

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2017-2019

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Lucie Růžičková

**Vzdělávání a rozvoj výživového kouče při formování
výkonu sportovce**

Praha 2019

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Miloš Chlad, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED STUDIES

2017-2019

DIPLOMA THESIS

Lucie Růžičková

**Education and Development of Nutrition Coach in the
Formation of Athlete's Performance**

Prague 2019

The Diploma Thesis Work Supervisor: PhDr. Miloš Chlad, CSc.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne: 30. 1. 2019

Jméno autorky: Lucie Růžičková

vlastnoruční podpis

Poděkování

Velmi ráda bych poděkovala za podporu, optimistický přístup, cenné rady a připomínky svému vedoucímu práce PhDr. Miloši Chladovi, CSc.

Anotace

Diplomová práce „Vzdělávání a rozvoj výživového kouče při formování výkonu sportovce“ analyzuje a představuje problematiku možnosti zvyšování sportovního výkonu působením andragoga na sportovního kouče, který ve své práci využívá poznatky ze sportovní výživy. Hlavní důraz práce je kladený na ověření teoretických poznatků v rámci sociologicko-andragogického šetření zvolené problematiky. Problematika vlivu odborníka na výživu na správné působení sportovních koučů není dosud prozkoumána. Tato práce se zabývá konkrétní výživou týmu synchronizovaného plavání.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část popisuje místo kouče ve vzdělávání dospělých v souvislosti s koučováním ve výživě sportovce.

Praktická část ověřuje, jestli má vzdělávání ve výživě sportovního kouče vliv na výživu sportovců.

Klíčová slova

Cíle, duševní hygiena, komunikace, koučování, motivace, pohyb, sportovec, sportovní kouč, tým, výživa, vzdělávání dospělých, živiny.

Annotation

The thesis "Education and Development of the Nutrition Coach in the Formation of Athlete Performance" analyzes and presents the issue of the possibility of increasing sport performance by andragogy on a sports coach, who uses the knowledge of sports nutrition in his work. The main emphasis of the thesis is on the verification of the theoretical knowledge within the sociological and andragogical investigation of the chosen issue. The issue of the influence of a nutritionist on the correct functioning of sports coaches has not yet been explored. This work deals with the specific nutrition of the synchronized swimming team.

The thesis is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part describes the place of coaching in adult education in connection with coaching in athletic nutrition.

The practical part verifies whether education in the nutrition of a sports coach influences athletes' nutrition.

Keywords

Adult education, athlete, coaching, communication, mental hygiene, motivation, movement, nutrition, nutrients, objectives, sports coach, team.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 MÍSTO KOUČE VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH.....	11
1.1 Specifika a rozvoj vzdělávání dospělých.....	11
1.2 Prostředí pro rozvoj vzdělávání dospělých.....	13
1.3 Možnosti didaktických forem ve vzdělávání dospělých.....	14
1.4 Koučink a jeho charakteristiky	16
1.5 Koučink ve sportu	18
1.6 Koučování týmů.....	20
1.7 Možnosti didaktických metod při sportovním koučování	23
2 POSTAVENÍ SPORTOVNÍHO KOUČE V SYSTÉMU CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	27
2.1 Motivace sportovce.....	27
2.2 Koučink jako součást stanovení cílů sportovce	28
2.3 Znaky úspěšného kouče	29
3 KOUČOVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ŘÍZENÍ SPORTOVCE KOUČEM.....	31
3.1 Zpětná vazba v koučování	31
3.2 Rozvoj komunikačních dovedností.....	31
3.2.1 Pravidla kvalitní komunikace.....	31
3.2.2 Jak jednat se sportovci při vzdělávacím procesu	32
3.2.3 Sociálně psychologické aspekty komunikační strategie	33
4 DUŠEVNÍ HYGIENA A SEBEŘÍZENÍ SPORTOVCE	35
4.1 Význam duševní hygieny	35
4.2 Síla pozitivního myšlení	36
4.3 Sociální role a pozice sportovního kouče	37
4.4 Zásady efektivní a zdravé životosprávy z pohledu sportovního kouče	38
4.4.1 Zásady optimalizace výživy.....	39
4.4.2 Time management.....	40
4.5 Psychická zátěž	41
4.5.1 Možnost předcházení stresu	43
4.5.2 Hledání smyslu zdravého a bohatého života.....	44

4.5.3	Formování a rozvíjení tvořivých schopností.....	44
4.5.4	Pohybová aktivita.....	45
5	ZDRAVÁ VÝŽIVA – PŘEDMĚT PŮSOBENÍ KOUČE NA VÝKONNOST SPORTOVců	47
5.1	Stanovení energetických nároků a energetický výdej při fyzickém výkonu	47
5.2	Živiny využívané při fyzické zátěži.....	48
5.2.1	Příjem bílkovin u sportovců.....	50
5.2.2	Vitamíny a minerální látky	51
5.2.3	Tekutiny ve sportu	53
5.3	Podíl práce výživového kouče v přípravě sportovce na soutěž	54
5.4	Jídlo a pití při soutěži.....	56
5.5	Rekonvalescence sportovce po soutěži.....	57
5.6	Hodnocení nutričního stavu sportovním koučem	58
5.7	Postupy ke snížení nebo ke zvýšení tělesné hmotnosti.....	59
5.8	Další Postupy doplnění energie a tekutin během tréninku a soutěže.....	60
5.9	Specifické nutriční potřeby u aktivních dětí a dospívajících	62
	PRAKTICKÁ ČÁST	63
6	CÍLE A METODIKA VÝZKUMU	63
6.1	Cíl a zdůvodnění projektu.....	63
6.2	Dotazníkové šetření sportovců o stravovacím režimu.....	63
6.3	Analýza výchozího stavu	64
6.4	Realizace dotazníkového šetření.....	65
6.5	Výsledky projektu a celkové zhodnocení	65
	ZÁVĚR	78
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	87
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	89
	SEZNAM PŘÍLOH	90

ÚVOD

Cílem diplomové práce je analýza a představení možností zvyšování sportovního výkonu, při formování požadavků na výkon sportovce. Dílčím cílem bude sledování problematiky vzdělávání a rozvoje tréninkového kouče v oblasti výživy připravené pro vrcholové sportovce. Hlavní důraz práce bude kladený na ověření teoretických poznatků v rámci sociologicko-andragogického šetření zvolené problematiky.

V současné době je stravování a zdravý životní styl velkým fenoménem. Výživa je propojována s různými souvislostmi, a to i s vazbou na sportovní výkon. Otázkou správné výživy se zabývají lidé různých profesí, věkových kategorií i obou pohlaví. Je třeba připomenout, že v minulosti se ženy výhradně zajímaly pouze o redukci hmotnosti, ale nyní se jich stále více zabývá tím, jak se stravovat, aby si nejen udržely ideální hmotnost, ale aby předcházely civilizačním onemocněním, především, cukrovce, nádorovým onemocněním a srdečně-cévním nemocem. Všechna tato onemocnění negativně ovlivňují pracovní i sportovní výkon, který přímo souvisí s produktivitou. Mnoho lidí je pracovní velmi vytíženo a svůj volný čas věnují aktivitám, které jim pomáhají k udržení dobré fyzické kondice, psychické rovnováže i k vyššímu výkonu. V současnosti je daleko větší informovanost pomocí moderních komunikačních kanálů, především internetu a sociálních sítím, díky nimž jsou nové trendy ve výživě přenášeny celosvětově a s minimální časovou prodlevou.

První kapitola je zaměřena na to, jaké místo zaujímá kouč ve vzdělávání dospělých a jak funguje koučink ve sportu. Svá specifika má koučování týmů, pro která platí mnohá pravidla, aby byl tým efektivní, vysoce výkonný a funkční. V této kapitole jsou popsány možnosti didaktických metod při sportovním koučování.

Druhá kapitola popisuje specifika práce sportovního kouče. Ve sportu musí být pro dosažení dobrého výkonu stanoven cíl a motivace sportovce. Sportovec je motivován úspěchem, pocitem osobního prožitku. Pomocí najít reálný cíl i vhodnou motivaci může ovlivnit kouč. Znaky úspěšného kouče jsou popsány v této kapitole.

Třetí kapitola se zabývá samotným koučováním, jakým způsobem komunikovat se sportovci a jak s nimi jednat při vzdělávacím procesu.

Ve čtvrté kapitole je popsán význam duševní hygieny, ale i síla pozitivního myšlení, které pomáhá s vyrovnáním s emocemi, negativními myšlenkami. S duševní hygienou je spjata i životospráva, optimální výživa, time management a psychická zátěž. Psychické tenze doprovází i sportovce. Ty bývají spojeny se sportovním výkonem, s úspěchem i neúspěchem. Pomoci může najít smyslu zdravého, bohatého života a formování a rozvíjení tvořivých schopností.

Poslední část teoretické práce tvoří zdravá výživa, která je základem výkonnosti sportovců. Sportovní výživa je specifické odvětví výživy, která má svá pravidla v příjmu jednotlivých živin. Obzvláště vrcholoví sportovci by se měli držet pravidel, která jim pomáhají v přípravě na sportovní výkon. Velmi důležité je i správné nasycení a dodržení pitného režimu při soutěži a následně po sportovním výkonu. Poslední část je věnována nutričním potřebám u aktivních dětí a dospívajících.

V praktické části představí autorka zdravou životosprávu jako podstatný základ výkonů sportovců. Empirická část vychází z teoretických podkladů a zkoumá na základě dotazníkového šetření stravovací návyky sportovců. Před samotným šetřením připraví autorka kurz o výživě sportovců tréninkovým koučům synchronizovaného plavání. Kvalitativní výzkum pak hodnotí výsledky dotazníkového šetření v rámci rozhovoru se sportovním trenérem.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MÍSTO KOUČE VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Vývoj sportovce ovlivňují dědičné znaky, prostředí, výchova, ale i kouč. Kouč bude úspěšný ve své činnosti, pokud bude mít jistou úroveň a kvalitu všeobecného i speciálního vzdělání a vysokou intelektuální úroveň osobnosti. Kromě toho by měl být spravedlivý, měl by mít smysl pro kreativitu, organizační a metodické schopnosti. Mezi významné faktory osobnosti dobrého kouče patří dobré komunikační schopnosti, schopnost stimulace. Kouč se musí soustavně sebevzdělávat i integrovat získané informace. Kouč by měl stále hledat vhodné podněty k vyvolání motivace, a tím k regulaci aktuálních psychických stavů, které usměřují koučované žadaným směrem. Kvalita a úroveň činnosti kouče závisí na jeho odborných, pedagogických a didaktických dovednostech. Obsah výuky je možno vymezit a hodnotit s důrazem na věkové hranice koučovaných a výkonnost.

1.1 SPECIFIKA A ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

„Celoživotní učení zahrnuje formální i neformální vzdělávání, jehož cílem je zdokonalování znalostí, dovedností, vede k rozvoji potenciálu jedince“.¹

Vzdělávání je nepřetržitý proces, není to jen příprava na dospělost. Vzdělávání pomáhá člověku zvládnout všechny životní jevy a dospělí pociťují tuto potřebu daleko více než děti a mladiství. Vzdělávání dospělých zahrnuje jak vzdělávací proces, tak i vzdělávací systém.

¹ BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1.

Roste prestiž vzdělání. Nejsou ovšem dostupné nabídky pro všechny. Významně se zvyšuje potřeba vzdělávání dospělých, které je zaměřeno na získávání profesních kvalifikací a kompetencí. Na vzdělávání je nutno pohlížet jako na proces celoživotní. Mnoho dospělých se chce učit a zdokonalovat se. V mnoha případech dospělý nestačí nárokům, které jsou na něj kladeny v zaměstnání, rodinou, prostředím. V současné době dochází ke změnám, které jsou velmi rychlé. S potřebou dalšího vzdělávání se jedinec setkává v době, kdy vstupuje na trh práce. V poslední době se hovoří o třech podobách vzdělávání:

- formální
- neformální
- informální.

Výsledkem formálního vzdělávání je diplom, vysvědčení, certifikát a bývá realizováno ve vzdělávacích institucích, většinou ve školách. Počáteční vzdělávání zahrnuje veškeré formální vzdělávání v rámci vzdělávací soustavy (primární, sekundární, terciární). Probíhá zejména v mladém věku. Zahrnuje základní vzdělání, jenž má všeobecný character, střední vzdělání má všeobecný nebo odborný character a je ukončen maturitní zkouškou, výučním listem nebo závěrečnou zkouškou. Terciární vzdělání poskytuje specializované odborné vzdělání na vysokých nebo vyšších odborných školách. Terciární vzdělání následuje po vykonání maturitní zkoušky.

Neformální vzdělávání lze realizovat formou kurzů, seminářů. Tímto způsobem lze rozšířit své vědomosti, zkušenosti, kompetence a dovednosti.

Informální vzdělání si většinou neuvědomujeme, neorganizujeme a neplánujeme. Informální vzdělávání zahrnuje i sebevzdělávání. Dochází k nepřetržitému zpracovávání zkušeností, které získáváme v každodenním životě. Na rozdíl od předcházejících typů je nekoordinované, neorganizované a často nesystematické.

Tyto tři formy vzdělávání se mohou propojovat a doplňovat. V současnosti se rozmáhají i formy, které se zaměřují na sebepoznání, meditaci, sebeléčení, duchovní svět. Vzdělávání dospělých reaguje na požadavky a mění se nároky člověka. Je třeba zvyšovat úroveň vzdělávání, protože účastníci jsou daleko náročnější, vybíravější,

vzdělanější a jsou také více kritičtí. Dospělý je spíše partner než žák, jenž by měl mít možnost ovlivňovat cíle výuky, učební látku, formy a zejména metody výuky.

Fenoménem vzdělávání dospělých je především jejich dobrovolnost. Dospělý může nebo nemusí možnosti vzdělávání využít. Vychází z jeho svobodné vůle a jeho schopnosti posoudit, jaká pozitiva mu vzdělávání může přinést nebo jaké důsledky by mohly do budoucna vyplynout z jeho odmítnutí. Přístup dospělého ke vzdělávání předpokládá respektování jeho psychofyzilogických specifíků, využití silných stránek jeho osobnosti, přiměřenost, adekvátnost a efektivnost vzdělávání jeho potřebám. V kontextu celoživotního učení se ukazuje souvislost mezi širokou mezioborovou vzdělaností jedince a jeho možnostmi participace na hospodářském rozvoji a snížení negativních socioekonomických dopadů.

1.2 PROSTŘEDÍ PRO ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Dospělí mohou využít pro své další vzdělávání životní zkušenosti, schopnosti a dovednosti. Mají různé motivy ke studiu i potřeby vzdělání. Zásadní význam pro vzdělávání dospělých má motivace, adekvátnost možností, zájmů.²

“Široký přístup ke vzdělání je podmínkou pro ekonomický růst, prohlubování vzdělání významně souvisí s technologickým rozvojem.”³ Ekonomický růst vytváří podmínky, které umožňují lidský rozvoj. Vzdělávání může podporovat ekonomický růst, zvyšovat produktivitu a mít pozitivní vliv na osobní a sociální rozvoj. Úvahy poukazují i na problematičnost návratu investice do dalšího vzdělávání. Významným faktorem ekonomiky společnosti je vzdělanost a kulturní úroveň občanů. Vzdělávání je považováno za typický veřejný statek. Vzdělávání na vliv hospodářství má vztah

² BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1, s. 101-107

³ MUŽÍK, Jaroslav. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. Vzdělávání dospělých. ISBN 978-80-7357-738-4, s. 121

vzdělanosti a nezaměstnanosti. V některých zemích s nižším výskytem nezaměstnanosti je skutečně vyšší vzdělanost obyvatelstva. Vyšší vzdělanost je prevencí nezaměstnanosti.⁴

1.3 MOŽNOSTI DIDAKTICKÝCH FOREM VE VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Je to proces velmi složitý a má rozhodující roli ve vzdělávání. Je ovlivňován vnějšími i vnitřními faktory. Z vnějších faktorů jde především o faktory ekonomické, sociální, vědecko-technické, demografické a další. Prosperující ekonomika výrazně ovlivňuje fungování celoživotního vzdělávání v každé zemi. Zejména v pedagogické komunikaci je nezanedbatelný vliv vědy, techniky a technologií. Z hlediska vnitřních faktorů je didaktická výuka tvořena řadou prvků, plnící různé funkce. Základními prvky didaktické výuky je cíl, dále učební látka, lektor, žák a didaktické pomůcky.⁵

Fáze didaktické výuky:

- Motivační fáze – konečný efekt výuky závisí na motivaci vzdělávaného. Motivace zahrnuje touhu, přání, úsilí, zájem, snahu. Motivace podněcuje aktivitu vzdělávaných a dává jejich zaměření určitou váhu. Účastníci se liší prostředím, ve kterém pracují, žijí. Není pravdou, že účastníky budou mít stejnou motivaci jako lektor. Výukové cíle musí být reálné. Náročné cíle nejsou pro účastníky dostatečně motivační a mohou vést k neúspěchu. Naopak málo náročné cíle nevedou k dostatečnému rozvoji. Motivačně působí

⁴ MUŽÍK, Jaroslav. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. Vzdělávání dospělých. ISBN 978-80-7357-738-4, s. 121-137

⁵ BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2580-2, s. 42-47

odvolání na příklady z praxe lektora, odvolání na pozitivní nebo negativní zkušenost. Pro účastníky je motivační i příjemné navození atmosféry. Lektor, který je problematikou zaujatý, má z vyučování vlastní uspokojení.

- Fáze vytváření vědomostí, formování návyků a dovedností – v této fázi by účastníci měli porozumět učivu, upevnit si vědomosti, dovednosti a návyky. Nejprve by si měli účastníci vytvořit představu a teoretické vědomosti. Měli by si formovat konkrétní dovednosti a návyky. Lektor vede účastníky k aktivní myšlenkové činnosti a směřuje jejich orientaci na podstatné znaky jevu. Dospělým je blízké usměrňování myšlenkových pochodů na bázi zobecňování zkušeností, protože na rozdíl od mládeže mají bohaté praktické zkušenosti. Myšlenkové postupy se rozvíjejí např. řešením problémových situací nebo prostřednictvím her. Pro motivaci je zobecňování zkušeností velmi přínosné a vede ke komplexnímu přístupu k řešení problémů v praxi. Lektor může postupovat při usměrňování myšlenkových postupů a při zobecňování zkušeností tak, že popisuje konkrétní příklady a ty předkládá k řešení. Následně připravuje postup řešení případů a připravuje jejich zobecnění. Intelektuální schopnosti účastníků se rozvíjejí tak, že se lektor opírá o strukturované učivo. Význam teoretického učení je v tom, že umožňuje uplatnit zákonitosti, poučky, pravidla v praxi bez pokusu a omylu. Pro osvojování vědomostí následuje uvědomělé, aktivní použití při vlastní realizaci. Ve vyučování se formují návyky a dovednosti motorické a intelektuální. Lektor má většinou jen jednorázová vystoupení a nemá možnost upevňovat dovednosti a návyky opakováním.
- Fáze ověřování výsledků výuky – důležitá je informace o tom, jak účastníci učivo chápali, jak si ho osvojili a jak jsou schopni své nové návyky aplikovat do praxe. Proto je potřeba provádět zhodnocení průběžné kontroly didaktické výuky, dále zhodnocení účastníků a závěrečné zhodnocení výuky. Lektor řídí nepřetržitý proces osvojování vědomostí a návyků. Lektor sleduje projevy účastníků, cenné je i sledování chyb a následně jejich vyhodnocení. Rozpoznat příčinu chybovosti umožňuje lektorovi zdokonalovat svou práci. K celkovému hodnocení vyučování přispívá analýza výsledku práce

účastníků. Závěrečná fáze celého procesu má dominující význam. Pro dospělé účastníky didaktického procesu je ožehavým tématem hodnocení a klasifikace. Posouzení nemusí být zcela objektivní. Důležitou roli při hodnocení jsou i subjektivní pocity lektora, jeho nálada, schopnosti účastníků. Ve vzdělávací praxi se stále více prosazují závěrečné aplikované práce didaktické testy, sebehodnocení účastníků apod.⁶

1.4 KOUČINK A JEHO CHARAKTERISTIKY

Koučování je stylem řízení, jenž je protipólem příkazování a kontroly. Dobře koučovat je dovednost, kterou je možné ovládat s pochopením souvislostí, s dostatečnými zkušenostmi a praxí. Koučování je velmi účinné, uvolňuje potenciál člověka a pomáhá mu podávat jeho nejvyšší výkon. Koučování se týká podnikání, ale i sportu. Kouč by neměl o svých lidech uvažovat jen na základě jejich výkonu, ale i z hlediska jejich potenciálu. Z lidí by se mělo v rámci koučování dostat to nejlepší. Lidé, jež se ocitnou v krizové situaci, do které se sportovci často dostávají, v sobě nachází skryté rezervy, o nichž nemají do té doby sebemenší tušení. Lidé dokáží výjimečné věci, které by od nich nikdo nečekal, ani oni sami. Přesvědčení o potenciálu každého člověka je promítáno do jejich výkonu. K úspěšnému koučování patří osvojení optimistické představy o skrytém potenciálu ostatních lidí. Optimismus nelze předstírat, protože co si myslíme, se projevuje navenek mnoha způsoby. Součástí koučování je u každého rozvíjení sebedůvěry. Při posilování sebedůvěry je nutné se zbavit pocitu, že je nutné kontrolovat nebo ukazovat, že jsme lepší a schopnější než jiní. Cílem kouče je stále zlepšovat vnímání reality, vytvářet a posilovat sebedůvěru a odpovědnost. Je naprosto nezbytné si udržovat přehled o dosažených úspěších. Koučovaný by měl dosáhnout výsledků, které si v průběhu

⁶ BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grda). ISBN 978-80-247-2580-2, s. 42-55

koučování stanovil. Koučování je určitý způsob zacházení s lidmi, způsob myšlení, ale i způsob života.⁷

Dle Daňkové je koučování jen jeden ze způsobů vedení lidí. Koučovaný by si měl uvědomit, v čem je problém, jak ho řešit. Koučování je dialog, který dává jedinci nebo týmu možnost zlepšovat se. Koučování musí mít konkrétní cíl.⁸

K jasnému pochopení situace je důležité vnímat realitu, znalost reality posiluje. Výsledkem lepšího vnímání reality je zřetelnější a jasnější pohled na svět, který je kolem nás. K rozvoji reálného pohledu patří schopnost naslouchat a pozorovat, rozpoznat, co je důležité a co nikoliv, získávání relevantních informací a fakt. Podstatné je poznat i sebe samé, uvědomit si, kdy a jak naše emoce nebo touhy narušují proces vnímání reality. Například, pokud chceme u sportovců dosáhnout lepších využití jejich fyzických předpokladů, nejefektivněji se toho dosáhne, když si sportovec začne více uvědomovat své pocity, které zažívá při sportovním výkonu. Po většině sportovců se vyžaduje, aby zdokonalovali techniku na základě podnětů zvenčí. Pokud sportovec soustředí své vědomí na pohyb, nepříjemné pocity a s nimi související neefektivní prvky pohybu se omezí a časem úplně vymizí. Tato technika je v souladu s fyzickými dispozicemi konkrétního sportovce, a ne s dispozicemi průměrného člověka. Mysl i tělesné dispozice každého z nás jsou jiné. Jedině naše vědomí nám může poradit, jak s nimi zacházet a využívat je. Koučování zlepšuje vnímání reality, vede k soběstačnosti a samostatnosti, zvyšuje sebedůvěru a odpovědnost. Kouč vede jedince do té doby, než si jedinec osvojí koučování sám. Intenzivní vnímání reality je pro dosažení lepších výkonů mimořádně důležité. Větší soustředění umožňuje větší výkony. Změny jsou nenásilně vyvolány kvalitní zpětnou vazbou. Zpětná vazba přináší informace z prostředí, které nás všechny obklopuje, ale i informace o činnosti našeho těla, o našich aktivitách. Dalším cílem

⁷ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 11-29

⁸ DAŇKOVÁ, Michaela. *Koučování: kdy, jak a proč: [rady pro všechny manažery]*. Praha: Grada, 2008. *Vedení lidí v praxi*. ISBN 978-80-247-2047-0, s. 9

koučování je odpovědnost. Odpovědnost je důležitá pro přijetí své vlastní odpovědnosti, která je tzv. motorem pro naše rozhodnutí a realizaci a ke zvýšení našich výkonů. Svou odpovědnost musí každý přijmout za vlastní, jinak se výkon nezlepší. Výkon není optimální, pokud děláme něco, do čeho jsme nuceni. Výsledkem toho, že nepřebereme za své jednání plnou odpovědnost, může to vést k obviňování kouče, že špatně radí. Neúspěch může vyústit v nechuť vůči nadřízeným, Výsledkem koučování by měla být sebedůvěra sama v sebe, vnitřní motivace, pochopení, vlastní volba, odpovědnost a aktivita. Výkonnost zvyšuje možnost volby a to, že za něco zodpovídáme. Odpovědnost se tvoří tehdy, když je možnost volby. Bez pocitu odpovědnosti nelze nic změnit. Odpovědnost se může vytvořit tam, kde je možnost volby a volit si můžeme tam, kde jsme tázáni. Myšlení je pro sportovce a pro jeho výkon zásadnější než práce těla. Podstatná je pro sportovce vůle po vítězství. Pro sportovce jsou důležité znalosti techniky sportu, zkušenosti, tělesná kondice, ale rozhoduje stav mysli. Koučové nevědomky sportovce negativně ovlivňovali svými autokratickými metodami, nedávali sportovcům odpovědnost, nemohli vnímat realitu. Sportovce potom nemotivuje zkoušet a vymýšlet něco nového. V současné době je vše jinak. Mnoho sportovních týmů zaměstnává svého vlastního psychologa, který se věnuje každému sportovci zvlášť. Pokud sportovec vnímá lépe realitu, posiluje svoji odpovědnost, je nejenom úspěšnější v realizování svých úkolů, ale zlepší mu to i celkovou kvalitu života.⁹

1.5 KOUČINK VE SPORTU

Pro efektivní koučování ve sportu jsou důležité následující faktory – vztah, čas, emoce, řeč, struktura a obsah. Vztah ke sportovci určuje, jak on přijme a zpracuje informace od kouče. Kouč se musí postarat nejprve o vztahovou rovinu, než začne přemýšlet, co a jak chce sportovci sdělit. Obsah je důležitý, protože musí být pro sportovce zajímavý a případný, musí vyvolat pozornost a zájem. Koučovat by se mělo konkrétně, s co nejkonkrétnějšími pokyny, dále povzbuzovat hráče, aby přemýšleli

⁹ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 11-52

s koučem. Aby bylo možné dobře obsah sdělit, je vhodné ho dobře strukturovat a tím se lépe uložil do paměti. Projevy je vhodné připravit písemně a uspořádat si tak myšlení. Řeč kouče by měla být jednoduchá, sportovci musí svému kouči rozumět. I během soutěže by měli vnímat jednoduchá slova než sledovat komplikované projevy. Čas je důležitý vzhledem k tomu, že vnímání je jen časově omezené. Pozorně naslouchat je člověk schopen pouze 30-45 minut. Emoce hrají ve sportu významnou úlohu, protože většinou ovlivňují výkon sportovce, klid a soustředění. Kouč musí pečovat o pozitivní emocionální naladění sportovce, ale zároveň i on sám by si měl připustit a dát najevo emoce.¹⁰

U sportovního kouče se předpokládá, že bude systematicky rozvíjet tělesnou, technickou i psychologickou složku přípravy, vytvářet koncepci koučovaných, bude mít tréninkový plán, trénink po obsahové i organizační stránce dobře promyšlený. Koučování musí směřovat k určenému cíli. Výklad kouče musí být srozumitelný, názorný. Koučování se většinou promítá do roviny vytváření dovedností a výkonů a do roviny utkání. Kouč musí vytvářet plány, a to dlouhodobé i krátkodobé a dosáhnout toho, aby si je i sportovec vzal za své. To je úkol pro kouče mnohdy velmi těžký. Je třeba brát v úvahu individuální potřeby a cíle jednotlivých sportovců. Proto je důležité, aby si kouč všiml individuálních potřeb a snažil se postihnout i psychiku jednotlivých hráčů. Pro sportovce je důležitá potřeba uznání a jistoty. Kouč by měl při koučování vycházet ze zásad vzdělávání dospělých – názornost, vytrvalost, soustavnost, uvědomělost. Kouč musí většinou vzdělávací postup modifikovat dle individuální situace. Výhodou je využití dovedností, které kouč získá svou vlastní praxí. Činnost kouče je spojena i s kontrolou výsledků koučování. To pomáhá sportovci opakovat reakce správné a vyvarovat se těch chybných. Znalost dosavadních výsledků je důležitá pro sestavování dalšího vzdělávání. Cílem kouče je dovedení dovedností na nejvyšší úroveň. Sportovní výkon není pouze funkcí pohybových předpokladů, ale celé osobnosti sportovce. Kouč by měl vést sportovce k samostatnosti. Kouč kontroluje zadané úkoly, umožňuje sportovcům

¹⁰ LINZ, Lothar. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Přeložil Michal BARDA. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4042-6. s. 64-71

individuální trénink, při které si vylepšují svou techniku a tím i zvyšují touhu po vyšším výkonu. Velmi prospěšná je pomoc zkušenějších sportovců. U nich je vidět mistrovství, zralost, zkušenost, a naopak i oni se mohou od těch mladších naučit hazardu, svěžesti a zdravé touze po hře. V oblasti rozvíjení dovedností by měl kouč volit takové činnosti, které umožní sportovcům operativní myšlení. To vede hráče k tomu, aby dokázali analyzovat vzniklé situace a dokázali předvídat činnosti soupeře.

1.6 KOUČOVÁNÍ TÝMŮ

Dle Whitmore je tým malá skupina jedinců, jejichž schopnosti se vzájemně doplňují a usilují o dosažení společného záměru. Jsou odhodláni spolupracovat, se vzájemnou zodpovědností.¹¹

„Týmová spolupráce, řešení problémů a rozhodování, přináší efekty v oblasti myšlení a jednání: hodnotové, percepční, hodnotící, komunikační, strukturální, facilitační, konformní; skupinové práce: kumulativní, synergické (množství a kvalita týmových řešení jsou asumativní vůči souhrnu individuálních řešení sebe schopnějších jedinců); organizační, ekonomické, specializační, inspirační.“¹²

Tým může být složen z několika jednotlivců, větší tým může mít i 15-20 členů. Větší týmy se budou pravděpodobně skládat z menších týmů. Aby byl tým efektivní, vysoce výkonný a funkční, je pro něj typické:

- vzájemná podpora
- důvěra

¹¹ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 150

¹² BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1, s. 130

- zodpovědnost
- humor
- přátelství
- spolupráce
- odvaha
- obětavost
- nadšení

Tým se ideálně rozvíjí, pokud dochází k vzájemné spolupráci. Ještě před tím musí dojít k začlenění jedinců. Lídr skupiny by měl členům radit, měl by jednat otevřeně a čestně, velmi ceněn je pro ostatní členy individuální přístup k jejich zájmům. Po začlenění nastupuje individuální prosazování. Členové týmu dávají najevo svou sílu, tím se vytvářejí role a přidělují funkce v týmu. Dobrý lídr umožní členům skupiny jednat odpovědně, pomůže jim s prosazováním. Docílení špičkového výkonu týmů je v současnosti obtížné, protože se neustále mění složení týmů, zkracuje se čas, který mají týmy k dispozici k formování. Týmy se potýkají se stále složitějšími problémy, které musí řešit.

Základní pravidla pro rozvíjení týmu:

- Lídr týmu má zajistit, aby se udělalo to, co se udělat má a vytvářet podmínky pro rozvoj členů týmu.
- Tým dosahuje vyššího výkonu, pokud je vyšší individuální i kolektivní vědomí týmu.
- V týmu by se měly prodiskutovat společné cíle.
- Tým by měl vypracovat základní pravidla a principy fungování týmu, která budou pro všechny členy přijatelná.

- Vymezit čas pro pravidelná setkávání týmu.
- Zjistit názory členů týmu, do jaké míry jsou ochotni se společně účastnit organizovaných aktivit.
- Umožnit členům řešit, i důvěrně, své individuální problémy.
- Nové dovednosti si tým může osvojovat společně.
- Možnost vyjádření ke schopnostem a vlastnostem členů týmu.¹³

Struktura postupu při koučování dle Bartáka:

- Cílová orientace: společná diskuze, co má být cílem, důležitost, jakým způsobem budou měřeny výsledky
- Analýza výchozího stavu: SWOT analýza, STEP analýza, audit, objektivizace vstupních podmínek
- Jak dosáhnout cíle: techniky, metody, postupy, odpovědnost, harmonogram
- Kritéria: dohoda o způsobu hodnocení prostřednictvím kritérií
- Předpoklady: finanční, personální, časové, pracovní
- Úloha kouče: z dlouhodobého, střednědobého a krátkodobého pohledu¹⁴

¹³ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 150-162

¹⁴ BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1, s. 211-212

1.7 MOŽNOSTI DIDAKTICKÝCH METOD PŘI SPORTOVNÍM KOUČOVÁNÍ

Didaktické metody jsou spojovány s naplňováním stanovených vzdělávacích cílů, dále s optimálním zvládnutím obsahu vzdělávání. Realizuje se v rámci dané vzdělávací formy, za určitých výukových podmínek a situací. Ve vzdělávání dospělých neexistuje univerzální metoda. Některé metody se využívají při předávání a osvojování vědomostí a znalostí, jiné při ovlivňování hodnotové orientace. Každá metoda má své výhody a nevýhody a své silné a slabé stránky. Poměrně často se člení metody podle typu interakce, to je mezi vzdělavatelem a vzděláným. Dalším kritériem jsou uplatňované fáze vyučovacího procesu. Třetím didaktickým kritériem členění metod je stupeň intenzity inovace obsahu vyučování. Didaktických metod je velké množství. Mezi didaktické metody patří např. přednáška, seminář, konzultace, exkurze, instruktáž, workshop, e-learning,¹⁵

Přednáška

Připravit dobrou přednášku je umění, nejde pouze o didaktickou dovednost. Výhodou je prezentace myšlenek větší skupině účastníků a z hlediska nákladů je nejúčinnější metodou šíření informací. Nevýhodou zůstává pasivita účastníků, jenž jen poslouchají a výpadky pozornosti. Nedostatek zpětné vazby může být dalším problémem této didaktické metody. Přednáška se musí připravit zajímavě, netradičně udělat úvod, aby zaujmul posluchače již od začátku. Do úvodu patří vše, co vzbudí zájem, např. vhodná stylizace, příklady, argumenty. Důležitý je oční kontakt, využívání názorných pomůcek, střídání tempa řeči.¹⁶

¹⁵ MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-220-9, s. 115-118

¹⁶ Tamtéž, s. 118-119

Seminář

Seminář je po přednášce druhou nejvyužívanější didaktickou metodou. Nejprve musí lektor vybrat téma semináře, osnovu. Výběr tématu by měl být jasný dostatečně dopředu všem zainteresovaným. S dostatečným předstihem by mělo být provedeno i zadání referátů. Vypracování referátů by mělo obsahovat vlastní stanoviska k problémům. Při vlastní realizaci seminářů je důležité úvodní slovo lektora, vystoupení účastníků referátů, diskuze, zhodnocení a shrnutí závěrů. Velký důraz by měl být kladen na přípravu semináře, která je didakticky velmi náročná. Účastníci by měli dostat na prostudování sborník příspěvků. Nemělo by se podceňovat logistické zajištění semináře. Seminář je přínosná metoda pro řešení řady zajímavých problémů.¹⁷

E-learning

Pomocí E-learningu lze prezentovat a předávat informační zdroje. E-learning je zkratka pro elektronické vzdělávání. Jde o interaktivní multimediální kurzy, které se využívají jako podpora výuky nebo jako podklad pro distanční výuku. Výhodou e-learningu je studium v domácím prostředí pomocí připojení k internetu a tím úspora času, dále finančních prostředků, které se ušetří za mzdy pedagogů, provoz učebny nebo za studijní materiály. Naopak nevýhodou jsou mnohdy velké investice na zakoupení vzdělávacích systémů, na zavedení a proškolení tutorů. Student také nemá přímý kontakt s vyučujícím a musí znát alespoň základní obsluhu PC, mít základní zkušenosti s internetem a s vyhledáváním informací, ochotu k aktivnímu zapojení do práce s informacemi a základní zkušenosti s interaktivním přístupem ke vzdělávání.

Každý student e-learningového kurzu potřebuje získávat v průběhu studia zpětnou vazbu, tedy informaci, zda studuje efektivně, jestli pochopil správně obsah studia a jestli zvládá studium tak jak má. Jde o velmi důležité prvky aktivizace studujícího. Mezi ně patří: otázky, průběžné úkoly a cvičení, testy, práce určené k opravě. Otázky jsou důležité pro procvičení nastudované látky. Cílem je správná odpověď. Aktivní přemýšlení

¹⁷ MUŽÍK, Jaroslav. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*. Plzeň: Fraus, 2005. ISBN 80-7238-220-9, s. 119-121

studenta podnítí tzv. problémové otázky. K prostudovanému učivu patří tzv. kontrolní otázky. Dalším typem otázek jsou sebehodnotící otázky. Velmi významné jsou pro studující e-learningovou formou tzv. průběžné úkoly a cvičení.

Zvláštní formou kontrolních otázek tvoří testy. Testovací otázky mohou být různého typu. Testy definoval Race v roce 1944 takto:

- Výběr z několika možností
- Doplnování chybějících údajů
- Přiřazování
- Kompletace
- Otázky s otevřeným koncem
- Otázky ANO – NE
- Sekvence ¹⁸

Zkoumání kvality nebo hodnoty vzdělávacího programu nebo jeho jednotlivých částí nazýváme evaluace. Evaluace je nezbytnou kvalitativní zpětnovazební součástí realizace vzdělávacího modulu. Umožňuje usuzovat o celkové efektivitě studia a o edukativním potenciálu vzdělávacího zařízení. Jejím výsledkem je určení hodnoty a efektivitě vzdělávacího programu. Evaluace tedy slouží jako podklad pro určení kvality vzdělávacího programu, institucí a lektorů. Evaluaci můžeme realizovat již před zahájením nebo na začátku vzdělávací aktivity. V této fázi je zaměřena na poznání účastníků, jejich vstupních znalostí a dovedností a jejich očekávání od kurzu. V průběhu kurzu se evaluace využívá při zjišťování názorů účastníků na vzdělávací program, např. na lektora, pomůcky, techniky apod. Na konci vzdělávací aktivity se zpravidla zaměřuje na zjišťování reakcí účastníků na vzdělávací program, na výsledky jejich učení. Po

¹⁸ ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3, s. 106

úspěšném ukončení kurzu získá absolvent certifikát „Osvědčení o absolvování kurzu“. Absolvent kurzu bude schopen: rozpoznat a rozdělit elektronické informační zdroje, zvolit vhodný nástroj pro vyhledávání informací, vyhledat a zpracovat požadovaný elektronický informační zdroj, určit věrohodnost nalezeného informačního zdroje, využít ICT nástroje pro předávání informací, vytvořit vhodnou prezentaci informací a vyhnout se chybám prezentace, pracovat s informacemi v prostředí e-learningu, vytvářet výukové materiály pro prostředí e-learningu.¹⁹

¹⁹ ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3.

2 POSTAVENÍ SPORTOVNÍHO KOUČE V SYSTÉMU CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

2.1 MOTIVACE SPORTOVCE

Dle Daňkové se výkon může zvýšit zájmem o lidi, být k nim vstřícní. Pro jedince je důležitý zájem o to, co chtějí.²⁰

Dle Whitmore přesahuje opravdový výkon to, co se očekává. Jedinci si vytvářejí normy, které jsou vyšší, než jsou požadavky. Popisuje ho jako „*počin, skutek, vnější projev schopností*“.²¹

Jedinec bude podávat vysoký výkon, pokud přijme zodpovědnost a ztotožnění se svým cílem. Optimální výkon nezajistí příkazy, požadavky někoho jiného, přesvědčování nebo dokonce vyhrožování. Lídr by měl mít jasnou představu, jaký by měl být výkon. Koučování může tato očekávání překročit. Sportovce motivovat je jednodušší než motivovat zaměstnance. Sportovec je motivován úspěchem, pocitem osobního prožitku. Mnohé organizace a týmy si uvědomují, že se sami musí stát učící organizací, pokud chtějí tým motivovat a stimulovat k lepším výsledkům. Vyšší úroveň je možné zajistit lepším vnímáním reality, což je základem koučování. Jde o spojení výkonnosti, učení (se) a pozitivních prožitků. Ani jednu z těchto oblastí není možné vypouštět, protože by se to po delší době negativně projevilo na těch zbývajících dvou, např. jestliže se nebudeme učit, nebudeme pociťovat ani radost a pozitivní prožitek. Zdrojem pozitivních prožitků jsou hlavně naše smysly. Pokud dojde k intenzivnějšímu vnímání smyslů, lze postupně vnímat i běžné, každodenní zážitky intenzivněji. I zkušenosti mohou být zdrojem

²⁰ DAŇKOVÁ, Michaela. *Koučování: kdy, jak a proč: [rady pro všechny manažery]*. Praha: Grada, 2008. Vedení lidí v praxi. ISBN 978-80-247-2047-0

²¹ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 103

intenzivního prožitku. Mnohdy je třeba překročit své hranice, překonat strach, sáhnout si na dno svých sil. Tím se zlepší schopnost vnímání reality. Aby výkonnost neupadala, je důležitá sebeúcta, sebedůvěra a výkon. Motivace má základní vliv na aktuální výkon a celkovou výkonnost sportovce. Motivace sportovců je vždy komplexní, neboť většinou láká jako radost z pohybu, popř. i sláva ve společnosti. Kouč by měl zajišťovat všechny předpoklady nejen pro rozvoj pohybových schopností i pro rozvoj vysoké výkonnostní motivace. Sportovní kouč vytváří v týmu harmonické vztahy, vede hráče k tomu, aby se vzájemně povzbuzovali a byli k sobě ohleduplní. Jako silný podnět k vyvolání motivace může působit pochvala od spoluhráče, souhlas kouče, uznání. Spouštěcím mechanismem realizovaného výkonu je motivace a aktuální psychický stav, a proto se musí kouč spouštěcím mechanismem sportovce zabývat. S motivací souvisejí i emoce, které podobně jako motivy mají základ v potřebách. Emoce se mohou stát i motivy, kdy např. příjemný pocit může být prožíván jako motiv.

Při rozvoji týmů se uplatňují i potřeby motivace z Maslowovy hierarchie potřeb. Členové týmu výborně fungují a spolupracují, když jsou v týmu jedinci, kteří se chtějí a dokáží seberealizovat. Tým je potom schopen dosahovat excelentních výsledků. Tým, který bude složen převážně z jedinců, jenž usilují o posílení sebeúcty, nebude pravděpodobně příliš soudržný, ale dají se předpokládat vynikající výsledky jednotlivců. Tým, který má členy, kteří touží po sounáležitosti, si bude více pomáhat. Všechny stupně se mohou překrývat a při změně členů týmu se mohou i měnit.²²

2.2 KOUČINK JAKO SOUČÁST STANOVENÍ CÍLŮ SPORTOVCE

Pro dosažení dobrého výkonu musí sportovec sám chtít, ne muset. Při koučování by se měl vždy stanovit cíl setkání. Koučovaný by si měl vymezit, co od koučování očekává, pokud schůzku s koučem inicioval on. Odpovědi by měly určit rámcovou představu časovou, definovat základní problémy, dospět k rozhodnutí, co budu dál dělat. K dalšímu

²² WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s.155

postupu by se měly vytýčit konečné a výkonnostní cíle. Výkonnostní cíle jsou rozhodující a také to, kolik úsilí k jejich dosažení jsme ochotni vynaložit. Dobře vytyčený cíl má být měřitelný, realistický, rozložený v čase, etický, náročný, přiměřený, zaznamenaný, specifický a pozitivní. Na co se často soustředíme, to také většinou získáme. Jestliže se obáváme neúspěchu a soustředíme se na něj, neúspěch se dostaví. Ještě před stanovením cílů si musíme ujasnit, v jaké situaci se nacházíme. Pro zkoumání reality je třeba vidět objektivitu, to znamená vidět věci takové, jaké jsou. Při koučování by se měly používat výrazy specifické a popisné, neměla by tolik vyznívat kritika. Tím bude koučování produktivnější. Při hodnocení by neměla zaznít slova typu chybování, nesprávně, chybně apod. Sportovec by měl slyšet konkrétní výsledek, popis, který mu přinese pozitivní aspekt, kritika má význam opačný. Dobrý kouč je schopen pozorně a se zájmem sledovat myšlenkové pochody koučovaného. Pokud je třeba odstranit trvale problémy, nesmí se k nim přistupovat povrchně. Mnoho lidí se bojí stanovit své cíle, že mají strach, že jich nedosáhnou. Lidé mají sklon pociťovat nedosažení cíle ve sportu jako svou osobní prohru. I v běžném životě je ale normální, že cítíme opakované výhry a prohry, proto se může stát strach z nedosažitelného brzdou. Vyhrát může pouze jeden tým, ale nejprve je třeba si výhru vzít jako předsevzetí. I prohry pomáhají. Lze si z nich vzít ponaučení, sílu pro další úspěchy a dostat se dál na vrchol. Cíl musí být hlavně realistický, ovšem to je někdy obtížné ve sportu poznat. Právě ve sportu se objevují velká překvapení, proto je dobré si stanovit za cíl co nejlepší možný výsledek, v který je možné věřit. V tom případě bude mít na sportovce pozitivní vliv. Příliš vysoký cíl sportovce nepohání, ale brzdí. Příliš malý cíl způsobí, že se spokojujeme s málem a nevyužijeme toho, čeho bychom mohli dosáhnout. Pokud si sportovec stanoví vysoký cíl, musí si za ním také jít, tvrdě pracovat, prokázat pevné nervy a vytrvalost.

2.3 ZNAKY ÚSPĚŠNÉHO KOUČE

K úspěšnému rozvíjení dovedností sportovců musí získat kouč jejich pozornost. Kouč by měl vybírat takové činnosti, které dělají tréninkový čas zajímavější a poutavější. Kouč vylučuje všechny rušivé elementy a zajišťuje vyhovující prostředí. Úspěšný kouč nepoukazuje pouze na chyby, ale umí i pochválit a nestrpí žádné podceňování jednotlivců

uvnitř kolektivu. Dobrý trenér se nemůže obejít bez základů psychologie, protože sport vyvolává řadu emocí, které ovlivňují jejich činnost. Kouč musí umět u sportovců vyvolat dobrou náladu, a to buď přímo svou osobností, nebo tak, že na utkání přivede sportovce v dobré kondici a s vyladěnou formou a usiluje o pevný a kamarádský kolektiv. Aby byl kouč opravdovou osobností, musí jít příkladem v čestnosti, rozhodnosti, důslednosti, spravedlnosti a sebeovládání. Pro úspěšného kouče by měla být zdravá sebedůvěra vyvolána vědomím vlastní síly, která se opírá o didaktické zásady, vede hráče přes všechny obtíže ke stanovenému cíli. Ke sledování výkonnosti sportovců by si měli sportovci vést tréninkový deník. Pokud kouč zamlčuje neúspěchy a vyzdvihuje pouze dobré výsledky, jde o cit přílišné sebedůvěry. Úspěšný kouč se musí naučit analyzovat chování hráče a stimulovat jeho chování žádoucím směrem. Ideálně by měl umět navodit takové situace, aby měl sportovec pocit, že zatěžování je pro něj cesta k dobrému výkonu. Kouč má věnovat maximální úsilí tomu, aby dovedl sportovce k cíli. V praxi může být osobnost kouče poměrně různorodá, např. inovátor, tradicionalista, improvizátor, podle toho, jakým způsobem přistupuje ke sportovcům. Kouč může využívat různých taktik, psychologie, rozdílné mohou být i vzdělávací postupy. Pokud je kouč příliš dominantní, narušuje to vztahy mezi sportovci a lze předpokládat i vznik různých konfliktů. Kouč by měl poznat individuální potřeby jednotlivých sportovců, měl by mít systém podnětů, které vyvolají u sportovců motivaci vedoucí k očekávanému cíli.

3 KOUČOVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ŘÍZENÍ SPORTOVCE KOUČEM

3.1 ZPĚTNÁ VAZBA V KOUČOVÁNÍ

„Nejhorší zpětná vazba je osobní, zaujatá a hodnotící. Nejefektivnější zpětná vazba je individualizovaná a popisná.“²³

Zpětná vazba musí respektovat všechna kritéria koučování. Koučovaný by se měl i sám naučit hodnotit svůj vlastní výkon na základě poznání reality. Jeho výkon nebude tolik ovlivněn druhými, bude záviset na něm samém, což povede k vlastní odpovědnosti. Pokud nadřizený svému podřízenému sděluje pouze svůj názor, nevytvoří u něj pocit zodpovědnosti. Zpětná vazba, ať už vlastní nebo od druhých, je velmi důležitá pro zvyšování výkonu, zlepšování se. Zpětnou vazbou je i pochvala nebo ocenění, které musí být vždy myšleny upřímně, musí být soudné a rozumné, jinak jsou bezcenné.²⁴

3.2 ROZVOJ KOMUNIKAČNÍCH DOVEDNOSTÍ

3.2.1 PRAVIDLA KVALITNÍ KOMUNIKACE

Pomocí řeči vyjadřujeme své myšlenky, záměry i pocity. Pro úplné uvědomění je musíme vyjádřit slovy, aby se s nimi bylo možné vypořádat. Řeč umožňuje navázání

²³ WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004. ISBN 80-7261-101-1, s. 139

²⁴ Tamtéž, s. 139-149

vztahu a je nástrojem komunikace. Komunikace spočívá nejen v používání slov, ale využívá např. i mimiku, gesta, pohyby celého těla. Jde o tzv. neverbální komunikaci. Kvalitní a přínosná komunikace musí splňovat určitá pravidla. Při bezprostřední komunikaci se očekává bezprostřední reakce, výsledek rozhovoru je nevhodné odkládat na pozdější dobu. Mlčení, únikové tendence vedou k poruchám kontaktu i vztahu. Kvalitně komunikovat nelze bez přizpůsobení stanoviskům a mimoslovním projevům toho druhého, jinak může dojít k problémům v komunikaci, k narušení vztahů. Při komunikaci je důležitý oční kontakt, přátelský hlas, naslouchání a trpělivost. V týmu by měl mít každý možnost se vyjádřit podobnou měrou. I příspěvky pasivnějšího jedince by neměly být přehlíženy. K odlehčení zdravé komunikace patří humor, pomáhá i k lepšímu zapamatování důležitých informací. V komunikaci se využívá i kritika, která musí být konstruktivní, věcná, cílená. Zdravou komunikaci také charakterizuje otevřenost, rozvíjení emočních a poznávacích procesů, empatie, tolerance a rozvoj osobnosti. Při jednání s lidmi je doporučena přirozenost, určitá míra vřelosti a citové naladění na toho druhého.²⁵

3.2.2 JAK JEDNAT SE SPORTOVCI PŘI VZDĚLÁVACÍM PROCESU

Při jednání s lidmi je vhodné vyvinout vlastní aktivitu, ale zároveň být tolerantní a asertivní. Vedení rozhovoru by mělo směřovat ke společnému dosažení žádoucího cíle. Při aktivním dotazování se využívá uzavřených nebo otevřených dotazů. Každý dotaz, na který je zodpovězeno, pomáhá ke vzájemnému sblížení a budování vzájemného vztahu. Při uzavřené otázce lze odpovědět pouze ano – ne. Dotazy otevřené zapojují účastníky do konverzace. Výhodou je pokládání vždy jen jedné otázky.

Při vzdělávacím procesu je důležité získání důvěry účastníků a jejich pozornosti. Při prezentaci by měly být účastníci seznámeni s hlavními body programu. Posluchači

²⁵ BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1, s. 191-194

očekávají i něco zajímavého a důležitého. Účastníci mají poznat společné zájmy. Lidé si nejlépe zapamatují informace, které jsou řečené úvodem, zajímavé příklady a data, neočekávané situace, souhrnné informace a závěr. Posluchači musí sdělení dobře rozumět, proto by mělo být rozpracováno do bodů v logickém pořadí. Věty mají být stručné, krátké, jasné. Pro lepší orientaci účastníků je výhodné využít příklady a názorné pomůcky. Na závěr by měly být shrnuty nejdůležitější body, myšlenky. Tajemstvím úspěchu je pozitivní přístup, sebevědomí, převedení složitého na jednoduché. Řečník by měl mluvit z paměti, neučit se řeč nazpaměť. Nejsilnější argument by měl celou prezentaci zakončit. Při vzdělávacích aktivitách se využívá diskuzních metod, při nichž lektor přenáší těžiště vzdělávání na účastníky. Vybízí je k výměně názorů, diskuzi a sám se snaží být upozaděm a přenést iniciativu na účastníky. Diskuze spočívá ve společné výměně názorů, řešení určitého problému. Pro úspěch diskuze je důležitá aktivita účastníků. Lektor musí vybízet k aktivitě citlivě, aby účastníci neměli pocit, že jsou nuceni. Při diskuzi se řeší problematická témata nebo zajímavé momenty v přednášce. V ideálním případě diskuze pomáhá ke skupinové synergii. Lektor by měl být na jakoukoliv řízenou diskuzi dobře připraven. Musí mít promyšlené její zacílení, skladbu, hlavní myšlenky a předpokládané závěry.²⁶

3.2.3 SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY KOMUNIKAČNÍ STRATEGIE

Pro kvalitní komunikační strategii je určující mít komunikační záměr a navození vhodné komunikační situace. Bezděčná pozornost musí přejít k pozornosti záměrné. Důležité je pozornost udržet, popřípadě cílit k její gradaci.²⁷

Při koučování je třeba brát v úvahu, že na sportovce nepůsobí pouze kouč, ale i lidé, kteří je obklopují. Je velmi důležité zabývat se vztahem jedince a skupiny. Neméně

²⁶ BARTÁK, Jan. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. ISBN 978-80-86723-34-1, s. 197-203

²⁷ Tamtéž, s. 223-224

důležité jsou vztahy, které se vytvoří mezi členy sportovních týmů. Sportovec si vytváří během vzájemné komunikace celou řadu vztahů. Negativní vztahy mezi jedinci mohou snadno přecházet v konflikt. Kouč by měl sbírat poznatky o chování sportovců a následně provádět hodnocení.

4 DUŠEVNÍ HYGIENA A SEBEŘÍZENÍ SPORTOVCE

4.1 VÝZNAM DUŠEVNÍ HYGIENY

Duševní hygiena se zabývá otázkami jedinečnosti každé osobnosti, zaměřuje se na optimalizaci vztahu jedince k vnitřnímu i vnějšímu prostředí, hledá a nalézá efektivní způsob života a životní cesty pro každého člověka. Jde o obor, jenž se zabývá problematikou duševního zdraví. Duševní hygiena se nezaměřuje pouze na duševní zdraví, ale i na otázky harmonického rozvoje osobnosti s těsnou vazbou na socializaci člověka. K ovládnutí profesionální činnosti je nezbytné vzdělávání, formování schopností i praktických dovedností. Malá pozornost se stále věnuje výchově – formování prožívání, hodnocení i motivace k činnosti. Vychází z poznatků řady vědních oborů, např. biologie člověka, medicíny, psychologie, filozofie, etiky. Jde o komplexní hledání efektivních cest životem a optimalizaci životního programu. Upřednostňuje se respektování individuality každého, podpory individuálního přístupu k hledání vlastní cesty životem. V průběhu života je každý jedinec v kontaktu s nejrůznějšími podněty, hlavně z vnějšího prostředí. Stále důležitější roli začínají mít podněty i z vnitřního prostředí, které mohou být fyzické nebo psychické povahy. Podnětů by v průběhu života nemělo být příliš málo ani příliš mnoho. V současné době jedinci bojují spíše s nadbytkem podnětů. Náročné jsou podněty ze sociálního prostředí, civilizační podněty. Není mnoho lidí, kteří jsou schopni realistického pohledu na skutečnost, při kterém reflektují na svět okolo sebe poměrně bezproblémově. Za podněty lze považovat i myšlenky a představy. Je známo, že myšlenky a představy, které jsou doprovázeny intenzivním procítěním, se mají tendenci uskutečnit. Tak pracuje organismus i bez vědomého zapojení jedince. Člověk tak může ovlivňovat události, které ho v životě potkají.²⁸

²⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 1-

Dle Křivohlavého se duševní hygienou rozumí boj proti výskytu duševních nemocí.²⁹

Problematika duševní hygieny se zaměřuje i na otázky zrání osobnosti, které nastínil Maslow v charakteristických rysech osobnosti:

- Ryzí vztah ke skutečnosti
- Vysoký stupeň sebeakceptace
- Vysoká míra spontánnosti
- Koncentrace více na problém než na sebe sama
- Vážení si samoty jako možnosti usebrání
- Vysoký stupeň autonomie – nezávislost na druhých lidech
- Přátelské a láskyplné vztahy k několika blízkým přátelům
- Pořizování vlastního jednání etickým principům
- Náhled nad vlastní kulturou³⁰

Duševní hygiena se zabývá především upevněním a posílením duševního zdraví. Jejím cílem je i naznačení cesty u lidí, kteří jsou na hranici mezi zdravím a nemocí a k nalezení a znovunabytí duševní rovnováhy. Oblast duševní hygieny patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života.³¹

4.2 SÍLA POZITIVNÍHO MYŠLENÍ

Lidé by se měli pokoušet konstruktivně se vyrovnávat s negativními myšlenkami a emocemi a svými starostmi. Každý by se měl naučit preferovat pozitivní orientaci a budovat nosné myšlenkové návyky. Jedinci by se měli zaměřit na prevenci a naučit se posuzovat vše, s čím se setkáváme, spíše z kladného hlediska. Každý by se měl zajímat,

²⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 143

³⁰ Tamtéž, s. 152

³¹ Tamtéž, s.143-154

jak může přispět o obohacení vykonávané činnosti, jak se rozvíjet. V životě by se každý měl naučit přemýšlet, jak věci dělat lépe, jak může přispět něčím novým a jak pracovat na zlepšení svého jednání. Neméně důležité je racionální hospodaření s časem s vymezením časových dimenzí a priorit. Těžkosti a problémy jsou relativní. Problémy se zvládají lépe, pokud je srovnání se starostmi jiných lidí. Je to důležité pro uvědomění si, že mnozí jedinci se potýkají s daleko těžšími situacemi a že náš život má i mnoho pozitivních stránek. Starosti je vhodné zvládat racionálně, bez emocí. Objektivizace problémů napomáhá jejich konstruktivnímu myšlení. Prospěšné jsou konzultace s odborníky, přáteli. Dochází tak k snadnější identifikaci podstaty problému a následně k vhodné volbě postupu řešení. Lidé s aktivním přístupem podřizují své motivy a pocity stálejším hodnotám, přebírají iniciativu a zodpovědnost za dění určitých událostí. Pro pozitivní myšlení je důležitá i schopnost citového přeladění. Jde o nacházení účinných způsobů odreagování se od zvýšeného fyzického nebo duševního napětí např. smíchem, zpěvem, sportem, zájmovými aktivitami, relaxací, např. spánkem, jógou a mobilizací fyzických a duševních sil. Na starosti a problémy jde částečně zapomenout pomocí oblíbených zájmových aktivit. Ještě účinnější je vykonávání těchto aktivit s přáteli, ve společnosti, s dětmi a získat tak citovou oporu. Činnosti konané ve prospěch druhých přináší také velkou úlevu, např. vedení sportovních a zájmových kroužků, sportovních a kulturních akcí. Řešením mohou být i úniková opatření. Při nich je ale třeba mít na paměti, že mohou být jak konstruktivní, tak destruktivní. Může mezi ně patřit vzdání se některých potřeb, únik do fantazie, snění, ignorování starostí, odklad starostí.³²

4.3 SOCIÁLNÍ ROLE A POZICE SPORTOVNÍHO KOUČE

Jedinec by se měl profilovat jako svébytná osobnost, ale i jako člen společnosti. Určité problémy mohou nastat už při začleňování jedince do formálních skupin, např. školní třída, pracovní skupina, kde se citové vazby mohou mezi jednotlivými členy formovat postupně a pomalu. Může docházet k neporozumění, nepochopení, odcizení a až k izolaci

³² BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 28-32

jedince. Dominantní jedinci se dostávají do popředí a submisivní se ocitají v pozadí. I v neformálních skupinách dochází k rozložení sil, které je posunují do vlivnější pozice nebo do zcela zanedbatelného postavení. Někteří jedinci si ani neuvědomují, že jejich zařazení do společnosti mohou ovlivnit a dochází k názoru, že by to ani jinak nešlo. Vhodné je jejich seznámení s možností volby a rozvíjení komunikačních a integračních strategií. Z hlediska duševní hygieny je významné, jakým způsobem jedinec nahlíží na jiné jedince. Obraz druhého člověka by měl být tvořen tak, aby odrazil jeho skutečnou podobu. Ve vzájemném poznání a následně i ve vzájemném působení lidí na sebe dochází k různým deformacím. Projevují se např. předsudky, defenzivním přístupem k posouzení vlastního místa mezi lidmi, halo efekty, pozitivně nebo negativně vyhraněné úhly pohledu. Každý by si měl být vědom svých kvalit, ale i nedostatků. I pro druhé by měl být člověk „čitelný“ – srozumitelný, upřímný, přiměřeně otevřený. V průběhu života si každý osvojuje typické způsoby interakce. Vše se projevuje ve vztazích mezi lidmi, ale v i komunikaci. V rámci komunikace dochází ke sdělování informací. Každý si většinou vybuduje svůj komunikační styl, který je založen na zkušenostech. Komunikační styl nemusí být vždy racionální, věcný, ale i nezrale emocionální, manipulativní, vzdorovitý, nadbytečně kritický nebo příliš konzervativní.³³

4.4 ZÁSADY EFEKTIVNÍ A ZDRAVÉ ŽIVOTOSPRÁVY Z POHLEDU SPORTOVNÍHO KOUČE

S duševní hygienou je spjata životospráva. Biologický život člověka znázorňuje určitý rytmus, střídání bdění, spánku, aktivity odpočinku. Biologické rytmy jsou u lidí rozdílné, a pokud jsou narušené, mohou mít na člověka nepříznivý dopad. Do lidského života patří bdění a spánek. Střídání spánku a bdění probíhá u každého v pravidelných intervalech. V době bdění se člověk věnuje pracovním nebo studijním aktivitám, pečuje o svůj fyzický fond, uspokojuje své biologické potřeby a dostává se do kontaktů

³³ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 32-35

s druhými lidmi. Bdění je ovlivněno celkovým životním tempem, s nímž je spojen i způsob, jak je jedinec schopen si poradit s náporům zevně působících podnětů. Lidé, kteří mají pomalejší osobní tempo, se necítí dobře, když jsou na ně kladeny větší nároky, požadován okamžitý výkon nebo obecně rychlejší jednání. Málo podnětů naopak neuspokojuje jedince s rychlejším osobním tempem. Pokud je osobní tempo ve větší disharmonii, dochází většinou k problémům, které se může projevit ve výkonu, ale i v celém životním režimu, a to i spánkového, ve zhoršení zdravotního stavu. Na spánek máme většinou jednu třetinu dne. Fyzická konstituce, zdravotní stav, psychické faktory ovlivňují délku spánku, jeho potřeba je individuální. Jedinec by měl umět svému organismu naslouchat a nastavit si návyk, který povede k regeneraci organismu. V ideálním případě je vhodné si navyknout chodit spát i vstávat přibližně ve stejnou dobu. Potřeba spánku se během života mění. V dětství je potřeba spánku vyšší, v průběhu života se snižuje.³⁴

4.4.1 ZÁSADY OPTIMALIZACE VÝŽIVY

Optimální výživa je spojena s obecnými zásadami. Může to být:

- Častější pobyt na čerstvém vzduchu
- Dostatek pohybu
- Střídmost ve stravování, nepřejídání
- Vhodné rozdělení stravy během dne (20 % snídaně, 10 % přesnídávka, 40 % oběd, 10 % svačina, 20 % večeře)
- Stravovat se v klidném a příjemném prostředí
- Preference nutričně hodnotných potravin (s vyšším obsahem vlákniny, luštěniny, zeleninu, ovoce, ořechy, semínka, jednodruhové oleje, libové maso, zakysané mléčné výrobky)
- Nekouřit, pít jen menší množství alkoholu

³⁴ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 35-41

- Vychutnání si stravy

Metabolismus má každý člověk jiný, proto musí každý individuálně respektovat své tělo. Nebezpečné je dodržování neuvážených, a tolik populárních diet, které jsou velmi striktní a díky nimž dochází k tzv. jo-jo efektu.³⁵

4.4.2 TIME MANAGEMENT

Stav bdění máme obvykle rozdělen čas věnovaný práci a na volný čas. Nějaký čas musí člověk věnovat činnostem, které souvisí se zajištěním své existence, domácím pracím, péčí o sebe nebo své blízké, čas trávený s partnerem, dětmi. Určité množství času člověk „ztrácí“ dopravou, nákupy, konzumací jídla. Někteří jedinci dokáží svůj čas velmi dobře využít, jiní nemají čas nikdy a na nic. Obvykle to bývá u těch jedinců, kteří vykonávají činnost, pro kterou nemají předpoklady, špatně odhadují své možnosti a naberou si práce více, než jsou schopni zvládnout. Dále jde o jedince, kteří neumějí odmítnout různá přání a požadavky, nemají vypěstované potřebné dovednosti, které by jim zjednodušovaly každodenní činnosti, nemají stanoveny konkrétní cíle, jsou leniví nebo trpí duševním onemocněním nebo mají jinak zhoršený zdravotní stav. Volný čas by měl být věnován především aktivnímu odpočinku. Jde o aktivity, které jsou odlišné od pracovních činností. Nejvhodněji zvolené rozdělení je zatížení fyzické, které se mění se zatížením psychickým. Všechna činnost se stává příjemnější, pokud si v ní jedinec najde zábavné momenty, potěšení a nadhled. Méně únavy pocítují ti, kteří chápou celý svůj život jako výzvu nebo určitou příležitost. Při prvních příznacích únavy by si měl člověk odpočinout. Naprogramování času souvisí s režimem práce a odpočinkem. Je výhodné si prověřit, jak máme rozvržen svůj čas. Principy hospodaření s časem vychází ze schopnosti určování svých životních cílů. Důležitý je výběr priorit, zabývání se tím, co je důležité a současně naléhavé. Plánování vlastního času pomůže plánování každodenního programu, ale i týdenního, měsíčního, případně i celoročního, který je evidován písemně.

³⁵ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 42-43

Elektronický diář nebo určitá forma písemného záznamu musí být kdykoliv při ruce, musí se s ním průběžně pracovat. Diář má pomáhat čas šetřit, ne spotřebovávat.

Pro racionální rozhodování je důležité si vymezit problém, to znamená, kde je rozdíl mezi současným a žádoucím stavem. Dále je třeba si určit rozhodovací kritéria a jednotlivým kritériím přiřadit váhu podle důležitosti. Po shromáždění všech alternativ je třeba každou analyzovat a vyhodnotit. Nakonec se vybere možnost, která má nejlepší hodnocení. Racionální chování ztěžují některé překážky. Často se člověk zaměřuje na špatný problém, kde není jednoznačné určit co je následek a co příčina. V reálném světě mají jedinci jen omezené schopnosti určit všechna kritéria a najít všechny alternativy. Naše osobní preference a předsudky brání sestavení úplného seznamu možností. Mnohdy je těžké kritéria a alternativy objektivně hodnotit a seřazovat. K získání vyčerpávajících informací existují překážky a omezení z hlediska času a nákladů. V reálném světě je třeba počítat s tím, že nemáme k dispozici úplné informace. Racionalita předpokládá, že dokážeme přesně definovat problém, určit všechna relevantní kritéria, nalézt všechny alternativy a vybrat tu nejlepší. Pro správné rozhodování je vhodné omezit řadu zkreslení a chyb, které podkopávají racionalitu. V mnoha situacích vede k optimálnímu řešení velké množství možností a přijatelná řešení jsou často dostačující. Rozhodovací proces by se měl využívat vždy, kdy je to možné.³⁶

4.5 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

Psychická zátěž potká každého jedince, jde o neobvyklé situace, zcela nové, mimořádně naléhavé, vinou je i přibývání povinností. Jsou to situace, které mění chování,

³⁶ ROBBINS, Stephen P. *Rozhodni a panuj!: jak se správně rozhodovat a získat tak kontrolu nad svým životem*. Praha: Management Press, 2006. ISBN 80-7261-136-4, s. 171-175

kteřé mohou vyvrcholit i psychickými poruchami nebo vážnějšími fyzickými onemocněními.³⁷

Nežádoucí psychický stav se řeší různými postupy. Každý jedinec řeší těžkosti diametrálně jinými způsoby. V přístupech k těžkostem se odráží lidská charakteristika, osobní zdatnost, sebedůvěra, pesimistický nebo optimistický přístup, smysluplnost života a smysl pro humor.³⁸

Sportovní kouč by měl regulovat psychické tenze sportovce, které jsou spojeny s výkonem sportovce. Po výkonu sportovce dochází k bilanci. Pokud je sportovní výkon úspěšný, provází ho pozitivní emoce. Tento psychický stav je předpokladem pro rozvíjení aspirační úrovně dalšího výkonu. Určité nebezpečí permanentního úspěchu může vyvolat určitou stagnaci. Jestliže se výsledek sportovního výkonu rozchází s představou, dochází k frustraci. Tento psychický stav je spojený s negativními emocemi a snižuje aspirační úroveň pro další činnosti.

Zdroji neuropsychické zátěže bývají nepřiměřené úkoly, stres, překážky, konflikty. Nepřiměřené úkoly překračují fyzické a hlavně psychické možnosti člověka, prohlubují jeho únavu, které mohou vést až k vyčerpání. Lidé mají tendenci řešit problémy na základě analogie a vycházet z minulé zkušenosti, což se většinou neosvědčuje. Ve výhodě bývají tvořiví lidé, se smyslem pro humor, kteří vnímají tyto situace jako výzvu. Jestliže jsou překážky dlouhodobé, jedná se o frustraci. Pokud dojde k zablokování možnosti uspokojit základní biologické potřeby, jde o deprivaci. Překážky se zvládají nejlépe tzv. „útokem“, V některých případech je nejlepší rezignace nebo zvolení alternativního cíle. Každý jedinec musí umět rozpoznat podle aktuální situace a dlouhodobé perspektivy, který způsob je v dané situaci nevhodnější.

³⁷ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 57

³⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 69-89

4.5.1 MOŽNOST PŘEDCHÁZENÍ STRESU

Každý člověk přichází na svět s určitými vrozenými dispozicemi, jak reagují na zátěž. Další vývoj zvládnání stresu je ovlivněn výchovou a dalšími okolnostmi, které postoj ke stresu posilují nebo oslabují. Každý jedinec má možnost na sobě v mnoha směrech pracovat. Velmi dobře před stresem pomáhá pohyb nebo jakákoliv jiná činnost, která odbourává bojové hormony – adrenalin a noradrenalin, které se při stresu odbourávají z nadledvinek do organismu, a které vyvolávají agresivní nebo únikové reakce jedince. Poslech relaxační hudby je považován za koncentrovanou, specifickou formu vyjádření emocí a citů. Hudba, která je pro jedince líbivá, přináší kromě osvěžení i zklidňující působení na psychiku a příjemné osvěžení. Další činností, která působí příznivě na psychiku člověka je rozhovor s někým třetím. Podstatou těchto technik jsou zcela jednoduché, racionální činnosti, v nichž nejsou emoce. Tělesné cvičení odvádí pozornost od zátěžového podnětu, zároveň podporuje tvorbu endorfinů, hormonů, které mají euforizační efekt. S tréninkem uvedené protistresové pomoci je vhodné začít dříve, než ke stresové situaci dojde.³⁹

Zvládnání k překonání těžkých situací v životě člověka pomůže i relaxace. V psychologii zdraví znamená tento pojem postupné fyzické a psychické uvolňování. S různými druhy relaxace se setkáváme v celé historii lidstva. V rámci duševní hygieny sem patří správné dýchání, ovládnání některých aspektů srdeční a cévní činnosti. Do skupiny relaxačních cvičení patří i meditační techniky. Cílem meditace je získání nadhledu a odstupu od problému. Relaxace není všelékem, ale je vhodným nástrojem při úzkosti, chronické bolesti, vysokému krevnímu tlaku, bolestem hlavy. Jednou z forem možností zvládnání těžkostí je náboženská víra, která může působit i negativně, pokud jde o extrémní náboženská společenství.⁴⁰

³⁹ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 73-78

⁴⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 85-

4.5.2 HLEDÁNÍ SMYSLU ZDRAVÉHO A BOHATÉHO ŽIVOTA

Vstup do dospělého života je pro většinu jedinců náročný, pro mnohé nejistý, případně neradostný. Každý si sám musí najít svou cestu v životě, na které si bude hledat svůj vlastní program. Je na každém jedinci, jak si bude řešit různé záležitosti a jak bude koncipovat svůj životní program. Jedinec během života biologicky zraje, učí se být člověkem, stává se na jedné straně osobností a na straně druhé tvorem společenským. V rámci výchovy se utváří sebepojetí, sebeřízení, osobností charakter, aktivita, motivace, cílevědomost, tvořivost, sebejistota, odolnost vůči neuropsychické zátěži, odpovědnost apod. V optimálním naplňování života dochází postupně od vnějšího řízení po vnitřní seberegulaci. Mnozí jedinci potřebují mít i v dospělosti vysokou míru vnějšího řízení pro příliš autokraticky orientovanou výchovu nebo naopak výchovu příliš liberální. V průběhu života se člověk prodírá různými životními situacemi a scénami. Dostatek pozitivních podnětů a citového zázemí v dětství a mládí dochází k rozvíjení vlastních aktivit. Od začátku studia by si měl jedinec programovat svou profesní dráhu, ale i kompenzační aktivity. Program životní cesty by měl zahrnovat fyzické a duševní zdraví, pracovní uplatnění, rodinné a přátelské zázemí, zájmy, koníčky. Životem by měl každý jít tak, aby se posunoval stále dopředu, kladl si stále vyšší cíle, rozvíjel své předpoklady a zároveň uměl prožívat krásu, která ho obklopuje a radovat se z maličkostí.⁴¹

4.5.3 FORMOVÁNÍ A ROZVÍJENÍ TVOŘIVÝCH SCHOPNOSTÍ

Pomocí kreativního myšlení lze vyřešit mnoho problémů, překonávat bariéry tradičního přístupu k řešení problémů. Kreativita je opakem stereotypu. Kreativitu lze využít v myšlení, objevovat, osvobodit se od zdůraznění svého JÁ, necítit potřebu mít vždy a ve všem pravdu. Kreativně přistupovat k problémům, s uvolněním a nedržet se křečovitě vládnoucího způsobu řešení problémů. Na věci je dobré se dívat se snahou o

⁴¹ BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-7079-019-9, s. 127-150

nový pohled. V tvůrčím procesu je neobyčejně důležitá motivace, která je vůdčí silou lidského jednání. Tvořivost je projev, který představuje aktivitu, projevující se ve všech formách lidské činnosti. Kreativita je schopnost, která pomáhá nacházet nové cesty řešení problémů. Kreativita je proces (tvořivé myšlení), který zahrnuje myšlenkové operace na vědomé i nevědomé úrovni. Kreativita je činnost (tvořivá aktivita), která zahrnuje objevování a používání nových prostředků k vytváření díla, produktu, hodnoty. Charakteristickým rysem kreativity je tolerance, překročení bariéry konvenčnosti, stereotypu. Tvořivý jedinec je neustále nespokojený a má tendenci tento stav měnit. Tvořivé schopnosti jedinec nabude přemýšlením o problémech. Kreativita je pro člověka silným podnětem pro tvorbu citů. V situacích při překonávání překážek, překvapení a údivu mohou u člověka vznikat jedinečné citové zážitky. Produkt, dílo nebo hodnota jsou výsledky tvořivé činnosti. Kreativita není jen realizace nových hodnot, ale i objevování nových souvislostí.⁴²

4.5.4 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita zlepšuje vztah k sobě samému. Vliv sportu nebo pravidelného cvičení působí nepřímo na zvyšování sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o síle disciplíny, pocitu zdraví, zlepšení celkového fyzického vzhledu, pocitu zvýšené energie atd. Kdo sportuje, cítí se lépe. Sport a cvičení má kladný vliv na snížení úzkosti, snížení deprese a zvýšení kladného sebehodnocení. U jedinců, kteří nemohou pravidelně cvičit nebo sportovat ze zdravotních důvodů nebo vzhledem k vyššímu věku, je prokázán obdobný účinek při chůzi, procházkách a pěších výletech. Stejně tak je při pravidelném pohybu prokázán pozitivní účinek na stres. Zkušenost mnohých prokazuje, že po nějaké době nadšení z pohybu opadá a intenzita cvičení ochabuje. Příčinou je malá motivace. Na výdrž v pohybové aktivitě kladně působí sociální opora a hravá forma cvičení. Proto se doporučuje zapojit se do sportovních klubů. Tělesné cvičení je prevencí kardiovaskulárních onemocnění, nadváhy a obezity. Cvičení může pozitivně působit i na

⁴² POKORNÝ, Jiří. *Psychologie pro každý den*. Brno: CERM, 1994. ISBN 80-85867-41-9, s. 122-155

zabránění výskytu některých druhů onkologických onemocnění, např. u rakoviny prostaty a rakoviny prsu. Cvičení snižuje výskyt diabetu II. typu.

5 ZDRAVÁ VÝŽIVA – PŘEDMĚT PŮSOBENÍ KOUČE NA VÝKONNOST SPORTOVCŮ

5.1 STANOVENÍ ENERGETICKÝCH NÁROKŮ A ENERGETICKÝ VÝDEJ PŘI FYZICKÉM VÝKONU

Stravu tvoří hlavní živiny a mikroživiny. Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Mikroživiny tvoří vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Důležitou složkou je i voda. Hlavní živiny jsou zdrojem energie, která se v těle tvoří jejich štěpením. Nejvíce energie obsahují tuky, 1 g tuků mají 9 Kcal (37 kJ). Sacharidy a bílkoviny obsahují energie o polovinu méně, 1 g bílkovin a 1 g sacharidů mají 4 Kcal (17 kJ).⁴³

Strava dodává energii, základní živiny a další stavební látky, které jsou důležité k základním životním pochodům, udržení vnitřního prostředí organismu a pro činnost svalů. U sportovců je důležitá tělesná hmotnost, objem tréninku. Ten zvyšuje energetické nároky oproti každodennímu životu i o 50 % velkého denního příjmu energie. V úvahu je třeba zohlednit intenzitu, délku trvání a frekvenci tréninkového programu. Při většině sportů výdej energie kolísá, je obtížné ho přesně kvalifikovat. Ještě problematičtější je to u mladých sportovců, kteří ještě nedosáhli dospělosti a ještě rostou. U nich musí být příjem energie vyšší, než je její výdej.

V některých sportech, a to i v synchronizovaném plavání, se objevuje nesoulad mezi požadavky na výkon na vrcholové úrovni a tělesným složením, které je pro zdraví sportovce optimální. Právě u synchronizovaného plavání je výkon založen na subjektivním estetickém hodnocení. U mladých sportovců. Je třeba brát na zřetel, že k výdeji energie při běžných aktivitách se přičítají i energetické nároky na růst a vývoj. Nárůst tělesné hmotnosti i množství tukové tkáně je normálním procesem dospívání.

⁴³ TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3, s. 7

Stanovení energetické spotřeby je velmi obtížné a může být velmi nepřesné. Jednoduchým způsobem lze zjistit, zda dosahují sportovci energetické rovnováhy, a to zaznamenáváním dlouhodobých změn tělesné hmotnosti do svých tréninkových deníčků. Vážit by se měl jedinec pravidelně ve stejnou denní dobu a za stejných podmínek, např. ráno před snídaní, po toaletě. Drobné odchylky hmotnosti jsou bezvýznamné. Trendy, které značí výkyvy hmotnosti směrem dolů nebo nahoru, jsou známkou nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. K velkému vydání energie dochází častěji při tréninku než při samotných závodech. Ve všech odvětvích sportu mají ženy nižší příjem energie než při stejných sportovních aktivitách muži. Sportovkyně mají u vytrvalostních sportů denní příjem 172 kJ/kg a 125 kJ/kg u ostatních sportů. U mužů, kteří sportují, udávají denní příjem 227 kJ/kg u vytrvalostních sportů a 183 kJ/kg u ostatních sportů.⁴⁴

5.2 ŽIVINY VYUŽÍVANÉ PŘI FYZICKÉ ZÁTĚŽI

Fyzická zátěž způsobuje zvýšení energetických nároků kosterních svalů. Pro uskutečnění výkonu musí být tyto nároky splněny. Při intenzivní nebo dlouhodobé zátěži může dojít k nedostatečnému doplňování energie v potřebném množství, jejímž výsledkem může být únava. U většiny sportovních činností není intenzita zátěže konstantní. Schopnost zvládnutí zátěže na fyzický výkon je u jednotlivců velmi odlišná. Strava, která obsahovala nadměrné množství bílkovin, byla dlouho považována za přirozenou součást jídelního lístku sportovců. Svaly jsou tvořeny vodou (75 %) a bílkovinami. Intenzivní trénink může u těchto sportovců způsobit poškození svalů na mikroskopické úrovni. Zatímco silový trénink vede k nárůstu objemu svaloviny. Vytrvalostní trénink má jen malý účinek na nárůst svaloviny. Látková přeměna bílkovin je při náhlé dlouhodobé vytrvalostní zátěži ovlivňována typem zátěže a jeho jídelníčkem. Nároky na přívod bílkovin jsou ovlivněny typem bílkovin, které organismus přijímá. Tělo potřebuje velkou část bílkovin, které si samo neumí vytvořit, tzv. esenciálních, které se nacházejí v živočišné stravě. Rostlinné zdroje bílkovin neobsahují všechny esenciální

⁴⁴ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 15-27

aminokyseliny. Jídelníček se všemi esenciálními aminokyselinami lze sestavit i z rostlinné stravy, ale zde je potřeba znát podrobné složení jednotlivých potravin a nakombinovat jídelníček tak, aby v něm byly všechny nezbytné aminokyseliny zastoupeny. Vegetariáni nebo sportovci s jinak vyhraněnou stravou musí mít pečlivě složený jídelníček, aby k deficitu esenciálních aminokyselin nedocházelo. Mnoho rozsáhlých studií poukázalo na to, že příjem bílkovin u dospělé populace nemusí být nijak vysoký. Většinou postačuje 0,8 g/kg bílkovin na den. Podmínkou je i v tomto případě pestré složení potravin s obsahem esenciálních aminokyselin. V období růstu, dospívání, těhotenství nebo nemoci jsou potřeby bílkovin vyšší. Fyzická aktivita zvyšuje potřebu bílkovin, ale ne extrémním způsobem.

Doporučený denní příjem bílkovin u sportovců:

- Rekreační sportovci (30 min. 4–5 x týdně) - 0,8 – 1,0 g bílkovin na 1 kg
- Vytrvalostní sportovci - 1,2 – 1,6 g bílkovin na 1 kg
- Velký objem tréninku - 1,6 g bílkovin na 1 kg
- Silové disciplíny - 1,2 – 1,7 g bílkovin na 1 kg
- Nováčci - 1,5 – 1,7 g bílkovin na 1 kg
- Ustálený stav - 1,0 - 1,2 g bílkovin na 1 kg
- Dospívající při růstu - 1,5 g bílkovin na 1 kg

Nejvýznamnější zdroje bílkovin:

- Mléčné výrobky (např. mléko, sýry, jogurt, tvaroh, zakysané mléčné výrobky)
- Vejce
- Maso a masné výrobky (např. libové hovězí a vepřové maso, krůtí a kuřecí maso, šunka)
- Ryby (např. losos, makrela, tuňák, sardinky, rybí filé)
- Luštěniny (např. čočka, sója, fazole, hrách), kombinovat je s obilovinami
- Obiloviny (např. rýže jáhly, pohanka, quinoa, celozrnné těstoviny), kombinace s ořechy nebo semeny
- Ořechy (např. vlašské ořechy, mandle, kešu, lískové ořechy)
- Semena (např. sezamová, dýňová, slunečnicová), pro správné využití bílkovin musí být semena drcená nebo mletá).⁴⁵

⁴⁵ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 35-57

5.2.1 PŘÍJEM BÍLKOVIN U SPORTOVců

Příjem bílkovin má být u sportovců vyšší než u ostatních jedinců, ale v rozumné míře. Představa mnohých sportovců a jejich koučů o množství bílkovin ve stravě velmi nadhodnocená. Sportovci konzumují vysokoproteinovou stravu, zařazují speciální bílkovinné doplňky. Daleko podstatnější je ale přísun energie. Při středním i vysokém výkonu je dostačující množství bílkovin zajištěno z běžné stravy, např. žena sportovkyně (60 kg) má nutriční potřebu 2000 Kcal a 60–75 g bílkovin (1 – 1,3 g bílkovin na 1 kg). Pokud má žena sportovkyně (60 kg) nutriční potřebu 3000 Kcal, její potřeb bílkovin je 90–112 g bílkovin (1,5 – 1,9 g bílkovin na 1 kg). Muž sportovec (70 kg) při nutriční potřebě 3000 Kcal má dostat 90–112 g bílkovin (1,0 – 1,3 g bílkovin na 1 kg). Při nutriční potřebě muže sportovce se stejnou hmotností, ale nutriční potřebou 5000 Kcal, by měl dostat ve stravě 150–188 g bílkovin (1,5 – 1,9 g bílkovin na 1 kg). I při vynechání drahých proteinových výrobků, většina sportovců pokryje své potřeby bílkovin výhradně ze stravy. Speciální dietní doporučení se může využít u sportovců, kde je potřeba snížit energetický příjem.

Průměrný příjem bílkovin je u mužů sportovců z vytrvalostních a kolektivních sportů kolem 90–150 g za den, což představuje 12–16 % z celkového denního příjmu a 1,2-2,0 g/kg/den. Průměrný příjem bílkovin u žen sportovkyň z vytrvalostních a kolektivních sportů kolem 60-90 g/kg/den, což představuje 1,0-1,7 g/kg/den. U silových sportů představuje denní příjem bílkovin i 14-20 % z celkového denního příjmu. S nízkým příjmem bílkovin se lze setkat u sportovců, kteří dodržují neobvyklé stravovací návyky nebo u jídelníčku s extrémním množstvím sacharidů. Živočišné bílkoviny jsou téměř vždy spojeny s tukem, strava s vysokým obsahem sacharidů vede ke snížení příjmu tuku i ke sníženému příjmu bílkovin. V takovém případě může dojít k nedostatečnému příjmu esenciálních mastných kyselin a esenciálních aminokyselin. U dospívajících sportovců, ale i u mladistvých dosahuje příjem bílkovin většinou 0,6 g/kg/den. Pozornost by měla být věnována i otázce, v kterou denní dobu je vhodné bílkoviny konzumovat. Prísun bílkovin před zátěží i hned po zátěži může podpořit tvorbu bílkovin ve svalech.⁴⁶

⁴⁶ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 58-61

5.2.2 VITAMÍNY A MINERÁLNÍ LÁTKY

Vitamíny a minerální látky musí být v organismu v dostatečném množství, většina z nich se získává potravou. Zvláště u sportovců může k nedostatku dojít i zvýšenými nároky na jejich potřebu. Zároveň u sportujících jedinců může docházet k větším ztrátám z organismu. Vitamíny jsou látky organického původu, které zajišťují důležité biochemické reakce. Organismus je musí přijímat potravou, protože většinu z nich si organismus neumí sám vytvořit. Různé studie ukázaly, že nedostatečný přísun vitamínů u sportovců, kteří podávají velké výkony. Dochází ke zhoršené fyzické aktivitě, obzvláště tehdy, když jde o deficit více mikroživin najednou. Pokud je strava různorodá, dobře složená, je pravděpodobné, že i příjem vitamínů bude dostatečný. Riziko nedostatku vitamínů se může objevit tehdy, když sportovci redukují svou hmotnost a snižují tak přísun energie. Potravinové doplňky s vitamíny jsou vhodné jen v případě, kdy si sportovec nemůže nebo nechce změnit jídelníček, když se cestuje do míst s nejistou nabídkou potravin, při náhlém zvýšení tréninkové zátěže, např. při náhlém zvýšení objemu tréninku nebo při pobytu ve vysoké nadmořské výšce nebo v horkém prostředí. Neexistují důkazy, že by jinak docházelo k vitamínovému deficitu. Sportovci si rádi pořizují potravinové doplňky, jako pojistku. Možné jsou obavy o případné škodlivosti dlouhodobého doplňování vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Ty se mohou v těle hromadit a dosáhnout toxických hladin. Zvýšený přísun ostatních vitamínů, tedy rozpustných ve vodě je neškodný, protože přebytek tělo vyloučí. Bylo provedeno mnoho studií, ale žádné nepotvrdily zcela jistě, že by u sportovců byla potřeba nadměrná potřeba vitamínů, a že by zvyšovaly sportovní výkon a prohlubovaly regeneraci organismu. Zvláštní pozornost vyžadují tzv. antioxidační vitamíny. Po neobvyklé zátěži v období po sportovním výkonu se ukazují známky poškození svalů. Dochází k poškození membrán svalových buněk i nitrobuněčných struktur volnými radikály. Jako ochrana před působením volných radikálů je žádoucí zvýšený přísun antioxidantů (hlavně vitamín C a E). Antioxidanty působí jako ochrana před dalším poškozením svalů.

Antioxidanty působí i proti volným radikálům, chrání srdce a cévy a snižují riziko rakovinového bujení. Antioxidanty mají schopnost zachytávat již vzniklé radikály a

zabránit i jejich tvorbě. Kromě vitamínu C a E patří mezi antioxidanty i vitamín B1, B6, provitamín A (betakaroten), selen, zinek, měď a mangan).⁴⁷

Minerální látky potřebuje organismus jen ve stopovém množství, některé je potřeba přijímat ve větším množství. Nedostatek minerálních látek je vzácná, kromě vápníku a železa. Vápník i železo mají u sportujících jedinců velký význam.

Železo

Ve světě je považován nutriční deficit železa za nejčastější, obzvláště v rozvojových zemích, kde může postihnout i 30-40 % populace. V obecné populaci je nedostatek železa jen něco kolem 1-3 %. Nedostatek železa se nazývá anémie. Anémie narušuje sportovní výkon. Množství železa v těle se měří podle množství železa v krvi. Hladina železa stoupá při akutním stresu, např. při náročném tréninku, infekci nebo při jiném onemocnění. Proto je třeba pro vyhodnocení stavu železa z krve najít optimální dobu bez těchto zátěží. Potřeba železa narůstá v období dospívání a v těhotenství. Pro ženy je to období reprodukčního věku z důvodu ztráty železa při menstruačním krvácení. Potřeba železa je velmi individuální, proto nelze vytvořit všeobecná pravidla doporučená pro sportovce.⁴⁸

Železo je obsaženo v mase, plodech moře, hrachu, petrželi. Vstřebávání železa z rostlinných zdrojů je nízké, přibližně 5 %, z živočišných zdrojů se železo vstřebává z 20 %.⁴⁹

Vápník

Kostní tkáň podléhá neustálé přestavbě, která je daná neustále probíhajícím odbouráváním a tvorbou kostní hmoty. Při nedostatku vápníku může dojít k osteoporóze (řidnutí kostí). Pravidelný pohyb vede k lepšímu ukládání vápníku. Mineralizaci kostí

⁴⁷ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 67

⁴⁸ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 77

⁴⁹ TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3, s. 18

může ovlivňovat hormonální stav, fyzická zátěž, stravovací zvyklosti, to znamená příjem vápníku, fosforu a bílkovin. Dále množství vápníku v kostech ovlivňují genetické dispozice, nikotinismus. Zvýšené nároky vápníku jsou v období růstu, během těhotenství a laktace. V západních zemích zajišťuje, dle průzkumů, dostatečné množství vápníku, konzumace mléčných výrobků. S nedostatečným příjmem vápníku u sportovců může být spojena restrikce energetického příjmu. Mnoho sportovců vynechává mléčné výrobky, protože se nesprávně domnívají, že mléko způsobuje tzv. „zahleňování“ nebo alergii, a že obsahují příliš tuku. Někteří sportovci mají kulturní, náboženské nebo ekologické předsudky, které jim brání v konzumaci mléčných výrobků. V takovém případě tito sportovci konzumují sójové a jiné výrobky, které jsou vápníkem fortifikovány.⁵⁰

Denní potřeba vápníku u dospělého člověka je 800-1000 mg vápníku za den. Vápník se nachází nejen v mléčných výrobcích, ale i v brokolici, kapustě, mandlích, semínkách, ořechách, v lososu, rybím filé, makrele, zavináčích, sardinkách s kůstkami. Obsah vápníku ve stravě lze zvýšit konzumací pomazánky ze sardinek (i s kůstkami) a s tvarohem. Jestliže přidáváme do pokrmů tvrdý sýr, např. na brambory, do polévky, na filé, hodnota vápníku se ještě navýší. Vápník se lépe ukládá do kostí při fyzické zátěži a v noci při spánku. Proto je doporučována konzumace potravin se zvýšeným obsahem vápníku zařadit na večeři.⁵¹

5.2.3 TEKUTINY VE SPORTU

Většina sportovců ví, že snížené množství obsahu tělesné vody vede ke snížení výkonnosti. Dehydratace negativně ovlivňuje vytrvalostní, silové i rychlostní disciplíny. Sportovní výkon je snížený i při dehydrataci, která představuje ztrátu vody 5 % tělesné hmotnosti. Některé sportovní výkony jsou oslabeny díky nevhodným klimatickým podmínkám, např. oblasti s nízkou klimatickou vlhkostí, nejteplejší část během dne v létě.

⁵⁰ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 77-80

⁵¹ KOHOUT, Pavel, Jana DOSTÁLOVÁ, Peter SZITÁNYI, Natália SZITÁNYI a Lucie RŮŽIČKOVÁ. *Mléko - přítel nebo nepřítel: jak postupovat při nesnášenlivosti mléka*. Praha: Forsapi, 2016. Stručné informace pro pacienty. ISBN 978-80-87250-31-0, s. 41-42

I když se sportovci aklimatizují a dodržují správný pitný režim, může být jejich výkon narušen. K udržení zdraví je nezbytný pravidelný přísun tekutin. Voda představuje v těle asi 50-60 % z celkové hmotnosti. Obrat vody v těle je větší než obrat všech ostatních látek. Organismus se mnohem hůře vypořádává s nedostatečným přísunem tekutin než s nedostatkem potravy. Nároky na přívod tekutin se řídí klimatickými podmínkami, úrovní fyzické aktivity, hmotností, složením těla. Příjem tekutin musí vždy pokrýt její ztráty. Ztráty vody z těla jsou ovlivněny různými cestami – močí, stolicí, potem, vypařováním vody kůží, vydechováním páry. Pot obsahuje různé množství elektrolytů, hlavně sodíku. Voda v jídle je ovlivněna i typem stravování. Doplnění tekutin u sportovce je důležité před sportovním výkonem, přísun vody během zátěže a doplnění tekutin po fyzickém výkonu. Nejvhodnějším nápojem pro rychlé doplnění tekutin jsou zředěné roztoky glukózy a elektrolytů. Mezi takové patří rehydratační nápoje, které se využívají při léčbě infekčních průjmů, a dále i sportovní nápoje. Bylo prokázáno, že pití nápojů se sacharidy a elektrolyty během sportovního výkonu pomáhá zabránit významnému poklesu tekutin. Po konzumaci tekutin s glukózou a elektrolyty byly zaznamenány lepší výsledky výkonů sportovců, než když pili pouze vodu. Rehydratace je nezbytná při zotavování po fyzické zátěži. Přesnou potřebu tekutin nelze určit, je velmi individuální a závisí na fyziologických a biochemických vlastnostech sportovce, na zatížení v tréninku a na mnoha dalších faktorech.⁵²

5.3 PODÍL PRÁCE VÝŽIVOVÉHO KOUČE V PŘÍPRAVĚ SPORTOVCE NA SOUTĚŽ

V období před závodem by se měl sportovec připravit na podání co nejlepšího výkonu, a aby mohl v rámci možností využít veškerý svůj potenciál. Pro sportovce je důležité začít závod s co nejvyšší možnou zásobou tekutin, protože během závodu není zcela možné všechny tekutiny nahradit. Proto by se měl sportovec nejprve soustředit na

⁵² MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 91-106

doplnění tekutin, které ztratil při tréninku nebo při pokusu snížit tělesnou hmotnost ve sportech s váhovými kategoriemi. Ještě několik hodin před závodem je třeba doplnit co nejvíce tekutin, aby byl během závodu zajištěn co nejvyrovnanější stav tekutin těla. Některé sporty, které vedou k velkým ztrátám tekutin v těle, např. potem, vyžadují tzv. hyperhydrataci. Každý sportovec si musí individuálně vyzkoušet, kolik tekutin bude tolerovat v žaludku těsně před závodem. Většina sportovců toleruje 300-400 ml tekutin vypitých těsně před startem. Dlouhodobá zátěž vede k vyčerpání a hlavní příčinou je nedostatečná zásoba sacharidů., proto je třeba se před závodem sacharidy optimálně zásobit. U většiny sportovců se dosáhne dostatečného zásobení glykogenu zařazením dne odpočinku nebo jen lehkého tréninku před závodem a stravou bohatou na sacharidy. Před vytrvalostní soutěží by se mělo množství sacharidů zvýšit až na dvojnásobek běžné dávky. Této strategie se využívá při závodech trvajících déle než 90 min. U kratších soutěží trvajících 45-90 min. k významnému zlepšení výkonu, při zvýšené náloži sacharidů, nedochází. U některých sportů, kde proběhnou dva a více zápasů během jednoho týdne, nelze sportovcům zajistit před každou hrou plnou nálož sacharidů. V těchto sportech by si měli sportovci udělat zásoby energie před každým zápasem. Fáze menstruačního cyklu sportovkyň má vliv na zásoby glykogenu. V době menstruace dochází k větší tvorbě zásob glykogenu než v období pomenstruačním.

Cílem stravy před soutěží (1-4 hodiny před závodem) je:

- Doplnění zásob glykogenu do svalů
- Obnovení obsahu jaterního glykogenu (hlavně, pokud je soutěž v ranních hodinách, protože celonoční lačnění způsobí vyčerpání zásob jaterního glykogenu)
- Zajištění dobré hydratace organismu
- Předejít hladu, vyhnout se při tom zažívacím obtížím a pocitu plnosti
- Zařazení potravin a postupů, které jsou pro sportovce důležité po jeho psychické stránce⁵³

⁵³ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 125-132

5.4 JÍDLO A PITÍ PŘI SOUPEŽI

Výkon během soutěže může zlepšit příjem tekutin a sacharidů. Jsou ale sportovci, kteří mají zažívací obtíže, pokud před závodem a během závodu konzumují stravu bohatou na sacharidy a přijímají tekutiny. Výběr potravin a tekutin během soutěže je ovlivněn druhem a délkou sportovního výkonu, klimatickými podmínkami, nutričním stavem a fyziologickými a biochemickými vlastnostmi každého sportovce. Při krátkodobém nutričním plánu není nutné hledět na vyváženost jednotlivých živin, tak jako u dlouhodobých nutričních plánů. Ve většině sportů se musí načasování a množství sacharidů a tekutin řídit praktickými zkušenostmi. Příjem je obvykle nižší při běhu než při jízdě na kole o srovnatelné době trvání, protože běžci nejsou většinou schopni přijímat při svém výkonu pevnou stravu, i když je intenzita zátěže nízká. Příjem může omezit i obava ze ztráty času, kterého by bylo k občerstvení potřeba. Při soutěži dochází k výrazné tvorbě potu a tím dochází ke ztrátám nejen tekutin, ale i některých iontů, především sodíku a chloridů. Optimální složení nápojů při různých sportech nebyl zatím přesně stanoven. Předpokládá se, že ke zlepšení výkonu dojde, když se do vody přidají sacharidy, sodík a ionty. Sodík pomáhá ke vstřebávání sacharidů a vody v tenkém střevě a pomáhá k udržení objemu extracelulární tekutiny. Množství sodíku, přidaného do nápojů, nemusí být velké. Limonády ani kolové nápoje sodík téměř neobsahují, zatímco ve sportovních nápojích je ho obvykle 10-30 mmol/l. Pokud je obsah sodíku v nápojích vysoký, může to kazit chuť nápoje. Nápoje pro sportovce jsou obvykle namíchané tak, aby došlo k vyváženosti chuti i účinku. Mechanismus žízně příliš nestimuluje sportovce k pití. Málokdy sportovec vypije více než 0,5 l tekutin najednou. Cokoliv, co podpoří pití, je výhodné, proto je tak důležitá i chuť nápoje. Mnohé studie prokázaly, že sportovci pijí daleko více, jestliže mají vodu nějakým způsobem ochucenou. Konzumace nápojů se tak může zvýšit i o 50 %. K prevenci dostatečné hydratace není možné spoléhat až na pocit žízně sportovce. Mnohé sportovní nápoje obsahují navíc i značné množství vitamínů a minerálních látek. Zatím nejsou přesvědčivé důkazy o jejich příznivém účinku na organismus. Tyto živiny by měl sportovec dosáhnout ze svého pestře složeného jídelníčku. K narušení výkonnosti mohou přispět zažívací problémy, způsobené nedostatkem tekutin nebo sacharidů. Sportovec může mít pocit na zvracení, říhání, žaludeční křeče, průjem apod. Navíc zvracení nebo průjem způsobují další ztrátu tekutin. K těmto problémům může dojít špatným načasováním stravy nebo špatným odhadem

objemu jídla, jenž je zkonsumován před výkonem. Příčinou může být i špatně zvolený druh stravy, který obsahuje mnoho vlákniny nebo fruktózy.⁵⁴

5.5 REKONVALESCENCE SPORTOVCE PO SOUTĚŽI

Výkon během soutěže může zlepšit příjem tekutin a sacharidů. Jsou ale sportovci, kteří mají zažívací obtíže, pokud před závodem a během závodu konzumují stravu bohatou na sacharidy a přijímají tekutiny. Výběr potravin a tekutin během soutěže je ovlivněn druhem a délkou sportovního výkonu, klimatickými podmínkami, nutričním stavem a fyziologickými a biochemickými vlastnostmi každého sportovce. Při krátkodobém nutričním plánu není nutné hledět na vyváženost jednotlivých živin, tak jako u dlouhodobých nutričních plánů. Ve většině sportů se musí načasování a množství sacharidů a tekutin řídit praktickými zkušenostmi. Příjem je obvykle nižší při běhu než při jízdě na kole o srovnatelné době trvání, protože běžci nejsou většinou schopni přijímat při svém výkonu pevnou stravu, i když je intenzita zátěže nízká. Příjem může omezit i obava ze ztráty času, kterého by bylo k občerstvení potřeba. Při soutěži dochází k výrazné tvorbě potu a tím dochází ke ztrátám nejen tekutin, ale i některých iontů, především sodíku a chloridů. Optimální složení nápojů při různých sportech nebyl zatím přesně stanoven. Předpokládá se, že ke zlepšení výkonu dojde, když se do vody přidají sacharidy, sodík a ionty. Sodík pomáhá ke vstřebávání sacharidů a vody v tenkém střevě a pomáhá k udržení objemu extracelulární tekutiny. Množství sodíku, přidaného do nápojů, nemusí být velké. Limonády ani kolové nápoje sodík téměř neobsahují, zatímco ve sportovních nápojích je ho obvykle 10-30 mmol/l. Pokud je obsah sodíku v nápojích vysoký, může to kazit chuť nápoje. Nápoje pro sportovce jsou obvykle namíchány tak, aby došlo k vyváženosti chuti i účinku. Mechanismus žízně příliš nestimuluje sportovce k pití. Málokdy sportovec vypije více než 0,5 l tekutin najednou. Cokoliv, co podpoří pití, je výhodné, proto je tak důležitá i chuť nápoje. Mnohé studie prokázaly, že sportovci pijí daleko více, jestliže mají vodu nějakým způsobem ochucenou. Konzumace nápojů se tak

⁵⁴ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 139-146

může zvýšit i o 50 %. K prevenci dostatečné hydratace není možné spoléhat až na pocit žízně sportovce. Mnohé sportovní nápojů obsahují navíc i značné množství vitamínů a minerálních látek. Zatím nejsou přesvědčivé důkazy o jejich příznivém účinku na organismus. Tyto živiny by měl sportovec dosáhnout ze svého pestře složeného jídelníčku. K narušení výkonnosti mohou přispět zažívací problémy, způsobené nedostatkem tekutin nebo sacharidů. Sportovec může mít pocit na zvracení, říhání, žaludeční křeče, průjem apod. Navíc zvracení nebo průjem způsobují další ztrátu tekutin. K těmto problémům může dojít špatným načasováním stravy nebo špatným odhadem objemu jídla, jenž je zkonsumován před výkonem. Příčinou může být i špatně zvolený druh stravy, který obsahuje mnoho vlákniny nebo fruktózy.

5.6 HODNOCENÍ NUTRIČNÍHO STAVU SPORTOVNÍM KOUČEM

K posouzení stavu výživy je nezbytné zhodnocení jídelníčku, biochemické a krevní testy, antropometrické vyšetření pro posouzení tělesného složení. Hodnocení způsobu stravování sportovce je časově náročné a vyžaduje speciální znalosti. Pro sledování příjmu stravy existuje více metod, které mají své výhody i nevýhody. Při hodnocení příjmu stravy se zohledňuje kvalita informací od sportovce, na možnostech, které jsou od něj k dispozici. Mezi základní informace patří zápis jídelníčku typického dne a z nedávné doby, popis velikosti porce. Získané informace se porovnávají s životním stylem sportovce, jeho povinnostmi, zájmy a znalostmi o výživě sportovce. Případná změna stravování je ovlivněna motivací sportovce, finanční situací, zvyky, které má sportovec ve své rodině. Při prvním setkání by měl proběhnout pohovor odborníka na výživu se sportovcem. Odborník se informuje, kdo vaří sportovci jídlo, jak a kde se stravuje, kde sportovec žije, jak se stravuje při cestování, jestli si stravu doplňuje výživovými doplňky a jaký je jeho denní plán. Sportovec odborníkovi předkládá informace o zkonsumovaném jídle a pití. Zmíněné postupy jsou odborně nazývány anamnéza stravování. Sportovec musí být informován, jakým způsobem si má jídelníček zaznamenávat, jak popisovat co nejpřesněji velikost jídla a typ jídla. Tato metoda je rychlá a snadná pro sportovce i pro hodnotitele. Dospívající a mladší sportovci mají zkreslující svůj objem sněžené stravy a

ubírají potraviny, které považují za nevhodné (sladkosti, svačiny). K tomu přidávají na potravinách, které považují za zdravé (ovoce). Někteří sportovci mají strach vše přiznat nebo si špatně vybavují porce jídla. Jedinci mají tendence množství stravy podhodnocovat, především ti, kteří mají nadváhu nebo nejsou spokojeni se svou hmotností nebo nejsou spokojeni se svým vzhledem. Podhodnocení se může v záznamech jídelníčku projevit snížením energetického příjmu stravy během sledování nebo neúplné záznamy jídelníčku. Sledovaný sportovec musí být nutričním odborníkem poučen, jakým způsobem má záznam stravy vyplňovat. Nutriční záznamy se většinou provádějí 3-7 dní. Delší trvání zápisů zvyšuje spolehlivost odhadu energetického příjmu. U některých sportovců je třeba sledovat jídelníček déle, i několik týdnů. Nashromážděné informace o příjmu stravy jsou analyzovány a nutričně propočítávány. Pro nutriční hodnocení a propočet energie a základních živin (bílkovin, tuků a sacharidů) je zásadní zkušenost a znalost nutričního odborníka. Nutriční odborník musí mít k dispozici softwarový program, kde jsou věrohodné nutriční údaje.⁵⁵

5.7 POSTUPY KE SNÍŽENÍ NEBO KE ZVÝŠENÍ TĚLESNÉ HMOTNOSTI

Pokud je třeba snížit tělesnou hmotnost, musí se stanovit reálné cíle. Ztráta hmotnosti by neměla překračovat 0,5-1,0 kg za týden. Hubnutí by se mělo načasovat mimo soutěžní sezónu nebo před sezónu. U sportovců se předpokládá velký výdej energie, ale ne vždy tomu tak musí být. Mnoho sportovců s technickými disciplínami tráví mnoho hodin tréninkem, který nemusí být energeticky náročný. K hubnutí je v takových případech nejen změna jídelníčku, ale i pohybu, např. chůze nebo používání schodů místo výtahu. K rozumnému úbytku hmotnosti vede snížení obvyklého energetického příjmu cca o 500-1000 Kcal/den. Sportovec by měl být pod odborným dohledem. Redukční dieta by neměla být vázána na vynechávání jednotlivých jídel. Příjem stravy by měl být rozložen do

⁵⁵ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 173-183

celého dne, aby byl zajištěn přísun stravy před tréninkem, během něj i po tréninku. Energetický příjem se snižuje omezením jídel s vysokým obsahem tuků. Lepší pocit nasycení se dosáhne zařazením potravin s nízkým glykemickým indexem, např. luštěniny, ovesné výrobky, těstoviny vařené „na skus“. Jídlo obsahující zároveň sacharidy i bílkoviny zasytí také lépe než samotné sacharidy. Zelenina má minimum energie a velké množství vlákniny, vitamínů a minerálních látek, proto má být pravidelnou součástí každého jídla. Nadbytek energie může sportovec přijímat i v ovocných nápojích, proto by je měl konzumovat ve vztahu k fyzické zátěži.

Pokud se má zvýšit energetický příjem stravy. Přidané jídlo by se mělo doplnit sacharidy jako zdroj energie, bílkoviny a mikroživiny pro udržení nové tkáně. Tito sportovci by měli jíst častěji. Skutečný přísun energie by měl být zjištěn pomocí zápisu zkonzumované stravy. Podle zápisů lze systém stravy reorganizovat. Lépe je zvýšení porce stravy než zvyšovat objem jednotlivých jídel. Prakticky to znamená, přidat více svačin mezi hlavní jídla. Sníží se tak riziko zažívacích obtíží. Energetickou hodnotu stravy lze navýšit přidáním cukru a nízkotučných zdrojů bílkovin. V tomto období není vhodné konzumovat vyšší podíl stravy s vysokým obsahem vlákniny, která má vyšší sytící vlastnost. Do jídelníčku se mohou zařadit mléčné koktejly, ovocné krémy, ovocné tvarohy. Vydatným zdrojem sacharidů a energie jsou i sportovní tyčinky, gely.⁵⁶

5.8 DALŠÍ POSTUPY DOPLNĚNÍ ENERGIE A TEKUTIN BĚHEM TRÉNINKU A SOUTĚŽE

Každou sportovní aktivitu by měl jedinec začít dobře hydratovaný, doplňovat tekutiny i během výkonu, myslet na zvýšený příjem při pobytu v horkém prostředí. Předem by se mělo individuálně vyzkoušet, jakým způsobem a kolik tekutin doplnit během výkonu a při ztrátách potem. Změna hmotnosti před výkonem a po výkonu by měla ukázat ztráty tekutin, které je nutné doplnit. Úbytek tělesné hmotnosti o 1 kg odpovídá ztrátě přibližně 1 l vody. Opakované vážení může ukázat ztráty tekutin v různých podmínkách. Někdy je

⁵⁶ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 243-247

možné tekutiny doplňovat během přestávek ve hře, u některých sportů se musí sportovec naučit pít přímo při výkonu. Vhodné tekutiny by měly být připravené a v dostatečném množství. Ionty přidávané do nápojů jsou vhodné při velmi dlouhých výkonech. Doporučuje se i měnit příchutě nápojů a tím podporovat příjem tekutin.

Po zátěži trvající déle než 60-90 min. je obvykle pro obnovu energetických zásob doporučeno přijímat 30-60 g sacharidů za hodinu, např. v podobě tyčinek, gelů. Každý sportovec by měl mít vypracovaný svůj postup, aby odpovídal jeho fyzické aktivitě a pohodlí. Po každém tréninku by si měl každý sportovec podpořit proces zotavení aktivní rehydratace a obnovy zásob energie. Obecně platí, že by měl sportovec vypít 150 % ztrát tekutin. Pro vyrovnání vodní bilance je důležitý přísun sodíku, který je možné zajistit výběrem sportovních nebo rehydratačních roztoků, slaných potravin, např. slané tyčinky, preclíky, mírným přisolením jídla.

Pokud je doba mezi jednotlivými intenzivními výkony kratší než 8-12 hod., je důležitá optimalizovat zotavení. Pro rychlou obnovu zásob energie vyžaduje organismus 50-100 g sacharidů po výkonu, než je možné přejít na normální stravu. Příjem sacharidů by se měl zvýšit na 400-700 g sacharidů za den (7-10 g/kg). V případech, že sportovec není schopen zkonsumovat větší objem stravy nebo na ni nemá chuť, je s výhodou vyzkoušet potraviny s nízkým obsahem vlákniny, sladké potraviny, sportovní tyčinky nebo gely. Pro unavené a dehydratované sportovce se mohou podat sportovní nápoje, ovocné džusy, mléčné koktejly, limonády, ovocné krémy. Pro rychlou obnovu energie nejsou vhodné sacharidové potraviny s vysokým podílem vlákniny, např. čočka, fazole a ostatní luštěniny. Když je sportovec zatížen zdravotními problémy nebo redukcí hmotnosti, měl by omezit tučnější potraviny a jídla. Jestliže je žádoucí, aby měl sportovec zvýšený obsah tělesných bílkovin, měl by sportovec před výkonem a hned po něm jíst jídla, která obsahují sacharidy a současně i bílkoviny (10-20 g).⁵⁷

⁵⁷ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 247-249

5.9 SPECIFICKÉ NUTRIČNÍ POTŘEBY U AKTIVNÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

U dětí se musí věnovat speciální pozornost potřebám ve výživě, které jsou dané růstem a dospíváním. V období růstu jsou zvýšené nároky na přísun energie, bílkovin, železa, vápníku. Mnoho sportovců v tomto věku pokrývá jen těžko energetické nároky, které jsou vysoké při jejich růstu. Většina dětí je závislá na stravovacích zvyklostech rodičů, zatímco u dospívajících se rozvíjí nezávislost a ta se projevuje i ve způsobu stravování. Dospívající konzumují pochoutky mezi jednotlivými jídly, zajímají se o alternativní výživové směry, dívky začínají s dietami na hubnutí, chlapci si rádi stravu doplňují o potravinové doplňky nebo se uchylují kulturistickým dietám s vysokým obsahem bílkovin. Mladí sportovci musí dostat stravu, která pokryje jejich potřeby. U dětí se komplikovaněji reguluje hydratace než u dospělých. Pocení je u dětí menší, dochází tak k horší termoregulaci. U dětí je třeba pečlivě sledovat přehřátí organismu. Už v raném věku je třeba děti poučit o důležitosti pitného režimu, který podporuje dobrou výkonnost a radost ze sportu.⁵⁸

⁵⁸ MAUGHAN, Ron J a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 80-7262-318-4, s. 263-269

PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍLE A METODIKA VÝZKUMU

6.1 CÍL A ZDŮVODNĚNÍ PROJEKTU

V praktické části představím zdravou životosprávu jako podstatný základ výkonů sportovců. Empirická část vychází z teoretických podkladů a zkoumá na základě dotazníkového šetření stravovací návyky sportovců. Na základě této analýzy pak potvrdím nebo vyvrátím tyto hypotézy:

Hypotéza I. Tréninkový kouč má po výživovém vzdělání a rozvoji nutričním terapeutem pozitivní vliv na stravování sportovců – tým synchronizovaného plavání.

Hypotéza II. Stravovací návyky členů sportovního klubu synchronizovaného plavání nebyly správné do té doby, než byli vzděláváni ve výživě tréninkovým koučem.

Hypotéza III. Členové synchronizovaného plavání nepovažovali zdravou výživu za důležitou do té doby, než byli vzděláváni ve výživě tréninkovým koučem.

Vliv nutričního terapeuta, jako odborníka na výživu, na správné vedení sportovních koučů ještě není prozkoumané, proto se touto problematikou zabývám. Chci zjistit, jestli andragogické působení ovlivní výživu členů synchronizovaného plavání.

6.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ SPORTOVců O STRAVOVACÍM REŽIMU

V práci budou využity standardní metody sociologického šetření formou dotazníku. Šetření bude zaměřeno na oblast vzdělávání kouče a kontrolu jeho výsledků. Dotazník bude obsahovat 15 otázek. Respondenti budou sportovkyně synchronizovaného plavání. Dotazník se využívá jako klasický nástroj pro sociologický výzkum. Tato metoda je výhodná pro sběr údajů, jenž lze získat rychlým způsobem. Dotazník lze využít pro

kvantitativní i kvalitativní výzkum. V dotazníku se vždy dotazujeme pouze na jednu otázku. Otázky by měly být jednoduché, srozumitelné. Úprava dotazníku má být přehledná. V dotazníku by nemělo být více než 20 otázek, respondenta by složitý a zdlouhavý dotazník mohl odradit.

6.3 ANALÝZA VÝCHOZÍHO STAVU

Členky týmu synchronizovaného plavání nemají od tréninkových koučů žádné informace o výživě. Koučové dosud výživu svých svěřenkyň neřešili, i když si uvědomují, že by měla být součástí koučování sportovců. Synchronizované plavání je výhradně zastoupeno ženami a dívkami různých věkových kategorií. Tým žen a mladistvých má svá specifika při komunikaci, chování, reakcích mezi sebou i s kouči.

Ženy mají, na rozdíl od mužů, jiné chování, jinak přemýšlejí a jinak vnímají. Pro ženy je daleko důležitější týmová atmosféra než pro tým mužů. Ženy jsou vnímavější a citlivější, proto musí kouč věnovat péči o vztahy více času. Ženy se více obávají konfliktů. Odlišná je i komunikace, kouč musí volit vhodná slova a nečekat na to, že se ženy přizpůsobí kouči. Ženy mají často i jiné motivy k podání výkonu nebo zvýšení výkonnosti než muži. Kouč musí být u žen opatrnější s kritikou, vynechat silné výrazy, které by se sportovkyně mohly dotknout. Pro úspěch jsou výhodnější spíše tzv. mužské vlastnosti-orientace na výsledek, schopnost prosadit se, vůle.⁵⁹

Mladiství sportovci, popř. dětští zpravidla moc dobře vědí, čeho chtějí ve sportu dosáhnout. U dětí by měla převládat radost ze hry, pohybu a společných zážitků. Děti

⁵⁹ LINZ, Lothar. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Přeložil Michal BARDA. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4042-6. str. 222-224

měly začínat v tréninku s tím, co perfektně ovládají a k tomu by se měly postupně přidávat kroky, které zvyšují stupeň obtížnosti.⁶⁰

6.4 REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Dotazník je složen z uzavřených i otevřených otázek. Otázky se vztahují ke sportovkyním synchronizovaného plavání. Hlavním tématem výživa sportovce. Konkrétní znění dotazníkového šetření je v příloze č. 1.

Všichni zúčastnění sportovci odpovídali dobrovolně na tento dotazník a souhlasili svým vyplněním se zanesením jejich odpovědí do diplomové práce. Sportovci byli seznámeni s účelem a cílem mé práce. Účastníkům byla zaručena anonymita a vystupují v dotazníku pod pořadovými čísly. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 72 sportovkyň synchronizovaného plavání. Šetření probíhalo v období 1.11. 2018 – 22.12.2018.

6.5 VÝSLEDKY PROJEKTU A CELKOVÉ ZHODNOCENÍ

Následující kapitola se věnuje zpracování dat, vzešlých z výzkumu, jejich následné analýze a v závěru interpretuje získané výsledky.

Výsledky:

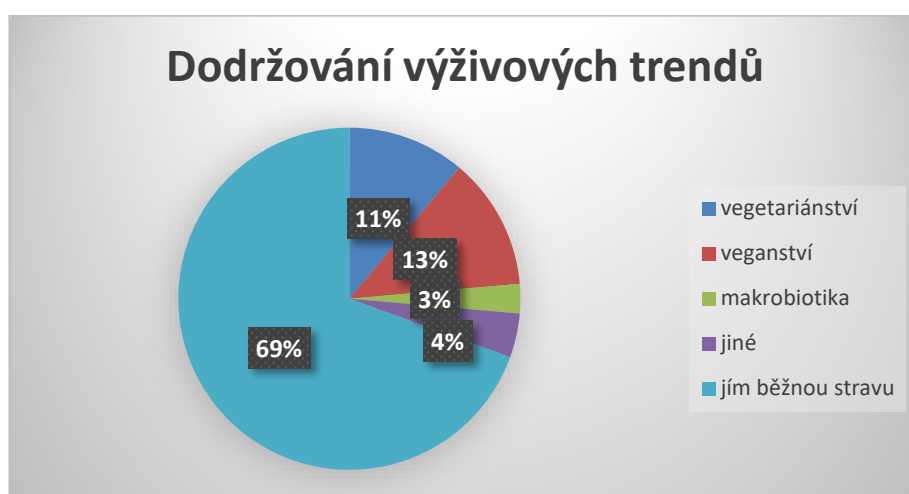
1. Dodržíte některý z těchto výživových trendů?

31 % dotázaných sportovkyň uvedlo, že dodržuje jiné výživové směry než pestrou stravu. Z různých výživových směrů nejčastěji sportovkyně uvádějí dodržování veganské stravy (13 %), která je zcela složena z rostlinné stravy. U tohoto směru je velmi nesnadné zvolit

⁶⁰ LINZ, Lothar. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Přeložil Michal BARDA. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4042-6. str. 187-189

správné složení stravy tak, aby v ní nechyběly důležité živiny. Obzvláště při dlouhodobém dodržování veganské stravy je riziko nedostatečné výživy vysoké. 4 % sportovkyň dodržuje jiný výživový směr, než je zde uveden. Jedna sportovkyně dodržuje raw stravu, která se skládá pouze ze syrových potravin. Dvě sportovkyně dodržují bezlepkovou dietu. 11 % sportovkyň jsou vegetariánky. 3 % makrobiotičky. 69 % sportovkyň nedodržuje zvláštní výživové směry.

Obrázek 1 Dotaz na dodržování výživových trendů.

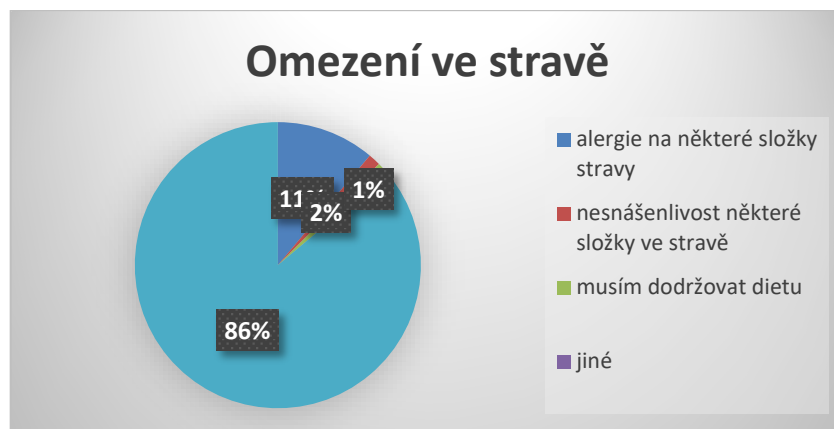


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

2. Máte nějaké omezení ve stravě?

86 % sportovkyň nemá žádné omezení ve stravě. 11 % sportovkyň má alergii na některou složku stravy. 2 % trpí nesnášenlivostí některé složky ve stravě, 1 % dotazovaných dodržuje dietu, a to diabetickou. Jiné omezení ve stravě nemají.

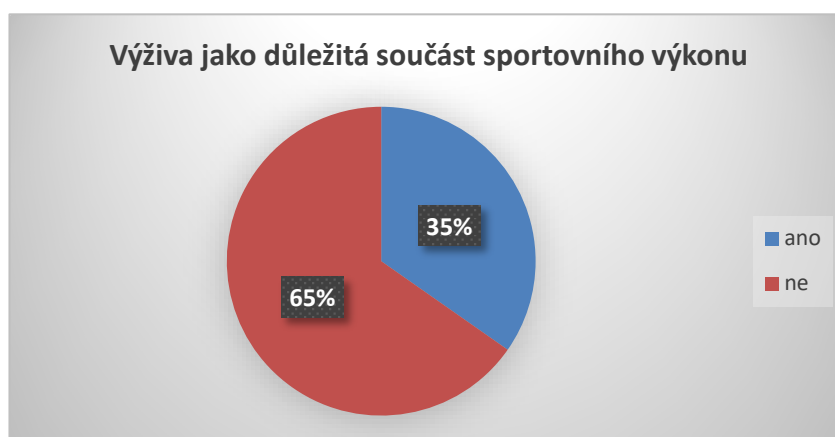
Obrázek 2 Dotaz na omezení ve stravě



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

3. **Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, považovala jsem výživu za důležitou součást mého sportovního výkonu.** 65 % sportovkyň nepovažovalo výživu za důležitou součást svého sportovního výkonu ještě, než dostalo od sportovního kouče informace o výživě. 35 % sportovkyň ji za důležitou považovalo.

Obrázek 3 Výživa jako důležitá součást sportovního výkonu

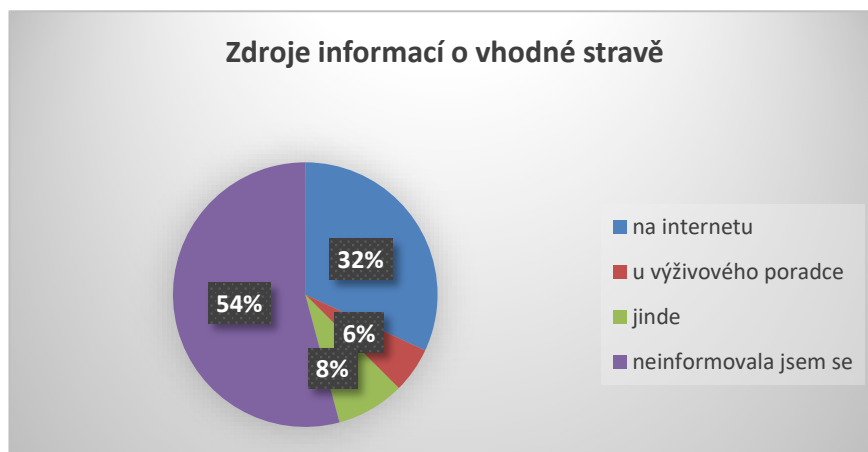


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

4. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jsem se o vhodné stravě informovala:

54 % sportovkyň se o vhodné stravě nikde neinformovaly, ještě před tím, než dostaly informace od sportovního kouče. 32 % respondentek uvádí, že hledaly informace o výživě sportovce na internetu, 6 % sportovkyň konzultovalo svůj výživový stav s výživovým poradcem. 8 % respondentek odpovědělo, že se o výživě informovaly jinde: v časopise, u kamarádky, u nutričního terapeuta.

Obrázek 4 Zdroje informací o vhodné stravě

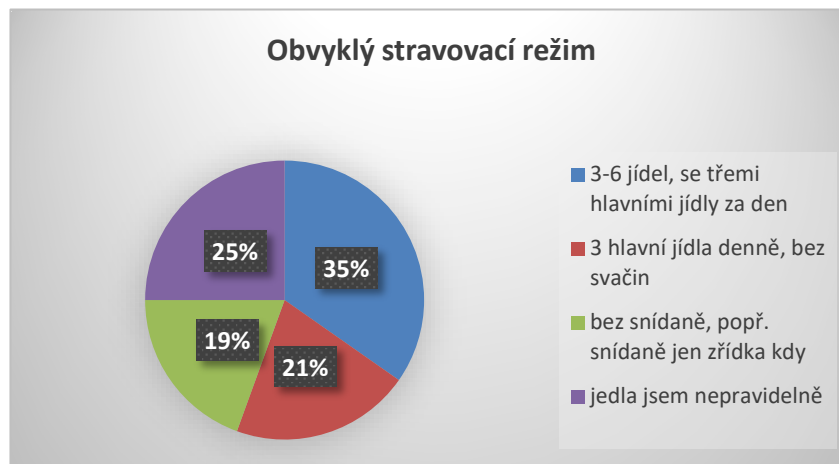


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

5. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, měla jsem většinou tento stravovací režim:

35 % respondentek se stravovalo pravidelně, měly 3-6 jídel, se třemi hlavními jídly za den. 21 % sportovkyň jí 3 hlavní jídla denně, bez svačtin. 19 % sportovkyň nesnídá nebo snídá jen zřídka kdy. 25 % respondentek jedlo nepravidelně.

Obrázek 5 Obvyklý stravovací režim



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

6. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jsem jedla mléčné výrobky (mléko, sýry, tvaroh, jogurty atd.)

43 % dotázaných konzumovalo mléčné výrobky 2 kusy za den, 25 % jich jedlo 3 a více kusů za den. 22 % respondentek jedlo denně 1 ks mléčných výrobků za den a 10 % je nejedly vůbec.

Obrázek 6 Množství mléčných výrobků za den

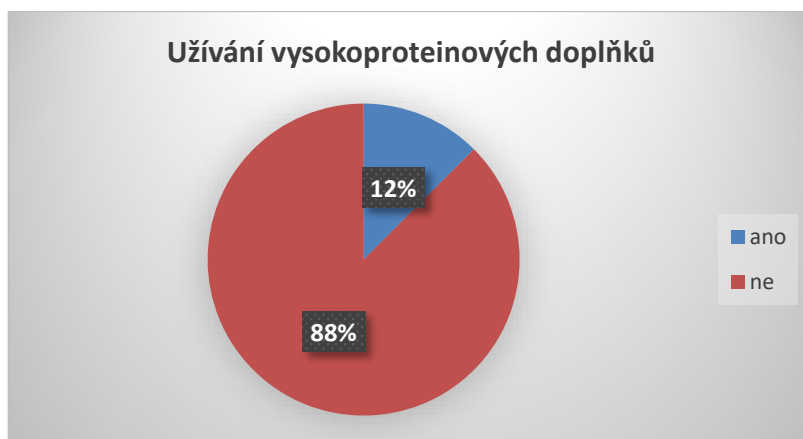


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

7. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, konzumovala jsem vysokoproteinové doplňky stravy

Vysokoproteinovými doplňky není potřeba doplňovat stravu, pokud je jídelníček pestrý, s bohatým zastoupením potravin s vyšším obsahem bílkovin. Při dlouhodobém, nadměrném příjmu bílkovin může dojít až k poškození ledvin. Užívání vysokoproteinových doplňků je v současnosti velmi populární. 26 % sportovkyň konzumovalo vysokoproteinové přípravky, 74 % tyto přípravky nezařazovalo. Tyto údaje se týkají období, než děvčata dostala informace od sportovního kouče.

Obrázek 7 Užívání vysokoproteinových doplňků



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

8. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, konzumovala jsem doplňky stravy (např. vitamíny, minerální látky, stopové prvky)

83 % sportovkyň nekonzumovalo žádné doplňky stravy, 17 % sportovkyň doplňky stravy konzumovaly. Údaje byly zjišťovány ještě před tím, než děvčata měla informace o výživě od sportovního kouče.

Obrázek 8 Konzumování doplňků stravy



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

9. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, využívala jsem k rychlému doplnění tekutin, po sportovním výkonu, rehydratační nebo sportovní nápoje

Pouze 12 % sportovkyň využívalo po sportovním výkonu k rychlému doplnění tekutin rehydratační nebo sportovní nápoje. 88 % sportovkyň tyto nápoje nepoužívalo.

Obrázek 9 Doplnění tekutin po sportovním výkonu

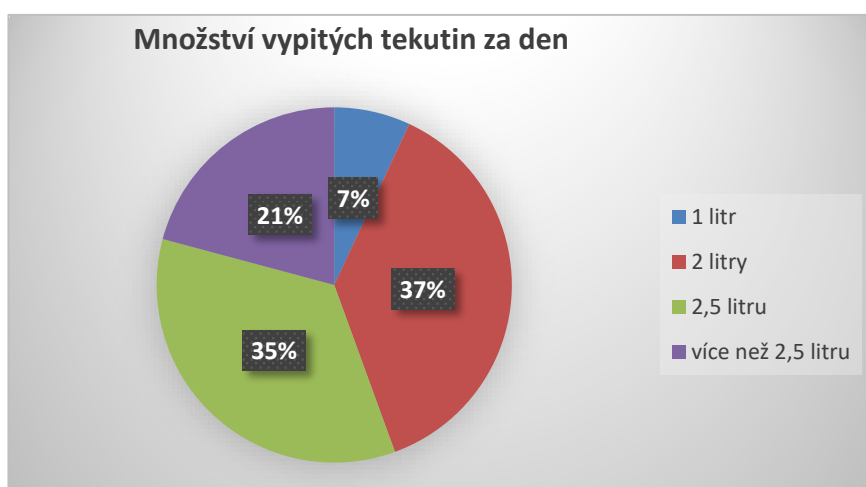


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

10. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, vypila jsem za den přibližně toto množství tekutin

Ještě, než děvčata dostala informace o výživě od sportovního kouče, většina z nich vypila denně dostatečné množství tekutin: 37 % sportovkyň vypilo 2 litry za den, 35 % sportovkyň vypilo 2,5 litru za den a 21 % sportovkyň vypilo za den více než 2,5 litru. Pouze 7 % sportovkyň nepilo dostatečné množství tekutin, a to pouze 1 litr za den.

Obrázek 10 Množství vypitých tekutin za den

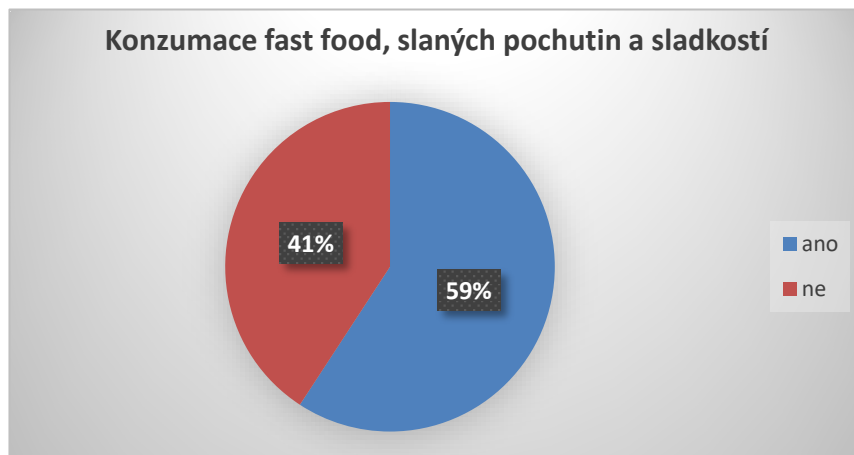


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

11. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jedla jsem při pocitu hladu fast food, slané pochutiny (např. tyčinky) nebo sladkosti

59 % sportovkyň bylo zvyklých se při pocitu hladu zasytit rychlým občerstvením, slanými pochutinami nebo sladkostmi. Menší počet děvčat hlad tímto způsobem neřešilo, a to 41 %.

Obrázek 11 Konzumace fast food, slaných pochutin a sladkostí

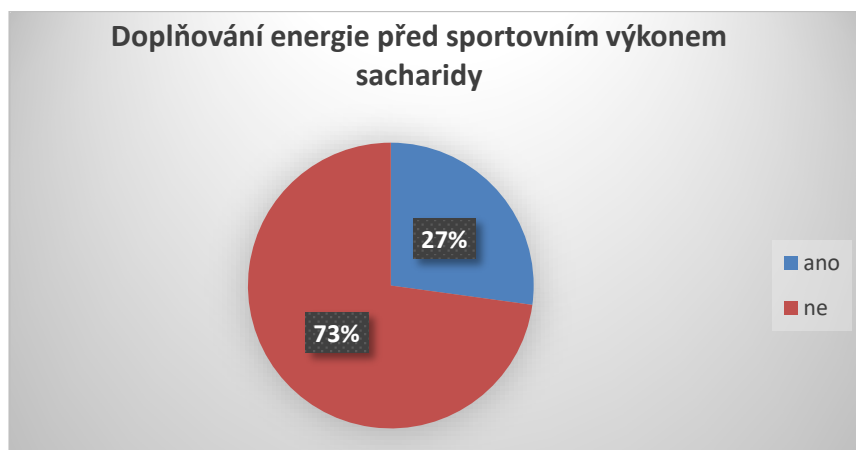


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

12. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, doplňovala jsem si energii před soutěží sacharidy, např. těstovinami, rýží, ovocem, sportovními tyčinkami, tvarohem s ovocem

73 % sportovkyň si nedoplňovala energii před soutěží sacharidy, např. těstovinami, rýží, ovocem, sportovními tyčinkami, tvarohem s ovocem. 27 % sportovkyň takto energii doplňovalo.

Obrázek 12 Doplnování energie před sportovním výkonem sacharidy



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

13. Poté, co mohu se sportovním koučem probírat své stravování, cítí větší psychickou podporu

Celých 61 % respondentek uvedlo, že poté, co mohou se sportovním koučem probírat své stravování, cítí větší psychickou podporu, 25 % respondentek uvedlo, že částečně a 14 % sportovkyň větší psychickou podporu nepocíťovalo.

Obrázek 13 Psychická podpora při možnosti konzultace se sportovním koučem

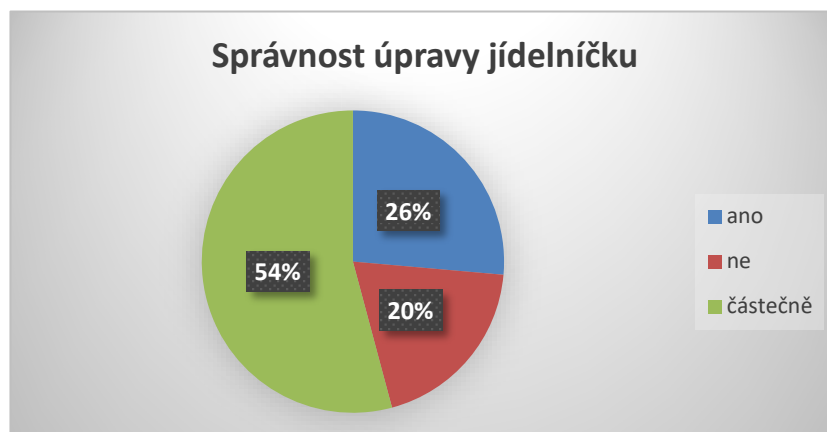


Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření.

14. Poté, co mám od sportovního kouče informace o vhodném stravování sportovců, vím, jak si správně upravit jídelníček

54 % sportovkyň ví částečně, jak si upravit jídelníček, poté, mají informace o výživě od sportovního kouče. 26 % sportovkyň si umí správně upravit jídelníček a 20 % sportovkyň si jídelníček upravit neumí.

Obrázek 14 Správnost úpravy jídelníčku



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření

15. Sportovní kouč se nyní věnuje mému stravování individuálně

94 % respondentek uvedlo, že se sportovní kouč věnuje jejich stravování individuálně. Pouze 6 % sportovkyň uvedlo, že se jim sportovní kouč nevěnuje.

Obrázek 15 Individuální přístup sportovního kouče ke stravování sportovkyň



Zdroj: Vlastní zpracování na základě dat z dotazníkového šetření

Vyhodnocení:

V úvodu byly stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza I. Tréninkový kouč má po výživovém vzdělání a rozvoji nutričním terapeutem pozitivní vliv na stravování sportovců – tým synchronizovaného plavání.

Tato hypotéza se potvrdila. Z výsledků vyplývá, že tréninkový kouč má pozitivní vliv na stravování týmu synchronizovaného plavání. Jeho svěřenkyně mají možnost individuální konzultace o výživě, pocitují i větší psychickou podporu.

Hypotéza II. Stravovací návyky členů sportovního klubu synchronizovaného plavání nebyly správné do té doby, než byli vzděláváni ve výživě tréninkovým koučem.

Tato hypotéza se potvrdila. Velké množství sportovkyň nemělo správný stravovací režim. Některé sportovkyně nekonzumovaly dostatečné množství mléčných výrobků, které jsou důležité pro sportovní výkon i imunitu. V týmu bylo i poměrně mnoho dívek, které si stravu doplňovaly vysokoproteinovými nebo jinými doplňky, které nebyly indikovány na podložení odborníka. Sportovkyně si nevěděly rady se s právním doplněním sacharidů před sportovním výkonem, neuměly pracovat s doplněním tekutin a hlad často zaháněly nevhodným způsobem.

Hypotéza III. Členové synchronizovaného plavání nepovažovali zdravou výživu za důležitou do té doby, než byli vzděláváni ve výživě tréninkovým koučem.

Tato hypotéza se nepotvrdit ani nevyvrátila. Většina sportovkyň nepovažovalo zdravou výživu za důležitou součást sportovního výkonu, ale i přesto téměř třetina z nich dodržovala některý z výživových trendů (vegetariánství, veganství, makrobiotiku apod.). Tyto výživové směry jsou obzvláště pro sportovce velmi rizikové, pokud jejich strava není vedena výživovým odborníkem. U sportovce může u neregulovaného dodržování takové stravy dojít k nedostatku některých důležitých živin v organismu.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že výživové trendy, omezení ve stravě i nesprávně složený jídelníček vyžaduje odborné výživové působení na sportovkyně synchronizovaného plavání. Sportovní koučové se budou svým svěřenkyním

individuálně věnovat i v oblasti výživy a při složitějších problémech budou kontaktovat odborníka na výživu.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo provést analýzu a zhodnotit možnosti zvyšování sportovního výkonu při koučování sportovců v oblasti výživy. Výživa je nedílnou součástí sportovního výkonu. Sportovci by měli mít možnost zhodnocení svého jídelníčku se svým sportovním koučem nebo odborníkem na výživu. Pokud nemá sportovní kouč dostatečné informace o sportovní výživě nebo podává informace nevhodné, je velmi pravděpodobné, že si sportovci budou hledat informace o výživě sami, a to bez záruky správného výběru. Někteří sportovci si ani nemusí uvědomovat důležitost výběru vhodného jídla a nápojů, obzvláště před sportovním výkonem, během sportovního výkonu a v období po sportovním výkonu. Dlouhodobá konzumace nevhodných potravin, dodržování nevhodných výživových trendů, může vést k nedostatku důležitých živin, které mohou způsobit zdravotní problémy. Zvolené téma mě zaujalo autorku hlavně z toho důvodu, že je profesí nutriční terapeut a v současné době se objevuje mnoho tzv. „zaručených“ informací o výživě, kterými jsou zaplněné informační servery, časopisy. Výživa je velmi populární téma, objevilo se mnoho výživových poradců, kteří mají minimální zkušenosti s problematikou výživy, a zpravidla jde o osoby, které prošly pouze krátkým a nedostatečným školením.

V teoretické části se autorka v první kapitole zabývala tématem kouče a jeho úlohou ve vzdělávání dospělých. Koučování pomáhá jedinci k podávání vyšších výkonů. Koučování celého týmu je organizačně náročnější a zodpovědnější. Aby byl tým efektivní a vysoce výkonný, je pro něj typická vzájemná podpora, důvěra, přátelství, humor, odvaha, obětavost a nadšení. Kvalita a úroveň činnosti kouče závisí na jeho odborných, pedagogických a didaktických dovednostech. Sportovní kouč by měl při koučování vycházet ze zásad vzdělávání dospělých. V této části jsou popsány možnosti využití didaktických forem a didaktických metod ve vzdělávání dospělých.

V druhé kapitole se autorka zaměřila na problematiku specifík práce sportovního kouče. Kouč by měl zajišťovat všechny předpoklady, nejen pro rozvoj pohybových schopností, ale i pro rozvoj vysoké výkonnostní motivace. Kouč má nelehkou úlohu v hledání a udržování motivace svých svěřenců. Ve sportu je potřeba i stanovení cílů.

Dobry kouc je schopn pozorně a se zájm sledovat myšlenkové pochody koučovaného a pomoci mu s vytyčením reálného, přiměřeného cíle. V další části jsou popisovány znaky úspěšného kouče. Kouč by měla být silná osobnost s uměním vyvolat u sportovců dobrou náladu, udržovat pevný a kamarádský kolektiv, stimulovat jejich chování žádaným směrem. Kouč by měl rozpoznat individuální potřeby jednotlivých sportovců, které jsou pro sportovce motivační a vedou je k očekávanému cíli.

Třetí kapitola je věnována koučování, pro nějž je kvalitní komunikace základem úspěchu. Zdravá komunikace charakterizuje otevřenost, empatii, toleranci a rozvoj osobnosti. Při koučování je třeba brát v úvahu, že na sportovce nepůsobí pouze kouč, ale i lidé, kteří je obklopují. Svůj charakter má komunikace se sportovci při vzdělávacím procesu.

Duševní hygiena a sebeřízení je tématem čtvrté kapitoly, jejímž cílem je nalezení nebo upevnění duševní rovnováhy. Každý by se měl naučit posuzovat vše spíše z kladného hlediska. Lidé s aktivním přístupem a pozitivním myšlením podřizují své pocity a motivy stálejším hodnotám. S duševní hygienou je spjata i životospráva, do níž patří i optimální výživa a umění rozvržení si času, tak aby si jedinec byl schopen najít čas pro práci, rodinu, přátele, sport a odpočinek. Psychická zátěž sportovce provází celou jeho kariérou. Proto je pro sportovce důležitá relaxace, umět hledat smysl zdravého a bohatého života, rozvíjet tvořivé schopnosti. Pohybová aktivita působí na zvyšování sebedůvěry, pocitu zdraví a zvýšené energie.

Pátá kapitola je věnována problematice zdravé výživy, která je základem výkonnosti sportovců. Při fyzické zátěži se zvyšují energetické nároky organismu. Jídelníček musí tvořit esenciální aminokyseliny, vitamíny, minerální látky. Riziko jejich nedostatku může u sportovců vzniknout při špatné skladbě jídelníčku nebo při dodržování vyhraněných stravovacích trendů. Svá specifika má nutriční příprava sportovce před závodem, při samotné soutěži a v rekonvalescenci po sportovním výkonu. Ve sportu se řeší i snížení nebo zvýšení hmotnosti, což by měl posuzovat a řešit odborník na výživu, popř. sportovní kouč, který bude odborníkem na výživu zaučen. V oblasti sportovní výživy je nutné řešit i pitný režim a správné doplnění tekutin po sportovním výkonu. V poslední části této kapitoly se zabýváme specifickými nutričními potřebami u aktivních dětí a dospívajících.

Autorka je profesí nutriční terapeut, proto v praktické části připravila seminář pro sportovní kouče týmu synchronizovaného plavání, jehož cílem bylo naučit je specifikům sportovní výživy, vybrat vhodná jídla a potraviny, která jsou vhodná před fyzickou zátěží a po fyzickém výkonu sportovců. Především, že do té doby žádný sportovní kouč stravu svých svěřenkyň neřešil nebo poskytoval rady, které neměl podložené odborným podkladem.

Na základě dotazníkového šetření autorka zkoumala stravovací návyky sportovkyň, dívek a žen různých věkových kategorií. 31 % sportovkyň dodržuje z vlastní vůle různé výživové trendy, než je běžná strava. Jakékoliv odchylky od běžné stravy jsou vždy rizikové z hlediska možného nedostatku důležitých živin. I z těchto důvodů by se měl sportovní kouč o stravování svých svěřenkyň zajímat. V naší populaci stále stoupá výskyt alergií, nesnášenlivostí na některou složku stravy nebo mají onemocnění, které vyžaduje dodržování dietního omezení. V týmu synchronizovaného plavání je těchto sportovkyň 14 %. I tyto sportovkyně by měly mít nutriční dohled a jistotu, že jejich strava obsahuje všechny živiny, které jsou pro jejich zvýšenou fyzickou aktivitu důležité. Další dotazy směřovaly na problematiku výživy v období, dokud ještě neměly žádné informace od sportovních koučů. 65 % sportovkyň ani nepovažovalo výživu za důležitou, neměly pocit, že je nutné ji tímto způsobem řešit. Informace si děvčata nacházela na internetu, některé navštívily výživového poradce. Malé množství sportovkyň uvedlo, že měly informace z časopisů, od kamarádek nebo od nutričního terapeuta. Ve výživě jedince a obzvláště u sportovce je důležité nastavení pravidelného stravovacího režimu. I přesto 19 % dotázaných nesnídalo nebo snídaly pouze zřídka a 25 % respondentek se stravovalo nepravidelně. Mléko a mléčné výrobky zajišťují organismu plnohodnotné bílkoviny a vápník, který je podstatný pro výživu kostí. 10 % sportovkyň nekonzumovalo mléčné výrobky vůbec a 22 % jich konzumuje za den pouze jeden kus. Sportovkyně je potřeba edukovat o vhodnosti navýšení konzumace mléčných výrobků nebo doporučit jiné zdroje kvalitních bílkovin a vápníku. Jeden z dotazů směřoval na konzumaci vysokoproteinových přípravků a dalších doplňků stravy. Tyto otázky byly zvoleny z toho důvodu, že konzumace těchto přípravků je velmi populární, i když nebývá opodstatněná. Při dlouhodobém, nadměrném příjmu bílkovin může dojít až k poškození ledvin. Vysokoproteinové přípravky není potřeba podávat, pokud mají sportovci vyvážený a na bílkoviny bohatý jídelníček. 26 % sportovkyň si jídelníček obohacovalo

vysokoproteinovými přípravky a 17 % sportovkyň konzumovalo další doplňky stravy. Zjišťovala jsem, jestli sportovkyně uměly využívat k doplnění tekutin po sportovním výkonu rehydratační nebo sportovní nápoje. Pouze 12 % děvčat využívalo sportovní a rehydratační nápoje. Další otázka byla směřována na pitný režim sportovců. Ještě, než děvčata dostala informace o výživě od sportovního kouče, většina z nich pila dostatečné množství tekutin. 37 % sportovkyň vypilo 2 litry za den, 35 % sportovkyň vypilo 2,5 litru a 21 % sportovkyň vypilo více než 2,5 litru za den. 59 % sportovkyň bylo zvyklých se při pocitu hladu zasytit tzv. rychlým občerstvením – fast food, slanými pochutinami nebo sladkostmi. Ještě před tím, než byly sportovkyně informovány od sportovního kouče, doplňovaly si energii před soutěží sacharidovými potravinami, např. těstovinami, rýží, ovocem, sportovními tyčinkami, tvarohem s ovocem pouze z 27 %. Na dotaz, zda členky týmu synchronizovaného plavání pocítují větší psychickou podporu, pokud mají možnost své stravování probírat se svým koučem, 61 % odpovědělo, že ano. 54 % respondentek ví částečně, jak si upravit jídelníček, poté, co mají informace o výživě od sportovního kouče, 26 % respondentek si umí jídelníček správně upravit. 94 % sportovkyň uvedlo, že se sportovní kouč věnuje jejich stravování individuálně.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že výživové trendy, omezení ve stravě i nesprávně složený jídelníček si sportovkyně synchronizovaného plavání řídily samy. Sportovní kouč by se měl zabývat výživou svých sportovců a měl by mít dobré znalosti o sportovní výživě. Sportovní kouč by se měl svým svěřencům ve výživě věnovat individuálně a při složitějších problémech by měl provádět odborné konzultace s odborníkem na výživu.

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazníkové šetření o stravování sportovkyň synchronizovaného plavání

Milé sportovkyně,

prosím o vyplnění dotazníku, který bude součástí mé diplomové práce „Vzdělávání a rozvoj výživového kouče při formování výkonu sportovce“. Jeho vyplnění by vám nemělo zabrat více než 10 minut.

Odpovídejte, prosím, zaškrtnutím příslušné odpovědi, popř. k otázce doplňte komentář. Děkuji za vaši vstřícnost.

1. Dodržujete některý z těchto výživových trendů?
 - vegetariánství
 - veganství
 - makrobiotika
 - jiné.....
 - jím běžnou stravu

2. Máte nějaké omezení ve stravě?
 - alergie na některé složky stravy
 - nesnášenlivost některé složky ve stravě
 - musím dodržovat dietu (pokud ano-jakou)
 - jiné
 - nemám

3. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, považovala jsem výživu za důležitou součást mého sportovního výkonu:
 - ano
 - ne

4. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jsem se o vhodné stravě informovala:
 - na internetu
 - u výživového poradce
 - jinde:
 - neinformovala jsem se

5. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, měla jsem většinou tento stravovací režim:
 - 4 – 6 jídel, se třemi hlavními jídly za den

- 3 hlavní jídla denně, bez svačín
- bez snídaně, popř. snídaně jen zřídka kdy
- jedla jsem nepravidelně

6. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jsem jedla mléčné výrobky (mléko, sýry, tvaroh, jogurty atd.):

1 za den 2 za den 3 a více za den nejedla jsem je

7. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, konzumovala jsem vysokoproteinové doplňky stravy:

- ano
- ne

8. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, konzumovala jsem doplňky stravy (např. vitamíny, minerální látky, stopové prvky):

- ano
- ne

9. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, využívala jsem k rychlému doplnění tekutin, po sportovním výkonu, rehydratační nebo sportovní nápoje:

- ano
- ne

10. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, vypila jsem za den přibližně toto množství tekutin:

1 litr 2 litry 2,5 litru více, než 2,5 litru

11. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, jedla jsem při pocitu hladu fast food, slané pochutiny (např. tyčinky) nebo sladkosti:

- ano
- ne

12. Ještě, než jsem dostala informace o výživě od sportovního kouče, doplňovala jsem si energii před soutěží sacharidy, např. těstovinami, rýží, ovocem, sportovními tyčinkami, tvarohem s ovocem:

- ano
- ne

13. Poté, co mohu se sportovním koučem probírat své stravování, cítuji větší psychickou podporu:

- ano
- ne
- částečně

14. Poté, co mám od sportovního kouče informace o vhodném stravování sportovců, vím, jak si správně upravit jídelníček:

- ano
- ne
- částečně

15. Sportovní kouč se nyní věnuje mému stravování individuálně:

- ano
- ne

Děkuji za čas, který jste věnovaly vyplnění tohoto dotazníku.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých zdrojů

1. ARMSTRONG, M. *Personální management*, 1. vyd. Praha, Grada 1999, ISBN 80-7169-614-5
2. BARTÁK, J. *Profesní vzdělávání dospělých*, 1. vyd. Praha, UJAK 2007, ISBN 978-80-86723-34-1
3. BEDRNOVÁ E. *Duševní hygiena a sebeřízení*, Nakladatelství Fortuna, Praha 1999
4. BENEŠ, M. *Andragogika*, 1. Vyd. Praha Grada 2008, ISBN 978-80-247-2580-2
5. ČASTORÁL, Z. *Strategický management změn a znalostí*, 1. vyd. Praha, UJAK 2010, ISBN 978-80-86723-94-5
6. ČASTORÁL, Z. *Základy moderního managementu*, 1. vyd. Praha, UJAK 2009, ISBN 978-80-86723-76-1
7. DAŇKOVÁ, M. *Koučování. Kdy, jak a proč*, 1. Vyd. Praha, Grada 2008, ISBN 978-80-247-2047-0
8. KOHOUT, P. a kol. *Mléko . přítel nebo nepřítel*, ISBN 978-80-87250-31-0, vydalo Forsapi, 2016, 53 stran
9. KOLEKTIV AUTORŮ, *Lidský kapitál a vzdělávací marketing v andragogickém pohledu*, Eurolex Bohemia, 2004, ISBN 80-86861-04-X
10. KONOPKA, P. *Sportovní výživa*, ISBN 80-7232-228-1, vydal KOOP nakladatelství, 2004, 125 stran
11. KŘIVOHLAVÝ J. *Psychologie zdraví*, Portál 2003, ISBN 80-7178-774-4
12. LINZ, Lothar. *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Přeložil Michal BARDA. Praha: Mladá fronta, 2016. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-4042-6.
13. MAUGHAN R., BURKE L. *Výživa ve sportu, příručka pro sportovní medicínu*, ISBN 80-7262-318-4, vydal Galén, 2006, 295 stran
14. MUŽÍK J. *Androdidaktika*, Praha 2004, ISBN 80-7357-045-9
15. MUŽÍK J. *Didaktika profesního vzdělávání dospělých*, Fraus Plzeň 2005, ISBN 80-7238-220-0
16. MUŽÍK J. *Profesní vzdělávání dospělých*, Praha Wolters Kluwer ČR 2012, ISBN 978-80-7357-738-4
17. PALÁN Z., LANGER T. *Základy andragogiky*, UJAK 2008, ISBN 978-80-86723-58-7

18. POKORNÝ J. *Psychologie pro každý den*, Akademické nakladatelství CERM Brno 1994, ISBN 80-85867-41-9
19. ROBBINS, S. P. *Rozhodni a panuj!* Management Press, Praha 2008, ISBN 80-7261-136-4
20. TIÁSKAL P. a kol. *Výživa a potraviny pro zdraví*, ISBN 978-80-906659-0-3, vydala Společnost pro výživu, 2016, 102 stran
21. VETEŠKA J., VACÍNOVÁ T. A KOL. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých*, UJAK PRAHA 2011, ISBN 978-80-7452-012-9
22. WHITMARE, J. *Koučování – Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*, ISBN 80-7261-101-1, vydal Management Press
23. ZLÁMALOVÁ, H. *Distanční vzdělávání a e-learning*, ISBN 978-80-86723-56-3, vydala Univerzita Jana Amose Komenského Managementho Praha, 2008, 143 stran

Seznam internetových zdrojů

24. KOUČOVÁNÍ: vzdělávací kurz zaměřený na měkké dovednosti. *Insitut Euroschola* [online]. [cit. 2019-02-04]. Dostupné z: <http://www.euroschola.cz/Files/File/Skripta%20Coaching.pdf>
25. Psychologické aspekty motivace. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. [cit. 2019-02-04]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/04.html>
26. Sportovní koučink a psychologie sportu. *Inner Power Training* [online]. 2019 [cit. 2019-02-04]. Dostupné z: http://www.jirikastner.cz/Sportovni_koucink_psychologie-sportu

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1 Dotaz na dodržování výživových trendů.....	66
Obrázek 2 Dotaz na omezení ve stravě.....	67
Obrázek 3 Výživa jako důležitá součást sportovního výkonu.....	67
Obrázek 4 Zdroje informací o vhodné stravě	68
Obrázek 5 Obvyklý stravovací režim	69
Obrázek 6 Množství mléčných výrobků za den.....	69
Obrázek 7 Užívání vysokoproteinových doplňků.....	70
Obrázek 8 Konzumování doplňků stravy	71
Obrázek 9 Doplnění tekutin po sportovním výkonu.....	71
Obrázek 10 Množství vypitých tekutin za den	72
Obrázek 11 Konzumace fast food, slaných pochutin a sladkostí.....	73
Obrázek 12 Doplnění energie před sportovním výkonem sacharidy.....	73
Obrázek 13 Psychická podpora při možnosti konzultace se sportovním koučem	74
Obrázek 14 Správnost úpravy jídelníčku.....	75
Obrázek 15 Individuální přístup sportovního kouče ke stravování sportovkyň	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazníkové šetření o stravování sportovkyň synchronizovaného plavání	I.
---	-----------

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Lucie Růžičková

Obor: Andragogika

Forma studia: Magisterské kombinované studium

Název práce: Vzdělávání a rozvoj výživového kouče při formování výkonu sportovce

Rok: 2019

Počet stran textu bez příloh: 81

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů českých použitých zdrojů: 23

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: PhDr. Miloš Chlad, CSc.

