

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

bakalářské prezenční studium
2009 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdeněk Schlibener

Psychologie sportu

Praha 2012

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Milena Krislová

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Full-Time Studies
2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Zdeněk Schlibener

Psychology of sport

Prague 2012

The bachelor Thesis Work Supervisor:
PhDr. Milena Krislová

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autora: Zdeněk Schlibener

Poděkování

Chtěl bych poděkovat své vedoucí práce PhDr. Mileně Krislové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá pohledem na psychologii sportu. Na její historii, obsah, metody, formy a vazby na ostatní části psychologie. Jako první jsou uvedeny základy psychologie a historie. Další kapitolou je samotná psychologie sportu, kde je rozebrán vztah sportu a psychologie. Poslední část teoretické práce je zaměřena na konkrétní sportovní odvětví. Tím je šerm. V praktické části je použito dotazníku, který byl rozdán mezi šermíře. Tato práce má ukázat důležitost psychologické přípravy ve sportu, zvláště pak v šermu.

Klíčové pojmy

Emoce, historie psychologie, osobnost, psychická zátěž, psychohygiena psychologie, psychologie sportu, psychologie šermu, sport, šerm, trénink, turnaj.

Annotation

This thesis deals with the psychology of the sport. On the history, content, methods, forms and links to other parts of the psychology. The first are the foundations of psychology and history. The next chapter is the psychology of sport, where the relationship is disassembled and Sport Psychology. The last part of the theoretical work is focused on a particular sports industry. It is fencing. In the practical part of the questionnaire is used, which was rozdán between a fencer. This work is to show the importance of psychological training in sports, especially in fencing.

Key words

Emotions, history, psychology, personality, the psychological burden, psychology, sport psychology, sport, fencing, fencing psychology, practice, tournament

OBSAH

ÚVOD.....	8-9
-----------	-----

TEORETICKÁ ČÁST

1. Psychologie.....	10
1. 1. Historie psychologie	10
1. 2. Definice psychologie	11
1. 2. 1. Systém psychologických věd	12
1. 2. 1. 1. Teoretické psychologické vědy.....	12-14
1. 2. 1. 2. Speciální psychologické vědy	14-15
1. 2. 1. 3. Aplikované psychologické vědy	15-17
2. Psychologie sportu	18
2. 1. Sport	18-19
2. 2. Vývoj psychologie sportu	19-21
2. 3 Psychologická typologie sportů	21-23
2. 4. Emoce ve sportu.....	23-24
2. 4. 1. Časový sled emocí ve sportu.....	24-26
2. 5. Osobnost v psychologii sportu.....	26-27
2. 6. Psychologická příprava sportovce.....	28
2. 7. Psychohygiena.....	29
3. Psychologie šermu.....	30
3. 1. Šerm.....	30
3. 2. Základní psychické procesy.....	31-37
3. 3. Psychické vlastnosti, osobnost šermíře v jednotlivých fázích vývoje jedince.....	37
3. 4. Charakteristika vývoje osobnosti pro šermířský výcvik.....	37-41
3. 5. Psychologie šermířského tréninku.....	41-43
3. 6. Psychologická příprava šermíře.....	43-45
3. 6. 1. Metody psychologické přípravy.....	45-46
3. 6. 2. Rozsah psychologické přípravy sportovce.....	46
3. 6. 3. Obsah psychologické přípravy.....	47-48
3. 7. Modelace dlouhodobě využitelných situací boje.....	48-49
3. 8. Příprava sportovců na konkrétní soutěže.....	50
3. 8. 1. Morálně volní příprava šermíře.....	50
3. 9. Regulace aktuálních psychických stavů v šermu.....	51-52

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Průzkum a jeho cíl.....	53
4. 1. Charakteristika průzkumu.....	53
4. 2. Metoda a organizace průzkumu.....	53-54
4. 3. Základní charakteristika zúčastněných.....	54
4. 4. Výsledky průzkumu.....	55-62
4. 5. Závěr průzkumu.....	62
ZÁVĚR	63
SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ	64-65
SEZNAM OBRÁZKŮ	66-68
SEZNAM PŘÍLOH	69

Úvod

Téma bakalářské práce je psychologie sportu. Sport je nedílnou součástí lidského života. Ze sportu se za několik posledních desítek let stal fenomén, který i nadále boří hranice o původní představě harmonického rozvoje těla. Na stadionech, v tělocvičnách či jiných sportovištích tráví člověk čím dál více času. U této volnočasové aktivity lze nalézt stejně tak smysl života jako přítele pro život. Sport je jednoznačně víceúčelovým prostředkem, se kterým se setkáváme v podstatě každý den. Ačkoli by mohlo vypadat, že ne každý musí být sportovním nadšencem, aby se ho toto téma týkalo, tak opak je pravdou. Člověk, který by tvrdil, že je sportem tzv. „nepolíbený“ by musel žít v hodně velké izolaci. Jelikož sport se netýká jen profesionálů, kteří jsou za své výkony dobře placeni, ale i těch kteří si ho užívají jen jako prvku pro odreagování, ale to není zdaleka vše. Sportovní tematika se týká i pasivních „sportovců“ tedy diváků, kteří pohyb ostatních pouze sledují v televizi. Sportem se dá zbořit velká většina pocitů a vjemů lidského chování. Kupříkladu vyrovnání se s hendikepem, kterým člověk může trpět od narození nebo, který se mu přihodí během života. Málokomu nic neříkají jména jako Oscar Pistorius nebo Terry Fox, což jsou přesně ti lidé, kteří potvrzují teorii, že ani zranění (v obou případech amputace dolních končetin, Fox pravé a Pistorius dokonce obou) nezastavilo jejich touhu po pohybu.

Předešlými řádky bylo již malinko naznačeno i druhé slovo z tématu bakalářské práce. Tím slovem je psychologie. Bez silné mentální stránky obou zmíněných celebrit by se jistě netěšili takovému věhlasu a úctě. Psychická odolnost či příprava sportovce je důležitým aspektem samotného výkonu.

A právě samotné propojení těchto dvou slov se snaží objasnit tato práce. Ta je založena na obecných faktech o psychologii jako takové, doplněné odbornou psychologií z odvětví sportu.

První kapitola je tedy zaměřena na psychologii, její historický vývoj a zařazení v systému věd. Druhou kapitolou je téma psychologie sportu, kde je opět objasněna historie tohoto vědního oboru její vývoj, emoční stránka sportu, osobnost sportovce a psychohygienu.

Poslední částí v teorii je psychologie sportu. Práce je především zaměřena na toto jedno specifické sportovní odvětví. Na sportovní šerm se váže i praktická část.

Hlavním cílem práce je poukázat na důležitost psychologické přípravy ve sportu, především pak ve sportovním šermu. Toho se práce snaží docílit i pomocí výzkumu, ke kterému posloužil dotazník, který byl rozdán mezi členy tohoto sportu.

Téma bylo zvoleno na základě široké znalosti šermířského prostředí a také kvůli opomíjení psychologické stránky. Jednoznačným přínosem by měl být apel na členy sportovních odvětví, aby psychika v oblasti sportu nebyla opomíjena a naopak se jí věnoval potřebný čas a prostor.

1. Psychologie

1. 1. Historie psychologie

Člověk se zajímal o duši již od pradávna. Dlouhé období však neuměli myslitelé antických dob pořádně pojmenovat svá poznání. Ovšem již v této době se začíná projevovat nedostatek potřebných vědomostí o utváření, funkcích a zvláštěnostech lidské psychiky. Dost často se kompenzovaly tyto nedostatky pomocí mýtů. Kromě toho však existovala i snaha poznávat skutečnou podstatu věcí a jevů více méně systematicky. Disciplínou usilující a systematické a věrohodné poznání v univerzální rovině byla filozofie. Antičtí filozofové zobecňovali svá poznání a zjištění hlavně prostřednictvím spekulací. Čím více se prohlubovala znalost poznání, zvyšovala se i jeho úroveň a tím získávala na přesnosti a objektivitě. Etapa vývoje psychologie jako součásti filozofie bývá označována jako předvědecká etapa. Za zakladatele psychologie, jakožto součást filozofie, je považován Aristoteles svým spisem *O duši*.¹ O vědecké etapě vývoje psychologie se začíná mluvit až v souvislosti s obsahovým rozšířením chápání duševních jevů (okolo 17. století) a programovým uplatňováním experimentálních metod v psychologickém výzkumu, k němuž dochází koncem 19. století.

Psychologie je tedy vědou poměrně mladou, protože její historie, jako samostatné vědy, trvá jedno století. Za mezník ve vývoji psychologie se označuje rok 1879, kdy založil Wilhelm Wundt na univerzitě v Lipsku psychologickou laboratoř. Tímto rokem se také označuje vznik psychologie, jako samostatné vědy.²

Název psychologie vznikl spojením dvou řeckých slov: *psyché* (duše) a *logos* (slovo, učení, nauka).

¹ EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd*, s. 127

² MUDRYCHOVÁ, J. *Maturitní otázky – Základy společenských věd*, s. 6

1. 2. Definice psychologie

Výše zmíněná dvě slova široce vymezují obsah zkoumání psychologie: věda o psychice a o duševních jevech. V užším slova smyslu lze psychologii definovat jako vědu o lidském prožívání a chování. Psychologie je empirická přírodně-společenská věda o člověku. Hlavním předmětem je prožívání a chování jedince.³

Prožívání je souhrnný název pro všechny vnitřní, subjektivní psychické procesy a stavy, což jsou například vjemy, představy, emoce, rozhodování atd. Psychické procesy a stavy si lidé uvědomují jen do určité míry, proto se prožívání dělí na vědomé a nevědomé.⁴

Chování je souborem vnějších projevů, které jsou odrazem vnitřní situace člověka. Patří sem všechny činnosti, pohyby, úkony, jednání, reakce, řeč, výrazy člověka (např. pocení, pláč, smích, mimika, změna v držení těla apod.). Chování má nejčastěji dvě formy, expresivní (bezprostřední) a adaptivní (účelně se přizpůsobující dané situaci).⁵

Teoretické poznání člověka se postupně stává základním problémem vědeckého bádání. Tím, že se člověk stává středem problematiky současné vědy, tak se významně mění postavení psychologie v systému věd. Rozvoj psychologie zaznamenal dokonce takový rozvoj, že se musí hovořit o psychologických vědách.⁶

³ GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy společenských věd*, 2004, s. 17-18

⁴ EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd* s. 127

⁵ EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd*, s. 127.

⁶ RYBA, J. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*, 1998. s. 6-11.

1. 2. 1. Systém psychologických věd

Psychologické obory se dělí do tří skupin: teoretické, aplikované a speciální psychologické vědy.⁷

Teoretické	Aplikované	Speciální psychologické vědy
obecná psychologie	klinická psychologie	Psycholingvistika
psychologie osobnosti	psychologie práce	Zoopsychologie
srovnávací psychologie	pedagogická psychologie	Psychofyzika
psychopatologie	soudní a kriminální psychologie	Biopsychologie
sociální psychologie	psychologie sportu, obchodu, umění atd.	Psychofyzologie
vývojová psychologie		Farmakopsychologie

Tab. 1: Dělení psychologických oborů

Zdroj: KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. Psychologie sportu. Praha: Olympia, 1981. S. 10.

1. 2. 1. 1. Základní psychologické disciplíny (teoretické)

Obsahují ty jevy a skutečnosti, které mají nejobecnější charakter a postihují psychické jevy z nejzákladnějších hledisek:

Obecná psychologie

Zpracovává základní teoretické otázky a podává celkový psychologický obraz o člověku. K tomuto účelu uskutečňuje vlastní výzkum a také zobecňuje poznatky ze všech ostatních psychologických odvětví. V souvislosti s obecnou psychologií jsou dějiny psychologie (které zkoumají vývoj psychologického myšlení od nejstarších dob) a psychologická metodologie. Zabývá se problematikou poznávacích procesů, dynamikou citového života, problematikou zaměřenosti a usilování člověka (motivy, zájmy, postoje apod.)⁸

⁷ MUDRYCHOVÁ, J. *Maturitní otázky – Základy společenských věd*, 2000, s. 6

⁸ MUDRYCHOVÁ, J. *Maturitní otázky – Základy společenských věd*, 2000, s. 6

Psychologie osobnosti

Osobností z psychologického hlediska se rozumí soubor duševních i tělesných vlastností. Které každého jedince výrazně charakterizují, tj. vypovídají o tom, jaký člověk je. Osobnost je také chápána jako princip zvláštnosti, jedinečnosti, neopakovatelnosti a odlišnosti každého člověka od ostatních lidí.⁹ Psychologii osobnosti charakterizují dvě základní témata a to struktura a dynamika osobnosti. Eva Bidlová (1999, s. 15) definuje strukturu osobnosti takto: „*Psychická struktura osobnosti představuje uspořádaný celek dispozic, které určují způsob prožívání, reagování a chování jedince. Touto strukturou rozumíme uspořádání skladby prvků, tj. vlastností, rysů a dimenzí osobnosti a jejich vzájemných vztahů*“.¹⁰

Dynamikou osobnosti se rozumí teorie, která se nazývá behavioristická, jejímž předmětem je chování jedince.

Vývojová psychologie (ontogenetická)

Zabývá se otázkami pojetí psychického vývoje člověka, zkoumá činitele ovlivňující vývoj. Psychický vývoj jedince zkoumá od prenatálního období po smrt. Objasňuje návaznosti a posloupnosti vývojových změn člověka v životě. Studuje, které faktory (výchova, prostředí atd.) mají vliv na vývoj a do jaké míry mohou jedince ovlivnit. Souhrnně se tedy zabývá otázkami, co se v jakém věku vyvíjí či mění, jaké jsou odlišnosti pětiletého jedince oproti osmiletému nebo kupříkladu zkoumá vývin sourozenců či dvojčat a hledá odlišnosti popřípadě shody.¹¹

Sociální psychologie

Předmětem sociální psychologie je studium toho, jak se psychický život jedince, tj. jeho psychické projevy, stavy a vlastnosti, jeho chování a prožívání mění v důsledku bezprostředního působení druhých lidí. Řeší se zde otázky začleňování lidí do společenských skupin a do společnosti celkově.

⁹ GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy společenských věd*, 2004, s. 68.

¹⁰ BIDLOVÁ, E. *Úvod do psychologie osobnosti a do sociální psychologie*, 1999, s. 15

¹¹ EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd*, 2004, s. 128

Sociální psychologie studuje, jak se psychika člověka stává společenskou, jak se jedinec a jeho psychika v sociálně stimulujících situacích utváří, jak jedinec v těchto situacích reaguje a působí. Sociální psychologie se zabývá vlivy společenských faktorů na psychiku jedince a sociálními strukturami, které tyto funkce zprostředkují. Sleduje také sociální procesy, které se působením těchto faktorů a struktur uskutečňují. Strukturami se v tomto případě rozumí společenské skupiny a instituce, zejména pak škola, rodina apod. K sociálním procesům patří: sociální percepce (vnímání), sociální kontakt, vzájemné působení, vzájemné dorozumívání – komunikace, citová nákaza, nápodoba, vcítění se.

Sociální psychologie pracuje s pojmy, jako jsou: skupina a vztahy v ní, sociální status, role nebo pozice, normy a hodnoty ve skupině, začlenění jedince do skupiny ad.¹²

Psychopatologie

Ta se zabývá psychickými poruchami, jejich druhy, vznikem a vývojem a hledá léčebné metody, které je odstraňují.

Výše zmíněná odvětví jsou hlavními v „teoretické psychologii“, navzájem spolupracují a mnohdy se až překrývají.

1. 2. 1. 2. Speciální psychologické disciplíny

Zkoumají uplatňování psychologických zákonitostí v určitých vymezených oblastech společenské praxe.

Psycholingvistika je psychologíí řeči, studuje vzájemné vztahy mezi myšlením a řečí.

Zoopsychologie (psychologie zvířat) zkoumá psychiku zvířat na různých stupních vývoje (od nejnižších stupňů až po lidoopy). Na zvířatech kromě toho studuje i takové problémy, které na lidech z humánních důvodů studovat nelze. Poskytuje materiál pro srovnávací psychologii, která srovnává psychiku zvířat a lidí.

¹² BIDLOVÁ, E. *Úvod do psychologie osobnosti a do sociální psychologie*, 1999, s. 103-108

Psychofyzika zkoumá vztahy mezi fyzikálními vlastnostmi podnětů a jejich počítkovými a vjemovými kvalitami.¹³

Biopsychologie shromažďuje poznatky o biologickofyziologické determinaci psychiky.

Psychofyziologie se zabývá materiálním základem psychických jevů zejména mozkovými procesy, které jsou základem psychických jevů, charakterizujících člověka jako společenskou bytost.

Farmakopsychologie sleduje účinky chemických látek, léků, drog atd. na psychiku.¹⁴

1. 2. 1. 3. Aplikované psychologické disciplíny

Využívají psychologických poznatků v určitých konkrétních oblastech života společnosti. Počet těchto disciplín se neustále rozšiřuje.

Pedagogická psychologie

Sleduje člověka v podmínkách výchovy, zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vyučování a vzdělávání. Zaměřuje se i na osobnost a činnost učitele a na psychologickou analýzu výchovně vzdělávacích cílů a prostředků

Psychologie práce

Studuje psychologické aspekty, jakými jsou například: vliv pracovního prostředí na pracovní výkon, vnitropodnikové posuzování a rozmisťování pracovníků, otázky bezpečnosti práce, mezilidské vztahy na pracovišti apod.

Inženýrská psychologie

Zabývá se konstrukcí strojů a strojních zařízení ve vztahu k psychickému založení člověka, který má stroj obsluhovat.

Poradenská psychologie

Má pomáhat jedinci efektivněji se orientovat ve stále složitějším životě, vycházet z lepšího poznání sebe sama a tak optimalizovat rozvoj lidské

¹³ EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd*, 2004, s. 128

¹⁴ MUDRYCHOVÁ, J. *Maturitní otázky – Základy společenských věd*, 2000, s. 7-8

osobnosti. Zabývá se školním, výchovným, profesním a manželským poradenstvím.

Klinická psychologie

Zaměřuje se na poznávání a diagnostiku psychických poruch a defektů z poruch. Kliničtí psychologové spolupracují s lékaři při určování, předcházení a léčení psychických chorob a poruch. Sledují postoje pacientů k chorobám, vztahy mezi pacienty a lékaři, jevy nedokonalého přizpůsobení se jedince prostředí apod.

Soudní psychologie

Používá se v soudní praxi při zjišťování psychologických zvláštností delikventa, při vyšetřování a posuzování výpovědí svědků.

Existuje ještě velké množství jiných psychologických disciplín, jako například psychologie dopravy, psychologie trhu a reklamy, vojenská psychologie, psychologie řízení, psychologie umění, ekonomická psychologie atd.¹⁵

Všechna tři zmíněná odvětví psychologie jsou vzájemně spojená a rozdíl mezi nimi je relativní. Mylná je představa, podle které teoretická psychologie nemá s praxí nic společného a speciální nebo aplikovaná psychologie se nezabývá teorií a výzkumem, podává jen návody pro praxi, a pokud snad nějakou teorii potřebuje, přejímá ji hotovou z teoretické psychologie. Ve skutečnosti se i ve speciálních a aplikovaných psychologických disciplínách pracuje výzkumně a teoreticky a výsledky získané z těchto odvětví jsou zaměřeny nejen k praxi, ale také se přejímají do obecné psychologické teorie. Naopak výzkumy v obecné psychologii mají mnohdy praktické využití.¹⁶

Velice rozporuplné byly názory o správném zařazení psychologie do systému věd. Vedly se spory o tom, zda patří psychologie mezi vědy přírodní nebo společenské. Jedni se snažili rozvíjet psychologii převážně ve spolupráci s přírodními vědami, s uplatněním jejich zásad, metod a poznatků,

¹⁵ GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy společenských věd*, 2004, s. 19-21

¹⁶ PAULÍK, K. *Úvod do psychologie*, 2006, s. 6.

druzí ji naopak zpracovávali po způsobu společenských věd. Obě hlediska vedla k jednostrannostem. V současné době se většinou uznává, že psychologie má specifické postavení v systému věd, že má některé znaky věd přírodních a některé znaky věd společenských. Je to dáno zvláštností jejího předmětu. Zároveň z toho vyplývá složitost a obtížnost psychologického výzkumu i studia psychologických věd.

Tab. 2: Zařazení psychologie do systému věd

Člověk a společnost	Živá příroda	Neživá příroda	Formální a vztahové aspekty
Antropologie	Biologie	Fyzika	Matematika
Sociologie	Zoologie	Astronomie	Statistika
Medicína	Fyziologie	Geologie	Logika
Právo	Botanika	Krystalografie	Kybernetika
Ekonomie	Medicína	Chemie	
Politologie	Chemie		
<i>Psychologie</i>	<i>Psychologie</i>		
Historie	Bionika		

Zdroj: : KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. Psychologie sportu. Praha: Olympia, 1981. S. 7.

2. Psychologie sportu

V předchozím textu již byla jedna část názvu této kapitoly vysvětlena a popsána. Proto se kapitola psychologie sportu zaměří nejdříve na vysvětlení pojmu sport. Poté bude následovat již psychologie sportu samotná.

2. 1. Sport

Slovo sport je odvozeno z latinského „disportare“, což znamená rozptylovat se, mít zábavu. Sport byl tedy dříve považován za druh rozptýlení nebo hry, která je jedním z důležitých fenoménů lidské existence.¹⁷

Vlivem vývoje sportu v poslední době se prakticky vyvíjí dvěma směry. Buď se jedná o sport rekreační anebo vrcholový. První zmíněný, tedy sport rekreační, má největší uplatnění v rozvoji pohybu u lidí zapojených do pracovního procesu. Nedostatek pohybu je v dnešní době palčivým problémem právě lidí, kteří většinu svého času tráví v práci. Ovšem není to zdaleka problém jen této skupiny lidí. Poslední dobou se do skupiny přidávají i studenti, kteří díky čím dál se zvyšujícím požadavkům škol nemají dostatek času na pohyb. To je ale umocněno vývojem moderní techniky, protože spousta mladých raději stráví volný čas na sociálních sítích nežli na sportovních hřištích.

A pak je tady sport vrcholový, který získal na oblibě hlavně díky vývoji masmédií, zvýšenému zájmu diváků a radikálnímu odklonu sportu od původní podoby.¹⁸

Sport je v posledním době takovým fenoménem, že diváckému zájmu tohoto kulturního odvětví se může jen těžko něco vyrovnat. V tom se zrodilo jisté kouzlo, ale zároveň i nebezpečí. Protože tím se začal stávat a později i stal, spíše než hrou, těžkou prací. Hra, nebo sport pro radost a potěšení, není na rozdíl od práce tolik vázána účelem, je rozptýlením. Divák ano sportovec v takové hře není vázán povinnostmi, jen jsou přitahováni potřebou pohybu, relaxu či poměření sil. Takového člověka zde potkají momenty napětí, vážnosti

¹⁷ KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*, 1981. s. 5

¹⁸ KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*, 1981. s. 5

ale i humoru. Při podobné hře může být sportovec zcela spontánní s možností tvořit, tyto aspekty vrcholový sport nemá a ani mít nemůže.

2. 2. Vývoj psychologie sportu

Sportovní trénink je příprava na systém soutěžení i na jednotlivou soutěž. Zprostředkovaně se podílí na rozvoji fyzických, psychických morálních i ideových složek celkové společenské způsobilosti jedince. Psychologie vstupuje do sportovních věd ve dvacátých letech tohoto století. Zpočátku jen jako součást teoretické přípravy trenérů, tělovýchovných pedagogů a cvičitelů. Čerpá přitom zejména ze zdrojů pedagogické psychologie a motorického učení. Analytické poznatky získává výzkumem orientovaným psychotechnicky, který se později stal východiskem dnešní psychologie práce.

Zpočátku je sportovní výkonnost zvyšována hlavně zdokonalováním ekonomičnosti a účelnosti pohybové techniky i taktiky a zlepšováním sportovní výzbroje. Psychická připravenost sportovce není přitom nijak zvlášť zdůrazňována. Spíše jsou v této souvislosti naznačovány psychologické obrysy sportu, estetická i etická kritéria a humánní význam nebo dedukovány vlivy sportu na výchovu vůle a zpevnění charakteru. V prvních teoretických pracích různých psychologů není řešen ani vztah mezi psychickou připraveností a sportovním výkonem. Dnes se již práce psychologů zabývají především vlivem tělesných cvičení na rozvoj některých psychických procesů, na rozvoj osobnosti i vlivem na psychickou pracovní způsobilost. Jedním ze stěžejních psychologických oborů sportovní výchovy se stává ruská sportovní psychologie. Ta zkoumá hlavně vlivy tělesných cvičení a sportovní činnosti na psychické funkce. První práce sovětské psychologie sportu byly publikovány již v roce 1920.¹⁹

Prudký vývoj pohybové techniky sportovní činnosti i její taktiky se po druhé světové válce zpomalil. Další stupňování sportovní výkonnosti je umožněno hlavně zvýšenou a cílevědomou aktivitou sportovce, zaměřenou na dokonalé zvládnutí sportovní disciplíny, a zvláště na funkční vývoj organismu.

¹⁹ VANĚK, M. *Psychologie sportu*, 1984. s. 6-8.

Sportovní trénink přestává být v této době jen zábavou a dostává charakter fyziologické práce. Z hlediska psychologie je zdůrazňována hlavně otázka vůle a morálky, které se soustřeďují na překonávání maximálních tréninkových dávek a také na dodržování režimu tréninku a životosprávy se zřetelem k reprezentaci státu.²⁰

Sportovní psychologická literatura období mezi třicátými až padesátými lety, je charakterizována úsilím o další prohloubení analytických poznatků. Sledovaly se hlavně různé psychické procesy ve vztahu ke sportovnímu výkonu, a to jak u vynikajících sportovců, tak i u začátečníků. Podniká se mnoho experimentů, kdy rozdíly v jejich výsledcích jsou přičítány vlivům sportu. Například bylo zjištěno, že u mistrů sportu se výrazně snižuje reakční čas.

Dále se sledovaly vlivy tělesné únavy na pozornost, paměť a myšlení, byla zkoumána automatizace pohybů, nebo se hledaly nové výzkumné metody.

Další problematika, která se v tomto období začíná výrazně rýsovat je problematika sportovní přípravy. Začínají se tedy zkoumat jak pozitivní vztahy mezi psychologickými procesy a sportovní činností, tak i ty negativní, které mohou výkonnost sportovce snižovat. Podobně se začíná přemýšlet i v otázkách zaměřených na vůli. Protože na základě rozborů různých stránek volního jednání při sportovní činnosti byl vzhledem k potřebám tréninkové praxe nastíněn určitý systém rozvoje volních vlastností sportovce, uváděný pod pojmem morálně volní příprava.

„Přibližně po olympiádě v Helsinkách (1952) dochází k změnám v tréninkové praxi, kdy je požadován syntetický a neškolský psychologický přístup k tréninku a soutěžení. Objem tréninkové práce je totiž časově i psychicky náročný a často překryl kvalitativní stránku tréninku. Tím se sportovci dostávají do stavu přetrénovanosti, emocionální přesycenosti, snížení zájmu a psychické únavy. Často se potom stává, že velmi intenzivní trénink nevede k naplánovaným výkonům, nebo že se závodníci dostanou rychle na

²⁰ VANĚK, M. *Psychologie sportu*. 1984. s. 6-8.

vysokou úroveň výkonnosti, ale bez dostatečné stabilizace a psychické odolnosti.²¹

Za těchto okolností se přistupuje ve sportovní praxi ke zdůraznění kvalitativních stránek tréninku. Sportovec sice absolvuje vysoké tréninkové dávky, ale na různých úrovních.

Zvýšená pozornost se věnuje zejména předstartovním stavům z hlediska psychické odolnosti, v ní jsou viděny největší rezervy výkonnosti. Ruku v ruce s tím jde snaha o zpestření tréninkových programů. Postupně se zjišťuje, že trénink probíhající v jiných podmínkách než soutěž, není z hlediska psychické připravenosti sportovců, dostatečně účinný. Nečekané situace a proměny v soutěžních situacích, vedou mnohdy k selhání sportovců, i když tréninková forma ukazuje dobrý výkon. Rozvoj volných i morálních vlastností zůstává i nadále závažným problémem sportovní přípravy. Sportovní psychologie se v období od roku 1950 neobyčejně rozvíjí. Hlavní příčinou je vliv rostoucích požadavků sportovní teorie a praxe.²²

Nové začlenění psychologie ve sportu i nové úkoly, které na ní klade společenská praxe, podněcují neobyčejně její teoreticko-výzkumný rozvoj. Zvýšená pozornost se věnuje uplatnění poznatků motorického učení, emočním stavům, dynamice psychofyziologického dění i psychoregulačním technikám. Řešení těchto problémů se hledají v různých studiích osobnosti vzhledem ke sportovní činnosti.

V současnosti bylo zjištěno, že psychologie sportu v průběhu své zhruba čtyřicetileté existence, nashromáždila velké množství poznatků. Ovšem z toho některá témata jsou zpracována jen povrchně a mají četné nedostatky a některá zůstávají zatím zcela nedotčená. Tento problém je u odvětví aplikované psychologie běžný.

2. 3. Psychologická typologie sportů

Tradiční kritéria po třídění sportů jsou podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké,

²¹ VANĚK, M. *Psychologie sportu*, 1984 s. 6-8.

²² VANĚK, M. *Psychologie sportu*, 1984 s. 9.

motorické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové apod.). Zmíněné skupiny se překrývají a prolínají. V poslední době se často mluví o sportech adrenalinových, u kterých je společné prožívání strachu, projevující se vylučováním hormonu adrenalin z nadledvinek do krevního oběhu, s mobilizačními účinky na lidský organismus. Tím se do klasifikace sportů zavádí psychologické kritérium. Otázka, jak seskupit sportovní činnosti podle příbuznosti jejich psychologických nároků, je ovšem starší. U nás první psychologickou typologii sportovní činnosti zpracoval v 70. letech Kodým v rámci prací o psychologických otázkách výběru sportovních talentů.²³

Sporty senzomotorické jsou první skupinou, kde jsou kladeny vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Tato skupina by mohla mít ještě dvě menší podskupiny, a to sporty s jemnou koordinací typu „oko-ruka“, kam patří především sporty střelecké, druhou podskupinou by pak byly sporty esteticko-koordinační s nároky na ladné provedení pohybů, kde je zpravidla posuzován umělecký dojem sportovcova vystoupení. Patří sem kupříkladu gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, freestyly apod.).²⁴

Druhou skupinou jsou sporty funkčně- mobilizační s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může mít povahu buď krátkodobou, jako například u atletických skoků, hodů, vrhů nebo vzpěračských trhů. Nebo může mít i povahu dlouhodobou a to je hlavně případ vytrvalostních sportů, kde psychologicky vystupuje do popředí otázka vůle, podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce. Patří sem dlouhé běhy, chůze, cyklistika, dálkové plavání, vytrvalecké víceboje (atletický desetiboj) apod.

Třetí skupinou jsou sporty anticipační. To jsou sporty, jejichž psychologickým základem je předvídaní (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh. Psychologický rozdíl je, když jde o činnost jednotlivce v individuálních rozhodovacích procesech (např. tenis, box, karate, šerm aj.), kde je potřeba předvídat činnost soupeře a tvořivě takticky

²³ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*, 2011. s. 24-25.

²⁴ PAULÍK, K. *Psychologie sportu*, 2006. s. 7-11.

na ni reagovat. Nebo skupinové, kdy jde o součinnost týmu, zpravidla v reakci na činnost soupeře. Do této skupiny patří rozsáhlá a mimořádně oblíbená oblast sportovních her, psychologicky zajímavých především skupinovou dynamikou a herní tvořivostí. Kolektivní sportovní hry, jako psychologický typ sportovní činnosti, ve sportech dominují. Rozsahem a významem překrývají kolektivní sporty všechny ostatní sportovní činnosti. Popularitu získaly především díky vysokému diváckému zájmu a jako oblast klubové identifikace. Samozřejmě se nároky sportů z psychologického hlediska mohou sdružovat.²⁵

Čtvrtou samostatnou skupinou jsou sporty, kde se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení. Takto jsou označovány sporty technické nebo rizikové. Patří sem všechny sporty „benzínové“, jachtařské, parašutistické, sjezdové apod. Tato skupina obsahuje široké spektrum sportů, které se mnohdy dost překrývají se sporty adrenalinovými.

Při tvorbě typologií, jde vždy jen o přibližné třídění a řazení. Nejinak tomu je i v případě psychologické typologie sportů. Mnohé sporty by se daly zařadit do několika dvou a více skupin a některé zase lze jen těžko zařadit (například horolezení).²⁶

Další zajímavostí je, že některé sporty si vytváří sportovní subkulturu. Taková subkultura lze srovnávat například s příznivci hudebních stylů. Vyznačuje se především odlišnou mluvou, oblékáním, hodnotovou orientací a z toho vyplývajícím životním stylem. Z psychologického hlediska jsou právě tyto subkultury vděčným objektem pro sledování a analýzy. Kdy lze mezi sebou subkultury a jejich členy porovnávat.²⁷

2. 4. Emoce ve sportu

„Sport patří mezi zájmové činnosti člověka, kde se emoční stránka projevuje snad nejvíce. Jedinými konkurenty sportu, v oblasti projevu emocí, jsou hazard, sex a umění.“²⁸ Hlavní příčinou je především soutěživost, která vyvolává bouřlivou emoční dynamiku.

²⁵ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 24.

²⁶ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 25.

²⁷ Tamtéž, s. 25.

²⁸ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 58.

Kulturní vývoj však nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je dnes člověk veden k tomu, aby své emoce kontroloval a příliš neprojevoval. Ovšem dlouhodobé potlačování „emoční imploze“ může mít později negativní účinky. Těmi může být například neschopnost projevit emoce, úzkostnost nebo citová chladnost). Proto je velmi důležité najít situace, ve kterých člověk může zcela svobodně emoce projevit. A právě sport je jednou z činností, kde se emoce dají zcela bezproblémově ventilovat. „Emoce ve sportu mají výhodu aktivního spojení se svalovou činností a to dává daleko lepší možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí a navíc možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit. Sport je tedy pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem, ale i jako emoční prožitková příležitost.^{29 30}

2. 4. 1. Časový sled emocí ve sportu

Předstartovní stavy

Sportovní klání jsou po většinu času veřejným vystoupením, a proto ho předchází napětí a určité očekávání. Tyto stavy doprovází příznaky trémy, které jsou známé i z jiných oblastí činnosti. Výše emočního vzruchu záleží na osobnosti sportovce a na důležitosti závodu. Ve sportovní činnosti není příliš častým jevem narazit na vyloženého „trémistu“, jako třeba ve školním prostředí, ale když už se nějaká osoba emočně labilní objeví, tak nejčastějším jevem je právě prožívání předstartovních stavů a to dlouho předem a se zvyšující se intenzitou. Předstartovní stav se váže vždy ke konkrétní události. Hlavním příznakem předstartovního stavu jsou napětí, předstartovní očekávání nebo obava z výsledku. O průběhu závodů sportovec dlouho dopředu přemýšlí a vytváří si tak většinou spoustu negativních hypotéz. Sportovec tak většinou často přemýšlí o soupeřích, místě konání, sportovní formě, o počasí atd. a na každém z podobných faktorů hledá pro sebe negativa a přesvědčuje sebe i ostatní o svých nicotných šancích na úspěch. Objevuje se tak i tendence hledat zdůvodnění neúspěchu ještě dříve než samotné závody začnou. Čím je onen závod blíže, tím jsou tyto myšlenky intenzivnější. S tím jsou spojené různé

²⁹ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 58.

³⁰ STUHLÍKOVÁ, I. *Úvod do psychologie emocí*. 1998. s. 16-37.

psychofyzilogické příznaky, jako například nespavost, nechutenství, sucho v ústech, svalová ztuhlost aj. Tyto příznaky jsou pochopitelně naprosto individuální. Sportovci většinou své příznaky znají a s jejich nástupem mají tendenci negativní reakce ještě stupňovat. Zvláštním případem jsou pak sportovní akce, jako například olympijské hry, kam sportovci kvůli aklimatizaci vyrazí o několik dní dříve. Zde se mohou předstartovní stavy projevovat ještě ve větší míře než obvykle. Hlavní příčinou je, že v místě konání soutěže sportovec již většinou netrénuje, ale je součástí zájmu a vrcholících příprav, což je faktorem k propuknutí předstartovních stavů. Zde je velmi důležitým faktorem zařazení správné psychologické přípravy a regulace emotivity.

Při rozdělení předstartovních stavů se uvádí dva druhy. A to předstartovní horečka a předstartovní apatie. Horečka je častější, je spojená s neklidem, „zimničnými stavy“, třesem, nervozitou a výbušností. Naproti tomu se projevuje jako lhostejnost, předčasná rezignace, pasivita, poraženectví. Předstartovní stavy gradují bezprostředně před zahájením turnaje. Receptem na zažehnání předstartovních stavů je vhodná rozcvička. Naopak negativní vliv může mít špatný úvod sportovního vystoupení.³¹

Soutěžní stavy

Po celou dobu sportovní činnosti provází sportovce emotivita. Má povahu usilování, boje, zvládání a velmi záleží na průběhu činnosti, na jejím zdatu či nezdatu. Emoční stavy se nemusí ovšem týkat pouze soutěží, závodů nebo turnajů, protože stejně tak se mohou týkat tréninkových jednotek.

Soutěžní stavy komplexně zkoumal americký psycholog Czikszentmihalyi. Ten zmíněné stavy nazval „flow“, což se překládá jako stavy plynutí. Tyto stavy definoval jako maximální zaujetí, stavy kdy se sportovci daří, kdy je stržen činností, kdy se dostavuje výlev emocí v důsledku sportovní aktivity. Je to prakticky stav, při kterém vše funguje jako „na drátkách“.

³¹ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 59

Pozávodní stavy

Stavy, které následují bezprostředně po sportovní činnosti, jsou úzce spjaty s výsledkem. Určují je především emoce úspěchu či neúspěchu. Potréninkový stav je určen pocitem splnění úkolu a stupněm únavy. Pocit únavy je obecně považován za uspokojení z tréninkové zátěže. Úspěšnost nebo úspěch je cíl každého sportování. Emoce z vítězství dokáže překrýt všechno ostatní, včetně absolutního vyčerpání organismu. Vítěz dokáže tzv. „odložit únavu“, aby mohl patřičně oslavit dosažený úspěch.

Naproti tomu smutek v případě neúspěchu nastává emoce frustrace, což je stav zmaru, který může mít řadu následků na pozdější chování sportovce. Jedním z nejčastějších projevů je vztek, který může vést k agresi. Tato agrese může mít dva účinky, buď posílí sportovcovu vůli po vítězství, to znamená, že závodník na sobě začne tvrdě pracovat, aby se příště vyvaroval chyb a stal se vítězem. Anebo agrese může mít negativní účinek, kdy sportovec rezignuje a poddává se pocitům smutku z prohry. Tato reakce může vést až k zanechání sportovní činnosti.

2. 5. Osobnost v psychologii sportu

„Pojem osobnost, jako součást odborného psychologického pojmosloví označujícího nositele lidské psychiky, byl zaveden poměrně nedávno, když v teorii vyvstala potřeba obecně charakterizovat lidskou bytost jako celek, který je základem jejích vnějších a vnitřních projevů. V rámci teoretických psychologických disciplín se osamostatnila vedle obecné psychologie osobnosti. V psychologii sportu se osobnostní zřetel uplatňuje, vždy pokud je předmětem zájmu lidský jedinec jako celostní bytost chápaná v systému psychologických, biologických, sociálních, ekologických i spirituálních souvislostech“.³²

„V pojmu osobnosti z psychologického hlediska jsou zdůrazňovány podstatné znaky, individualita, celostnost, organizovanost, interakce vnitřních a vnějších činitelů, relativní stálost v čase a v různých situacích, schopnost

³² PAULÍK, K. *Psychologie sportu*, 2006. s. 19.

sebereflexe a seberealizace a vývoj, v němž se dynamicky rozvíjejí dispozice individua v aktivní činnosti v relativně standartních projevech“.³³

Studium osobnosti z pohledu psychologie má pro sport nesporný význam. Znalosti zákonitostí duševního života a jejich souvislosti s výkonností, jejím cílevědomým ovlivňováním a rozvíjením výchovným působením na postoje a chování se větší či menší měrou uplatňují v praxi. Základním problémem ve sportovním odvětví jsou: úzký rozsah šičky v některých sportech, značné rozdíly v nárocích na osobnost, rozdíly v podmínkách pro výběr talentů a pro přípravu apod.³⁴ Lze tedy udělat závěr, že v obecné rovině se sportovci příliš neodlišují od nesportující populace. Někteří sportovci se od nesportovců liší spíše dílčími osobnostními charakteristikami.

V teoretických výzkumech osobnosti je možno považovat za základní hlediska, která mají i zřejmý význam pro teorii i praxi psychologie sportu:

- 1.) Strukturální hledisko, které se zabývá vnitřní stavbou osobnosti. Určuje ty její součásti, které ovlivňují jeho chování a prožívání v aktuálních situacích.
- 2.) Dynamické hledisko, které se zabývá procesy provázejícími interakci člověka a prostředí, v nichž se v daných podmínkách uplatňují složky struktury osobnosti a vtiskují jim svůj individuální svéráz. Tyto děje mají určitý začátek, průběh, konec i výsledek a jsou vázány na změny aktuálních podmínek.

V psychologii sportu je důležité studium osobnosti sportovce, ale stejně tak důležité je studium osob, kteří se podílejí na sportovním dění. Těmi osobami jsou trenér, diváci, rozhodčí atd. Každý z nich má ve sportovní činnosti vymezené místo i roli a stejně tak je tomu v jejich psychologickém studiu.³⁵

³³ PAULÍK, K. *Psychologie sportu*, 2006. s. 20.

³⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, 2010. s. 11-25.

³⁵ PAULÍK, K. *Psychologie sportu*, 2006. s. 20-21.

2. 6. Psychologická příprava sportovce

Když se ve sportovní činnosti hodnotí výsledky téhož sportovce nebo družstva, je obvykle složité vysvětlit pokles a opětovný nárůst výkonosti a to zvláště v případech krátce po sobě jdoucích startech na turnajích. Když jsou analyzovány příčiny poklesu výkonosti, tak jsou zpravidla probírány složky připravenosti, tj. úroveň přípravy fyzické, psychické, technické, taktické, ale také psychologické.

Do fyzické přípravy patří určitá trvalá kapacita síly, rychlosti a vytrvalosti, což znamená, že její úroveň se „ze dne na den“ nemění. Do technické přípravy patří opět relativně trvalé dovednosti, které mohou být narušeny pouze zvláštními okolnostmi. A taktickou připraveností se rozumí také trvalejší předpoklady k uplatnění výhodných postupů při vedení sportovního boje.³⁶

Tímto postupným vylučováním příčin náhlého poklesu výkonosti se dá jednoduše dopracovat k závěru, že změny jsou vysvětlitelné pouze změnami v psychologické připravenosti, a to ať už vlastní nebo soupeřovi. Proto se ve sportovním prostředí často setkáváme s vysvětlením, že příčina neúspěchu byla způsobena „psychickým selháním“. Ovšem velmi často se „shazuje“ vina neúspěchu na psychiku neoprávněně, jelikož psychologické důsledky mohou být až druhotné, prvotní příčiny poměrně často pocházejí z jiné oblasti.³⁷

Dalším důvodem odkazování se na psychologickou připravenost sportovců je skutečnost, že se zvyšují a zintenzivňují zátěže na vrcholové sportovce a nejen na ně. Za příčinu se dává vysoká vyrovnanost. Sportovní výkonost již postoupila do takové fáze, že mezi sportovci jsou jen minimální rozdíly. Jelikož mohou trénovat se stejnou intenzitou a ve srovnatelných ne-li stejných podmínkách, tak se stává, že rozhodujícím faktorem o výhře je právě psychická připravenost. Sportovci se mohou naučit stejný pohyb, techniku, mohou mít i stejně kvalitní náčiní, ovšem „alfou a omegou“ je sportovcova „hlava“, respektive její obsah.

³⁶ KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*, 1981. s. 86.

³⁷ KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*, 1981. s. 86.

2. 7. Psychohygienu

Představuje obor podpory duševního zdraví nebo prevence duševních poruch a nemocí. Prakticky jde o soubor pravidel, opatření a postupů v oblasti životosprávy, výchovy a poradenství s cílem podporovat pozitivní adaptativní chování pro posílení zdraví a stupňování kvality života. Právě sport obecně patří mezi doporučované činnosti k „očistě organismu“ a to hlavně pro svoje antistresové nebo euforizační účinky. Velmi je pak oceňována jeho rekreační a regenerační role v rámci volnočasových aktivit. Často používaná je teze „v zdravém těle, zdravý duch“, která sází na zdravotní účinky sportu.³⁸

Oborem psychohygieny je relativně nedoceněný pasivní divácký sport. Kladný je zde zábavný moment, ventilace emotivity a procesy identifikace. Naopak velmi psychohygienou ceněný je rekreační sport, a to především pro jeho efekt aktivního odpočinku. Je dokázáno, že přiměřená pohybová aktivita vede k rychlejšímu zotavení z únavy než pasivní odpočinek, zvláště to platí v případech duševní únavy.

Pro vrcholové sportovce jsou psychohygienická pravidla významná hlavně s ohledem na současnou vyrovnanost, kdy sportovci neustále balancují na hranici přetížení a permanentně čelí stresům. Proto jsou brána jako podmínka udržení vrcholné výkonnosti.³⁹

³⁸ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 224.

³⁹ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2011. s. 224.

3. Psychologie šermu

Psychologie šermu úzce souvisí s psychologií tělesné výchovy. Není ovšem důležitá jen při vlastní soutěži, nýbrž, a to především, při problematice tréninku a výchovy. Jak již bylo v předešlém textu uvedeno, tak psychické procesy jsou předmětem zkoumání psychologie.

Třídíme je na: 1.) poznávací – počitky, vjemy, představy, fantazie a myšlení

2.) emocionální a volní – potřeby, motivy a cíle⁴⁰

3. 1. Šerm (sportovní šerm)

Šerm je bojový sport, kdy proti sobě stojí dva stejně ozbrojení závodníci. Šermuje se třemi různými zbraněmi, kord, fleret (zbraň bodné) a šavle (zbraň sečná i bodná). Souboj probíhá na bojovém prostoru nazvaném planš, který má rozměry 1,5 – 2m šířky a 14m délky.

Jedná se o moderní způsob boje a to hlavně díky elektronické signalizaci zásahů. V základních skupinách, které jsou maximálně 7. členné, kde každý šermuje s každým a to na 5. zásahů. Kdy časový limit na jeden zápas jsou 3 minuty čistého času. Při nerozhodnosti stavu se losuje výhoda a nastavuje se 1. minuta čistého času, pokud ani během tohoto času nepadne zásah, vítězí závodník mající výhodu. Od dalšího kola až do finále se již bojuje vylučovacím způsobem, kdy se šermuje na 15. zásahů 9. minut čistého času, přičemž vždy po uplynutí 3. minut následuje minutová přestávka na občerstvení, případně na poradu s trenérem. Při nerozhodnosti stavu je postup stejný jako v předešlém případě.⁴¹

Šerm je tradiční disciplínou, která nechyběla v programu ani jedněch novodobých olympijských her. Šerm je rozšířen do 114 zemí světa.

Každoročně se koná Mistrovství ČR ve všech kategoriích a zbraních, světové poháry, mistrovství Evropy a světa.⁴²

V Čechách je provozován ve 36 oddílech, kde je registrováno přibližně 1000 členů.

⁴⁰ LAŠTOVIČKOVÁ, K., SEDLÁK, A. *Speciální tělesná příprava v šermu*, 1989

⁴¹ VINCENC, J. *Stručná historie šermu*, 2000.

⁴² Ukázky sportovního šermu jsou na fotografiích v seznamu obrázků této práce. s. 67-68

3. 2. Základní psychické procesy

V další části práce budou rozvedeny základní psychické procesy a hlavně jejich projev při sportovním šermu.

Vnímání

- Základní psychická funkce člověka založená na vjemech. Vnímání je ovlivněno zkušenostmi člověka, jeho vztahem k vnímané skutečnosti, a proto může mít různou kvalitu a intenzitu, může být i mimovolné nebo záměrné.
- Umožňuje sportovci chápat postavení těla a jeho částí během sportovní činnosti, to umožňuje naučení se správnému pohybu.
- Pro šermíře mají v boji navíc význam zvláště zrakové, hmatové a případně sluchové vjemy.
- Zrakové vjemy umožňují sledovat soupeře činnost, zejména rozestup a jeho obranné, útočné, přípravné nebo skutečné akce.
- Hmatové vjemy jsou důležité při styku s čepelí v obraně i útoku, umožňují šermíři poznat kvalitu styku s čepelí – odraz, přetlak, vazbu apod., případně, zda ke styku s čepelí vůbec došlo.
- Sluchové vjemy, obvykle společně se zrakovými nebo hmatovými, mohou informovat šermíře o činnosti soupeře při jeho pohybech nohama nebo o kvalitě styku s čepelí.
- Ze zkušenosti je známo, že poslouchání rytmu při pohybech nohou nebo při aplikaci podobných zvukových cvičení, může být dobrým prostředkem pro zvyšování rychlosti těchto pohybů i pro zlepšení jejich plynulosti.
- Schopnost přesně vnímat se dobře ověřuje i rozvíjí verbálním reprodukováním subjektivně zjištěných skutečností.
- Je zajímavé, jak se uplatňuje vnímání a jeho ovlivnění zkušenostmi, při hodnocení závodníků, v šermu i jiných subjektivně hodnocených sportech, různé výkonnosti rozhodčími. Je patrné, že rozhodčí obvykle nadhodnocují favority a známé závodníky. Nemusí jít ovšem vždy o vědomé nadržování těm tzv. papírově lepším, ale výkon podávaný

favoritem chápou rozhodčí jako lepší, rychlejší a včasnější proto, že tomu tak skutečně často bývá.⁴³

Pozornost

- Procesy psychologického výběru mezi jednotlivými vjemy závisující na potřebách a zájmech jedince, nazýváme pozorností.
- Pozornost je výrazně ovlivňována efektivní stimulací významem podnětu. Například v časové tísní slyšíme jasné tikání hodin a tento zvuk může být případně subjektivně hlasitější nežli jiné zvuky.
- Zaměření pozornosti je řízeno převahou jedněch podnětů nad druhými.
- Například více upoutávají pozornost velké změny pohybu, vysoké zvuky, změna intenzity než staticky působící podněty.
- Pro šerm je významné, že snadněji lze upoutat, případně odvést pozornost, záměrně velkým pohybem, silným úderem na čepel, zadupáním aj.
- Naopak soupeřově pozornosti daleko snáze unikne pohyb kupředu, když se závodník pohybuje monotónně.
- V šermu chápeme pozornost obvykle jako záměrné vnímání soupeře a jeho činnosti na planši. Největší význam pro vedení šermířského boje mají zrakové vjemy, neboť zrakem závodník nejdříve zpozoruje případné nebezpečí ze strany soupeře.
- Intenzita pozornosti a její zaměření kolísá. Periody tohoto kolísání se mění od jedné do několika sekund v závislosti na individuálních schopnostech a na situaci.
- Z toho vyplývá pro šermíře závěr, že po určité době nutně poklesne pozornost věnovaná soupeři a průběhu boje.
- Využití takové situace vede obvykle k zasažení protivníka.
- Šermíř může včas zabránit vzniku této situace tím, že zvětší rozestup od soupeře a tak podstatně prodlouží čas potřebný pro případný nenadálý

⁴³ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

soupeřův útok. Jakmile si odpočine a může se znovu koncentrovat na boj, upraví si opět vzdálenost od soupeře.

- Pozornost je tedy velmi důležitým faktorem pro šermířský boj a proto by se jí mělo věnovat v tréninkovém procesu intenzivně.

Představivost

- Představy chápeme jako vzpomínkami vybavené zážitky dřívějších vjemů, myšlenek a citových vztahů.
- Ve sportovní činnosti je nejdůležitější představa pohybu. Představa známého pohybu vede k odvrácení myšlenek od toho, jak pohyb provést, k snaze o zvýšení rychlosti či dynamiky daného pohybu.
- Utváření představy závisí na způsobu vnímání, jeho přesnosti a na správném myšlenkovém rozboru vjemu.
- Na zdokonalování představy o pohybu se pozitivně uplatní i porovnávání podobných pohybů se zdůrazněním odlišných detailů.
- Rychlost a kvalita vzniku představy závisí také na věku a individuálních schopnostech závodníka.
- Mladší děti potřebují k vytvoření představy vícenásobné opakování vjemu, u starších je časový interval učení podstatně kratší.
- V šermu se uplatňuje představivost spíše technického typu. Využití znalostí vzájemných poloh ve vzdálenostech i prostorových úhlech, čepelí, zbraní, paží, nohou i celého těla, ve všech fázích šermířských akcí je totiž nesmírně důležitou podmínkou úspěchu v šermířském boji.
- Právě představa možných pohybů soupeřovy zbraně, při konkrétní akci, umožní šermíři její úspěšné ukončení.⁴⁴
- Zvláště velké nároky jsou kladeny na boj leváka s pravákem, kde uhlídat soupeřovy pohyby je obtížným úkolem. I proto jsou levoručí šermíři, kterých není takové množství, neoblíbenými soupeři.

⁴⁴ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Obrazotvornost

- Fantazie zahrnuje představy založené na zkušenosti, ale různým způsobem v naší mysli přetvořené. Proto se i někdy vyskytuje slovo fantazie jako synonymum k obrazotvornosti.
- Z hlediska šermíře umožňuje fantazie vytváření nových neočekávaných představ vlastních akcí, což při jejich realizaci v zápase dává předpoklady k využití překvapení k dosažení úspěchu.
- Vincenc (2000) zpracoval studii, podle níž šermíři s rozvinutou fantazií mají více předpokladů k vyniknutí nežli ti, kteří tuto vlastnost nemají.⁴⁵

Myšlení

- Myšlení je definováno jako odrážení vztahů, předmětů a jevů, které poznáváme na základě manipulace se symboly.
- Myšlení souvisí velice těsně s řečí. Myšlení i řeč jsou spojeny vytvářením pojmů a s myšlenkovými postupy. Může mít řadu jak pozitivních, tak i negativních vlastností.
- V šermu, a stejně tak i v jiných sportovních bojích má zvláštní význam myšlení taktické, které v průběhu šermířského tréninku je třeba rozvíjet.
- Taktické myšlení vychází v první řadě ze zjištěných skutečností. Je tedy prioritní rozvíjet funkci pozorování a chápání šermířských akcí všeobecně.⁴⁶
- To ale není jedinou fází rozvoje taktického myšlení. Další fází je pochopení logiky boje, především v souvislosti s pravidly. V další fázi je důležité, aby se šermíř naučil chápat význam nejobvyklejších přípravných akcí a posléze soupeřovi záměry.
- Rychlost myšlení, zvláště při rozhodování o pokračování akce, hraje v šermu rovněž významnou úlohu.
- Snahou každého šermíře je zvýšit taktickou neurčitost pro řešení situací svému soupeři a tím mu podstatně zkomplikovat vedení boje. To je další okolností k potřebě rozvoje intuitivního myšlení u šermíře.

⁴⁵ VINCENC, J. *Stručná historie šermu*, 2000.

⁴⁶ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Paměť

- Paměť je psychická schopnost osvojit si, uchovat a vybavovat dřívější zkušenosti.
- Psychologie tělesné výchovy se zaměřuje především na zapamatování pohybů. Při jejich osvojování se uplatňují návody, které usnadňují vštěpení a zapamatování si. Tyto postupy zahrnují především zrakovou kontrolu a slovní popis. Nejúčinnější by se mohla zdát kontrola zraková, ovšem nejlepším postupem je kombinace zmíněných postupů.
- Pro šermíře je výhodou, když je šermírna (tréninková místnost pro šerm) vybavená po svém obvodu zrcadly. Tudíž si každý jedinec může zrakovou kontrolou upravit chyby v pohybech či postojích.
- Důležitou vlastností paměti je její rozsah. Rozsah paměti se měří počtem zapamatovaných prvků při jednom pamětním úkolu.
- Pro šermířskou praxi je důležité si uvědomit rozdíl v době, po kterou si danou věc šermíř pamatuje. V tomto smyslu se paměť rozlišuje na dlouhodobou a krátkodobou – operativní. V šermu se uplatňují oba dva tyto typy.
- Dlouhodobá paměť je alfou a omegou v bojích, kde se často potkávají stejní soupeři. Přesně do této škatulky šerm rozhodně patří, neboť není sportem masovým, tak se jednotliví závodníci potkávají i vícekrát za rok. Zde jde tedy použít dlouhodobé paměti čili znalosti soupeře. Jeho styl boje, projevy „předsignálů“ apod.
- Naproti tomu krátkodobá paměť má při vedení boje bezprostřední význam. Lze ji použít v každém jednotlivém zápase, kdy se šermíř zaměří na jednu či více akcí, které soupeř dělá pravidelně a jejich zapamatováním se snaží přenést výhodu na svou stranu.

Emoce

- Emoce jsou subjektivní stavy a děje samotné osoby, které jsou vyvolány jakýmkoliv vnějšími nebo vnitřními podněty.
- Emoce se vztahují spíše k biologickým potřebám, naproti tomu city spíše ke společenským.

- Emoce hrají podstatnou roli v důležitých životních situacích. Pro sportovce, jsou těmito důležitými situacemi zejména soutěže.
- Emoce a to jak se projevují, dokáže člověk do nějaké míry regulovat. K tomu slouží biologické prostředky, jakými jsou spánek, výživa, masáž, sprcha apod.

Motivace

- Motivace je většinou definována jako souhrn vnitřních pohnutek a vnějších pobídek, které odůvodňují činnost jedince. Těchto popudů může být mnoho a to jak vnějších tak vnitřních. Patří sem například: potřeby, pudy, zájmy, ideje, hodnoty nebo třeba příkazy.
- Motivace patří mezi volní procesy. Z toho jasně plyne spojení mezi motivy, vůlí a jednáním jedince.
- Potřeb, které jsou spojeny se sportovní činností, je mnoho. Ovšem jako hnací motor by se dala označit především vrozená potřeba pohybu, která doprovází člověka od útlého dětství. Jako další by mohla být potřeba opakování činností, potřeby změny, potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti nebo třeba potřeba hodnocení a uznání ve vlastní činnosti.
- Výčet zmíněných potřeb může být impulsem k provozování sportu, zvláště tehdy, pokud nejsou uspokojeny v normálním životě.
- S pojmem motivace velmi úzce souvisí zájmy. Každého jedince charakterizují jeho zájmy a především pak jejich hloubka, trvalost, intenzita a aktivita.
- Přeneseno na sportovní činnost, tak zájem znamená zaměření na určitou oblast, předmět, osobu nebo činnost. Tato zaměřenost je většinou spojena se snahou o nějaké bližší poznání, tzn. citová vazba na určitou činnost. U šermu je zájem vzbuzen nejčastěji díky historickým postavám, jako jsou například mušketýři.
- Mezi specifické motivační faktory patří cíle. Ty se od potřeb liší tím, že přímo z nich vznikají. Cílem je tedy vždy hodnota, která uspokojuje aktuální potřebu.

- Ve sportovní činnosti je nejobecnějším cílem dosažení úspěchu v soutěži.⁴⁷

3. 3. Psychické vlastnosti, osobnost šermíře v jednotlivých fázích vývoje jedince

Psychické vlastnosti se v psychologii dělí do skupin a označují se jako schopnosti, charakterové vlastnosti a temperament.

Člověk však není jednota psychických vlastností, jeho duševní život je podmíněn mnoha faktory a biologickými funkcemi, které se rozvíjejí ve styku s vnějším prostředím.

Ve vzájemné interakci prostředí a osobnosti se duševní vlastnosti utvářejí a rozvíjejí.

A díky tomu, vznikají rozdíly ve vlohách, které ale nejsou tak velké jako rozdíly ve schopnostech lidí.

Základem vloh jsou anatomicko-funkční vlastnosti nervového a mozkového aparátu, naproti tomu vývoj schopností je dán možností rozvoje osobnosti

V šermu se již několikrát stalo, že člověk, který začínal a měl ke všemu menší vloh, dosáhl později mnohem větší výkonnosti, než ten co měl zprvu větší předpoklady.

3. 4. Charakteristika vývoje osobnosti pro šermířský výcvik

Tato kapitola má za úkol přiblížit optimální práci s jedincem v daných letech, aby bylo docíleno kýženého výsledku.

Nepsaným pravidlem u šermu bylo, že ideální věk pro počátky je kolem 12. roku. Právě v tomto věku dochází obecně k rozvoji psychických procesů; abstraktního myšlení, představivosti, úrovně paměti a některých volných vlastností. Ovšem i když tyto procesy i nadále trvají, tak se s přípravou budoucích sportovců dnes začíná dříve.⁴⁸

⁴⁷ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

⁴⁸ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Období 8-10 let

S první přípravou by se mělo začínat již v takovém, pro bojový sport, nízkém věku. Tento čas je totiž obdobím zvýšené vitality, která se projevuje značným elánem. A jelikož šerm je sportem, který rozvíjí především pružnost, rychlost, postřeh a redukuje napětí. Proto je sportovní šerm vhodný i pro neklidné nebo prudké typy osobností. Ve zmíněném období se nadále mění emoční struktura ve prospěch agresivity, útočnosti a nástupu soutěživosti.

I přes pozitivní a vhodné faktory tohoto období není vhodné zaměřením se pouze na jedno sportovní odvětví. Psychická příprava ovšem nastává již nyní. Kupříkladu vyniká-li nějaké dítě nad ostatními, hrozí situace, že z nadějně hvězdy se stane namyšlený a nesnesitelný jedinec. Ale platí to i naopak. Tzn., že nastanou i případy, kdy se dětem v počátcích nedaří a tím více nastává možnost, že se sportem skončí. Dětská mysl je v takových případech velmi náchylná, proto i když se třeba zrovna nedaří, tak je snažit pořád chválit a chválit.

Významným faktorem v tréninku mladých jedinců, je délka tréninku či jednotlivých cvičení. Pro dětskou psychiku je neúnosná činnost trvající déle než 20 minut. I když dítě již kontroluje své pohyby, tak není schopno snášet nadměrné tréninkové dávky. Pořád by se tedy mělo jednat hlavně o formu jakési hry, při kterých se psychika dětí především baví.⁴⁹

Naproti tomu odolnost proti psychické zátěži, především pak u předstartovních stavů, nejsou žádné problémy, jelikož se prakticky nevyskytuje žádná tréma nebo nervozita.

Období 11-15

Jedna z nejtěžších fází rozvoje jedince je pubertální věk. Nejsou to jen fyziologické změny, ke kterým v tomto období dochází, ale formuje se také psychická stránka. V odborných knihách o fyziologii člověka je zmíněná fáze života mnohokrát označována za „období únavy“. Je to z důvodu, že dospívající jsou přecitlivělí, snadno zranitelní a často přepínají své síly. Zajímavostí je, že srdce pubescentů je slabé a prodělává velké změny.

⁴⁹ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Pro srovnání, čtrnáctileté dítě se unaví spíše než desetileté. Nutností je tedy věnovat velkou část odpočinku.

Co se týče psychiky, tak by období puberty, kromě únavy, mohlo nést ještě přívlastek vzdor. Tím je myšleno, že malé dítě dělá přesně to, co po něm trenér požaduje bez výrazných protestů, mnohdy se jednoduše snaží napodobovat. Načež dítě „postižené“ pubertou má na vše mnoho otázek a tím se dostává do konfliktů. „Puberták“ se cítí dospělým, ačkoliv jím ještě není, tudíž začíná mít na vše vlastní názor a chce vše hodnotit a kritizovat. Všechny zmíněné reakce jsou ovšem zcela normální a přirozené, naopak při jejich možné absenci je možné stav považovat za „nenormální“. Nesmí se ale opomenout emoční stránka myšlenkového osamostatnění. Ač si to třeba mnoho trenérů neuvědomuje, tak pro svěřence v takto „obtížném“ věku, právě role trenéra působí jako psycholog. Jelikož myšlenky dětí míří často úplně jiným směrem než ke sportu. Právě proto, že se jim velmi rozvíjí hodnotící funkce, přicházejí první lásky, deprese, euforie či pocity méněcennosti.

Ani jeden z pubertálních znaků by se neměl podceňovat a odbývat mávnutím ruky.⁵⁰

Ale není to pouze na trenérovi, ale také na rodičích, přátelích a třeba i učitelích, aby se snažili znaky puberty „korigovat“.

Ze sportovní stránky je prospěšným postupem pomoci závodníkovi najít si nějaký vzor, ke kterému se děti v pubertě často upínají. Když se podaří, že zmíněným vzorem je vrcholový sportovec, nejlépe ze stejného sportu jako závodník sám, pak je velká pravděpodobnost uklidnění a kýženého správného vývinu. Ale každý jedinec je originál, tudíž průběh je u všech jiný.

Pro šermířský trénink je tato fáze nejlepší k začátku speciální šermířské přípravy.⁵¹

Období 16-18

Počínaje šestnáctým rokem začíná přibližně desetileté období, kdy by měl šermíř dosahovat maximální sportovní výkonnosti a největších úspěchů.

⁵⁰ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

⁵¹ LAŠTOVIČKOVÁ, K., SEDLÁK, A. *Speciální tělesná příprava v šermu*. 1989.

Organismus snese největší zátěž. Žádoucí je, připravit sportovce na toto období a mít přibližnou představu o jeho průběhu.

Z pohledu psychického rozvoje osobnosti dochází k přechodu z období vzdoru k rozumovému promýšlení. Závodník dokáže sám analyzovat chování soupeře a postupem času se tato vlastnost stává jeho zbraní. Během popisovaného období dochází k maximálnímu rozvoji psychických i fyzických sil. Tělo je nejodolnější během celého svého vývoje. Dokáže absorbovat největší množství námahy, ač se jedná o fyzickou nebo psychickou stránku. Aby předešla slova nebyla tolik „ružová“, tak ani tentokrát se to neobejde bez velkých či menších úskalí. Člověk je sice maximálně odolný, ale přesně tak k němu přistupuje i okolí. Takže tlak a zatížení se hromadí ze všech stran a úhlů. Nejedná se pouze o tu sportovní stránku, kde by tréninkové dávky měly být intenzivní a do určitého slova smyslu hraničit s nemožným. Ale tlak je vyvinut i z povinností spojených s věkem. Sportovnímu zatížení tedy mohou hravě konkurovat nároky učitelů ve škole. Právě zde je nejobtížnějším úkolem skloubení studia a sportovní kariéry. Ale ani to není posledním faktorem, který nabourává maximální využití času k potenciálu ve sportu.⁵²

Rozvržení si času na studium, sport, volnočasové aktivity, známost, taneční nebo třeba na zdárné zvládnutí zkoušek na řidičský průkaz, to je úkol velice přetěžký. Člověk by tak potřebovat, aby den měl minimálně 48 hodin a ne pouhou polovinu. Čas v tomto období letí snad dvakrát tak rychle. Je dokázáno, že u aktivit, kde se člověk dobře baví či se na něco předem těší, tak čas ubíhá velmi rychle.

Ale na každém negativu je i nějaké pozitivum, takže i když zátěž je vystavena na maximum, tak během tohoto období dokáže organismus rychle a efektivně regenerovat tzn., že valná většina to bez problémů zvládne.

Období 20 let a výše

Období nad 20 let se vyznačuje přízviskem vrcholná produktivita. A u šermířů mluvíme již o zkušených závodnících. Ti už mají ucelenou představu o tréninku, velké zkušenosti podložené z turnajů a soutěží. Klasická funkce

⁵² SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

trenéra, tj. jako učitele mnohdy odpadá. Jelikož svěřenec již překročil svého trenéra. Ovšem to neznamená, že ho již nepotřebuje. Naopak z pozice učitele se trenér stává poradcem, který pozoruje a vidí chyby. Navrhuje tak závodníkovi, jak se s chybami vypořádat a zacetit tak nedostatky. Nutností ji vzájemné respektování se.

Šerm jakožto technický sport oplývá vlastností, kterou by mu jiné sporty mohly závidět. V šermu totiž prakticky neexistuje horní věková hranice. Samozřejmě, že i šermíři stárnou a jsou pomalejší. To je klasický projev stáří, takže kde je tak výjimečnost?

Fotbalista jen těžko může svoje sportovní odvětví praktikovat v 50. letech, i když i výjimky existují, ale pravidlem to není. Je to zapříčiněno tím, že prostě a jednoduše těm mladším nestačí. Ale u šermu je tomu jinak. Stejně tak starší šermíři ztratí na rychlosti a rozsahu pohybu, ale zkušenosti a techniku jim nikdo vzít nemůže. Rychlost je tedy nahrazena schopností předvídat. Takže by se dalo říct, že čím starší šermíř je, tím je psychicky vyspělejší. Proto není divným jevem, když se po turnajích „prohánějí“ jedinci v pozhnaném věku. A určitě zde nejsou jenom do počtu.⁵³

3. 5. Psychologie šermířského tréninku

Tato část práce má za úkol poukázat na některé okolnosti, které bezprostředně souvisejí s technickou přípravou šermíře.

Termín sportovní trénink je definován jako dlouhodobý tělovýchovný proces, zaměřený k dosahování nejvyšších sportovních výkonů v určité disciplíně. Trénink je realizován postupným přizpůsobováním organismu sportovce určitým, opakováním, vhodným způsobem zvyšovaným fyzickým a psychickým zátěžím.

Nejpříznačnějším rysem sportovního tréninku je tedy přizpůsobení organismu na uměle vytvořené podmínky. Schopnost adaptace k měnícím se vnějším podmínkám se v tréninkovém procesu používá k rozvoji funkčních, pohybových i duševních schopností sportovce.

⁵³ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Adaptace organismu, jako reakce na zátěže různé kvality, intenzity a délky, je jevem složitým, probíhajícím v několika fázích.

Z fyziologického i psychologického hlediska umožňuje adaptaci organismu systém zpětných vazeb, které zajišťují zachování stability vnitřního prostředí organismu. Cílevědomá lidská adaptace má především charakter učení, ať již řízeného nebo spontánního. Fáze adaptace jsou tedy fázemi učení. Aby došlo k adaptaci organismu, musí mít podnět, který ji má vyvolat přiměřenou frekvenci a intenzitu. Jsou-li podněty příliš slabé nebo se vyskytují příliš zřídka, k adaptaci nedochází. Má-li kupříkladu trénink malou intenzitu nebo se uskutečňuje nepravidelně, s přestávkami, nedochází k potřebnému rozvoji a proto se výkonost sportovce nezvyšuje. Paradoxem je, že při přespřílišné intenzitě podnětů s kladením extrémních nároků na organismus je adekvátní adaptace stejně tak obtížná a ve finále k ní ani nemusí dojít. Je tedy velmi obtížné nalézt tu správnou hladinu intenzity.⁵⁴

Stejně tak intenzivní psychická zátěž může přispět k nedostatečné adaptaci sportovce na trénink. K podobné situaci může dojít například na dlouhodobém soustředění, které se koná v prostředí lišícím se obvyklým podmínkám klasického tréninku. Třeba pobyt v horském prostředí může na psychiku působit jako obrovská zátěž a přínos k výkonu sportovce se může stát nežádoucím.

Technický obsah šermířského úpolu spočívá totiž v účelném uskutečňování pohybů zbraně, kterou má šermíř, v souladu s pravidly, zasáhnout soupeře. Pohyb zbraně podmiňuje tedy vytvoření pohybové struktury, která je často závislá i na současné činnosti protivníka, jakmile se spojí vlastní pohybová činnost s činností soupeře, jedná se o šermířskou akci. Pohybová struktura je účinným prostředkem vedení boje pouze tehdy, je-li uskutečněna dostatečně rychle a v pravý okamžik. Je tedy zapotřebí si vytvořit takzvaný pohybový návyk.

V šermířském boji pouhé používání nacvičených pohybů samo o sobě nestačí k dosažení úspěchu. Toho lze docílit spojováním jednotlivých pohybových návyků na sebe, jejich plasticita, ale zejména schopnost rychle

⁵⁴ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

se rozhodnout pro uskutečnění některého z návyků vytváří různé speciální šermířské dovednosti, které již výrazně přispívají k výkonnosti šermíře.

Šermířský boj má fakticky dvě zásady, jimiž se dá vést. Jsou jimi zásada aktivní a zásada reaktivní. Aktivitou se rozumí, že aktivnější začíná pohyb, tzn., že útočí. Naproti tu zásada reaktivní by se dala vysvětlit jako využití vzniklých situací v boji ve svůj prospěch. Z předešlých slov je tedy patrné, že úspěšnost vedení šermířského boje velmi úzce souvisí se schopností rychlé pohybové reakce.⁵⁵

3. 6. Psychologická příprava šermíře

Psychologická přípravu se všeobecně definuje jako souhrn pedagogicko-psychologických principů, úkolů, metod a prostředků, nedílně spojených systémem sportovního tréninku se všemi ostatními složkami tréninku sportovce.

Základním smyslem psychologické přípravy je zkvalitnění a urychlení celkové adaptace sportovce na podmínky sportovní činnosti, zvláště pak adaptace psychických funkcí a vlastně i celé osobnosti na podmínky soutěžení. Psychologická příprava si klade za cíl vytvářet bezprostřední, ale i dlouhodobé předpoklady pro optimální regulační úroveň aktuálního psychického stavu, na němž je okamžitý výkon sportovce přímo závislý. Zjednodušeně hlavním cílem psychologické přípravy je rozvoj psychické odolnosti sportovce, současně s rozvojem celé jeho osobnosti, protože právě ona je ukazatelem aktuálního psychického stavu.⁵⁶

Psychologická příprava obsahuje jednotlivé principy, které vycházejí z psychologických zvláštností sportovní činnosti.

Mezi zmíněné principy patří: modelování, stupňování, obměňování, relaxace, regulace aktivní úrovně a individualizace. Asi nejznámějším je princip modelování, který je hojně užíván i v šermu.

Podstatou tohoto principu je modelování tréninkových zátěží s hlavním zřetelem k zátěžím psychickým, či psychologickým důsledkům zátěží

⁵⁵ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

⁵⁶ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

fyzických. Tento princip je všeobecně základem celé psychologické přípravy. Je zde ale důležité, že ho lze uplatnit jen na část tréninkových jednotek a má význam až od určité úrovně výkonosti. Při modelaci je třeba respektovat i principy stupňování a obměňování aplikovaných zátěží.

Stupňování psychických zátěží má trojí obsah. Jde buď o stupňování intenzity psychických zátěží, nebo o stupňování zátěží vzhledem k jejich kvalitativní povaze anebo o stupňování jejich frekvence v každé jednotlivé jednotce.⁵⁷

Obměňování psychických zátěží je velmi důležitý, v šermu obzvlášť. Psychická únava, vlivem nutného mnohonásobně opakovaného procvičování jednotlivých akcí, i když třeba se změnou podmínek jako je tempo, rozestup nebo například rytmus, nastupuje v tréninku velmi rychle a tato únava se zvyšuje při zaměření celé činnosti šermíře na jednu stránku boje.

V zásadě má obměna tréninku postihnout všechny možnosti, které se mohou vyskytnout mezi psychickými a fyzickými zátěžemi při různých přírodních a společenských podmínkách. Obměnou tréninkové zátěže se dá předejít přetrénování.

Zmíněné dvě zásady pomáhají udržet i emoční hladinu tréninku, bez které je aktivita sportovce podstatně nižší, klesá tím chuť a zájem k tréninku. Jako příklad by se dala použít situace tréninku tzv. „šermířských nohou“, což je specifická část šermířského tréninku. Šermíři stojí v řadě vedle sebe naproti trenérovy, který udává pokyny, zdali se mají pohybovat směrem vpřed či vzad a to pomocí postoje, v kterém se šermuje (obě nohy za sebou v takovém vyšším podřepu). To se pořád opakuje, proto trenér pro vyvedení ze stereotypu využívá technik jako skipink, sprintérské starty nebo třeba cvičení na udržování správného rozestupu od soupeře.

Další je princip relaxace, který má za úkol naučit sportovce odpočívat a uvolnit se, jelikož při velké zátěži může být fond fyzických i psychických sil vyčerpán.

Princip regulace aktivní úrovně je předposledním zmíněným principem, který si zakládá na ovlivnění psychického stavu k výkonu. Jedná se vlastně o

⁵⁷ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

pohotovost k reakci, která by měla být mobilizována před tréninkem i závodem k svému optimu.⁵⁸

Posledním principem je princip individualizace, který vychází z toho, že každý závodník je naprosto jiný a i tak by se k němu mělo přistupovat. To, co může být v tréninku u jednoho efektivní, tak u druhého může být naprosto kontraproduktivní. Individuální přístup je jedním z nejdůležitějších faktorů sportovního šermu. Jelikož šerm nemá v Čechách takovou základnu jako jiná sportovní odvětví, tak se možnost individuálního přístupu přímo nabízí.

Úkoly psychologické přípravy zahrnují dva okruhy problémů. První okruh zahrnuje úkoly psychologické přípravy zmíněných principů a staví se do souvislosti s ostatními složkami sportovního tréninku, jako jsou tělesná, technická a taktická příprava.⁵⁹

Druhý okruh jsou úkoly v souvislosti s cílem psychologické přípravy. V souhrnu se jedná o snahu o zdokonalení psychologické úrovně tréninku, o cílevědomé řešení psychologické problematiky sportovní činnosti a o hledání účinnějších metod a prostředků k rozvíjení psychické odolnosti sportovce.

3. 6. 1. Metody psychologické přípravy

1. Metody běžného nácviku a výcviku, psychologicky podložené a upravené. Ze šermu například tréninkové zápasy na jeden zásah nebo cvičení ve dvojicích, kdy se soupeři střídají v útoku a obraně, ovšem v obraně nesmí použít krytu zbraní, pouze vykrytím vzdáleností.
2. Různé běžné či speciální metody, bezprostřední regulaci aktuálního psychického stavu, jimiž je možno sportovce aktivovat či relaxovat. Nejdostupnější a nejznámější jsou metody, jimiž regulujeme startovní a předstartovní stavy.
3. Metody, jež se vztahují k vytváření sportovních cílů sportovce. Optimální zvýšení aspirace výchovným působením.
4. Metody formující sportovní kolektiv. Přestože je šerm individuálním sportem, je i zde význam kolektivu velice významný. Nejen u soutěží

⁵⁸ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

⁵⁹ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

družstev,(kdy v šermu soupeří 3-4. členné týmy, kde každý šermuje s každým na 5 zásahů, celkem tedy na 45) ale i v samotné technicko-taktické přípravě ovlivňuje nejen kvalita sparingpartnerů, ale i jejich osobní vztah k závodníkovi, růst výkonnosti, úroveň aktuálního psychického stavu.

5. Výzkumné metody je možno používat pro zkvalitnění psychologické přípravy.⁶⁰

3. 6. 2. Rozsah psychologické přípravy sportovce

Rozsah i obsah psychologické přípravy sportovce určují podmínky sportovní činnosti a současně i úroveň soudobých psychologických poznatků.

Psychologická příprava se zaměřuje na vznik aktuálního psychického stavu a na jeho dlouhodobou a bezprostřední regulaci, rozvíjením psychické odolnosti sportovce. Rozsah psychologické přípravy je závislý především na úrovni poznatků o regulativních mechanismech psychických funkcí a dále poznatky o adaptačních dějích. Zde mají zvláštní význam teorie aktivační a motivační.

Psychická příprava by měla obsahovat i prvky mentální hygieny, protože soutěžní zápasy a vlastně i trénink často vyžadují nadměrné vypětí organismu sportovce a může tak docházet k přepětí. Proto je důležité, aby psychologická příprava zahrnovala i problematiku mentální hygieny.

Psychologická příprava není pouze aspektem sportovního zápolení a soutěžení, nýbrž i sportovního tréninku. Jde o přípravu a vytvoření struktury, která by měla pomoci k lepší adaptaci na podmínky sportovní činnosti. Z tohoto hlediska je významný rozvoj osobnosti, a to jak sportovce, tak i trenéra. Touto problematikou se zabývá psychologie osobnosti.

Z časového hlediska se psychologická příprava dělí na dlouhodobou a krátkodobou. Ta dlouhodobá probíhá prakticky nepřetržitě a jde ruku v ruce se snahou o všeobecný rozvoj psychické odolnosti sportovce.

Krátkodobá příprava je specifická tím, že je zaměřena na dosažení nejlepší formy sportovce k určitému datu a přesně na konkrétní podmínky, které v daném závodě budou (například nadmořská výška, odlišná teplota atd.).

⁶⁰ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

3. 6. 3. Obsah psychologické přípravy

1. Modelovaný trénink je zaměřen na psychologickou adaptaci sportovce k podmínkám soutěží. U tohoto druhu, při častém používání, hrozí k přetrénování sportovců. Modelovaný trénink může obsahovat tři úrovně. Tou první jsou fyzické zátěže, které bez správné přípravy a načasování může negativně ovlivnit psychiku sportovce. Další úrovně jsou technickotaktické zátěže, kdy je zapotřebí zautomatizovat některé pohyby, aby v zápase šermířovu mysl nezatěžovaly myšlenky, jak se má správně pohybovat. Tudíž hlavní devízou je oproštění mysli od pohybové stránky na zaměření se na pohyb a taktiku soupeře. Poslední úrovní je zátěž psychická, kdy jde především o poskytnutí maximálního množství informací, aby při výkonu sportovec měl „utříbené“ myšlenky.

V šermu jde v podstatě o schopnost maximální rychlostní práce po celou dobu soutěže, a to ať je jakkoliv dlouhá. Jelikož šermířské soutěže i tréninky se vyznačují vysokou intenzitou a dlouhými časovými úseky, měly by se zmíněné tři úrovně zátěže dobře naplánovat, aby právě nedošlo k přetrénování.

2. Regulace aktuálního psychického stavu má za cíl vyladit optimální stav psychiky sportovce v důležitých fázích soutěže.
3. Regulace motivační struktury zase směřuje optimální motivaci sportovce. Dalo by se definovat jako ideová, morální a volní příprava.
4. Sociálně psychologické aspekty sportovní činnosti postihují vztahy v tréninkových skupinách. Postihují speciální stavy, jakými jsou soustředění, tréninkové tábory. Nebo například specifická situace na Olympijských hrách jakou je olympijská vesnička, kde sportovci bydlí a tráví veškerý čas.
5. Osobnost sportovce a trenéra. V každém sportovním odvětví jsou osoby trenéra a sportovce nejdůležitějšími faktory úspěchu. V šermu tomu není jinak. Zvláště u individuálních sportů je hledání správného trenéra velkou alchymíí a mnohdy během na dlouhou trať. Pokud se jedná

pouze o vztah trenér a sportovec, tak k vzájemnému porozumění nebo nalezení společné řeči, dochází relativně brzy. Obráceně je tomu při jednom trenérovi, který vede početnější tréninkovou skupinu, kde má několik rozdílných individualit, které by chtěly více pozornosti.

Psychologická příprava má pro sportovní trénink stejný přínos a hodnotu, jako zbylé jeho složky. Měla by fungovat i vazba, že trenérový znalosti psychologie by pro něj měly mít stejný význam jako znalosti pedagogiky. V šermu se principy psychologické přípravy bezprostředně promítají do technické i taktické fáze a jejich správné užití výrazným způsobem zefektivňují přípravu.⁶¹

3. 7. Modelace dlouhodobě využitelných situací boje

Tato kapitola má za cíl přiblížit, které situace mohou v šermu nastat a jak se na ně v šermířském tréninku připravuje. Jsou tak vymodelovány situace, které mohou zahýbat s psychikou závodníka.

Tou nejzákladnější je asi příprava závodníka na situace, kdy bude v zápase prohrávat, nehledě na to jakým rozdílem. Na psychiku to může mít negativní vliv. Může se tedy stát, že nepřipravený závodník, za stavu, kdy prohrává, souboj tzv. „zabalí“ a dál se nesnaží. Tomuto psychickému stavu se dá v tréninku předejít tak, že na tréninku bude trenér modelovat podobnou situaci. A aby navodil podobnou atmosféru jako na závodech, tak v tréninku simuluje situaci tím, že ho nechá soupeřit s někým i třeba slabším a to s handicapem, tzn., že bude prohrávat. Pro větší efekt je možné doplnit cvičení i sázkou. Například, že když závodník stav neotočí a nevyhraje, bude muset třeba uklízet tělocvičnu. Taková motivace může po psychické stránce vyrovnat situaci ze závodů.

Dalším modelem je připravit závodníka na vyrovnaný boj, ve kterém každá chyba znamená prohru. Nepřipravenost na podobnou situaci může znamenat stagnaci kariéry. Protože je nepsaným pravidlem, že závodník se stává nejlepším v okamžiku, kdy dokáže vyhrávat vyrovnané a psychicky

⁶¹ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

náročné duely. V tréninku se výše popsaná situace dá modelovat podobným způsobem, jako když závodník prohrává.

Při rovnosti stavu i po uplynutí časového limitu se v šermu losuje výhoda. To znamená, že losovací zařízení náhodně někomu přidělí šanci vyhrát, po vypršení nastavené minuty bez padnutí zásahu ať už na jedné či druhé straně.

Opět příprava na správné zvládnutí situace by mohla být podobná, jako v předchozích případech.

U českých závodníků především, by součástí tréninků měla být připravenost na mezinárodní závody. Pod tím je obsaženo, že většina zahraničních soupeřů oplývá vysokou výkonností. Tudiž je potřeba podávat ty nejlepší výkony hned z počátku turnaje. Ovšem nejlepší čeští závodníci jsou navyklí z domácích zápolení, že maximální výkon mohou podávat až ve vyřazovacích částech soutěže, do kterých by se ale nemuseli v zahraničí vůbec probojovat. Obrana proti „vlažným“ rozjezdům je opět na trenérovi, kdy by měl závodníka motivovat, aby začal správně pracovat již od začátku. Pro domácí soutěže je vhodné použít pomůcky, kdy se závodník má snažit v základních kolech obdržet co možná nejmenší počet zásahů. Tím se proces rozjezdu viditelně uspíší.

Pro šermíře je dále nutné naučit se podvědomě pracovat s časem. Jelikož šermířské souboje jsou omezeny 3. minutami čistého času, v základních kolech, a 3x3. minutami ve vyřazovacích částech soutěže je dobré mít v hlavě správně rozvržený čas. Hlavně pak vědět, kdy by měl být čas útočit a kdy naopak bránit. Tato situace se v tréninku dá modelovat jen napůl. Je možné nacvičit, jak vydržet bez obdržení zásahu, ale už hůře se modeluje situace, kdy zbývá krátký časový úsek a je potřeba zásah dát. Složitost druhé popsané situace je hlavně v tom, že každý soupeř je jiný a lze jen těžko předpokládat, kdo jak zareaguje.

Modelací, které se dotýkají psychické stránky v šermu je velké množství, ale ty nejdůležitější jsou uvedeny na předešlých řádcích.

3. 8. Příprava sportovců na konkrétní soutěže

Všeobecně je k tomuto účelu nutná znalost podmínek a okolností konání soutěže. K psychickému klidu a vyrovnanosti pomáhá, když závodník ví, do jakých podmínek se chystá a co přibližně ho čeká. K rozostření koncentrace závodníka stačí i taková maličkost, že v hale, kde soutěž probíhá, není zajištěno občerstvení. Zdánlivě maličkost, ale při celodenních závodech, bez šance se najíst, je ovlivněna i psychická stránka.

Proto je dobrá znalost prostředí a konkrétní soutěže velmi důležitá. Je znám nejeden případ, kdy čeští závodníci na turnaji neuspěli, právě kvůli zmíněné neznalosti. Pro komfort závodníka a pro jeho psychický klid by měl trenér celý průběh závodů předem naplánovat a zajistit v předstihu cestovní náležitosti včetně ubytování, a hlavně pak při průběhu závodů zařizovat administrativní náležitosti, jako je třeba akreditace, kontrola materiálu, kontrola startovní listiny a kdy, kde a s kým má svěřenec šermovat.

Tato příprava je nejdůležitější u nováčků, aby byli připraveni na své první závody, a jejich koncentrace se může ubírat pouze směrem k samotnému výkonu. Toto vše by mělo být předmětem účelného modelování v šermu.⁶²

3. 8. 1. Morálně volní příprava šermíře

Ideová, morální a volní příprava padá do rámce regulace motivační struktury. Podstatou její volní části je rozvoj schopnosti překonávat překážky nejrůznějšího druhu. Vhodným prostředkem rozvoje řady volních vlastností je všeobecná i speciální tělesná příprava, která si ve všech částech vyžaduje maximálního, poměrně snadno kontrolovatelného úsilí k dosažení určitých hodnot výkonů. Důležitou součástí morálně volní přípravy je samozřejmě samotná účast na soutěžích nejrůznějšího druhu.⁶³

⁶² SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

⁶³ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

3. 9. Regulace aktuálních psychických stavů v šermu

Jak již bylo zmíněno, tak emoce při sportovní činnosti výrazným způsobem ovlivňují výkon. Důležitým pojmem je aktivační teorie, která shrnuje působení na psychologickou, fyziologickou, neurologickou i biochemickou stránku působení emocí. Aktivace je dynamický jev, který vytváří kontinuum jednotlivých aktivačních úrovní od nejnižších po nejvyšších. Nejnižší jsou například bezvědomí, spánek, velmi vysoké jsou afekty strachu, vzteku apod.

Prostřednictvím zvýšené úrovně aktivace se při sportovní činnosti mobilizují všechny síly organismu, především jeho energetické zdroje. Málo významný podnět vyvolává malý aktivační efekt a naopak. Aktivační úroveň má potom zpětný vliv na realizaci sportovcova programu nebo na vhodnost jeho reakce na podnět. Změna aktivační úrovně nemusí souviset bezvýhradně s programem jednání, může být také jednostranně ovlivněna tělesným cvičením a psychickými vlivy. Nejvýrazněji regulují aktivační úroveň člověka jeho vědomé procesy – pochopení individuálního a společenského významu situace. Každý sportovní výkon vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. Aktivační úroveň příliš nízká, nebo příliš vysoká je z hlediska sportovního výkonu nevýhodná. Zhruba platí, že optimální výkon souvisí se střední úrovní aktivace- Pouze vhodná aktivační úroveň zajišťuje účelné, plastické chování sportovce.⁶⁴

Špičkové sportovní výkony představují krajní psychickou zátěž, tzn., že jsou spojeny s požadavkem podat maximální v obtížných podmínkách soutěže.⁶⁵

Aktivační úroveň je jevem velmi labilním, kolísá v důsledku velkých psychických zátěží od častých afektů dolů, až k projevům apatie a zpět. Těmito oscilacemi aktivační úrovně je možno vysvětlit časté kolísání špičkových sportovních výkonů, které jsou na emoční vlivy velmi citlivé.

Aktivizace může být rovněž kladného či záporného typu. Zvýšení aktivační úrovně záporným směrem se projevuje pohotovostí k averzi, k antipatii, k obranným reakcím, vzniká sklon k obavám, strachu, úzkosti a z toho

⁶⁴ LAŠTOVIČKOVÁ, K., SEDLÁK, A. *Speciální tělesná příprava v šermu*. 1989.

⁶⁵ LAŠTOVIČKOVÁ, K., SEDLÁK, A. *Speciální tělesná příprava v šermu*. 1989.

subjektivně odpor k činnosti. Jednání je pak narušováno neadekvátním chováním. Zvýšené emoční tenzi odpovídá i zvýšená tenze svalová, porušuje se přesnost, pružnost a vláčnost pohybu, tím vzniká pohybová dis koordinace.

Emoce nelze jednoznačně rozdělit do dvou skupin, podle toho jak přispívají z hlediska aktivace k určité činnosti. Zde hraje výraznou roli jak individualita subjektu, tak intenzita jejich prožitku. Tak například radost může obecně přispět k optimalizaci aktivační úrovně, ale i strach menší intenzity může působit na delší činnost kladně, přiměřeným zvýšením svalového tonu, dechové a tepové frekvence. Naopak však může jak radost, tak strach působit negativně.⁶⁶

⁶⁶ SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*, 1981.

Praktická část

4. Průzkum a jeho cíl

Předmětem průzkumu je vliv psychiky na závodníka ve sportovním šermu. Cílem tohoto výzkumu je zjištění stavu psychologické přípravy u šermířů, zdali je tomuto problému věnován dostatek prostoru při tréninkových jednotkách a zdali je psychologická stránka ve zmíněném sportovním odvětví důležitým faktorem.

4. 1. Charakteristika průzkumu

Průzkum byl sestavován z odkazu na předešlý text práce, kde jsou uvedeny fakta týkající se psychologie a především pak psychologie sportu a psychologie šermu. Jelikož sport je pojem velmi obecný, je práce zaměřena na jedno sportovní odvětví. Tedy na sportovní šerm. V kapitole psychologie šermu jsou přiblíženy postupy, které působí na šermířovu psychiku a které se používají v tréninkových jednotkách.

Na základě toho by měl dotazník poodhalit, zdali je psychologické přípravě věnován dostatek prostoru.

Průzkum byl proveden sestavením dotazníku a posléze průběžným rozdáním na šermířských závodech, trénincích apod. Respondenti byli výhradně lidé ze šermířského prostředí a to jak aktivně činní tak i ti, kteří již jezdí po závodech jen jako trenéři či doprovod. Vyplněných dotazníků se zpět vrátilo 84 ze 100. rozdaných. Zbýlé buď neobsahovaly kýžené údaje, nebo nebyly dohledány.

4. 2. Metoda a organizace průzkumu

Výzkum probíhal od dubna roku 2011 do ledna roku 2012. Dotazník obsahuje 24 uzavřených otázek, kdy měl respondent vždy na výběr až z několika možností. Dotazník byl šířen především na českých šermířských kláních a posléze hned vybírán. Především ho tedy vyplňovali závodníci a jejich trenéři. Dotazník byl předáván v tištěné formě, a protože byl anonymní, tak není možné dohledat majitele odpovědí.

Dotazník je postaven do šesti rovin. První má za úkol zjistit základní údaje jakými jsou pohlaví respondentů, jejich věk, místo, kde se šermu věnují a jestli jsou aktivním šermířem nebo třeba trenérem.

Další část je zaměřena na údaje o tréninku, hlavně pak délka a periodicitu.

Poté dotazník začíná respondenta směřovat směrem k psychologii. A to pomocí tematické roviny o psychické zátěži. A poslední otázka je již konkrétně na sportovní šerm.

Po úvodních otázkách a tematických celcích se otázky v dotazníku zaměřují na psychologickou přípravu v tréninkových jednotkách, během závodní činnosti.

Konečná část si klade za cíl, zjistit jak se k psychologické přípravě staví v oddílech sportovního šermu a jak závodníci sami.

V souvislosti posledních třech tematických celků dotazníku byly položeny tři hypotézy (ke každému tematickému celku jedna).

h. 1. – Psychická stránka ve sportovním šermu, během tréninkového cyklu, není stěžejním faktorem.

h. 2. – Při závodní činnosti se psychika podepisuje na celkovém výsledku a to většinou negativním způsobem.

h. 3. – Ve sportovním šermu je nedostatek psychologické přípravy směrem k závodníkům. A přitom Ti by viděli její zařazení jako pozitivum.

Tyto tři hypotézy jsou základem dotazníku a díky němu by se je mělo podařit vyvrátit nebo popřít.

4. 3. Základní charakteristika zúčastněných

Výzkumu se zúčastnil přibližně stejný počet mužů i žen, převažuje věková skupina 19-25 let. Většina oslovených byla z pražských oddílů (hlavně z důvodu velkého množství oddílů v Praze). Více jak tři čtvrtě respondentů, kteří dotazník vyplnili, šerm provozuje aktivně a věnuje mu podstatnou část ze svého volného času. Spodní věková hranice byla 15 let, horní věková hranice nebyla určena.

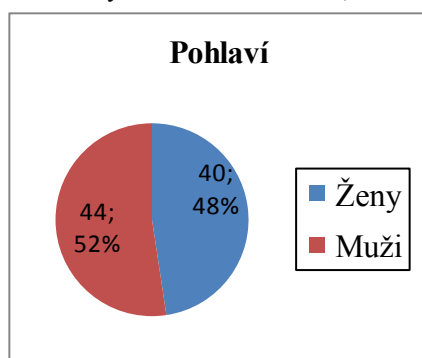
4. 4. Výsledky průzkumu

Výsledky průzkumu jsou uváděny průběžně po jednotlivých tematických částech. Za každou tematickou částí následuje shrnutí předchozího bloku otázek. K vyhodnocení bylo použito tabulek a grafů. V prvním okruhu, který se týká základních údajů, byly použity grafy. Je to hlavně z důvodu přehlednosti.

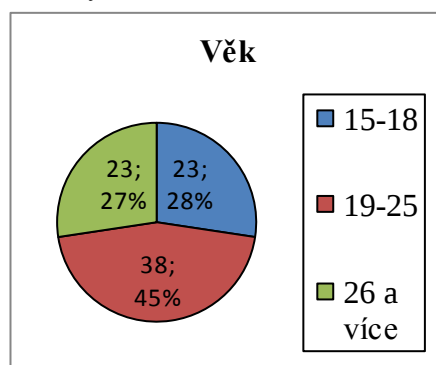
U zbylých tematických okruhů bylo použito jednoduchých tabulek. Kdy v tabulce je vždy uvedeno kolik respondentů, jak odpovědělo na předchozí otázku. Tabulek bylo užito z důvodu lepšího vyhodnocení posbíraných odpovědí.

V závěru průzkumu jsou uvedeny fakta a zjištění k ověření či vyvrácení předem daných hypotéz. Samotný dotazník (přesně takový, jaký obdrželi respondenti) je pak uveden v přílohách práce.

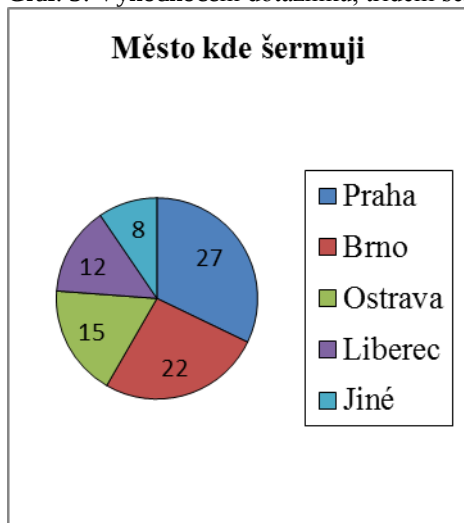
Graf. 1: Vyhodnocení dotazníku, Poměr muži x ženy



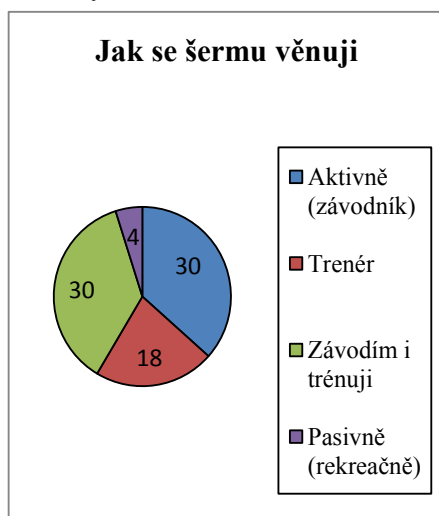
Graf. 2: Vyhodnocení dotazníku, Věková hranice respondentů



Graf. 3: Vyhodnocení dotazníku, třídění šermířů podle města



Graf. 4: Vyhodnocení dotazníku, roztřídění respondentů podle věnování se šermu



Shrnutí

Z prvního bloku otázek je patrné rovnoměrné zastoupení obou pohlaví, zároveň je pak vidět největší zastoupení věkové skupiny 19-25 a příslušnost dotázaných k pražským nebo brněnským oddílům. Poslední otázka tohoto tematického celku ukazuje na aktivní působení v šermu a to v 60-ti případech v závodním duchu.

5.) Kolikrát týdně jsou ve Vašem oddíle tréninky?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

1-2x	2-3x	3x a více
36 resp.	38 resp.	10 resp.

6.) Jak dlouhé jsou Vaše tréninkové jednotky?

Tab. 4: Vyhodnocení otázky z dotazníku

30-90 min.	30-120 min.	jiný časový úsek
62 resp.	20 resp.	2 resp.

Shrnutí

Ze získaných dat je patrné, že tréninkové jednotky jsou nejčastěji dvakrát týdně a to s časovou dotací okolo 90 minut. Tento časový úsek je ovlivněn časem, kdy se trénink koná. Jelikož ve většině případů je to v odpoledních hodinách, nejčastěji mezi 17-19 hodinou, má trenér jen omezený čas na práci se sportovcem. Zvláště když jednotlivé tréninkové jednotky na sebe průběžně navazují. Tzn., že kupříkladu v 17h přijdou začátečníci, v 18:30 pokročilí a závodníci a ve 20h sparing pro závodníky na volný šerm. Tento systém je velmi časově náročný a tudíž i psychicky. Zvláště pak pro skupinu závodníků. Tato skupina bývá zpravidla nejpočetnější a kvůli nedostatku trenérů je prakticky vyloučen individuální přístup. Dalším problémem je časová náročnost, kdy mnohdy tréninková jednotka končí po 21. hodině. To v praxi znamená, že po náročném tréninku se šermíř může dostat domů až velmi pozdě, nehledě na fakt, že většinou má ještě jiné povinnosti než začne správně regenerovat (škola, domácí povinnosti aj.). Tento styl je pro tělo nejen fyzicky, ale i psychicky velmi náročný.

7.) Víte, co je to psychická zátěž ve sportu?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
80 resp.	4 resp.

8.) *Kdo může zmíněnou psychickou zátěž na sportovce vyvíjet?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Trenér	Rodina	Kamarádi	Partner/ka	Média	jiný vliv
25 resp.	23 resp.	16 resp.	14 resp.	5 resp.	1 resp.

9.) *Myslíte si, že sportovní šerm je psychicky náročnou disciplínou?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
79 resp.	5 resp.

Shrnutí

Z analýzy dalších tří otázek, které již byly zaměřeny přímo na psychologii, je odvoditelné, že šermířská populace má přehled o tom, co je psychika a čeho se týká. Zároveň z otázky číslo sedm lze poměrně jasně určit, které faktory šermíře ovlivňují během sportovního výkonu nejvíce. Otázka nebyla schválně jednoznačně specifikovaná, aby bylo z výsledku patrné, jak šermíři přemýšlí.

Dále lze také jednoznačně říci, že sportovní šerm se v českých podmínkách netěší velkému mediálnímu zájmu, neboť pouze v jednom případě se v dotazníku objevila zaškrtnutá možnost vlivu médií.

10.) *Přijdou Vám tréninky více fyzicky nebo psychicky náročné?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Fyzicky	Psychicky
69 resp.	15 resp.

11.) *Přišel/a jste na trénink někdy vyčerpaný po psychické stránce?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
71 resp.	13 resp.

12.) Čím bylo toto rozpoložení způsobeno?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Škola	Práce/brigáda	Přátele	Rodina	Jiný důvod
54resp.	14 resp.	6 resp.	10resp.	0resp.

13.) Jak se Vám v takovém stavu trénovalo?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Lépe	Stejně jako vždy	Hůře
12 resp.	19 resp.	40 resp.

14.) Cítil/a jste se někdy po tréninku psychicky vyčerpaný/á?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
46 resp.	38 resp.

15.) Pokud ano, čím to bylo způsobeno?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Náročnost	Nedařilo se	Přehnané nároky	Nesouvisí s tréninkem
13 resp.	19 resp.	4 resp.	10 resp.

Shrnutí

Další část dotazníku byla věnována tréninku a psychickému rozpoložení sportovců. Ze shromážděných výsledků vychází, že sportovní šerm je spíše fyzicky náročný a psychická stránka jde v tréninkovém procesu do pozadí. Jedním z důvodů těchto výsledků, by se nabízela možnost, že šerm je sport individuální a tudíž není třeba být v přehnaném stresu z konkurence, neboť to není jako u kolektivních sportů, kde na každou pozici existuje minimálně jeden další adept. Dalším odůvodněním je, že šermířské tréninky (v Čechách) jsou laděny do přátelské atmosféry, tudíž odnést si z takového

tréninku psychickou zátěž je pouze ojedinělý případ, ostatně jak ukazují získané výsledky. A pokud již se tak stalo, bylo to opět jen fyzickou náročností.

16.) *Trpíte trémou před závody?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
58 resp.	26 resp.

17.) *Jsou závody psychicky náročnější než tréninky?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
80 resp.	4 resp.

18.) *Dokáže Váš psychický stav na závodech ovlivnit výsledek utkání?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Ne
67 resp.	17 resp.

19.) *Pokud ano, jakým způsobem?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Pozitivně	Negativně
18 resp.	49 resp.

20.) *Kdo Vám při závodech pomáhá při usměrnění psychických pochodů?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Trenér	Rodina	Přátelé	Ostatní šermíři	Nikdo
38 resp.	19 resp.	10 resp.	12 resp.	5 resp.

Shrnutí

Předposlední část dotazníku se týkala především závodů a šermířských soutěží, kde je podle vyhodnocených materiálů zřejmé, že psychické rozpoložení během závodního cyklu může ovlivnit výsledek. Potvrdila se náročnost šermířského soupeření na turnajích. Za jednu z příčin je označován čas. U jiných sportovních odvětví je znám alespoň přibližný čas, po který utkání má probíhat. U šermu tomu tak není. Při velkém počtu závodníků se závod může protáhnout až do několika hodin. Na psychiku, to má velký vliv, jelikož šermíř může nějaký delší časový úsek být mimo dění, tzn., že tělo se přepne do režimu regenerace. Ale následně se očekává opět navrácení k maximálnímu výkonu. Pro srovnání je to jako, kdyby maratonský běžec 10 kilometrů před cílem zastavil a mohl tak 2 hodiny sedět a „odpočívat“ a poté se opět naplno rozběhnout a vrátit se do původního tempa.

21.) Používá se ve Vašich tréninkových jednotkách psychologické přípravy?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Spíše ano	Ne	Spíše ne
3 resp.	5 resp.	39 resp.	37 resp.

22.) Pokud ano, kdo má takovou přípravu na starost?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Trenér	Psycholog	Někdo jiný
8 resp.	0 resp.	0 resp.

23.) Chtěl/a byste, aby bylo psychologické přípravě věnováno v tréninkovém procesu více času?

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Spíše ano	Ne	Spíše ne
63 resp.	15 resp.	4 resp.	2 resp.

24.) *Myslíte si, že zařazení psychologické přípravy v trénincích povede ke zlepšení výsledků?*

Tab. 3: Vyhodnocení otázky z dotazníku

Ano	Spíše ano	Ne	Spíše ne
48 resp.	21 resp.	6 resp.	9 resp.

Shrnutí

Poslední část dotazníku měla především zjistit, zdali se v jednotlivých oddílech psychologické přípravě věnují a pakliže ne, jestli by o zavedení takové inovace vůbec stáli. Posbírané výsledky jsou až překvapivě jednoznačné. Více jak většina dotázaných by byla pro, aby psychologie byla v šermu dotována větším množstvím času.

4. 5. Závěr průzkumu

Po celkovém vyhodnocení otázek průzkumu se podařilo potvrdit všechny tři předem dané hypotézy. Z odpovědí respondentů se potvrdilo, že tréninkový cyklus není tolik náročný na psychické zatížení sportovce. Dalo by se říci, že na tréninky sportovního šermu, chodí závodníci s chutí a s radostí a ne že by měli nervy „na pochodu“ při každém pomyšlení na to, že už se opět blíží doba tréninku.

Opakem jsou turnaje a závody, kde je šermíř vystaven velké psychické zátěži a nedostává se mu prostředků k „ukočírování“ emočních pochodů. Zároveň se tak potvrdila i třetí hypotéza, že většina závodníků by ocenila zavedení psychologické přípravy do svých tréninkových jednotek. Tam, kde se již v nějaké formě taková příprava uskutečňuje, ji vede trenér, který mnohdy nemá patřičné znalosti a dělá to v podstatě ze své dobré vůle, nikoliv jako plnohodnotnou psychologickou přípravu.

Z výsledků dotazníku a potvrzení hypotéz by se tomuto tématu mělo věnovat hlouběji. Ze zkušeností a z načerpané literatury je zřejmé, že mnohdy by stačila „jen“ lepší psychická připravenost a výsledek turnaje by mohl být diametrálně odlišný.

Závěr

Ze získaných výsledků práce bylo zjištěno, že problematika psychologické přípravy sportovců je kapitolou, která se řeší již několik let. Čím však doba postupuje a „chrlí“ nová a nová zlepšení a technologie, které mají pomoci posunout lidská maxima, tak tím více se prosazuje právě psychická stránka. Doba je posunuje směrem, kdy vrcholoví sportovci jsou prakticky na stejné výkonnostní hranici, k dispozici mají to nejlepší možné vybavení a tudíž jediným rozdílem je psychická připravenost a odolnost. Ta rozhoduje o úspěchu či neúspěchu.

Z dostupné literatury je patrné, že v České republice není psychologické stránce věnováno tolik publikací a prostoru, přitom je to téma nezanedbatelné a aktuální. Na obecné části psychologie je vytvořeno spousty knih a článků, ale psychologie sportu je poněkud opomíjena. Materiálů věnujících se tématu psychologie sportu je „jako šafránu“ a povětšinu čerpají stejně z obecných poznatků anebo ze zahraničních zdrojů.

Přitom by tato tematika zasluhovala větší pozornost a to ve většině sportovních odvětví. V tuzemských podmínkách jsou dalším problémem finance, které by se musely vynaložit na podobný projekt. Na psychologickou přípravu totiž myslí většinou pouze u kolektivních sportů jakými jsou populární hokej a fotbal.

Praktická část, provedena v této práci, se zaměřuje na jedno „malé“ sportovní odvětví. Výsledky jasně potvrzují hypotézy o potřebě zkvalitnění psychologické připravenosti sportovních šermířů. A jistě by stálo za to, pokračovat i nadále v hlubším průzkumu tohoto sportu a třeba ho i srovnat se sportem jiným.

Největším podnětem ke zkoumání psychických stavů sportovců a psychologie sportu obecně je, že sport, jak již bylo v předešlém textu uvedeno, je fenoménem, kterýsi vyžaduje čím dál větší pozornost a nároky. Pokud bude opravdu sportovní špička pořád tak vyrovnaná budou o úspěších rozhodovat jen nepatrné rozdíly, které se pravděpodobně budou týkat právě psychiky. Tudíž hlubší studium, rozborů a výzkumů mohou pomoci sportovním oddílům vychovat závodníky světových kvalit a parametrů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BIDLOVÁ, E. *Úvod do psychologie osobnosti a do sociální psychologie*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 1999. ISBN 80-213-0544-4.
- EMMERT, F. A Kolektiv autorů. *Odmaturuj ze společenských věd*. Brno: Didaktis, 2004. ISBN 80-86285-68-5.
- GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy společenských věd*, Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-749-9.
- KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1981. 0837-81.
- LAŠTOVIČKOVÁ, K., SEDLÁK, A. *Speciální tělesná příprava v šermu*. Praha: Sportpropag, 1989. CBN 000050505.
- MUDRYCHOVÁ, J. *Maturitní otázky – Základy společenských věd*, Třebíč: Radek Veselý, 2000. ISBN 80-86376-07-9.
- PAULÍK, K. *Úvod do psychologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2006. ISBN 80-7368-237-0.
- PAULÍK, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Ostrava: Pedagogická fakulta, 1986. MDT 796:373.4/.5]:159.9(075.8).
- PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity, 2006. ISBN 80-7368-259-1.
- RYBA, J. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6.
- SEDLÁK, A., *Metodika a organizace šermířského tréninku*. Praha: Sportpropag, 1981. CBN 001517614.
- SLEPIČKA, P. *Úvod do sociální psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova Státní nakladatelství, 1973. MDT 796(075.8).
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.

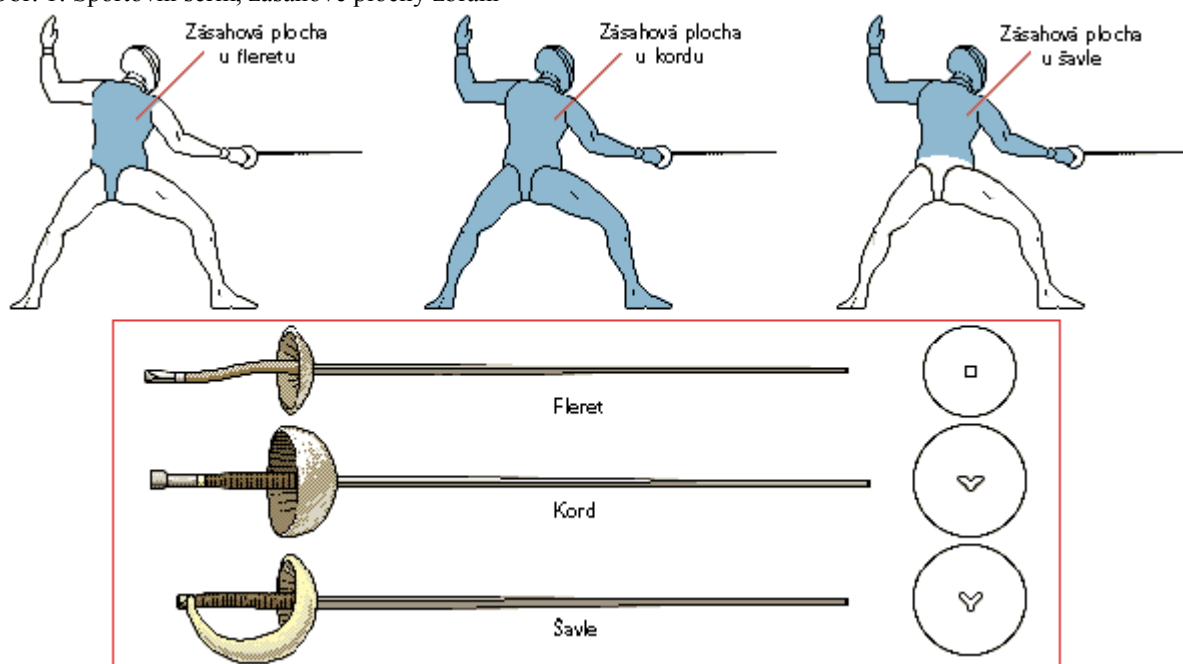
- STUHLÍKOVÁ, I. *Úvod do psychologie emocí*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-266-0.
- VACÍNOVÁ, M., LANGOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Československý spisovatel, 2011. ISBN 978-80-7459-014-6.
- VACÍNOVÁ, M., TRPIŠOVSKÁ, D., FARKOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-7452-008-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, Univerzita Karlova, Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1980. č. 36-06-15/1.
- VANĚK, M. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1984. 505/21/856.
- VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1984. Č. 36-06-15/2.
- VINCENC, J. *Stručná historie šermu*. Praha: Elka Press, 2000. ISBN 80-902745-1.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Sportovní šerm, zásahové plochy zbraní.....	67
Obrázek 2: Sportovní šerm, šermířská akce 1	67
Obrázek 3: Sportovní šerm, šermířská akce 2	68
Obrázek 4: Sportovní šerm, šermířská akce 3	68

Obr. 1: Sportovní šerm, zásahové plochy zbraní



Zdroj: Internetové stránky šermířského oddílu VSK Humanita Praha (obrázky Google)

Obr. 2: Sportovní šerm, šermířská akce 1.



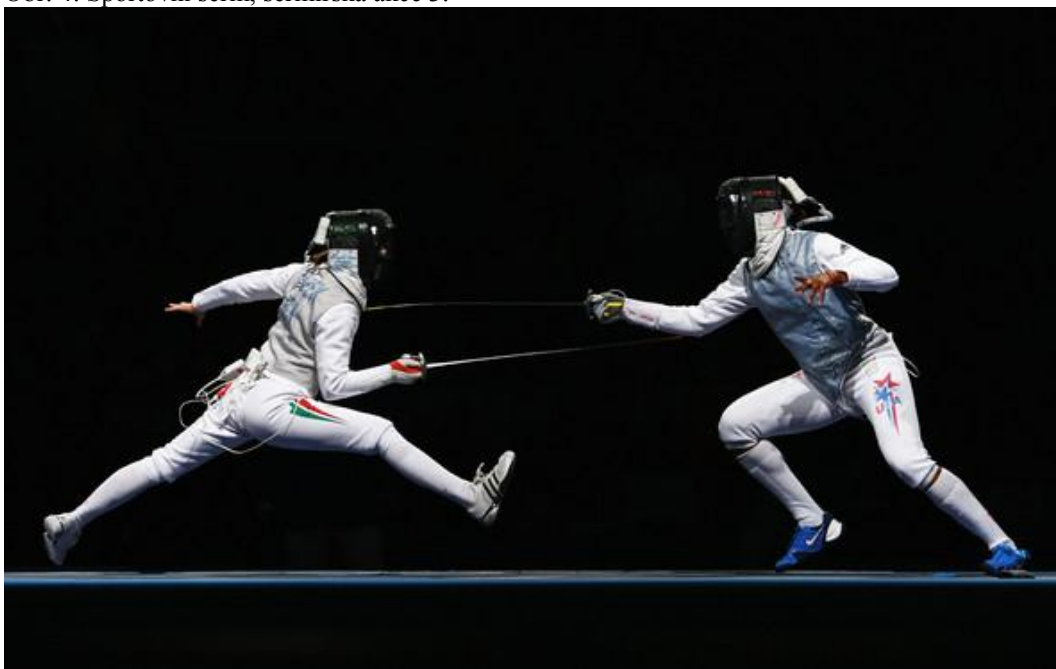
Zdroj: Internetové stránky šermířského oddílu VSK Humanita Praha (obrázky Google)

Obr. 3: Sportovní šerm, šermířská akce 2.



Zdroj: Internetové stránky serm24.cz (obrázky Google)

Obr. 4: Sportovní šerm, šermířská akce 3.



Zdroj: Internetové stránky: pentafencingclub.com. (obrázky Google)

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – DOTAZNÍK	I-II
----------------------------	------

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník psychologie šermu

Dotazník psychologie šermu

Prosím o vyplnění dotazníku týkajícího se psychologie a šermu. Zakroužkujte prosím vždy jen jednu možnost. Děkuji

- | | | | | | |
|---|-----------------|-----------------------|-----------|-------------------|------|
| 1. Pohlaví: | MUŽ | ŽENA | | | |
| 2. Věk: | 15-18 | 19-25 | 26 a více | | |
| 3. Město, kde šermuji: | Praha | Brno | Ostrava | Liberec | Jiné |
| 4. Jak se šermu věnuji: | Aktivně | Pasivně | Trenér | Trenér i závodník | |
| 5. Kolikrát týdně jsou ve Vašem oddíle tréninky? | 1-2x | 2-3x | 3x a více | | |
| 6. Jak dlouhé jsou tréninkové jednotky? | 30-90 min. | 30-120min. | Jiné | | |
| 7. Víte, co je to psychická zátěž ve sportu? | | ANO | NE | | |
| 8. Kdo, může zmíněnou zátěž na sportovce vyvíjet? | Trenér | Rodina | | | |
| | Kamarádi | Partner/ka | Média | Jiné | |
| 9. Myslíte si, že sportovní šerm je psychicky náročnou disciplínou? | | ANO | NE | | |
| 10. Přijdou Vám tréninky více fyzicky nebo psychicky náročné? | | ANO | NE | | |
| 11. Přišel/a jste na trénink někdy vyčerpaný po psychické stránce? | | ANO | NE | | |
| 12. Čím bylo toto rozpoložení způsobeno? | | | | | |
| | Škola | Práce/brigáda | Přátelé | Rodina | Jiné |
| 13. Jak se Vám v takovém stavu trénovalo? | Lépe | Stejně jako vždy | Hůře | | |
| 14. Cítil/a jste se někdy po tréninku psychicky vyčerpaný/á? | | ANO | NE | | |
| 15. Pokud ano, čím to bylo způsobeno? | Náročnost | Nedařilo se | | | |
| | Přehnané nároky | Nesouvisí s tréninkem | | | |

16. Trpíte trémou před závody? ANO NE
17. Jsou závody psychicky náročnější než tréninky? ANO NE
18. Dokáže Váš psychický stav na závodech ovlivnit výsledek utkání?
ANO NE
19. Pokud ano, jakým způsobem? Pozitivně Negativně
20. Kdo Vám při závodech pomáhá při usměrnění psychických pochodů?
Trenér Rodina Přátelé Ostatní šermíři Nikdo
21. Používá se ve Vašich tréninkových jednotkách psychologické přípravy?
ANO Spíše ANO NE Spíše NE
22. Pokud ano, kdo má takovou přípravu na starost?
Trenér Psycholog Někdo jiný
23. Chtěl/a byste, aby bylo psychologické přípravě věnováno v tréninkovém procesu více času?
ANO Spíše ANO NE Spíše NE
24. Myslíte si, že zařazení psychologické přípravy v trénincích povede ke zlepšení výsledků?
ANO Spíše ANO NE Spíše NE

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Zdeněk Schlibener

Obor: Sociální a mediální komunikace

Forma studia: prezenční

Název práce: Psychologie sportu

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 57

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů české literatury a pramenů: 21

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Vedoucí práce: PhDr. Milena Krislová