

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ U
VRCHOLOVÝCH SPORTOVců – PLAVců**

Bakalářská práce

Andrea Machová

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na
vzdělávání (2012-2015)

Vedoucí práce: PhDr. et PaedDr. Věra Kosíková, Ph.D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 14. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce paní PhDr. et PaedDr. Věře Kosíkové, Ph.D. za profesionální přístup při konzultacích, odborné vedení a cenné rady.

Dále bych ráda poděkovala své rodině, která mě dokázala podporovat a motivovat při dokončování této práce.

Obsah

I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 ÚVOD	7
2 UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY	8
2.1 Psychologie sportu.....	8
2.2 Sport.....	9
2.3 Plavání	9
2.4 Zátěžová situace	10
2.5 Reakce na zátěžové situace.....	10
2.6 Psychická zátěž.....	11
2.7 Psychika při fyzické zátěži	11
2.8 Frustrace	12
2.9 Deprivace.....	13
2.9.1 Deprivace v plavání.....	13
2.10 Stres	13
2.11 Konflikt.....	17
2.11.1 Konfliktní situace v plavání	17
2.11.2 Druhy konfliktů	17
2.12 Jiné zátěžové situace v plavání.....	18
3 PSYCHICKÉ STAVY	19
3.1 Předstartovní a startovní stavy.....	20
3.2 Postartovní stavy.....	21
3.3 Zóna	23
3.4 Sportovní výkon a sportovní výkonnost.....	24
3.5 Sportovní trénink.	25
3.6 Lidská osobnost	26
4 STRUKTURA OSOBNOSTI SPORTOVCE.....	28

4.1	Motivace	28
4.1.1	Motivace plavců	28
5	DYNAMICKÉ VLASTNOSTI A TEMPERAMENT	30
5.1	Typologie osobnosti ve sportu	31
5.2	Schopnosti a dovednosti	33
6	CELOROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN	34
6.1	Shrnutí plavcova ročního plánu	36
7	REGULACE A AUTOREGULACE V PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVĚ	38
7.1	Mentální trénink	38
7.2	Autogenní trénink	39
7.3	Psychoregulační trénink	40
8	DUŠEVNÍ HYGIENA U VRCHOLOVÝCH SPORTOVců	41
9	ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI PLAVCE	43
10	OSTATNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PSYCHIKU PLAVCE	45
11	PLAVÁNÍ vs. VYBRANÉ SPORTY	48
II. PRAKTICKÁ ČÁST		50
12	CÍL VÝZKUMU	50
13	POUŽITÉ METODY	51
13.1	Rozhovor	51
13.2	Dotazník.....	52
13.3	Pozorování.....	52
14	VÝZKUM	53
14.1	Interpretace výsledků rozhovoru	53
14.2	Interpretace výsledků dotazníkového šetření	58
14.3	Interpretace výsledků pozorování.....	68
15	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	69
16	ZÁVĚR.....	70

Resumé.....	71
Seznam použité literatury.....	72
Seznam obrázků.....	72
Seznam grafů.....	74
Seznam příloh.....	75

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD

V moderním světě sportu se stále více přikládá důraz na psychickou stránku sportovce. Veřejnost si uvědomuje důležitost tohoto oboru a snaží se využívat vhodné nástroje psychologie k dosažení požadovaných cílů. Ze současného pohledu je na vrcholové sportovce kladen tlak v podávání kvalitních výsledků. Vznikají tak požadavky na připravenost jedince po mnoha stránkách včetně psychiky. Tato práce je zaměřena na oblast plavání.

Důvodem výběru problematiky psychické zátěže u vrcholových plavců je skutečnost, že se od dětského věku pohybují mezi vrcholovými plavci. V posledních několika letech jsem si začala uvědomovat neuspokojivé plavecké výkony u plavců, kteří dlouhodobě, tvrdě a poctivě trénují. Proto jsem se rozhodla vytvořit rešerši ovlivňujících faktorů, které negativně působí na výkonnost. Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První, teoretická část, obsahuje uvedení do problematiky a vysvětlení základní terminologie zkoumané problematiky. Druhá část je část praktická a obsahuje kvantitativně – kvalitativní výzkum. V této části budou zjištěny hlavní faktory ovlivňující neuspokojivé a uspokojivé výsledky u vrcholových plavců.

2 UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY

V této části jsou popsány a vysvětleny užívané pojmy, které se vztahují k problematice zvládnání zátěže u vrcholových plavců.

2.1 Psychologie sportu

Psychologie tělesné výchovy a sportu se zabývá studiem lidí a jejich chování v prostředí sportu a snaží se o uplatnění poznatků během pomoci lidem, kteří sportovní činnosti vykonávají. Poznatky nejsou využívány pouze u vrcholových sportovců, ale i slouží i širokému okruhu lidí. Psychologie sportu se zabývá otázkou, jak myšlení a citění lidí ovlivňuje jejich účast ve sportu.

„Jde o aplikovaný vědní obor, jehož druhým hlavním zaměřením je uplatnění poznatků psychologie tělesné výchovy a sportu při úsilí pomáhat lidem s jejich problémy.“¹

Psychologie sportu je specializovaná vědecká disciplína. Obecně poznatky z tohoto oboru mohou mít velké přínosy i pro rekreačního sportovce.

„Psychologie sportu se především zabývá:

- 1) Výběrem sportovních talentů z psychologického hlediska.*
- 2) Diagnostikou osobnosti sportovce a trenéra.*
- 3) Psychologickým ovlivňováním, které se stanovuje podle potřeb sportovního odvětví (koncentrativní techniky, modelovaný trénink, ideomotorický trénink).*
- 4) Koordinací a jinými významnými činnostmi sportovce (rodina apod.).*
- 5) Psychologizací tréninku, tj zaváděním všech použitelných psychologických poznatků do tréninku (křivky únavy, učení, vztah motivace k výkonu apod.).*
- 6) Psychologickým zvládnutím činností po skončení sportovní kariéry.“²*

„Především praxe vrcholového sportu mnohostranně vytváří psychologicky náročné jevy, situace a procesy. Vrcholový sport klade velké nároky na:

- 1) Výběr psychicky specializovaných typů osobnosti*
- 2) Formování specifických psychických vlastností*
- 3) Psychologický charakter sportovní přípravy*

¹ TOD, David et al. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

² RYBA, J. a kol., *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. 254 s. ISBN 80-7041-722-6.

- 4) *Individuální proces učení, psychickou odolnost postojů, motivů i realizování sportovní činnosti*
- 5) *Sociálně psychologické vztahy*
- 6) *Formování vědomí jednotlivce i společnosti ve vztahu k vrcholovému sportu.* ³

Psychologové, kteří pracují v tomto oboru, se snaží dobře pochopit své klienty a co nejlépe jim pomáhat. Tento obor je velmi důležitý, protože pomáhá jedincům zlepšovat své výkony, zvládat přípravu na důležité závody a umět relaxovat.

2.2 Sport

*„Pojmem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.“*⁴

2.3 Plavání

*„Plavání se dá považovat za nejdokonalejší způsob lokomoce ve vodním prostředí bez použití pomocných prostředků pro pohyb, jako jsou ploutve, lodě, apod. Každý pokrok ve výkonnosti vyžaduje vysokou adaptaci člověka na vodní prostředí.“*⁵

Plavání není jenom o tom přijít do bazénu, „odbušit“ potřebné kilometry a unavený jít domů, do školy nebo do práce. Plavání je z velké části také o tom zvládnout psychickou dřinu.

Výchovný potenciál plavání

„Plavecký trénink zpravidla probíhá v menším kolektivu. V nezvyklém prostředí jako je voda se jevy jako soudržnost a kolegiálnost projevují na vyšší úrovni nežli v jiných kolektivních činnostech. Spolehlivý kolektiv je důležitou součástí pro rozvoj výkonů plavce. Snahy vzájemně si pomáhat, povzbuzovat se a chválit si dobré výkony mezi sebou jsou složky kolektivní spolupráce, které mají na úspěšnosti plavce nemalý podíl. Tyto vlastnosti se pak přenášejí skrz každého člena do tréninkové skupiny, do rodiny a mezi kamarády. Plavání, jako každý jiný sport, nemůžeme vždy spojit jen s pocitem radosti, ale i jistým druhem strachu,

³ MACÁK, I., HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

⁴ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

⁵ MOTYČKA, J.: *Teorie plaveckých sportů*. 1. vyd. Vydala Masarykova universita, Brno 2001. 202 str. ISBN 80-210-2711-8

který se navozuje ve změněných podmínkách. Překonávání větších vzdáleností přináší nejen pocity chladu a únavy, ale často také i bolesti ve svalech. Úspěch, který znamená překonání těchto překážek, má posilující dopad především na sebedůvěru, odvalu a rozhodnost. Ve správném kolektivu se tohoto výsledku dosáhne mnohem snáze a rozvoj talentu může probíhat o to rychleji. Navíc se zde osvojují i kladné povahové rysy. Po stránce výchovné, ale značně i z hlediska výkonnosti, jsou tyto stránky plavání zatím nedocenené.“⁶

„Žijeme totiž ve světě, kde sport je mezinárodním fenoménem, je důležitý pro politiky a světové vůdce, přispívá k dynamice ekonomického rozvoje, rozšiřuje globální povědomí cestou mezinárodních sportovních událostí, je nedílnou součástí lokálních sociálních a kulturních struktur, regionů a národů.“⁷

2.4 Zátěžová situace

Zátěžová situace je nečekaná situace, která klade na člověka tlak a často jedince uvede do nejistoty a do nepohody. Jedinec tuto vzniklou situaci musí nějak řešit. Právě zátěžová situace obsahuje aktuální psychické stavy, které souvisí se stavy předstartovními, startovními a poststartovními. Život není často úplně lehký a pohodový, a proto by si na zátěžové situace měl člověk zvykat a naučit se je zvládat. Zátěžová situace je psychická i fyzická a navzájem se propojují. Laicky je zátěž všechno, co je pro jedince neznámé a co v něm vzbuzuje nejistotu a nepohodu.

Frustrace, stres a deprivace patří právě mezi zátěžové situace.

2.5 Reakce na zátěžové situace

Reakce na zátěžové situace mohou být různé a to:

útěk, únik - únik do fantazie, nemoci, alkohol, drogy, snaha vyhnout se problému

bagatelizace - snižování hodnoty cíle - o cíl jakoby nestojím

kompenzace - substituce, sublimace - snaha dosáhnout úspěchu jinde, nahradit cíl jiným cílem

somatizace - psychické napětí přeneseno do tělesné oblasti -> vznik civilizačních nemocí

racionalizace - hledání rozumového vysvětlení, může být logická jen zdánlivě

regrese - ústup k nepřiměřenému chování - způsob chování neodpovídá věku

agrese - myšlenková, slovní, destrukce předmětu, napadení druhého člověka

⁶ MOTYČKA, J.: Teorie plaveckých sportů. 1. vyd. Vydala Masarykova universita, Brno 2001. 202str. ISBN 80-210-2711-8

⁷ SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 223 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.

projekce - svalování viny na někoho jiného

apatie - rezignace na reakci

2.6 Psychická zátěž

Pohybová aktivita rekreačního charakteru působí na organismus relaxačně a navíc je doporučovaným protistresovým prostředkem. V nějakých situacích je sportovní výkon podstatně spojen s psychickou zátěží. Z psychologického hlediska je zátěž definována jako obtížnost přizpůsobení se jedince na prostředí.

„Vede – li zátěž k částečné mobilizaci rezerv člověka, mluvíme o zátěži zvýšené.“⁸ Dále V. Hošek ve své literatuře píše, že pokud jsou požadavky zátěže větší než kapacita určitého jedince, jedná se o extrémní zátěž.

Reakce na psychickou zátěž

Z hlediska reakcí na psychicky zátěžové situace se typologie rozděluje na tři skupiny. Každý plavec reaguje v rozhodujícím okamžiku jinak i s tím, že mají stejnou míru talentu. Je to způsobeno tím, že někteří plavci vnímají vzniklou situaci jako výzvu a někteří jako hrozbu.

- 1) Minusové typy. Tito jedinci neumí snést psychický nátlak od trenéra, diváků. Tito plavci jsou velmi dobře trénovatelní a fyzicky velmi připravení. Bohužel jsou v závodech zbyteční, protože se rozklepou, domnívají se, že příčina jejich neúspěchu spočívá ve špatné kondici. Situaci vnímají jako hrozbu.
- 2) Nulové typy. Tito plavci si vůbec nic nepřipouští, prostě přijdou na bazén a odplavou si to, jak umí a jak dokáží. Nerozlišují mistrovství Evropy a klubové závody, čímž si vytvářejí brzdu, protože nejsou schopni se „hecnout“ k maximálnímu výkonu. Plavci, kteří jsou označováni jako „nulové typy“, podávají po dlouhý časový úsek stejné časy.
- 3) Plusové typy jsou plavci, kteří milují zaplněná hlediště, pozornost diváků, médií a zároveň je to motivuje k tomu, aby podal maximální výkon. V této skupině se objevují plavecké hvězdy. Vzniklou situaci vnímají jako výzvu.

2.7 Psychika při fyzické zátěži

Sport patří mezi nejvíce emociogenní zájmové činnosti člověka a příčinou je hlavně soutěživost sportovních aktivit a jejich bouřlivá emoční dynamika, a také nejistota, jak dopadne výsledek. Když se sportovec snaží zvítězit, zvyšuje tím jak psychické tak i fyzické napětí.

⁸ HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1

„Fyzická příprava je v současnosti velmi propracovaná, ta psychická podle mě dost zaostává,“ říká Marian Jelínek. „Odborníci se zabývají tím, jak nejlépe sestavit tréninkové dávky, jak připravit stravu a pitný režim, ale zapomínají se starat o mysl sportovců. A najednou na vrcholné akci jinak výborně připravený sportovec vyhoří.“

2.8 Frustrace

Frustrace je psychický stav vyvolaný překážkou, která stojí na cestě k cíli, nebo brání uspokojení nějaké potřeby.

„Podle Čápa a Dytrycha se rozlišuje frustrace na deprivaci, oddálení, zmaření a konflikt. Deprivace je stav dlouhodobého nedostatku něčeho, co je důležité pro uspokojení základních potřeb. Oddálení znamená vynucené odložení uspokojení životně důležité potřeby. Zmaření nastává, jestliže pod vlivem velikosti překážky nebo malé síly jedince dochází k neúspěchu při úsilí o dosažení cíle. Konflikt uvnitř jedince je definován jako střetnutí dvou nebo více protichůdných sil stojících na cestě k cíli“.⁹

Frustrační tolerance je odolnost vůči frustraci. Je velmi individuální, dva lidé mohou mít stejnou nepříjemnou situaci, ale ten, který má větší frustrační toleranci, ji zvládá lépe. Dlouhodobější frustrace může vést i k sebevraždě, protože člověk může ztratit smysl života. Reakce na frustraci mohou být útok, únik a ústup. Útok daného jedince znamená, že chce překážku „zlomit“ a dosáhnout tak cíle a uspokojit si svoje potřeby.

Frustrace v plavání

Frustrační situace je jakákoliv situace, ve které se nesplní předpoklady plavce.

Příklad – Přejde plavec na závody a na závodním rozpisu si přečte, s kým poplave v rozplavbě a kdo by ho případně mohl v boji o medaili připravit. Zjistí, že jsou přihlášení plavci mnohem pomalejší na daném úseku a proto si plavec vytvoří v hlavě lehký závod. Plavec všechny soupeře zná z předchozích závodů. Soupeř ovšem má nové a lepší plavky a byl na speciálním soustředění. Poté se již koná závod a ten „pomalejší“ začíná nabírat náskok a předplave toho tabulkově lepšího. V důsledku očekávání lehkého závodu je plavec tabulkově lepší touto situací frustrován, protože představy, které si vytvořil svém soupeři, neodpovídaly skutečnosti. Velmi frustrováni také jsou plavci, kteří mají sklon přeceňovat se. Také se může frustrační situace objevit u přetrénovanosti.

⁹ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

2.9 Deprivace

„Deprivace je psychický stav, který vzniká, když není dlouhodobě uspokojována základní potřeba.“¹⁰

2.9.1 Deprivace v plavání.

Deprivační situace. Nejčastější bývá citová deprivace, když plavec postrádá kontakt s trenérem, rodinou. Také deprivační situace může být velká zátěž při tréninku, pokud se s ní plavec neztotožní. Příklad – plavec má důležité závody a trenér nebo rodiče se nemohou závodů zúčastnit, nebo plavci prasknou plavecké brejličky.

2.10 Stres

Studiem stresu se již zabývala spousta vědců.

„Stres je stav organismu, který je odezvou na nadměrnou tělesnou či psychickou zátěž.“ Hans Selye¹¹ definoval stres jako *„výsledek interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku.“¹²* V Psychologickém slovníku je uvedeno, že stres je: *„Funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám.“¹³* Jaro Křivohlavý ve své knize definuje stres jako: *„Situaci člověka ve stresu můžeme přirovnat do určité míry ke sněhové kouli, kterou ze všech stran stlačujeme tak moc, až z ní začne kapat voda a koule se mění v kus ledu.“¹⁴*

Stres se dělí na eustres a distres. Eustres je zdravá forma stresu (zamilovanost). Distres je negativní stres, který může vyvolat onemocnění. Křivohlavý uvádí: *„K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností, kde nejsme schopni zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně nám není dobře.“¹⁵*

Hyperstres – nadměrný stres. Hypostres – nepříliš intenzivní stres.

¹⁰ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

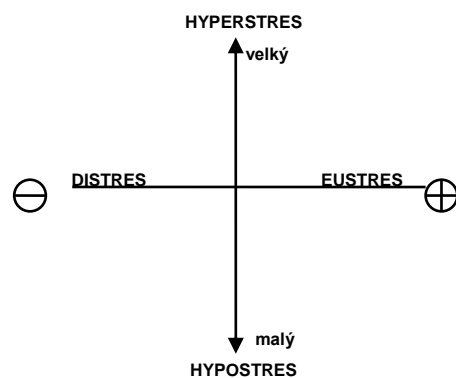
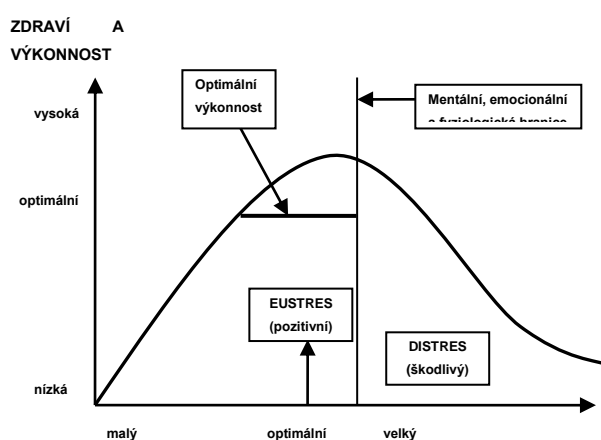
¹¹ Tamtéž.

¹² Tamtéž.

¹³ HARTL, Pavel a HARTLOVÁ Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-x.

¹⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010.

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál 2003.

Obr. 1 - základní rozměry stresu¹⁶Obr. 2 - stres¹⁷

Vztah mezi stresem, zdravím a výkonností → optimální zdraví a výkonnost je možná pouze při optimální míře stresu.

Fáze stresu

„Hans Selye jako první zaznamenal, že uvnitř organismu probíhají při různých náročných životních situacích u všech lidí velmi podobné reakce, které pojmenoval jako obecný adaptační syndrom, tzv. GAS – general adaptational syndrom“.¹⁸

¹⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha, Grada, Avicenum, 1994. 190 s., ISBN 80-7169-121-6

¹⁷ Tamtéž.

¹⁸ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

První část reakce na stres je poplachová reakce. V této fázi se objevuje zrychlení dechu, zvýšení tepu, cévy se zužují a také dochází k tlumení bolesti. Tyto všechny příznaky vedou k zvládnutí „nebezpečné situace“.

Na poplachovou reakci navazuje fáze přizpůsobení se, kdy se organismus jedince začíná stresové situaci přizpůsobovat. A pokud jedinec nezvládne vyřešit stresovou situaci ve fázi první a druhé, tak nastává stav vyčerpání.

Stresory

„Stresory jsou příčiny, podněty, okolnosti vyvolávající stresovou reakci.“¹⁹

Stresory jsou vnitřní a vnější. Vnější jsou podněty z okolního prostředí a zde můžeme zmínit například stresory fyzikální a sociální. Mezi stresory fyzikální patří extrémní teploty, ať chladno nebo horko a kvalita ovzduší. Stresory uvnitř jedince se rozdělují na tělesné a psychické. Strach, úzkost, nervozita a veškeré emoce patří do stresorů psychických. Naopak, bolesti hlavy, únava, nedostatek jídla patří do stresorů tělesných. Veškerá odolnost proti těmto stresorům je záležitost velmi individuální, protože nějaký jedinec určitou situaci může prožívat negativně, ale pro jiného to může být příjemný pocit. Pokud je člověk zdravý, tak mu stresory napomáhají zvýšit jeho odolnost a člověk je schopen dosahovat obvykle lepších výsledků.

Prevence stresu

Je důležité volit únosnou zátěž, mít kvalitní odpočinek a spánek, udržovat správnou životosprávu, usmívat se, nebát se změny a dále sem patří humor, pohybová aktivita, meditace a například imaginace, která nám dokáže si vzpomenout na to, co jsme již pozitivně zvládli. Dechová cvičení mají také pozitivní účinky. Stejně tak důležité je poskytování sociální opory, jako udělat někomu radost, pochválit někoho. Nejúčinnější pohybovou aktivitou, která vyvolává pozitivní dopad na náš organismus je aerobní, neboli vytrvalostní pohybová aktivita, kam zařazujeme chůzi, běhání, plavání, spinning, powerjoga. Je zde ale důležité se zamyslet nad pravidelností těchto aktivit. V literatuře je uvedeno, že je důležité věnovat se nějaké z vybraných aktivit 3-5x týdně. K tělesnému uvolnění zařazujeme masáže, především trapézy, šíje a lýtek. Autorelaxační cvičení, jako například Jakobsonova progresivní relaxace, pět Tibeťanů, Schultův autogenní trénink. Pro psychické uvolnění je

¹⁹ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

důležité všimnout si okolních maličností, nemyslet na nic, poslouchat hudbu a mít někoho, komu se můžeme svěřit se svými problémy.

Zvládání stresu

„Zvládání stresu, neboli coping, je termín odvozený od řeckého slova kolaphus, což je rána, která je uštědřena protivníkovi v boxu. Tím, kdo tuto ránu dává, je člověk, který se dostal do těžké životní situace. Tím, na co je ta rána zaměřená, je nejčastěji těžkost, která daného jedince do stresu dovedla – tzv. stresor.“²⁰

P. M. Kohen říká, že zvládání lze definovat jako vědomé adaptování se na stresor.

Způsoby boje se stresem

Nevhodné způsoby boje se stresem

Mezi nevhodné způsoby vyrovnávání se stresem můžeme zařadit užívání alkoholu a drog, což patří mezi nejčastější způsoby v dnešní době. Tyto látky bohužel „pomohou“ jedinci pouze na chvíli a proto se konzumace těchto látek stále zvyšuje.

„Další nevhodnou strategií, jak bojovat se stresem, jsou obranné mechanismy.“²¹ Tyto mechanismy bývají klamné.

Vhodné způsoby boje se stresem

„Příkladem efektivní formy s boje s těžkými životními událostmi může být modifikace chování, kognitivní ovlivňování, psychologické očkování a ventilace emocí.“²²

Specifické stresogenní situace ve sportu

Specifické stresogenní situace ve sportu:²³

1. Trvale narušené tempo práce a života, které vyžaduje neustálé „přepojování“.
2. Situace, které vyžadují se držet zpátky v emocích, a tím pádem vzniká u sportovce napětí a jednou za čas se objevují náznaky osvobození z nepříjemné situace.
3. Situace, kde je zapotřebí zvýšená odpovědnost. Zde se vyskytuje velmi málo příležitostí k uvolnění odpovědnosti -> úzkost.
4. Situace, které vyvolávají pocity nespokojenosti sama se sebou. Sportovec všechno okolo sebe začne vnímat jako nudné.
5. Situace, kdy při celkovém blahobytném stylu života neuspokojují vyšší potřeby osobnosti, a neexistuje plnost hodnotných prožitků. Patří sem potřeby estetické a etické.

²⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

²¹ Tamtéž.

²² Tamtéž.

²³ HOŠEK, Václav. Přednášky psychologie sportu.

2.11 Konflikt

„Konflikt (z lat. *conflicto*= střetnout se, utkat se v boji) je psychický stav, kdy se jedinec ocitá ve střetu dvou nebo více protichůdných sil (vzájemně se vylučujících motivů, potřeb, zájmů, názorů atd.).“²⁴

„Konflikt je o to silnější, oč více je možno získat jeho výhrou nebo ztratit prohrou. Konflikt se zmírňuje, roste – li výše hodnot, které obě strany získají, neřeší-li konflikt nepřátelsky. Frekvence výskytu konfliktu je dána také mírou celkové hladiny napětí a chroničností napětí.“²⁵

Konflikt se dá chápat jako boj, neshoda a problém. Konflikt bývá popisován jako nedorozumění mezi dvěma nebo více osobami. Je to jakási neoddělitelná součást našeho života. Pomáhá nám si vyřešit nějaké mezilidské problémy a uvědomit si i názory a postoje druhých lidí a tím pádem i vylepšit skupinové vztahy.

Konflikt v plavání

V individuálních sportech, jako je plavání se objevují především intrapersonální konflikty, protože člověk „bojuje“ sám se sebou. Plavec často stojí před situací, kdy se musí rozhodnout pro jedno nebo pro druhé, nelze totiž současně uskutečnit oboje. Samozřejmě se v plavání mohou objevovat konflikty mezi svěřenci, nebo trenéry, ale není to časté.

2.11.1 Konfliktní situace v plavání

Plavec se musí rozhodnout pro upřednostnění jednoho z více stejně nepostradatelných motivů nebo úkolů.

Příklad – Plavec jede na závody a ví, že se musí rozhodnout mezi dvěma tratěmi, které poplave, protože závody na těchto tratích na sebe navazují. Konfliktní situace začíná, když plavec nevěří svému prvnímu tušení. Důvod této situace je pochybnost ve své vlastní schopnosti.

2.11.2 Druhy konfliktů

„Konflikty možno třídit dle nejrůznějších hledisek, např. podle obsahu na kognitivní (zdrojem jsou rozdílné názory, představy) a motivačně - afektivní (konflikt aspirací, postojů, vůle). Pro

²⁴ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

²⁵ NÖLLKE, Matthias. *Umění slovní sebeobrany: jak pohotově a vtipně reagovat na slovní útoky a provokace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 108 s. ISBN 80-247-0919-8.

naše potřeby vybereme hledisko počtu osob zapojených do konfliktu. Obvykle rozlišujeme tyto dva základní druhy konfliktů²⁶:

- a) Intrapersonální jsou konflikty vnitřní, které vznikají uvnitř jedince. Vnitřní konflikty často vedou k prohloubení a obohacení životních situací.
- b) Interpersonální jsou konflikty, kde se objevuje střetnutí mezi dvěma jedinci, nebo uvnitř celé skupiny.

2.12 Jiné zátěžové situace v plavání

1) Situace nadměrného úkolu

Situace nadměrného úkolu začíná v okamžiku, kdy cíl trenéra převyšuje důvěru plavce ve vlastní schopnosti.

Příklad – Plavec se připravuje po delší době zranění na důležitý výkon. Trenéři, rodina a předsedové plaveckého svazu očekávají splnění cílů, které si předtím „dohodli“. Tímto způsobem tvoří tlak na plavce, který mu ubližuje. Plavec v tuto chvíli cítí, že jeho momentální schopnosti podat výkon neodpovídají očekávání.

2) Problémová situace

Je situace, kdy plavec musí řešit úkol, který ještě neřešil. Je to pro něj nový úkol, kde musí zapojit dovednosti, které získal v dřívější době.

Příklad – Plavec na letních soutěžích, jako je například Mistrovství České republiky, plave ve venkovním bazénu a problém přichází v okamžiku, kdy například začne foukat silný vítr. Plavec se s tímto počasím ještě nesetkal, protože má ve městě, kde trénuje, pouze bazén vnitřní. Plavec zde má už problémovou situaci a to přesunutí z vnitřního do venkovního bazénu a toto vše zvyšuje psychickou náročnost.

²⁶ NÖLLKE, Matthias. *Umění slovní sebeobrany: jak pohotově a vtipně reagovat na slovní útoky a provokace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 108 s. ISBN 80-247-0919-8.

3 PSYCHICKÉ STAVY

Mezi psychické stavy řadíme pozornost, emoce, a také pocity při řešení náročných životních situací, jako například stres nebo frustrace.

Pozornost

„Pozornost je psychický stav, který se projevuje soustředěností a zaměřeností vědomí. Soustředěnost je stupeň aktivity psychické činnosti, zatímco zaměřenost je chápána jako výběrovost: člověk neodráží ve vědomí všechny působící podněty, vybírá si ty, které jsou pro něj z nějakého důvodu významné.“²⁷

Pozornost při sportu

„Pozornost, chápána jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt, situaci, je samozřejmým předpokladem sportovní činnosti. Fyziologickým základem je určitá úroveň aktivace, spojená s dominantním podrážděním v CNS. Sama pozornost má tři úrovně:

- 1. posturální, tj. reakce střehu, spojená se svalovým napětím. Jde o difusní očekávání významných podnětů a neuvědomovanou zaměřenost, spojenou s polohou a stabilitou těla (postura, jako východisko všech pohybů).*
- 2. bezděčná, tj. nepodmíněný orientační reflex na významný podnět zpravidla intenzivní ve smyslu absolutním, nebo relativním, pátrací reakce po zdroji nečekaného podnětu.*
- 3. záměrná, neboli úmyslná, ovládaná volnými procesy a považovaná za základ práce schopnosti a výkonnosti člověka.“²⁸*

Nejdůležitější vlastnosti pozornosti ve sportu:

- Koncentrace – plavec je schopen být soustředěn na vykonávanou aktivitu.
- Rozdělení pozornosti – v literatuře bývá používán pojem distribuce, který znamená provádět více činností najednou. V plavání je to například soustředěnost na start a kvalitu závodu.
- Stálost – klade se zde důraz především v delších úsecích v plavání, jako například 800 metrů a 1500 metrů.
- Rozsah – schopnost vnímat více prvků najednou.

²⁷ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

²⁸ HOŠEK, Václav. *Přednášky psychologie sportu*.

- Vigilance, neboli bdělost, která se vyskytuje především při dlouhých až únavných činnostech. Je to například dálkové plavání.

Dávat pozor na únavu, která může velmi negativně ovlivnit pozornost.

Emoce

„Emoce je prožívání subjektivního stavu nebo vztahu k působícím podnětům. Znakem tohoto prožívání je příjemnost nebo nepříjemnost, přitahování nebo odpuzování působících podnětů.“²⁹

Druhy emocí:

- 1) Tělesné city – únava, bolest, žízeň.
- 2) Citové reakce – krátkodobé stavy, které vznikají z jedincova okolí. Je to např. hněv, strach, pláč a city obdivu.
- 3) Nálady – déletrvající.
- 4) Citové vztahy – jsou od kladných přes neutrální až k záporným. Mohu sem zařadit například přátelství – nepřátelství.
- 5) Vyšší city – zvědavost, zklamání při poznání pravdy, pocit viny atd.

3.1 Předstartovní a startovní stavy

Zde se zaměřím na aktuální psychické stavy, které se pravidelně ukazují pokaždé před závodním výkonem, emoční očekávání, délka stavů a jak ovlivňují výkon.

- 1) „startovní horečka“ neboli stav nadměrné aktivace je stav negativních emocí. Často se v literatuře objevuje pojem aktivační úroveň připravenosti organismu k činnosti v daném okamžiku. Může se zde vyskytnout zvýšená agrese. Mezi fyzické projevy zde patří pocení, rychlé dýchání, zvýšení srdeční frekvence. V obličeji je plavec buď bledý, nebo naopak červený. Mezi psychické projevy patří již zmíněná agresivita anebo apatie, plavec může být podrážděný, jeho slovní projev může být tichý nebo hlasitý a může se zde vyskytovat koktavost.
- 2) Apatie neboli nepřiměřeně nízká aktivace. Zde se stává, že se plavec před startem může uzavřít sám do sebe a na okolí působí tak, jakože mu je všechno jedno. Plavec nereaguje ani na pobídky trenéra. *„Dezorientace psychických, motorických i vegetativních funkcí je*

²⁹ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

*způsobena převahou útlumu mozkové kůře a nadvládou pasivně obranné reakce.*³⁰

Objevuje se zde velká úzkostnost, která může vést ke zvracení a omdlení, pokud přeroste až na patologický stav, měla by se zapojit i pomoc psychologa.

- 3) Bojová pohotovost neboli stav optimální aktivace. Tento stav se vyznačuje vysokou pohotovostí k reakci a plavec umí podat výsledek, který odpovídá uskutečněnému tréninkového plánu a s okolím komunikuje bez jakýchkoli negativních znaků. Pozitivně prožívá napětí, které může být spojeno s lehce zvýšenou agresivitou.

*„Mezi těmito třemi stavy existují i mezistupně a nelze říct, že je u plavce pouze jeden vyhraněný. Praktické zkušenosti trenérů i sportovců ukazují, že vynikajících výkonů v exponovaných soutěžích je dosahováno často při stavech vysoké aktivace.*³¹

Do těchto stavů se může promítnout i reakce trenéra, jako například apatie, kdy je trenér melancholický, nedává plavcovi žádné pokyny a nemluví. Dále bych zde ráda zmínila, že se může vyskytovat i stav bojové pohotovosti a to se projevuje tak, že mluví jen o důležitých otázkách v optimistickém tonu. Dále sem patří stav vyvedení z míry, trenér se chová nepřírozně, moc mluví.

Obecně shrnuto, předstartovní stavy se dostavují, když si plavec uvědomí svoji účast v závodě a nějak to prožívá. Soutěžní stavy začínají několik hodin, nebo spíše několik minut před závodem.

3.2 Postartovní stavy

Po uplavání závodu nastupují postartovní stavy. *„Změny aktivační úrovně jsou zde závislé především na subjektivitě hodnoceném výsledku utkání i na jeho hodnocení druhými osobami, především příslušníky stejné skupiny a trenéra.*³² Z toho vyplývá, že jde spíše o hodnocení závodu. Objektívni hodnocení provádí trenér až na prvním tréninku po závodech. Po závodech se objevují u plavce kolísavé nálady. Po závodu převažuje buď euforie, když se závod povede anebo depresivní, rezonanční neboli zlostná a podrážděná nálada. U plavce se též může objevit rozladění. Tyto postartovní stavy ovlivňují další tréninkový postup, protože pokud se plavcovi závod nepovede, bude naladěn depresivně a bude si pokládat otázky, zda má cenu dále tak moc trénovat, když trénink později neumí prodat v závodě.

³⁰ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

³¹ Tamtéž.

³² Tamtéž.

Psychické selhání

Prvotní psychické selhání nastává, když plavec nedosáhne vytouženého výsledku a to ani s kvalitní sportovní přípravou. Další důvod psychického selhání může být takový, že během tréninku plavec podá lepší výsledek, než při závodě. Příčinou také může být důsledek nadměrného pocitu zodpovědnosti anebo podcenění soupeře. Druhotné psychické selhání - nedosažení naplánovaného výsledku kvůli nedostatečné plavecké přípravě. Vědomí nedostatečné plavecké přípravy a její ovlivnění sebedůvěry plavců.

Regulace psychických stavů

Regulace obsahují techniky, díky kterým ovlivňujeme sportovce.

Prostředky regulace:

1) Modelový trénink obsahuje modelování zátěže, připravení plavce na podmínky závodu a přizpůsobení podmínek tréninku tak, aby souhlasili s podmínkami závodů.

Vnější - upravování podmínek jako např. nadmořská výška.

Vnitřní – brát v potaz i přípravu a taktiku soupeře.

2) Stupňování zátěží – jednu část v tréninku opakovat se zvyšující zátěží.

3) Obměňování zátěží – zátěž stupňujeme stále víc a víc až do doby, kdy má přijít maximální zátěž a místo ní zvolníme.

4) Relaxace

5) Individualizace

Mgr. Michal Šafář, PhD. Řekl: „*Nemám moc rád, když se někde píše, že hlava dělá osmdesát nebo devadesát procent výkonu. Vždy totiž záleží v jakém sportu, s jakým člověkem a na jaké úrovni. Je pravda, že čím víc jste ve špičce na hranicích limitu fyzického, technického a taktického, tak vám chybí pět, deset procent, kam se můžete posouvat. A pak hlava hraje rozhodující roli v tom, že umožní posun o těch pět procent, což může být na této úrovni zásadní. Všechno je vzájemně provázané a schopnost podat vrcholný výkon na hranici kapacity, navíc ještě v klíčovém okamžiku, je to, co odděluje hvězdy od průměrných. Hlava tu hraje hrozně velkou roli.*“³³

„*Možná jste si toho ještě nevšimli, ale pokaždé, když zaplavete svůj nejlepší osobní výkon, máte určitou náladu. Vše co musíte udělat, je zjistit, jakou náladu pro podání maximálního výkonu potřebujete.*“

³³http://sport.idnes.cz/od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog-pev-/sporty.aspx?c=A111112_1684313_sporty_ten

Nálady (nebo emocionální stavy) jsou rozhodující pro vaše výkony na důležitých závodech. (O něco méně jsou důležité při tréninku – protože je obtížné dostat se při tréninku do takového emocionálního stavu jako při závodech).“³⁴

Každý plavec má svoji „vítěznou náladu“, která se mu postará o nejlepší plavecký výkon. Pokud plavec plave právě v tu chvíli, kdy má vítěznou náladu, nazýváme to „zónou“.

3.3 Zóna

Zóna je psychický stav, který je známý ve sportu již několik desítek let, avšak u plavání je stále málo známý.

„Je to stav mysli, který produkuje super výkony, ohromující časy a vítězství. Každý plavec, který se nachází v tomto stavu, je v podstatě neporazitelný ve své výkonnostní kategorii a na úrovni špičkového plavání plavci v zóně lámou jeden světový rekord za druhým. Plavec, který se nachází v zóně, zažívá neobvyklý pocit síly bez vynaloženého úsilí, což mu umožňuje cítit se, jako by jeho tělo bylo poháněno motorem a projíždí vodou s minimálním úsilím a obrovskou silou.“³⁵ Zvláštní je, že plavec necítí, že by byl schopný sám vynikající výkon ovládat. Plavec si myslí, že jeho tělo bylo ovládáno nějakou velkou silou a to je vlastně to, co se děje. Většina plavců si již položila otázku: „Jak jsem to dokázal?“ Je to tajemství, které se z ničeho nic objeví a zase zmizí. Plavec si klade otázky, proč takového stavu nejsem schopný dosahovat pořád? A co je vlastně tajemnou silou zóny? Podle Craiga je to „spící obr“, který dřímá uvnitř každého člověka v podvědomí, kde se ukládají veškeré plavecké vzpomínky a zkušenosti.

Dále Craig dodává, že *„Jestliže se plavec nachází v zóně, vaše vědomí odpočívá (to vědomí, které jinak neustále používáme) a to umožňuje mocnému podvědomí řídit celý závod s pomocí automatického řízení, stejně jako to dělá počítač. To umožňuje vašim záběrům plynout mnohem plynuleji, umožní vám to bez námahy zvýšit rychlost a vynaloženou sílu způsobem, který by se nikdy neshodoval s vašimi vědomými myšlenkami. To znamená, že jestliže se nacházíte v zóně nemáte v hlavě v podstatě žádné myšlenky, vaše tělo plave s pomocí automatického řízení ovládaného přímo vaším podvědomím. To neznamená, že vaše tělo plave bez jakýchkoli pokynů – právě naopak, dostává pokyny od silnějšího a spolehlivějšího zdroje.“³⁶*

³⁴ http://www.pklitvinov.cz/plavecka_psychologie.pdf

³⁵ Tamtéž.

³⁶ Tamtéž.

Jak se tedy dostat do zóny?

Je to velmi individuální a každý plavec si musí najít svůj způsob. Výpověď amerického plavce to dokazuje, plavec vstup do zóny popisuje následovně: svůj vstup do zóny přirovnává s filmem Matrix. Popisuje, že je to podobný stav, jako když si jdete odpoledne zdřímnout a pouze zavřete oči a bezmyšlenkovitě ležíte a soustředí se pouze na blok a jeho závod. Dále se zmiňuje, že cca 30 sekund před startem se z tohoto pocitu vytrhne. Když stoupá na startovní blok, tak si v duchu vše zpomalí, právě jako ve filmu Matrix a cítí, že právě teď může všechno zvládnout. Když právě uslyší pokyn „na místa“ připraví se a skočí. Ale sám plavec dodává, že mu trvalo delší dobu si tento postup naučit.

Michael Phelps řekl na stránkách Craiga: *"I've always been fortunate in that I've been able to put myself in my own zone and relax. It comes naturally. I'm lucky to be that way."*

3.4 Sportovní výkon a sportovní výkonnost

Tyto dva pojmy patří k základním kategoriím sportu. Soustřeďuje se zde veškeré soustředění sportovců, trenérů a také funkcionářů, protože právě oni patří mezi nejdůležitější hodnoty sportu pro sportovní veřejnost.

„Sportovní výkony se charakterizují prostřednictvím výsledků, které určují poměr sil mezi sportovci a družstvy v dané soutěži.“³⁷

„Dnešní výkonnostní sport je zaměřen zejména na utváření a překonávání rekordů. Vcelku tedy můžeme konstatovat, že soudobý výkonnostní vrcholový sport je charakterizován důrazem na kvantifikaci: Vše, co může být definováno v dimenzích času, vzdálenosti, výsledku či skóre, je měřeno a zaznamenáno: Stopky hrají ve sportu klíčovou úlohu.“³⁸

„Sportovní výkon charakterizujeme jako projev specializovaných schopností jedince v činnosti, zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví nebo disciplíny.“³⁹

Sportovní výkon obsahuje vrozené dispozice, což znamená talent, vlohy a nadání. Díky sportovní činnosti se některé z dispozic aktivují a rozvinou se v talent, což je optimální soubor předpokladů jedince odpovídající předpokladům některé ze sportovní činnosti.

³⁷ CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.

³⁸ SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 223 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.

³⁹ CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.

Vlohy jsou vrozené předpoklady, které slouží k vykonávání nějaké činnosti, ať už je mentální nebo senzomotorická. Nadání je rozvinutá vloha. Dále sportovní výkon obsahuje vlivy přírodního a sociálního prostředí a vliv tréninkového procesu. Sportovní výkon je aktuální projev schopností sportovce v určitém sportovním odvětví. Sportovní výkonnost je schopnost sportovce podávat opakovaně a dlouhodobě poměrně stabilní výkon.

3.5 Sportovní trénink.

„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“⁴⁰ Cíle a úkoly jsou ovlivněny sociálním systémem, proto jsou názory na sportovní trénink velmi odlišné.

„Konkrétní tréninkovou jednotku kondičního plavání si můžeme schematicky rozdělit na:

- 1. Úvodní část: rozcvičení a rozplavání*
- 2. Hlavní část: kondiční činnost – rozvoj pohybových schopností*
- 3. Závěrečnou část: vyplavání, uklidnění.“⁴¹*

Sportovní trénink je příprava a snaha o dosahování co nejlepších výsledků v daném sportovním odvětví. Jde o všestranný a harmonický rozvoj jedince. Můžeme tam zařadit kondiční přípravu, kde jde o zdokonalení všestranného pohybového základu. Technická příprava zahrnuje rozvoj koordinačních schopností, a také její zdokonalování. Dále do sportovního tréninku musíme zařadit taktickou přípravu, kde je důležitá teorie taktiky a osvojení taktických vědomostí, rozvoj tvůrčích schopností. Psychologická příprava je velmi důležitá, patří sem motivace, regulace emocí v průběhu závodění/soutěžení a také formování sociální role a charakteru jedince/sportovce. Každá tréninková jednotka by měla mít svůj rytmus.

Sportovní příprava

„Sportovní příprava všeobecně je procesem adaptace osobnosti a organismu sportovce v oblasti biologické, motorické, psychologické a sociální.“⁴² Všechny tyto části se dále

⁴⁰ CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.

⁴¹ ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 130 s., 8 s. il. příl. ISBN 80-247-9049-1.

⁴² MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

zpřesňují a rozdělují s ohledem na sportovní specializaci určitému druhu sportu, a také jeho úrovni.

Právě velmi důležitá je zde psychologická příprava. „*Psychologická příprava ve sportu se specifikuje na:*

- *Výběr pro sport,*
- *Efektivitu sportovní přípravy,*
- *Sportovní soutěž,*
- *Zvládnutí činností ve sportovní soutěži,*
- *Zvládnutí činnosti po sportovní soutěži,*
- *Zvládnutí jiných kompenzačních činností,*
- *Zvládnutí koordinace s jinými životně významnými činnostmi (studium),*
- *Zvládnutí celkové životní strategie (činnosti po definitivním ukončení sportovní činnosti).“⁴³*

V dnešní době už není pouze nejdůležitější najít jedince s největším talentem, ale je nutné, aby sportovci byli motivováni k intenzivní sportovní přípravě. Vrcholový sport je totiž velmi náročná činnost, která obsahuje stránku biologickou, psychologickou, společenskou a také politickou. Ne každý sportovec, který je talentovaný, může tuto cestu zvládnout. Během procesu sportovní přípravy je velmi mnoho těžké dlouhé práce a také odříkání. Vývoj naznačuje, že je nutná vysoká efektivita, zvyšování nároku ve směrech sportovní přípravy a zvýšení významu, jako už politického, tak i společenského. Také je důležité sem zařadit zvyšování odpovědnosti za svoji činnost a vytvoření celkové životní strategie. Pokud plavec udělá ve své přípravě „krok zpět“, jako například nemoc, je nutné, aby trenér udělal krok zpět i v rytmizaci přípravy.

3.6 Lidská osobnost

„*Osobnost je organická hodnota (systém) všeho tělesného a psychického, vrozeného a získaného, typická pro daného jedince, utvářená a projevující se v jeho chování (tj. činnosti a společenských vztazích)“⁴⁴*

⁴³ MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

⁴⁴ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

Pojem osobnost byl v psychologii uveden na počátku 20. stol., předcházelo užití pojmu osoba. Osoba neboli persona byla maska herce, s kterou vystupoval na jevišti. Tento pojem osoba definoval vnější a veřejný projev psychiky, neautentickou osobnost, vnější fasádu, zastírající skutečné vnitřní jádro věci člověka. Osobnost je psychofyzická jednota, což znamená, že jsou zde dva celky dohromady a to duše a tělo. Osobnost je vrozená, rozvinutá, získaná a osvojená. Každý člověk je osobností, z hlediska psychologie.

„Když mluvíme o osobnosti sportovce, tak mluvíme o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů. Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce.“⁴⁵

⁴⁵ MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

4 STRUKTURA OSOBNOSTI SPORTOVCE

Strukturu osobnosti zahrnuje motivace, charakter nebo postoje, seberegulační vlastnosti, temperament, schopnosti, individuální vlastnosti psychických procesů a stavů.

4.1 Motivace

Motivace je vnitřní psychický proces, v němž se vytváří energetizace a zaměření na dosažení určitého cíle. Východiskem tohoto procesu je nějaký nedostatek v činnosti organismu nebo v situaci jedince. Zkušeností se potřeby zpředměťují a vytvářejí se tak vzorce instrumentálního chování jako nástroje dosažení nějakého očekávaného uspokojení. Ke spuštění instrumentálního chování musí být vedle výchozího motivačního stavu (potřeby) přítomny další podmínky: subjektivní odhad dosažitelnosti, hodnoty, cíle a důsledky chování. Motivování je naproti tomu zvnějšku určitými pobídkami (incentivami) vyvolaná motivace, toho může být dosaženo jen tehdy, když nabízené incentive odpovídají trvalejším nebo aktuálním motivačním stavům.⁴⁶

Motivy jsou nějaké důvody a pohnutky jednání, mají dvě složky. Energizující a řídicí. Energizující dodávají lidem sílu a energii během jednání. Řídicí udávají směr jednání lidí, jako například výběr postupu atd.

Motivy se třídí na:

- 1) **Incentivy (vnitřní činitele)** – zde můžeme zařadit odměny, jako jsou dobrá slova, úsměv, dárky a tresty jako napomenutí, pokuta, zákaz oblíbené činnosti. Dále příkazy, prosby, přání, nabídky a pobídky a v neposlední řadě vzory.
- 2) **Introtivy (vnější činitele)** – potřeby a pudy, zájmy, emoce, návyky, zvyky, postoje a hodnoty, životní plány a cíle.

Morální motivace je tzv. pocit povinnosti. Jedinec dodržuje řád protože „musí“.

4.1.1 Motivace plavců

„Pokud chceme, aby plavcova motivace k tréninku s úspěchem neklesala, je nutné, aby pochopil, že vítězství v závodě je až druhořadým cílem. Trénink mu pak s dopomocí trenéra umožní pracovat na splnění osobních cílů. Závody zde tedy neznamenají konec veškerého

⁴⁶ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. str 190

*snažení, ale spolu s ostatními prostředky jsou chápány jako periodický test, který směřuje k dosažení dlouhodobé úspěšnosti závodníka.*⁴⁷

*„Jestliže je mladý člověk při učení sportovním dovednostem odkázán sám na sebe (bez nátlaku ze strany rodičů, diváků kamarádů atd.), je jeho schopnost vyhnout se neúspěchu vypracována velmi důmyslně. Pokaždé když se mu nepodaří dosáhnout vytyčeného cíle, mírně ho sníží, poučí se ze svých chyb a zkusí to znova. Poté už stačí jen několik specializovaných tréninků a úspěch je zaručen.*⁴⁸

Motivace plavců je velmi náročná činnost, nelze ji srovnávat s fotbalem nebo jinými sporty, kde se uplatňuje postřeh. Plavec, který plave v bazénu, má hlavu pod vodou, jeho zrak je nejasný a sluch je zcela vyřazen, plavec nemůže slyšet hudbu nebo jiné zvuky. Další problém u plavce je, že plave stále sem a tam dokola, na rozdíl třeba od cyklisty nebo běžce, který má na své trati nějaké změny. Je to velmi náročná práce. U plavců je tedy během tréninku důležité, *„aby se doba fyzické zátěže stala příjemným a uspokojujícím zážitkem.*⁴⁹ Plavec nesmí pokládat trénink jen za čas dřiny, které nutně potřebuje pro dosažení skvělého výkonu, ale naopak, měl by se na trénink těšit. Trénink by proto alespoň z části měl být zábavný a uspokojující a plavce by měl ovlivňovat psychicky i fyzicky. Trenér pozná, zda provádí trénink dobře, pokud se plavci na další trénink těší anebo jsou spíš otráveni. Odměny jako motivace lze během přípravy či tréninku využít za dobře vykonanou práci a tím pádem k posílení motivace. Odměny jako motivace jsou velice individuální.

Výkonová motivace

„Je to proces zvládnutí všech jevů vrcholového sportu, hlavně vysokých sportovních výkonů, a současně zvládnutí vlastní činnosti v životě tak, aby se zde uplatnila tvořivá seberealizace osobnosti sportovce.“

Dle S.BUTTA⁵⁰ se motivace ve sportu vyvíjí ze dvou hlavních zdrojů: z biologické motivace a ze stimulování celého sportovního prostředí.

⁴⁷ MARTENS, R.: *Úspěšný trenér*, 3. Rozšířené vydání. Nakladatelství Human Kinetics, 2004. 501str. ISBN 80-247-1011-0

⁴⁸ Tamtéž.

⁴⁹ COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974.

⁵⁰ MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

5 DYNAMICKÉ VLASTNOSTI A TEMPERAMENT

„Temperament je souhrn vlastností organismu určujících dynamiku a intenzitu prožívání a chování osobnosti.“⁵¹

„Dynamikou chápeme rychlost a střídání průběhu psychických procesů a stavů. Intenzitou rozumíme hloubku u prožívání, a vnější výrazovost u chování.“

Pojmem temperament označujeme v současné době psychologii ty psychologické charakteristiky osobnosti, jež jsou vrozené (dědičné), můžeme u nich identifikovat biologický základ a týkají se formální (stylistické, průběhové, dynamické), nikoli obsahové stránky chování a prožívání.“⁵²

„Dynamické vlastnosti nemají psychický obsah (jako jej má např. charakter), ale pouze formu (rychlost, sílu, intenzitu.)“⁵³

Existuje několik typologií temperamentu.

Hippokratova – Galenova klasická typologie rozdělila lidi do čtyř lidských povah a to podle převládající tělesné tekutiny nebo tzv. „šťávy“.

- a) Sangvinik – zde je identifikující šťáva krev. Je to člověk, který je společenský, přátelský, vyrovnaný, optimistický, nevytrvalý, nesoustředěný.
- b) Cholerik - identifikující šťáva je zde žluč. Tento jedinec bývá průbojný, energický, nebojácný, aktivní, výkonný a nápaditý, výbušný. Tento člověk rychleji jedná, než myslí.
- c) Flegmatik – identifikující šťáva je zde sliz a hlen. Je to jedinec trpělivý, rozvážný, zodpovědný, disciplinovaný, spolehlivý, ale pomalý. Mohou se zde vyskytovat sklony k lenivosti.
- d) Melancholik – identifikující šťáva je zde černá žluč. Bývá velmi citlivý, ohleduplný, svědomitý, pečlivý, uzavřený, nedůvěřivý.

Neexistují pouze vyhranění jedinci, ale setkáváme se se smíšenými typy, u kterých převládá jeden nebo dva typy temperamentu.

⁵¹ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. Psychologie pro právníky. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

⁵² BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno.

⁵³ HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ Jana a PRUNNER. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007, 351 s. Právnícké učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073800659.

Jako další typologii bych ráda zmínila Jungovu typologii. C. C. Jung rozdělil lidi na základě pozorování a jeho vlastní intuice pouze na dva typy:

- a) Extravert - jedinec, který je velmi společenský, má hodně přátel, cítí potřebu být obklopen lidmi. Tento typ člověka touží po vzrušení a rád riskuje.
- b) Introvert - klidný a uzavřený vůči lidem. Málokdy se rozzlobí a klade velký důraz na etickou stránku věci.

5.1 Typologie osobnosti ve sportu

Cholerik. Je to velmi výbušná osobnost a to vede ke krátkému a intenzivnímu plaveckému výkonu. Pro něj jsou ideální tratě sprinterské.

Trénink mu vyhovuje krátký, klidně tří fázový a především intenzivní.

Rozcvička – rychlá, krátká a švihová.

Sangvinik. Je to středně vytrvalý jedinec a v týmu má většinou roli mluvčího.

Trénink – nejlépe dvoufázový se střední intenzitou.

Flegmatik je velmi dobře trénovatelný typ, který zvládá velkou neboli maximální zátěž, proto je často označován jako „těžkopádný“. Plusem jsou pro něj vytrvalostní disciplíny a to je dlouhodobý výkon s nízkou zátěží.

Trénink – nefázovat, je důležitý dlouhý trénink.

Melancholik neboli tzv. elegantní sportovec.

Velmi přizpůsobivý v ohledu na sportovní zátěž. Rozcvička – pomalá, důraz na protažení.

Extroverze – přátelský, hodí se spíše do kolektivních sportů než do individuálních, protože má rád kontakt s lidmi....

Introverze – hodí se spíše do individuálních sportů, protože rád spoléhá sám na sebe.

Labilita – tím jsou například chápané nevyrovnané výkony a to znamená, že jeden den předvede maximum a druhý den naopak.

Stabilita – zde se u plavce vyskytují stejné nebo podobné plavecké výsledky.

	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Emoční zbarvení	dráždivý, výbušný	veselý	vyrovnaný, klidný	smutný
Rychlost	rychlý	rychlý, silný	pomalý	pomalý
Doba trvání	aktivně trvalá	krátká	pasivně trvala	trvalá
Rozsah	velký	velký	malý	malý
Průběh pohybu	nepravidelný	nepravidelný	pravidelný	pravidelný

Obr. 3 Transakční model temperamentu dle Rampleina⁵⁴

Superkompenzační efekt. (viz obrázek č. 5)

„Jde nám o takový výklad temperamentu sportovce, který by umožňoval poskytnout základ dynamiky osobnosti v relaci s opakující se posloupností: zátěžový podnět -> napětí -> únava -> zotavení. V závislosti na typu temperamentu se pak sportovec různě projevuje v dílčích fázích: nástup vzruchu-> odezva na podnět (její úroveň)-> odeznívání vzruchu-> regenerace (její rychlost, za jak dlouho je možné celý cyklus zopakovat)“⁵⁵

TEMP.	NÁSTUP	ODEZVA	ODEZNÍVÁNÍ	REGENERACE	
CH		rychlý	vysoká	rychlé	krátká
S	≡≡	pomalý	nízká	rychlé	krátká
F	≡≡	pomalý	nízká	pomalé	krátká
M	≡≡	rychlý	nízká	pomalé	dlouhá (individuální)

Obr. 4 Superkompenzační efekt

Pro lepší vysvětlení si představte stimulační zátěž působící na plavce jako napumpování kapaliny do válce, které se odlišují pouze překážkami uvnitř. První válec je bez překážek. Další válec má překážky proti směru tlaku kapaliny. U třetího je kolmo na stěnu válce. Čtvrtý má překážky po směru tlaku. A za podmínky, že u všech válců působíme stejným tlakem, po stejně dlouhou dobu nás zajímá, jak rychle bude hladina ve válci stoupat- nástup.

Odezva – jak vysoko za dobu působení tlaku vystoupá.

Odeznívání – jak rychle se válec po uvolnění tlaku zase vyklidí.

⁵⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995. 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

⁵⁵ http://www.pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

A v závislosti na tomto vysvětlení můžeme dedukovat, jak se projeví osobnost sportovce a jaké rozcvičení a trénink je pro plavce nejvhodnější.

5.2 Schopnosti a dovednosti

„Schopnosti jsou tedy základní, všeobecné a relativně trvalé vlastnosti osobnosti člověka, projevující se v kvantitativních a kvalitativních charakteristikách výkonu.“⁵⁶

Schopnosti se rozvíjí výcvikem, vzděláním anebo zkušeností. Člověk se s nimi nerodí a je potřeba je neustále rozvíjet. Jádrem jsou dispozice neboli vlohy.

„Vlohy (dispozice) jsou anatomicky – fyziologické zvláštnosti člověka, jeho organismu, např. tělesného vzrůstu, dokonalostí smyslových orgánů, stavby a činnosti centrální nervové soustavy.“⁵⁷ Vlohy zlehčují osvojování si určité činnosti, schopnosti nebo dovednosti, ale neurčují rozvoj osobnosti. Stupně vloh jsou nadání, talent a genialita.

Nadání umožňuje nadprůměrné výkony.

Talent je velmi rozvinuté nadání.

Genialita je neobyčejně nadprůměrně rozvinutý talent, který ovlivňuje celé lidstvo.

⁵⁶ http://www.pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

⁵⁷ Tamtéž.

6 CELOROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Tréninkový plán plavců se dělí do dvou částí a to na letní a zimní přípravu. Důležitá mistrovství a nejlepší výkony by plavci měli vykonávat v únoru/březnu a v letní sezóně zase v červenci a srpnu. Je spousta typů tréninkových schémat, která se dají na jedince aplikovat, avšak záleží na jedinci, protože ne každému sedí stejný tréninkový plán, a také záleží na výběru trenéra. Trenéři občas dělají chyby tím, že aplikují po celý rok podobné tréninkové postupy a to pro ně může znamenat ztrátu svěřence. Proto by trenér měl komunikovat o tréninkových postupech s jednotlivci a obměňovat tréninkový plán. Tréninkový cyklus rozdělujeme na čtyři části a to přechodné období, přípravné období, hlavní období a období tzv. vyladování.

Přechodné období

Přechodné období je období, kdy využíváme především cvičení na „suchu“, neboli „suchá příprava“. Je to období po skončení důležitých závodů a cvičení na suchu pomáhá udržet se fit i v době, kdy neplaveme a máme nějaký den volna. Trenéři chtějí dopřát alespoň pár dnů plavcům volna, ačkoliv ne každý trenér jim odpustí trénink ve vodě ale, pokud je do bazénu pošle, tak to pojme jako možnost jim znovu vysvětlit techniku anebo hrát nějaké vodní hry, které utuží kolektiv a plavcům dopřeje aktivní odpočinek a také si plavci mezi sebou mohou občas povídat. V tomto období je také důležité zařadit relaxaci a uvolnění.

Charakteristika tohoto období:

- snížení tréninkové zátěže,
- rozmanitost tréninku,
- žádné závody,
- psychologická regenerace,
- snažit se udržet si dostatečnou úroveň kondice.

Trenér v tomto období může inspirovat plavce různými filmy či dokumenty o plavání. V dnešní době je moderní používat kameru, aby plavec viděl, v jaké části dělá chyby a tím pádem ztrácí v závodě. Když trenér natočí plavce, tak si k tomu poté spolu sednou a trenér mu vysvětluje, kde je ta chyba. Tento postup je velmi účinný, protože se plavec vidí a vidí svoje chyby na vlastní oči. Často trenér vezme kameru a natáčí každého plavce, během všech stylů od startu, včetně rychlého a kvalitního startu, přes obrátky až po dotknutí se časové tabule. Já jsem toto období měla velmi ráda, na bazén jsem po závěru sezony chodila výjimečně spokojená a přála jsem si, aby toto období bylo neustále, ale samozřejmě jsem věděla, že bez

tréninku nedosáhnou na rekordy a tím pádem i skvělých úspěchů při závodech. V tomto období je také dobré zařadit uvolnění.

Přípravné období

Přípravné období je obdobím, kdy se má zlepšit síla a ohebnost cvičením na suchu, zlepšit techniku plaveckých způsobů a k tomu zlepšení startů a obrátek. Dále důležitým jevem je připravit tělo na těžkou práci, která nastane v dalším tréninkovém období. Musí být zde položen základ, od kterého se budeme postupně posouvat dále, na kterém budeme stavět. Zde se nejčastěji vyskytují tréninky ve stylu fartlek a intervalový trénink.

Fartlek je metoda vytrvalostní, vyskytuje se také v běžeckém tréninku. Pojem fartlek pochází ze švédštiny a znamená „hra s rychlostí“. Je to plavání dlouhého úseku bez přerušování (2-3 kilometry). Rychlost plavání se mění, například 7 minut lehce a poté 200 metrů naplno. Lze také pojmout fartlek tak, že se plave, a poté se vyleze z bazénu a zapojí cvičení na suchu a opět do bazénu. Další typ tréninků v tomto přípravném období je intervalový trénink, který obsahuje plavání delších úseků, jako například 200 metrů – 800 metrů v několikerém opakování s malým odpočinkem, kde nesmí tep plavce klesnout pod 150 tepů za minutu. Intervalový trénink rozvíjí u plavců vytrvalost. Například říjen, začátek přípravného období, listopad přípravné období.

Hlavní období

Toto období trvá 8-12 týdnů. V tomto období se trénuje nejusilovněji. *„Toto febrúarové obdobie je na tréningovú nudu najhoršie. Je začiatok roka, najbližšie preteky sú v nedohľadne, vrchol sezóny ešte ďalej. Teraz, keď je dôležité plávať veľa a dlho, naberat' závrtné objemy v kilometroch a získať kondičku a vytrvalosť, z ktorej budeme ťažiť nasledujúceho pol roka, teraz je to na psychiku najťažšie“⁵⁸*

No opravdu, představte si, že jste na soustředění, venku je krásné počasí a vy se chystáte na odpolední trénink. Již za sebou máte ranní trénink, nějakých 8 kilometrů, odpočíváte a v tom za vámi přijde trenér, že dneska začnete o hodinu dřív, vaše nálada klesne ještě víc. Přijdete na bazén, nikde nikdo, jen vy a trenér a ten se na vás usmívá a řekne: *„ Dnes bude jednoduchý trénink, protože se skládá jen ze dvou částí, ta druhá část je 200 metrů vyplavat a ta první část se skládá z 30x400metrů.“* Myslím si, že život přináší i hezčí chvílky.

Období vylad'ování formy

⁵⁸<http://www.olympic.sk/aktuality-sov/blog-plavca-richarda-nagya-o-tom-ako-sa-mentalne-da-zvladat-nekonecne-dlhy-plavecky-trening-v-bazene>

Trénink v tomto období je velmi důležitý vykonávat správně hlavně z toho důvodu, aby se úspěch naší celoroční práce zúročil a my ho uměli prodat. V tomto období se může stát obrovská chyba, protože někdy se sejde víc závodů, kterých se chce plavec zúčastnit a tady nesmí udělat chybu, že by chtěl před každými závody vylad'ovat formu, protože by potom ztratil spoustu tréninkových dnů oproti svým soupeřům. Zkrácení tréninků je v tomto období velmi nutné. Během tréninků je důležité zkrátit kilometráž a omezit relativní množství práce nohou a rukou, a také je nutné prodlužovat intervaly mezi úseky ale zvýšení jejich rychlosti. To chápeme tak, že plavec se bude snažit zaplavat co nejlépe daný úsek a bude vědět, že si pak náležitě odpočne a nebude plavat na „půl plynu“ protože ví, že odpočinek je velmi krátký a potřebuje všechny úseky vydržet.

„V období vylad'ování formy sledujeme pět cílů:

- 1) Umožnit plavci, aby byl před nadcházejícími důležitými závody zcela odpočatý.*
- 2) Zlepšovat techniku stylu, startů a obrátek.*
- 3) Zdokonalit tempo a rychlost.*
- 4) Trénovat tak, aby plavec neztratil nic z kondice získané v předchozím období.*
- 5) Psychicky připravit plavce na hlavní závod.“⁵⁹*

6.1 Shrnutí plavcova ročního plánu

Ráda bych uvedla schéma, jak funguje roční plán plavce:

- 1) Přechodné období – září, nijak moc náročný měsíc, vyhýbání se náročným tréninkům a trénink by měl být zaměřen spíše na techniku stylů.
- 2) Začátek přípravného období – říjen - důraz se klade na techniku obrátek a startů, protože později nebude na tato cvičení čas.
- 3) Přípravné období – listopad – vytvoření dobrého základu, abychom měli na čem stavět.
- 4) Začátek hlavního období – přechod z přípravného období do období hlavního. Zvětšení objemu tréninku.
- 5) Hlavní období – leden a únor – nejnáročnější tréninky, smíšený trénink s důrazem na rychlost. Klást důraz, že před nedůležitými závody není potřeba dostatečně vylad'ovat.
- 6) Období vylad'ování – březen – dávat pozor, aby plavci nepřehnali sprint.
- 7) Přípravné období na letní sezónu – duben, květen – plavec staví na trénincích ze zimy. Na začátku by měly být tréninky přizpůsobeny tak, aby byly mírné, pomalé a postupně se přitvrzuje.

⁵⁹ COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974.

8) Hlavní období – červen, červenec – nejtvrdší tréninky z celého roku. Tréninky by během těchto letních období měly být nejtěžší a smíšené. Dbát důraz na stravu, spánek a únavu.

9) Období vyladování formy – cca 2 týdny před závody, zkrácení uplavaných km.

Tento plán se mění podle stanovení datumů hlavních závodů. Plán posune dozadu, nebo dopředu.

Den závodů

Důležitý je kvalitní spánek a strava. Psychická pohoda je zde momentálně důležitější, než fyzická připravenost. Plavec, který není psychicky v pohodě, i když natrénováno, dobrý výkon nepodá. Velmi důležitá je podpora rodiny a kolektivu. Nejdůležitější je nabuzení a motivování od trenéra a důvěřovat v sám sebe. Zásadní je mít den nastavený přesně dle naučených rituálů. Pokud máme vytvořený nějaký plán, a ten vyhoří, je velmi pravděpodobné, že rozhodí naši psychiku a výkon.

7 REGULACE A AUTOREGULACE V PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVĚ

V praxi a v teorii narážíme na regulační a autoregulační metody, mezi jaké můžeme zařadit například mentální trénink, ideomotorický trénink, autogenní trénink, psychoregulační trénink. Tyto metody usilují o navození optimálního stavu organismu.

Podle Vaňka⁶⁰ „je třeba při formování regulačního zásahu respektovat, že: Účinnost těchto prostředků je závislá na autoritě osob, které ji aplikují, pozitivní zkušenosti sportovce tyto účinky prohlubují a zpevňují.“

- Lze metody kombinovat s ohledem na individualitu jedince a na jeho cíle.
- Některé metody jsou typické pro určitá období, ale některé jsou univerzální.
- Postartovní stavy, po výkonu ovlivňují další nové předstartovní a startovní stavy.

Patří sem aktuální psychické stavy jako stavy předstartovní, startovní a postartovní.

7.1 Mentální trénink

Trénink, při kterém si představujeme nějakou techniku pouze ve vlastním vědomí a bez jakéhokoliv pohybu. Představy mohou být slovní nebo pozorováním druhých. Cílem mentálního tréninku je připravit jedince k podání výkonu na nebo nad úroveň momentální trénovanosti. Mentální trénink je vytvořen na základě potřeby jedince nebo týmu. Jeho účelem je zlepšení sportovního či jiného výkonu docílené tréninkem specifických psychických dovedností. Mezi ty základní patří efektivní stanovení cílů, práce s koncentrací, pozitivní myšlení, vizualizace (ideomotorický trénink), relaxace a aktivace. Díky nim pak můžeme kontrolovat svoji motivaci, sebedůvěru, emoce, odhodlanost i aktuální psychické stavy (náladu, přístup k činnosti, energii...). Patří sem tzv. ideomotorický trénink – plavec si lehne nebo sedne, zavře oči a vidí jak „plave“ závod krok za krokem.

Tento trénink nám pomáhá:

- a) Využít svoji psychiku jako jednu z nejsilnějších stránek výkonu.
- b) Vyladit formu na nejdůležitější období plavecké sezóny.
- c) Formulovat osobní cíle, které jsou vyzývavé, realistické a měřitelné.
- d) Najít optimální aktivační hladinu.

⁶⁰ MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

- e) Posílit Vaši sebedůvěru před, během i po výkonu.
- f) Dosáhnout maximálního výkonu pomocí vizualizace.
- g) Zefektivnit komunikaci s trenérem, nadřízeným, spoluhráčem či spolupracovníkem.
- h) Zefektivnit působení v týmu tréninkem komunikačních schopností.
- i) Překonat výkonostní bloky prostřednictvím pozitivního myšlení a efektivní koncentrace.

“Vše je možné, když k tomu připravíte svoji mysl a věnujete tomu práci a čas.”⁶¹

7.2 Autogenní trénink

Tento trénink vznikl původně jako relaxační metoda na psychiatrické klinice. Zakladatel je zmiňován J.H. Shultze z roku 1926. „*Princip metody autogenního tréninku spočívá v tom, že na základě určitých psychologicko- racionálních cvičení lze přivodit základní propojení osobnosti, které umožňuje, analogicky jako při starších hypnotických procesech, všechny úkoly vlastní skutečným sugestivním stavům. Skutečné sugestivní propojení chápeme jako ovlivnění somatických procesů myšlenkových, citových a volních procesů člověka, tj. záměrné vyvolání určitých myšlenek, pocitů, tělesných stavů a způsobů jednání.*“⁶²

Autosugesce - pokud sportovec vykonává určité psychosomatické proměny sám na sobě, příklad je autogenní trénink.

Heterosugesce – když působí cílevědomě sugestivními účinky na sportovce jiná osoba, příklad hypnóza. Využívání hypnózy na sportovce bývá označováno jako doping, ačkoliv v žádných pravidlech o tom není ani zmínka. Na XVI. Olympijských hrách získala plavecká reprezentace z Austrálie osm z celkového počtu třinácti zlatých medailí a právě zde byla využita hypnóza.

Dle Muhlena(1979)⁶³ vznikají během autoregulace nejen všeobecné efekty, jako je prohloubená regenerace, kontrolovaná regulace krevního oběhu nebo změny smyslových zážitků také stavy, které jsou pro sport důležité. A to jsou stavy:

⁶¹ http://www.brainyquote.com/quotes/authors/m/michael_phelps.html

⁶² MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

⁶³ MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.

- Klidná a trpělivá příprava
- Snížení rušivých vnějších i vnitřních činitelů
- Zesílení výkonnosti
- Šetření sil

Průběh cvičení vyžaduje správné držení těla a to buď v sedě, nebo v leže. Dále musí mít jedinec zavřené oči a cítit se úplně v klidu. V první části cvičení se snaží plavec uvolnit jednu ruku, aby v ní docílil tzv. pocitu tíže. Druhé cvičení funguje k vytvoření pocitů tepla v ruce. Další, třetí cvičení se zaměřuje na ovlivnění frekvence srdeční činnosti. Cvičení, které spěje ke klidnému a pravidelnému dýchání je další důležitou částí. Páté cvičení cílí ke stimulaci vnitřních orgánů a poslední cvičení spěje k uvolnění svalstva. Výhodou je, že v autogenním cvičení nepotřebujeme nikoho dalšího ale pouze sami sebe. Výsledky bývají:

- klidná a vyrovnaná příprava s ohledem snížení rušivých faktorů
- zvýšení výkonnosti a intenzity
- ušetření sil a zvýšení pozornosti.

7.3 Psychoregulační trénink

Zahrnuje v sobě postupy psychosvalového tréninku, psychotonního tréninku a relaxačně aktivační metody. Je to určitá specifikace autogenního tréninku, ke které se přidává i aktivační složka.

Uvedu příklad relaxačně aktivační metody (RAM). Toto cvičení se skládá z opakování dvou fází, a to z relaxační a aktivační. Většinou jsou zde tři relaxační a tři aktivační fáze. Celý nácvik trvá od tří do pěti měsíců a vydržení u tohoto cvičení pouze zdokonaluje naše výsledky. Relaxační fáze jsou delší, přibližně několik minut, aktivační trvají několik sekund. Během cvičení se zkracuje relaxační fáze a fáze aktivační se naopak prodlužuje. Jedinec, který tento trénink praktikuje, není křečovitý, ale naopak je vyrovnaný, klidný, dokáže si účinně odpočinout a v pohodě zvládá duševní zátěž. Je také velmi odpočatý a má dobrou náladu. Také se zde objevuje pocit sebejistoty, což je ve sportu velmi důležité.

8 DUŠEVNÍ HYGIENA U VRCHOLOVÝCH SPORTOVců

V dnešní době je vrcholový sport stále vyrovnanější, pořád více sportovců usiluje o stupně vítězů na závodech a tím se stává atmosféra závodů více napjatá. Závodní výsledek záleží tím pádem stále více na psychickém stupni stálosti. Proto je psychická příprava v dnešním světě sportu velmi důležitá a pouze ten, kdo je psychicky dobře naladěný, je schopen podat nejlepší výsledek. „Před duševní hygienou vrcholových sportovců stojí tyto úkoly:

1. Určit faktory, které záporně ovlivňují psychické stavy a tím i dovednosti sportovců.
2. Zdokonalit způsoby zjišťování záporných příznaků.
3. Zdokonalit metody kontroly reakci organismu sportovců na psychické zátěže.⁶⁴

Úkoly vrcholových sportovců ve vztahu k duševní hygieně

Je důležité určit faktory, které negativně ovlivňují psychické stavy a dovednosti sportovců. Zlepšit styl zjišťování negativních příznaků. Zlepšit metody kontroly reakce organismu sportovců na psychické zátěže.

„Zvláštním duševně hygienickým problémem v přípravě je motivační orientace sportovce a jeho odpovědnost k výsledkům. Jsou tendence vymáhat na sportovci slib, jak v soutěži dopadne. To je velmi škodlivý jev. Je řada příkladů, kdy sportovci, kteří se zavázali vyhrát na olympijských hrách, vůbec nebyli později nominováni do olympijských družstev. Takováto stimulace odpovědnosti závodníků za svou výkonnost má ty nejškodlivější účinky v oblasti duševní hygieny. Sportovec se zavázal, získal za to určité výhody, a když nastává doba splnit závazek, začíná chápat, že je to nerealizovatelné.“⁶⁵

Někteří na tuto situaci reagují „hozením flinty“ do žita a druzí bojují. Jedinci, kteří bojují, se většinou přetrénují. Důležitá je realnost cílů, protože se často setkáváme se situací, kdy favorité selhávají a „černí koně“ výkonnostně překvapují. Škodlivé z hlediska duševní hygieny je opakované připomínání důležitého závodu a apelování na potřebu podat výkon.

Dalším psychickým zatížením může být nominace na významné závody. Sportovec chce vědět, co ho čeká a trenér si přeje se rozhodnout co nejdříve, aby oddálil pocit odpovědnosti a mohl případně ještě upravit přihlášku.

⁶⁴ HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ Antonín, SLEPIČKA Pavel, SVOBODA Bohumil a VANĚK Miroslav *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984, 202s.

⁶⁵ HOŠEK, Václav. *Přednášky psychologie sportu*.

Duševní trénink

Craig se ve svých skriptech pro plavce zmiňuje, že je důležité nepoužívat duševní trénink pouze v den závodů, ale také během tréninku. Když budete myslet pozitivně během tréninku, nebude to pro vás v závodě těžké. Ráda bych zde popsala metody, které používá John Fletcher, který je vedoucí trenér klubu Jersey Storm Swimming.

„Jednou z metod je, že když stojíte na bloku, představujete si, že se na vás dívá obrovská spousta lidí a že se jedná o velký závod. To vás mentálně připraví na velké závody a podobné situace se vám budou zdát o mnoho snadnější, až se v nich opravdu ocitnete. Další metodou je metoda ujišťovací. Během tréninku si stále znovu a znovu opakujete v rytmu plavání nějaké pozitivní slovo, slovní spojení nebo větu, například: síla a rychlost“ (nebo cokoli dle vaší libosti). Tato metoda vysílá do vašeho podvědomí silný podnět a také dosáhne toho, že vaše vědomí (které je hlavním důvodem všech špatných výkonů) není do vlastního závodu zapojeno.“⁶⁶

⁶⁶ http://www.pklitvinov.cz/plavecka_psychologie.pdf

9 ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI PLAVCE

Biologické prostředky

Do biologických prostředků můžeme zařadit spánek, výživu, psychofarmaka.

Spánek je velmi individuální, lidé mají různé potřeby, sovy X skřivani. Je to fyziologický jev, který má za úkol odstranit únavu a vyčerpání. Během spánku je organismus v útlumu.

Výživa

„Výživa Optimální zastoupení jednotlivých složek ve výživě sportovce je:

- 50 % energie ze SACHARIDŮ
- 20 % energie z BÍLKOVIN
- 30 % energie z TUKŮ⁶⁷

Ráda bych upozornila na to, že aktivní sportovec by měl vypít až 5 litrů a u plaveckých sportů pití může být problémem, protože spousta plavců nemá chuť pít. Důležité je, aby sportovec věděl, co obsahuje vyvážená strava a vyhnul se chybám.

Jídlo před závodem

Plavec by v den závodů neměl nijak měnit svůj jídelníček, ale měl by se pouze vyhnout potravinám, které by vedly k narušení trávení a tím pádem i k ovlivnění výkonu. Nejpozději jíst 2-3 h před závodem.

„Jako příklad uveďme středoškolského plavce. Každý den před odchodem na trénink se zastaví ve školní jídelně a koupí si karbanátek se smaženými brambůrky. Za hodinu trénuje a žaludek ho nezlobí. Stejně to udělá v den plaveckého utkání středních škol, ale jeho žaludek se zachová zcela jinak, než se předtím choval po celý rok, a pořádně mu zatopí, také plavcův výkon bude nevalný.“⁶⁸ Z toho vychází, že když plavec znervózní, ovlivní se tím i jeho trávení a tím pádem i jeho výsledek.

Nevhodné potraviny

Plavec by neměl konzumovat před závodem tučné a kořeněné pokrmy. Jsou to jakékoliv smažené mastné karbanátky, omáčky a špatně stravitelné druhy zeleniny (ředkvičky, cibule a celkově tepelně neupravená zelenina).

⁶⁷ <http://www.obezita.cz/clanky/vyziva/vyziva-sportovce/>

⁶⁸ COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974.

Vhodné potraviny

Jsou to potraviny, které organismus dokáže lehce strávit, např. ovoce, zeleninové šťávy, vařená zelenina, konzervované ovoce, chléb, cukr, malá porce libového masa a vejce.

„Někteří plavci, kteří nebydlí doma a snaží se vystačit se skrovným rozpočtem, se však mohou vzdát správných návyků v jídle a trpět nedostatečnou výživou, protože chtějí ušetřit.“⁶⁹

Důležité jsou ve stravě uhlovodany, tuky, proteiny, soli, vitamíny a voda. *„Tvrdě trénující plavec by si měl každý den vybrat některé z těchto potravin:*

1. *Mléko: alespoň ½ l denně, lepší však 1l.*
2. *Proteiny: pořádnou porci masa nebo ryby, dvě vejce a nějaké obilniny nebo celá zrna.*
3. *Tuky: mléko bude obsahovat dostatek máselného tuku a maso dostatek živočišného tuku.*
4. *Uhlovodany: jsou v chlebu (lepší je celozrnný), obilninách, bramborách a cukru (sladícím obilniny nebo čaj)*
5. *Zelené listnaté druhy zeleniny: plavec by měl dostávat čerstvý salát nebo nějakou jinou podobu listnatých zelených druhů zeleniny jako jsou špenát, kapusta nebo tuřínová nať.*
6. *Zeleninovou nebo ovocnou šťávu nebo čerstvé ovoce.*
7. *Zeleninu: např. hrášek, boby nebo mrkev, vařené tak, aby si zachovaly co nejvíc vitamínů.“⁷⁰*

Psychofarmaka

Jsou to minerální látky a vitamíny, dále léky, které uklidňují sportovce a působí na CNS. Nutno dávat pozor na zakázané látky. Dále plavec, který užívá nějaké léky na alergii, musí informovat dopingovou komisi.

Fyziologické prostředky

Je to rozcvička, protažení, dechová cvičení, kompenzační cvičení, aromaterapie, masáže.

Psychologické prostředky

Je to slovní působení pomocí rozhovoru nebo psychodrama, náhradní činnost, regulace snížení požadavků, magické prostředky, mentální trénink, relaxace, autogenní trénink, pozitivní psychologie. Náhradní činnost je odvést plavcovu pozornost od momentálního stavu pomocí vtipů, veselých historek atd. Lze použít magické prostředky jako například talisman.

⁶⁹ COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974.

⁷⁰ Tamtéž.

10 OSTATNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PSYCHIKU PLAVCE

Strach

Strach je obranný mechanismus a emoce, která chrání každého z nás před „poruchou“. Strach z hlediska sportu oslabuje výkon jedince a může zabránit vykonat určitou činnost. Projevy strachu jsou biologické a psychologické. Mezi projevy biologické patří například zvýšená tepová frekvence, zvýšený krevní tlak, zblednutí. Mezi psychologické projevy patří například útlum paměti a myšlení a koncentrace pozornosti pouze na stresový předmět. Strach se vyvíjí s věkem.

Mysl

Mysl je ve sportu podceněná, i když většina z nás ví, jak nás může ve sportu srazit dolů nebo naopak posunout dál. Mysl je vnitřní faktor, který rozhoduje o úspěchu klíčových okamžiků ve vrcholovém sportu i životě. Je důležité si připomenout to, že vynikající sportovec, který má vysoké ambice porazit kohokoli, může být sám poražen svojí myslí. Mysl totiž ovládá naše tělo. Je důležité naši mysl brát v potaz, pracovat s ní a také ji trénovat.

Vhodné prostředí

Vhodné prostředí pro trénink by mělo vypadat stále jako závodní, kde by měly být stopky, záznamové tabule, fotografie jednotlivců a družstva. Dále je velmi pozitivní, když jsou po sportovišti/ bazénu vylepené rekordy jednotlivců na různých tratích a to z toho důvodu, že plavce potom podněcuje pocit se na tabuli dostat také. Další nezbytnou věcí je mít společný dres, aby měl jedinec pocit, že je součástí týmu. Společné soustředění a závody, jiné typy sportů upevňují vztahy a duch družstva. Plavec zůstane věrný družstvu, pokud v něm má příjemné zážitky a pokud projevuje nadšení trenér, rodina a diváci, objevuje se u plavce všeobecné nadšení. Je dobré se snažit o vytvoření vhodného prostředí.

Vztah trenér - plavec

Trenér plavání je tělovýchovný a také sportovní pedagog pro sportovní nebo závodní plavání. Takový člověk se snaží pracovat sám na sobě, stále se zdokonalovat a vést plavce k dosažení optimální výkonnosti v určitém věkovém období. Jako cíl si pokládá nejlepší výsledky v dospělém věku svých svěřenců na závodech. Měl by mít zkušenosti pedagogické, psychologické a také sportovní. Jeho důležitá práce je plánování výkonnostního rozvoje ve vztahu k psychickému a tělesnému rozvoji mladého plavce. Jako další důležitou věcí je fakt, že by měl udržet svěřence u závodního plavání. Jejich vztah je velmi pevný, protože plavec

většinou tráví se svým trenérem mnohem více času, než se svými rodiči. Pokud plavec plave na vrcholové úrovni, tak strávený čas s rodiči je minimální. „*Oba jsou lidi, oba mají svá očekávání, potřeby, ambice, představy. Tak, jako mezi lidmi všude, i v tomhle profesionálním kontextu je pro porozumění důležitá zralá komunikace. Slovo od trenéra může povzbudit i zranit, pomoci i dlouhodobě zdeptat.*“⁷¹

Problém nastává, když trenér komunikuje se svým svěřencem stejně jako s plavcem druhým, protože každý potřebuje odlišný přístup. Mohu to přirovnat k tomu, že někdo potřebuje tvrdou ráznou ruku k nejlepšímu výkonu a druhý plavec naopak, proto styl trénování musí trenér odhalit. Špatný je stav, kdy v nějaké důležité situaci zareagujeme špatně a tím „zdeptáme“ plavce a pak tyto škody napravit je velmi zdlouhavé a těžké. Patří sem znovu pracování na motivaci, důvěře sobě navzájem, pocit štěstí atd. Ráda bych zmínila typy trenérů dle Tutka a Richardse z roku 1971⁷²

1. Autoritářský trenér je trenér se „studeným nosem“. Tento typ trenéra zdůrazňuje kázeň, vyžaduje přesné plnění úkolů, umí být krutý a většinou nedokáže navázat přátelský vztah. Avšak tento typ trenéra má i své plusy a to je pořádek v družstvu nebo plnění plánů. Plavci si k němu moc nedovolí, mají z něj respekt.
2. Trenér přátelský je „prima chlapík – nice guy“⁷³ je opakem typu prvního. Jako trenér i člověk je velmi oblíbený, jako prostředek dosažení výsledků svěřenců využívá pozitivní motivace. Rád experimentuje a má velmi individuální přístup ke každému ze svých svěřenců. Kolektiv drží při sobě, mají dobré vztahy.
3. Trenér intenzivní je podtypem autoritářského. „Liší se však vyšší emocionalitou, a tím, že méně trestá.“⁷⁴ Občas se projeví nereálnými nároky, což může u plavců působit negativně.
4. Trenér snadný si z ničeho nedělá problémy a jeho tréninky nejsou pokaždé efektivní.
5. Trenér chladný počtář nevytváří dobrou emociálně příznivou atmosféru během tréninku, ale vše si dokáže spočítat a stále se vzdělává. Je zastáncem toho, že co se osvědčí, tak to funguje.

Nelze říct, jaký trenér „vychová“ lepší sportovce, protože jak jsem již zmínila, tak každý sportovec potřebuje jiný typ přístupu. Při zařazení plavce do reprezentačního družstva je

⁷¹ <http://www.katarinabradac.cz/portfolio/problematicky-vztah-sportovce-a-trenera/>

⁷² HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ Antonín, SLEPIČKA Pavel, SVOBODA Bohumil a VANĚK Miroslav *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984, 202s.

⁷³ Tamtéž.

⁷⁴ Tamtéž.

důležité dávat pozor na mezosobní vztah trenéra a plavce. Trenéra může lákat věta: „Vždyť ty tu vlastně vůbec nemusíš být, jestliže se takhle budeš flákat“. A to je chybné, lze ji použít v situacích ke vzbuzení atmosféry nebo kvůli soutěživosti, ale opravdu by neměla nahradit pozitivní povzbuzení zájmu o trénink.

Vztah rodič - plavec

Tyto vztahy mohou být ovlivněny jak negativně tak i pozitivně. Pokud dochází k souladům ohledně motivů a očekávání, tak dochází k podpoře jejich vztahu. Ale když nastane stav, kdy jsou plavci vystaveni nepřiměřenému tlaku a snaze, nastává problém, protože může dojít k narušení vztahu mezi rodičem a dítětem. Dále bych zde ráda zmínila finanční prostředky v rodině. Plavec, který pochází z rodin s nízkými příjmy, nebude mít dobré plavecké vybavení, jako například nejnovější plavky, plavecké brýle. Dále si nebude moci zaplatit soustředění, které by bylo pro něj a jeho tréninkový výcvik jedině přínosem a tyto všechny faktory ovlivňují plavcovu psychickou pohodu, ačkoliv si nějaký znalec může říct, že nezáleží, v jakých plavkách plave. Když v rodině vkládají rodiče velký význam plavání, tak děti berou sportovní činnost jako velmi významnou a lákavou činnost. Rodina by sportovce měla plně podporovat a doma mu dopřát klid. Plavci, kteří se věnují plavání na vrcholové úrovni, by neměli být v domácnosti moc zaměstnaní, protože potřebují odpočinek, regeneraci.

11 PLAVÁNÍ vs. VYBRANÉ SPORTY

Z kolektivních sportů jsem si vybrala fotbal, a jako individuální sport jsem si vybrala tenis.

Psychologická příprava ve fotbale

Dle Votíka (2007) jsou v dnešní době požadavky na psychiku hráče i trenéra velmi vysoké. Je to kvůli náročné pohybové činnosti a také kvůli procesům, které ovlivňují úroveň vnímání, myšlení a rozhodování. V dnešní době je psychická připravenost rozhodující činitel v úspěšnosti celého týmu, ale také samotného hráče a trenéra.

V každém sportu jsou odlišné psychologické problémy. A proto se využívá psychologická příprava k tomu, aby hráč podal během zápasu nejlepší výkon.

„Mnohé výzkumy nasvědčují, že právě vztahy mezi spoluhráči v kolektivních sportech, jako je například fotbal, se odvíjejí od vztahů v rodině či mezi přáteli a fatálně ovlivňují individuální výkon jednotlivce.“⁷⁵ Výjimečnost je v soutěžních stavech, které zde mohou trvat i během utkání. Psychická příprava na utkání, posuzujeme hru soupeře, možnosti týmu, taktizujeme a vedeme utkání. V průběhu utkání je možnost už jen pro stručné pokyny. Může se během utkání vyskytovat spousta situací, jako například střídání hráčů, o pauze zas uklidnění emoční situace. Trenér by neměl fotbalisty hodnotit během poločasu, ale pouze motivovat. Hodnocení utkání by mělo být až po zápase, nejlépe na prvním tréninku. Hodnocení by mělo být spravedlivé a před všemi svěřenci a bez emocí. A toto hodnocení by mělo vést k poučení se z vlastních chyb nebo úspěchů do dalšího zápasu.

„Bez znalosti psychických procesů, psychologie osobnosti, zákonitosti psychologické přípravy na utkání, komunikačních dovedností atp. se dnes už kvalifikovaný trenér neobejde“⁷⁶

Ve fotbale je psychologickým základem předvídaní dalších dějů a tvůrčí řešení přítomných problémových úloh. Fotbal je obecně popisovaný pohybovou aktivitou, která míří k překonání družstva soupeře a přitom je zde nezbytná nutnost spolupráce celého týmu. Předpokládá se zde velká pružnost neboli přizpůsobivost psychiky a možnost řešit zápasovou situaci a využít zde své pohybové schopnosti, které spočívají v předvídaní záměru soupeře i spoluhráčů.

Obsahuje funkce jako například taktické myšlení, kombinační schopnosti, vysokou společenskost, ukázněnost, schopnost prosadit se a také ovládání se v emocích a v jejich ovládání, rozvinutost vůle, cílevědomost a v neposlední řadě bojovnost.

⁷⁵ <http://psychologie.cz/cesta-do-nitra-hrace-fotbalu/>

⁷⁶ BUZEK, Mario a kol. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. díl, *Obecné kapitoly*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007. 320 s. ISBN 978-80-7376-032-8.

Tenis

„Psychologická příprava je asi nejvíce opomíjenou složkou celkové přípravy tenisty, přitom je ale psychika tenisty velice úzce spjata s jeho technickou, taktickou a především kondiční připraveností.“⁷⁷

Důležité je, aby se tenista soustředil na koncentraci, emoční kontrolu, hladinu aktivace, zdravé sebevědomí, umění hrát pod tlakem, způsob hraní big pointů, kvalitu druhého podání a úroveň kondiční připravenosti.

Koncentrace - například nesoustředěnost, roztěkanost, nervozita a strach.

Emoční kontrola – užívání vulgárních výrazů.

Hladina aktivace – nízký/ vysoký stupeň motivace.

Zdravé sebevědomí – nedůvěřivost ve své schopnosti, nedostatečné povzbuzení, nebo tenista zkazí 2 údery po sobě a tím může vzniknout nedůvěra v úderech.

Kvalita druhého podání, špatná délka, dvojchyby, nízká rychlost. V tomto sportu je hlavní psychická zátěž to, když tenista hraje turnaj, tak nikdy neví, kdy to skončí. Systém počítání bodů stále udržuje hráče v napětí a výsledek je až do posledního bodu nejasný. Musí se umět uklidnit v krátkém čase a využít krátký čas na to, aby se po odehraném míčku, ať už dobrém, nebo špatném, uklidnil a opět se soustředil. Tenista většinou neví, kdy zápas začne, protože často jeho zápas závisí na zápasech předešlých. U tenistů se i v takto krátké chvílce odehrává v hlavě – co by bylo teď, kdybych to nezahrál špatně anebo naopak. Další složkou je očekávání od trenéra a rodičů. Tenista hraje a slyší a vidí, jak na něj rodiče křičí, co to předvádí za výkon. To ho velmi negativně ovlivňuje. U tenistů je velká zaangažovanost od rodičů. Typy povrchů a míčů mohou působit negativně. Proto jedině takový tenista, který umí žít v přítomnosti a nemyslet na minulost ani na budoucnost v zápase může být nejlepší. Když tenista vyhrává, většinou přestane hrát na sto procent a když prohrává a není psychicky odolný, může začít dělat chyby. Tenis je takzvanou psychologickou bitvou nebo duševním boxem, kde se projevuje sebedůvěra, koncentrace a jistota. Tenista musí dělat rozhodnutí ve velmi krátkých úsecích. Když si představíte plavce, který jde na start, tak se připraví na závod. Plavec ví, za jak dlouho bude v cíli a v tenise to nikdy neví a v tom spočívá psychická zátěž.

⁷⁷ <http://www.tenisovy-trener.com/news/zaklady-psychologie-tenisu/>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

12 CÍL VÝZKUMU

Cílem praktické části je konfrontace předchozích teoretických poznatků s praxí. Na základě pozorování psychické zátěže u vrcholových plavců je dokázána pravdivost vybraných ovlivňujících faktorů působících na jejich psychiku. Hlavním přínosem výzkumu je využitelnost uvedených informací, a celkového pohledu na problematiku. U dotazníkového výzkumu je cílem získat za krátkou dobu velký počet informací, a také si potvrdit výpovědi respondentů, se kterými jsem prováděla rozhovory. Z důvodu zvýšení vypovídající schopnosti výsledků zkoumání byl výzkum proveden nejen během plavecké přípravy, ale také při účasti jedinců na závodech.

13 POUŽITÉ METODY

V praktickém výzkumu jsem použila metodu kvantitativní (dotazník), ale také metodu kvalitativní (rozhovor, pozorování). Použila jsem tyto kvantitativně-kvalitativní metody, protože jsem si chtěla ověřit pravdivost odpovědí a porovnat ji zároveň s částí teoretickou.

13.1 Rozhovor

Metoda rozhovoru je založena na přímém dotazování, kdy komunikuje výzkumný pracovník s jedním, nebo s více respondenty. Tuto hlavní metodu dále doplňují další výzkumné metody. Probíhá zde přímá sociální interakce a osobní kontakt. Zjišťujeme pro nás důležité informace. Rozhovory se dělí na individuální nebo skupinové. Dále se rozděluje rozhovor na standardizovaný, který probíhá dle předem připravených otázek, kdy je předem připraveno jejich pořadí. Možnosti odpovědí respondenta má výzkumník také připravené. Typ rozhovoru, který jsem použila ve svém výzkumu já, je rozhovor polostandardizovaný, protože jsem použila také doplňující otázky. Rozhovor, který probíhá volněji a je pro zkušenější výzkumníky, se nazývá nestandardizovaný.

Pro analýzu získaných dat jsem si vybrala metodu zakotvené teorie, kterou jsem podložila rozhovory a pozorováním. „Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená z procesu zkoumání jevu, který reprezentuje.“⁷⁸ Na tuto metodu klademe základní požadavky, dle *Miovského*⁷⁹ je to shoda mezi pozorovanými a kódovanými skutečnostmi, srozumitelnost, obecnost a zpětné ověření neboli kontrola. Velmi důležité je klást důraz na teoretickou citlivost. Teoretická citlivost je schopnost náhlého nalezení řešení bez zdůvodnitelnosti skutečnosti, dát údajům význam, oddělit související od nesouvisejícího, důležité od nedůležitého. Rozhovory jsem udělala s dvěma plavci (24, 25 let) a jednou plavkyní (21 let). Všem třem plavcům (respondentům) jsem položila během rozhovoru stejné otázky. Otázek bylo osmnáct. Všechny tyto plavce osobně znám již několik let. Rozhovory jsem pokládala v plaveckém prostředí. Otázky jsou skoro totožné jako otázky v dotaznících, abych mohla výsledky porovnat a zároveň doplnit o další metodu, a to pozorování.

Ukázka rozhovoru je přiložena v příloze.

⁷⁸ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

⁷⁹ Tamtéž.

13.2 Dotazník

Pro přehlednost, snadnější a časově méně náročné zpracování a vyhodnocení získaných informací, jsem zvolila jako další metodu dotazníkové šetření. Vzor mnou vytvořeného a použitého patnácti otázkového dotazníku je součástí přílohy č. 2. Díky této metodě jsem získala za krátký čas hodně informací k problémové oblasti psychická zátěž vrcholových plavců. Používala jsem otázky otevřené a uzavřené. Otázky uzavřené jsou zobrazeny v grafech. U otázek otevřených jsem uvedla jejich nejčastější odpovědi. Odpovědi jsem popsala a dodala jsem k nim svůj vlastní názor. Dotazníky jsem rozdala 14 členné plavecké skupině v plaveckém klubu Slavia Plzeň. Respondenti byli ve věku 20 – 25 let. Všichni respondenti jsou účastníci Mistrovství České republiky v plavání a někteří jsou účastníky Mistrovství Evropy. Za účelem anonymity byly dotazníky odevzdávány do boxu, který byl umístěn v areálu plaveckého bazénu v místnosti s plaveckými pomůckami. Stanovila jsem odevzdávací lhůtu na týden a poté jsem box s odpověďmi vyzvedla.

13.3 Pozorování

Pozorování představuje cílevědomé, plánovité a systematické sledování jistých skutečností. Jeho výsledkem je popis a vysvětlení skutečností. Byla použita metoda pozorování, při níž je pozorovatel s pozorovanými jedinci ve společném kontaktu. Pravidelně jsem navštěvovala plavecké tréninky v plzeňském bazénu na Slovanech. Zúčastnila jsem se také čtyřdenních závodů Mistrovství české republiky, které se konalo 18. – 21. 12. 2014 v Plzni. Toto mistrovství bylo vrcholem sezóny. Na závodech jsem pozorovala jejich psychické stavy před startem a po startu. Zkoumaní jedinci byli plavci ve věku 20, 22 a 25 let.

14 VÝZKUM

14.1 Interpretace výsledků rozhovoru

Nyní bych ráda představila plavce (respondenty), které jsem si vybrala na výzkum pomocí rozhovorů. Zmínila jsem jejich křestní jména, věk a plavecké úspěchy, aby si čtenář uvědomil výkonnost respondentů. V příloze č. 1 je přiložen ukázkový rozhovor.

1) Respondent č. 1

Jméno: Jiří

Věk: 25 let

Plavecké úspěchy:

Letní mistrovství České republiky v plavání 2013 – 3. místo 50 metrů prsa

Akademické mistrovství v plavání 2013 – 1. místo 50 metrů prsa, 3. místo 100 metrů prsa

Zimní mistrovství České republiky v plavání 2013 – 5. místo 50 metrů prsa, 2. místo štafeta 4x100 metrů volný způsob

Akademické mistrovství v plavání 2014 – 1. místo 50 metrů prsa, 2. místo 100 metrů prsa

Zimní mistrovství české republiky v plavání 2014 – 4. místo 50 metrů prsa, 2. místo štafeta 4x100 volný způsob

2) Respondent č. 2

Jméno: Jan

Věk: 24 let

Plavecké úspěchy:

1. místo + několik druhých míst z Mistrovství české republiky dorostu

Účast na mistrovství České republiky dospělých

1. místo na mistrovství České republiky dospělých ve štafetě

Účast na mistrovství Evropy juniorů

3) Respondent č. 3

Jméno: Kateřina

Věk: 21 let

Plavecké úspěchy:

Dvakrát 5. místo na 1500 metrů volný způsob na Mistrovství České republiky dorostu

Tento rozhovor je přiložen v příloze č. 1.

1. Myslíš si, že se dá nějak srovnat psychické zatížení u plavců s ostatními sportovci jiných sportů jako je např. cyklistika, běh atd.... a proč?

Odpovědi respondentů se shodovaly. Sdělili mi, že všechny sporty na vrcholové úrovni jsou těžké psychicky i fyzicky. Zároveň každý dodává, že plavání je specifický sport a plavec je odkázaný pouze sám na sebe bez komunikace soring partnerů. Také jeden z dotázaných, uvedl, jak je důležité mít svůj sport rád. Lépe tak zvládá nápor na psychiku.

2. Myslíš si, že jsou výsledky na závodech pouze o tom, jak kdo trénoval?

Všichni respondenti odpověděli, že určitě ne. Dodávají, že to záleží především na aktuální psychické pohodě a dále na stravě a aktuálním zdravotním stavu.

Odpověď respondentky: „Řekla bych, že poctivost na tréninku je podstatná část cesty k úspěchu na závodech, ale rozhodně to není pouze o tom. Důležitou roli tady hraje strava, spánek, dobrá regenerace taky talent a největší část při podání výkonu hraje psychika.“

3. Uveď v procentech, kolik ovlivňuje psychika výkon.

Dva respondenti se shodli se na volbě 50-60%. Respondentka uvedla 95%.

4. Myslíš si, že člověk, který má talent a je velmi dobře psychicky naladěný, může být úspěšnější v závodě než člověk, který jen tvrdě trénuje a psychicky je labilní?

Všichni respondenti odpověděli podobně. Jeden respondent mi řekl: „Ano. V případě, že talentovaný člověk trénuje, je důležité, aby si uvědomil, jaký má dar a trénoval minimálně jako plavec labilní.“ S jejich výpovědí mohu pouze souhlasit.

5. Jaký typ člověka, temperament, může podat nejlepší výkon na závodech a proč?

Dva respondenti odpověděli stejně. Jeden řekl: „Myslím si, že flegmatik, protože se nenechá ovlivnit vnějšími vlivy, které mohou narušit psychiku a snížit tak maximální výkon. Důležitá je psychická stabilita.“ Naopak oproti tomu jeden respondent řekl, že si myslí, že cholerik může podat na závodech nejlepší výkon, kvůli jeho výbušnosti, aktivitě a energičnosti.

6. Jaký typ člověka podá na tréninku lepší časy než na závodech? A proč?

Jeden respondent odpověděl: „Ten, kdo není psychicky vyrovnaný, třeba jako já. Já jsem sangvinik a cholerik.“ A uvedli, že znají spoustu plavců, kteří zaplavou na tréninku lepší časy, než v závodě.

7. Popiš mi, obecně, jak vypadá tvůj závodní den a jeho vliv na psychiku (stavy předstartovní atd..)

Respondenti se shodli, že je pro ně nejdůležitější se dobře vyspat. Jeden respondent uvedl, že před závodem nemůže usnout, tak používá léky na spaní. Dále dva plavci dodávají, že musí mít vše v hlavě naplánované a připravené, jako například čas jídla, rozplavání, rozevičení a dostatečný čas na předzávodní rituály. Mezi předzávodní rituály by mohli zařadit poslech

hudby a být určitý čas před závodem sám. Dva respondenti také uvádějí, že musí mít v hlavě řád a celé to musí bez problému probíhat, aby je nic nerozhodilo. Mezi předstartovní stavy mohou zařadit nervozitu, moc myšlenek na závod, který plavce čeká, pocení. Jeden respondent řekl: „Těsně před závodem mi úplně hlava vypne a pak už nic neřeším.“ Postartovní stavy jsou u všech respondentů také stejné, protože záleží pouze na zaplavaném času. Respondenti také udávají, že je napadlo po opakovaném nepovedeném výsledku skončit s plaváním, protože usilovně trénují a v závěru se jim nepovede prodat tu dřinu.

8. Jaké faktory ovlivňují tvůj výkon? (Strava, rodina, finance, prostředí, atd..)

Jeden respondent mi moc pěkně odpověděl. Řekl: „Tréninkové prostředí, kde jsou plavci féroví a mají stejné podmínky, protože jinak se naštvu a tím pádem nejsem vyrovnaný a nemůžu se soustředit na výkon. Rodina – štvě mi, když chodí na závody a nepomáhá mi v závodech, spíše naopak. Nevyspání má vliv na psychiku a proto den před závodem, než jdu spát, беру léky na spaní. Trenér – plavec – nejlepší výkony jsem začal podávat, když jsem začal trénovat sám a trénink jsem si stavěl podle svých potřeb. Při dosažení určitého věku a zkušeností už plavec většinou ví, co potřebuje.“ Tento respondent se odlišuje od ostatních, protože nemá rád přítomnost rodičů během závodů. Dále se shodli ve zdravé životosprávě, kvalitním spánku, a také v příjemném prostředí. Když jsem se ptala na příjemné prostředí, tak jsem zjistila, že by chtěli mít závodní plavci svůj bazén a veřejnost jiný, protože se tam často pletou a ruší v soustředěnosti během tréninku.

9. Jak se psychicky a fyzicky nejúčinněji uvolníš?

Psychicky se nejlépe uvolní všichni respondenti poslechem muziky, komunikací s přáteli, sledováním filmů a překvapivě lehkým plaveckým tréninkem. Fyzicky se uvolní především horkou vanou a protažením.

10. Jak prožíváš psychickou zátěž a jak proti ní bojuješ?

Jeden respondent mi odpověděl, že patří mezi minusové typy a to znamená, že tito plavci neunesou psychický nátlak od trenéra a diváků. Tito plavci jsou velmi dobře trénovatelní a fyzicky velmi připravení, ale bohužel jsou na závodech zbyteční, protože se rozklepou a domnívají se, že příčina jejich neúspěchu je ve špatné kondici a celkově ve špatné tréninkové přípravě.

Jeden respondent odpověděl, že využívá mentální trénink a proto už poté ví, co nastane a nezatěžuje s tím hlavu v závodním dnu. Další dva respondenti odpověděli, že se snaží věnovat činnostem, které jim dovolí přijít na jiné myšlenky, např. jdou sportovat.

11. Prožíváš někdy stres? Jestli ano, tak kdy se s ním setkáváš nejčastěji a kdy u tebe propukává? Případně snažíš se s ním nějak „bojovat“?

Respondenti se shodli, že stres prožívají pokaždé před závody, když se start blíží a snaží se, aby to dopadlo podle jejich představ.

12. Mohl bys mi popsat nějaké zátěžové situace plavání? (frustrační, nadměrného problému atd..)

Zde se nejvíce objevila frustrační situace, soupeři se navzájem snaží zjistit všechny potřebné informace, například časy během rozplaveb, semifinále a postupový čas do finále.

13. Jaká je pro tebe nejúčinnější motivace?

Plavci se shodli, že oni sami chtějí něco dokázat, aby je to uspokojilo. Touha po výkonu a času. Dále jeden respondent zmínil, že je pro něj důležitá motivace od rodiny, která druhému respondentovi vadí.

14. Jak by podle tebe mělo vypadat prostředí a podmínky pro účinný trénink s ohledem na výkon a psychiku?

Opět se plavci shodli, je pro ně velmi důležité mít přátelský a navzájem se podporující kolektiv, s jakým jsou tady v plzeňském plaveckém klubu velmi spokojeni. Volný přístup do sauny, vířivky a na masáže by měla být jistá věc. Co mě překvapilo, bylo, že by rádi zlepšili vzhled bazénu, oživilo by ho fotkami a chtěli by tam pouštět hudbu, která by jim pomohla v okamžiku, kdy už při tréninku nemůžou.

15. Popiš mi tvůj celoroční tréninkový plán – období s vlivem na psychiku, psychická zátěž.

Plavci odpověděli, že je mistrovství české republiky dvakrát do roka a proto celý cyklus se opakuje. V plavání je letní a zimní příprava obdobná. Nejdříve objemový trénink, který trvá dlouhou dobu a je psychicky náročný. Jeden respondent řekl: „Při přípravném období je potřeba takzvaně zatnout zuby a makat. Kdo přežije prvních pár tréninků v psychické pohodě, pravděpodobně na tom bude psychicky lépe během celého náročného období.“ Dalším těžkým obdobím pro plavce je dle jejich výpovědí období vyladování. V tomto období už se měří úseky a plavec vidí, na čem je a výsledek v tomto období může ovlivnit psychiku negativně, ale i pozitivně. Všichni respondenti zmínili velkou psychickou náročnost během soustředění. Jeden z respondentů mi odpověděl: „Plavec je během soustředění mimo domov a nemůže ani jediný trénink vypustit. Je tam jako na vojně.“

16. Znáš pojem mentální trénink?

Ano, všichni respondenti mentální trénink znají a provozují ho alespoň 4x týdně. Jeden z respondentů odpověděl: „Mentální trénink je takový trénink, který probíhá pouze v našem vědomí a bez pohybů. Provozují ho z důvodu připravit plavce k podání nadvýkonu. Mentální trénink mi velmi pomáhá posílit moji sebedůvěru před výkonem, ale také po výkonu.“

17. Vyjmenuj mi nějaké stresogenní situace plavání.

Jeden respondent odpověděl: „Ano, hlavně, když nebyl trénink podle mých představ, nebo když jsem onemocněla a můj tréninkový plán se musel po nemoci pozměnit. Když jsem ležela doma s teplotou, tak jsem chtěla trénovat, ale věděla jsem, že nemůžu a to mě velmi stresovalo.“ Ostatní odpovídají stejně kvůli nemoci nebo zranění.

18. Znáš psychický stav, který je označován zóna?

Všichni respondenti tento psychický stav znají. Více se s ním setkávají při plavání štafet než v individuálním závodě.

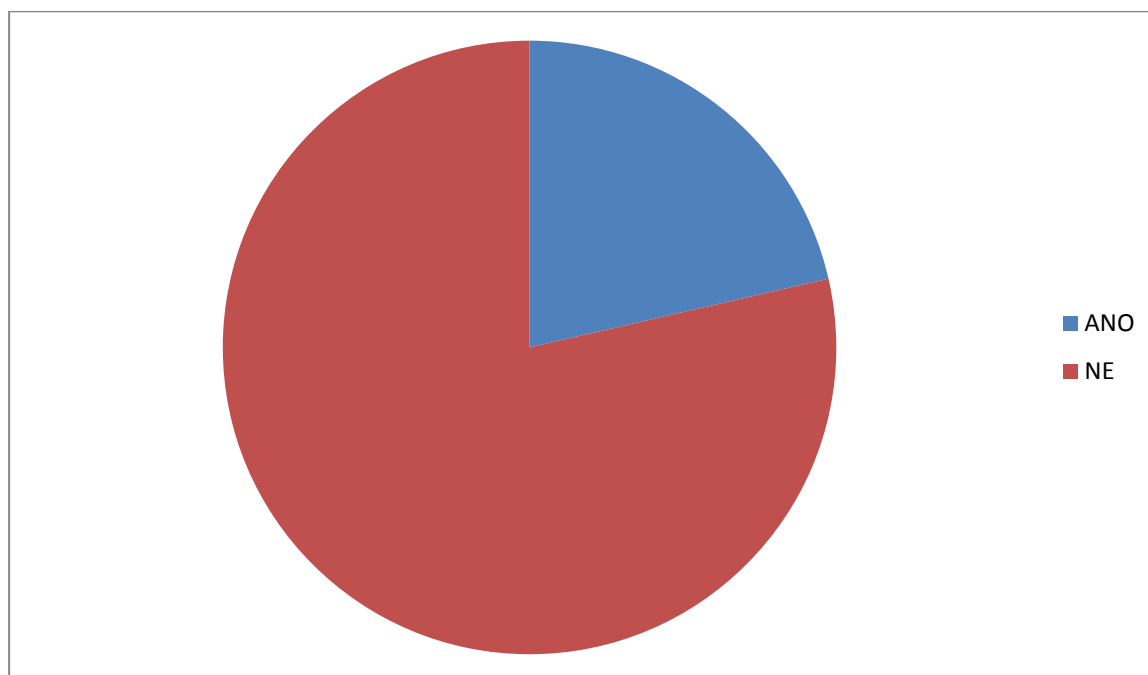
14.2 Interpretace výsledků dotazníkového šetření

Při této kvantitativní metodě jsem oslovila opět plavce z plzeňského plaveckého klubu na Slovanech. Oslovila jsem plavecké družstvo, které se pravidelně účastní na Mistrovství České republiky dospělých a někteří také na Mistrovství Evropy. Rozdala jsem 14 dotazníků, po 15 otázkách. Návratnost byla stoprocentní. Vzorový dotazník je součástí přílohy č. 2.

1. Myslíš si, že je srovnatelné psychické zatížení u vrcholových plavců s jinými sporty?

Například cyklistika, běh atd..?

2. Proč myslíš, že je/není psychické zatížení u vrcholových plavců srovnatelné s ostatními sporty?



Graf č. 1

Většina dotázaných odpověděla, že je psychická zátěž srovnatelná s jinými sporty, protože si myslí, že každý sport je jinak těžký, že ani v jiném sportu vás během závodu nikdo nemůže vystřídat a že v každém sportu na vrcholové úrovni je velký tlak na psychiku. Ale také většina dodává, že je plavání jiné, protože to není přirozený pohyb pro člověka a člověk musí hlavně bojovat sám se sebou.

Můj názor: Souhlasím s odpověďmi respondentů, že každý sport provozovaný na vrcholové úrovni je velmi těžký, protože plavci nesmí propadnout tlaku od soupeřů, trenérů atd. Také souhlasím s odlišností pohybu plavání, protože člověk je pouze sám ve vodě, kouká pod sebe na dlaždičky a prostředí je pořád stejné a plavec se musí naučit „vypnou“ a dát do tréninku všechno. Pokud plavec přijde na trénink například po hádce s rodiči, budou jeho výsledky

během tréninku negativní. Já osobně jsem musela navštěvovat sportovního psychologa, protože bylo pro můj organismus těžké plavat 6 hodin denně se zabořenou hlavou ve vodě.

3. Myslíš si, že jsou výsledky na závodech pouze o tom, jak kdo trénoval?

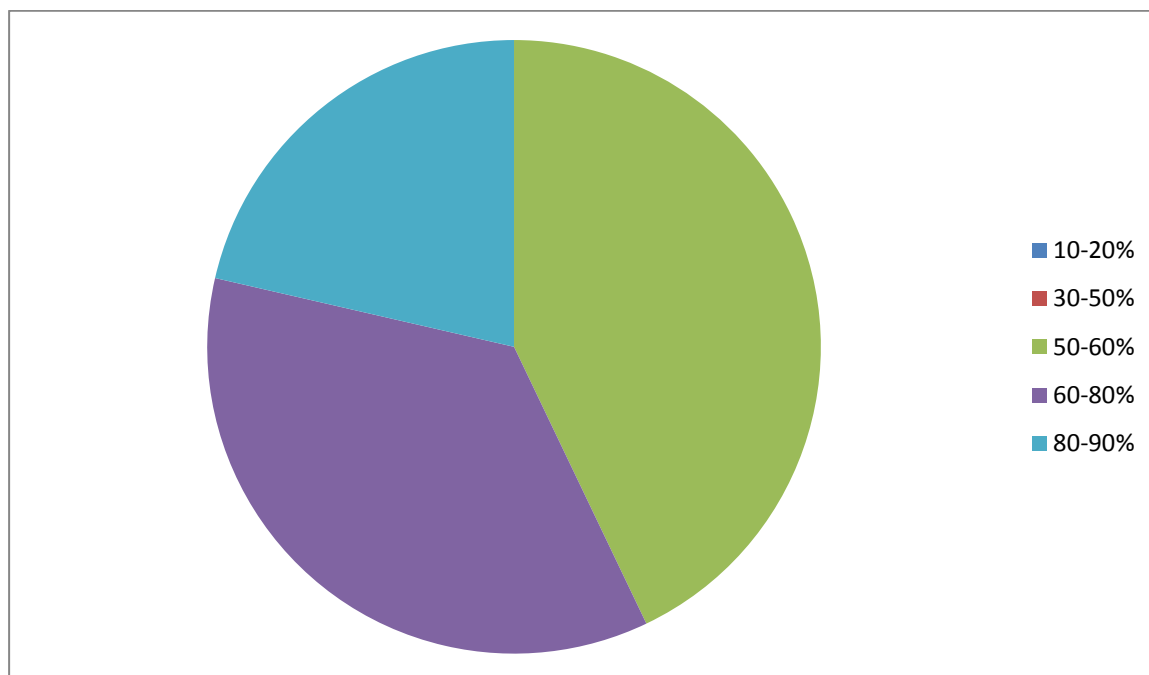
Otevřená otázka.

Tady se všichni dotázaní shodli, že psychika během závodů hraje důležitou roli. Popsali, že plavec, který bude mít hodně natrénováno a psychicky selže, tak žádný výborný výkon nepředvede. Nějací dotázaní plavci navštěvují sportovního psychologa.

Můj názor: Souhlasím s odpověďmi dotázaných. Ze svých zkušeností znám plavce a plavkyně, kteří na trénincích makali víc než já a pak na závodech skončili daleko za mnou. Je důležité zůstat motivovaný a nedovolit hlavě přijímat negativní myšlenky, které mohou mít na výkon špatný dopad. Mohu to popsat při svém závodě na Mistrovství České republiky v Praze. Bylo mi asi 13 let a stále jsem vyhrávala nejvyšší závody v mé kategorii v Čechách i v zahraničí. Moje oblíbená disciplína v té době byla 100metrů a 200 metrů prsa. Když jsem si prohlídla startovní listinu, uviděla jsem nějakou plavkyni s řeckým jménem a s podobným časem. Úplně mě to rozhodilo, protože jsem s tím nepočítala a v závodě jsem nedokázala zaplavat to, na co jsem měla. Tenkrát jsem se rozbřečela. Bylo to pro mě obrovské zklamání, protože jsem měla v hledišti rodiče, známé, trenéry a zklamala jsem sebe sama. Během závodu jsem měla negativní myšlenky a moje tělo jsem nemohla zrychlit, plavalo se mi špatně a výsledek tomu odpovídal.

4. Jak moc ovlivňuje psychika výkon? Uveď v procentech.

Na výběr bylo 5 možností a to 10-20%, 30-50%, 50-60%, 60-80% a 80-90%.



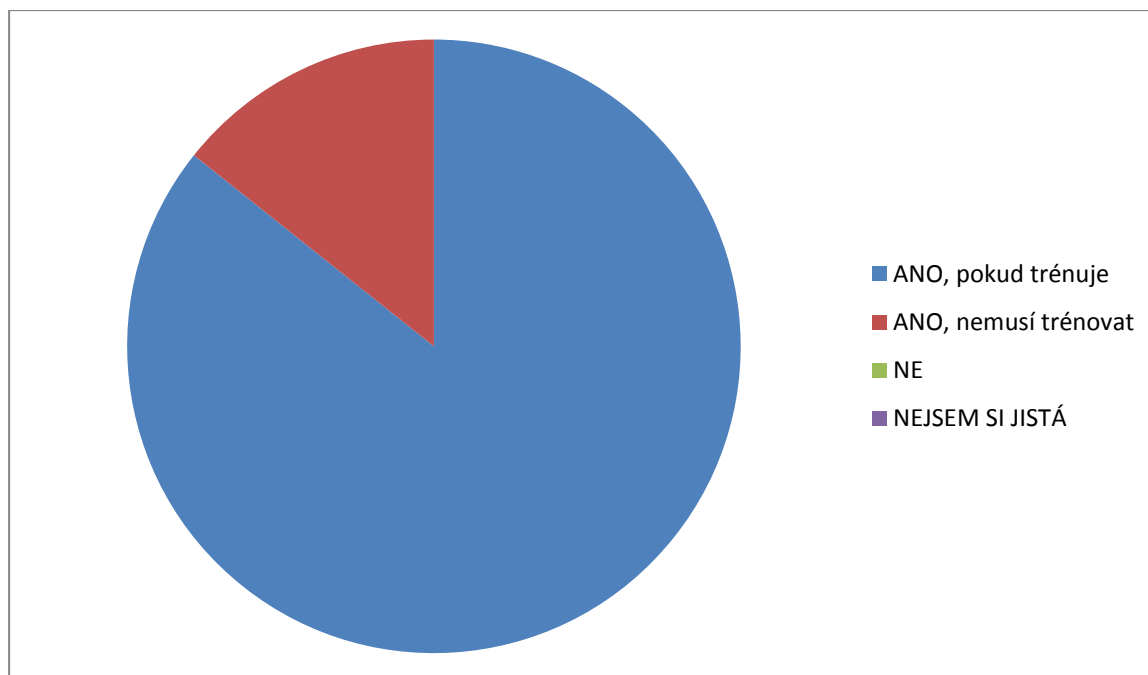
Graf č. 2

Dotazovaní vybrali odpověď, že psychika ovlivňuje výkon z 50-60 procent, což se shoduje s tím, co odpověděli v otázce č. 3.

Můj názor: I já souhlasím s 50-60 procenty. Odpověď 60-80% je podle mě už mnoho a 30% zase málo. Je důležitá i fyzická příprava.

5. Myslíš si, že člověk, který má talent a je velmi dobře psychicky naladěný, může být úspěšnější v závodě než člověk, který jen tvrdě trénuje a psychicky je labilní?

odpovědi jsem zde vybrala ano, pokud talentovaný jedinec trénuje nebo ano, nemusí ani trénovat. Dále zde byla odpověď ne a nejsem si jistá.



Graf č. 3

Respondenti odpověděli, že talentovaný a dobře psychicky naladěný plavec může být v závodě lepší, než jedinec, který tvrdě trénuje a je labilní.

Můj názor: Je velmi důležitá fyzická příprava a na to navazující psychická příprava. Pokud plavec není schopen zaplavat na závodech alespoň takový čas, jako při tréninku, je nejlepší vyhledat pomoc psychologa. Již jsem zmiňovala důvody v otázce číslo 4.

6. Jaké vnitřní a vnější faktory mohou ovlivnit tvůj plavecký výkon?

Otevřená otázka.

V nejvíce odpovědích se objevily faktory jako motivace, únava či nemoc, atmosféra na bazénu, prostředí, trenér, rodiče, očekávání, konflikty v osobním životě, strava, životospráva a v neposlední řadě strach.

Můj názor: Souhlasím a myslím si, že je především důležitá podpora od trenéra a rodičů. Dát si pozor na nežádoucí nachlazení, dodržovat nejen před závodem pravidelný spánek a životosprávu. Je dobré nemít moc vysoké cíle, ale plnit je postupně. Co se týká atmosféry na bazénu, je důležité vytvořit vyhovující podmínky pro plavce a ty se mohou velmi lišit. Některý plavec má raději klidné prostředí a druhý naopak pokřiky, na to je důležité si dát pozor, především z pozice trenéra a rodičů. Strava by měla být stále zdravá a je nutné brát v potaz, že před závodem nám pracují nervy a může se nám z jídla, které jinak běžně během tréninků jíme, udělat nevolno. Strach je obranný mechanismus, emoce, která nás chrání před nějakou poruchou. Když má plavec strach, ovlivňuje to velmi negativně jeho výkon. Když

plavec prožívá strach, může se to projevit zblednutím, zvýšenou tepovou frekvencí a tím, že se soustředí pouze na podnět, který strach způsobuje.

7. Popiš mi, jak vypadá tvůj závodní den a jeho vliv na tvoji psychiku.

(předstartovní stavy, startovní a poststartovní stavy)

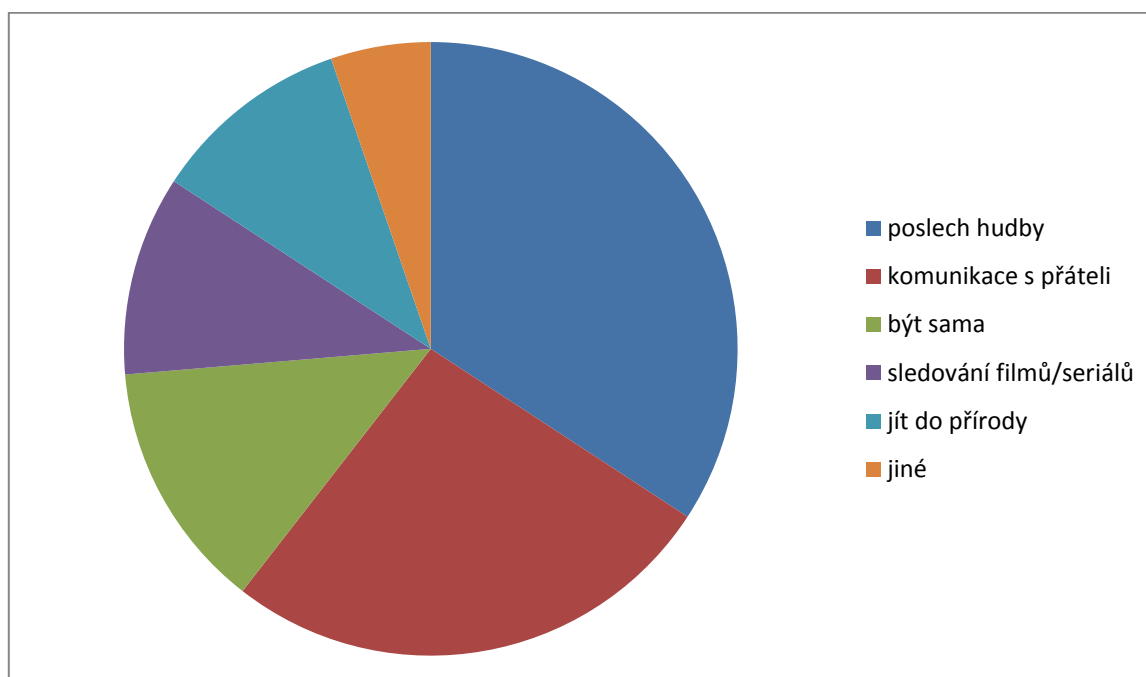
Otevřená otázka.

V této otázce se respondenti velmi rozepsali, což mě překvapilo. Ale většina odpovědí respondentů začínala stejně a to tak, že je důležité se dobře vyspat, poté si dát výživnou snídani, která mnoha dotázaným plavcům dělá problémy, dále včas dorazit na bazén a stále být v psychické pohodě. Důkladně se rozcvičit, rozplavat a pak se psychicky připravit někde o samotě. Předstartovní stavy se také shodují, plavci mají pocení, neklid a třes. Poté už nastává samotný závod, kde spousta plavců nedokáže zpětně popsat, jak se cítili. Postartovní stavy už záleží dle plavců na podaném výkonu. Pokud je výkon špatný, tak přemýšlí, kde všude udělali chyby a ovlivní je to do dalšího závodu, protože si tolik nevěří. Jestliže se plavcům podaří podat výkon, který si přáli, tak jdou do dalšího závodu s tím, že se jim to také podaří.

Můj názor: Opět souhlasím s dotázanými. I pro mě bylo nejdůležitější jít v čas spát a před spaním si dát už jen nějakou lehkou večeři. Když jsem ráno vstala, potřebovala jsem slyšet od rodičů nějaké „chytré věty“, které mě pomohly se hodit do psychické pohody a ujistit mojí hlavu, že dnešek bude povedený, a to jako nikdy. Měla jsem v tomhle směru doma skvělou podporu a cestou na bazén jsem vždy poslouchala „nabíjecí“ písničky od Linkin Park nebo Eminema. Nesmělo mi ráno nic znejistit, jako například zapomenuté plavky, prasklé brejličky atd. Když jsem šla na bazén, ráda jsem se rozptýlovala komunikací s kámoškami a poté se šla důkladně rozcvičit, rozplavat a psychicky připravovat, jako zdůraznili dotazovaní. Důležitá pro mě byla komunikace s trenérem, aby mě ujistil, že jsme pro dnešní den udělali vše, co bylo v našich silách. Startovní stavy si velmi dobře pamatuji, viděla jsem sama sebe překonávat nemožné a tím jsem se skvěle namotivovala a do závodu jsem šla s velikou motivací a s pozitivním psychickým naladěním. Během závodu jsem cítila, jak to dopadne, ačkoliv to byl krátký závod. Když jsem dohmátla, první jsem zjistila reakci trenéra a poté až na časovou tabuli. Když jsem viděla trenéra, který mi ukazuje znamení, že můj výkon nic moc, raději jsem se na časovou tabuli nekoukala. Nemůžu říct, že když se mi občas závod nepovedl, že jsem přemýšlela o konci kariéry. Spíš jsem potvrdila trenérové chyby během přípravy a zapracovala na nich.

8. Jak se nejlépe psychicky uvolníš?

Tato otázka byla s 5 možnými výběry odpovědí plus možnost výběr další, kam mohl dotázaný napsat svoji odpověď. Na výběr bylo poslech hudby, komunikace s přáteli, být sama, sledování filmů/seriálů, jít do přírody + další. Dotázaní mohli zaškrtnout více odpovědí.



Graf č. 4

Nejvíce respondentů zaškrtno, že se nejlépe psychicky uvolní pomocí poslechu hudby. Dále velký podíl má také komunikace s přáteli, která zároveň pomáhá jako odreagování. Být sama, sledování filmů nebo seriálů nebo jít do přírody zaujmulu podobné hodnoty. A mezi jiné plavci uvedli posilovnu nebo přítelkyni.

Můj názor: K psychickému uvolnění mě pomáhalo během závodní kariéry více věcí a to podle nálady a místa, kde jsem se právě nacházela. Když jsem byla doma, tak jsem se zavřela do pokoje, lehla jsem si do postele a poslouchala jsem hudbu, ať už relaxační, nebo povzbuzující a to vše podle nálady a zdravotního stavu. Jako další psychické uvolnění jsem často ve volném čase sledovala seriály. Např. tenkrát běžel známý americký seriál Gossip Girl (v češtině Superdrbna), který jsme sledovali celý tým i kluci. Ale také jsem se skvěle uvolnila v posilovně. Opravdu záleží na aktuálním stavu.

9. Jak prožíváš psychickou zátěž a jak se jí bráníš?

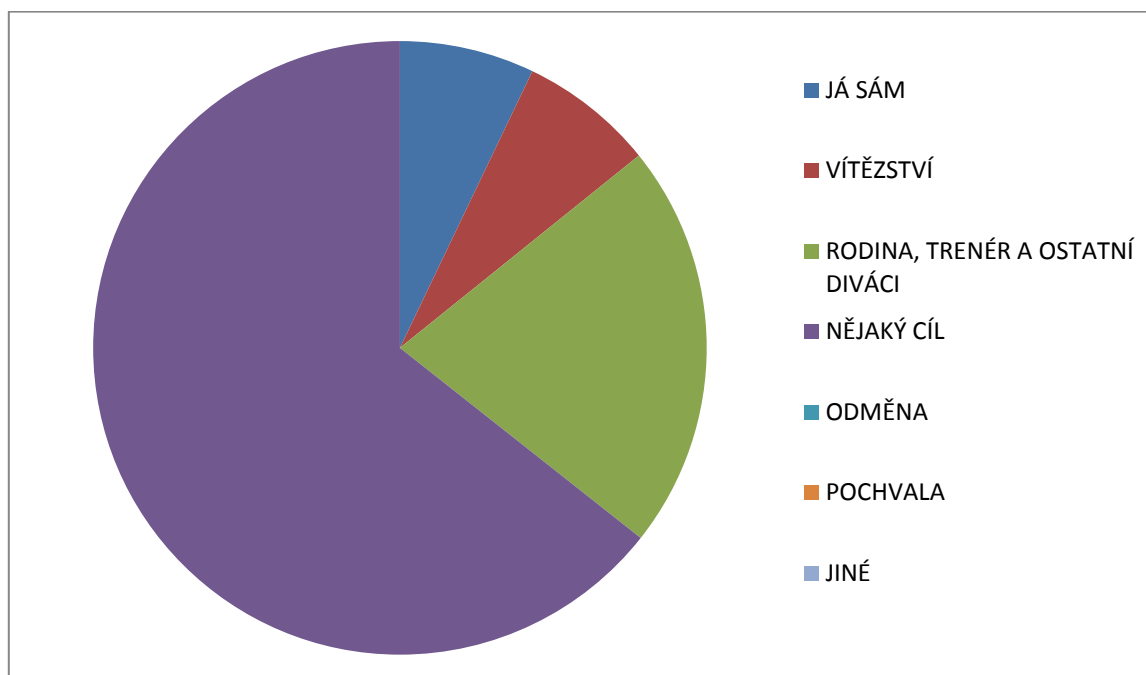
Otevřená otázka.

Všichni dotázaní dokázali popsat, co to psychická zátěž je a shodli se na tom, že se projevuje nespavostí, únavou, špatným trávením a špatnou soustředěností. Všichni dotázaní se proti ní brání relaxací, pozitivním přístupem, stanovením cílů a priorit, organizací času a snahou mít vyčištěnou hlavu. A pár jedinců se zmínilo, že se snaží být odolný a od mala si zvykat na nepříjemnosti, protože je to pro ně důležité v dnešním moderním světě a snižují tak výskyt psychické zátěže v jejich životě.

Můj názor: Opět souhlasím s výše uvedenou relaxací, je důležité v dnešním světě plným stresem se dokázat „zastavit“ a nikam nespěchat. Jak řekl jeden český spisovatel a básník: „*Je pravda, že méně bývá někdy více. U peněz to však neplatí.*“⁸⁰

10. Jaká je pro tebe nejučinnější motivace?

Zde jsem vymyslela sedm odpovědí. Dotazovaní mohli zvolit pouze jednu odpověď. Zde si výběr jiné nevybral ani jeden plavec/plavkyně. Taktéž výběry pochvala a odměna nebyly ani jednou zvoleny.



Graf č. 5

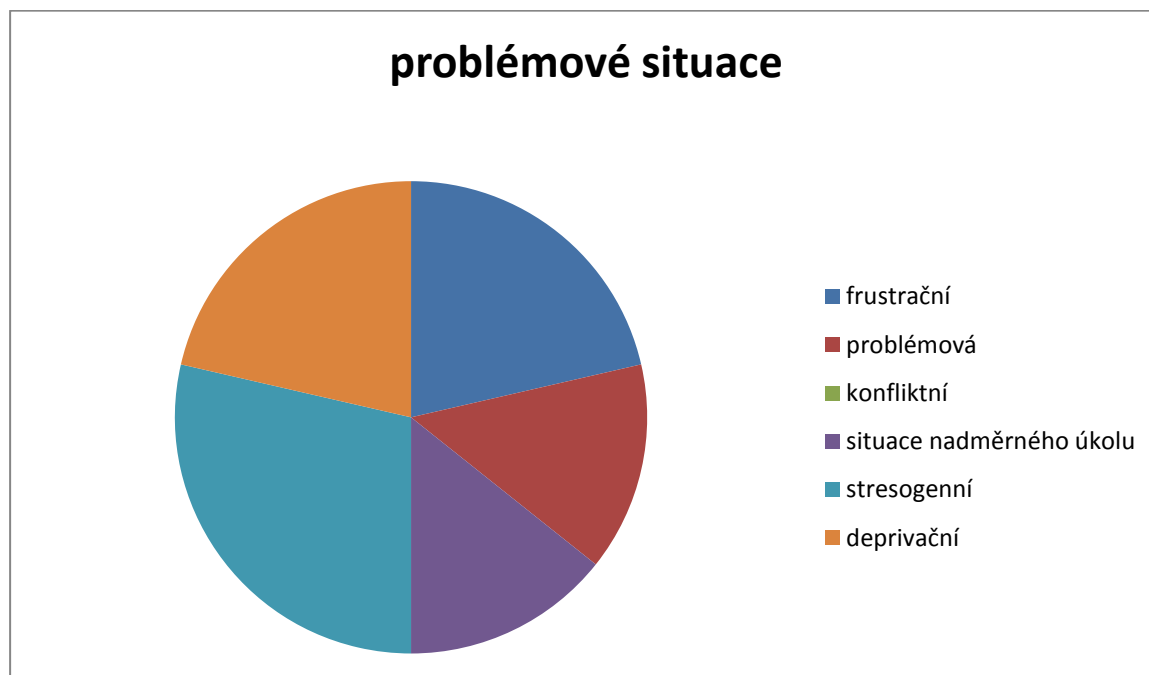
Jak je vidět z grafu, tak většina dotázaných zodpověděla, že nejlepší motivace je nějaký cíl, za kterým si jdou. Za další velkou motivaci vybrali rodinu, trenéra a ostatní diváky.

⁸⁰ <http://citaty.net/citaty/14172/>

Můj názor: Souhlasím s odpověďmi. Je důležité se motivovat nějakým cílem, který nás uspokojí. Mezi takové cíle může patřit např. zařazení do reprezentačního týmu nebo splnění limitů na hlavní závody.

11. Jakou problémovou situaci zažíváš nejčastěji v plavání?

Problémové situace ve sportu mohou být situace frustrační, problémové, konfliktní, stresogenní, deprivací a situace nadměrného výkonu. Tyto všechny byly zaznamenány v možnostech odpovědí. Jedinec mohl zvolit pouze jednu volbu.



Graf č. 6

Odpovědi respondentů byly docela vyrovnané. O jednu volbu převažuje stresogenní situace. Dále po třech volbách měly situace frustrační a deprivací. Situace nadměrného výkonu získala dvě volby. A konfliktní situace nezískala ani jednu odpověď.

Můj názor: Překvapil mě výsledek, protože jsem čekala, že se zde vyskytne alespoň jedna volba konfliktní situace. Protože často plavec stojí před rozhodnutím jakou trať plavat, pokud závody na sebe hned navazují. S tím, že převažuje stresogenní situace také mohu souhlasit, protože se tam mohou například objevit pocity nespokojenosti sama se sebou a může se stát, že plavec začne okolní svět vnímat jako velmi nudný. Dále do stresogenní situace mohou zahrnout malou příležitost k uvolnění a tím může vznikat úzkost. S frustrační situací také souhlasím, protože plavec často nesplní předpoklady ostatních. Trenér společně s rodinou spoléhá v určitý výkon. Plavec ví, že je to nad jeho možnosti. Z vlastní zkušenosti se tato situace objevuje u plavců, kteří se přeceňují. Deprivací situace je také velmi častá, například onemocnění trenéra a tím pádem jeho absenci na závodech, kde ho svěřenec/ svěřenci

potřebují. Situace nadměrného úkolu vzniká, když cíl trenéra převyšuje důvěru plavce ve vlastní schopnosti, například po plavcově dlouhé nemoci.

12. Jakou z výše uvedených situací (ot.10) prožíváš častěji, než ostatní? A proč?

Otevřená otázka.

Opět vyšlo, že nejvíce respondentů volilo stresogenní situaci a poté situaci frustrační.

Frustrační situace se jim stává, když nepočítají s žádnou extra konkurencí a během rozplaveb se ukáže nějaká další hvězda a to je velmi znervózní a nedokáží ze sebe vydat to nejlepší.

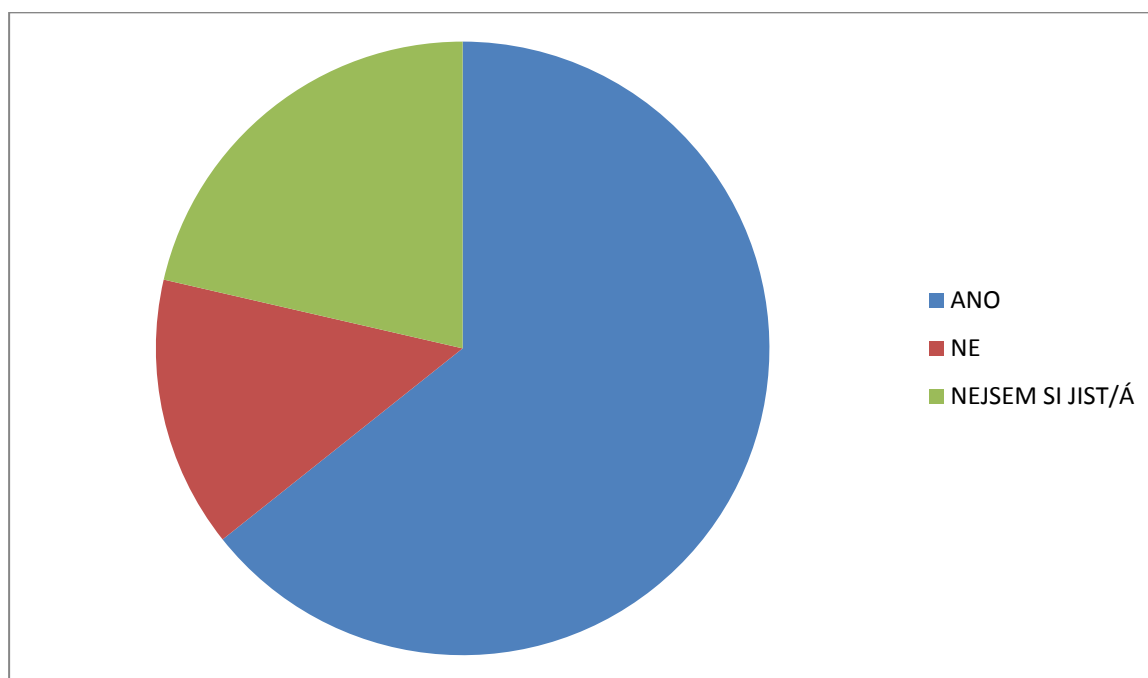
Můj názor: souhlasím se všemi dotázanými, jak jsem již v otázce číslo 11 zmínila.

13. V jaké z fází tréninkové přípravy zažíváš největší psychickou zátěž? A proč?

Otevřená otázka.

Zde se respondenti dost rozepsali, což mě potěšilo. Popisují, že je nejtěžší hlavní období, kdy musí naplavat hodně kilometrů. Popisují ho jako objemovou fázi, tréninky jsou dlouhé a únavné a málokoho baví. Je to období velmi obtížné na psychiku a jak popisují, tak se v této době nemohou soustředit na nic jiného než na plavání a škola jde mimo. Další těžké období, které popsali 3 respondenti je období vylad'ování, období před závody. Popsali, že je tělo v křeči a že jejich mysl je jeden velký chaos. Je to těžké období, protože se už ukazují během tréninku časy, které jsme schopni zaplavat, a může nás to psychicky velmi ovlivnit.

Můj názor: Ztotožňuji se s respondenty. Nejtěžší období na psychiku je hlavní období, kdy se musí „nahnat“ kilometry a tréninky jsou nekonečné, dlouhé a těžké. Plavec si na tomto období musí hledat pozitivní věci a říkat si, že toto období přečká a poté zúročí veškerou práci z tohoto období. Pak se ale objeví fáze vylad'ování formy a to je druhá část nejobtížnější přípravy v ohledu na psychiku. Ve vylad'ování je důležité, aby byl plavec před důležitými závody odpočatý. Klade se důraz na techniku, rychlost a kvalitu startů a obrátek, a především na psychickou přípravu.

Setkal/a jsi se s pojmem ZÓNA?**Graf č. 7**

Devět respondentů ze čtrnácti odpovědělo, že se s pojmem zóna již setkalo. Toto tvrzení mě překvapilo, protože to mezi plavci není tolik známé. Tři respondenti odpověděli, že si nejsou jisti a pouze dva odpověděli, že ne.

Můj názor: Myslím si, že spousta plavců se již s tímto stavem setkalo, ale podle mě se o vysvětlení nikdy nijak speciálně nezajímali. Já osobně jsem se s takovým stavem setkávala často a bylo mi to vysvětleno trenérem, o co vlastně v tom daném okamžiku jde.

12. Jak by sis představil/a ideální prostředí na tréninkovou přípravu plavců?

Otevřená otázka.

Opět se v této otázce respondenti rozepsali. Ze čtrnácti plavců jich třináct uvedlo, že by jim velmi pomohlo, kdyby byl bazén pouze tréninkový pro závodní plavce a pak druhý bazén, kde by si rekreačně plavala veřejnost. Dále je pro ně důležité mít skvělou sparingovou partu, kde jsou plavci podobné výkonnostní úrovně, aby se navzájem během tréninků „hecovali“. Trenér by měl být autorita, svěřenec by k němu měl vzhlížet a měli by spolu mít perfektní vztah. Dále sedm plavců uvedlo, že by bylo hezké mít fotky plavců rozmístěné po bazénu a zveřejněné nejlepší časy v každé disciplíně. Jeden plavec uvedl, že by chtěl mít bazén, posilovnu, školu a ubytování v jednom komplexu pouze pro plavce. Další plavec zase uvádí, že si ideální místo pro trénování představuje někde u moře. Abych nezapomněla, každý plavec uvedl jako důležitou podporu od rodiny.

Můj názor: Velmi mě překvapil názor ohledně oddělení bazénu pro závodní plavce a plavce pouze rekreační. To je velmi dobrý nápad, možná mě to ani nenapadlo, protože si jsem jistá, že je to tady u nás v Plzni nereálné. Souhlasím s příjemným prostředím, kde by byly fotky plavců, rekordy atd. A co se týče odpovědi s trénováním u moře, nemám na to tak dobrý názor. Trénování u moře, především pro nás Čechy, není lehké. Několik takových soustředění jsem již zažila. Trénovat v horku s pohledem na ostatní lidi, kteří si právě užívají dovolenou a jenom se válí na pláži a vy trénujete, i když je nesnesitelné horko, není nic příjemného.

14.3 Interpretace výsledků pozorování

K aplikaci pozorování byli vybráni plavci z plzeňského plaveckého klubu. Během výzkumu při trénincích v přechodovém období bylo zjištěno několik psychických stavů, které úzce souvisejí s povahou plavce. Konkrétně se jedná o tréninkovou fázi, při které není vyvíjen tlak z pohledu fyzické zátěže, ale pouze z pohledu očekávání, které může vyústit v psychickou napjatost. Někteří respondenti si nepřipouštěli nadcházející „těžké“ období, na jiných se projevovala značná nervozita (především u pracovitých a cílevědomých jedinců).

Během pozorování přípravného období byla psychika plavců vystavena velkému tlaku. Trenér při tomto období intenzivně vykonával motivační hovory. Po skončení odplavané tratě došlo k dalšímu výraznému vzrůstu napětí kvůli očekávání úspěšného či neúspěšného výkonu. Po této fázi byla psychika vystavena většímu tlaku v případě neúspěchu a naopak byla uvolněna při dosažení cíle plavce.

Pozorování bylo doprovázeno rozhovory s jednotlivými respondenty, kteří se podrobili mému zkoumání.

Podrobný popis pozorování je součástí přílohy č. 3

15 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Dotazníky a rozhovory jsem chtěla obohatit pozorováním, abych teoretickou část potvrdila zároveň s odpověďmi respondentů.

Pomocí všech využitých metod zkoumání byla zjištěna skutečnost, že především přechodné období utužuje vztahy v kolektivu sportovců, protože má tým čas komunikovat o pocitech a problémech. Přípravné období je velice náročné na psychiku, hlavně odhodlání přijít na plavecký bazén, překonat pohodlí a vydat ze sebe veškeré fyzické síly. V období ladění formy se celý tým vhodně navzájem podporoval, co a jak udělat lépe. Vzájemná pomoc byla zpozorována i u spolu trénujících soupeřů. Psychická nepohoda a unavenost byla viditelná z důvodu špatné koncentrace a časté ospalosti, se kterou se plavci přicházející na trénink potýkali. Výsledkem pozorování plavců během sezóny byly zjištěny značné výkyvy psychické zátěže v závislosti na aktuálním tréninkovém období. Bylo zjištěno, že psychická zátěž nabývala největší zátěže během přípravného období. V této době byla zkoušena psychika ve smyslu potlačení tělesné únavy, toto zjištění klade velice výrazné požadavky na trenéra, především z pohledu zvýšené motivace plavců a rekapitulování jejich dřívějších úspěchů. Přínosem je z mého pohledu i konfrontace s formou jejich soupeřů, která dokáže psychiku podpořit v tak náročném procesu přípravy jako je právě toto období. Pokud uvážíme další kritická období z pohledu náročnosti na psychiku, bezpochyby je do něj řazeno období ladění a moment před závody, nikoliv těsně před startem. Proti psychické zátěži se respondenti brání relaxací, sportem, poslechem hudby a komunikací s přáteli.

16 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se nejprve pojednává o teoretické stránce zkoumané problematiky. V této části byla následně vysvětlena použitá a související terminologie. Následující část se věnovala psychickým stavům, které mohou nastávat u vrcholových plavců. Nechybí ani kapitola, jež rozebírá osobnost sportovce, celoroční tréninkový plán, atd. Stěžejní kapitola, na které je tato práce postavena, je část praktická, ve které byl proveden výzkum pomocí metodologie. Otázky, které byly položeny v počátku tvorby této práce, jsou zodpovězeny a odpovědi patřičně zdůvodněny provedenými metodami a jejich výsledky.

Tato problematika je mi velmi blízká, jelikož jsem závodně plavala několik let. Proto jsem si také vědoma, jak náročný tento sport dokáže být a to po stránce fyzické, tak i psychické. Myslím si, že psychika sportovců nebo plavců je velmi důležitá během přípravy a hlavních závodů. Před výzkumem jsem zastávala názor, že je plavání velmi odlišné v psychické zátěži od ostatních sportů. Během tvorby této práce jsem si uvědomila, že plavání je srovnatelné s jinými sporty, které jsou vykonávány na vrcholové úrovni. Plavání je odlišné od jiných sportů tím, že je plavec během tréninku většinu času uzavřen mezi stěnami bazénu a hladinou. Nemá šanci komunikovat s okolím, ani pozorovat jeho změny. Během tréninků je žádoucí, aby plavec zaměstnal svou mysl a odpoutal se od skutečného prostředí. Zaměstnání mysli se u plavců děje v podobě představ nebo přehrávání písniček, případně vybavování si oblíbených filmových úryvků. Pokud nastane čas na komunikaci se sparing partnery, jsou to zpravidla pětisekundové rozhovory mezi tratěmi, které ale plavec považuje za plnohodnotné. Plavec je neustále zapřen pohledem na dno bazénu, které je po celé roky stejné. Problém s neměnicím se prostředím mohou pocítovat také „znakaři“, kteří pozorují místo dna části stropu. Ze svých dlouholetých plaveckých zkušeností, které jsem získala během své třináctileté plavecké kariéry, jsem si vědoma toho, že ne každý jedinec, kterého plavání baví, má pro něj předpoklady a tvrdě trénuje, může být ten nejlepší. Jsem ráda, že mi bylo toto téma schváleno, protože k plavání a psychice mám velmi blízko. Tato práce mi pomohla si uvědomit prožívání sportovců během jejich přípravy a schopnost reagovat na vzniklé situace. Dále byla prospěšná i respondentům, jelikož si uvědomili, jak důležité jsou zátěžové situace u nich samotných. Uvědomili si také, jak jim předcházet, nebo proti nim bojovat.

Resumé

Bakalářská práce je zaměřena na zvládání zátěžových situací u vrcholových plavců. Hlavním tématem této práce je zvládání psychické zátěže během celoroční tréninkové přípravy u vrcholových plavců, ale také během závodů. Plavání je individuální a velmi náročný sport, především z hlediska psychiky. Mým cílem bylo popsat jak předcházet, zvládat a bojovat proti psychické zátěži u vrcholových plavců. Další část mého cíle byla také užitečnost této práce vrcholovým plavcům. Bakalářská práce se skládá z části teoretické, ve které jsou vysvětleny pojmy z oblasti zátěžových situací u plavců. Praktická část je směřována na kvantitativně-kvalitativní výzkum. Použitými nástroji je metoda rozhovoru, dotazníku a pozorování. Pomocí těchto studií byly zjištěny informace ohledně problematiky psychické zátěže u vrcholových plavců.

The bachelor thesis is focused on the coping in elite swimmers. The main topic of this work is coping with mental stress during the yearlong training preparation at elite swimmers, but also during the competition. Swimming is an individual and very demanding sport which is especially in terms of the psyche. The target was to describe how to prevent, manage and combat mental stress at elite swimmers. The thesis consists of a theoretical part, which explains the concepts in the field of stressful situations for swimmers. The practical part is focused on the quantitative - qualitative research. Used instruments are an interview, questionnaires and observations. Using these studies has provided information regarding the issue of mental stress at elite swimmers.

Seznam použité literatury

- BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno.
- BUZEK, Mario a kol. *Trenér fotbalu "A" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. 1. díl, *Obecné kapitoly*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2007. 320 s. ISBN 978-80-7376-032-8.
- COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974.
- FEHLAU, Eberhard G. *Konflikty v práci: jak se vypořádat s konfliktními situacemi a lidmi*. Praha: Grada, 2003. 108 s. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-0533-8.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774^s. ISBN 80-7178-303-X.
- HOLEČEK, Václav, MIŇHOVÁ, Jana a PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2., rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2007. 351 s. Právnícké učebnice. ISBN 978-80-7380-065-9.
- HOŠEK, Václav. *Přednášky psychologie sportu*.
- HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 70^s. ISBN 80-7184-889-1.
- HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ Antonín, SLEPIČKA Pavel, SVOBODA Bohumil a VANĚK Miroslav. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984, 202s.
- CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s.
- JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál 2003.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha, Grada, Avicenum, 1994. 190 s., ISBN 80-7169-121-6
- MACÁK, Ivan a HOŠEK, Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: Celost. vysokošk. učebnice pro fak. tělesné výchovy a sportu a pedagog. fakulty*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989. 221 s. Učebnice pro vys. školy.
- MARTENS, R.: *Úspěšný trenér, 3. Rozšířené vydání*. Nakladatelství Human Kinetics, 2004. 501str. ISBN 80-247-1011-0
- MC CONNON, S. a M. *Jak řešit konflikty na pracovišti*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-3003-5.
- MOTYČKA, J.: *Teorie plaveckých sportů*. 1. vyd. Vydala Masarykova universita, Brno 2001. 202 str. ISBN 80-210-2711-8
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. str 190
- NÖLLKE, Matthias. *Umění slovní sebeobrany: jak pohotově a vtipně reagovat na slovní útoky a provokace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 108 s. ISBN 80-247-0919-8.

RYBA, J. a kol., *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. 254^s. ISBN 80-7041-722-6.

RYBA, J. a kol., *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. 254^s. ISBN 80-7041-722-6.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 223 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.

TOD, David et al. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

http://www.pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

http://sport.idnes.cz/od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog-pev-/sporty.aspx?c=A111112_1684313_sporty_ten

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

http://www.pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

<http://www.olympic.sk/aktuality-sov/blog-plavca-richarda-nagya-o-tom-ako-sa-mentalne-da-zvladat-nekonecne-dlhy-plavecky-trening-v-bazene>

<http://www.katarinabradac.cz/portfolio/problematicky-vztah-sportovce-a-trenera/>

<http://psychologie.cz/cesta-do-nitra-hrace-fotbalu/>

<http://www.obezita.cz/clanky/vyziva/vyziva-sportovce>

<http://www.tenisovy-trener.com/news/zaklady-psychologie-tenisu/>

<http://citaty.net/citaty/14172/>

http://www.pklitvinov.cz/plavecka_psychologie.pdf

<http://www.olympic.sk/aktuality-sov/blog-plavca-richarda-nagya-o-tom-ako-sa-mentalne-da-zvladat-nekonecne-dlhy-plavecky-trening-v-bazene>

http://www.brainyquote.com/quotes/authors/m/michael_phelps.html

<http://www.katarinabradac.cz/portfolio/problematicky-vztah-sportovce-a-trenera>

Seznam obrázků

Obr. 1 - Základní rozměry stresu	14
Obr. 2 - Stres	14
Obr. 3 - Transakční model temperamentu dle Rampleina	32
Obr. 4 - Superkompenzační efekt.....	32

Seznam grafů

Graf č. 1.....	58
Graf č. 2.....	60
Graf č. 3.....	61
Graf č. 4.....	63
Graf č. 5.....	64
Graf č. 6.....	65
Graf č. 7.....	67

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Ukázka rozhovoru s plavkyní

Příloha č. 2 - Ukázka vzorového dotazníku

Příloha č. 3 - Podrobný popis pozorování

PŘÍLOHA Č. 1 – Ukázka rozhovoru s plavkyní

S plavkyní K jsem se setkala v březnu a poprosila jsem ji o krátký rozhovor, který by mi pomohl do mé bakalářské práce.

Já: „Ahoj, promiň, jestli jsem tě vyrušila z tréninku, ale ráda bych s tebou udělala krátký rozhovor do mé bakalářské práce. Udělala by sis na mě pár minut času, prosím?“

K: „Ahoj, no jasně, alespoň se na chvíli uleju z tréninku a ráda ti pomůžu.“

Já: „Mám pro tebe připravených 16 otázek, které se týkají psychické zátěže, plavecké přípravy a jejího vlivu na psychiku a ještě další otázky, týkající se například motivace, stresu, problémových situací v plavání a hlavně také, jak moc psychika ovlivňuje plavcův výkon. Jsi pro?“

K: „Určitě se ti pokusím zodpovědět všechny otázky.“

Já: „Tak fajn, můžu ti tady nabídnout džus, nebo vodu?“

K: „Jé, ty jsi hodná, dám si.“

Já: „Tak, pořádně poslouchej jo.“ Úsměv. Myslíš si, že se dá nějak srovnat psychické zatížení u plavců s ostatními sportovci jiných sportů jako je např. cyklistika, běh a ostatní a proč vlastně?“

K: „Jé, to je ale dlouhá otázka, dej mi chvilku prosím.“ Koukání do vody, která se v bazénu víří od právě probíhajícího tréninku.

Já: „Chceš s tím nějak pomoci, nebo to ještě jednou vysvětlit?“

K: „Ne, ne. Myslím si, že jo, protože i jiné sporty jsou náročné jak fyzicky, tak psychicky. Ať už do běhu nebo cyklistiky musí sportovec vložit podstatnou část svého času a úsilí a ne vždycky se to dá stíhat se školou nebo s dalšími aktivitami. Ale je fakt, že z pohledu plavce je pro něj plavání nejtěžší, protože ne každý neplavec si uvědomuje tu těžkou práci. Nám plavcům se nemění prostředí jako ostatním sportovcům, nemůžeme si povídat během tréninku a tak.“

Já: „To jsi to hezky popsala a souhlasím s tebou.“

K: „Tak vždyť to znáš, Andy. Víš jak je to těžké se přemoci, když už nemůžeš a jsi jen ty sama se sebou a bazén.“

Já: „Já vím, jsem tak ráda, že už neplavu“. Smích. Samozřejmě mě to velmi mrzí. Další otázka: „Myslíš si, že jsou výsledky na závodech pouze o tom, jak kdo trénoval?“

K: Řekla bych, že poctivost na tréninku je podstatná část cesty k úspěchu na závodech, ale rozhodně to není pouze o tom. Důležitou roli tady hraje strava, spánek, dobrá regenerace taky talent a největší část při podání výkonu hraje psychika. Když si třeba nevěříme a nebudeme pozitivně naladěni, bude náš výkon horší.

Já: „Stává se ti někdy, že si nevěříš před závodem?“

K: „Stává, dost často.“

Já: „A co s tím děláš?“

K: „Začala jsem navštěvovat jednoho sportovního psychologa, ale byla jsem tam zatím jen párkrát.“

Já: „Tak ať se to lepší.“

K: „Děkuji.“

Já: „Dál tu mám připravenou otázku, kolik si myslíš, že psychika ovlivňuje výkon?“

K: „No, tyjo.... Dost.“

Já: „Uveď mi to prosím v procentech.“

K: „Sto procent? To ne... tak dám devadesát pět.“

Já: „Devadesát pět? Není to nějak moc? To bys pak nemusela snad ani trénovat a být pouze psychicky naladěná, nemyslíš?“

K: „Já vím, ale momentálně to takhle cítím, když mám natrénováno, přijdu na závody a zaplavu čas, jako kdybych nic nedělala, jen proto, že to nemám v hlavě srovnané.“

Já: „Jasný, ale obecně, kolik si myslíš, že hraje psychika roli ve výkonu?“

K: „Tak nějakých 50-60%, ale jak říkám, momentálně je to u mě zkresleno negativními myšlenkami.“

Já: „S těmi 50-60 procenty s tebou souhlasím. A přestaň myslet negativně!“

K: „Já vím...“

Já: „Můžu další otázku, nebo se chceš chvíli bavit o té tvé psychice před závodem? Nepomohlo by tě to?“

K: „Raději ne, Andy, jsi hodná. Ale pak už bych dneska do té vody raději ani nevlezla.“

Já: „Dobře. Musíš si vždycky věřit. Představovat si jen úspěch, jak jsi do tréninku dala tolik práce, že to prostě musíš umět prodat. Pokusíš se?“

K: „Jasně, jako ty vid’?“

Já: „No, vždyť víš, já jsem byla vždycky dobře psychicky naladěná a to jsem ani tolik nemusela trénovat.“

K: „Jo, vždycky jsi mě štvála.“

Já: „Promiň.“ Smích obě dvě. „Můžu přejít na další otázku?“

K: „Ano.“

Já: „Myslíš si, že člověk, který má talent a je velmi dobře psychicky naladěný, může být úspěšnější v závodě než člověk, který jen tvrdě trénuje a psychicky je labilní?“

K: „Andy, to jsi celá ty...“

Já: „Hele, zkoumám tebe, ne ty mě.“

K: „Rozhodně jo. Vždycky je úspěšnější člověk, který je dobře psychicky naladěný a má talent než ten, který je labilní a před závody se sesype.“

Já: „Děkuji. Je ještě něco, co bys mi k této otázce chtěla říct?“

K: „Ani ne.“

Já: „Tak jedeme dál. Jaký typ člověka, temperament, může podat nejlepší výkon na závodech a proč?“

K: „Řekla bych, že cholerik. Je výbušný, aktivní, energický a rychle jedná.“

Já: „A proč ne třeba flegmatik, typ člověka, který se tolik nestresuje?“

K: „No jo, to bych byla vysmátá, být já flegmatik!“

Já: „No, rozumím ti. Takže si stále stojí za svým výběrem cholerik?“

K: „Ano.“

Já: „Dobře, tak jedna další podobná otázka. Jaký typ člověka podá na tréninku lepší časy než na závodech? A proč?“

K: „Sangvinik. Je to optimista, dokáže se přizpůsobit na tréninku a jít do něj na plno. Je poctivý a ani po náročném tréninku se nebrání dalšímu. Má dost energie.“

Já: „Opravdu?“ Nemyslíš si spíš, že sangvinik je nevytrvalý?“

K: „Ne, stojím si za svojí odpovědí.“

Já: „Dobře. Mohla bys mi popsat, jak vypadá závodní den a jeho vliv na psychiku z tvého pohledu? Myslím stavy jako předstartovní, startovní a poststartovní.“

K: „Ráno, když vstanu, tak mám sevřený žaludek a moc toho nesním. Panuje u mě dost část nervozita, ale tu se snažím odehnat právě tím, že si dám do uší sluchátka a pustím si před startem nějakou motivační hudbu, což mě hodně uklidní. Občas se mi před startem klepou nohy a potím se. Poststartovní stavy se odvíjejí podle toho, jaký výsledek předvedu. Když je výsledek dobrý, mám skvělou náladu, a pokud ne, přemýšlím, co jsem udělala špatně, abych to příště mohla změnit. Když jsem zaplavala hodně špatně, tak jsem chtěla i s plaváním skončit. Přišlo mi to najednou všechno k ničemu.“

Já: „Děkuji, hezky jsi mi to popsala. Jaké faktory ovlivňují tvůj výkon?“

K: „Rozhodně strava, když jím zdravě, tak se mi plave podstatně lépe a rozhodně i podpora rodiny a dobrého kolektivu, který u nás na bazéně máme. Na závodech většinou lidé fandí, je to příjemný pocit.“

Já: „A co třeba trenér a rodina?“

K: „Jo, také. Když se jednou trenér nemohl zúčastnit závodů, ačkoliv to byly jen nevýznamné závody, necítila jsem se dobře bez jeho přítomnosti.“

Já: „No vidíš, třeba tě ještě něco dalšího napadne?“

K: „Hele a taky spánek. Potřebuju hodně spánku, minimálně 8 hodin, což někdy během plavecké přípravy není možné. Máme trénink třeba do večerních hodin, někdy končíme až v 9 hodin večer a ráno zase od 6 ranní trénink. Člověk než se dostane domů je deset večer a než se sbalí a připraví na ráno je jedenáct večer. Pak jde spát a budíček má na půl 5 ranní, aby už po půl 6 ráno byl na bazéně a rozcvičoval se. Achjo, zítra mi to zas čeká. No a to je asi tak vše.“

Já: „No vidíš, jak ses rozpovídala, super. Já to znám, člověk musí mít obrovskou vůli. Dále bych se tě ráda zeptala na to, jak se nejlépe psychicky a fyzicky uvolníš?“

K: „Hudbou, čtením knížky, masáží, posezením s kamarády. Samozřejmě také plaveckým tréninkem, ale i návštěvou posilovny nebo během.“

Já: „Jakou hudbu ráda posloucháš pro uklidnění?“

K: „Na internetu hledám nějaké relaxační písničky.“

Já: „Ráda bych se tě zeptala, jak prožíváš psychickou zátěž a jak proti ní bojuješ?“

K: „Jsem hodně nervózní a nemám chuť k jídlu. Když se něco děje tak si to hodně беру. Ať už osobní problémy nebo to, že nestíhám vše tak, jak chci. Bojuju proti ní hlavně sportem, prostě se jdu vybit a vyčistit si hlavu.“

Já: „Prožíváš někdy stres?“

K: „Ano, dost často v důležitých okamžicích.“

Já: „Vážně? A jak se s ním snažíš bojovat?“

K: „Jo, v závodě hlavně, když mi o něco jde. Když chci něco dokázat a přijde mi, že na to nemám. Snažím se s ním bojovat také sportem nebo jinými aktivitami.“

Já: „To je fajn, že proti němu bojuješ, jsi silná. Mohla bys mi popsat nějaké zátěžové situace v plavání?“

K: „Ano, frustrační situaci. Snažím se zjistit si veškeré informace pro mě užitečné, jaký měl kdo čas v rozplavbách a s jakým časem jde do finále třeba. A s problémovou situací jsem se také již setkala v podobě počasí ve venkovním bazéně během závodů. Byla jsem rozhozená.“

Já: „To věřím a kdy to bylo?“

K: „V Praze, v Podolí. Hrozně přšelo, byla bouřka, tak se závody neustále přerušovaly a já jsem byla nervózní. Pak jsme šli plavat a foukal hodně vítr, pro mě to bylo nové a velmi nepříjemné.“

Já: „To člověka úplně překvapí, co se může stát, ale je hlavní, že jsi to zvládla. Zaplavala jsi dobře?“

K: „Na ty podmínky, které nám počasí přichystalo, můžu říct, že ano.“

Já: „Jaká je pro tebe nejlepší motivace?“

K: „Například motivační videa na internetu a motivační písničky. Dále je to samozřejmě výkon, který mě motivuje k dalším výkonům a podpora rodiny a přátel. Mám také touhu po výkonu a času.“

Já: „A pochvala tě motivuje, nebo ne?“

K: „Moc ne.“

Já: „Popsala bys mi prosím prostředí, jaké by sis přála pro účinný trénink s ohledem na výkon a psychiku?“

K: „Především přátelský kolektiv, který máme na bazénu. Důležitý je trenér a spolupráce s ním. Dále by neměla chybět tréninková vybavenost.“

Já: „Můžeš mi popsat tréninkovou vybavenost? Nějak nevím, co si pod tím mám představit.“

K: „Posilovna, masáže, vířivky například.“

Já: „Jasně, děkuju.“

K: „Dále férový sparingy, kteří to neflákají a chtějí trénovat. A vadí mi hodně moc studená voda během tréninku, která se vyskytuje v nějakých bazénech, jako v ČR, tak v zahraničí. Studená voda mi vadí, protože se nedokáži zahřát na provozní teplotu a vydat ze sebe to nejlepší.“

Já: „Ale tady v našem bazénu je voda ideální, ne?“

K: „Jo, tady jo.“

Já: „Popsala bys mi prosím tvůj celoroční tréninkový plán a období s vlivem na psychiku a psychickou zátěž?“

K: „Máme zimní a letní sezonu. Obě vždy vrcholí mistrovstvím ČR. Většinu času plaveme delší úseky na objem a cca měsíc před mistrovstvím máme intenzivnější tréninky teda kratší úseky a míň kilometrů. Cca 2 týdny před samotným mistrovstvím ladíme a plaveme už jen sprinty a zkoušíme obrátky a starty. Samozřejmě nechybí i suchá příprava jako posilovna, kardio a běh. V průběhu roku jezdíme na závody po celé republice, abychom si zaplavali co nejlepší časy na mistrovství a otestovali naši formu. Pro moji psychiku je nejlepší kladný pocit z tréninku. Největší psychickou zátěž prožívám v období objemu, v přípravném období a potom před závody. Týden před závody nad vším hodně přemýšlím, co bude a tak.“

Já: „Jo a třeba co během soustředění, kdy jsi mimo domov?“

K: „To je těžké, je to taková vojna, kde je nejtěžší se poprat sám se sebou a vydržet to.“

Já: „S tím souhlasím, člověk je na to sám a odpočítává, kolik mu ještě chybí hodin tréninku ve vodě, než bude moc jet domů.“

K: „Přesně, kolikrát jsem se už rozbřečela, protože jsem nemohla.“

Já: „Je to boj. Uměla bys mi vyjmenovat nějaké stresogenní situace v plavání?“

K: „Ano, hlavně, když nebyl trénink podle mých představ, nebo když jsem onemocněla a můj tréninkový plán se musel po nemoci pozměnit. Když jsem ležela doma s teplotou, tak jsem chtěla trénovat, ale věděla jsem, že nemůžu a to mě velmi stresovalo.“

Já: „Ale je důležité po nemoci změnit tréninkový plán, začít pěkně pomalu.“

K: „Což občas trenérovi nevysvětlíte.“

Já: „Proto je dobré si pak najít nového a lepšího. Takového, který bude mít zájem o jednotlivce. A poslední otázka, znáš psychický stav, který se označuje zóna?“

K: „Jo, znám. Stávalo se mi to při plavání štafet, protože tam neplave plavec sám za sebe, ale za tým a atmosféra je mnohem lepší a dokážeš ze sebe vydat jen to nejlepší.“

Já: „A při individuálních sportech ses s tím nesetkala?“

K: „Také, ale ne tak často. Myslím si, že to není lehké se do toho dostat. Jde ale o skvělý pocit.“

Já: „Tak jsme si hezky popovídali. Chtěla bych ti hrozně moc poděkovat a běž pokračovat v tréninku.“

K: „Nemáš zač, ráda jsem ti pomohla.“

PŘÍLOHA Č. 2 – Ukázka vzorového dotazníku

Psychická zátěž u vrcholových plavců

Děkuji moc za vyplnění následujících otázek...

Myslíš si, že je srovnatelné psychické zatížení u vrcholových plavců s jinými sporty? Například cyklistika, běh atd.. ?

- ANO
- NE
- NEJSEM SI JISTÁ

Proč si myslíš, že je/není psychické zatížení u vrcholových plavců srovnatelné s ostatními sporty?



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

Myslíš si, že jsou výsledky na závodech pouze o tom, jak kdo trénoval?



Napište větu

Zbývá 250 znaků

Jak moc ovlivňuje psychika výkon? Uved' v procentech.

- 10-20%
- 30-50%
- 50-60%
- 60-80%
- 80-90%

Myslíš si, že člověk, který má talent a je velmi dobře psychicky naladěný, může být úspěšnější v závodě než člověk, který jen tvrdě trénuje a psychicky je labilní?

- ANO, pokud talentovaný jedinec trénuje
- ANO, nemusí ani trénovat
- NE
- NEJSEM SI JISTÁ

Jaké vnitřní a vnější faktory mohou ovlivnit tvůj plavecký výkon?



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

Popiš mi, jak vypadá tvůj závodní den a jeho vliv na tvoji psychiku. (předstartovní stavy, startovní a postartovní stavy)



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

Jak se nejlépe psychicky uvolníš?

- poslech hudby
- komunikace s přáteli
- být sama
- sledování filmů/seriálů
- jít do přírody
- další:

Napište vlastní odpověď

Zbývá 100 znaků

Jak prožíváš psychickou zátěž a jak se proti ní bráníš?



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

Jaká je pro tebe nejúčinnější motivace?

- Já sám
- vítězství
- rodina, trenér a ostatní diváci
- nějaký cíl
- odměna
- pochvala
- jiné

Napište vlastní odpověď

Zbývá **100** znaků

Jakou problémovou situaci zažíváš v plavání nejčastěji?

- frustrační situace
- problémová situace
- konfliktní situace
- situace nadměrného úkolu
- stresogenní situace
- depriváční situace

Jakou z výše uvedených situací (ot.10) prožíváš častěji, než ostatní? A proč?



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

V jaké z fází tréninkové přípravy zažíváš největší psychickou zátěž? A proč?



Napište odstavec

Zbývá 1500 znaků

Setkal/a jsi se s pojmem ZÓNA?

ANO

NE

NEJSEM SI JIST/Á

Jak by sis představil/a ideální prostředí na tréninkovou přípravu plavců?



Napište odstavec

Zbývá **1500** znaků

PŘÍLOHA Č. 3 – Podrobný popis pozorování

Celoroční tréninková příprava

Tréninky vybraných plavců jsem začala pozorovat v září. Bylo to období po letních prázdninách a zároveň po desetidenním soustředění. Zaměření pozorování bylo na zátěž, která souvisí s psychikou. Před samotným zjišťováním interakce vztahů (zátěž vs. psychika) byli všichni plavci seznámeni se skutečností mé přítomnosti na vybraných trénincích. Reakce na tuto zprávu byly pozitivní a všichni souhlasili, což bylo z mé strany překvapující. Období začátku mého pozorování nazývají plavci, i odborná literatura jako přechodné. Během jejich tréninků byla pozitivní atmosféra, ze které bylo cítit, že vztahy v týmu jsou dobré. Tréninky byly dvoufázové, ale jejich doba byla proměnlivá. Do tréninkového plánu bylo zařazeno i posilování a běh v tamějším parku. U jedinců byl sledován zájem o konverzaci v podobě vtipů. Tento projev nelze uskutečňovat po celou sezónu, z důvodu nemožnosti konverzace při tréninku v bazénu, kdy je plavec nucen soustředit se na svou techniku. Pomocí kamery trenér zaznamenával jejich techniku při plavání, a to včetně startů, obrátek a dohmatů. O chybách a naopak správném provedení byla následně pravidelně uskutečňována společná debata. Trenér svým svěřencům také pouštěl záznamy vynikající plavecké techniky, která byla pro ně vzorem. Během toho poukazoval na chyby jednotlivců, a když byl někdo proti, bylo mu názorně ukázáno, že se mílí. Psychika plavců byla velmi uvolněná, bez zátěže a atmosféra byla příjemná. Toto přechodné období běžně trvá déle, pokud je vrcholná forma směřována na únor. Mistrovství České republiky v plavání bylo ovšem naplánované již na prosinec, tudíž trenér, ani plavci neměli tolik času, jak by si představovali a celý tréninkový plán bylo nutné z časového hlediska vhodně zkrátit. Na některých jedincích byla pozorována netrpělivost z nedočkavosti na přípravné období, ve kterém jsou vystaveni tvrdé a náročné práci. Na druhé straně je nutné zmínit, že několik plavců bylo se současným stavem tréninku spokojeno (rozbory techniky, fyzická příprava vně bazénu, plavání lehčích tréninků).

Další období, přípravné období, bylo zahájeno 15. září. Trenér kladl důraz na technickou stránku plavání, na které bylo pracováno v předchozích týdnech. Se svými svěřenci trénoval rychlost startů a obrátek, neboť se zimní závody konají v bazénu na 25m a rychlost obrátek je v závodě rozhodující. Během těchto tréninků trenér přidával kilometráž, která se provádí za cílem přípravy těla na zátěž, která přijde v následujícím období. Toto období trvalo cca dva týdny. V půlce října už byla hlavní část přípravného období, kde trenér využíval především intervalové a fartlekové tréninky. Fartlek je typický tréninkový způsob, při kterém plavci plavou dlouhý úsek, bez přerušování.

Při oznámení náplni tréninku, který se skládá ze tří půlhodinových fází a desetiminutových pauz po každé fázi, došlo k určité napjaté situaci. Jejich psychika dle jejich reakcí nebyla ve vyhovujícím stavu. Respondenti, které jsem pozorovala, se začali nervózně chovat, pozorovali hodiny, a z jejich pohledů bylo viditelné, že si přáli, ať už je to za nimi. Jejich výkřiky na trenéra zněly například takhle: „To snad ne, proč nám to děláte?“ Jejich věty mě v mém názoru utvrdili. Když jsem přišla na trénink za dva dny, plavci jako hlavní část plavali dlouhé úseky a zároveň v určitých částech vylézali z bazénu a dělali dřepy a kliky. Ze začátku tréninku u nich převažovala psychická pohoda. Na suchu, během dřepů a kliků nejprve vtipkovali, pošťuchovali se a říkali, že to je fajn být chvíli z vody venku. Po několika úsecích se jejich vtipkování mírnilo, až nevyslovili ani slovo a nevykonali ani jeden pohyb navíc. Jeden z pozorovaných řekl trenérovi, že už vážně nemůže, když ví, kolik ho ještě čeká. Trenér na to zareagoval skvěle, motivoval ho a plavec opět získal důvod, proč tento těžký trénink absolvovat. Při dokončení posledního úseku tréninku, byla viditelná úleva a uspokojení z dobře odvedené práce. Byli unavení, ale psychicky spokojení. Spokojenost spočívala v tom, že mají další krok, i když velmi malý, k cíli „uplavaný“.

Když jsem navštívila trénink začátkem října, byli plavci v hlavním období přípravy. Celé toto období trvá cca osm až dvanáct týdnů, nyní bylo upraveno dle potřeb na devět týdnů. Přišla jsem do hlediště, které je ihned nad bazénem dříve a moje pozornost upoutala potácející se plavce, kteří nesli viditelné známky únavy a vyčerpání. Plavci normálně chodí ze šaten spolu, diskutují anebo se jen provokují. Nyní to bylo vše jinak. Letmo mě pozdravili, ačkoliv mě dříve přátelsky vítali a navazovali se mnou komunikaci. Z jejich pohledu jsem vyčetla, jak se právě cítí. Únava nebyla pouze fyzická, ale převažovala především psychická. Když se blížil start tréninku, přišel trenér, aby zahájil rozvíčku, ačkoliv ji v jiných obdobích dělají sami. Momentálně by se rozvíčce jeho svěřenci vyhnuli a raději by ještě několik minut jen seděli a bezmyšlenkovitě se dívali do vody. Trenér řekl nejprve pouze kilometr rozplavání a zbylou část tréninku nebyla prozrazena. Když se všichni rozplavali, trenér dal povel, aby se napili a vydýchali, že je čeká hlavní část dnešního tréninku. Hlavní motiv byl 20x 200 metrů kraulem, poté vyplavání a 20x 100 metrů kraulem. V plavcích nebyla vidět chuť do tréninku, ale pouze nechť a nemohoucnost s tímto návrhem jakkoliv bojovat, krom jeho splnění. Jejich trénink byl vážně náročný. Odbíhali si do sprchy na chvíli odpočinout a někteří byli nuceni doplnit energii. Nějak se mi v hlavě míchaly myšlenky, jak jsem takový nápor mohla zvládat já? Chtěla jsem jim nějak pomoci, pozitivně motivovat, ale momentálně by mě nikdo neposlouchal. Jediné, co sledovali, byl trenér a časomíra, kolik mají ještě odpočinku. Pro ty, kteří se snažili šetřit síly, platilo opatření v podobě cvičení kliků na suchu. Tato varianta byla

značně svazující z pohledu vědomí, že žádné síly nemohou ušetřit. Potřebovali být motivováni, potrebovali nějak nabudit, čehož se během sérií od trenéra dočkali mnohokrát. Trenér je povzbuzoval, mluvil jim o jejich největších soupeřích a neustále pokřikoval: „To, že nemůžeš je teprve začátek tréninku“, nebo opakoval větu: „Těžko na bojišti, lehký na cvičišti!“ U plavců, které jsem pozorovala, byly čas od času problémy s koncentrací. Všimla jsem si i rekreačních plavců, kteří z toho měli zábavu a plavce sledovali. Po tréninku vylezli z bazénu, následoval strečink a trenér jim dal chvíli na odpočinek a následoval další strečink a relaxace v sauně. Ještě třikrát jsem navštívila plavce během těchto těžkých tréninků. Čím více se blížil konec tohoto období a uplavaných kilometrů, tím se cítili psychicky lépe.

Při navštívení tréninku v druhém týdnu v prosinci, jsem si všimla výrazné změny v jejich výrazech. Tato změna byla pozitivní. Všichni chtěli měřit časy, a získali chuť zdokonalování formy. V tomto období je důležité, aby si plavci spojili všechna dosud odtrénovaná období do jednoho celku a dokázali to v závodech prodat. Závody se pomalu blížily. Poslední dva týdny, které mohly změnit výsledek. Plavci během tréninku plavali již jednotlivě měřené úseky a podle jejich obličejové mimiky a chování jsem poznala, zda je to pro ně dobré či nikoliv. Když jeden ze zkoumaných plavců zaplavoval špatně, sundal si okamžitě plaveckou čepici a brýle a hodil je pryč z bazénu. Naopak, druhý zkoumaný plavec podal kvalitní výkon a ihned získal sebedůvěru. Šel po okraji bazénu, usmíval se a byl pozitivní. Všimla jsem si ale jisté nervozity především u jednoho zkoumaného plavce. Chvillemi byl bledý, pak zase červený, zhluboka dýchal a choval se nepřírozeně, po následujícím rozhovoru mi popsal velkou nervozitu z blížícího se šampionátu.

Den závodů

Těžila jsem z konání MČR v plavání v Plzni, jelikož jsem mohla být součástí vyvrcholení formy zkoumaných plavců i na závodech. Když se začínal plnit bazén plavkyněmi a plavci z různých klubů, pozorovala jsem, odlišné způsoby připravování se na závod a také rituály. Byla vidět značná soustředěnost všech zúčastněných. Rozcvička probíhala se sparing partnerem, nebo samostatně. Než nastal start pro zkoumané plavce, procházeli si všichni plavci zátěžovou situací, protože kontrolovali přihlášené časy soupeřů. Přibližně třicet minut před startem jsem si začala všimnout, že začínají být nervózní, nechtějí komunikovat, pouze si vzali sluchátka a poslouchali hudbu, rozcvičovali se a představovali si závod. Při snaze navázat s nimi komunikací, byl dotyčný zklamán s jejich nepříjemnou reakcí způsobenou zvyšujícím se napětím a strachem z neúspěchu. Plavci byli pobledlí, byl u nich zpozorován pot v určitých partiích těla a nepravidelný dech. Těsně před startem se situace změnila, jejich soustředěnost byla maximální a celý organismus dospěl do stavu zklidnění. Tento stav působil

velice vyrovnaně. Když zazněl povel: „na místa“, tak pozorovaní plavci vylezli na startovní bloky a podívali se před sebe a uvolněně si vydechli. Po doplávání závodu byla reakce u jednoho zkoumaného plavce jistá ihned, ani se nekontroloval časomíru, protože věděl, že se mu závod nepovedl. Odhodil plaveckou čepici i s brýlemi do vody a uhodil svojí rukou do hladiny. Tento projev jsem zhodnotila jako známku nespokojenosti s podaným výkonem. Když vylezl plavec z vody, tak na něj trenér již čekal, ale plavec ho obešel, protože byl zklamaný a našťvaný sám na sebe. Hledal u sebe chyby, sebral si věci a šel se vyplavat, kde se hodně zastavoval a přemýšlel o nepovedeném závodě. Trenér za ním po chvíli přišel a snažil se ho motivovat, protože věděl, že ho za chvíli čeká další závod a v takovém stavu by předvedl stejný, ne-li horší výkon. Další závod se mu povedl. U dalších dvou pozorovaných plavců byly reakce také ihned po dohmátnutí na časomíru znatelné. První jedinec provedl vítězné gesto, které zhodnotilo úspěšný závod. Druhý respondent se na venek neprojevoval, přestože podal také kvalitní výkon. Plavci byli veselí a skvěle motivováni na další závod. Všechny zaplavali skvěle. Na konci závodů, byla vidět fyzická vyčerpanost a psychická pohoda plavců.

Pozávodní den

Tohoto dne jsem se chtěla zúčastnit, a proto jsem přijala trenérovo pozvání. Na tomto tréninku byly zhodnoceny jednotlivé výsledky svěřenců, včetně rad do příštích závodů. Jeden respondent byl ohodnocen negativně, jelikož své snažení na tréninku nezužítkoval při závodě. Tento neúspěch byl přiřazen nervozitě a nezvládnutí psychické zátěže.