

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

Kvalita sportovního tréninku a sportovního výkonu ve
vodním slalomu v závislosti na psychice sportovce

Předkládá: Michal Válek

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity.

V Táboře dne 24. 10. 2023

Michal Válek

Motto

„Lidská osoba se nemůže vyjádřit pojmy. Vymyká se jakékoli rozumové definici, dokonce i popisu, protože kterákoli její vlastnost, kterou bychom ji chtěli charakterizovat, se najde i u jiných individuí.“

Nikolaj Onufrijevič Losskij

OBSAH:

Teoretická část

1. Úvod	6
2. Cíl práce	7
3. Popis sportovní disciplíny	8
4. Sportovní trénink a sportovní výkon	9
4.1 Sportovní trénink	9
4.2 Sportovní výkon	9
5. Psychologie sportu	10
5.1 Vývoj psychologie sportu	10
5.2 Součásti psychologie sportu	10
5.2.1 Sportovní personologie	11
6. Charakter osobnosti	11
6.1. Temperament	12
6.1.1. Vliv temperamentu na sportovní trénink	13
6.2. Emoce	13
6.3. Schopnosti	14
6.4. Motivace	15
6.5. Charakter	15
6.6. Postoje	16
6.7. Další vlastnosti osobnosti	16
7. Vliv temperamentu na sportovní výkon	17
7.1. Cholerik	17
7.2. Sangvinik	17
7.3. Flegmatik	17
7.4. Melancholik	18
7.5. Ideál temperamentu	18
8. Vliv emocí na sportovní výkon	18
8.1. Strach	19
8.2. Tréma	20
8.3. Radost a smutek	20
8.4. Důvěra	21
9. Sebevědomí	21

10. Psychologická příprava ve sportu	22
10.1. Základní psychologické dovednosti	22
10.1.1. Sebepoznání	22
10.1.2. Relaxace	23
10.1.2.1. Dechové cvičení	23
10.1.2.2. Jacobsonova progresivní regulace	23
10.1.2.3. Schultzův autogenní trénink	24
10.1.2.4. Bensonova technika relaxační odpovědi	24
10.1.3. Vnitřní řeč	25
10.1.4. Koncentrace	26
10.1.4.1. Techniky práce s koncentrací	26
10.1.5. Imaginace	26
10.1.6. Plánování cílů	27
10.1.7. Motivace	27
10.2. Fenomén FLOW	28
11. Trenér	29
11.1. Charakteristika trenéra	29
11.2. Trenér jako univerzální partner sportovce	29
11.3. Práce trenéra s psychickými stavy	29
12. Závěr teoretické části	31
13. Praktická část	33
13.1. Cíl práce	33
13.2. Metodika	33
13.3. Dotazník	33
13.4. Vyhodnocení dotazníku	35
13.5. Porovnání závodníků A a B	38
13.5.1. Popis závodníka A	38
13.5.2. Popis závodníka B	38
13.5.3. Vyhodnocení porovnání závodníků A a B	39
13.5.4. Grafické porovnání	40
14. Závěr	41
15. Seznam použitých zdrojů	42

1. Úvod

Vodnímu slalomu jako sportovní disciplíně se kromě několika přestávek věnuji od roku 1987, tedy od svých 13 let. Nejprve jako nadšený začátečník, později jako závodník, až jsem se od roku 2012 začal věnovat trenérské činnosti na klubové úrovni. Začínal jsem se svým synem, kterému bylo v té době 6 roků. Postupně se přidávali další svěřenci, ale také kolegové trenéři. V současné době zastřešuji celý tým juniorů i trenérů v našem oddílu. V průběhu tohoto vývoje jsem trenérské zkušenosti získával postupně od nuly. Čerpal jsem z vlastních závodních zkušeností, studoval jsem odbornou literaturu, sledoval jsem závodníky z ostatních oddílů a hovořil s jejich trenéry. Nakonec jsem se rozhodl absolvovat tento trenérský kurz.

Jako téma závěrečné práce jsem si vybral vliv psychiky na kvalitu výkonu při sportovním tréninku a závodech ve vodním slalomu. K tomuto rozhodnutí mě vede mé osobní nastavení temperamentu, které mě vždy velice omezovalo při výkonnosti při tréninku i závodech na divoké vodě. Dříve se na tuto problematiku nebral velký zřetel, ale v současné době, kdy je kladen veliký důraz na vysokou výkonnost a výborné výsledky již od žákovských věkových kategorií, je nutné se psychikou mladého závodníka zabývat stále důkladněji.

.

2. Cíl práce

Cílem této práce je jednoduchou a srozumitelnou formou zprostředkovat a přiblížit začínajícím sportovcům a trenérům problematiku nehmataelné složky sportovního tréninku a sportovního výkonu při specifické sportovní disciplíně – vodním slalomu.

Chci se zaměřit především na věkové kategorie žákovské a dorostenecké, neboť jsem přesvědčen, že již u těchto mladých sportovců a závodníků je potřeba rozvíjet psychologickou přípravu v tréninku a při závodech, a ne se zaměřovat převážně na fyzickou přípravu.

Tato práce není jen sbírka přečtených statí z knih a odborných článků, ale vychází také z mých vlastních zkušeností získaných během mé trenérské praxe. Věřím, že právě tato prostá a srozumitelná forma přednesu dokáže zaujmout a předat svůj obsah.

3. Popis sportovní disciplíny

Vodní slalom je náš nejúspěšnější olympijský sport. Jeho počátky jsou datovány kolem roku 1880 v alpských zemích. Historie české kanoistiky sahá až do roku 1913, kdy byl založen Svaz kanoistů Království českého. V roce 1939 se uskutečnilo první mistrovství ČR na Berounce a v roce 1967 první mistrovství světa v tehdejší Československu na Lipně.

Vodní slalom je sportovní disciplína, při které závodník musí v co nejkratším čase projet určitý počet branek správným směrem na lodi v divoké tekoucí vodě. To vše je jasně ohraničené pravidly. Z tohoto vyplývá, že se jedná o kombinaci rychlostně a vytrvalostně silového sportu. Dále je nutné připočítat další faktory jako jsou skutečnosti, že závodník někam jede, přitom se někam jinam dívá, sleduje, jak teče voda, aby ji mohl využít, a to vše se odehrává na lodi o předepsané minimální šíři 60 cm, tedy bez pevné opory. V současné době závodní jízda trvá u nejlepších závodníků okolo 80 až 100 sekund, což je dáno délkou tratě, její obtížností a počtem branek.

Rozlišujeme tři lodní kategorie. Kajak (K1), to je loď, ve které se sedí a pádlo má dva listy, kánoe (C1) ve které se klečí a pádlo má pouze jeden list a deblkánoe (C2), kde jsou dva závodníci na jedné lodi. Dále se závodní pole dělí na věkové kategorie a na ženy a muže. Závodí se ve věkových kategoriích žáků mladších a starších, dorostenců mladších a starších, U23, seniorů a veteránů.

Jednotlivé závody rozlišujeme podle jejich určení:

- veřejné postupové závody
- NKZ národní kvalifikační závod
- ČP Český pohár
- mezinárodní závody SP, ECA Cup, ...

Z těchto seriálů závodů se tvoří jednotlivé žebříčky, podle kterých se přiřazují výkonnostní třídy, práva startů a také zařazení do SPS, SCM a reprezentačních družstev podle věku.

Dále jsou to mistrovské závody:

- MČR mistrovství České republiky
- mezinárodní závody MS, ME

Na těchto závodech se bojuje o tituly mistra republiky, Evropy, světa.

Už z tohoto velice stručného popisu vyplývá, že se jedná nejen o velice fyzicky náročný sport, ale i o velice náročný sport na psychiku závodníka, která bývá čím dál častěji rozhodujícím faktorem při dosažení úspěchu při závodech na jakékoli výkonnostní úrovni.

4. Sportovní trénink a sportovní výkon

4.1. Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý proces komplexního zdokonalování sportovce v daném konkrétním sportovním odvětví, disciplíně. Jedná se o přípravu jedince za účelem podání maximálního možného sportovního výkonu při závodech. Úkolem sportovního tréninku je zvládnutí a osvojení problematiky dané disciplíny na základě rozvoje fyzické a psychické zdatnosti. (Perič, 2019)

Sportovní trénink má tyto složky:

- kondiční příprava (rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností)
- technická příprava (návuk a osvojení pohybových dovedností)
- taktická příprava (např. strategie rozvržení sil při závodech)
- **psychologická příprava** (návuk kontroly psychických stavů)

(Perič, 2019)

4.2. Sportovní výkon

Sportovní výkon je schopnost sportovce dosáhnout v určité sportovní disciplíně vymezené pravidly optimálního výsledku.

Sportovní výkon, podobně jako sportovní trénink, je závislý na několika faktorech:

- kondice
- technika
- taktika
- somatické faktory (stavba těla, vhodnost pro danou disciplínu)
- **osobnost** (temperament, vrozené i získané vlastnosti)

(Perič, 2019)

V každé disciplíně je potřeba dosáhnout optimálního poměrového nastavení těchto jednotlivých faktorů podle jejich opodstatnění a důležitosti. Například ve vzpírání bude kladen větší důraz na kondici, techniku a somatotyp, zatímco taktika a osobnost bude upozaděna. Maratonský běžec potřebuje také upřednostnit kondici, která je naprosto odlišná od vzpěrače a také somatotyp bude na opačné straně spektra. Naproti tomu ve vodním slalomu můžeme hovořit o určité vyváženosti faktorů sportovního výkonu. Jsou zde samozřejmě drobné odchylky u jednotlivců a nechají se statisticky vyhodnotit. Například nejvhodnější výška postavy pro vodní slalom, různá pro K1 a C1 nebo technika (styl a frekvence) pádlování i taktika. Těchto výzkumů bylo provedeno mnoho, ale žádný výsledek není potvrzujícím pravidlem. Jak jsem naznačil již

v úvodu této práce, vodní slalom je rychlostně a vytrvalostně silový sport s velkým důrazem na techniku a v současné době stále více kladeným důrazem na psychickou přípravu jedince. Je velice náročné a důležité vytvořit vyváženou směs jednotlivých faktorů sportovního výkonu v přípravě při sportovním tréninku.

5. Psychologie sportu

Psychologie sportu je vědní obor zabývající se chováním a cítěním sportovce v závislosti na vnějších vlivech při sportovní činnosti, posuzuje a vyhodnocuje působení psychologických faktorů na fyzický výkon sportovce. (Harbichová, 2019)

5.1. Vývoj psychologie sportu

Psychologie sportu nachází své základy ve filozofii a pedagogice. Poprvé se objevuje v roce 1928 na vědeckém kongresu při OH v Amsterdamu. Po druhé světové válce se dělí na dva směry. Východní se zaměřuje na morálku a vůli, zatímco západní upřednostňuje osobnost sportovce. Na OH v Helsinkách se projevují stavy přetrénovanosti, únavy, sníženého zájmu, vyšší tréninkové dávky naopak vedou ke snížení výkonnosti a odolnosti sportovce. V roce 1973 začíná být psychologie sportu vyučována na českých vysokých školách. (Blahutková, Pacholík, 2004)

5.2. Součásti psychologie sportu

Psychologie sportu je složena z jednotlivých součástí:

- sportovní personologie – popisuje charakter osobnosti člověka
- psychologie koučování – zabývá se řízením sportovce v soutěžích
- psychologie zdraví
- psychometrie – měření v psychologii
- psychomotorika – prožitek ve sportu
- sofrologie – hypnóza ve sportu

(Blahutková, Pacholík, 2004)

Nás bude zajímat především personologie a koučování.

5.2.1. Sportovní personologie

Sportovní personologie se zabývá osobností člověka. Zkoumá jak sport a sportovní prostředí ovlivňuje osobnost jedince, a naopak jak osobnost ovlivňuje sportovní výkon. (Blahutková, Pacholík, 2004). Je nutné si uvědomit, že každý jedinec, sportovec představuje naprosto jedinečnou, unikátní osobnost. Tento fakt následně vyžaduje velice individuální přístup trenéra ke konkrétnímu svěřenci.

Tab. 1 Vliv okolního prostředí na sportovce, (Blahutková, Pacholík, 2004)

sportovec	rodina
	partner
	škola
	trenér
	spoluhráči
	kamarádi
	soupeři
	rozhodčí
	diváci
	počasí

Osobnost bychom mohli definovat jako soubor vrozených psychických vlastností, které jsou stálé a v konkrétní situaci se projevují zcela typicky. Určující složka struktury osobnosti jedince je zejména temperament. (Blahutková, Pacholík, 2004)

6. Charakter osobnosti

Charakter osobnosti je souhrn jednotlivých vlastností utvářejících naši osobnost jako takovou a určujících naše vnější reakce na bezprostřední okolní vlivy. Mezi hlavní faktory charakteru osobnosti řadíme:

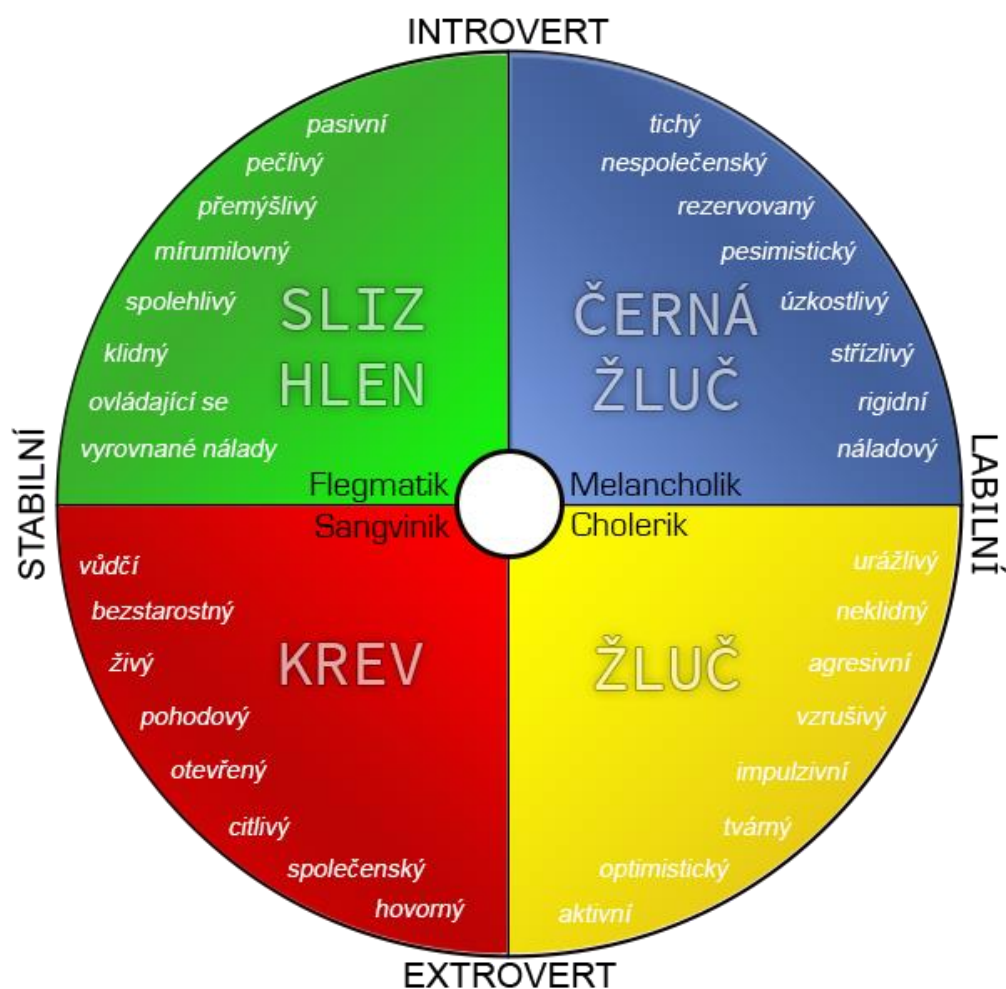
- temperament
- emoce
- schopnosti
- motivace
- charakter
- postoje
- další vlastnosti osobnosti

(wikipedie, 2023)

6.1. Temperament

Temperament je vrozené nastavení osobnosti, které určuje její dynamiku a projevuje se charakteristickými rysy. Rozlišujeme 4 základní typy osobnosti:

- **cholerik** – je neklidný, vznětlivý a impulzivní, ale také spolehlivý a stálý v názorech. Prožívá hluboce a rychle.
- **sangvinik** – je společenský, čínorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, nenucený, čilý, optimistický. Názorově však bývá nestálý, prožívá povrchně a rychle.
- **flegmatik** – je obezřetný, rozvážný, spolehlivý, vyrovnaný, klidný, umí se ovládat. Prožívá povrchně a pomalu.
- **melancholik** – je tichý, přecitlivělý, vážný, pesimistický, nepřizpůsobivý. Prožívá hluboce a pomalu.



Obr. 1 Kruh Hippokratovy typologie temperamentu s vlastnostmi přidanými I. P. Pavlovem, C. G. Jungem, H. Eysenckem a J. P. Guilfordem.

6.1.1 Vliv temperamentu na sportovní trénink

Osobnostní nastavení se může projevovat při superkompenzačním efektu viz tab. 2

Tab. 2 Vliv temperamentu na fáze tréninku, (Blahutková, Pacholík, 2004)

temperament	nástup	odezva	odeznívání	regenerace
cholerik	rychlý	vysoká	rychlé	krátká
sangvinik	pomalý	nízká	rychlé	krátká
flegmatik	pomalý	nízká	pomalé	krátká
melancholik	rychlý	nízká	pomalé	dlouhá

V závislosti na typu temperamentu se sportovec projevuje různě v dílčích fázích tréninku:

- cholerik - výbušná osobnost, krátký, intenzivní sportovní výkon
 - sprint, útočník
 - třífázový krátký, intenzivní trénink
 - rychlá, krátká švihová rozcvička
- sangvinik - ideální typ pro všechny sporty, středně vytrvalý
 - dvoufázový trénink se střední intenzitou
- flegmatik - odolný, velmi dobře trénovatelný typ zvládající max. zátěž
 - vytrvalostní disciplíny (dlouhodobý výkon s nižší zátěží)
 - jeden velmi dlouhý trénink
- melancholik - adrenalinové a rizikové sporty
 - zvládá všechny druhy sportovní zátěže
 - pomalá, strečinková rozcvička

(Blahutková, Pacholík, 2004)

6.2. Emoce

Dalšími faktory dotvářejícími osobnost jedince jsou emoce. Jedná se o psychické stavy, procesy subjektivního prožívání, vnímání daného jedince v závislosti na okolních podnětech. Jsou spojeny s fyziologickými projevy, jako například změna srdeční frekvence nebo frekvence dechu, motorickými projevy (mimika) a změnami pohotovosti a zaměření. Existuje více druhů emocí, nás však zajímají zejména emoce základní. (Nakonečný, 2000)

V tabulce 3 jsou vyjmenovány druhy základních emocí a reakce na ně v závislosti na jednotlivých podnětech.

Tab. 3 Základní emoce, (Nakonečný, 2000)

emoce	podnět	reakce
strach	nebezpečí	útěk (únik), boj, strnutí
tréma	nejistota, strach	nervozita, roztěkanost
hněv	překážka, nepřítel	útok, agrese
radost	zisk, úspěch	uvolnění, úsměv
smutek	ztráta hodnoty, neúspěch	pláč, apatie
důvěra	přátelství, přímé jednání	spolehnutí se na druhého
znechucení	nepříjemná věc nebo situace	odstranění zdroje znechucení, únik
očekávání	neznámá, nejistá situace	orientace, získávání informací
překvapení	nečekaná situace	nástup další emoce podle situace (strach, radost, očekávání aj.)

Z těchto základních emocí lze sestavit celý průběh sportovního výkonu – závodu:

- strach - startovní nervozita, strach z neúspěchu
- tréma – nejistota, zda vše dobře dopadne, nebudu moc chybovat?
- důvěra – věřím v sebe samého, trenérem zvolenou taktiku atd.
- znechucení – nepovedený úsek trati, vliv na další průběh, v cíli po nevydařené jízdě
- očekávání – bezprostředně po dojetí do cíle
- překvapení – nečekaně povedený/nepovedený průjezd, výsledek v cíli
- radost – z každého zvládnutého obávaného úseku, z výsledku v cíli
- smutek – špatný výsledek
- hněv – na sebe sama, mnoho zbytečných chyb

6.3. Schopnosti

Jsou to vlastnosti, které předurčují jedince k úspěšnému vykonávání určité specifické činnosti. Jsou jedním z rozhodujících předpokladů k rozdílu v rychlosti, přesnosti, snadnosti osvojení a kvalitě provedení určitého úkonu za stejných podmínek různými jedinci. Schopnosti je potřeba rozvíjet, aby se projevily. K rozvoji schopností slouží nácvik, hra zkušenosti, výuka.

Stupně schopností:

- vlohy – poskytují možnost, je třeba je rozvíjet, jinak zakrní
- nadání – souhrn vloh zaměřených stejným směrem, umožňuje nadprůměrné výkony
- talent – vysoce rozvinutý souhrn schopností, umožňuje dosažení vynikajících výkonů
- genialita – mimořádně rozvinutý talent, excelentní výsledky, posouvá lidské možnosti (wikipedie, 2023)

Obvykle se stává, že jedinec obdařený schopnostmi zaměřenými určitým směrem, například všestranné pohybové nadání, nebude pravděpodobně talentovaný hudebník. Čím vyšší stupeň schopnosti se u jedince rozvine, tím užší bývá spektrum dotčené činnosti. Například může mít jedinec vlohy ke sportu, nadání k hokeji, být talentovaný útočník a geniální centr.

U všech stupňů schopností obecně platí, že musí být podloženy poctivou prací v přípravě a při tréninku, jinak zůstanou nevyužity nebo se neprojeví naplno. Často se stává a děje se to opět v závislosti na temperamentu jedince, že tento se v nadměrné míře spoléhá právě na svůj talent a přípravu podceňuje. Je opět na trenérovi, aby dokázal vyhodnotit, zda a jakým stupněm schopností je jedinec vybaven a podle toho s ním individuálně pracovat.

6.4. Motivace

Motivace je vlastně příčina chování určující intenzitu a směr jednání každého jedince. V praxi se jedná o míru intenzity a odhodlanosti se zdokonalovat při sportovním tréninku a podat maximální sportovní výkon při závodu. Velice nízká i velice vysoká úroveň motivace je negativní a nevede k optimálním výsledkům. Zdrojem lidské motivace jsou zejména:

- potřeby – pociťovaný nedostatek nebo přebytek něčeho potřebného k životu
- ideály – dosažení dokonalosti
- cíle – směr nebo výsledek, kterého chce člověk dosáhnout
- volní vlastnosti – vyjadřují úsilí vydané k dosažení cíle – ovládání se, překonávání se.

6.5. Charakter

Charakter je souhrn vlastností určujících morálku jedince, jeho chování a jednání ve vztahu k jinému jedinci, práci, okolním vlivům, ale i k sobě. Charakter je formován především výchovou, zkušenostmi, ale také ztotožňováním se s chováním svých vzorů. Pokud dojde k narušení tohoto morálního základu jedince, dostavuje se svědomí, které plní funkci jakéhosi alarmu. Jestliže je vše vyřešeno podle zásad tohoto jedince, dostavuje se dobrý pocit, uspokojení. Tento stav se dá zahrnout mezi faktory motivace.

Vlastnosti lze primárně rozdělit do dvou skupin, na kladné a záporné. Obecně lze říci, že každá kladná vlastnost má svůj protiklad, tedy zápornou vlastnost. Například pravdomluvnost/prolhanost.

Charakterových vlastností rozlišujeme několik druhů:

- **světonázorové** – souhrn postojů, poznatků a názorů na podstatu bytí, světový názor
- **mravní** – vztah k morálce, nejdůležitější pro hodnocení osobnosti, např. mravnost, čestnost, upřímnost, statečnost, zásadovost, pravdomluvnost
- **pracovní** – vztah člověka k práci, např. cílevědomost, pracovitost, houževnatost, píle, zodpovědnost
- **společenské** – vztah člověka k ostatním, dělí se na egoismus/ altruismus – tedy zaměřuje se na sebe/obětuje se pro druhé, např. obětavost, vstřícnost, ohleduplnost, přejícnost
- **vlastnosti vztahu k sobě samému** – sebedůvěra, sebeúcta, hrdost, sebekritičnost

Ke všem těmto vlastnostem můžeme přiřadit jejich protiklady. Chtěl bych vyzdvihnout zejména cílevědomost, pracovitost, čestnost a sebedůvěru. Jsou to vlastnosti nezbytné pro každého sportovce, který chce uspět ve svém sportovním odvětví, disciplíně. Musí mít cíl, musí být ochoten vynaložit mnoho práce pro dosažení cíle, musí ctít a respektovat pravidla dané sportovní disciplíny a musí si věřit, že je schopen tohoto cíle dosáhnout. Čím více se tyto vlastnosti projevují, tím více je cíl dosažitelný.

6.6. Postoje

Postoje jsou naučené, získané reakce na vzniklé podněty z vnějšího okolí a projevují se opakovaně ve stejných situacích. Postoje vznikají na základě výchovy, vzdělání, napodobování, praxe.

6.7. Další vlastnosti osobnosti

- extroverze – spíše kolektivní sporty
- introverze – spíše individuální sporty
- stabilita – vyrovnané výkony
- labilita – nevyrovnané výkony

Tyto vlastnosti jsou vrozené a určují pravděpodobnost vhodnosti zvolení určité sportovní disciplíny pro konkrétního jedince.

7. Vliv temperamentu na sportovní výkon

Jak jsem již naznačil v úvodu, vodní slalom je rychlostně a vytrvalostně silový sport s vysokým požadavkem na precizní techniku provedení, koordinaci pohybu a rovnováhu. Sportovní výkon v této disciplíně se odehrává v prostředí s proměnlivým terénem a silnými okolními vlivy. Všechny tyto faktory kladou maximální požadavky na psychiku závodníka.

Psychika závodníka je v tomto směru směsice různých druhů temperamentu, emocí a dalších osobnostních vlastností. Velice záleží na poměrném složení jednotlivých složek v závislosti na vnějších vlivech při sportovním výkonu.

7.1. Cholerik (labilní extrovert)

Cholerik se při sportovním výkonu projevuje vznětlivě až výbušně. Na startu bývá nervózní. Má pocit, že musí podávat 100% výkon za každou cenu již od prvního metru závodu. Případná chyba (dotek branky) často vede ke ztrátě koncentrace, která vede k dalšímu zbytečnému chybování. Může docházet až ke ztrátě motivace. V cíli se závodník obvykle vzteká a je frustrovaný. Jeho výkony jsou nevyrovnané. Jeho energie je natolik intenzivní, že ji nedokáže plně ovládat. Pozitivní stránkou takového závodníka je právě jeho výbušnost přenesená do jeho fyzického projevu, ale musí být dávkována s rozumem.

7.2. Sangvinik (stabilní extrovert)

Sangvinik je optimisticky naladěný jedinec, který se sportem baví. A to i při závodech. Na startu bývá obvykle klidný, ale soustředěný a plně koncentrovaný. Jeho výkony jsou stabilní, zejména proto, že netrpí trémou a bývá v dobré pozitivní náladě na startu. Nevýhodou sangvinika může být jeho lehkomyšlnost a nedůslednost, která často vede k podcenění náročnosti trati, úseku nebo jen jediné branky.

7.3. Flegmatik (stabilní introvert)

Flegmatik je zpravidla vyrovnaný a rozvážný. Na startu netrpí trémou, ale může mít problém s motivací a koncentrací. Na trati je jeho velkou výhodou rozvážná a rovnoměrná jízda, při které jen zřídka chybuje, neboť se nedostává na hranice svých možností. Flegmatik však v sobě mívá jakýsi nedostatek vášně, jen těžko se nabudí k maximálnímu výkonu při závodu. Obtížně se přizpůsobuje náhlé změně, nepružně reaguje na vzniklé odchylky od plánu a taktiky při průjezdu trati. Při chybování zůstává klidný a pokračuje dále podle svého plánu v hlavě.

V cíli z případného neúspěchu nedělá předčasné a přehnané závěry ve smyslu zklamání a frustrace, na druhou stranu pro něj neúspěch není hlavní motivací.

7.4. Melancholik (labilní introvert)

Melancholik často bývá pesimisticky založen, už cestou na start může mít chmurné myšlenky – pochybnosti o výsledku, o kvalitě sportovního výkonu. Mívá nestabilní výsledky, ale nezpůsobuje je nezvladatelná energie jako u cholerika, nýbrž jakási náladovost a momentální psychické rozpoložení. Naproti tomu jeho výkony bývají důkladné a svědomité, což je pro závodníka ve vodním slalomu velice pozitivní.

7.5. Ideál temperamentu

Jestli-že se bavíme o temperamentu jedince, vždy se jedná o mix vlastností všech čtyř skupin. Z toho vyplývá, že ideální temperament neexistuje. Nikdo není 100% flegmatik nebo cholerik. Pro vodní slalom je důležité mít v sobě výbušnost a okamžitost cholerika, optimismus a soustředěnost sangvinika, vyrovnanost flegmatika, ale také důkladnost a svědomitost melancholika.

8. Vliv emocí na sportovní výkon

V této části bych se rád detailněji věnoval pouze některým, z mého pohledu zásadním druhům emocí. Jsou to strach, tréma, důvěra, radost a smutek.

V průběhu závodní sezony, jakožto části ročního cyklu se obvykle setkáváme s tzv. aktuálními psychickými stavy:

- předstartovní stavy – startovní horečka/apatie
- závodní stavy – strach, tréma, soutěžní úzkost
- pozávodní – euforie/zklamání

Projevy soutěžní úzkosti:

- kognitivní – strach, obavy, ztráta koncentrace, rušivé myšlenky – odehrává se v hlavě
- somatické – zvyšuje se aktivační úroveň – tepová frekvence, krevní tlak, nevolnost
- behaviorální – změna chování, neklid, držení těla
- sebedůvěra – snižuje se

V souvislosti se závodními stavy hovoříme tzv. aktivační úrovni. Jedná se o míru tělesného nabuzení k podání optimálního výkonu. Například při důležitých závodech se sportovec dostává do emočně velice vypjatých situací a jeho aktivační úroveň může být příliš vysoká. Příliš vysokou, ale také nízkou aktivační úroveň označujeme jako nežádoucí. Nejlepších sportovních výkonů dosahují sportovci při optimální aktivaci. Určitá míra závodní úzkosti je prakticky nezbytná pro vytvoření optimální aktivace.

Projevy soutěžních úzkostí se dají upravovat a regulovat pomocí relaxace. (Harbichová, 2019)

8.1. Strach

Strach je emoce vznikající jako reakce na hrozící nebezpečí. Často je doprovázen určitými fyziologickými projevy jako například pocení, nervozita, zvýšená tepová frekvence, zvýšená dechová frekvence, zblednutí atd. Strach rozlišujeme podle intenzity:

- obava, bázeň – méně intenzivní strach, dá se s ním relativně dobře pracovat
- hrůza, děs – silný strach, vystupňovaný v afekt, paniku, špatně se s ním pracuje

(wikipedie, 2023)

Strach je stav mysli, při kterém jedinec nedokáže podat maximální výkon (obava, bázeň) nebo dokonce nepodá výkon žádný (hrůza, děs). V lepším případě nedokáže správně plnit požadavky a pokyny trenéra, v tom horším případě je natolik paralyzován strachem, že nedokáže daný úkol ani začít plnit, nedokáže vjet do vodního válce, nastoupit na start, odstartovat. Toto dítě se před závodem nebo mezi jízdami schovává např. mezi auta na parkovišti, utíká do přilehlého lesa apod. Při tréninku si netroufne vjet do těžšího úseku, vodního válce, schovává se za hrázkou, dělá, že tam není, pouští před sebe kamarády z oddílu. Obvykle je bledé, má sklopenou hlavu, je nervózní, kouše si prsty nebo vestu, někdy prostě odejde bez dovolení pryč od skupiny, do bezpečí. Pokud se nakonec dítě odhodlá splnit daný úkol, obvykle je tzv. ztuhlé a stejně neudělá to co má a provedení je chybné. Spouštěče tohoto stavu můžou být různé. Například strach o sebe, o svůj život. Strach z toho, že se nepovede závod. Strach z rozbitého materiálu (zničená loď, zlomené pádlo).

Nejsilnějším strachem je přirozeně strach o život. Musíme si uvědomit, že voda není naše přirozené životní prostředí. Zranění při fotbale sice bolí, ale můžu u toho dýchat. Pokud se jedinec zvrhne na lodi, nepovede se mu eskymácký obrat, nepovede se mu sundat špricdeka, nedostane se z lodi, nemůže dýchat – utopí se. Toto může být vzorec silného strachu. Tyto děti

jsou na jedné straně paralyzované strachem, na druhé straně často tento sport milují a nedokážou ho opustit.

Svěřenci, kteří netrpí silným strachem, jsou samozřejmě ve veliké výhodě jak při tréninku, tak i při závodě. Nejsou svázáni, jejich projev je uvolněný a přirozený. Práce z pohledu trenéra je s tímto jedincem snazší, v tomto ohledu bezproblémová. Práce s bojácnými svěřenci vyžaduje od trenéra maximální trpělivost a zvláštní individuální přístup ke každému konkrétnímu jedinci.

8.2. Tréma

Tréma, jako zvláštní forma strachu se projevuje především v závislosti na vnějším okolním vlivu prostředí, a to skupiny pozorujících osob – trenéra, kamarádů, soupeřů, diváků. Jedná se o strach z neúspěchu a následného veřejného ponížení.

Tento stav se projevuje zejména v závodní sezoně jako tzv. startovní horečka. Stejně jako strach se i tréma projevuje několika způsoby. Od divného pocitu v oblasti žaludku přes nevolnosti, ztrátu koncentrace, zrychlené dýchání a nervozitu až po střevní potíže.

Tento stav může ovlivnit celý průběh závodu, a to jak pozitivně, tak negativně. Správná míra předstartovní trémy, a to platí pro všechny věkové kategorie, udrží závodníka ve střehu, donutí ho k maximální koncentraci, což vyústí v nejlepší možné výkony a výsledky. Zdravá tréma zpravidla ustoupí s odstartováním jízdy nebo při správném projetí první branky. V tuto chvíli nervozita obvykle mizí a závodník je již plně koncentrován na svou jízdu, sportovní výkon.

Přehnaná tréma zpravidla souvisí s vysokou mírou zodpovědnosti za dobrý výsledek, s tíhou způsobenou očekáváním dobrého výsledku ať už od sebe sama nebo od okolí, rodičů, trenéra, kamarádů nebo podmínkou – musím se umístit, abych se dostal např. do SCM, RDJ apod. Naproti tomu nízká hladina trémy často nechá závodníka chladného, ten se pak nedokáže nabudit k optimálnímu výkonu, výsledku.

8.3. Radost a smutek

Radost i smutek jsou přirozené reakce na předchozí děj a jeho vývoj. Na základě předešlého průběhu závodu a následného vyhodnocení, tedy výsledku, se dostávají tyto emoce. Radost je provázena euforií, smutek může přecházet do vzteku.

Obě tyto emoce lze do určité míry považovat za motivační činitele. Samozřejmě s ohledem na osobnostní nastavení sportovce. Zatímco u sangvinika radost i smutek poslouží jako stimulátor pozitivní energie pro další trénink, melancholik z radosti udělá stav zapříčiněný

náhodným úspěchem a ze smutku pravidlo. Flegmatik nad tím mávne rukou. Radost z úspěchu bývá častým zásadním důvodem, proč jedinec sportuje, závodí. Opojení z dobrého výsledku, medaile a stupně vítězů mohou být tím nejsilnějším motivačním faktorem, hnacím motorem.

8.4. Důvěra

Důvěra je emoční stav vybudovaný mezi dvěma nebo více jedinci na základě předešlých praktických zkušeností, poznatků. Nás zajímá především vztah mezi trenérem a svěřencem. Tento vzniká již při prvním setkání, na prvním tréninku. Opět má veliký vliv temperament sportovce. Zde můžeme postavit sangvinika s flegmatikem proti melancholikovi s cholerikem. Melancholik je nedůvěřivý, trvá dlouho, než si vybuduje důvěru k trenérovi a často i nadále prověřuje, zda je vše v pořádku. Sangvinik často přijme osobu trenéra jako důvěryhodného partnera a v zásadě je to trvalý stav.

Zvláštním druhem důvěry je sebedůvěra. Je to projev víry v sebe sama, ve své schopnosti, dovednosti, zkušenosti, fyzický fond, ale i duševní rozpoložení. Vzniká právě na základě předešlých zkušeností, výsledků v závislosti na objemu a kvalitě přípravy. Sebedůvěra je nezbytnou složkou vyváženého nastavení psychiky sportovce.

9. Sebevědomí

Jako důležitý činitel ovlivňující sportovní výkon bych označil sebevědomí. Dle mého názoru se jedná o stav mysli jdoucí souběžně s ostatními výše popsány faktory osobnosti jedince. Sebevědomý člověk si váží sám sebe, věří si, věří svým schopnostem. Někdy to dává najevo svým jednáním. Také je to vyjádření postoje k sobě samému, které vychází z našeho vlastního přesvědčení, úspěšnosti. Sebevědomí je stav mysli, který nepřipouští nebo alespoň zmírňuje rozpaky, nejistotu, strach nebo trému. Může být částečně vrozené, ale především lze získat praxí, zkušenostmi a na základě předchozích úspěchů.

Sebevědomí můžeme dělit na:

- snížené – malé sebevědomí, nedostatek zkušeností, nedávný nezdar, za následek má snížení sebedůvěry a neoptimální psychické nastavení sportovce na startu závodu
- zdravé – jedná se o sebevědomí vyvážené, racionálně založené – ani moc, ani málo
- vysoké – přehnané sebevědomí, zaslepující, převyšující reálné možnosti

Úspěšní sportovci obvykle vrozené sebevědomí nemají, těží ze sebevědomí nabytého poctivou prací a houževnatostí. Vrozené sebevědomí považují za jeden z rušivých elementů pro

správné osvojení a zvládnutí techniky a taktiky v dané disciplíně při sportovním tréninku v souvislosti s podceněním potřeby se zdokonalovat.

10. Psychologická příprava ve sportu

Jedná se o tzv. trénink dovedností regulující psychiku jedince nejen při sportovním tréninku, ale zejména také při sportovním výkonu. Psychologické dovednosti lze naučit, trénovat je důsledným procvičováním a aplikovat je ve vypjatých situacích při tréninku i při závodu. Slouží jedinci ke zkvalitňování sportovního výkonu, většímu požitku a uspokojení z fyzické aktivity. Osvojení psychologických dovedností umožní sportovci optimalizovat své psychické nastavení, rozpoložení v závodním období. Úspěšní sportovci obvykle vrozené sebevědomí nemají. (Harbichová, 2019)

Se systematickou psychologickou přípravou má smysl začít mezi 10. až 12. rokem, tedy v kategorii mladších žáků.

10.1. Základní psychologické dovednosti

Druhy základních psychologických dovedností:

- sebepoznání
- relaxace
- vnitřní řeč
- koncentrace
- imaginace
- plánování cílů
- motivace

(Harbichová, 2019)

10.1.1 Sebepoznání

Cílem sebepoznání je uvědomit si a pochopit své vlastnosti, temperament, schopnosti, dovednosti a celkovou výkonnostní úroveň, tzv. formu. Významnou úlohu v sebepoznání hraje tréninkový deník, jakýsi archiv dat, ze kterého můžeme zapisovat informace nejen o tréninkových dávkách během jednotlivých cyklů, ale k těmto přiřadit i druh stravy, úroveň

psychické pohody, únavu, výsledky při závodech, zhodnocení sezóny. Na základě těchto informací jsme schopni zpětně vyhodnotit, že konkrétní sezona byla úspěšná, dosáhlo se vytyčených cílů, protože se povedlo správně nadávkovat kondiční přípravu, psychologickou přípravu, stravovací návyky atd. Vše je samozřejmě podmíněno důsledností při vyplňování tréninkového deníku.

Sebezpoznání můžeme chápat jako základ pro systematický trénink psychologických dovedností. (Harbichová, 2019)

10.1.2 Relaxace

Relaxace je proces regulace psychických stavů. Cílem relaxace je upravení psychických stavů a jejich vyvážení do optimální rovnováhy – aktivační úrovně (blíže popsáno v bodě 8 - vliv emocí na sportovní výkon).

Relaxační techniky:

- dechová cvičení
- Jacobsonova progresivní regulace
- Schultzův autogenní trénink
- Bensonova technika relaxační odpovědi

(Harbichová, 2019)

10.1.2.1. Dechové cvičení

„Jestliže stav našeho vnitřního prostředí ovlivňuje náš dech, funguje to i opačně – naše řízené dýchání ovlivňuje i stav našeho vnitřního prostředí.“ (Jelínek 2019).

Dechové cvičení je cílené rytmické brániční dýchání. V klidu je rytmus dechu pravidelný a hluboký, ale při zvýšeném stresu, zvýšené aktivační úrovni se dech stává povrchním s rychlou frekvencí, což má vliv na tělesné funkce, jako např. zvýšení svalového napětí, trémy a úzkosti. Z toho vyplývá, že cíleným pravidelným hlubokým dýcháním dokážeme stimulovat a snižovat aktivační úroveň. Tato technika je vhodná zejména v předstartovní fázi závodu.

Obecně platí, nádech = zvyšuje se aktivační úroveň organismu, výdech = snižuje se aktivační úroveň organismu. (Harbichová, 2019)

10.1.2.2. Jacobsonova progresivní regulace

Jedná se o relaxační techniku využívající napínání a uvolňování svalů, svalových skupin nebo celých svalových řetězců k regulaci psychických stavů. Jedinec napne asi na 5–10 sekund svaly

do maxima a následně na cca 20–40 sekund svaly vědomě uvolní. Je velice důležité vnímat pocity při uvolnění a jejich rozdílnost oproti pocitům při stažení svalů. Celý tento proces spojený s rozdílností pocitů je potřeba zautomatizovat, k uvolnění pak dochází pouhým uvědoměním si právě napnutých svalových skupin. Je důležité soustředit se na sebe, na aktuálně zatížené svaly a k okolním vnějším rušivým vlivům zůstat lhostejný. Doba trvání cvičení bývá 15–20 minut. Tato metoda je vhodná zejména 1-2 hodiny před startem. (Harbichová, 2019), (Koníčková, 2007)

10.1.2.3 Schultzův autogenní trénink

Jedná se o autoregulační metodu relaxace sloužící k posílení zdraví psychické i fyzické výkonnosti a k odstranění duševní nepohody. Tato metoda vychází z poznatků autosugesce a autohypnózy a pomocí předepsaného sledu představ a slovních formulí může vyvolat stav blahodárného klidu. Pokud cvičení opakujeme pravidelně a dostatečně dlouho, nastává zafixování dynamického stereotypu, který automaticky nastupuje při objevení se příslušného spouštěče.

Základní stupeň autogenního tréninku se skládá ze šesti stádií, představ:

- tíha – uvolňuje se kosterní svalstvo
- teplo – uvolňují se cévy
- tep – zklidnění tepové frekvence
- dech – zklidnění dechové frekvence
- teplo v břiše – uvolňují se vnitřní svaly v útrokách
- chladné čelo – zklidňují se cévy v hlavě

Po odcvičení těchto stádií nastává pomalé a klidné probuzení, protažení a uvědomění si pocitu klidu a uvolnění. K osvojení základního stupně autogenního tréninku dochází asi po šesti měsících. Tato metoda je vhodná cca 2 hodiny před sportovním výkonem. (Koníčková, 2007)

10.1.2.4. Bensonova technika relaxační odpovědi

Tato relaxační metoda je založena na základních principech meditace. Slouží k navození stavu hlubokého odpočinku. Cíl této relaxační metody je uvolnění těla i mysli a navození celkové pohody.

Technika relaxační odpovědi se skládá z několika kroků:

- relaxační pozice – klidné místo, pohodlná pozice, zavřené oči

- relaxační slovo – pozitivní, uklidňující slovo nebo krátká fráze v duchu opakovaná během výdechů
- relaxační dýchání – pomalu a hluboce, při nádechu do těla proudí klid a uvolnění, při výdechu z těla proudí stres a napětí.
- relaxační odezva – udržení pozornosti na klíčovém slově a dýchání po dobu cca 20 minut – dostavuje se stav hlubokého odpočinku.

Tato metoda je vhodná cca 2 hodiny před závodem. (Harbichová, 2019)

10.1.3. Vnitřní řeč

Vnitřní řeč je jednou z nejrozšířenějších relaxačních metod využívaných často právě sportovci. Lze ji popsat jako navenek neslyšnou mluvu k sobě samému, ale někdy může přecházet až v jakési šeptání. Vnitřní řeč, dialog mezi mnou, tedy mou myslí a mým vnitřním já, tedy mým aktuálním psychickým stavem. Jelínek (2019) popisuje vnitřní řeč jako dialog mezi mnou a mým vnitřním dvojčetem. Úkolem vnitřní řeči je přesvědčit sám sebe o tom, že je vše tak, jak má být, upravovat aktuální psychické stavy do optimálních mezí. „*Přesvědčme naše dvojče, aby nám pomáhalo, místo aby nás ničilo.*“ (Jelínek 2019).

Vnitřní řeč můžeme dělit podle různých pohledů na věc. Nás však především zajímá dělení na vnitřní řeč:

- pozitivní – pozitivní, zvýšení sebevědomí
- negativní – kontraproduktivní, demotivační
- instruktážní – sebeinstrukce, jasná, pozitivní

Pozitivní vnitřní řeč nám pomáhá vyvrátit negativní myšlenky zapříčiněné například trémou nebo sníženou sebedůvěrou a je právě na nás abychom sami sobě pomocí vnitřní řeči vysvětlili, že naše negativní myšlenky nejsou opodstatněné. „*Dvojče nám své pocity pouze nabízí a je na nás, jestli je přijmeme.*“ (Jelínek 2019).

Negativní vnitřní řeč je obvykle iracionální povahy, bývá spojována s naučenou bezmocí a může mít velmi negativní vliv na výkon. Je to stav, kdy naše vnitřní já má právě silnější argumenty než naše sebevědomí.

Technika přerámování – jedná se o racionální vyvracení nepodložených negativních myšlenek. Po objevení negativních myšlenek použijeme naučený příkaz „STOP“ a nahradíme je pozitivními podloženými myšlenkami. (Harbichová, 2019). Při metodě vnitřní řeči je nutné

nenechat se rušit vnějšími vlivy a soustředit se na sebe. Je to metoda poměrně jednoduchá a je vhodná bezprostředně před závodem, startem.

10.1.4. Koncentrace

Koncentrace neboli schopnost setrvat a soustředit se na předem dané nastavení, postupy, techniku i taktiku při závodu. Slouží k udržení optimálního psychického nastavení po celou dobu trvání sportovního výkonu. Koncentrace umožňuje ignorovat vnější nežádoucí vlivy.

„Koncentrace je jako dýchání: nikdy o něm nepřemýšlíš. Mohla by ti spadnout střecha nad hlavou, a kdyby tě minula, ani by sis toho nevšiml.“ (Jelínek, Jetmarová 2014).

Sportovec je koncentrovaný jen pokud myslí pouze na to, co právě dělá, myslí na to, co plánovitě patří k dané situaci a má to pod kontrolou. (Harbichová, 2019).

10.1.4.1 Techniky práce s koncentrací

Při nácviku koncentrace se často používá metoda modelového tréninku. Jedná se o simulování psychických stavů typických pro soutěžní období ročního cyklu. Tímto nácvikem dosáhneme přizpůsobení se závodní zátěži, adaptaci na ní.

Další možností, jak dosáhnout hlubší, pevnější koncentrace jsou tzv. rutinní postupy. Tato metoda je založena na cíleném opakovaném zažití a zautomatizování jednotlivých sledů, postupů, činností a situací typických pro danou disciplínu a její specifickou. Zaměřuje se na jednotlivé fáze sportovního výkonu, předstartovní období, start, závod jako takový, při chybování apod. (Harbichová, 2019).

10.1.5. Imaginace

Vytvoření modelových situací – představ pohybu v mysli sportovce, které vedou k optimálnímu řešení konkrétních nastalých situací v průběhu sportovního výkonu. Imaginaci lze využívat k mnoha účelům:

- osvojení dovedností, technik – představa ideálního průjezdu obtížného úseku na trati
- plánování taktiky – představa rozvržení sil na trati, razance jízdy
- odstranění chyb – uvědomění si příčin a představit si jejich odstranění, nápravu
- regulace aktivační úrovně – představa psychického nastavení, relaxace/aktivace
- budování sebedůvěry – představa podávání dobrého výkonu
- využití času při zranění – představa rychlého hojení, uzdravení

(Harbichová, 2019).

Imaginace může mít formu probíhajícího filmu v naší hlavě, kde vidíme sami sebe, jak se chováme a cítíme na startu závodu, jak zvládáme celou trať, jak projíždíme cílem, včetně stupňů vítězů.

10.1.6. Plánování cílů

Plánování cílů ve sportu je bezpodmínečně nutné pro dosažení vysokých výkonů a úspěchů. Plánování cílů úzce souvisí s cílevědomostí každého jedince ve smyslu kladení důrazu na dosažení vytyčených cílů a jejich důležitosti jako faktoru motivace. Potřeba dosáhnout na stanovené cíle nás nutí soustředit se na cestu, kterou zvolíme k danému cíli, vytváří v nás úsilí, které jsem ochotni věnovat dosažení cíle, zvyšuje naši vytrvalost jak fyzickou, tak i zejména psychickou a také nás nutí vymýšlet nové způsoby a taktiky, jak těchto cílů dosáhnout.

Základní typy cílů ve sportu:

- zaměřené na výsledek – spokojen s výsledkem závodu
- zaměřené na proces – spokojen s průběhem závodu
- krátkodobé – sezona
- dlouhodobé – olympiáda

Plánování cílů: Princip SMART:

- S (specific) – specifické – uvědomit si co chci
- M (measurable) – měřitelné – poskytují zpětnou vazbu – zlepšování
- A (action oriented) – zaměřené na proces – dosažená technika, osvojení dovednosti
- R (realistic) – realistické – reálný cíl, v našich silách, v rámci možností
- T (time-bound) – časově ohraničené – limit do kdy splnit cíl

(Harbichová, 2019).

10.1.7. Motivace

Motivace je soubor faktorů aktivujících organismus jedince. Usměrnjuje naše chování k dosažení vytyčeného cíle. Cíle, motivy jsou příčiny určitého chování, jednání člověka vedoucí k uspokojování jeho potřeb. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k uspokojování těchto potřeb. Motivaci dělíme na:

- vnitřní
- vnější

Vnitřní motivace se vyznačuje upokojením sportovce ze samotného vykonávání dané aktivity, není zde tlak na výsledek, má radost z osvojení nové techniky, těší se, že na závodech

potká kamarády. Je zde nízká pravděpodobnost brzkého ukončení sportovní kariéry, neboť není podmíněna výsledkem a úspěchem.

Vnější motivace je založena na posuzování výkonu sportovce okolím. Odměny, ovace, články v novinách, pochvala trenéra. Tento druh motivace je spojen s vysokým tlakem na výkon a nárokem na výsledek. To samozřejmě enormně ovlivňuje psychiku sportovce. Vnější motivace se projevuje nižší úrovní prožitku z činnosti jako takové a vyznačuje se vyšší četností ukončení kariéry při nedosažení top výsledků.

Proto je vždy lepší věnovat se motivaci vnitřní, zaměřené na úkol, proces, neboť nevytváří tlak na jedince, jenž se může lépe soustředit na přípravu v juniorském věku, aby své schopnosti o to lépe uplatnil v seniorských kategoriích a pak správně namotivován dosáhl i těch nejvyšších úspěchů a ocenění. Často se stává, že junioři motivovaní výsledkem se ani do seniorského věku sportovní kariéry nedostanou, protože daného cíle jako junioři nedosáhli a tudíž ztratili další motivaci.

Vnitřní motivaci u sportovce lze zvyšovat vytvářením podmínek, které umožní volbu vlastního vlivu na strukturu tréninku, zařazením optimálních výzev, ne příliš lehkých ani těžkých úkolů. Výhodný je také střídavý efekt zpětné vazby – chválit, kritizovat, chválit. (Harbichová, 2019).

10.2. Fenomén FLOW

Flow - česky můžeme říci plynutí. Flow je duševní stav plného soustředění, pohlcení, při kterém je sportovec ponořen do určité konkrétní činnosti tak, že je prakticky odpojen od vnějších vlivů, nevnímá je. V tomto optimálním nastavení splývá psychika s tělem, celý proces je jakoby zautomatizovaný, vše se děje podle plánu, vizualizace, přesně podle přehrávajícího se filmu v hlavě. Jedinec není zaměřen na sebe, na své pocity, emoce, ale je plně soustředěn na činnost, aktuální situaci, moment, ve kterém se právě pohybuje. Může se dokonce stát, že závodník v cíli neví, jak se tam dostal, není schopen plně do detailů popsat průběh závodní jízdy. Z flow může jedince vyrušit výraznější chyba a je jen otázkou koncentrace, za jak dlouho se do flow dokáže vrátit nebo jestli to vůbec dokáže. „*Chceme-li dosahovat nejlepších výkonů, musíme se dostat do zóny optimálního nastavení.*“ (Jelínek 2019).

Stavu volného plynutí můžeme dosáhnout v závislosti na míře motivace a úrovně dovedností. Začínající závodník se jen těžko ocitne v tomto stavu, neboť za sebou nemá ani dostatečnou psychickou a kondiční přípravu ani zkušenosti a pravděpodobně ani dostatečně silný cíl, motivaci.

11. Trenér

11.1. Charakteristika trenéra

Trenér je osoba, která vede tréninkovou přípravu sportovce na jeho sportovní výkon, kterým ho také provází. Při sportovním výkonu je spoluodpovědný za jeho výsledek. Trenér by měl být odborně a pedagogicky způsobilý pro tuto činnost.

Trenér by měl mít pro svou úspěšnou práci určité předpoklady a dovednosti. Měl by být pro svěřence autoritou, čehož lze dosáhnout svou odborností, osobními vlastnostmi, zkušenostmi z předešlé sportovní i trenérské kariéry. Vytyčuje reálné cíle a trvá na jejich dosažení i za pomoci nepopulárních metod, s čímž mu pomůže jeho schopnost zaujmout, vzbudit emocionální zájem. Trenér by měl mít pozorovací schopnosti, ale také schopnost sdělit zpětnou vazbu svěřenci, předat informaci. Měl by být emocionálně vyrovnaný, stabilní a ochotný přijímat podněty od ostatních osob. Dobrý trenér má potřebu sebezdokonalování. Mezi dovednosti trenéra bych zařadil schopnost plánovat a realizovat tréninkové jednotky, udržení pozitivního klima, kázně a také vyhodnocování sebraných informací. (Kovář, 2019)

Rozeznáváme dva typy trenérů:

- autoritativní – činnost zakládá na represi, nekompromisní, jen vlastní rozhodnutí
- demokratický – spolupráce, naslouchá sportovci

11.2. Trenér jako univerzální partner sportovce

Vztah trenéra a svěřence je bezpodmínečně založen na vzájemné důvěře. Svěřenec věří v trenérovy schopnosti, ve správně zvolené tréninkové metody, správně zvolenou taktiku při závodě atd. Trenér věří v poctivou práci a maximální úsilí svěřence dosáhnout dílčích cílů, například při osvojení techniky pádlování nebo v posilovně. Trenér a svěřenec se musí vzájemně respektovat.

Trenér a svěřenec by si měli vyhovovat nejen po odborné stránce, ale také lidsky, osobními vlastnostmi. Trenér může kromě své odborné práce zastávat také další funkce, často bývá psychologem - důvěrníkem svěřence, nebo také filozofem – životním rádcem.

11.3. Práce trenéra s psychickými stavy

Člověk jako jedinečná neopakovatelná osobnost je směsicí různých druhů temperamentu, různých osobních charakterových vlastností a emočních psychických stavů. Všechny tyto faktory se navzájem prolínají, souzní spolu, nebo jsou vůči sobě v opozici a je na trenérovi, jak dokáže jednotlivé pozitivní – pro konkrétní sportovní disciplínu vhodné vlastnosti využít a ty

nevhodné potlačit. Je velice důležité, aby trenér odhadl a dokázal využít předností nastavení jednotlivých svěřenců a na druhé straně dokázal minimalizovat negativní vliv nevýhod jejich osobností. A to jak při sportovním tréninku, kde toto vede k zefektivnění práce se sportovcem, tak i při sportovním výkonu, kdy dosáhneme lepších, stabilnějších výsledků. Správné určení temperamentu jedince vyžaduje od trenéra určitou empatii a pozorovací schopnosti. Poté lze na základě praktických zkušeností zvolit nejen optimální metody všech složek sportovního tréninku, zejména pak psychologické přípravy, ale také určit taktiku při závodě a zvolit optimální psychické nastavení.

12. Závěr teoretické části

V současné době je ve sportu kladen stále větší důraz na optimalizaci psychického nastavení před sportovním výkonem v jeho průběhu. Tímto způsobem lze velice pozitivně ovlivnit kvalitu sportovního tréninku i výsledky při sportovním výkonu. Je velice důležité odhadnout, a to co nejdříve povahu a temperament daného svěřence. Lze toho dosáhnout velice záhy po započetí spolupráce mezi trenérem a svěřencem. Prvním vodítkem pro trenéra by měl být již první příchod dítěte do klubu, jeho chování, reakce. Dítě se může schovávat za rodiče, sotva pozdraví, mluví potichu, je vystrašené, ale přesto chce zkusit jezdit na lodi nebo naopak je natěšené, vstřícné až roztržité, pokukuje po lodích a dětech na vodě, nemůže se dočkat, až si to vyzkouší.

U bojácných a stydlivých dětí je úloha trenéra poměrně složitá. Jeho prvním úkolem je dostat dítě na svou stranu, získat jeho důvěru. A to už při prvním kontaktu zpravidla ještě na suchu. Tyto děti pak mají často tendenci se držet zpátky, být v ústraní. Příliš nevěří ani sobě, ani trenérovi, vyčkávají, co se bude dít a sledují, jak se s daným úkolem vypořádali kamarádi z oddílu. Nechají se dlouho přemlouvat, než se odhodlají zkusit splnit zadání úkolu.

Na druhé straně jsou děti, které jdou do všeho po hlavě, bez většího rozmyšlení. Jsou natěšené na každý nový úkol a s nadšením ho plní. Zde je práce trenéra daleko snadnější, neboť odpadá věčné přemlouvání a motivování jako u dětí bázlivých. Je výhodné používat tyto děti jako figuranty, ukázkové jezdce pro první skupinu dětí, pokud nejsou zrovna k dispozici zkušenější svěřenci. Stává se také, že trenér musí nadšení těchto dětí mírnit v zájmu jejich bezpečnosti v závislosti na jejich zkušenostech a aktuálních dovednostech.

Stojí za povšimnutí, že zatímco děti nebojácné a progresivní na jaře nové sezony plynule navazují na dovednosti, u kterých skončili na podzim sezony minulé, děti bojácné se prakticky musí na začátku nové sezony znovu doučit a osvojit dovednosti z konce minulé sezony, přestože tyto již vlastně dříve zvládly. Musí si znovu ověřit a dokázat sami sobě, že se nic neděje, že jim nehrozí žádné zásadní nebezpečí. Rozdíly mezi těmito dvěma skupinami dětí se s přibývajícím věkem a zkušenostmi mírní, až se zcela srovnají a vymizí. Nadále pak již mezi nimi není rozdíl a mohou tvořit vyrovnanou tréninkovou skupinu bez rozdílu ve výkonnosti a mohou se navzájem motivovat a doplňovat.

Velice záleží na věku a mentální vyspělosti dítěte. S výukou jízdy na lodi lze začít již v šesti letech věku. Musí se však jednat spíše o hru a zkoušení různých lehkých úkolů s cílem praktického osvojení základních návyků důležitých pro jízdu v přímém směru a lehkého točení na klidné vodě. Osvojování základů správné techniky pádlování, náklonů apod.

Někteří méně mentálně vyspělí jedinci v tomto věku ještě nejsou schopni si uvědomit, pochopit a osvojit tuto činnost a nejsou schopni ani po opakovaném tréninku udržet loď v přímém směru. Je lepší pro všechny zúčastněné věnovat se spíše rozvoji rovnováhy koordinaci pohybu a různým skupinovým např. míčovým hrám, které jednak mají pozitivní vliv na celkový komplexní rozvoj dítěte a dále umožní tomuto jedinci se snáze začlenit mezi ostatní děti ve skupině, do party. Často se stává, že co nešlo na podzim, jde příští rok na jaře skoro samo. Můžeme zde hovořit o jakémsi mentálním skoku, dějícím se mezi minulou a nadcházející sezonou. To platí zejména u dětí do 12 let věku.

Můj dojem ze současné situace ve vodním slalomu je ten, že u žákovských kategorií, zejména pak u žáků mladších je kladen zbytečně veliký důraz na výsledek, na úkor komplexního rozvoje jedince. V tomto věku je velice rozdílná fyzická i psychická vyspělost jedinců a často je lákavé využít toho prostřednictvím rané specializace k lepším výsledkům při závodě. Jde se cestou vnějších motivací. Rozdíly ve vyspělosti se však s věkem obvykle srovnávají a děti, které dříve výsledkově zaostávaly, neboť se věnovaly komplexní přípravě, mívají v pozdějších věkových kategoriích často navrch.

Z mého pohledu je výhodnější před fyzickým drilem upřednostnit trénink a osvojování relaxačních metod a metod koncentrace formou zábavy a hry. Dále je dle mého názoru opomíjen a podceňován vliv vnitřních motivací. Vytvoření lásky k vodnímu slalomu jako sportovní disciplíně a k prostředí kolem řeky obecně je naprosto klíčové pro dlouhodobé setrvání u tohoto sportu ať už jako závodník nebo později jako trenér.

13. Praktická část

13.1. Cíl práce

Součástí této závěrečné práce je její praktická část, ve které chci porovnat vliv různých nastavení psychických stavů a vnějších vlivů na rozvoj dovedností jedince a vývoj jeho sportovní kariéry v závislosti na druhu a úrovni motivace.

13.2. Metodika

Vybral jsem skupinu 14 sportovců ve věku 10–21 let. Pro výběr jsem nepoužil žádná kritéria. Jde o žáky a juniory z jednoho konkrétního kanoistického oddílu. Od sportovců jsem provedl sběr dat pomocí níže uvedeného dotazníku. Na základě vyhodnocení informací jsem sestrojil tabulku a graf, kde jsem znázornil nejméně a nejvíce úspěšného jedince a jejich dosažené cíle. Tyto dva sportovce pro zjednodušení níže označuji jako závodníka A a závodníka B. Jako vedlejší produkt vyhodnocení tohoto dotazníku je zjištění průměrných hodnot jednotlivých posuzovaných hledisek.

Tento výzkum by bylo vhodné ještě doplnit o testy temperamentu jednotlivých sportovců, ale jsem přesvědčen, že u dětí do 14 let, a těch je zde většina, by odpovědi nebyly relevantní. Dovoluji si tedy temperament a osobní vlastnosti případně připojit na základě mé osobní zkušenosti s tím kterým jedincem, neboť je znám a vedu od jejich nástupu do oddílu. Nicméně tento můj odhad by měl určitým způsobem korespondovat s výsledky dotazníku, čímž lze ověřit správnost mého posouzení. Otázky v dotazníku jsem volil jednoduché, aby zvládli odpovědět i ti nejmladší. Záměrně jsem nezařadil otázku, zda dotázaného tento sport baví, jelikož předpokládám, že každého, kdo se mu věnuje, nějakým způsobem bavit musí vzhledem k jeho specificky náročnému prostředí.

13.3. Dotazník

Dotazník 1. Zjištění druhů motivace, pocitů na startu a v průběhu závodu, úrovně koncentrace.

Otázka	Odpověď				
	určitě ne	asi ne	někdy	asi ano	určitě ano
1. Věnuji se vodnímu slalomu, protože:					
chci být jako můj vzor (Prskavec, starší sourozenec)	3	1	3	5	2
chci vyhrát olympiádu	4	3	1	3	3
mě k tomu přivedli rodiče	2	1	1	1	9
mě k tomu přivedl kamarád	11	1		1	1
našel jsem si tento sport sám	6	6			2

2. I když jsem na závod dobře připraven, na startu:					
jsem klidný a věřím si		2	6	3	3
jsem nervózní, nevěřím si	2	5	4	2	1
mám strach z jakéhokoliv důvodu	3	4	4	1	2
mám panický strach	11	2			1

3. Když jsem na startu, mám strach, protože:					
nebudu spokojen s výsledkem	2	1	3	6	2
rodič nebude spokojen s výsledkem	7	4	2	1	
trenér nebude spokojen s výsledkem	7	3	3	1	
to uvidí kamarádi, diváci – vysmějí se mi?	7	1	3	3	
jsem trémista (všechno najednou)	6	3	3	1	1
se bojím o život	8	1	5		

4. Když pokazím začátek závodu (dotek na první bráně):					
motivuje mě to k nejlepšímu výkonu	1	4	6		3
nic se neděje, jede se dál	1	2	5	3	3
musím to dohnat, začnu chybovat ještě více		3	5	4	2
ztratím motivaci a nějak to dojedu	4	6	4		
je mi to jedno	9	3	2		

5. Při závodní jízdě vnímám vnější svět (křik ze břehu):					
silně, zajímá mě, co kdo říká	8	3	3		
silně, ale obtěžuje mě to	10	1	3		
slabě jakoby z dálky	1		4	5	4
nevnímám nic, jsem ve svém světě	4	4	3		3

6. Pokud se mi při závodění zrovna nedaří:					
ztrácím motivaci dále trénovat	8	2	4		
je mi to jedno	6	4	2	1	1
neztrácím hlavu, příště to vyjde	1	2	1	5	5
nutí mě to lépe se připravovat	3		4	4	3

7. Na vodní slalom se připravuji:					
pouze na trénincích – nebaví mě závodit	9	2	2	1	
pouze na trénincích – ale baví mě jen závodit	9	2	1	2	
pouze na trénincích – baví mě trénovat i závodit			6	2	6
i mimo tréninky	2	2	4	3	3
neustále, vše směřuje k vodnímu slalomu	4	7	1	1	1

13.4. Vyhodnocení dotazníku

Při vyhodnocení dotazníku vždy uvádím odpovědi závodníka A a závodníka B. Také vyhodnocuji většinově odpovědi ostatních dotazovaných sportovců.

Vyhodnocení otázky č.:

1)

A – našel tento sport sám a chce vyhrát olympiádu, vzor asi ano. Přidal poznámku, proč chybí otázka, jestli ho tento sport baví. Z čehož usuzuji, že tento sport dělá s láskou a má vytyčené nejvyšší cíle.

B – přivedli ho rodiče, olympiádu vyhrát asi nechce, vzor někdy. Chybí silnější motivační impulz.

Komplexně z odpovědí vyplývá, že vodní slalom je i přes všechny úspěchy reprezentace opomíjený a málo podporovaný sport. Není v povědomí široké veřejnosti, dětí. Ke kanoistice je přivedli z velké většiny rodiče, tzn., že lásku k této disciplíně si teprve vytvoří nebo budou tento sport provozovat ze setrvačnosti.

Obě děti, které si našly tento sport samy, určitě mají vzor a chtějí vyhrát olympiádu. Mají cíl a motivaci. Jedním z nich je sportovec A, druhý ukončil aktivní přístup z důvodů studia, ale nadšeně se zúčastňuje oddílových soustředění. Je tam rád!

2)

A – určitě si věřím a jsem klidný – dobré nastavení psychických vlivů, známka připravenosti, vysoká úroveň dovedností.

B – asi jsem klidný, někdy jsem nervózní a nevěřím si – nepříliš vyrovnané psychické nastavení, zřejmě nižší sebevědomí způsobené horší přípravou v tréninku.

Tři svěřenci odpověděli, že jsou klidní a věří si, dva z nich mají právo startu na ČP – dokazuje to veliký vliv předstartovní nálady na výsledek závodu.

Panický strach a strach z jakéhokoliv důvodu na startu má určitě jedna dívka – má rovněž právo startu na ČP – přestala závodit, nedokázala strach překonat ani s pomocí odborníků. Jinak je velice dobře kondičně i technicky vybavená.

Strach z jakéhokoliv důvodu má určitě jedna dívka – 5 let v ČP

Obecně bych řekl, že je potřeba zlepšit psychickou přípravu, aby se odpovědi posunuly více do políček „Jsem klidný/klidná“.

Z této otázky také vyplynulo, že psychologickou přípravu potřebují více dívky, a to v každém věku. Ani jedna z dívek nenapsala, že je na startu klidná a vyrovnaná.

3)

A – asi ano, bojí se osobně o výsledek, někdy nespokojenost rodičů, trenéra – myslím, že rodiče ani trenér tlak nevyvíjí (již 3 roky ho netrénuji, postoupil do jiné tréninkové skupiny), jedná se o jeho myšlenky. Domnívám se, že osobní obava o výsledek vyplývá z touhy po dosažení cílů a ne z absence na stupních vítězů. Ještě je prostor k vyladění relaxačních metod.

B - asi ano, bojí se osobně o výsledek, někdy tréma a strach, co tomu řeknou kamarádi – jelikož znám jeho tréninkovou morálku, usuzuji, že po nevydařeném závodě zpytuje svědomí. Je potřeba zapracovat na zklidnění emočních vlivů vhodnou relaxační metodou.

Určitě, jsem trémista, napsala dívka s právem startu na ČP.

Většina tázaných zejména mladších odpověděla, že se bojí špatného výsledku a nespokojenosti rodičů a trenéra. Jsou to děti, které odpověděly, že je ke sportu přivedli rodiče. Je potřeba v nich podpořit lásku k tomuto sportu jako takovému, bez ohledu na rodiče.

Pět dětí uvedlo, že někdy mají na startu strach o život, z toho 3 dívky s právem startu v ČP. U některých svěřenců jsem si jist, že je jejich odpověď relevantní. Tento strach ovšem převyšuje vnitřní motivace jako láska k této sportovní disciplíně, kolektiv a další vlivy. Každopádně startovní nastavení „bojím se o život“ není v pořádku a je potřeba ho řešit s odborníky.

Jedna pohárová jezdkyň uvedla, asi ano u možností, že nebude spokojena s výsledkem, osobně, z pohledu rodičů, trenéra i kamarádů a také se někdy bojí o život. Ptám se, jak vůbec může závodit.

Jeden žák starší se o výsledek bojí jen někdy, jinak se nebojí ničeho. Z praxe s jeho trénováním vím, že opakovaně nedokáže převést taktické pokyny trenéra do praxe.

4)

A – jednoznačně se nic neděje, naopak mě to ještě namotivuje, neztrácím motivaci, ale není mi to jedno – tyto odpovědi svědčí o optimální aktivaci psychiky a vysoké úrovni koncentrace. Tzv. chyba jistoty posiluje aktivační úroveň a prohlubuje koncentraci.

B – z odpovědí jde sestavit průběh celého závodu. Pokud chybuji na začátku, není mi to jedno, namotivuje mě to k maximálnímu výkonu, musím to dohnat, ale začnu chybovat. Někdy ztratím motivaci a nějak to dojedu. Tento průběh ukazuje nevyrovnanou, nestabilní psychiku tohoto jedince, nekoncentrovaný sportovní výkon.

Lze říci, že v rámci této skupiny je převažující pozitivní postoj k chybě na začátku závodu. Většině to není jedno, nevypustí závod, posílí to jejich motivaci. Na druhé straně mají pocit, že to musí dohnat a začnou chybovat ještě více. Opět to dokazuje, že je potřeba se více věnovat nácvikům regulace psychických stavů v tréninku a koncentraci při závodě.

5)

A – nevnímá křik ze břehu (jen velice slabě, z velké dálky), nezajímá ho a tudíž ani neobtěžuje. Někdy je uzavřen ve svém světě. Ukázka maximální soustředěnosti a koncentrace. Uplatňuje tzv. rutinní postupy.

B – určitě nevnímá okolní ruchy, jen slabě z dálky, je ve svém světě. Toto by mělo být ideální nastavení, hluboká koncentrace. Nicméně z trénování tohoto jedince vím, že často chybuje a koncentraci nedokáže udržet při maximálním závodním úsilí. Z uzavřeného světa vypadává a již se nedokáže vrátit.

Je zde zřejmé, že většina jedinců nevnímá okolí nebo jen částečně, ale také se nedostávají do stavu hlubší koncentrace. Bude potřeba zapracovat na odbourání rušivých vlivů bezprostředního okolí.

6)

A – určitě neztrácí motivaci dále trénovat a není mu to jedno. Určitě neztrácí hlavu, příště to vyjde a má potřebu se lépe připravit. Projev pracovitosti, cílevědomosti a vytrvalosti. Schopnost sebereflexe.

B – někdy ztrácí motivaci dále trénovat a je mu to jedno. Potřebu lepší přípravy má jen někdy, ale neztrácí víru v dobré výsledky. Pravděpodobně motivace zaměřená na výsledek. Nemá spojenou potřebu dobrého výsledku s nutností důsledné obětavé přípravy.

V průměru se dá říci, že dotázaní obvykle neztrácí motivaci při neúspěchu a není jim to jedno. Většinově věří v příští úspěchy a cítí potřebu lepší přípravy. Toto se dá dobře regulovat vhodně vytyčenými cíli.

7)

A – baví ho závodit i trénovat, připravuje se i mimo tréninky, vše, co dělá, směřuje k vodnímu slalomu. Maximální oddanost vodnímu slalomu, ideální stav.

B – spíše ho baví jen závodit, někdy se připravuje i mimo tréninky (když na trénink nepřijde), žádné další přípravě na vodní slalom se asi nevěnuje. Potvrzuje výše uvedený komentář u otázky č. 3, nemá dobrou tréninkovou morálku. Chtěl by výsledky bez poctivé práce.

U této skupiny svěřenců platí, že rádi trénují i závodí. Většina se nějakým způsobem připravuje i mimo společný trénink, ale jen jeden je naprosto pohlcen vodním slalomem. Je to závodník A.

13.5. Porovnání závodníků A a B

Na základě sebraných informací od závodníků A a B a mého popisu jejich vývoje a temperamentu, lze dobře porovnat jejich osobnostní charakter a popsat příčiny výkonnostního rozdílu během dosavadní sportovní kariéry.

13.5.1. Popis závodníka A

Závodník A pochází z kompletní, sociálně vyvážené a finančně dobře zajištěné rodiny bez vodácké závodní minulosti. S vodním sportem se seznámil při rodinném turistickém splouvání řeky. Už tenkrát měl potřebu se na lodi s otcem dostávat k zajímavým místům u břehů za padlými stromy nebo velkými kameny. Tak mu v hlavě vznikl jeho vlastní „vodní slalom“. Na přelomu 7. a 8. roku se prostřednictvím otce přihlásil do našeho klubu a začal systematicky trénovat. Už od prvních tréninků byl nadšený, projevoval nadprůměrný zájem o vše nové na vodě. Měl snahu vynechávat rozcvičky, nesnášel přípravu na suchu, jen chtěl jezdit a jezdit. Byl první na vodě a poslední zpět na břehu.

Jeho rodiče ho od samého začátku podporovali jak materiálně, tak i dopravou na všechny závody, kde se snažili vytvořit co nejlepší zázemí. Zkrátka vše se začalo točit kolem vody. Brzy se dostavily první úspěchy. Vyhrál pohár předžáků, pravidelně vyhrává žákovské a dorostenecké poháry i mistrovství republiky. Vyjel si právo startu na ČP a dostal se do juniorské reprezentace.

Závodník A je talentovaný, cílevědomý, oddaný svému sportu. Dokáže překonat odpor k součástem přípravy, které ho nebaví a vykonává je poctivě. Je schopen připravovat se i mimo trénink. Je kombinací flegmatika a sangvinika, tedy je stabilní, vyrovnaný.

13.5.2. Popis závodníka B

Závodník B pochází rovněž z dobře zabezpečené rodiny, avšak jeho otec býval výborný sportovec. Do oddílu ho přivedli rodiče. Také začal systematicky trénovat v 8 letech. Počáteční

nadšení posléze vystřídal zjištění, jaká je to dřina a jeho tréninkové nasazení postupně upadalo. Při tréninku začal být nepozorný a strhával na sebe pozornost ostatních. Na počátku se zapojoval aktivně, ale později začal některé tréninky vynechávat. Jeho rodiče nebyli ochotni se zcela podřídit časově náročným potřebám tohoto sportu. Také na soustředění přijížděl později nebo odjížděl dříve. Rodiče mu také umožnili jiné aktivity, které se časově kryly s tréninky na vodě. Tím začal mít tréninkový deficit, který se následně projevoval na závodech. Z nadprůměrného závodníka, o kterém si myslím, že je talentovaný, se stal závodník průměrný.

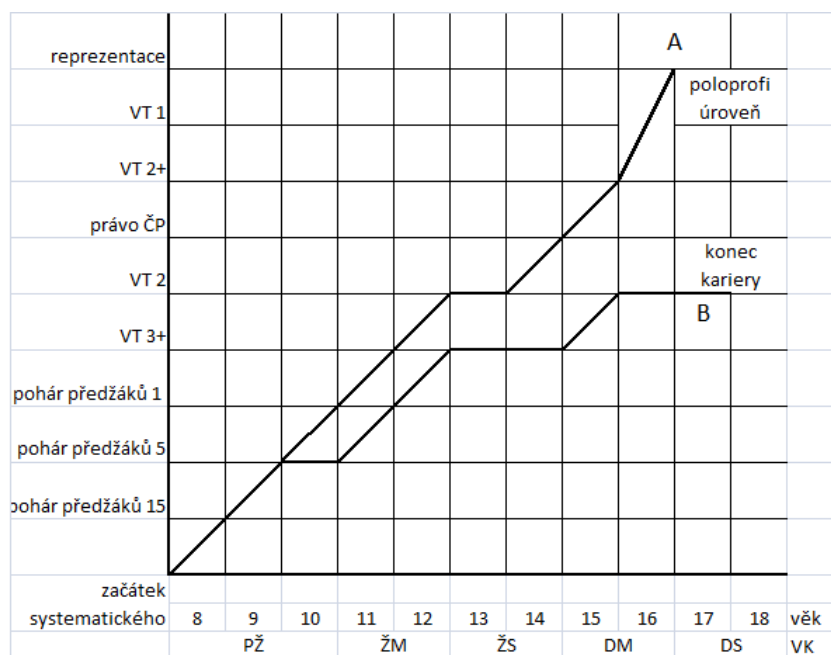
Závodník B je sice nadaný, ale nepodkládá to prací. Hledá chyby všude kolem, jen ne v sobě. Nedostatek sebereflexe působí negativně na jeho emoce. Je kombinací cholerika s melancholikem, tedy je nestabilní a náladový.

13.5.3. Vyhodnocení porovnání závodníků A a B

Oba závodníci začínali sportovat ve stejném věku. Jejich první dvě sezony byly dost podobné, avšak poté se začal projevovat výkonnostní rozdíl mezi oběma závodníky. Zatímco u sportovce A začala výkonnost nadprůměrně stoupat, u sportovce B začala spíše stagnovat. Dle mého názoru je tento výkonnostní rozdíl způsoben zejména okolními vlivy, a to naprosto rozdílnou podporou rodičů, dále pak rozdílným druhem motivace. Zatím co závodník A má vnitřní motivaci být nejlepší na světě, nejdokonaleji zvládnout dovednosti ve vodním slalomu, závodník B má rád úspěch, rád se pochlubí. Dalším zásadním faktorem je rozdílný charakter osobnosti. Oba jsou talentovaní, ale A je ochoten svůj talent rozvíjet tvrdou prací, zapojit své volní vlastnosti, B je lehkovážný, bez sebereflexe – úspěch přijde sám. Nejzásadnější příčinu výkonnostního rozdílu u obou sportovců však spatřuji na samém začátku - proč dělají tento sport. Sportovec A si našel vodní slalom sám, miluje svůj sport, je jím plně pohlcen. Sportovce B přivedli k vodnímu slalomu rodiče, ale ukázalo se, že to zřejmě nebylo správné rozhodnutí, neboť ho dle mého názoru vlastně vodní slalom nebaví.

13.5.4. Grafické porovnání

Grafické porovnání závodníka A a B v závislosti na jejich psychickém nastavení a působení okolních vlivů viz. Graf. 1.



Graf 1 - Porovnání závodníka A a B

14. Závěr

V současné době je ve sportu kladen důraz na atraktivnost a přitažlivost pro diváky a tím i pro sponzory. To se týká také vodního slalomu. Vylepšují se technologie výroby lodí a pádel, vymýšlejí se nové tvary. Zavádějí se digitální technologie pro rozbor a nácvik průjezdů tratí, ale také pro zjištění přenosu sil na pádlo. Zavádějí se nové tréninkové metody. Špičkový sportovec má osobního trenéra, kondičního trenéra, mentálního kouče i výživového poradce, přestože mohou být všichni v jedné osobě. To vše samozřejmě vede nejen ke zrychlování závodníků na trati, ale také k vyrovnanosti konkurence v jednotlivých lodních kategoriích, a to už v žákovských věkových kategoriích. Často rozhodují setiny, a to vyvolává obrovský tlak na závodníky. Nacházíme se tedy v prostoru, kdy mají všichni závodníci stejně dobré lodě, velice podobnou fyzickou kondici, technika jízdy je také na té nejvyšší úrovni a taktika také nezaostává. O výsledku rozhoduje každá, byť sebemenší chyba. Stále častěji bývá rozhodující psychika závodníka a úroveň jeho psychologických dovedností. Chceme-li tedy vychovat špičkového závodníka, musíme klást vysoké nároky i na jejich trenéry, na jejich rozvoj, sebevzdělávání. Dnes již nestačí pro trénování mládeže předávat zkušenosti z vlastní závodní kariéry, byť je to výhodou, ale je nutné, aby trenéři mládeže systematicky a stále více zaváděli do tréninkové přípravy její psychologickou složku, aby své mladé svěřence učili osvojit si základní relaxační a koncentrační metody pro nastavení optimální aktivace organismu a jeho zachování po celou dobu sportovního výkonu.

Fyzická příprava, psychologická příprava, technika, taktika, výživa, relaxace, koncentrace, regenerace, rovnováha koordinace jsou nepostradatelné pro úspěšného vodního slalomáře, ale jak vyplývá z výše uvedené praktické části této práce, bez lásky k tomuto sportu to nejde.

15. Seznam použitých zdrojů

1. BLAHUTKOVÁ, Marie, PACHOLÍK, Viktor. *Psychologie sportu*, Masarykova univerzita Brno, Academia edu, 2004, dostupné z: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54304223/Psychologie_sportu_studijni_text-libre.pdf?1504200160=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPsychologie_sportu_studijnitext.pdf&Expires=1699725010&Signature=REpfutHY1HRseRHxHd8gLW1gSKAw0z~-QSeYqzcWjueFgf8iZFPY~MTpyZUAIdZ1C55VGdJAIjze4rvrM7PLuH3waVf4nrq8D3AB6wlak~gJPqEruau4vndLBzyO5aACGgiNUiV4DUptRnfs1Tx5TLbMz0rNy7HluY~~8HT962XGqPFnn6qFVFJzmpXb3gwPujNjoRxadqqYhIdFQVwNibdOD~uD5t5y5tZJ~IXW6OzhB1Eq5rmgqz7rNaBDu6E2sw8mQfGClcPSHzg5wDplPfDvkTzaRd685R2mXOhgX30Wu3Jj3~QAMVMqTL4hlRMUslYJZsVKj1IBIWareeVA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
2. HARBICHOVÁ, Ivana. *Školení trenérů licence B, Podklady pro přednášky – 2019, Psychologie sportu*. Univerzita Karlova, FTVS 2019
3. JELÍNEK, Marian, JETMAROVÁ, Kamila. *Sport, výkon a metafyzika*. Mladá Fronta 2014
4. JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů*. Grada 2019
5. KONÍČKOVÁ, Veronika. *Využití psychologických regeneračních prostředků ve sportu*, Masarykova univerzita Brno 2007, bakalářská práce, dostupné z: https://is.muni.cz/th/tasgf/bakalarska_prace.pdf
6. KOVÁŘ, Karel. *Školení trenérů licence B, Podklady pro přednášky – 2019, Pedagogika sportu*. Univerzita Karlova, FTVS 2019
7. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Academia, 2000
8. PERIČ, Tomáš. *Školení trenérů licence B, Podklady pro přednášky – 2019, Sportovní trénink*. Univerzita Karlova, FTVS 2019
9. ŠPIDLÍK, Tomáš. *Vědy – umění – náboženství*. Olomouc, 2009
10. VONDRÁŠKOVÁ, Marie. *Vnitřní řeč, sebeuvědomění a úzkost*. Univerzita Palackého v Olomouci 2021, magisterská diplomová práce, dostupné z: <https://theses.cz/id/jhdu0m/44628806>
11. Wikipedie https://cs.wikipedia.org/wiki/Psychick%C3%A1_vlastnost