupu k psychické přípravě; tento se odráží i v závodníkovi

Je zde velká nerovnoměrnost v přístupu k psychické přípravě: od těch, kteří to poměrně „hrotí“ (SVK, GER) až po ty, kterým je to tak nějak jedno (SUI, PAK)

5.1.Kazuistika

Vysvětlivky

Reprezentací je myšlena reprezentace neslyšících alpských lyžařů daného státu.

Trénink s národním týmem se nevylučuje s tím, že subjekt častěji trénuje se slyšícími – může dojít k situaci, kdy jeho partáci jsou lyžaři s tělesným postižením, kteří jinak perfektně slyší.

Mezi nedoslýchavé sportovce řadím ty, kteří jsou schopni (ať už s protetikou nebo bez ní) telefonovat a bez větších problémů komunikovat mluveným jazykem. Neslyšící jsou pak ti, kteří (ani s protetikou) nejsou schopni volat a komunikace mluveným jazykem je pro ně obtížná či nemožná, ergo používají totální komunikaci nebo znakový jazyk.

Slovní obrat „mezi oběma světy“ nebo „dva světy“ – zde je myšleno, že se závodník pohybuje přibližně rovnoměrně mezi slyšícími i mezi neslyšícími, avšak není možné jej jednoznačně zařadit ani do jedné skupiny.

Špičkou je obmyšlen závodník, u kterého se očekávají umístění na stupních vítězů. Mezi širší špičku pak patří závodník, který je schopen se umístit do 10. místa na velkých akcích.

U každého subjektu je zmíněn věk a doba, po kterou subjekt lyžuje či závodí, slovním spojením. Je to z toho důvodu, že odpovědi byly uzavřené a respondenti vybírali z několika možností odstupňovaných po pěti letech. Tedy mladí a nadějní lyžaři jsou odpověď 15 až 20 let, mladí lyžaři 21 až 25 let, lyžaři na vrcholu kariéry mají 26 až 30 let a lyžaři dlouholetí a zkušenější mají 31 a více. Další otázky ohledně doby lyžování a závodění na lyžích poté korespondují s věkem – tedy mladý nadějný lyžař, který závodí odmala, má pod 20 let a zároveň závodí 11 až 15 let.

Subjekt 1

Muž z Norska, mladý nadějný lyžař, který lyžuje a závodí odmala. Je profesionál, má i své sponzory. Má 2 trenéry – jednoho ze slyšícího týmu, s kterým trénuje, druhého vlastního, se kterým jezdí na závody. Obvykle funguje v malém týmu do čtyř lidí. Jeho hlavní trenér je slyšící. Subjekt častěji trénuje s národním (paralympijským) týmem. Taktéž trénuje častěji se slyšícími lyžaři než s neslyšícími. Po konci kariéry by rád zůstal u lyžování jako trenér. Má slyšící rodiče, preferuje orální komunikaci a obvykle se pohybuje ve smíšené společnosti. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě považuje za důležitou. Psychickou přípravu používá velmi často a pravidelně. Byl schopen detailně popsat různé techniky a zařadit je dle důležitosti a potřeby. Taktéž používá vnitřní řeč a při ní mluví k sobě samému. Techniky mentálního tréninku zná jak od trenéra, tak od psychologa. Domnívá se, že slyšící lyžaři určitě používají mentální trénink, u neslyšících si tím není tolik jistý, nicméně provedení je stejné u slyšících i neslyšících.

Průběžný závěr k subjektu 1: Nedoslýchavý mladý lyžař má mnoho zkušeností jak ze závodů, tak z přípravy. Fyzická i psychická příprava je u něj v rovnováze a je pečlivá. Pochází ze slyšícího prostředí, přátele má ale z obou světů. Pracuje na sobě všestranně, je u něj znát vnitřní motivace se zlepšit. Vnitřní řeč je ve formě mluvení sám se sebou ve třetí osobě. Výsledky má rok od roku lepší.

Subjekt 2

Muž ze Švýcarska, mladý lyžař, který lyžuje odmala, závodit ovšem začal až v posledních letech. Je profesionál. Funguje pod skupinou tří nebo více trenérů. Obvykle trénuje v rámci pěti až devítičlenného týmu Jeho hlavní trenér je neslyšící. Subjekt častěji trénuje s reprezentací. Na kopci trénuje jak se slyšícími, tak s neslyšícími lyžaři. Má slyšící rodiče, preferuje orální komunikaci a obvykle se pohybuje ve společnosti slyšících. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě nepovažuje za příliš důležitou. Psychickou přípravu používá velmi často a pravidelně, nicméně používá jen jednu a tu samou techniku. Při závodě používá vnitřní řeč – mluví k sobě. Psychickou přípravu probíral se svými trenéry.

Průběžný závěr k subjektu 2: Nedoslýchavý mladý lyžař sbírající zkušenosti. Hodně a rád cvičí, psychika je pro něj důležitá jen proto, že mu to říkal trenér. Rodiče a přátele má slyšící, na lyžích je ale s neslyšícími (včetně trenéra). Psychická příprava je u něj monotónní. Během závodu mluví k sobě. Výsledky má uspokojivé, ale nepatří mezi špičku.

Subjekt 3

Muž z Pákistánu, dlouholetý lyžař, který se poprvé postavil na lyže až v dospělosti. Je profesionál, trénuje s jedním neslyšícím trenérem. Obvykle jezdí v týmu pěti až devíti lidí. Více trénuje s reprezentací, ovšem na kopci se setkává i se slyšícími lyžaři. Je z neslyšícího prostředí a preferuje znakový jazyk. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě považuje za klíčovou. Psychickou přípravu nicméně nevyužívá. Používá vnitřní řeč.

Průběžný závěr k subjektu 3: Neslyšící veterán, který je člen reprezentace, nicméně jeho psychická příprava v podstatě neexistuje. Uvědomuje si důležitost psychiky, ale nepodniká pro zlepšení žádné kroky. Je z neslyšícího prostředí a je otázkou, jak v jeho zemi přistupují k neslyšícím. Nevyužívá všechny možnosti k dosažení svého rozvoje.

Subjekt 4

Muž ze Švýcarska v nejlepších letech, lyžuje od malička. Vedle lyžování se věnuje i práci, není profesionál. Má jednoho neslyšícího trenéra. Obvykle trénuje v malém týmu do 4 osob, většinou je to národní tým. Zpravidla trénuje s neslyšícími. Po konci kariéry by rád trénoval novou generaci. Pochází ze slyšící rodiny, preferuje orální komunikaci a většinou je v slyšící společnosti. Mentální trénink prý nezná, nicméně psychiku v závodě považuje za důležitou. Má pár vlastních rituálů. Vnitřní řeč má bez hlasu, jako tok myšlenek, někdy znakuje k sobě. O užitečnosti rituálů před startem ví od psychologa. Myslí si, že psychickou přípravu používají neslyšící i slyšící sportovci. Taktéž se domnívá, že mezi slyšícími a neslyšícími jsou v tomto směru rozdíly – vliv má odlišnost kultur i dětství sportovce.

Průběžný závěr k subjektu 4: Nedoslýchavý sportovec, který po Deaflympiádě ukončil kariéru. Poctivě trénuje v posilovně i na kopci, po psychické stránce mu stačí jeho několik subjektivních rituálů a obrovská vůle vyhrát. Ostatní doufají nebo věří v dobré umístění; on ví, že vyhraje. Výsledkově je nejúspěšnější závodník v historii Evropského poháru neslyšících.

Subjekt 5

Muž z České republiky, mladý lyžař, který s lyžováním začal nedávno. Není profesionál, studuje. Má jednoho slyšícího trenéra, obvykle trénuje v kolektivu pěti až devíti osob. Většinou trénuje s klubem a s neslyšícími lyžaři. Pochází ze slyšícího prostředí, nicméně preferuje znakový jazyk. Zná pojem mentální trénink, psychika je podle něj v závodě poměrně důležitá. Zná jen několik technik od svého trenéra, ovšem používá je často a systematicky. Používá vnitřní řeč. Mentální trénink je podle něj používán podvědomě a domnívá se, že jsou rozdíly v psychické přípravě mezi slyšícími a neslyšícími.

Průběžný závěr k subjektu 5: Nedoslýchavý mladý lyžař, který má kariéru teprve před sebou. Trénuje podle svých možností, sbírá zkušenosti a hladoví po poznacích. Je ze slyšícího prostředí, nicméně komunikuje raději znakovým jazykem. Dbá o všestranný rozvoj. Výsledků dosáhl zatím jen v juniorech.

Subjekt 6

Žena z Chorvatska, závodnice na vrcholu kariéry, lyžuje odmalička a většinu této doby i závodí. Je profesionálka a věnuje se čistě lyžování. Trénuje s jedním slyšícím trenérem v malém týmu do čtyř osob. Obvykle trénuje s klubem, na kopci se slyšícími i neslyšícími lyžaři. Má slyšící rodiče a pohybuje se mezi oběma světy. Preferuje orální komunikaci. Zná pojem mentální trénink a psychiku považuje za klíčovou. Psychickou přípravu a techniky nicméně nepoužívá často, pouze při závodech a během tréninkové jízdy. Postupy zná od svého trenéra. Vnitřní řeč má formou mluvení sama se sebou. Domnívá se, slyšící i neslyšící lyžaři jsou na tom z pohledu psychické přípravy a její kvality podobně.

Průběžný závěr k subjektu 6: Nedoslýchavá lyžařka na vrcholu kariéry, uvažuje o návratu do běžného života. Pohybuje se mezi oběma světy, díky poctivé práci na sobě se dostala na vrchol. Psychická příprava neodpovídá důležitosti, kterou jí přikládá.

Subjekt 7

Žena z Rakouska, závodnice na vrcholu kariéry, závodící odmalička. Není profesionálka, věnuje se i jiným sportům i studiím. Trénuje pod třemi nebo více trenéry. Obvykle trénuje s neslyšícím trenérem v národním týmu o velikosti pěti až devíti osob. Na kopci trénuje se slyšícími i neslyšícími lyžaři. Je z neslyšícího světa a preferuje v komunikaci znakový jazyk. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě považuje za důležitou. Používá

pravidelně a často různé techniky, včetně autogenního tréninku. Vnitřní řeč u ní probíhá ve formě znakového jazyka, vidí se ve třetí osobě. Poznatky o mentálním tréninku má od trenéra i psychologa. Je přesvědčena o tom, že mentální trénink intaktních lyžařů je na lepší úrovni a že lyžaři se sluchovým postižením mají jen malé znalosti o problematice, chybí zde povědomí o tom, co mentální trénink vlastně znamená.

Průběžný závěr k subjektu 7: Neslyšící závodnice má mnoho zkušeností a úspěchů, psychická příprava odpovídá úrovni přípravy fyzické. Je z neslyšícího prostředí. O psychologii se zajímá a věří, že úroveň neslyšících lyžařů v oblasti psychické přípravy je pod úrovní lyžařů slyšících. Výsledkově patří stále ke špičce.

Subjekt 8

Žena z Maďarska, podle dotazníku lyžuje teprve krátce. Je profesionálkou, zpravidla trénuje v malém týmu do čtyř osob se slyšícím trenérem. Na svahu se setkává se slyšícími i neslyšícími lyžaři. Má slyšící rodiče, pohybuje se mezi oběma světy. Pro komunikaci preferuje totální komunikaci. Nezná pojem mentální trénink, nicméně psychiku považuje za důležitou. Nepravidelně používá několik málo způsobů psychické přípravy, naučila se je sama. Ve své hlavě k sobě mluví i znakuje. Nemá představu o mentálním tréninku ostatních lyžařů.

Průběžný závěr k subjektu 8: Nedoslýchavá závodnice pravděpodobně chybně vyplnila anketu ze začátku, závodí cca deset let. Pohybuje se mezi oběma světy. Z odpovědí vyplývá, že má jen povrchní znalosti o fungování psychiky a dostačují jí vlastní rituály. Umisťuje se ve středu výsledkové tabulky.

Subjekt 9

Muž z Itálie, dlouholetý závodník, lyžuje a závodí většinu svého života. Již není profesionál, věnuje se více sportům, trénuje s jedním neslyšícím trenérem v malém týmu do čtyř členů. Trénuje se svým klubem. Na svahu se setkává se slyšícími i s neslyšícími lyžaři. Je již trenérem s FIS licenci. Má slyšící rodiče, nicméně pohybuje mezi neslyšícími a preferuje totální komunikaci. Zná pojem mentální trénink a psychiku považuje v závodě za klíčovou. Cvičení na psychiku koná poměrně často a pravidelně, používá několik ověřených technik. Vnitřní řeč popsal dvojím myšlením, nicméně sám se sebou neznakuje ani nemluví. Techniky

mentálního tréninku zná od trenéra i psychologa. Soudí, že psychická příprava slyšících i neslyšících lyžařů je na podobné úrovni, nicméně je zde pár odlišností.

Průběžný závěr k subjektu 9: Nedoslýchavý závodník, který patřil ke špičce a nyní začíná svoji trenérskou dráhu. Lyžuje rád a stále se udržuje v kondici, jezdí na závody Evropského poháru. Má slyšící rodiče, ale jinak se pohybuje v prostředí neslyšících. Psychickou přípravu považuje za maximálně důležitou, pravděpodobně by tu byl prostor ke zlepšení v diverzitě, nicméně současný stav mu nejspíš vyhovuje.

Subjekt 10

Žena z České republiky, závodnice na vrcholu své kariéry, lyžuje od malička a většinu tohoto času i závodí. Je profesionálkou, nicméně věnuje se i jiným sportům a činnostem. Obvykle trénuje s jedním slyšícím trenérem v malém týmu do čtyř členů. Trénuje jak s reprezentací, tak s klubem, taktéž na kopci se setkává se slyšícími i s neslyšícími lyžaři. Je již trenérkou s FIS licenci. Má slyšící rodiče, jinak se ale pohybuje mezi dvěma světy a preferuje znakový jazyk. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě považuje za důležitou. Nepravidelně používá různé techniky a cvičení. Vnitřní řeč má u ní formu znakového jazyka, poznatky o mentálním tréninku získala od svého trenéra. Domnívá se, že mentální trénink je téma u všech lyžařů, nicméně přístup k němu je individuální.

Průběžný závěr k subjektu 10: Neslyšící závodnice, která začíná svou trenérskou dráhu. Lyžuje ráda a stále se účastní některých závodů. Má slyšící rodiče, ale jinak se pohybuje v prostředí neslyšících. Psychika je pro ni důležitá, vnitřní řeč má formu znakového jazyka. Výsledkově patří ke špičce.

Subjekt 11

Muž z Rakouska, lyžuje i závodí většinu svého života. Není profesionál, kromě lyžování i pracuje. Zpravidla trénuje s klubem s jedním slyšícím trenérem v malém týmu do čtyř členů. Na svahu se setkává se slyšícími i s neslyšícími lyžaři. Má slyšící rodiče, je většinou se slyšícími, preferuje totální komunikaci. Zná pojem mentální trénink, psychiku v závodě považuje za důležitou. Používá poměrně často a systematicky mnoho technik, které se naučil od trenéra i psychologa. Vnitřní řeč u něj závisí na trenérovi, se kterým zrovna je: Pokud je

trenér slyšící, slyší pár slov, pokud neslyšící, tak i v hlavě používá znakový jazyk. Je toho názoru, že neslyšící lyžaři používají méně technologií a technik než slyšící lyžaři.

Průběžný závěr k subjektu 11: Nedoslýchavý závodník, který stále ještě jezdí na některé závody. Pohybuje se více mezi slyšícími. Psychika je pro něj důležitá a její trénink je u něj rozmanitý. Výsledkově patří do širší špičky.

Subjekt 12

Mladý lyžař z České republiky, který lyžuje a závodí odmala. Není profesionál, kromě lyžování i studuje. Zpravidla trénuje s jedním slyšícím trenérem v pěti až devítičlenném týmu. Většinou trénuje s reprezentací, nicméně na svahu se setkává se slyšícími i s neslyšícími lyžaři. Je ze smíšené rodiny a střídá i společnost slyšících a neslyšících. V komunikaci preferuje mluvenou řeč. Zná pojem mentální trénink a psychiku v závodě považuje za důležitou. Poměrně často a systematicky používá několik různých technik. Vnitřní řečí k sobě mluví, ovšem nevidí se. Někdy místo sebe slyší svého trenéra nebo své přátele. Znalosti o mentálním tréninku má od svého trenéra. Předpokládá, že slyšící mají kvalitnější mentální trénink než neslyšící lyžaři.

Průběžný závěr k subjektu 12: Nedoslýchavý závodník na vrcholu své kariéry. Pochází ze smíšené rodiny a pohybuje se mezi dvěma světy. Psychika je pro něj důležitá, drží se svých rituálů, je zde prostor pro zlepšení. Vnitřní řeč má formu mluvení. Výsledkově patří k širší špičce.

6. DISKUSE

6.1. Obecné shrnutí práce

Bakalářská práce zkoumá problematiku psychické přípravy a mentálního tréninku u lyžařů – reprezentantů se sluchovým postižením. Práce je heuristická, hledal jsem nové souvislosti, mezi již známými fakty. Vzhledem k úzké cílové skupině bylo zapotřebí použít adekvátně zaměřené metody získávání informací. Původně jsem chtěl použít některý z již hotových dotazníků, nakonec jsem použil anketu vlastní tvorby. V ní jsem zkoumal nejprve zkušenosti lyžařů a jejich charakteristiku (věk, jak dlouho závodí, preference slyšícího / neslyšícího kolektivu nebo preference mluveného či znakového jazyka). Následně mě zajímal jejich přístup k mentálnímu tréninku, obecněji poté jejich vnímání a realizace psychické přípravy. Dále jsem se ptal na proces vnitřní řeči. Z výsledné kazuistiky jsem hledal možné souvislosti. V některých případech ke korelaci docházelo – například jsem zjistil, že prostředí, ve kterém se sportovec většinou nachází, má spolu s jeho preferovaným komunikačním systémem vliv na projev vnitřní řeči. Pokud sportovec používá velmi často ve svém životě znakový jazyk, v tomto jazyce i myslí – a také v něm probíhá jeho vlastní vnitřní řeč. Zatímco u sportovců s lehčí ztrátou sluchu je projev vnitřní řeči omezen na mluvení k sobě (šepotem, jen v myšlenkách, nahlas v hlavě), u sportovců s vyšším handicapem je tento proces více diverzifikovaný.

6.2. Autorovy postřehy

Co se týče rozdílů v lyžování u sportovců se sluchovým postižením, jsou zde dva hlavní faktory: rovnováha a vnímání prostředí.

Vzhledem k definici rovnováhy a místa, kde vzniká, se u sportovců se sluchovým postižením častěji setkáváme s disproporcí v rovnovážné činnosti. Jelikož je alpské lyžování často o balancování, trvá těmto lyžařům trochu déle zvládnout precizně techniky carvingového lyžování a přenosu váhy.

Vnímání prostředí – při lyžování je zapotřebí sluchu pro registraci a správné určení podkladu, po kterém lyžař jede, neboť často jen zrak nestačí (nebo je potřeba se dívat jinam než pod sebe). Rozlišujeme několik druhů sněhu, případně ledu (někteří lyžaři i 20 druhů) a jen málokdy se stane, že celá závodní trať je homogenní. V případě absence sluchu se tak lyžař musí spoléhat na svoje ostatní smysly – a při zhoršené viditelnosti mu zbývá jen cit v nohách, jak se chová podklad. Oproti intaktním lyžařům tak dochází ke zpoždění v reakci. Pro srovnání mohu uvést například jízdu na kole – představte si, že jedete po trávě, po betonu a po šterku po klikaté trase. Při dobré viditelnosti nemáte problém tyto tři podklady od sebe rozlišit. Ale tráva může být mokrá a vy si toho nemusíte hned všimnout. Také může v jedné zatáčce na betonu být více kamínků – a vám tato skutečnost dojde až ve chvíli, kdy ztratíte kontrolu nad kolem.

Používání kompenzačních pomůcek (sluchadla a KI) při trénincích je dovoleno, nicméně zda toho sportovci využívají, je individuální. Někteří sportovci trénují bez nich; na svou obhajobu říkají, že je tlačí v helmě, že je to rozdíl oproti závodům (který nechtějí). Sportovci, kteří trénují s kompenzačními pomůckami, často argumentují lepší komunikací s trenérem, lepším vnímáním okolí, ale třeba i poslechem hudby na lanovce.

Neslyšící neradi píšou a čtou, raději komunikují přes videohovory a dívají se na videa. Tento obecně známý fakt, podepřený vlastním pozorováním, se projevil i při sběru odpovědí k bakalářské práci. Zatímco z přímo oslovených lyžařů dotazník skutečně vyplnila polovina oslovených (uvažme, že lyžaři vyplňovali dotazník v časových pauzách mezi závody na Deaflympiádě, tedy vrcholné sportovní akci), elektronicky jsem poslal dotazník větší skupině lyžařů, ovšem odpovědi se mi sešlo jen pět. Jít o méně významnou akci, například o Evropský pohár (zde se setkává většina účastníků lyžařů z Deaflympiády, ovšem nálada je mnohem více pohodová), nejspíše by mi anketu vyplnili téměř všichni, které bych oslovil.

6.3.Naplnění cílů práce

Hlavním cílem bylo zjistit, zda jsou špičkoví lyžaři se sluchovým postižením obeznámeni s problematikou psychické přípravy. Většina lyžařů zná pojem mentální trénink, nicméně při dotazu na obsáhlejší definici byly asi u poloviny dotazovaných zjevné menší či větší nedostatky v definici. Jinými slovy – polovina účastníků věděla o existenci psychické přípravy, ale zároveň měla jen matnou představu o ní.

Prvním parciálním cílem bylo zjistit, jak tuto psychickou přípravu realizují. Všichni sportovci provozovali buď obecnější psychickou přípravu, například formou rituálů či pravidelných cvičení, u některých už můžeme mluvit o systematickém, mentálním tréninku. Někteří ale své předzávodní konání (např. rituál) nepovažují za psychickou přípravu, konají ji tedy nevědomky, nemají pro tuto činnost jméno.

Druhým parciálním cílem je zjistit, jak a jakým způsobem závisí forma vnitřní řeči na míře sluchového postižení a prostředí sportovce. Je zde patrná souvislost mezi preferovaným typem komunikace, prostředím, ze kterého sportovec pochází (rodiče, přátelé) v souvislosti s vnitřní řečí. Z výsledků práce plyne, že čím vyšší míra funkční ztráty sluchu je u sportovce a čím více je sportovec v kontaktu s neslyšící komunitou, tím je vyšší šance na používání znakového jazyka v myšlenkách a ve vnitřní řeči. Je zde patrná i kauzalita mezi preferovaným způsobem komunikace a vnitřní řečí: To, jak sportovec komunikuje navenek, ovlivňuje i druh projevů v jeho mysli, případně míru kombinace znakového a mluveného jazyka.

6.4.Odpovědi na výzkumné otázky

VO1: Znájí lyžaři se sluchovým postižením termín psychologická příprava?

Ano, znají. Pochopení pojmu nicméně není konzistentní. V řadě případů si pod těmito slovy představují jednoduché „soustřed' se“ (byť není definované, jakým způsobem a jak to trénovat), případně vlastní fyziologické procesy (dýchání) či některé rituály. Tyto sice patří do psychologické přípravy, ovšem více do nezáměrné části (tedy sportovci uvedené činnosti provozují spíše intuitivně), než do záměrné (suchý trénink, předpokládané výsledky, vlastní vzdělávání se). Tedy souhrnná odpověď: Vymezení termínu u sportovců je spíše nejasné, ovšem základní prvky psychologické přípravy konají všichni, ať už vědomě nebo ne.

VO2: Psychologická příprava – je zde systém v přípravě? probíhá spontánně nebo záměrně?

Obecně jsem dospěl k rovnítku na základě ankety: čím lepší a systémovější psychická příprava, tím lepší výsledky. Závodníci, kteří cvičili jen své tělo a nikoliv svou duši (nebo nekonali ani to), tak byli výsledkově mnohem níže, než ti, kteří se snažili mít obojí v rovnováze. Jediná výjimka je na u top lyžaře – bodově nejúspěšnější účastník Evropského poháru psychologickou přípravu zjednodušil na předstartovní větu „Jsem nejlepší, jedu vyhrát“ a co si řekl, to dodržel. Pro vysvětlení tohoto jevu by bylo zapotřebí delšího sledování – prozatím se spokojím s tvrzením, že sportovci mající podobné nastavení priorit a s těmito výsledky jsou přírodní úkaz.

VO3: Psychologická příprava probíhá s asistencí, nebo lyžaři ji aplikují sami?

Psychologická příprava probíhá často s asistencí trenéra, respektive trenér poradí svému svěřenci, co dělat před začátkem jízdy, jak se uklidnit, případně některé osvědčené postupy. V některých případech lyžaři začali používat rituály a různé uklidňující postupy sami. Další skupina lyžařů uvedla, že konzultovali upevnění své psychiky jak s trenérem, tak s psychologem. Zde je možné se odkázat na obecné principy fungování Gaussovy křivky.

VO4: Používají lyžaři se sluchovým postižením nějakou typickou komunikaci lyžař-trenér?

U lyžování sluchově postižených je hlavním rozdílem právě zpoždění komunikace. Lyžaři se sluchovým postižením nemohou používat dnes již velmi běžné vysílačky pro komunikaci se svým trenérem. Často se nechává vysílačka na startu, někdy i druhá v prostoru

dojezdu – a skrze ni komunikuje trenér se svými svěřenci. U lyžařů se sluchovým postižením se tato zpětná vazba odsouvá v podstatě až do chvíle, kdy přijedou k trenérovi. Také u vysvětlování úkonů a různých cvičení se mísí znakový jazyk trenéra s naznačováním – trenéři si často vypomáhají rukama při ukazování „tohle je lyže“ „tohle je kopec“. Slyšící trenér svůj výklad doprovodí slovně, neslyšící několikrát po sobě předvede pohyb, po kterém následně řekne část věty – a znovu dokola. Dá se najít i několik dalších odchylek, ale ty už jsou spíše v rovině každého týmu individuálně, než aby byly platné paušálně pro lyžaře se sluchovým postižením a jejich trenéry.

VO5: Lze najít vztah mezi:

- **Intenzitou sluchového postižení a praktikami psychologické přípravy?**
 - Výsledky ukazují, že ne. Praktiky psychologické přípravy často souvisí s dostupnými informacemi. Bylo by snadné se vymluvit na horší získávání informací ze strany neslyšících. I na menším vzorku se ukázalo, že daleko podstatnější je zájem.
- **Léty praxe ve sportu a praktikami psychologické přípravy?**
 - Zkušenější lyžaři většinou měli lepší povědomí o praktikách psychologické přípravy. Neznamená to ale, že by měli pestřejší spektrum – spíše jen lépe znali sami sebe a věděli tak, co jim samotným pomáhá.
- **Výkonnostní úroveň a praktiky psychologické přípravy?**
 - Obecně u respondentů platí, že u sportovců s lepšími výsledky bylo možné pozorovat i lepší úroveň psychologické přípravy, s jednou odchylkou, viz. VO2.
- **Intenzitou sluchového postižení a preferovanou formou vnitřní řeči?**
 - Intenzita sluchového postižení jistě může mít vliv, větší dopad na preferovanou formu vnitřní řeči ovšem má spíše 1. Preferovaná forma komunikace sportovce (tedy jak komunikuje navenek ovlivňuje i jeho projevy uvnitř) a 2. Okolí, ve kterém se často pohybuje (například má-li nedoslýchavý sportovec neslyšícího trenéra, tak může dojít k tomu, že v hlavě uvidí spíše znaky svého trenéra, než aby slyšel jeho hlas).
- **Jiné, dosud neformulované vztahy?**
 - Fenomén vnitřní řeči u neslyšících by mohl být skvělý námět pro další zkoumání, tedy ne pouze z pohledu špičkových sportovců, ale neslyšících obecně. Dále se ukazuje, že některé trendy, které pomáhají intaktním lyžařům, jsou neslyšícími lyžaři zachyceny až později nebo vůbec (využívání vysílaček –

není zde vhodná náhrada). Psychická příprava se zdá být na horší úrovni, ale vzhledem k tomu, že populační základ neslyšících osob oproti většinové populaci je nepoměrně menší, tak platí i to, že mezi špičku sportovců se sluchovým postižením se dostane větší procento populace. Pro adekvátní porovnávání by tedy bylo vhodné do kontrolního vzorku intaktních lyžařů zahrnout i lyžaře „pouze“ z lokálních závodů.

7. DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Pro zlepšení situace do budoucna a při vytváření kvalitního tréninkového plánu bych doporučil následující:

Objem fyzického tréninku zpravidla přímo koresponduje s kvalitou a rychlostí závodníka při trénincích. Tahle informace není pro trenéry ani zdaleka nová. Nicméně v závodech tomu tak nebývá. Svěřenec může být pod tlakem okolí, trenéra, vlastních pochybností. Druhé dva body můžeme snadno ovlivnit: Trenér může změnit svůj přístup, pochybnosti se mohou rozplynout díky kvalitní psychické přípravě. Doporučil bych tedy nepodceňovat trénování „hlavy“ v dysbalanci vůči „tělu“. Často se říká mezi závodníky i trenéry, že „Druhé kolo je o hlavě“. V druhém kole také závodníci častěji chybují i vypadávají. Jsou snad unavenější? Ano. Ale únava často nepramení ze svalů.

Pro začátek bych zdůraznil, že každý sportovec je individualita (o to více v individuálním sportu, jakým lyžování bezesporu je) a co platí na jednoho, může ublížit druhému.

- Pohoda v týmu je základ, na kterém musíme stavět. Tým je pro sportovce jako druhá rodina. Byť každý závodník vyráží na trať sám a jeho je také případný úspěch či neúspěch, má nějaké své zázemí – partáky v týmu, trenér či trenéři, servisman, případně rodiče.
- Udržujme rovnováhu. Tvrdý dril na kopci je určitě přínosný, technika se zlepšuje, svaly rostou, citlivost vůči chladu klesá. Ale nikdo není neunavitelný a bez regenerace těla se nikam nedostaneme. Často se ovšem při regeneraci těla zapomíná na regeneraci duše. U mladších sportovců toto znamená prostě „hodit starosti za hlavu“. Nalinkovaná regenerace ve stylu „Teď budete hodinu plavat“ může, ale nemusí pomoci. Co třeba „Jděte si zaplavat“?
- Když už byla zmíněna rovnováha – mír v duši je důležitý. Není nad to, když sportovec může ráno vstávat s čistou hlavou.
- Rituály. Snad každý sportovec, každý tým má své rituály a zvyklosti. Nejde jen o odlišení týmu od ostatních nebo posílení vnitřní soudržnosti, ale opět jde o věc, která přináší psychickou pohodu. Opřít se o něco, co známe, nám pomáhá k tomu, abychom mohli snáze po hlavě vystartovat do neznámého. Mohou jimi být tanečky, plácání rukou, průpovídky, básničky, nebo třeba i fyziologické procesy.
- Techniky čerpající z odborné literatury. První akademičtější bod v tomto seznamu. Kromě dostupné literatury je mnoho zdrojů ve formě videí na Youtube, jak se lépe soustředit. Jak se motivovat. Jak správně cílovat, určovat cíle. Jak být pozitivní. Nebojte

to a zkuste to. To, co vás učili před mnoha lety, sice může dost dobře fungovat také, ale proč se nepoučit od ostatních?

- Kdy používat psychickou přípravu? Před startem na závodě? Samozřejmě, proč ne. Ale jen tam? Abychom navýšili účinek i samotné psychické přípravy, je vhodné i tu natrénovat. A kde jinde než na tréninku. Mnohokrát jsem byl svědkem, jak trenér vymyslí svému svěřenci skvělou věc pro zlepšení koncentrace, ale používají ji jen na závodech, tudíž touto změnou v chování, novým prvkem svého svěřence spíše vystresuje. Je to skutečně žádoucí? A kromě toho, není od věci i uzavřít tréninkový den zpětnou vazbou – uvážíme-li, že trenéři svého svěřence u videa pochválí za pokrok (bod 3) a vytyčí si cíle pro další den (bod 5).

Kromě těchto bodů bych také doporučil závodníkům i trenérům konzultaci se (sportovním) psychologem. Jak vyplývá z ankety, sportovci, kteří spolupracovali s trenérem i s psychologem, byli výkonnější než sportovci, kteří tyto poznatky přebírali pouze od svého trenéra.

8. ZÁVĚRY

Jak bylo naznačeno v úvodu, zajímalo mě, co si vlastně ostatní lyžaři přehrávají v hlavě, na co myslí a především – jakým jazykem se toto celé děje. V zásadě se mi povedlo najít odpověď: Z velké části užívaný jazyk závisí na osobní preferenci onoho lyžaře. Poté jej podobným dílem může ovlivnit rodina a okolí sportovce, včetně trenéra. Měl jsem příliš malý vzorek respondentů, aby bylo možné situaci důsledně ověřit, takové zjištění by si vyžádalo jiný typ šetření a spíše kvantitativní výzkum. Co ovšem můžu říci je, že u lyžařů se sluchovým postižením je znatelná vyšší vzájemná odlišnost. Zatímco intaktní sportovci uvnitř své hlavy můžou mluvit bezhlasně či slyšet svůj hlas, případně slyšet hlas trenéra či někoho ze svého okolí, u lyžařů se sluchovým postižením přidáváme možnost znakování znakovým jazykem (a opět, znakuje sám sportovec, sportovec vidí sám sebe, jak na své druhé já znakuje, případně vidí trenéra, jak mu znakuje instrukce). Dále ne všichni lyžaři se sluchovým postižením jsou neslyšící, většina je jich naopak nedoslýchavých – a zde se dostáváme ke vzájemným kombinacím všech zmíněných možností.

Hlavním cílem ovšem zůstalo zjišťování, zda jsou špičkoví lyžaři obeznámení s problematikou psychologické přípravy, potažmo mentálního tréninku. Povědomí mají, nicméně někteří si pod těmito pojmy představí spíše učení se soustředění a několik jednoduchých cviků (kontrola dýchání, než komplexní přípravu ve více oblastech. Určitě je užitečné být díky kontrole dýchání klidný, ale nemám-li žádný postup na zvládnutí stresu, je i tak vysoká pravděpodobnost, že závod nedokončím. Taktéž se ukázalo, že úroveň dosahovaných výsledků souvisí s kvalitou psychické přípravy – s jednou výjimkou potvrzující pravidlo by bylo s malou odchylkou možné výsledky zúčastněných lyžařů seřadit i podle jejich vlastní psychické přípravy.

Realizace psychické přípravy probíhá spíše na týmové bázi, kdy zpravidla sportovci čerpají své poznatky od svého trenéra, v několika případech je zapojen i sportovní psycholog. Jsou zde patrné i velké rozdíly mezi týmy (rozdílné přístupy trenérů) i uvnitř týmů (reprezentantka měla psychologii jako koníček; týmoví kolegové dosahovali spíše horších výsledků). Mezi sportovci se objevily názory, že slyšící sportovci mají lepší podmínky psychické přípravy a mentálního tréninku. Co je ovšem lepšími podmínkami pro trénink a co už jen nedostatečným vzděláním, případně zájmem ze strany trenérů a lyžařů? Podmínky jsou stejné, jejich využívání ovšem u neslyšících týmů, bohužel, často pokulhává.

Doufám, že tato bakalářská práce poslouží jako jeden z plamínků změny v sebevnímání sportovců se sluchovým postižením na poli psychické přípravy a mentálního tréninku. Cesty jsou objevené a prošlapané, proč jich tedy nevyužít?

9. SOUHRN

Tato bakalářská práce, jejíž název zní Mentální trénink lyžařů se sluchovým postižením, je rozdělena na dvě hlavní části.

Část teoretickou, ve které jsou zpracovány základní poznatky o sluchu, osobách se sluchovým postižením, psychologie sportu a sportu neslyšících.

Část praktickou, která se zabývá vyhodnocováním výsledků získaných z ankety vlastní tvorby a jejich následné interpretaci.

Cílem výzkumu je nalézt odpověď na otázku, zda jsou špičkoví lyžaři se sluchovým postižením obeznámeni s problematikou psychické přípravy. Přínos své bakalářské práce vidím v budoucí nápravě nedostatků v psychické přípravě trenéry. Cíl práce a parciální cíle se podařilo splnit.

9.1.SUMMARY

This bachelor thesis named Mental training of the hearing-impaired alpine skiers is divided into two parts.

The theoretical part, which presents general information about hearing, people with hearing impairment, sports psychology and sports of the Deafs.

The practical part, which evaluates results gained from the self-made survey and its subsequent interpretation.

The research aims to determine, whether the top skiers with hearing impairment are familiar with mental preparation. I foresee this paper benefits the future improvement of deficiencies in mental training provided by coaches. The thesis successfully have met its main and partial goals.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- Baker, J., Schorer, J. & Cobley, S. (2010). *Talent identification and development in sport: International perspectives*. Abingdon, UK: Routledge.
- Beauchamp, M. R., Jackson, B. & Loughhead, T. M. (2019). Leadership in Physical Activity Contexts. In: *Advances in Sport and Exercise Psychology*. Michigan: Sheridan Books.
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. In: *Scandinavian Journal of Medicine & Science in sports*, 20,2, 78-87.
- Bruyneel, J. & Strickland, B. (2009). *Mohli bychom také vyhrát*. Praha: Triton.
- Buzan, T. (2014). *Mentální mapování*. Londýn: Thorsons.
- Červinková – Houšková, K. (2004). *Svět neslyšících II*. Dostupné online: <http://ruce.cz/clanky/1/2-svet-neslysicich>
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In: *Handbook of sport psychology*, 113-135. New York: Wiley.
- Chelladurai, P. & Saleh, P. (1978). Preferred leadership in sports. In: *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85-92.
- Dočkal, V., Musil, M., Palkovič, V. & Miklová, J. (1987). *Psychologia nadania*. Bratislava: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dvořáková, Z. (2001). *Kultura Neslyšících a její zprostředkování žákům se sluchovým postižením na základní škole*. Brno: Masarykova Univerzita. Diplomová práce. https://is.muni.cz/th/zj5j3/Kultura_Neslysicich_a_jeji_zprostredkovani_zakum_se_sluchovym_postizenim_na_zakladni_skole.pdf
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Herbert, F. P. (1965). *Dune*. Boston: Chilton Books.
- Holmanová, J. (2002). *Raná péče o dítě se sluchovým postižením*. Praha: Septima.

Holt, N. L., Black, D. E., Tamminen K. A., Fox, K. R. & Mandigo, J. L. (2008). Levels of social complexity and dimensions of peer experiences in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 411-431.

Horn, T. S. (2004). Developmental perspectives on self-perceptions in children and adolescents. In: *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown: Fitness Information Technology.

Hošek, V. (1985). *Psychologie individuální osobnosti*. Praha: Karolinum.

Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů. Disertační práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

Hrubý, J. (1999). *Průvodce neslyšících a nedoslýchavých po jejich vlastním osudu – 1. díl*. Praha: FRPSP.

Chalupa, B. (1970). *Problematika výzkumů pozornosti v současné psychologii*. Brno: Masarykova univerzita.

Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: Čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada Publishing.

Jelínek, M. & Hůrková, M. (2011). *Strach je přítelem vítězů*. Plzeň, Starý most s.r.o.

Jurkovičová, P. (Ed.) (2010). *Komunikace a lidé se smyslovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kebza, V. & Šolcová, I. (2015). Resilience – některé novější koncepce psychické odolnosti. In: *Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi*, 59(5), 444-451.

Kisvetrová, H. (2014). *Osoby se zdravotním postižením: vybrané kapitoly II – sluchové postižení*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kurková, P., Janečka, Z., Ješina, O., Kukolová, P., Štěřbová, D., & Válková, H. (2008). *Nevidíme, neslyšíme, nechodíme, přesto si však rozumíme*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Lara-Bercial, S., North, J., Härmäläinen, K., Oltmanns, K., Minkhorst, J., & Petrovic, L. (2017). *European sport coaching framework*. Champaign: Human Kinetics.

Lipenská, M. (2018). *Analýza psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Diplomová práce.

MacNamara, A., Button, A. & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52-73.

Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. In: *Journal of Applied Sport Psychology*. 16,2, 118-137.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Evanston.

Michalík, J., Krhutová, L., Mlčáková, R., Novosad, L., Potměšil, M., & Valenta, M. (2011). *Zdravotní postižení a pomhající profese*. Praha: Portál.

Northouse, P. G. (2016). *Leadership: Theory and practice*. Thousand Oaks: Sage.

Panská, S. (2013). *Aplikované pohybové aktivity osob se sluchovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.

Pavel, J. & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing

Perič, T. & Suchý, M. (2010). *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Nakladatelství Karolinum.

Přidalová, M., & Riegrová, J. (2009). *Funkční anatomie II*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.

Skákalová, T. (2017). *Uvedení do problematiky sluchového postižení*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Smith A.L., Mellano K. T. & Ullrich-French S. (2019). Peers and Psychological Experiences in Physical Activity Settings. In: *Advances in Sport and Extensive Psychology*. Michigan: Sheridan Books.

Souralová, E. (2002). *Surdopedie I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Strnadová, V. (1998). *Současné problémy české komunity neslyšících I. Hluchota a jazyková komunikace*. Praha: DeskTop Publishing FF UK.

Suchý, J. & Tomešová, E. (2008). *Skripta pro trenéry triatlonu 3. třídy*. Praha: Univerzita Karlova.

Suinn, R. (1993). Imagery. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*, M. M. Singer a L. K. Tennant, Ed. New York. Macmilian, 492-510.

Šafář, M. & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

Thomas, P.R., Murphy, S.M. & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes, psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17,9, 697-711.

Tomatis, A. A. (1977). *L'oreille et la vie*. Přeloženo do angličtiny: *The Conscious Ear*. (1990). Paříž: Laffont.

Vaněk, M. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Vanko, M. (2014). *Vůdcovství a jeho uplatnění ve sportovních organizacích*. Brno: Masarykova univerzita. Diplomová práce.

Vašina, L. & Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Vičar, M (2018) *Sportovní talent*. Praha: Grada Publishing.

Vítková, M. (1993). *Speciální pedagogika v raném a předškolním věku se zřetelem na rozvoj výtvarných aktivit*. Brno: Masarykova univerzita.

10.1. Referenční seznam – elektronické zdroje

www.audionika.cz

<https://csns-sport.cz/o-svazu>

<https://csns-sport.cz/wp-content/uploads/2017/02/Manual-CSNS-novelizace-1.1.2017.pdf>

www.deaflympics.com

<https://www.deafskieuropacup.com>

<http://ruce.cz/clanky/252-desatero-komunikace-s-osobami-se-sluhovym-postizenim>

Skripta ČUNI: [www odkaz na prezentaci - skripta](#) (G psychická příprava sportovce, asi 5. odkaz) Retrieved 10.04.2021. Autor neuveden.

<https://www.sluchadlaprozivot.cz/a/2/co-je-sluchadlo>

www.widex.cz

11. PŘÍLOHY:

11.1. Příloha 1: Anketa pro lyžaře se sluchovým postižením

https://drive.google.com/open?id=1QNKwZDL_cHxD4rQvPt_E1pBk1ApeQ_-dD1ewcwOgDvw

Mental training of hearing impaired skiers

Dear fellow sportsmen,

I am a 3rd grade student of physical education with focus on special education at Palacký University in Olomouc.

Topic of my bachelor thesis is "Mental training of hearing impaired skiers".

I would like to ask you to fill this questionnaire built around the sport of hearing impaired people, namely alpine skiing. This questionnaire contains 26 questions and is anonymous. Target group are alpine skiers.

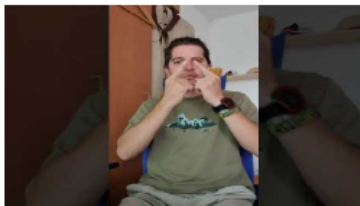
The purpose is - to improve the mental training of deaf youth athletes and their coaches in near future. This could not be done without Your help. In return I am willing to share my results to improve preparation of yours and upcoming young sportsmen.

Thank you very much and Sköl!

Jan Panský

*Povinné pole

Introduction video

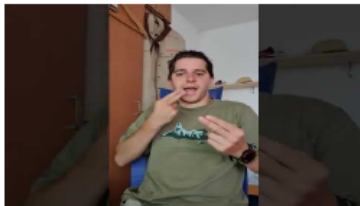


<http://youtube.com/watch?v=EiJel6CEAzk>

Part 1 - closed answers

Only one option allowed

Parts 1 and 2 - explanation



<http://youtube.com/watch?v=eB-XPdaBCOY>

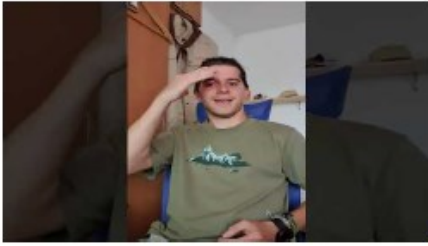
1. #1 Man or woman? *

Označte jen jednu elipsu.

Man

Woman

#1 Question



<http://youtube.com/watch?v=xgHrwo2WJvY>

2. #2 Age? *

Označte jen jednu elipsu.

- 15 or under
- 16 - 20
- 21 - 25
- 26 - 30
- 31 - 35
- 36 or more

#2 Question



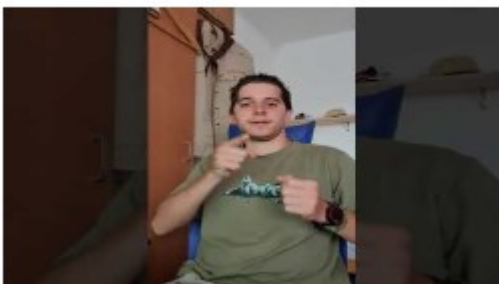
<http://youtube.com/watch?v=IFXfDp1N10>

3. #3 For how many years do you compete in skiing? *

Označte jen jednu elipsu.

- 5 or less years
- 6 - 10 years
- 11 - 15 years
- 16 or more years

#3 Question



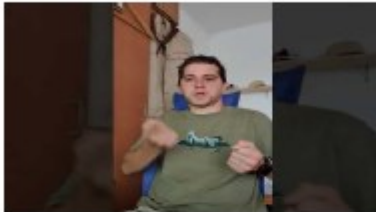
<http://youtube.com/watch?v=xOM1EJBTLOI>

4. #4 For how many years are you skiing? *

Označte jen jednu elipsu.

- 5 or less years
- 6 - 10 years
- 11 - 15 years
- 16 or more years

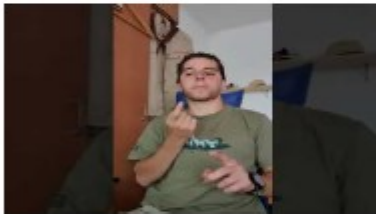
#4 Question



<http://youtube.com/watch?v=aDH9CyCcRkl>

5. #5 Which country are you from? *

#5 Question



<http://youtube.com/watch?v=L-Urb7nKno>

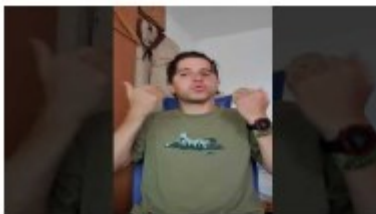
6. #6 Is skiing your profession; are you a professional skier? *

You are not doing any other job or school, just skiing - and you are getting paid for it

Označte jen jednu elipsu.

- Yes
- No

#6 Question



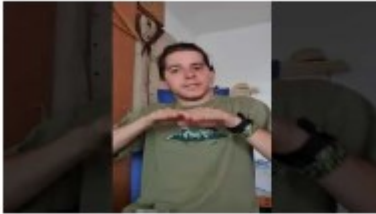
http://youtube.com/watch?v=v0_c4a_girg

7. #7 Are you doing any other sport than skiing? *

Označte jen jednu elipsu.

- Yes
 No

#7 Question



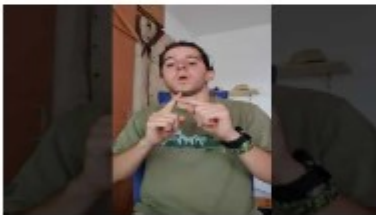
<http://youtube.com/watch?v=vOfUQMgcs-l>

8. #8 Do you have a job / are you studying at school? *

Označte jen jednu elipsu.

- Yes
 No

#8 Question



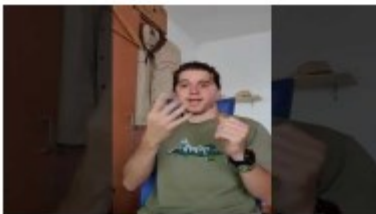
<http://youtube.com/watch?v=b44jcph1Jtg>

9. #9 Do you train with one or more coaches? *

Označte jen jednu elipsu.

- One coach
 Two coaches
 Three or more

#9 Question



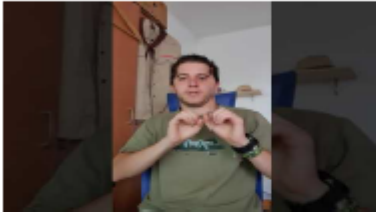
<http://youtube.com/watch?v=c6Wu5mqKS5E>

10. #10 Is your main coach hearing, hard of hearing or deaf? *

Označte jen jednu elipsu.

- Hearing
- Hard of hearing
- Deaf

#10 Question



http://youtube.com/watch?v=fgTu1N_KU8

11. #11 What is the usual size of your team (competitors + coach/es + staff) ? *

Označte jen jednu elipsu.

- 4 or less members
- 5 - 9
- 10 - 19
- 20 or more members

#11 Question



<http://youtube.com/watch?v=TH3WImYGgAM>

12. #12 Do you usually train with national team or with your club? *

Označte jen jednu elipsu.

- National team
- Club
- Both (50:50)
- I train alone

#12 Question



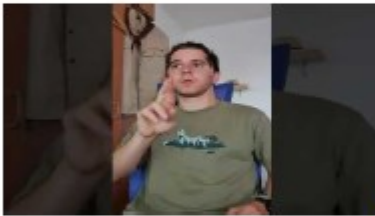
<http://youtube.com/watch?v=mEwwPq0UwY>

13. #13 Do you usually train with hearing or deaf skiers? *

Označte jen jednu elipsu.

- With hearing
- With deaf
- Both (50:50)

#13 Question



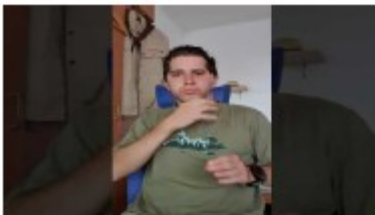
<http://youtube.com/watch?v=P-m9vdjonRM>

14. #14 Do you want to continue with skiing (as a coach) *

Označte jen jednu elipsu.

- Yes, I am already a coach (I am FIS licenced coach)
- Yes, but i am not a coach already (I am not FIS licenced coach yet)
- Maybe / I don't know
- No

#14 Question



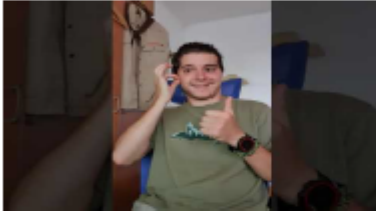
<http://youtube.com/watch?v=5YV2vixodYM>

15. #15 Are your parents hearing or deaf? *

Označte jen jednu elipsu.

- Hearing
- Deaf + Hard of hearing
- Mixed

#15 Question



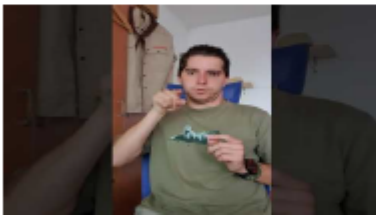
<http://youtube.com/watch?v=zXXM7nS6Z84>

16. #16 In which company are you mostly? (Friends, work, school...)

Označte jen jednu elipsu.

- With hearing people
- With deaf people
- Mixed / Both

#16 Question



<http://youtube.com/watch?v=IPFWQyM7JQQ>

17. #17 Which kind of communication do you prefer? *

Označte jen jednu elipsu.

- Speaking
- Sign language
- Lip-reading
- Jiné: _____

#17 Question



<http://youtube.com/watch?v=1N0X0lx876E>

Part 2 - open answers

More options allowed or open answers - please write at least one sentence to each question.

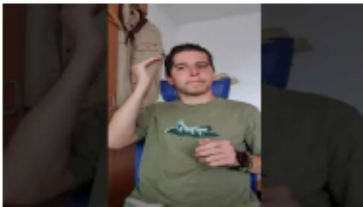
18. #18 Do you know the term "mental training" ? Have you ever met with it? *

Označte jen jednu elipsu.

Yes

No

#18 Question



<http://youtube.com/watch?v=z849hJG4F9U>

19. #19 How important is your psychic for your racing result? *

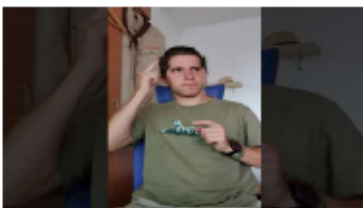
How much do you think "head" is important in comparison with "body" ?

Označte jen jednu elipsu.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 - it is all about physics (body) 10 - it is all about mental training (head)

#19 Question



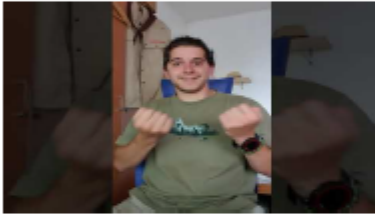
<http://youtube.com/watch?v=0zAKXCflif4>

20. #20 Where do you use mental training or techniques of mental training? (self-talking, imagining and other techniques...)*

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- A day or more before training
- During a training day
- Before a training run
- During a training run
- After a training run
- After a training
- A day or more before race
- During a race day
- Before a race run
- During a race run
- After a race run
- After a race
- At morning after awakening
- At night before going to bed
- At other days (days with no skiing)

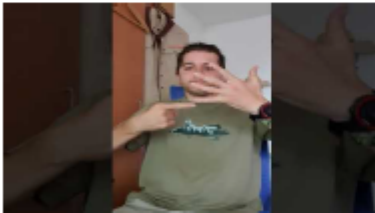
#20 Question



<http://youtube.com/watch?v=l29VH9mh1P8>

#21, #22, #23 are the most important for me, please try to write longer answers. Thank you very much!

21-23 Important notice



<http://youtube.com/watch?v=5Am0H2Y5LVk>

21. #21 What techniques of mental training do you use? Techniques, rituals, excercises? *

#21 Question

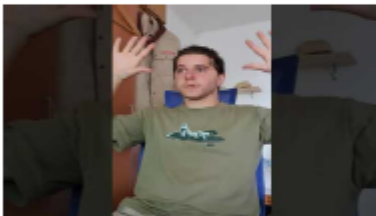


<http://youtube.com/watch?v=c5Xmf5Fz7no>

22. #22 Do you use inner speak? How could you describe your inner speak? Do you speak? Using sign language? Something other?

•

#22 Question



<http://youtube.com/watch?v=0Z-0YVtW8L8>

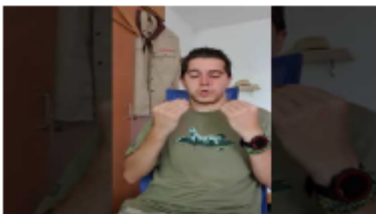
23. #23 Who taught you these techniques of mental training? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- My coach
- Other coach
- Psychologist
- I taught it myself
- Parents
- Friends
- Teammate (from skiing)

Jiné: _____

#23 Question



<http://youtube.com/watch?v=PVf4gAIG3vw>

24. #24 Do you think that mental training is used / trained by hearing sportsmen? Do you know something more about it?

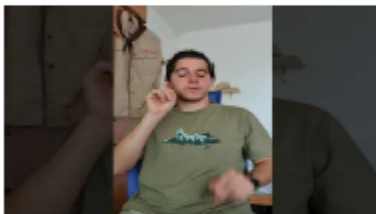
#24 Question



<http://youtube.com/watch?v=c2LvUrIGMt8>

25. #25 Do you think that mental training is used / trained by deaf sportsmen? Do you know something more about it?

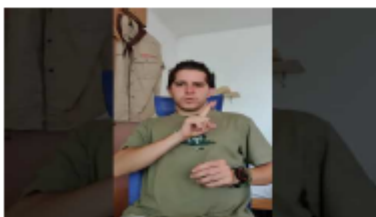
#25 Question



<http://youtube.com/watch?v=VBERHxWvONO>

26. #26 (not compulsory) Do you think that is mental training of hearing impaired sportsmen different than mental training of hearing sportsmen?

#26 Question



<http://youtube.com/watch?v=fJBHwXriMT0>

Přeskočte na otázku 27

Thank you very much for cooperation!

We are a big skiing family after all :)

Final video



<http://youtube.com/watch?v=EcY85g71UZU>

27. After I process and sort all the data from you, I would like to give you a feedback (Which techniques are good, what is actually improving performance ...) in order to improve performance of us all. If you want, write here your e-mail, so I can send you the results.

11.2. Příloha 2: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Mentální trénink lyžařů se sluchovým postižením

(bakalářská práce)

Jméno:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem informován(a) o problematice studie, o jejích postupech i o tom, co se z mojí strany očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
3. Je mi známo, že účast ve studii je dobrovolná.
4. Při participaci na studii budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé jméno se nebude vyskytovat v referátech o této studii. Současně souhlasím s použitím mých připomínek a interpretací ve výsledcích práce.
6. V případě, že bych preferoval(a) možnost uvedení mého jména u mých komentářů ke zjištěným hodnotám a výsledkům práce, sdělím písemnou formou.

Podpis účastníka:

Podpis diplomanta: Jan Panský

Datum:

Datum: 18.12.2019