

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Trenérská škola

## ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Přístup trenérů rychlostní kanoistiky dětí a  
mládeže k psychologické přípravě

Vypracoval: Bc. Tereza Kosíková

Vedoucí práce: PhDr. Milan Bílý Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne

-----

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce PhDr. Milanovi Bílému Ph.D. za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce.

Svoluji k zapůjčení své závěrečné práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>Cíl práce</b>	<b>8</b>
Úkoly práce	8
Výzkumné otázky:	8
<b>Stručně o rychlostní kanoistice</b>	<b>9</b>
<b>Trenér rychlostní kanoistiky</b>	<b>10</b>
<b>Psychologická příprava</b>	<b>12</b>
Rozdělení psychologické přípravy z časového hlediska	15
Obecné principy psychologické přípravy	15
Modelovaný trénink	16
Regulace aktuálních psychických stavů	16
Regulace mezilidských vztahů	17
Regulace motivační struktury sportovce	17
<b>Základní psychické dovednosti sportovce</b>	<b>18</b>
Sebepoznání	19
Plánování cílů	21
Relaxace	22
Vnitřní řeč	23
Imaginace	24
Pozornost	25
<b>Metodologie práce</b>	<b>27</b>
Výzkumný soubor	27
Metody výzkumu	27
Popis použitého dotazníku	28
Statistické zpracování dat	28
<b>Vyhodnocení dotazníku</b>	<b>29</b>
<b>Diskuse a závěr</b>	<b>46</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>51</b>

# Úvod

V posledních letech postupně rostou a vyrovnávají se plošně nároky na sportovní přípravu dětí a mládeže a přirozeně s ním i na výkon, i přes veškeré snahy zabránit rané specializaci. Zvyšuje se nejen už tak náročná příprava v rychlostní kanoistice, ale s ní také spojená psychická zátěž. Tréninkové postupy v jednotlivých složkách přípravy (kondiční, taktické, technické) se významně neliší, zvláště elitní závodníci jsou na soutěže připraveni obdobně. Ve fyzické výkonnosti jsou tak jen minimální rozdíly. Nejvyšší možnost úspěchu má ten jedinec, který je nejlépe psychicky vyladěný. Využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti je tak možnou cestou k prosazení se ve vyrovnané sportovní konkurenci.

Nejen zvyšování výkonnosti sportovce, ale neméně důležitý cíl psychologické přípravy je považován harmonický a zdravý rozvoj osobnosti. Četné výzkumy dokazují, že psychická složka je důležitou částí tréninkové přípravy sportovce. Může mít pozitivní vliv nejen na výkon, ale celkově na psychiku sportovce, jeho prožívání, psychické zdraví a životní spokojenost (Šafář, Hřebíčková 2014)

Rychlostní kanoistika patří z hlediska náročnosti přípravy k jedním nejtěžším sportům. Nejen v tvrdé tréninkové přípravě, ale také kvůli vnějším vlivům počasí, které často bývá nepříjemné: trénink na otevřené vodě, chladné počasí, vítr, déšť, mlha apod., je sportovec vystaven značné zátěži fyzické i psychické. (Lenz, 2008, in Folgar 2018). Kondiční, taktické a technické složky tréninku se využívají v maximální možné míře. Z mé trenérské zkušenosti a v důsledku reflektování mého trenérského působení vnímám však nedostatek vědomé, systematické působnosti na rozvoj psychických dovedností. Psychologická příprava je často používána nadhodile, do značné míry nevědomě, trenér vychází z osobních trenérských či závodních zkušeností. Rozhodla jsem se proto zmapovat přístup trenérů rychlostní kanoistiky dětí a mládeže k zařazování psychologické přípravy do tréninkového procesu.

Jak uvádí Dovalil (2009) hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink. Jedním z předpokladů vrcholového sportovce je zdravá osobnost, která je nejen tělesně, ale i psychicky připravená a vyzrálá. Proto od začátku specificky podle věku je potřeba začít využívat psychologický trénink a nenechat se zmást některými mýty, které ohledně psychologického tréninku zaznívají: psychologická příprava se používá pouze na problémové sportovce; je záležitostí pouze vrcholového sportu.

V úvodu práce uvedu cíle výzkumu a s ním spojené úkoly práce s výzkumnými otázkami. Dále se zaměřím na teoretický úvod do problematiky psychologické přípravy ve sportu.

V druhé části uvedu stručně metodologii práce a provedu vyhodnocení získaných dat.

Závěrem se pokusím porovnat výsledky s odbornou literaturou a kriticky se nad nimi zamyslet.

# Cíl práce

Cílem této práce je zmapovat přístup trenérů rychlostní kanoistiky k psychologické přípravě dětí a mládeže.

## Úkoly práce

Pro tuto práci byly stanoveny tyto úkoly:

- prostudovat a předložit odbornou literaturu, týkající se problematiky této práce, tj. psychologické přípravy
- napsat teoretická východiska k hlavní problematice
- vytvořit dotazník na základě prostudované literatury
- výběr trenérů
- zrealizovat dotazníkové šetření
- statisticky zpracovat výsledky a vyhodnotit je
- sepsat diskusi a závěr

## Výzkumné otázky:

- 1) Považují trenéři rychlostní kanoistiky dětí a mládeže psychologickou přípravu za podstatnou?
- 2) Zařazují trenéři rychlostní kanoistiky dětí a mládeže psychologickou přípravu do sportovní přípravy? Důvody, proč systematickou přípravu používají/nepoužívají.
- 3) Jaké oblasti psychologické přípravy jsou pro trenéry důležité?
- 4) Chtějí trenéři pro zkvalitnění své práce zvyšovat své znalosti a kompetenci v psychologické přípravě? V jakých oblastech.



# Stručně o rychlostní kanoistice

Rychlostní kanoistika je sportem provozovaným ve venkovním prostředí na vodních plochách. Využívají se dva typy lodí: kanoe pocházejících od původních obyvatel amerického kontinentu a kajak od severských eskymáků. Rozmachu rekreačního a sportovního používání kanoi a kajaků můžeme sledovat v druhé polovině 19. století. Tyto události vedly ke vzniku prvních kanoistických oddílů. (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001, in Andrlík, 2011).

Kajaky a kanoe pro rychlostní kanoistiku jsou jednomístné, dvoumístné a čtyřmístné. Podstatou pohybové úlohy je cyklický pohyb, pádlování dvojlistým pádlem na kajaku, jednolistým na kanoi. (Demetrovič a kol., 1988, in Andrlík, 2011) Základní poloha na kanoi je klek (na levé či na pravé), kdežto na kajaku je touto polohou sed. Kajak je ovládán kormidlem, které je řízeno chodidly závodníka. Řízení směru kanoe provádí závodník pohybem pádla ve vodě. Pro dodržení pravidel rychlostní kanoistiky je nutné, aby plavidlo mělo minimální hmotnost určenou těmito pravidly. (Wikipedie, 2018)

Rychlostní kanoistika je sportem silově vytrvalostním. Závodí se v tratích od sprintu (200m), po krátké tratě (500m, 1000m), dlouhé tratě (5km) až po maratonské distatnce (přes 30 kiláků). (Wikipedie 2018). Na kajacích závodí muži i ženy, na kanoích donedávna závodili pouze muži, od roku 2010 byly kategorie C1 a C2 ženy zařazeny do oficiálního programu mezinárodních soutěží. Soutěže na krátké tratě se konají na stojaté vodě. Systém soutěže je postupný, sportovci dosahují výkonnostních cílů vpostupných krocích (rozjíždka – semifinále – finále). ([kanoecz.cz](http://kanoecz.cz), 2013)

# Trenér rychlostní kanoistiky

V této kapitole si stručně přiblížíme pojem trenérské profese dětí a mládeže v kontextu rychlostní kanoistiky. Zaměřím se více na psychologické působení trenéra na svěřence.

Trenér rychlostní kanoistiky podstoupil min. kurz Trenérství III. třídy v rychlostní kanoistice, nebo absolvoval fakultu tělesné výchovy a sportu, se specializací v rychlostní kanoistice. Měl by mít osvojené pohybové dovednosti nebo podrobné znalosti o technice v kanoistice (kanoe, kajak), běhu, běhu na lyžích, v plavání a v posilování, což jsou doplňkové sportovní odvětví, která jsou součástí všestranné přípravy sportovce.

Trenérská profese se stává stále náročnější a s vývojem nových informací, jsou i nároky na trenéra stále širší, hlubší a také specifitější. (Ježek, 2003) Ježek (2003) redefinoval základní předklady pro práci trenéra:

- vztah ke sportu, který se odráží v oddanosti trenérské práce, v odpovědnosti a vztahu k lidem
- všeobecné i odborné vzdělání
- odpovídající zkušenosti, a to jak životní, tak profesní
- cenné charakterové vlastnosti, které vytváří mládeži vzor (zásadovost, smysl pro spravedlnost a pro humor, tolerance, empatie, cílevědomost, houževnatost, samostatnost, rozhodnost, přizpůsobivost a soucítění)

Komplexní tréninkový proces využívá poznatků řady vědních oborů (např. fyziologie, psychologie, biomechaniky), které spolu s kumulovanou praktickou zkušeností sportovních specializací přispívají ke konstituování teoretických základů sportovního tréninku. Proto trenér, který chce být úspěšný, nemůže spoléhat jen na svou dobrou praktickou znalost daného sportovního odvětví, ale měl by být i teoreticky vzdělán ve většině výše uvedených (a mnoha dalších) vědních oborů, protože jeho práce je především integrativní. (Perič, Dovalil, 2010)

Z hlediska psychologie sportu je známo a často opakováno, že trenéři by měli mít osvojené psychologické znalosti, protože klasický obyčejný trénink neumožňuje neustále zvyšování výkonosti sportovců, zvláště ve vrcholovém sportu. Zejména v případě, pokud sportovec dosáhl velmi vysoké úrovně výkonnosti. (Folgar, 2018)

Zároveň by trenér neměl opomenout žádnou z větví socializačního působení sportu a pohybové aktivity vůbec, jako např. jedinečná setkání s druhými lidmi a uvolněná komunikace s nimi, činnosti v různých sociálních rolích, učení sociálním dovednostem (toleranci, respektu), přijetí postojů spojených s aktivitou, atd. (Ježek, 2003) Trenér by v žádném případě neměl

zapomenout, že svěřenci fungují ve skupině, měl by zvládnout koordinovat, regulovat skupinové procesy.

Trenérská práce u dětí klade do značné míry specifické požadavky na osobnost trenéra. Nejedná se pouze o jeho odbornou připravenost, ale i o vztah k dětem. Trenér by měl být pro mladé sportovce rádcem, zkušenějším přítelem a především vzorem, který je současně i spojencem rodičů. S těmi společně vytváří co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a optimální růst sportovní výkonnosti svých svěřenců. (Lehnert, 2014)

Ačkoliv existuje mnoho tzv. “zlatých trenérských rad”, které jsou často dost odlišné, Perič s Dovalilem (Perič, Dovalil 2010) v nich našli určité tendence postupů, návodů trenéra, jak správně vést sportovce, jak s ním komunikovat, či jak je řídit v soutěži:

- Vše závisí na správném odhadu situace. Trenér by se měl vcítit do svých svěřenců.
- Trenér by měl vyzařovat optimismus, víru ve sportovce i v sebe.
- Hodnocení by mělo vycházet nejprve z pozitivních reakcí a teprve poté z negativních.
- Hodnocení by měla být konkrétní, taková, která poskytují možnost dalšího působení.
- Negativní vyjádření bez věcného obsahu jsou zbytečná („Všechno je špatně!“).
- Nejhorší jsou stereotypy v jednání se sportovci i v komunikaci s nimi. Je důležité, aby trenér nepoužíval stále stejné slovní obraty, fráze apod.
- Trenér by měl být v přístupu ke sportovcům tvůrčí. Důležité je překvapovat, nenechat sportovce, aby byli schopni odhadnout reakci trenéra.
- Afekt nepatří do vedení sportovců. Jedinou možností je, že je dopředu připraven a slouží k „šokové terapii“, když je nutné sportovce vybudit z letargie.
- Podstatou komunikace ve sportu je jednoduchost. Složitě vysvětlování bývá často kontraproduktivní. Trenér by měl vysvětlit věci co možná nejrychleji, bez zbytečné „slovní vaty“.
- Při komunikaci se trenér nemusí bát žertovat, mluvit ve slovních hříčkách i dvojsmyslně.
- Důležité je zaujetí, pochopení a přiměřeně uvolněná atmosféra.

- Při komunikaci se sportovci by měl trenér být co možná nejvíce individuální. Velkou roli hraje přímá komunikace s konkrétními lidmi.
- Trenér by se neměl bát rituálů, ale ani změny, pokud ji považuje za nutnou.
- Podstatou komunikace je snaha sportovce pozitivně motivovat. Pokud je řídicí styl trenéra více integrující než dominantní, potom si může dovolit být ve vhodných případech přísný, nesmlouvavý a jasně dominantní, a tento postoj je efektivní.
- Veškerá verbální komunikace by měla být podpořena i neverbálně. Není možné vyjadřovat něco řečí a postojem těla či gestikulací vyjadřovat opak. (Peříč, Dovalil, 2010)

## Psychologická příprava

Sportovní příprava je dlouhodobý a komplexní proces, jehož základem je organizovaný sportovní trénink. Nejen složky kondiční, taktické a technické jsou ve sportovním výkonu důležité. Složka psychologické přípravy představuje podle Jansy a Dovalila (2009) vytváření optimálních psychických předpokladů, které jsou rozhodující pro výkon. Psychologická příprava se vztahuje ke všem ostatním složkám tréninku, integruje je do jednoho celku a vytváří tak základ pro využití výkonnostního potenciálu, kterým sportovec disponuje. Účinnost psychologické přípravy je závislá na zlepšování ostatních složek tréninku. (Jansa a Dovalil, 2009)

Slepička, Hošek, Hátlová (2009) uvádí, že se psychologická příprava sportovce přispívá ke snížení působnosti negativních psychogenních vlivů a tím vytváří předpoklad pro úplné využití funkčních možností organismu. Cílem této přípravy je připravit sportovce tak, aby i v obtížných podmínkách závodu podal takový výkon, který odpovídá jeho funkčně mobilizačním možnostem (tj. výkon, na který je trénován).

Každého člověka charakterizuje velké množství rozmanitých osobnostních vlastností. Tyto vlastnosti ovlivňují každého z nás v jeho rozhodování, tedy v chování. Každá osobnost je reprezentována řadou faktorů, které vytváří tzv. strukturu osobnosti. Jedná se o velmi složitý soubor faktorů, které jsou ovlivněné a tvořené kontaktem s okolním prostředím, stejně jako je tomu i naopak. Mezi hlavní patří: schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoje a hodnotová orientace, charakter a další faktory. (Peříč, Dovalil, 2010) Psychologická příprava tedy záměrné působení na rozvíjení psychologických dovedností, tvarují tyto jednotlivé

vlastnosti a schopnosti. Zároveň rozvoj těchto vlastností probíhá vzájemně a propojeně, jedna vlastnost ovlivňuje i vlastnosti ostatní.

Nejen jako nástroj pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém, můžeme vnímat psychologickou přípravu. Metod psychologické přípravy může využívat každý, kdo se věnuje jakékoliv sportovní činnosti. Jejím účelem by mělo být především zvýšení požitku ze sportovní činnosti – prostřednictvím odstranění negativních psychických stavů (Weinberg a Gould, 2011).

V tréninku dětí, mládeže splývá psychologická příprava s výchovným působením, zatímco u dospělých má spíše povahu samostatné složky tréninku. Z druhé strany však u dětí, mládeže i dospělých platí stejnou měrou individuální přístup trenéra ke sportovci při ovlivňování rozvoje jeho psychiky. (Ježek, 2003)

V současné podobě je psychologická příprava značně nekonkrétní. Spočívá na obecných poučkách, které mají daleko ke konkrétním návodům a často ani nemohou mít povahu „kuchyňského receptu“. Přínos psychologické přípravy je trenéry často předceňován, ale jen málo, který trenér ví, jak ho včlenit do tréninku a závodů (Šafář, Hřebíčková 2014). Weinberg a Gould (2011) uvádí důvody kvůli kterým není psychologická příprava aplikována. Prvním je nedostatek znalostí jak ze strany trenérů, tak ze strany sportovců. Psychologické dovednosti jsou dále často vnímány jako vrozené, přestože je lze trénovat a rozvíjet. Nejčastějším důvodem ovšem bývá nedostatek času. Trenéři ani sportovci nejsou ochotni obětovat část tréninku ostatním dovednostem, přestože o výsledku může rozhodnout právě psychické selhání .

Perič a Dovalil (2010) upozorňují na fakt, že se k realizace psychologické přípravy často využívá odborná spolupráce s psychologem, realizátorem a garantem psychologické přípravy zůstává ale vždy trenér. Nezbytnou podmínkou efektivní psychologické přípravy je aktivní spolupráce samotného sportovce; jak s trenérem, tak i psychologem.

V ideálním případě by měl být trénink psychických dovedností realizován sportovním psychologem. V některých případech je program iniciován psychologem a dále realizován trenéry, kteří jsou psychologem instruováni. Pokud je to možné, zvláště u starších sportovců a sportovců na vyšší úrovni, je pro co nejlepší fungování vhodné, aby role trenéra a sportovního psychologa byly oddělené. Dobrá spolupráce trenéra a psychologa je ovšem nezbytnou podmínkou fungování tréninkového procesu. Na druhé straně je důležité, aby trenéři pracující se sportovci, používali znalosti ze sportovní psychologie a učili své svěřence psychickým dovednostem pravidelně v praxi. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

Psychologickou přípravu můžeme rozdělit do několika fází podle Jansy a Dovalila (2009) nebo podle Balaguera a Castilla (1994) citovaného Folgarem (2018).

Jansa a Dovalil (2009) rozdělují psychologickou přípravu do 4 fází:

1. Vzdělávací, kde se sportovci učí o základních psychologických konceptech a jejich vztahu ke sportovnímu výkonu, o psychologických dovednostech a jejich využití,
2. Výběrové, kdy dochází k diagnostice současné úrovně psychologických dovedností, individuálnímu zhodnocení potřeb sportovce a kvýběru a výuce konkrétních technik,
3. Návčkové, kde se sportovec snaží zautomatizovat dovednosti mnohonásobným opakováním v tréninku, postupně je zařadit do řešení konkrétních situací v soutěži (kdy a proč) a modelovat soutěže s využitím naučené dovednosti,
4. Hodnotící, kdy sportovec spolu s trenérem hodnotí použití dovedností v soutěži a případně přizpůsobuje další nácvik.

Balaguera a Castilla (1994) in Folgar (2018) uvádí pěti fází:

1. Posouzení psychologických schopností a nastavení cílů,
2. trénink psychologických dovedností,
3. období před závodem,
4. závod,
5. doba závodu.

V každé fázi učené dovednosti a techniky záleží na proměných jako jsou typ vykonávaného sportu, období, které bude sportovec věnovat psychologické přípravě a charakteristiky a potřeby sportovce. (Folgar, 2018)

přípravné období	období méně důležitých závodů	období hlavních závodů	období odpočinku
rozdíjet hlavně motivaci, plně optimalizované tréninky, položit základy pro optimalizaci budoucího mentálního fungování	optimalizovat závodní zkušenost za účelem psychologického tréninku sportovce. prevence a řízení obtížností za účelem optimalizace výkonu během dalšího období, rozvinout sebekontrolu	dosažení a udržování nejlepší "psychologické formy", zabránit potížím během závodů krizová intervence	analyzovat psychologických fungování během sezóny, řešit nové potřeby, získávání nových dovedností

tab. č. 1. Možné celkové cíle přípravného plánu v každém období sezóny (Buceta, 1999, in Folgar, 2018)

V rychlostní kanoistice se nejdůležitější fáze psychologické přípravy odehrává v průběhu října, listopadu a prosince, protože se jedná o období obecné přípravy. V následující tabulce

můžeme sledovat možné celkové cíle přípravného plánu v každém období sezón. Buceta, 1999 in Folgar, 2018) Specifická psychologická příprava následuje pak v přípravném období, během února, kdy je dostatek času před nastávající závodní sezonou, ve které je sportovec ještě odříznut od tréninku s konkurencí. Snaží se zužitkovat nově nabitě dovednosti v rámci testů a specifických situací. Technika by měla být dostatečně automatizovaná, aby ji sportovec dokázal adaptovat v soutěžní situaci. (Folgar, 2018)

V níže uvedené pod kapitole: rozdělení psychologické přípravy z časového hlediska poukážeme to, jak obecná a specifická příprava zapadá právě do časové osy tréninku.

## **Rozdělení psychologické přípravy z časového hlediska**

Z časového hlediska i obsahového zaměření se psychologická příprava sportovce dělí na přípravu dlouhodobou a krátkodobou. (Perič, Dovalil, 2010)

**Dlouhodobá příprava** má všeobecnější, obecné zaměření a je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky. Jejím smyslem je utváření osobnosti obecně i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu, zvyšování úrovně celkové odolnosti; specifickou záležitostí je posilování soutěživosti, kde se uplatňují ideové, morální a volní složky, motivace a také sociálně-psychologické aspekty sportu.

**Krátkodobá příprava** se skládá ze specifických technik a přispívá k dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému datu a podmínkám soutěže. Časově je omezena na několik týdnů. Její těžiště spočívá v modelovaném tréninku a v cílevědomé regulaci aktuálních psychických stavů.

Krátkodobá i dlouhodobá příprava se navzájem ovlivňují a jsou na sobě závislé. Účinná krátkodobá příprava vychází z přípravy dlouhodobé a je stavěna na jejích základech a výsledcích. Dlouhodobá příprava by zase ztrácela svůj potenciální smysl bez krátkodobého zaměření na završení formy sportovce. Proto je krátkodobá příprava plynulým pokračováním přípravy dlouhodobé ve specifických a konkrétních podmínkách. (Perič, Dovalil, 2010)

## **Obecné principy psychologické přípravy**

Při dobré psychologické přípravě, by měl sportovec v soutěži podávat výkony, na které má

natrénováno. Psychologická příprava je zbraní proti selhání výkonnosti z psychologických příčin. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Zahradník a Korvas (2012) rozděluje psychologickou přípravu podle přístupu na následující:

- modelovaným tréninkem
- regulací aktuálních psychických stavů
- regulací meziosobních vztahů
- ovlivňování osobnosti sportovců
- regulací motivační stavů (Dovalil, 2009)

## **Modelovaný trénink**

Východiskem modelovaného tréninku jsou teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska. Situační vlivy jako adaptační podmínky, které mohou svými psychogenními účinky nepříznivě působit na činnost sportovce. (Zahradník, Korvas, 2014)

Při samotné závodní činnosti sportovec nevnímá tak intenzivně různé negativní psychogenní vlivy, protože si navykne na tyto situace již v modelovém tréninku. Výsledkem modelového tréninku tedy je, že snížení závodního stresu a závislému zhoršení výkonnosti, protože je sportovec vůči těmto vlivům psychicky odolnější. (Dovalil, 2009)

## **Regulace aktuálních psychických stavů**

Aktuální psychické stavy přímo souvisejí se změnami aktivační úrovně, které tyto stavy způsobují. Regulace aktuálních psychických stavů je tak ve skutečnosti prostředkem regulace aktivační úrovně. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Aktuální psychické stavy dělíme na předstartovní, soutěžní a posoutěžní. (Zahradník, Korvas, 2012)

- **Předstartovní stavy** – se dostávají, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Tyto stavy postupně přecházejí do stavů v průběhu soutěže.
- **Posoutěžní stavy** jsou vyvolány subjektivním hodnocením průběhu soutěže a trvají několik hodin. Východiskem pro regulaci těchto stavů jsou poznatky o aktivační úrovni sportovce.

Podle výšky aktivace a jejího směru rozlišujeme:

- nadměrně vysokou aktivační úroveň (startovní horečka) – negativní (aversivní tréma), pozitivní (dychtivá tréma)



- nízkou aktivační úroveň (startovní apatie, lhostejnost, apatie)
- Posoutěžní stavy vycházejí z úspěchu či neúspěchu. Při neúspěchu přichází (deprese, neurotické projevy, rezignace, beznaděj). (Zahradník, Korvas, 2012)

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) uvádí, že teoretickým východiskem regulace aktuálních psychických stavů jsou poznatky o dynamice aktivační úrovně organismu sportovce. Pro představení aktivační úrovně organismu si můžeme načrtnout Yerkes–Dodsonův, jinak tzv. křivka obráceného „U“. Podle ní příliš nízká, či naopak příliš vysoká motivace vede ke snížení úsilí, výkonu až popřípadě k úplnému zastavení činnosti. (Nakonečný, 2015) Tento zákon je často původně uváděn s motivací a za jisté ho můžeme propojit i do podkapitoly regulace motivačních struktur.

Konkrétní výběr regulačních prostředků je záležitost značně specifická a do jisté míry individuální.

## **Regulace mezilidských vztahů**

Ve sportovním družstvu se projevují dva základní vztahy mezi sportovci, a to vztah konkurence a spolupráce. Obě struktury se musí vyskytovat ve skupině v optimálním poměru. Při převaze konkurence se skupina vyznačuje rivalitou, a tím je narušená spolupráce (problém několika individualit). Vysoká spolupráce bez konkurenčních vztahů vede zpravidla k obecné shovívavosti, tím pádem chybí motivace. (Zahradník, Korvas, 2014)

Slepička, Hošek, Hátlová (2009) prezentují zkušenosti, které ukazují, že v momentě, kdy je psycholog povolán řešit konkrétní psychologické problémy ve sportu, setká se nejdříve s nutností regulovat meziosobní vztahy ve sportovní skupině, ve kterých se všechny psychologické problémy odrážejí a ze kterých většinou i vznikají. (Slepička, Hošek Hátlová, 2009)

V oddílech můžeme pozorovat vztah mezi sportovci: vztah konkurence a spolupráce. Konkurenční vztahy se projevují zejména v otázkách nominace, odměn, pochval aj. Vztahy spolupráce jsou bezpodmínečně nutné pro dosažení příznivého výsledku celého oddílu. Často převažují vztahy konkurenční nad vztahy spolupráce. (Dovalil, 2009)

## **Regulace motivační struktury sportovce**

Autoři jako Dovalil (2009) také Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) píší, že motivační struktura sportovce představuje komplex jeho sportovních motivací. Dá se regulovat nepřímo pomocí motivačních zdrojů (rodina, přátelé, pracovní kolektiv, sportovní kolektiv, hromadné sdělovací prostředky apod.). Přímé působení zasahuje do oblasti výchovy a představuje působení ideové, morální a volní.

## **Základní psychické dovednosti sportovce**

Existuje velké množství psychologických intervencí, které mohou přispět k větší efektivitě sportovní činnosti. Sportovci využívají tyto dovednosti, jak v tréninku, tak v soutěži.

Z didaktických důvodů můžeme psychologické intervence členit do několika samostatných kategorií podle toho, na jakou složku psychiky primárně působíme:

- kognice (zejména pozornost, myšlení a vnitřní řeč),
- emoční procesy (způsob prožívání emocí, využití imaginace),
- aktivace (práce s tělesným napětím, hospodaření s vnitřní energií),
- motivace (definice a plánování cílů),
- sebedůvěra (vnitřní přesvědčení o schopnosti zvládnout výkonovou situaci (self efficacy<sup>1</sup>). (Pastucha, 2014)

Učení se psychologickým dovednostem pozitivně ovlivňuje závodní výkon u adolescentů a dospělých sportovců. Šafář a Hřebíčková (2014) prezentují výsledky studií, které efektivitu tzv. víceúrovňového přístupu. Ten kombinuje různé druhy psychologických metod (např. imaginaci, relaxaci, vnitřní řeč, stanovení cílů) ve formě tzv. "balíčků". Účinná psychologická intervence by měla být individuální, systematický, postupná a měla by obsahovat různé psychologické techniky integrované v jednotném programu.

---

<sup>1</sup> Pojem self efficacy pochází od Bandury. Často překládán jako sebeúčinnost. představuje přesvědčení jedince o vlastních schopnostech ovlivňovat sebe a svoje okolí za účelem dosažení určitých cílů. V psychologii sportu je často zkoumaným výrazem, spadá pod autoregulaci, kterou se Bandura zabývá ve svém sociálně kognitivní paradigmatu. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

Dovalil (2009) formuluje šest základních psychologických dovedností, tyto dovednosti uvádí i Šafář a Hřebíčková (2014) jako ty dovednosti, které elitní trenéři a sportovci obvykle řadí mezi nejdůležitější techniky. Jsou jimi: trénink relaxace, pozornosti a koncentrace, imaginace, týmové spolupráce a strategii vnitřní řeči. Šafář a Hřebíčková (2014) s Dovalilem (2009) se oddělují v jedné dovednosti: týmová spolupráce (uvádí Šafář, Hřebíčková), Dovalil (2009) zas označuje plánování cílů, které jsou pro kanoistiku přednější vzhledem k tomu, že se jedná o individuální sport. To je i důvod, proč se budu věnovat těm psychologickým dovednostem, které uvádí Dovalil (2009). Tyto dovednosti lze získat dlouhodobou systematickou psychologickou přípravou.

Ze souhrnu již provedených výzkumů vyplývá, že trenéři a sportovci považují za užitečné následující techniky psychologické přípravy: regulaci nabuzení, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a odpovědnosti (stanovování cílů), techniky pro zlepšování koncentrace (vnitřní řeč, rutinní postupy, mentální plány). (Šafář, Hřebíčková, 2014)

V následující části se zaměřím šest základních dovedností, které uvádí Dovalil (2009), které si stručně přiblížím. Pokusím se vypíchnout důležité body z následujících kapitol, tak aby byly pro čtenáře srozumitelné a dokázaly čtenáři pomoci vytvořit si náhled na nácvik dovedností v praxi.

## **Sebepoznání**

Sebepoznání je první dovednost, kterou si sportovec osvojuje již od počátku sportovní kariéry. Je základním kamenem v nácviku dalších psychologických dovedností a jejich efektivnímu využívání. Chování a výkon sportovce jsou ovlivňovány řadou emocí, které doprovází sportovní činnost (Jansa a Dovalil, 2009). Jansa s Dovalilem (2009) zároveň upozorňují na problematiku rozumnění sebe sama, schopnosti reflektovat své pocity, ve kterých se zvláště mladý sportovec často nevyzná. Aby mohl sportovec kontrolovat nebo regulovat své emoce, musí jim nejdříve porozumět - dokázat je identifikovat, vědět, proč a s jakou funkcí emoce přichází. Učí se postupně schopnosti diferencovaně vnímat, hodnotit a regulovat vnitřní psychické děje. (Pastucha, 2014)

Zamyslíme-li se totiž nad tím, jaký hlavní a často také jediný nástroj máme k dispozici v profesi, vztazích či volném čase. V závěru zjistíme, že je to jen naše vlastní osobnost – jako soubor znalostí, schopností, dovedností, vlastností, hodnost a zkušeností. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

Struktura osobnosti je složitá a porozumnět sám sobě vyžaduje dlouhodobý proces. Všechny tyto charakteristiky, v psychologii zahrnované pod pojmy jako sebedůvěra, sebeocení, sebevědomí, sebehodnocení patří k našim nejzákladnějším osobnostním vlastnostem a jsou velmi úzce spojeny s centrem osobnosti, s naším Já. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

Jansa a Dovalil (2009) hovoří o třech cílech, které by sebepoznání mělo přinášet:

1. Sportovec by měl znát své sám sebe, svou osobnost a uvědomit si své silné a slabé stránky. Měl by poznat své schopnosti, vlastnosti a dovednosti a být si vědom své aktuální výkonnostní úrovně.
2. Dále by měl umět akceptovat sám sebe, takového jaký je – to znamená se všemi dobrými i špatnými stránkami.
3. Měl by se stát zodpovědný za následky svého myšlení, pocitů a chování.

V literatuře se uvádějí různé techniky na nácvik sebepoznání zaměřený na sportovce: Šafář (2014), Jansa, Dovalil (2009), Stackeová (2011), Folgar (2018). Najdeme zde techniky, které vyžadují specifické znalosti včetně diagnostických kompetencí. Jsou tedy v rukou sportovního psychologa a je nutné je umět vyhodnocovat (např. Johanovo okno), některé techniky jsou ale jednoduché a aplikovatelné s běžnými trenérskými a pedagogickými znalostmi a dovednostmi. Bývají postaveny na dobrém vztahu trenér - dítě a komunikaci.

Již na začátcích sportovní kariéry, tedy v mladším školním věku můžeme používat určité techniky, které dítěti pomůžou pochopit sebe sama. Edukujeme dítě, bavíme se s ním o jeho myšlenkách, pocitech a chování - v procesu tréninku, také o předzávodním strese, komplexně hodnotíme průběh závodu o pozávodní psychický stav jedince. Občas můžeme zařadit “domácí úkol”, ve kterém se závodník zamyslí nad sebou samým ve vztahu k výkonům, k tréninkům. Mluvíme s dítětem, pomáháme mu najít vlastní motivaci se záměrem o její porozumnění. Učíme dítě zaznamenávat do tréninkového deníku nejen objem tréninkové jednotky, ale i reflexi nad tréninkem či závodem. Podporujeme sportovce ve vlastních názorech, schopnosti diskutovat, kriticky uvažovat.

Sebepoznání není jen prostředkem využití maximálního potenciálu sportovce, ale i dovedností, která nám umožňuje efektivně fungovat i v běžném životě.

## Plánování cílů

Z psychologického hlediska je cíl definován jako objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita; cíle mohou zahrnovat objekty přibližování nebo vyhýbání. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

V životě je stanovování cílů běžnou součástí. Sportovec se v rámci psychologické přípravy učí, jak stanovovat cíle efektivně. (Jansa a Dovalil, 2009).

Cíle můžeme dělit podle časového horizontu na dlouhodobé a krátkodobé cíle. Weinberg a Gould (2011) rozlišují objektivní a subjektivní cíle. Šafář s Hřebíčkovou (2014) uvádí rozdělení cílů podle předmětu touhy - málo konkrétní cíle, a předmět přání – konkrétnější cíle, předmět snažení – jasný cíl, doprovázený značným úsilím. Dílčí cíle, úkoly (objective, task) – konkretizují postup k obecným cílům, jsou formulovány tak, aby šly objektivně hodnotit, jsou stanoveny jasné indikátory jejich dosažení.

Stanovování cílů může ovlivnit míru úzkosti, sebedůvěru a cílovou motivaci. Je spojené s pocitem sebeúčinnosti, tzv. self efficacy. Sportovci s vysokou mírou účinnosti si vytvoří a uspořádá podmínky, aby svého cíle mohli dosáhnout. (Šafář, Hřebíčková 2014)

Šafář s Hřebíčkovou (2014) významu stanovování cílů, ty se následně projevují v těchto 4 oblastech:

- přitahují pozornost k prvkům důležitým pro správné zvládnutí vykonávané činnosti,
- mobilizují úsilí sportovce,
- prodlužují jeho vytrvalost,
- podporují rozvoj nových strategií učení.

Stanovování cílů během procesu (tréninku), ve výkonu (závod) není pro trenéry novou technikou. Ve stanovování cílů je mnoho proměnných. Je nutné vzít v úvahu osobnost a motivaci daného sportovce. Individuální motivace a motivační orientace v dosahování cílů ovlivňuje cíle, které si jedinec bere za své, a také to, jak kvalitně funguje proces jejich stanovování. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

6 základních principů efektivního stanovování cílů:

- cíle by měly být specifické, měly by přesně indikovat, co má být uděláno,
- měly by být měřitelné, kvantifikovatelné,
- orientované na posun a indikovat postup, který má být dodržen,

- realistické, dosažitelné i přes různá omezení,
- časově ohraničené, cílů by mělo být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu,
- cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo vycházet ze spolupráce se sportovcem. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

## Relaxace

Relaxace je původem pojem z fyziologie, který představoval uvolnění svalových vláken. V dnešním psychologickém pojetí je relaxace chápána jako stav fyzického a psychického uvolnění, sloužící k redukci napětí. (Jansa a Dovalil, 2009) Vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavu vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Záměrné svalové relaxace jsou založené na ovlivnitelnosti tonu konsterního svalstva volními schopnostmi. (Kratochvíl, 2017)

Kromě nesporného psychohygienického a psychoterapeutického účinku relaxace napomáhá sebepoznání, adekvátní sebereflexi, a může vystupovat i jako významný prostředek našeho osobnostního růstu, směřování ke zralosti osobnosti. (Ledecká, 2013)

Jedním ze základních aktivních relaxačních metod jsou tzv. dechová cvičení. Dechová cvičení mají silný vliv na nervovou soustavu, zejména na její nejvyšší řídicí úroveň - psychické stavy a procesy. Ty se promítají do pohybového chování. Při různých stavech myslí se dech zkracuje nebo prodlužuje. Mezi dýcháním a nervovou soustavou a tím i psychikou je přímá souvislost. Obecně dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Progresivní svalová relaxace, kterou vypracoval E. Jacobson (1948), nepoužívá představy a autosugestivní formulky. Jde pouze o svalové uvolňování, které se však cvičí velmi důkladně a postupně v jednotlivých částech těla. Návuk je rozložen do 6 lekcí. Jde o střídání svalového napětí a uvolnění. (Kratochvíl, 2017) Sportovec si také osvojuje schopnost snižovat úroveň svalového napětí a vnímání pozitivního vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění.

Relaxační aktivizační metoda pracuje taktéž s obsahově prázdnou relaxací. S postupným uvolňováním svalstva se snaží o vyprázdnění vědomí. (Kratochvíl, 2017)

Jednou z nejrozšířenějších tréninkových metod založených na relaxaci je autogenní trénink, řadí se k autosugestivním metodám. Je to tří stupňová terapeutická metoda. Jádrem nižšího stupně je 6 postupně nacvičovaných úkolů (tíha těla, teplo, regulace srdeční činnosti, koncentrace na dech, regulace břišních orgánů a koncentrace na oblast hlavy s myšlenkou “čelo

je příjemně studené”), při nichž se dosahuje uvolnění v různých částech a orgánech těla ve spojení s koncentrací na příslušné subjektivní pocity. Na tento stupeň navazují tzv. individuální formulky, které jsou buďto fyziologicky zaměřené nebo povzbuzující intenci, tzn. že jsou orientovány na změnu duševních funkcí, postojů nebo chování. Třetím a nejvyšším stupněm je řízená imaginace. Tedy metody navrhuje pacientovi (sportovci) určité obrazy, motivy či témata. Ty mohou sloužit buď ke sebedokonalování se zaměřením na budoucnost, nebo k analytickému odhalování méně vědomých motivů vlastního jednání a skrytých konfliktů. (Kratochvíl, 2017)

Metoda biologické zpětné vazby, tzv. biofeedback. Spočívá ve schopnosti kontrolovat fyziologické a autonomní funkce. Jejím základem je měření a sledování fyziologických hodnot a reakcí (např. tepová frekvence, svalová aktivita atd.), na základě kterého získává sportovec zpětnou vazbu o jejich změnách a průběhu a dochází k jejich správnému a kontrolovanému vyladění. (Stackeová, 2011)

## **Vnitřní řeč**

Je dialog, který vede každý jedinec sám se sebou v momentě, kdy přemýšlí (Hartl a Hartlová, 2000). Má funkci motivační, koncentrační, pomáhá regulovat emoce, zvyšovat sebevědomí. (Šafář, Hřebíčková, 2014, Stackeová, 2011)

Vnitřní řeč slouží jako mediátor mezi situací, ve které se sportovec nachází a jeho reakcí či odpovědí na ni. To, jak sportovec o událostech přemýšlí a jak je hodnotí, přímo ovlivňuje jeho emoce, a tím i jeho pozdější jednání.

Gallucci (2008) in Ledecká (2013) označuje fenomén ztráty vědomé vnitřní řeči s věkem. Častá a hlasitá vnitřní řeč u dětí se v průběhu dospívání se ztrácí, pokud ji nevěnujeme pozornost, a pohybuje se na hranice vědomí a nevědomí.

Jedním z možných způsobů, jak posílit vlastní sebedůvěru, je větší kontrola (zvědomění) naší vnitřní řeči, zejména snižování množství vnitřní kritiky a posilování vnitřního ocenění a pochvaly.

Zároveň podle Stackeové (2011) jsou sebeinstrukce nejjednodušším způsobem, jak vnitřní řeč použít, například ke zvýšení koncentrace nebo zaměření pozornosti na klíčový moment techniky. Jsou to krátké věty, které se opakují v přesně stanovené situaci: „Natáhla ruku!“, „Zapoji záda!“, „Zasloužím si vyhrát!“, „Jdu do toho!“ apod. Působí vnitřní řeč jako autosugesce. Vypělí závodníci je používají, i když o tom třeba ani neuvažují.

Vnitřní řeč a sebeinstrukce v průběhu soutěže či tréninku by měly být pozitivní, popř. předchozí negativní vnitřní řeč je třeba přeměnit v pozitivní a použít ji ke zlepšení výkonu.

Negativní vnitřní řeč a automatické vybavování různých destruktivních myšlenek vychází z některých „chybných způsobů myšlení“. Jedinec si je vytváří již od dětství, jsou jakýmsi souborem předpokladů o tom, jaký jsem, jaký je svět kolem mě a co od sebe a od něj mohu očekávat. (Stackeová, 2011)

Pomocí vnitřní řeči můžeme pracovat i s negativními myšlenkami. Tomešové (2007) in Stackeová (2011) popisuje dvě techniky, jak s nimi pracovat:

- STOP! technika, která zastavuje nežádoucí myšlenky fantazie, které nám narušují pozornost a znemožňují koncentraci. Funkcí této techniky je nejen zastavit tyto nežádoucí myšlenky, ale vyměnit je za pozitivní, konstruktivní myšlenky.
- Druhou technikou je: Přerámování. Tato technika vám pomůže nechat negativní myšlenky pasivně projít myslí a nahradit je myšlenkami smysluplnějšími, pozitivními.

S vnitřní řečí souvisí také fenomén sebe-naplňující se předpovědi. Opakujeme-li si „utkvělou“ myšlenku, přesvědčení (často i na hranici uvědomování) má tendenci se uskutečnit. Ač to tak někdy na první pohled vypadá, není na tom nic mystického ani tajemného. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

## **Imaginace**

Imaginace neboli představivost (imagery) je schopnost vytvářet představy, je předpokladem tvořivé činnosti. Pojem imaginace pochází z latinského imago (napodobit). Imaginace spočívá v představení si určité události (pohybu) co možná nejživěji, se záměrem zopakovat tento pohyb v realitě. (Šafář, Hřebíčková 2014)

Můžeme se také setkat s pojmem mentální trénink, který označuje imaginaci ve sportu a je chápán jako záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu na odpovídající výkonnostní úrovni ve vlastním vědomím bez praktického provádění pohybu.<sup>2</sup> Představy vytváříme verbálně, pozorováním druhých nebo na základě osobně vykonaného pohybu (Stackeová, 2011)

Jansa a Dovalil (2009) zdůrazňují při představování zapojení všech pěti smyslů, emocí, které jsou s představovanou situací spojovány a především kinestetické představy.

Existují dvě perspektivy imaginace:

---

<sup>2</sup> V odborných či populárních textech se můžeme setkat s pojmy mentální nebo psychický trénink. Pojem mentální trénink je překlad z anglického pojmu “mental training”, jehož správný překlad je ideomotorický trénink. Tedy jedna z významných součástí psychologické přípravy. (Hošek, 2010)



- interní imaginace: sportovec představuje sám sebe ve svém těle, jak vykonává pohyb,
- externí, kdy vidí sám sebe jako ve filmu, z pozice jiné osoby. Například sportovec si může představit svůj dřívější výkon, se kterým byl spokojen, a znovuvybavením tohoto výkonu si zopakuje správné provedení dané dovednosti (Šafář, 2014).

Imaginace slouží ve sportovním přípravě k mnoha účelům. Můžeme ji využít ke změně úrovně nabuzení, k regulaci aktuálních psychických stavů, ke zvýšení sebedůvěry nebo posílení motivace, či jako nástroj pro nácvik taktiky a strategie. V neposlední řadě může mít imaginace pozitivní vliv na průběh rekonvalescence u zraněného sportovce (Morris a kol, 2005, Ledecká 2013).

Stackeová (2011) uvádí, že cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí sportovce.

Můžeme rozlišit dvě funkce imaginace: motivační a kognitivní. Motivační se projevuje tak, že si sportovci představují specifické cíle a chování, které vede k naplnění cíle. Kognitivní funkce imaginace spočívá v tom, že může napomoci jednotlivci v určení a uvědomění si specifických cílů a řízení svého chování směrem k dosažení cílů (např. dodržení tréninkového plánu, životosprávy apod.). (Šafář, Hřebíčková, 2014)

## **Pozornost**

Posilování dovednosti koncentrace navazuje na předchozí techniky, bývá označována jako poslední dovednost, která by měla být osvojována. (Folgar, 2018). Folgar (2018) cituje Bacona (1989), který navrhuje následující pořadí: relaxace, pozitivní dialogy (vnitřní řeč), sebeaktivace, vizualizace a koncentrace.

Metody koncentrace jsou významně propojeny s dechovými cvičeními. Koncentrace je jak cestou vyladění psychického stavu před závodem či soutěží. Koncentrace je nezbytná pro navození relaxace, pro vnímání tělesných pocitů a nácvik jejich regulace. (Stackeová, 2011)

Stejně jako předchozí psychologické dovednosti vyžaduje trénink pozornosti systematický přístup, protože jen pravidelným tréninkem můžeme dosáhnout požadovaného stupně implementace a efektivity. (Folgar, 2018) Nejprve je důležité sportovci vysvětlit, jaký vliv může mít výběr a zaměřování pozornosti a koncentrace na jejich výkon. Potřebují pochopit různé požadavky na pozornost a koncentraci konkrétního sportu. (Elliott, 1998, in Ledecká, 2013)

V tréninkovém prostředí je pro efektivní koncentraci vhodné zařazovat modelovaný trénink. Prostřednictvím simulace zátěžových situací si sportovec může vytvořit strategie, které mu pomohou tyto situace zvládat a svou koncentraci při nich udržet. Pro zlepšení koncentrace dále slouží některé techniky jako například klíčová slova, rituály, někdy také rutinní postupy. Sportovec je může využívat před soutěží, přímo před sportovním výkonem nebo v případě chybného úkonu. Rituály sportovci pomáhají zaměřit pozornost na relevantní podněty a na právě probíhající činnost. Naopak blokují rušivé podněty a myšlenky na budoucí nebo minulé výkony. (Jansa a Dovalil, 2009)

# Metodologie práce

## Výzkumný soubor

Jak již vyplývá z názvu práce, výzkum byl cílen na konkrtní respondenty, tedy trenéry rychlostní kanoistiky dětí a mládeže ve věku 6- 18 let v ČR. Výběr výzkumného vzorku byl tedy účelový. Výzkumný soubor se skládal celkem ze 58 trenérů: 49 mužů, 9 žen. Celková návratnost vyplněných dotazníků byla však jen 38%, tedy 22 kompletně vyplněných dotazníků.

Odkaz na online dotazník byl rozeslán na skupinu mailových adresátů trenérů rychlostní kanoistiky. Respondenti byli o dotazníku informováni úvodním emailem a poté také v úvodu samotného dotazníku. Byl jim sdělen účel, cíl a také jim bylo sděleno, že kvalita výzkumu je založená především na jejich osobní zkušenosti a ochotě podělit se o ni. Dále byli respondenti ujištěni, že jejich údaje budou anonymní a budou využity výhradně pro tento výzkum.

## Metody výzkumu

K účelům tohoto výzkumu jsem zvolila dotazníkové šetření.

Ferjenčík (2000) uvádí, že dotazník patří mezi metody rozhovoru. Přesněji se jedná o strukturovaný rozhovor a jeho písemnou podobu, vněmž má interviewující „předeepsané“ znění jednotlivých otázek i jejich pořadí. Stejně tak i respondent odpovídá standardizovaných způsobem – obvykle výběrem z několika připravených alternativ odpovědí.

Výhody a nevýhody dotazníku podle Ferjenčíka (2000):

Výhody:

- úspora času a finančních prostředků
- data lze obvykle lépe kvantifikovat

Nevýhody:

- menší pružnost (např. nelze klást doplňující otázky)
- formulace otázky nemusí být dostatečně srozumitelná všem
- obvykle nižší věrohodnost dat
- příprava dotazníku si vyžaduje větší pečlivost než příprava interview

## **Popis použitého dotazníku**

Dotazník byl vytvořen v závislosti na výzkumných otázkách této práce. Skládá se z uzavřených i otevřených otázek. Dotazník je rozdělen dvou částí a obsahuje celkem 12 otázek. První část dotazníku obsahuje otázky zjišťující kategorické informace o respondentovi: věku, vzdělání, vzdělání v trénérské profesi, o jakou věkovou skupinu svěřenců se trenér stará. Druhá část je založená na otázkách, které zjišťují přístup trenérů rychlostní kanoistiky k psychologické přípravě: považují ji za podstatnou; využívají ji; jaké přístupy, techniky využívají; jaké psychologické dovednosti jsou pro ně podstatné a v rychlostní kanoistice užitečné; chtěli by zvyšovat své znalosti a kompetence v psychologické přípravě.

Dotazník byl odesílán emailem do skupiny adresátů, jejíž členové jsou trenéři dětí a mládeže v oddílech České republiky.

## **Statistické zpracování dat**

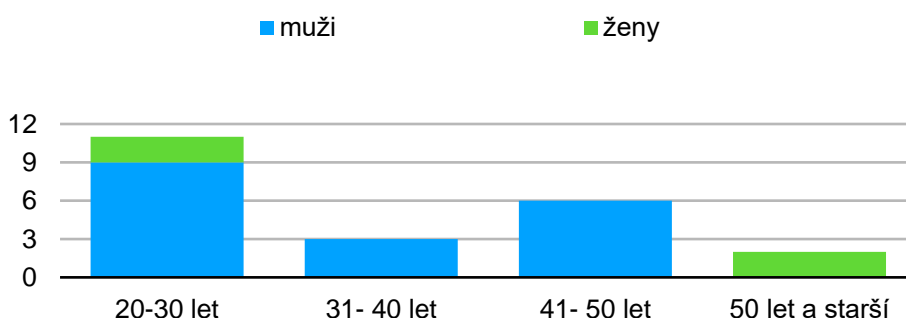
Pro zpracování dat bylo použito sumarizace dat a základní popisné statistiky pro vyjádření absolutních a relativních četností pro jednotlivé odpovědi v kladených otázkách. Výsledky byly vyjádřeny ve formě tabulek a grafů. Tabulky slouží pro první přehled získaných údajů, grafy vytvářejí geometrický obraz dat.

# Vyhodnocení dotazníku

Dotazník byl odeslán 58 respondentům (49 mužům, 9 ženám). Z celkového počtu dotazovaných odpovědělo 22 respondentů, tedy 38%: 18 mužů (36, 7%) a 4 ženy (44, 4%). Tento výsledek odpovídá populaci trenérů v genderovém rozložení - v populaci hlavních trenérů muži zaujímají až 84, 4%, ženy 15, 6%. Ze vzorku respondentům, s jejichž daty budeme v následující kapitole pracovat tvoří v zastoupení mužů 82%, žen 18%. Můžeme tedy říci, že pracujeme s reprezentativním vzorkem, ačkoliv vyšší počet vzorku by byl pro výzkum vhodnějším. (viz Graf č. 1)

## Věkové rozložení respondentů včetně rozložení pohlaví (otázka č. 1, 2)

**Graf č. 1. Rozložení respondentů dle pohlaví a věku**



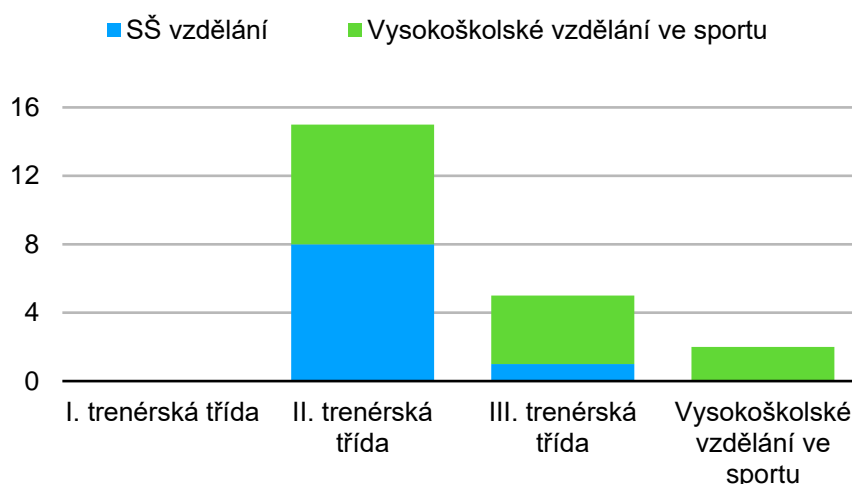
**tab. č. 1: Rozložení respondentů dle pohlaví a věku**

	20- 30 let	31 - 40 let	41 - 50 let	50 let a starší
Muži	9	3	6	0
Ženy	2	0	0	2

Je příhodné označit, že 50% respondentů spadá do věkové skupiny 20-30 let.

## Vzdělání respondentů (otázka č. 3, 4)

**Graf č. 2 Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů s nejvyšším dosaženým vzdělání ve sportu/trenérství**



**tab. č. 2: nejvyšší dosažené vzdělání respondentů s nejvyšším dosaženým vzdělání ve sportu/trenérství**

	I. trenérská třída	II. trenérská třída	III. trenérská třída	VŠ ve sportu	součet
SŠ vzdělání	0	8	1	0	11
Vysokoškolské vzdělání ve sportu	0	7	4	2	11
součet	0	15	5	2	22

Z grafového zobrazení vyplývá, že polovina respondentů má středoškolské vzdělání ukončené maturitou, druhá polovina je vysokoškolsky vzdělaná.

Trenéři rychlostní kanoistiky mají relativně vysoké trenérské vzdělání 9% respondentů má nejvyšší vysokoškolské vzdělání ve sportu a v tělovýchově. Dalších 68% respondentů prošlo kurzem se specializací na rychlostní kanoistiku. Zbýlých 23% má dvoudenní školení III.

trenérské třídy v rychlostní kanoistice. Žádný z respondentů nemá ukončenou I. trenérskou třídu, která vyžaduje dvouleté studium na fakultě tělovýchovy a sportu.

Podíváme-li se na rozložení z pohledu vysokoškolsky vzdělaných respondentů vychází nám následně: 73% II. trenérská třída, 9% III. třída a 18% VŠ vzdělání.

Respondenti ve středoškolské poměru mají sportovní vzdělání následovně: 64% II. trenérská třída, zbylých 36% III. trenérská třída.

Můžeme usuzovat, že vysokoškolsky vzdělaní trenéři mají větší tendenci se dovzdělávat i v trenérské činnosti.

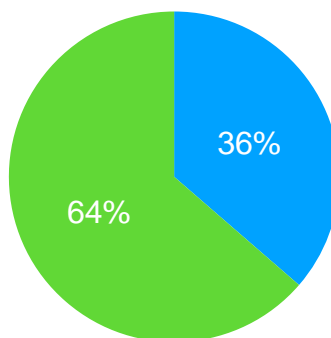
### **Rozložení trenérů podle věkových skupin svěřenců. (otázka č. 5)**

Zajímalo mě u respondentů jaké věkové skupině se primárně věnují, v kontextu vývojového trendu ve využívání psychologické přípravy. Rozdělení jsem zvolala podle věkového rozdělení kategorií v rychlostní kanoistice, tedy: trénink benjamínků a trénink žáků a starších (dorostenců a juniorů).

#### ***graf č. 3: Rozložení trenérů podle věkových skupin svěřenců***

Čtrnáct trenérů, kteří odpověděli na dotazník, trénují děti ve věku 12 - 18 let. Zbylých 8

■ děti 6- 12      ■ děti 12-18

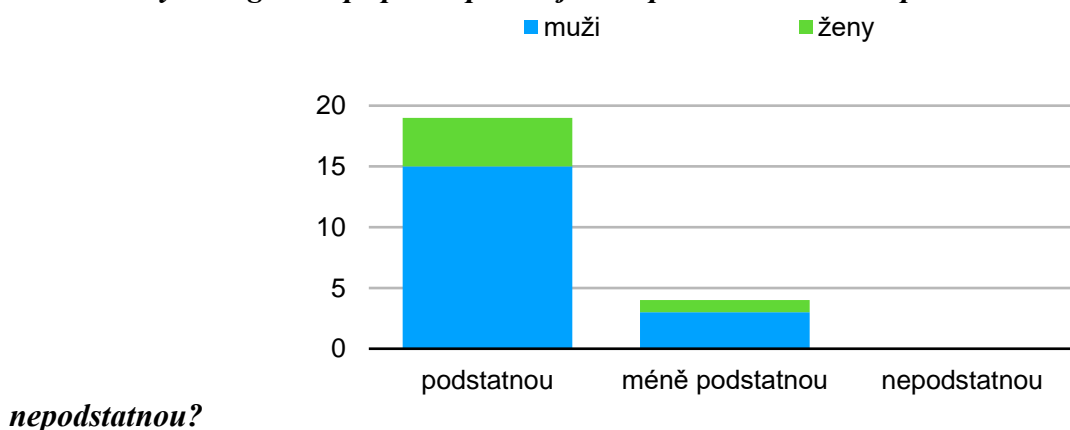


trenérů se věnuje dětem mladších 12ti let.

**2. část dotazníku - zjištění přístupu trenérů rychlostní kanoistiky dětí a mládeže k psychologické přípravě.**

*graf. č. 4: Psychologickou přípravu považujete za podstatnou - méně podstatnou - nepodstatnou? (otázka č. 1)*

*Tab. č. 3: Psychologickou přípravu považujete za podstatnou - méně podstatnou -*



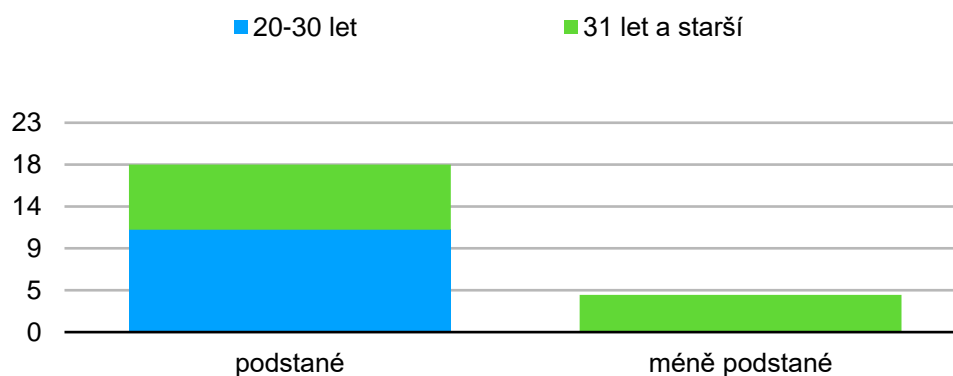
	podstatnou	méně podstatnou	nepodstatnou
Muži	15	3	0
Ženy	4	1	0

18 respondentů, tedy 82% považuje psychologickou přípravu za podstatnou, další 4 (18%) respondenti ji považují za méně podstatnou. Žádný z respondentů nevnímá psychologickou přípravu jako nepodstatnou.

Podíváme-li se na odpovědi respondentů z hlediska pohlaví vidíme, že 16% mužského vzorku ji nepovažuje za méně důležitou. V odpovědi žen, vidíme, že pouze 1 žena (25%) nevnímá psychologickou přípravu jako podstatnou. Vzhledem k malému vzorku výzkumného souboru, nelze přikládat důraz myšlence, že ženy považují psychologickou přípravu za podstatnou více než muži.



**Graf č. 5. vnímání psychologické přípravy trenérů podle genderu:**



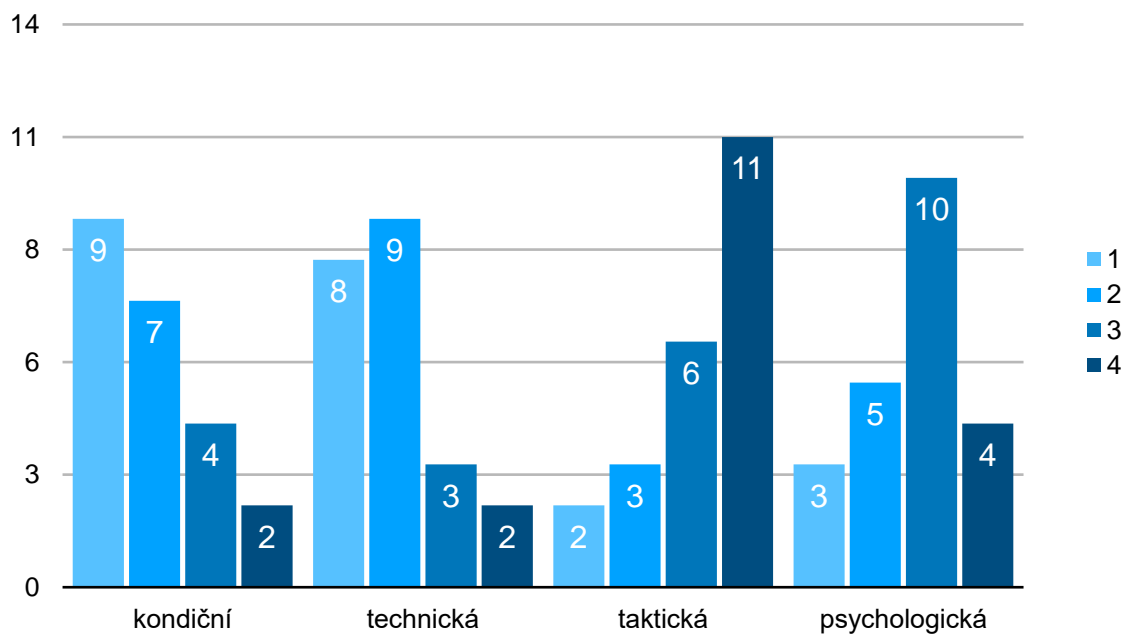
Podíváme-li se na výsledky, ale z pohledu věkového rozložení je pozorovatelné, že za ti respondenti, kteří vnímají psychologickou přípravu za méně důležitou jsou ve věkovém rozložení 30 let a výše.

**Vyhodnocení otevřené otázky: Zdůvodni svou odpověď, proč vnímáte psychologickou přípravu jako podstatnou - méně podstatnou - nepodstatnou? (otázka č. 2)**

Nejčastěji se v odpovědích respondentů objevila tendence rozvíjet osobnost mladého sportovce, vytvořit vztah ke sportu a k pohybu. Další část odpovědí souvisla s maximalizací výkonu svých svěřenců. Objevily se také důvody motivace, které narážejí na problematiku ukončení sportovní kariéry v období pubescence.

**Vyhodnocení otázky: Seřad'te jednotlivé složky sportovní přípravy (kondiční, technická, taktická, psychologická) podle důležitosti. (otázka č. 3)**

**Graf č. 6: Seřazení jednotlivých složek psych. přípravy dle důležitosti.**



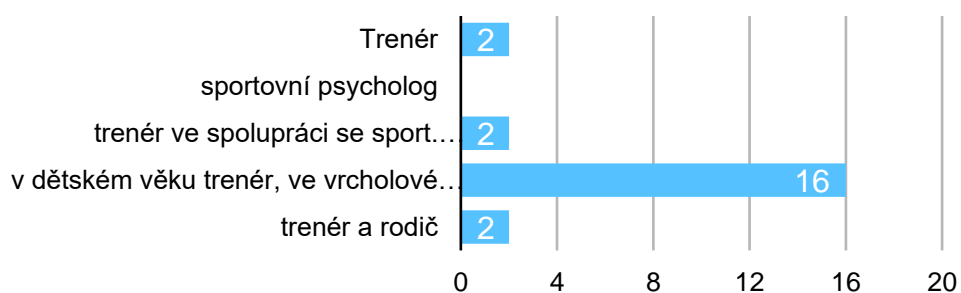
**tab. č. 4: Seřazení jednotlivých složek psych. přípravy dle důležitosti.**

	<i>sloupec 1</i>	<i>sloupec 2</i>	<i>sloupec 3</i>	<i>sloupec 4</i>	<b>součet</b>
kondiční příprava	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<i>četnost</i>	41%	32%	18%	9%	100 %
technická příprava	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<i>četnost</i>	36 %	41 %	14 %	9 %	100 %
taktická příprava	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>22</b>
<i>četnost</i>	9 %	14 %	27 %	50 %	100 %
psychologická příprava	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<i>četnost</i>	14 %	23 %	45 %	18 %	100 %

Dotazovaní reprezentanti opět odpovídali pomocí škálových bodů. Každou složku sportovní přípravy měli za úkol ohodnotit podle důležitosti pomocí škálových bodů 1-4 (1 - nejdůležitější). Z grafu lze vidět, že psychologická příprava nejvíce rozložená mezi jednotlivé složky přípravy. Respondenti ve výsledku vnímají jako nejdůležitější složku tréninkového procesu kondiční přípravu, po ní své místo v tréninku zaujímá technická příprava, psychologická příprava dále a na posledním místě technická příprava, která se její až v 50% ve sportovní přípravě v rychlostní kanoistice jako nejméně důležitá.

#### Vyhodnocení otázky: Kdo by měl aplikovat psychologickou přípravu? (otázka č. 4)

graf č. 7 Kdo by měl aplikovat psychologickou přípravu?



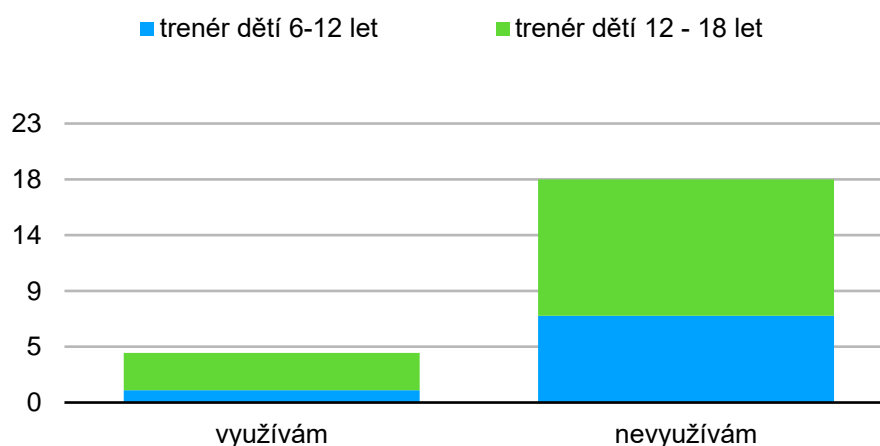
Z grafu můžeme vyčíst, že většina, tedy 16 respondentů (73%) zastává názor, že v dětském věku vede psychologickou přípravu trenér, ve vrcholové přípravě pak trenér spolupracuje se sportovním psychologem. 2 respondenti upřednostňují psychologickou přípravu v odpovědnosti trenéra. Podle dalších 2 (9%) respondentů spadá psychologická příprava do spolupráce trenéra a sportovního psychologa. Poslední 2 respondenti se shodli na odpovědi, která původně nebyla v nabídce: psychologickou přípravu považují za odpovědnost trenéra a rodiče.



**Vyhodnocení otázky: Zařazujete systematickou psychologickou přípravu do tréninkového procesu? (otázka č. 5)**

**Graf č. 8 využívání psychologické přípravy dětí a mládeže v souvislosti věkovými skupiny svěřenců**

**tab. č. 5: využívání psychologické přípravy dětí a mládeže v souvislosti věkovými skupiny**



**svěřenců**

	využívám	Nevyužívám
trenér dětí 6-12 let	1	7
trenér dětí 12 - 18 let	3	11

Z grafu č. 7 můžeme vidět, že systematická psychologická příprava není v 82%, v 18 případech aplikována do praxe. V tréninku dětí do 12 let je využívána v jednom případě (12, 5%), v tréninku dětí a mládeže ji využívají 3 trenéři (21, 4%).

V ohlédnutí na graf č. 4, kde je zřetelné, že psychologickou přípravu považuje za podstatné 82% respondentů, dalších 18% respondentů ji považují za méně důležitou nikoliv nepodstanou, využívá psychologickou přípravu pouze 18%.

**Vyhodnocení otázky: V jaké věku by se podle Vás mělo začít s psychologickou přípravou v tréninkovém procesu sportovce? (otázka č. 6)**

Odpovědi, kterých se sešlo 100%, byly do velké míry roztržštěné do většiny kategorií odpovědí. Vzhledem k velkému a rovnoměrnému zastoupenív odpovědí využiji pro přehlednost pouze tabulku s následným komentářem.

*tab. č. 6: začátek psychologické přípravy*

	6- 10 let	10-12 let	12-14 let	14- 18 let	18 let a starší	indi
počet	3	5	6	4	2	2
četnost						

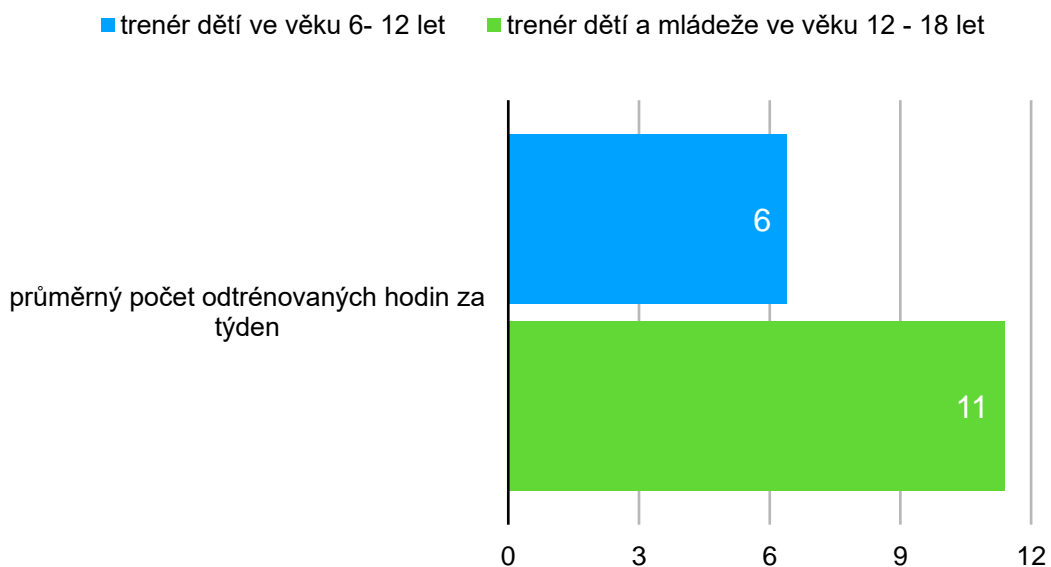
Začít s psychologickou přípravou ve věku, kdy si většina mladých sportovců osvojuje pohyb ke kanoistice, tedy ve věku mezi 6 a 10 let, považuje za ideální pouze 14%. V letech 10-12 let, tedy v posledním roku v benjamínkovské kategorii a v prvním roce žákovské kategorii by s psychologickou přípravou začlo 23%. V následujících dvou letech sportovní přípravy sportovce by zařadilo psychologickou přípravu 27%. V dorosteneckém a v juniorském věku, kdy se přikládá již větší důraz na výkon, přichází nasnadě zavádět psychologickou přípravu 18% trenérů. 2 trenéři nepovažují za důležité určit věkovou hranici pro začátek přípravy, je to individuální záležitost. Pouze 2 respondenti považují psychologickou přípravu jako součást vrcholového tréninku, tedy zařazení po 18 roku.

Obecně můžeme říci, že rozptyl odpovědí je značný. Pouze 14% považuje psychologickou přípravu jako součást tréninku dětí do 10 let. Zajímavé je pak rozložení mezi 10-14 lety, kdy celých 50% respondentů říká, že v tomto věku je psychologická příprava jako součást tréninku vhodná. Zároveň pouze 2 respondenti označují začátek psychologické přípravy jen jako součást vrcholového sportu.

## Vyhodnocení otázky: Kolik času věnuje psychologické přípravě v tréninku? (otázka č. 7)

graf č. 9: Průměrný čas trenéra strávený na tréninku/týden

Trenéři dětí ve věku 6 - 12 let, kterých je v našem výzkumu 8, tráví průměrně přípravou

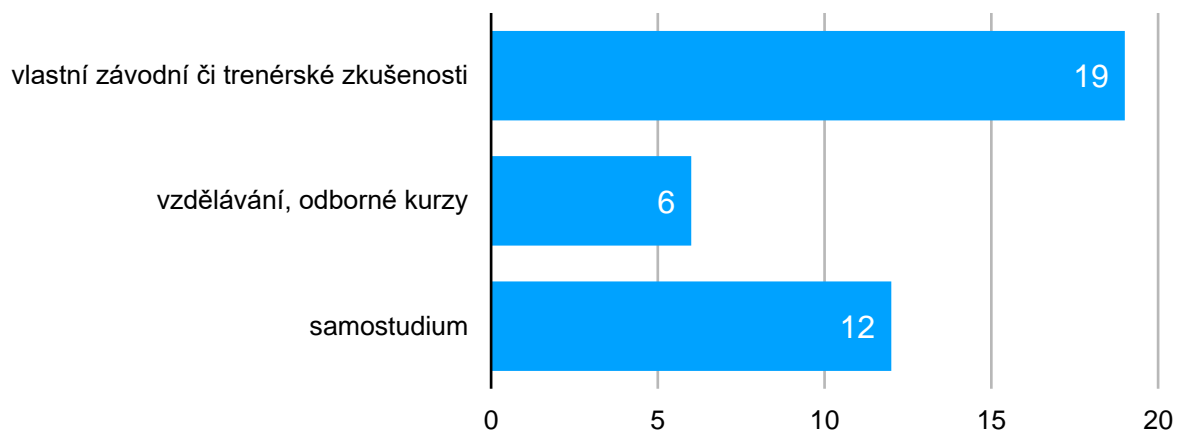


svých svěřenců 6,4 hodiny týdně. Psychologickou přípravou pak vyjádřilo ohraničeným číslem 6 respondentů: 2 uvádí 1 hodinu, 1 respondent pak 0, 5 hodin, 1 respondent 0, 25. Další dva používají psychologickou přípravu průběžně, 2 respondenti vůbec.

14 trenérů dětí a mládeže ve věku 12-18 let věnují v průměru 11,4 hodin týdně svým svěřencům. Trenéři této věkové skupiny uvedli pouze v jednom označení konkrétního času (20 min týdně), dalších 7 respondentů se věnuje psychologické přípravě průběžně, zbylých 6 respondentů se jí nevěnuje vůbec.

**Vyhodnocení otázky: Jaké zdroje používáte, pokud nějak realizuje psychologickou přípravu? (otázka č. 8)**

**Graf č. 10 Zdroje, ze kterých čerpáte poznatky k psychologické přípravě?**

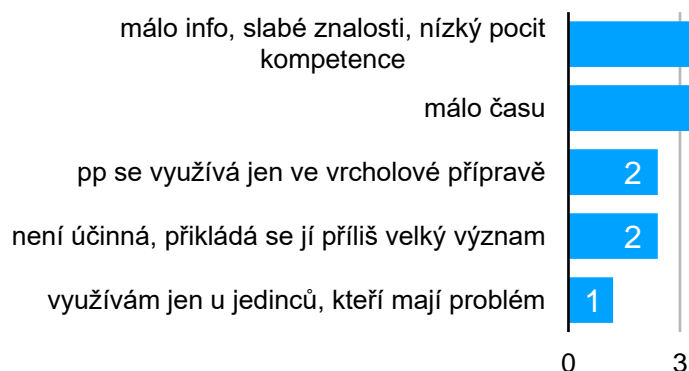


Respondenti mohli u této otázky vybrat z více možností. Z grafu č. 8 je patrné, že většina trenérů 19 (86%) se řídí svými závodními či trenérskými zkušenostmi, doplňují své znalosti formou samostudia 12 (55%). Případně 6 (27%) navštěvují odborné kurzy a školení.



**Vyhodnocení otázky: Proč nezařazujete psychologickou přípravu do tréninku? (otázka č. 9)**

**Graf č. 11: Důvody, proč nezařazujete psychologickou přípravu do tréninku?**



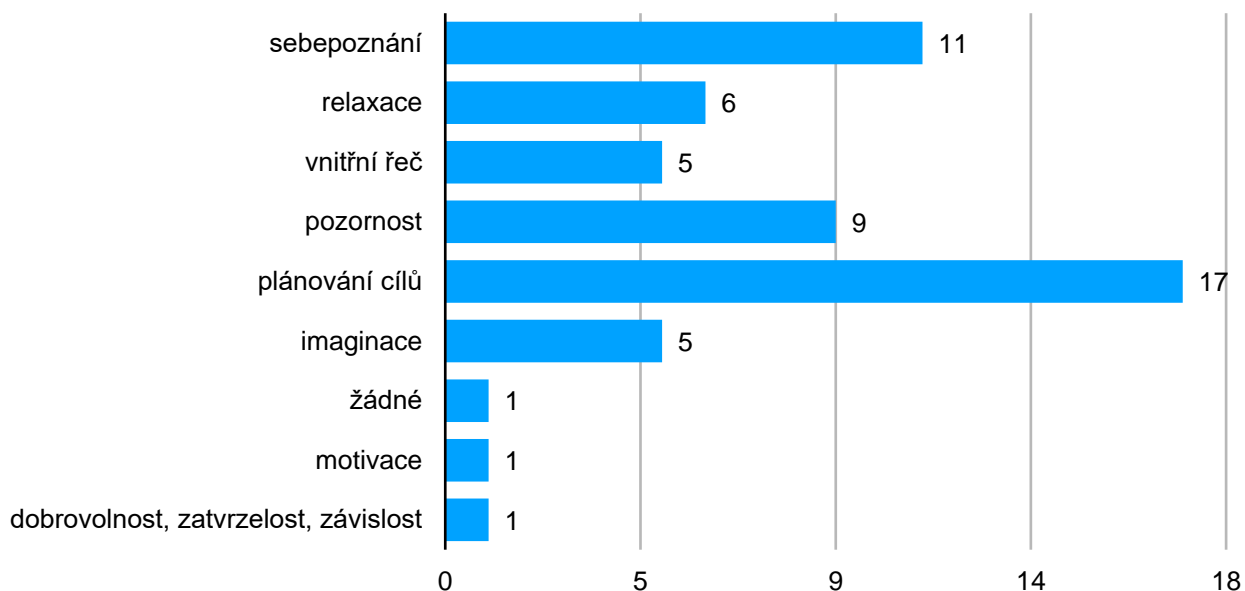
Respondenti nepoužívají, nebo používají omezeněji psychologickou přípravu zejména z důvodů slabých znalostí, nízké kompetence v 10 případech (45%). 7 (32%) respondentů uvádí, že mají na zařazení psychologické přípravy do tréninku málo času. Další 3 důvody se označují tzv. mýty o psychologické přípravě ve sportu, souhrně je označuje 5 respondentů, tedy 23%.

**Vyhodnocení otevřené otázky: Jaké psychologické metody, techniky, přístupy jsou podle Vás v tréninku důležité? (otázka č. 10)**

Na tuto otázku odpovědělo 100% respondentů, i přesto, že systematickou psychologickou přípravu 82% trenérů nevyužívá. V některých odpovědích bylo zahrnuto více obsahů, ačkoliv se ve výpovědích nejedná o konkrétní techniky, postupy, uvádím je minimálně jako zajímavé ale i jako důležité. V odpovědích lze najít společné tendence pomocí metody kódování. Nejčastěji až z 32% obsahovaly odpovědi téma motivace: motivace v kritickém období, v raném věku, ve výkonu, či nebyla blíže specifikovaná. Některé odpovědi zhruba 23% popisovaly jednu z psychologických dovedností: sebepoznání, která zahrnuje následnou problematiku: sebereflexe, zvyšování sebevědomí, uvědomování si své vlastní účinnosti. Stejnou váhu v odpovědích měly také témata individuálního přístupu a růstová, motivační komunikace, kterou považují za stěžejní. Již v méně často zahrnuté v odpovědích byla spolupráce s rodinou (1 respondent), práce s regulací emočních stavů (2 respondenti) a posilování schopností dalších psychologických dovedností ve sportu jako plánování cílů (1 respondent), vizualizace a mentální trénink (2 respondenti).

**Vyhodnocení otázky: V případě, že PP v tréninku aplikujete, na posílení jakých dovedností se zaměřujete? (otázka č. 11)**

*graf č. 12 V případě, že PP v tréninku aplikujete, na posílení jakých dovedností se zaměřujete?*



*tab. č. 7: V případě, že PP v tréninku aplikujete, na posílení jakých dovedností se zaměřujete?*

	<i>sebekognání</i>	<i>relaxace</i>	<i>vnitřní řeč</i>	<i>pozornost</i>	<i>plánování cílů</i>	<i>imaginace</i>	<i>žádné</i>	<i>motivace</i>
<b>počet</b>	11	6	5	9	17	5	1	1
<b>četnost</b>	50 %	27 %	23 %	41 %	77 %	23 %	4,5 %	4,5 %

Respondenti mohli označit více z možností, případně odpověď upřesnit: motivace.

Respondenti (77, 3%) považují za podstatné posilovat psychologickou dovednost plánování cílů. V jejím závěsu je dovednost sebekognání, kterou označilo 11 respondentů (50%). Další ze základních psychologických dovedností respondenti (40, 9%) posilují pozornost u svých svěřenců. Relaxaci označilo 6 respondentů, tedy 27, 3%. Vnitřní řeč a imaginaci, jak vyplívá z grafu, zvolilo stejný počet respondentů - každá dovednost byla označena 5x (22, 7%). Pouze jeden respondent uvedl, že se nesnaží posilovat ze žádných

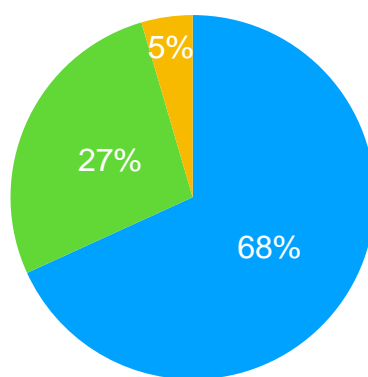
psychologických dovedností. Další respondenti dopisovali pro ně důležité dovednosti, které v grafu nebyly: motivace, dobrovolnost, zatvrzelost, závislost.

**Vyhodnocení otázky: Chtěli byste posílit své znalosti a kompetence v psychologické přípravě? Pokud ano, v jaké oblasti byste chtěli posílit znalosti a zvýšit kompetenci? (otázka č. 12, 13)**

*graf č. 13: Chtěli byste zvýšit znalosti a kompetenci v oblasti psychologické přípravy?*

**tab. č. 8: Chtěli byste zvýšit znalosti a kompetenci v oblasti psychologické přípravy?**

■ ANO    ■ NE    ■ MOŽNÁ



	ANO	NE	MOŽNÁ	
<b>počet</b>	15	6	1	22
<b>četnost</b>	68 %	27 %	5 %	100 %

15 respondentů chtějí posílit své psychologické dovednosti, 1 respondent by se možná případného vzdělávání účastnil, 6 respondentů nemá zájem o prohloubení znalostí psychologické přípravy ve sportu.

## **Vyhodnocení otevřené otázky: V jaké oblasti v rámci psychologie sportu, psychologické přípravy byste chtěli posílit své znalosti a kompetence?**

Respondenti odpovídali na tuto otázku pouze v případě, že si přejí posílit své kompetence, vědomosti v aplikování psychologické přípravy. 16 respondentů se věnovalo této otázce. Nejčastější odpovědí bylo rozšíření znalostí v oblasti aplikované psychologie a specifických metod, protože se s nimi nesetkali ani v závodní kariéře, ani jako trenéři a neumí je přenášet dál. Ve 4 odpovědích se objevovala tendence věnovat se regulaci motivační, případně emočním stavů. Motivační dovednosti zdůvodňovaly zejména v ohledu na časté ukončování sportovní kariéry v pubescentním věku. 4 respondenti se ve svých odpovědích věnovaly posílení sebevědomí u svých svěřenců. Sebevědomí, sebehodnotu si spojují s postupně snižující se motivací. Zaměření na vývojové otázky obsahovaly 2 odpovědi (práce s pubertou) a genderové specifika sportovců, zejména trénink dívek, žen. Zvýšit dovednosti s prací s rodinou svěřence popsal 1 respondent, neboť podporu rodičů považuje za jeden za klíč k úspěchu.

6 respondentů si přeje zvýšení kompetence v oblasti posilování těchto psychologických dovedností: sebepoznání, vnitřní řeč.

## **Diskuse a závěr**

Hlavním cílem této závěrečné práce bylo zmapovat přístup trenérů rychlostní kanoistika dětí a mládeže k psychologické přípravě dětí a mládeže.

Výzkumný soubor se skládal celkem ze 58 trenérů: 49 mužů, 9 žen. Celková návratnost vyplněných dotazníků byla však jen 38%, tedy 22 kompletně vyplněných dotazníků. S relativně nízkou návratností dotazníků vznikají různé fantazie. Jednou z fantazií je neochota trenérů sdílet své zkušenosti, názory a postoje. Nebo časová vyřízenost, či malý zájem, zkušenost o problematiku psychologické přípravy pro sportovce.

Přesto se podařilo získat reprezentativní vzorek s běžným genderovým rozložením v trenérském zastoupení: 82% mužů, 18% žen, což odpovídá rozložení z emailových adresátům, kterým byl dotazník zaslán. Věkové rozložení respondentů bylo 21 až 53 let. Trenéři nad 53 let se výzkumu nezúčastnili. Důvod k tomuto můžeme přisuzovat nižší počítačové gramotnosti starší trenérské populace nebo viz. možné důvody výše.

Trenéři považují psychologickou přípravu za podstatnou v 82% případech, zbylých 18% ji považuje za méně důležitou. Žádný respondent nevnímá však psychologickou přípravu jako nepodstatnou. Psychologické aspekty jsou pro trenéry podstatné, ale v komparaci s využíváním systematické psychologické přípravy je téměř nevyužívána, využívá ji pouhých 18% respondentů. Přesto některé prvky z psychologických poznatků se v tréninku objevují, vychází více méně z vlastních závodních a trenérských zkušeností, případně se trenéři samostatně dovzdělávají. Pro trenéry je podstatné přispívat k rozvoji osobnosti mladého sportovce a vytvoření vztahu k pohybu. Menší část respondentů považuje za důležité maximalizaci potenciálu svěřence ve výkonech. Trenéři také zmiňují důležitost regulace motivačních stavů. Je patrné, že psychologická příprava se dostává do podvědomí, ale stále chybí její systematické využívání v praxi.

Podle Weinberga a Goula (2011) důvody, proč se nevěnuje pozornost psychologické přípravě mohou být různé. Jedním důvodem může být nedostačivá informovanost. Tuto skutečnost uvádí z poloviny naši respondenti. Podle Šafaře s Hřebíčkovou (2014) mají některé techniky specifický psychologický charakter, který náleží odborně vzdělanému pracovníkovi, v našem případě sportovnímu psychologovi. Sportovní psycholog by měl v ideálním případě instrumentovat trenéra k jejímu používání. Toto teoretické východisko se ale míjí s východiskem dotazníkového šetření, kdy trenéři ze 73% z označili jako hlavního garanta psychologické přípravy ve věku dětí a mládeže trenéra, až později ve vrcholové přípravě (od 16 let) považují za výhodné spolupráci trenér a sportovní psycholog. Zároveň pouze 2 trenéři označili, že psychologická příprava se používá až ve vrcholovém sportu, naopak řadili její

začátku nejčastěji do věku mezi 10 – 16 let. Dochází zde k přenášení odpovědnosti, nakonec systematickou psychologickou přípravu neprovádí téměř nikdo. Trochu to zní jako čekání, až dítě či mládežník přejde do vrcholové přípravy a poté možná započne samostatná psychologická příprava. Málo kdo si, ale uvědomuje, že základy psychologických dovedností lze posilovat již od útlého věku v ohledu na mentální, kognitivní a motivační schopnosti dítěte v určitém věkovém období.

Nedostatek času je dalším často odpovídaným důvodem, proč se trenéři nevěnují systematické psychologické přípravě, v našem případě 32% trenérů. Kondiční a technické složky tréninku jsou považovány za nejdůležitější, po nich své místo zaujímá psychologická složka, po ní až složka taktická. V poměru k času, který trenér tráví na trénincích v průměru čtvrt hodiny týdně se věnuje převážně složce kondiční a technické, psychologická složka je často aplikovaná neodděleně od tréninků a je zapojována přímo během něj. Trenéři tráví na tréninku v případě sportovní přípravy dětí starších 12ti let v průměru 10 hodin za týden. Vzhledem, že většina trenérů vnímá trénování jako zábavu a málo, kdo se sportovní přípravou živí. Další vzdělávání a trávení času s dětmi může být lehce opominutelnou povinností. K tomuto tvrzení, ale nemám žádná fakta, mohu se jen zamýšlet nad svými zkušenostmi. Z výsledků otázky, která se týká důvodu nepoužívání psychologické přípravy, jsou patrné i tzv. předsudky: psychologická příprava se týká vrcholového sportu, používá se, pokud sportovec má problémy, není účinná. Zdá se, že podceňování psychologických aspektů má v trenérském mínění stále své místo.

Nejen jako nástroj pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém, můžeme vnímat psychologickou přípravu. Metod psychologické přípravy může využívat každý, kdo se věnuje jakékoliv sportovní činnosti. Jejím účelem by mělo být především zvýšení požitku ze sportovní činnosti – prostřednictvím odstranění negativních psychických stavů. Metody a techniky psychologické přípravy může užívat každý sportovec jako prostředek ke zvýšení prožitku ze sportovní činnosti. (Weinberg, Goul, 2011) Dovalil (2009) předpokládá, že v dětském věku se vytváří předpoklady pro podávání výkonů ve vrcholovém sportu. Je tedy vhodné začít s nácvikem psychologických dovedností v závislosti na kognitivní, emoční, morální schopnosti dítěte vlastně hned na začátku sportovní kariéry. V otázce, v jaké věku je vhodné začít zařazovat psychologickou přípravu do tréninku, byly odpovědi nejvíce rozložené. Po 10 roce odpovídají trenéři nejčastěji, případně psychologickou přípravu směřují do mládežnického věku, tedy dětí starších 16ti let a to individuálně. Může to být vysvětleno podle Ježka faktem (2003), že v tréninku dětí a mládeže splývá psychologická



příprava s výchovným působením, zatímco u dospělých má spíše povahu samostatné složky tréninku.

Základní psychologické dovednosti, které popsal Dovalil, Jansa (2009) souvisí s regulací, jak emočních, tak motivačních struktur. Vzájemně na sebe souvisí a propojují se, podle výzkumů integrací psychologických, fyzicko technických a taktických složek představuje osvojení padesát procent efektivity sportovcova potenciálu. (Folgar, 2018) Trenéři rychlostní kanoistiky označili od nejpodstatnějších dovednost plánování cílů, sebepoznání, pozornost, relaxace, imaginace, vnitřní řeč. Psychologické intervence, založené na učení se psychickým dovednostem, podle nejnovější studie příznivě ovlivňují závodní výkon u adolescentů a dospělých sportovců. Jako velmi účinný se jeví víceúrovňový přístup, který kombinuje různé typy psychologických metod (např. imaginaci, relaxaci, vnitřní řeč, stanovování cílů) ve formě „baličků“. (Šafář, Hřebíčková 2014) Kdybych mohla vytvořit dotazník znovu, zaměřila bych se na respondentovo pochopení jednotlivých pojmů, neboť pro některé specifické pojmosloví je nezbytná znalost psychologických teorií, technik. Zároveň 68% označilo tendenci vzdělávat se obecně v psychologické přípravě.

Posílit své znalosti a kompetenci ve využívání psychologické přípravy v tréninkovém procesu by si přálo 68% respondentů, ti by se chtěli dozvědět obecně o systematické přípravě a jejím využití v tréninku dětí a mládeže a osvojit specifické dovednosti psychologické přípravy. Trenéři se se systematickou přípravou neseztkali ani ve své závodní kariéře ani v trenérských zkušenostech. Nejen, že nemají sebezkušenost v učení se se těmto dovednostem a jejich používání v praxi, ale ani s edukací a aplikací na dětskou skupinu. Plyne z toho přirozená nedůvěra ve fungování a obava z nízké kompetence v jejich přenosu na druhé. V odpovědích, v jaké oblasti psychologické přípravy by chtěli respondenti posílit své znalosti obecně v systematické psychologické přípravě, v nácviku psychologických dovedností. Zaznívá bezmoc, kterou prožívají trenéři s nemotivovanou mládeží. Ozývá se potřeba vzdělávat se v regulaci emočních, motivačních stavů z důvodu zabránění předčasnému ukončení závodní kariéry svěřenců v období pubescence. Trenéři poukazují také na komplikovanost a specifčnost v tréninku dívek, žen. V některých odpovědích na obecně vývojovou problematiku pubertálního věku, tedy na motivaci v kritickém věku.

Zdá se, že zařazení psychologické přípravy do tréninkového procesu v rychlostní kanoistice u dětí a mládeže je zatím v mlze, ale pomalu se rýsuje. Může být jedním z prostředků, jak zvýšit svůj výkon nad vyrovnanými výsledky soupeřů, za kterými stojí podobné kondiční, technické prvky a objemy v přípravě. Trenéři svou potřebu znalosti a dovednostmi formulují,

zdá se, podle aktuálních problémů se svěřenci, se kterými se v běžném tréninku setkávají. Je jím například nízké sebevědomí sportovce, které postupně vede ke ztrátě motivace věnovat se závodní sportovní činnosti. Nebo obecně předčasné ukončování závodní kariéry v pubescentním věku, které je způsobeno nedostatkem motivace. Trenéři hledají způsob prevence, obrany proti těmto jevům.

Kdo jiný než trenéři z praxe vidí problémové situace zřetelněji? Zároveň, kdo jiný by měl vlastnit znalosti a dovednosti, jak jim předcházet? Zkušenost bez znalostí často nefunguje.

Je mi líto, že výzkumný vzorek byl nakonec menší než vzorek očekávaný. I přesto vyšla určité fakta, která pokud generalizujeme, můžeme využít. Vnímám jako důležité zkvalitnění vzdělávání psychologické přípravy, nejen jako okrajové přednášky na kurzech pro trenéry. Využila bych ochotu trenérů se v tomto tématu vzdělávat, zároveň bych využila jejich přínos označení aktuálních problémů související s psychologickými aspekty, které se dají použít v dalších výzkumech.

# Bibliografie

- ANDRLÍK, J. *Vliv úzkosti na výkon závodníka v rychlostní kanoistice*. Praha, 2011. 68 s. Diplomová práce (Mgr.). Fakulta tělesné výchovy a sportu. Katedra sportů v přírodě.
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
- FOLGAR, M. I. a kol. *Trénink rychlostní kanoistiky*. Praha: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4114-8.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H.. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 978-80-7367-569-1
- HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. 4. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0200-4
- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní přípravy dětí, sport a trénink zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9
- JEŽEK, T. *Rychlostní kanoistika: Metodické materiály*. Praha: Olympia, 2003. 119s
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2017. IBSN 978-80-262-1227-0
- LEDECKÁ, K. *Psychologická příprava ve sportovní střelbě*. Praha, 2013. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Katedra technických a úpolových sportů.
- LEHNERT, M. a kol. *Kondiční trénink*. Olomouc: Univerzita Jana Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4369-0 (e-kniha)

- NAKONEČNÝ, M. *Motivace chování*. 3.vyd. Praha: Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-830-6
- ŠAFÁŘ, M. a HŘEBÍČKOVÁ, H. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Jana Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4366-9 (e-kniha)
- PASTUCHA, D. a kol. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4837
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
- STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.
- WEINBERG, R. S. a GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. ISBN 07-360-8323-5.
- ZAHRADNÍK, D. a KORVAS, P. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978- 80-210-5890-3 (e-kniha)

elektronické zdroje:

- *Kanoe: Základní informace o rychlostní kanoistice* [online]. c2013 [citováno 30. 12. 2018]. Dostupný z WWW: < <https://www.kanoe.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/co-je-rychlostni-kanoistika>>
- *Wikipedie: otevřená encyklopedie: Rychlostní kanoistika* [online]. c2017 [citováno 30. 12. 2018.]. Dostupný z WWW: <[https://cs.wikipedia.org/wiki/Rychlostn%C3%AD\\_kanoistika](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rychlostn%C3%AD_kanoistika)>