

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VLIV EXTRÉMNÍCH PŘEKÁŽKOVÝCH ZÁVODŮ NA PSYCHIKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jan Šašek**

*Tělesná výchova a sport, obor TVS*

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

**Plzeň, 2018**

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

V Plzni, 13. 4. 2018

.....  
vlastnoruční podpis

RÁD BYCH PODĚKOVAL VEDOUCÍMU TÉTO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE PANU MGR. LUBOŠI CHARVÁTOVI ZA OCHOTU A TRPĚLIVOST PŘI KONZULTACÍCH. DÁLE BYCH RÁD PODĚKOVAL VŠEM, KTEŘÍ OBĚTOVALI ČAS NA VYPLNĚNÍ MNOU PŘEDLOŽENÝCH DOTAZNÍKŮ, DÍKY NIMŽ JSEM MOHL ZÍSKAT CENNÉ INFORMACE PRO ŘEŠENÍ DANÉHO PROBLÉMU.

**ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ  
PRÁCE**

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	7
ÚVOD .....	8
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	9
1.1 CÍL PRÁCE .....	9
1.2 ÚKOLY PRÁCE: .....	9
1.3 HYPOTÉZY .....	9
1.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	9
2 PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI .....	10
2.1 OSOBNOST .....	10
2.2 PSYCHIKA .....	10
2.3 VLASTNOSTI PSYCHIKY .....	11
2.3.1 Temperament .....	11
2.3.2 Charakter .....	13
2.3.3 Morálka .....	13
2.3.4 Vůle .....	14
2.3.5 Motivace .....	14
2.3.6 Volní vlastnosti .....	15
2.3.7 Seberealizace .....	15
3 PSYCHOLOGIE VE SPORTU .....	16
3.1 PSYCHOLOGIE SPORTU JAKO VĚDNÍ DISCIPLÍNA .....	16
3.2 HISTORIE PSYCHOLOGIE SPORTU .....	16
3.3 OSOBNOST VE SPORTU .....	17
3.4 PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT .....	18
3.4.1 Poznávací procesy a sport .....	18
3.4.2 Emoce ve sportu .....	20
3.4.3 Volní procesy ve sportu .....	22
3.5 SPORTOVNÍ MOTIVACE .....	23
3.6 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA SPORTOVCE .....	24
3.7 PSYCHOHYGIENA VE SPORTU .....	25
3.8 SEBEHODNOCENÍ, SEBEREFLEXE .....	27
4 EXTRÉMNÍ PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY .....	28
4.1 ZÁVOD .....	28
4.2 EXTRÉMNÍ PŘEKÁŽKOVÝ ZÁVOD .....	28
4.3 SPARTAN RACE .....	28
4.3.1 Ideologie .....	28
4.3.2 Historie .....	29
4.3.3 Pravidla .....	30
4.3.4 Seznam překážek .....	32
4.3.5 Typy závodů a tratí .....	33
4.3.6 Ocenění .....	35
5 PRAKTICKÁ ČÁST .....	37
5.1 METODIKA VÝZKUMU .....	37
5.2 ROZBOR DOTAZNÍKU .....	38
5.3 VÝSLEDKY A DISKUZE .....	53
5.3.1 Testování hypotéz .....	54
5.3.2 Výzkumné otázky .....	55

---

ZÁVĚR.....	57
RESUMÉ.....	59
SUMMARY.....	60
SEZNAM LITERATURY.....	61
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	62
SEZNAM GRAFŮ.....	63

**SEZNAM ZKRATEK**

**APS** - aktuální psychické stavy

**OCR** - Obstacle Course Racing

**SR** - Spartan Race

**SRTG** - Spartan Race Training Group

**TO** - testované osoby

**aj.** - a jinak

**apod.** - a podobně

**atd.** - a tak dále

**atp.** - a tak podobně

**č.** - číslo

**např.** - například

**str.** - stránka

**tj.** - to je

**tzn.** - to znamená

**tzv.** - takzvaně

## Úvod

Téma mé bakalářské práce se zabývá otázkou, jaký vliv mají extrémní překážkové závody na psychiku sportovce.

Extrémní překážkové závody se staly za poslední dobu velkým trendem, a to nejen u pohybově aktivních jedinců. Nejznámějším závodem, kde jsou závodníci vystavováni extrémním překážkám a extrémním podmínkám je závod Spartan Race. Zakladatel tohoto závodu Joe De Sena líčí, že závody tohoto typu mohou člověku prospět v mnoha směrech. Joe De Sena popisuje, že závody by měly ze závodníků udělat zocelenější, cílevědomější, sebevědomější a silnější jedince. Překonávání překážek na trati by mělo pomoci při pozdějším překonávání životních překážek (všeho druhu). Závodníci většinou poznají při těchto závodech své limity, a mnohým se je podaří překonat. Závod je většinou popisován jako souboj mezi závodníkem a jeho hlavou - tím se dá chápat, že při absolvování závodu hraje největší roli síla vůle a vnitřní motivace. V průběhu těchto závodů je testována lidská schopnost odolat veškerým nepříjemným podmínkám a vystoupit ze své komfortní zóny. Důležité je poznamenat, že tyto závody může vyzkoušet skutečně každý. Zúčastnit se může profesionální sportovec, člověk, který sportuje jen rekreačně nebo jedinec, kterého by bylo možné nazvat gaučovým typem. V závodě není tedy nejdůležitější, na jakém místě závodník doběhne, ale kolik je schopen nechat na trati energie a jak hluboko si dokáže sáhnout do zdrojů svých psychických a fyzických sil.

Mnozí závodníci, kteří tento závod absolvovali, líčí, že jim změnil život od základů. Jsou mezi nimi jak pravidelní sportovci, tak naprostí laici. Rozhodl jsem se tedy zjistit, jak moc je tato informace pravdivá, proč má na ně tato sportovní událost takový vliv a jak a v čem pocítili největší změnu (pokud vůbec). Další téma, které bude v řešení, se týká změny psychiky a zvýšení sebevědomí, tedy dalších faktorů, které jsou u absolventů tohoto závodu pozorovány. Sám jsem tento závod několikrát vyzkoušel, a pocítil jsem na sobě určité psychické změny v mnoha ohledech. To se stalo hlavním důvodem, proč toto téma považuji za zajímavé a tedy vhodné pro rozebrání v této bakalářské práci.



## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### 1.1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda mají extrémní překážkové závody vliv na psychiku člověka a jestli mění a posilují jeho psychickou stránku. Otázkou tedy je, zda můžeme potvrdit tvrzení Joa de Seny (zakladatel a ředitel závodu Spartan Race), že závody tohoto charakteru skutečně mění psychiku závodníků a dělají z nich tak sportovce odolnější, vyrovnanější a cílevědomější.

### 1.2 ÚKOLY PRÁCE:

1. Vypracování dotazníku
2. Výběr výzkumného souboru
3. Testování osob prostřednictvím předloženého dotazníku
4. Analýza a vyhodnocení dat

### 1.3 HYPOTÉZY

Na základě cíle této bakalářské práce jsem si zvolil následující hypotézy, z nichž jednu potvrdím v souvislosti s výsledky zkoumání.

**H<sub>1</sub>: Extrémní překážkové závody mění následnou psychiku závodníků.**

**H<sub>0</sub>: Extrémní překážkové závody nemění následnou psychiku závodníků.**

### 1.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro podrobnější vysvětlení celé problematiky jsem si stanovil další výzkumné otázky, které umožní hlubší pohled do souvislostí mezi extrémními překážkovými závody a zlepšením životní či jen psychické úrovně v různých směrech.

1. V čem nejvíce pociťují závodníci změnu po absolvování těchto závodů?
2. Pociťují psychickou změnu spíše lidé, kteří jsou pravidelnými sportovci?
3. Jaký je rozsah platnosti výsledků práce?

## 2 PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

### 2.1 OSOBNOST

Osobnost, jeden z nejdůležitějších psychologických pojmů, byla několikrát odlišně definována. Osobnost představuje reálné a potenciaální chování, které je závislé na dědičnosti a prostředí, kde člověk působí nebo působil. Osobnost se formuje za spolupráce čtyř oblastí - kognitivní (inteligence), konativní (charakter), afektivní (temperament) a z tělesné oblasti (konstituce). Pohled na osobnost je nutno formovat na základě výsledků statistické metody. (Eysenck, 1947)

Pro lepší představu osobnost lépe definoval Cattell (1967), který ji popisuje jako něco, co udává, jaké chování můžeme od člověka v dané situaci čekat.

Z uvedených definicí je možné tedy osobnost definovat jako celek, který tvoří individuální vlastnosti a rysy člověka. Tento celek biologických, sociálních a psychologických složek je utvářen ve vztahu k sobě, k společnosti a okolnímu prostředí, kde působí. Důležité je, že se vždy projevuje celistvě.

### 2.2 PSYCHIKA

Jeden z hlavních faktorů, který ovlivňuje náš život. Psychika je souhrn duševních dějů, který buď je ovlivněn naším chováním či prožíváním, nebo naopak ovlivňuje naše chování či prožívání v určitých životních situacích. Odbornou definicí psychiky můžeme vyčíst v knize profesora Josefa Linharta, který říká, že psychika je vlastnost vysoce organizované hmoty.

*Psychika jako vlastnost či jako stránka hmoty nemůže být samostatnou substancí. Kdybychom tento předpoklad připustili, vrátili bychom se k výše zmíněným nesprávným dualistickým názorům. Psychika se vyvinula v základě schopnosti mozku odrážet vnější i vnitřní prostředí organismu, je výsledkem historického vývoje hmoty a forem jejího pohybu. Poněvadž do psychiky zařazujeme jak odrážení objektivní skutečnosti a prožívání, tak některé formy činnosti (např. myšlenkové operace), je lidská psychika výslednicí jak nervových procesů probíhajících v mozku, které odrážejí objektivní dění ve vnějším světě, tak dlouhodobého působení společenského bytí. (Linhart, 1987, str. 69).*

Jednoduše lze tedy psychiku chápat, jako stav či aktuální stav mysli, při určitém prožívání či chování.

Psychika má určité funkce, formy, stavy, ale co je pro nás důležité v této práci, jsou její vlastnosti.

## 2.3 VLASTNOSTI PSYCHIKY

Vlastnosti psychiky jsou určité psychické dispozice každého člověka, které tvoří jeden celek a formují tak celkovou osobnost. Mezi tyto dispozice řadíme zejména schopnosti, charakter, motivy, volní vlastnosti, postoje a temperament. Tyto vlastnosti jsou vždy u každého člověka ojedinělé a originální a celkově tak určují jeho povahu.

### 2.3.1 TEMPERAMENT

Temperament je vrozená individuální schopnost osobnosti reagovat ojedinělým způsobem na určitou událost nebo podnět. Typ temperamentu tedy souvisí s emocemi, city, navozením psychické vlny a následnou odpovědí na podnět působící na člověka. Rubinštejn (1967) vysvětlil temperament jako „*dynamickou charakteristiku psychické činnosti individua*“, pro kterou je příznačná především síla psychických procesů, spojených s určitým typem napětí (vztah mezi vyvolanou silou a možnostmi jejího projevu navenek) a dále s pohyby. K tomu přistupuje i rychlost průběhu psychických procesů a pohyblivost ve smyslu rychlosti, pomalosti atd. (Nakonečný, 2009)

Později byly definovány základní typy temperamentu, které byly vytvořeny na základě vědeckého výzkumu dvou lékařů. Hippokrates (nar. 460 př. n. l.) a Galénos (129 - 199 n. l.) sledovali určitou skupinu osobností a objevili tak patrné souvislosti psychických rysů. Eysenck (1948) později tyto čtyři druhy temperamentu dovysvětlil a lépe definoval. (Nakonečný, 2009).

Nejznámější (Hippokratova) teorie temperamentu poskytla podklady pro vytvoření 4 základních druhů temperamentu, které se odlišují dle tělní tekutiny:

- Sagvinik (krev) - přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, optimistický
- Cholerik (žluč) - vznětlivý, reaguje většinou v afektu, labilní, nerozvážený
- Melancholik (černá žluč) - citlivý, vyhledává klid, obtížně navazuje kontakty, často podléhá depresím
- Flegmatik (hlen) - klidný, lhostejný, úsporný, pasivní

S touto teorií Eysenck dále pracoval, a objevil ještě určitou souvislost každého typu s emoční stabilitou (stálost) či labilitou (nestálost) a s introverzí (uzavřenost) či extroverzí (otevřenost).

Upřesnil tak definici každého typu temperamentu:

- Sangvinik - stabilní extrovert
- Cholerik - labilní extrovert
- Melancholik - labilní introvert
- Flegmatik - stabilní introvert

Další teorii uvedl Ernst Kretschmer (1888 - 1964), který rozděluje temperament také na 4 typy, nikoli však dle tělní tekutiny ale podle morfologie.

- Astenik - štíhlý, vysoký, úzká ramena - uzavřený, složité povahy
- Atletik - silná kostra, dobře vyvinutá muskulatura, široká záda a hrudník - klidný, ochotný, cílevědomý
- Pyknik - podsaditá postava, kratší končetiny, sklony k obezitě - veselý, hodný, dobromyslný, kamarádský
- Dysplastik - typ, který není jednoznačně určitelný, dá se nazvat jako mezityp

Poslední nejznámější Teorii uvedl Wiliam Herbert Sheldon (1898 - 1977) který se soustředil na závislost temperamentu se stanovenými somatotypy.

- Endomorf - podsaditý, menší postavy, velmi snadno nabírá na váze (především tuk)
- Mezomorf - atletická postava, široká ramena, úzký pas, snadno nabírá ale i snižuje váhu, ideální typ postavy pro formování těla
- Ektomorf - hubený, vysoká postava, úzká ramena, velmi těžko nabírá na váze

Své posluchače změřil a zařadil do jedné z uvedených tří skupin (dle stavby těla). Těmto posluchačům později rozdál dotazníky. Výsledky dotazníků měly vést k rozdělení studentů do určitých skupin temperamentu. Když měl všechna potřebná data, pokoušel se najít určité souvislosti mezi určitým temperamentem a somatotypem. Jeho výsledky

výzkumu dosáhly velmi kladných výsledků, z čehož usoudil závěr, že temperament je závislý na skladbě těla.

### 2.3.2 CHARAKTER

*„Charakter představuje psychologický konstrukt jedinečného souhrnu získaných osobnostních vlastností, které zabezpečují důslednost v etickém a morálním projevu člověka.“* (Cakirpaloglu, 2018, str. 79)

Často se o někom říká, že je charakterní, nebo že je to „charakter“. Jak by se to dalo nejlépe vysvětlit? Charakterní člověk je ten, který se chová přesně tak, jak uzná za vhodné, říká věci, které si skutečně myslí a jeví se takový, jaký skutečně je. Současně s tím má jeho chování známky asertivity. Je čestný, nesnaží se jednat sobecky nebo zaujatě, naopak většinou vymýšlí konstruktivní a nejpríhodnější řešení. Je na něj spolehnutí a snaží se mít věci pod kontrolou.

Charakter z psychologického hlediska je pojem, který úzce souvisí s temperamentem a společně tvoří osobnost a její strukturu. Jak už je výše napsáno, charakter je složka získaná - tvoří s tedy v průběhu života a má na něj vliv sociální prostředí, rodina, výchova apod. Charakter většinou vytváří chování a postoj k ostatním lidem či sociálním skupinám a vysoce se podílí na utváření sociální pozice. K formování dobrého charakteru je důležitá jistá seberealizace, s kterou souvisí sebekritika, sebepojetí, sebevímání, sebevědomí a v neposlední řadě svědomí.

### 2.3.3 MORÁLKA

Blízkým pojmem charakteru je pojem morálka. Morálka určuje pravidla, která udávají, jak by mělo vypadat správné chování mezi lidmi ve specifických situacích (přijímání nového člověka, odmítání, všechny druhy komunikace, tolerance, empatie, apod.).

Jedna z teorií říká, že obor psychologie chápe morálku jako nabytou schopnost vnímat, vcítit se a konat v souznění s etickými normami a současně jako celistvou část osobnosti (Cakirpaloglu, 2012).

Velmi šikovně definovala morálku autorka Dorotíková (2013), díky níž si můžeme udělat jasno v tom, čím se morálka liší od charakteru.

*„Vyjmenovat, co všechno si lze pod morálkou představit, je ovšem snadnější, než se sjednotit v názoru na otázku, co je podstatou každé morálky. Shoda je pouze v tom, že označit něco za morální znamená být si vědom rozdílu mezi dobrem a zlem, mít schopnost*

*a vůli rozpoznat, co je mravně správné a co mravně nepřijatelné.*“ (Dorotíková, 2013 str. 8)

#### **2.3.4 VŮLE**

Vůle je schopnost člověka, která ho vede k dosažení vytyčeného cíle. Je to určitá síla, která vychází z lidského nitra.

Rozlišujeme tři úrovně řízení činnosti (Balcar, 1983):

- vrozenou - vrozené reflexy, instinkty
- osvojenou neboli získanou učením - automatizovaná činnost, označovaná jako návyky, zvyky jako produkty učení
- volní, záměrně vytvářenou - úmyslná činnost

Tuto třetí úroveň reprezentuje právě jednání, jehož východiskem je záměr či úmysl dosáhnout určitého cíle, který je spojen s volbou prostředků, ale i s reflexí možných důsledků jednání, popřípadě s plánem postupu.

Vůle se dá vysvětlit jako síla, která je „motorem“ člověka v souladu s překonáváním překážek a s vědomým vynaložením vlastních sil za vidinou dosažení vytyčeného cíle. V oboru psychologie je vůle chápána jako proces i jako dispozice. To je důvod, proč je v psychologii okolo pojmu vůle tolik nejasností, a proč není doposud jednoznačně definována a vysvětlena. (Nakonečný, 2009) Z tohoto tvrzení tedy vyplývá, že vůle je faktor, který nám umožňuje spoustu věcí realizovat a zdokonalovat, zatímco vůle, jako taková, může být zdokonalována samotná.

*„Každé volní jednání je cílevědomé jednání“* (Rubinštejn, 1964)

#### **2.3.5 MOTIVACE**

Motivace je souhrn hybných dějů a faktorů působících na naši psychiku, které vedou k určitému chování či jednání. Pohnutkami motivace jsou tzv. motivy, které mohou být vnější nebo vnitřní.

- vnější motiv - motiv přicházející z vnějšího prostředí (počasí, odměna, trest, ...)
- vnitřní motiv - motiv přicházející z nitra člověka, závisí na individuálních potřebách (potřeba seberealizace, chtíč po nabytí vědomostí, aj. ...)

Motivy se dále můžou dělit na vrozené/získané, primární/sekundární či biologické/sociální.

Ideální pro představu motivů je tzv. Maslowova hierarchie motivů (Maslow, 1908 - 1970), která představuje pět postupných úrovní potřeb, které jsou poskládány ve vertikálním směru. Nejspodnější úroveň je tvořena z fyziologických potřeb, zatímco nejvýše postavené jsou různé seberealizační potřeby osobnosti, apod.

Maslowova teorie související s pyramidou potřeb líčí, že níže postavené potřeby mají při uspokojování potřeb vyšší prioritu než potřeby umístěné výše. Z toho lze usoudit, že člověk, kterému v ten samý okamžik chybí pítí, pocit bezpečí, a např. uznání, bude nejpravděpodobněji nejsilněji pociťovat pocit žízně.

### **2.3.6 VOLNÍ VLASTNOSTI**

Vlastnosti, které jsou ovlivněné vůlí. Předchází určitému procesu, který je charakteristický tím, že má dostat člověka k předem vytyčenému cíli. Tyto vlastnosti hrají významnou roli ve všech fázích tohoto procesu, počínaje přípravou, přes výběr ideálního řešení až po vykonání činnosti směřující k překonání překážek a výslednému dosažení cíle. Volní vlastnosti se nám tvoří v průběhu celého života a jsou závislé na sociálním okolí a výchově. Radíme mezi ně například odpovědnost, vytrvalost, spolehlivost, cílevědomost, sebekázeň apod.

### **2.3.7 SEBEREALIZACE**

Seberealizace je postup mířený na cílené zlepšování sebe sama v předem určeném směru. Jde v podstatě o motiv a později výsledek vnitřní motivace. Seberealizace je tedy proces, přičemž člověk aktualizuje a zároveň využívá své schopnosti a dovednosti.

### 3 PSYCHOLOGIE VE SPORTU

#### 3.1 PSYCHOLOGIE SPORTU JAKO VĚDNÍ DISCIPLÍNA

Psychologie sportu je již v dnešní době obor, který je respektován a oficiálně uznáván jako vědní disciplína. Můžeme říci, že je psychologie sportu nauka, která zkoumá a popisuje vzájemné vztahy mezi sportem a lidskou psychikou. Lépe řečeno, psychologie sportu se zabývá otázkami, které řeší působení lidské psychiky na výkon ve sportu a opačně, tedy působení podaného sportovního výkonu na psychiku člověka. (Slepička, 2006)

#### 3.2 HISTORIE PSYCHOLOGIE SPORTU

Historie psychologie sportu padá až do starověku, kdy bylo cvičení a pohybová aktivita prostředkem pro očistu duše. Nejstarší zmínky o velkém významu tělesné aktivity padají do východní oblasti Země, konkrétně do zemí, odkud pocházejí slavná učení, jež učí člověka tělesnou i duševní sílu současně - např. kung-fu, morito, později jóga. Jde v podstatě o cvičení bojovníků, kteří museli perfektně ovládat své tělo a současně nejlépe využívat své psychické dispozice. (Macák, Hošek, 1989)

Formování psychologie sportu ve vědní obor přišlo až na přelomu devatenáctého a dvacátého století, kdy už sama psychologie byla brána jako vědecká disciplína a sport zažíval celosvětový rozmach. Do tohoto období tedy můžeme zařadit určité publikace, popisující psychické stránky jistých sportovních odvětví a současně je můžeme označit jako první odborné články této disciplíny. To znamená, že období před první světovou víceméně odstartovalo tento vědní obor, jelikož přineslo pro psychologii sportu první, byť trochu neuspořádané výzkumy - např. psychologie cyklistiky nebo psychologie amerického fotbalu. Mohutnější rozkvět psychologie sportu přinesla léta po druhé světové válce, kdy vznikají první školy, jež mají v učebním plánu především sportovní výchovu současně s psychologií sportu. V té samé době vznikají i laboratoře psychologie sportu, jsou zaznamenány první experimenty a rodí se oficiální knihy, jež mají charakter učebnic.

Další důležitou etapu pro psychologii sportu přináší období po druhé světové válce, kdy sport zažívá obrovský rozvoj v podobě olympijských her. Všechny země musí čelit Studené válce, ve které úspěchy v odvětví sportu hráli nemalou roli. Na sportovce reprezentující svůj stát je tedy kladen velký důraz, a je důležité dosáhnout maximálního výkonu, který je potřeba k vítězství. Už v té době je tedy nezbytné zařadit do tréninkového plánu více cílené práce s psychikou. V této době se také koná první světový kongres



psychologie sportu a současně vznikají první organizace psychologie sportu. V tomto okamžiku začíná být psychologie sportu celosvětově důležitou kapitolou v jakékoliv sportovní oblasti. (Slepička, 2006)

### 3.3 OSOBNOST VE SPORTU

V předešlé kapitole psychologie osobnosti je definované, co všechno tvoří osobnost a jak je tvořena její psychika. Osobnost sportovce je s tímto tématem úzce spojená.

Pokud bychom měli rozhodnout, jestli existuje skutečně mezi osobností člověka a jeho sportovními výkony určitá spojitost, měli bychom se podle Toda (2012) zaměřit na jisté oblasti osobnosti, a to především na její rysy a stavy. Spousta sportovních psychologů se ve svých výrocích na téma „souvislost mezi rysy osobnosti a výkonem sportovce“ liší. Shodnou se však na tom, že není v silách žádného odborníka přesně určit vlastnosti osobnosti a tak důkladně určit jaký ze sportovců bude nejúspěšnější. To samé platí s aktuální náladou sportovce. Můžeme říci, že do jisté míry nálada ovlivňuje výkon, tak jako spousta dalších psychických jevů. Velkým pomocníkem pro špičkové sportovce jsou tzv. kognitivní strategie, díky kterým dokážou sportovci potlačit svoje nejhlubší psychické stavy a rysy, a zlepšit tak svoje psychické nedostatky.

Každý sportovec je charakteristický různými vlastnostmi, které utváří jeho osobnost. Soubor všech vlastností jedince se tedy v podstatě nemění. Tyto vlastnosti jsou ale snadno zachytitelné v projevech sportovce při různých činnostech a ovlivňují tak výkony daným sportovcem předvedené. Je dobré brát v úvahu také fakt, že osobnost sportovce (stejně jako osobnost člověka) se realizuje a modeluje prakticky neustále (pod vlivem různých aspektů). Od tohoto vývojového procesu osobnosti sportovce se pochopitelně odvíjí i vývoj jeho kariéry. Osobnost sportovce je nutné pro každého trenéra brát v úvahu, a podle toho s ním také pracovat. Je tedy důležité, aby trenér, či osoba, která pracuje se sportovcem, jej velmi dobře znala a dokázala tak odhadnout jeho chování, potřeby, možnosti a následně s ním vhodně pracovala. (Macák, Hošek, 1989)

Osobnost sportovce je profil člověka, který nám nabízí odraz jeho osobnosti při jeho sportovním projevu. Hraje zde velkou roli jak je psychika sportovce strukturovaná (jestli je daný sportovec cholerik, sangvinik, flegmatik, jestli je sebevědomý, stydlivý, klidný, nervózní, atd.) Vždy se daná psychická stránka projeví ve sportovcově sportovním projevu a ovlivní tak jeho předvedený výkon.

### 3.4 PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT

Psychické procesy při dané sportovní aktivitě mají určitý průběh a se sportovní činností jsou navzájem spojeny a navzájem se ovlivňují. Tyto procesy se dají chápat jako pohnutky, které mají za výsledek pohybovou aktivitu ale zároveň právě pohybovou aktivitou vytvořené psychické složky. Psychické procesy dělíme na procesy poznávací, emoční a volní. (Macák, Hošek, 1989)

#### 3.4.1 POZNÁVACÍ PROCESY A SPORT

Poznávací procesy jsou víceméně nezákladnějšími procesy ve sportu. Jde o schopnost lidského mozku přijímat informace dané činnosti. Prostředkem vnímání, zapamatování, představování, pozornosti a následného myšlení si dokáže sportovec danou pohybovou aktivitu co nejvíce osvojit a získá o ní spoustu informací, což je důležitý předpoklad k následné realizaci.

- Vnímání

Vnímání stojí v procesu poznávání na prvním místě. Počítky, což jsou první informace, které člověk přijme, se následně spojí ve vjemy, které jsou základem pro orientaci sportovce v jeho sportovním odvětví. Vnímání ve sportu se dá rozlišit na selektivní a subjektivní. Selektivním vnímáním chápeme takové vnímání, kdy si sportovec při sportovní aktivitě vybírá vjemy, které jsou přínosné pro jeho realizaci, rozvoj nebo následný pohyb. Příkladem by mohl být hráč fotbalu, který při kopání pokutového kopu neregistruje okolí (křičící diváky, bolest svalů, apod.) a soustředí se pouze na to, aby pokutový kop proměnil. Subjektivní vnímání je úzce spojené s předešlými zkušenostmi a často se opakujícími situacemi. Jedná se o typ vnímání, kdy je na psychiku sportovce působí tolik známých počitků (náznaků), že je v předstihu před skutečnou situací vytvořen vjem, na který je schopen sportovec reagovat. Příkladem může být například pohyb soupeře v bojovém umění. (Macák, Hošek, 1989)

- Paměť

Paměť je další složkou poznávacího procesu a ve sportu velmi důležitým faktorem. Paměť člověku poskytuje možnost zachytit danou informaci, tu uchovat a později si ji opět vybavit. Pro vývoj sportovní kariéry a zlepšování dovedností je paměť důležitá hlavně ve sbírání zkušeností. Chyby, které sportovce potkaly při tréninku či zápasu (špatná strava, přepálený start, ...) si díky paměti uchová, později vybaví a může se jim tak v následujících podobných situacích vyvarovat.

- Představivost

Představa jako taková vždy předchází jakémukoliv tělesnému pohybu. Dalo by se říci, že představa realizuje plán průběhu a idealizuje výsledek pohybu. Pokud chce sportovec dosáhnout určitého progresu ve svém sportovním odvětví, je nezbytné, aby tyto představy neustále zdokonaloval. Představa je obraz, který si lidské vědomí samo vytvoří. Tento obraz se většinou tvoří v závislosti na již přijaté informaci, tedy zkušenosti. V tomto případě se jedná o představu pamětní. Jednoduše řečeno jde o proces, kdy si mozek v dané situaci vybaví situaci podobnou z minulosti, a předpokládá tak, jak se situace bude dále vyvíjet. Nejde pochopitelně jen o odhad situace ale víceméně o vše, co je spojeno s pamětí. Například může jít i o situaci, kdy je žákům předveden cvičební prvek, žák si jej zapamatuje a dokáže si sestavit plán jeho provedení, aby dosáhl co nejpodobnějšího výsledku. Druhou představou je představa fantazijní. Jde o proces, kdy vědomí sportovce vymyslí obraz, který je úplnou inovací (není tedy znám z předešlých situací). Příklad takového obrazu může být například představa originálního sportovního projevu (nová klička v hokeji, nová technika odrazu, apod.). Pokud dokáže sportovec tuto tvůrčí schopnost správně zúročit a prodat, dosáhne díky ní často zajímavých výsledků a velkého uznání. (Slepička, 2006)

- Myšlení

Jeden z nejsložitějších a zároveň nejdůležitějších procesů je myšlení. Myšlení je operace, kdy mozek sportovce pracuje s počítky, utváří si vjemy a ty následně posuzuje ve vzájemném vztahu. V tomto procesu hrají roli představivost, zkušenosti, jevy působící na naše smysly, atd. Všechny tyto procesy jsou při myšlení spojovány, porovnávány, posuzovány, rozlišovány a slouží tak k správnému posouzení celé situace, která je aktuální.

Ve sportu se udávají 4 nejčastější druhy myšlení. Prvním druhem je myšlení operativní, které je ve vztahu s řešením problémů v daných situacích. Mozek sportovce nejčastěji vezme v potaz veškeré informace, které jsou v dané chvíli potřebné a snaží se najít nejlepší možné operace, které povedou k ideálnímu řešení.

Autistické myšlení je druhým typem. Toto myšlení se dá označit za myšlení omezené nebo zaujaté. Většinou se jedná o myšlení sportovce, který nedává prostor jinému pohledu na řešené téma. Toto myšlení je často v souvislosti s vyšším egem sportovce.

Třetím druhem myšlení je myšlení taktické. Při této operaci sportovec klade důraz na promyšlenější strategie, které by měly přinést lepší výsledky.

Posledním ze čtyř druhů myšlení je uváděno myšlení týmové, neboli kolektivní. Jednoduše řečeno se jedná o myšlení více sportovců najednou, kdy se jednotlivé myšlenkové operace jedinců navzájem shodují a sportovci si tak rozumí a dokážou se vzájemně chápat. Toto kolektivní myšlení je pochopitelně nejdůležitější v kolektivních sportech. (Slepička, 2006)

- Pozornost

Pozornost udává, jak je sportovec v dané chvíli zaměřen na působící jev. Jde o proces, kdy na smyslové orgány působí podněty a sportovec se na ně soustředí. Pozornost je dělena na tři úrovně:

Posturální pozornost, která je charakteristická jako pohotovostní, je spojena s napětím jak psychickým tak svalovým. Posturální pozornost tedy ukazuje, jak je sportovec ve střehu.

Na druhé úrovni je bezděčná pozornost. Tato pozornost je většinou neovlivnitelná, jelikož se projevuje spíše jako reflex těla než žádaný reflex hlavy. Často hraje tato pozornost ve sportech negativní roli.

Poslední a to nejdůležitější je pozornost záměrná. Jde o uvědomělé soustředění sportovce na působící podnět. Tato pozornost je pro růst osobnosti základem a zvláště v mladším nebo začínajícím věku je jí přikládána velká důležitost. (Macák, Hošek, 1989)

### **3.4.2 EMOCE VE SPORTU**

Byť si mnoho lidí myslí, že sport je pouze hra, povinnost, či relaxační nebo odpočinková činnost, pro některé sportovce může znamenat mnoho. Je to ovlivněno hlavně nespočtem proměnných, které sport nabízí. Vítězství, prohra, nejistota průběhu, dané prožitky ze hry, konkurence, apod. Je tedy pochopitelné, že všechny vyjmenované příklady budou mít na psychiku člověka velký vliv. I emoce hrají ve sportu velmi důležitou roli. Emoce jsou citově založené stavy, které jsou charakteristické tím, že jsem velmi individuální a často neovlivnitelné. Typ emoce je většinou automaticky spuštěn, když na mentalitu sportovce působí nějaký vliv z venčí. Ve sportu jsou tyto stavy často velmi nestálé. Zatímco chvíli může sportovec zažívat stav euforie, o pár desítek vteřin se ho může zmocnit obrovská nervozita nebo například strach z prohry. O vztahu sportovního výkonu a emocí se dá říci, že jsou to dvě kapitoly vzájemně se ovlivňující. To znamená, že zatímco výkon ovlivňuje emoce sportovce, můžou naopak emoce značně ovlivnit sportovcův výkon. Tím se dostáváme k důležité aktivační teorii emocí. Zjednodušená definice této teorie by mohla znít následovně: Čím méně je podnět pro sportovce důležitý,

tím slaběji aktivuje jeho emoční složky, naopak více významný podnět sportovce více emočně ovlivní. V obou případech jsou k vidění následky na podaném výkonu.

- Úzkost

Úzkostí se rozumí svíravý pocit, který způsobuje obava před něčím novým, neznámým. Proto se tato emoce vyskytuje nejčastěji v předzávodních obdobích, či těsně před závodem. Úzkost jako taková je charakteristická nervozitou, napětím, sklony k obavám, zvýšeným krevním tlakem, zrychleným srdečním tepem, apod.

Důvodů, proč sportovci zažívají úzkost, může být hned několik. Jedna ze zajímavějších teorií říká, že úzkost sportovci zažívají z důvodu strachu z negativní sebe prezentace. Pochybují o sobě a mají strach, že se jim nepodaří prezentovat sebe a své tělo tak, jak ostatní předpokládají.

Úzkost je často velmi obtížně ovlivnitelná. Přesto ale existují techniky, které pomáhají sportovcům tyto nepříjemné emoce potlačit. Mezi nejznámější techniky patří představy, mluvení k sobě (motivování, popis činnosti), vytyčení si chtěných cílů a různá relaxační cvičení. Přesto je důležité zmínit, že jelikož je většinou úzkost brána jako emoce negativně ovlivňující sportovní výkon, existují jedinci, kteří dokáží úzkost obrátit ve svůj prospěch. (Tod, 2012)

- Strach

Zatímco úzkost je stav, při kterém zažíváme nepříliš silné obavy z nepříjemné situace, strach je daleko silnější reakce na potencionální nebezpečí. Dalším rozdílem mezi strachem a úzkostí může být fakt, že strach sportovec zřídka kdy využije ve svůj prospěch. Stav organismu při pociťování strachu je natolik narušen, že může docházet ke ztuhnutí svalstva, k potlačování racionálního myšlení a správného rozhodování a celkově významně ovlivnit sportovcův projev. Mezi další typické znaky sportovce, který pociťuje strach je odkládání, nebo tunelové vidění. Strach je častou emocí, která je pozorovatelná u začátečníků nebo nováčků v různém sportovním odvětví. I když je strach emoce velmi silná, dá se potlačit či naopak úplně odstranit různými způsoby, které vyžadují velkou trpělivost a úsilí.

- Hněv a agrese

Hněv je jedna z negativních emocí. Je to silná afektivní emoce, která se nejčastěji projevuje při neschopnosti dosáhnout svého cíle, kvůli nějaké překážce. Hněv je rozdělen do 4 úrovní podle míry intenzity. Nejmírnější je rozzlobenost, dále pak hněv, zlost a

nejsilnější vztek. Hlavním znakem, kterým se hněv projevuje je agrese, neboli agresivní chování, které se dá dále rozlišit na neverbální (fyzické násilí) a verbální (slovní urážky). Ve všech sportech je agrese brána jako nesportovní chování a měla by vést k určitému postihu. Proto je velmi důležité se jí vyvarovat a v případě nevyrovnanosti sportovce zavést do tréninkového plánu techniky, které by měly agresi potlačit. Co se týče vlivu agrese na sportovní výkon, přináší ve většině případů negativní důsledky. Agresivní chování zrychluje srdeční tep, sportovci mají většinou tunelové vidění a jsou zaujatí jen jedinou věcí - odstranit překážku, která jim brání v dosažení cíle. Problém je v tom že překážku chtějí odstranit za každou cenu, i když je to v rozporu s pravidly.

- Radost a štěstí

Radost je pozitivní emoci, která přichází většinou po dobře odvedeném výkonu či zdolání vytyčeného cíle. Radost je jednou ze základních emocí, kterou by sport měl přinášet. Měl by to být tedy hlavní cíl, ke kterému by měl každý člověk při jakémkoli sportování směřovat. Zatímco radost je krátkodobý emoční děj, štěstí je dlouhodobá emoce, lépe řečeno dlouhodobý pocit radosti. Pokud sportovec cítí štěstí, bylo by možné říci, že dosáhl naprostého vrcholu v jeho sportovním odvětví, jelikož (jak už bylo řečeno) radost současně se štěstím jsou hlavní podněty, které by měl sport člověku přinášet. Tyto dvě pozitivní emoce mají pochopitelně dopad na spoustu dalších okolností. Současně s pocitem štěstí roste sebevědomí, zlepšuje se sociální pozice, zlepšuje se celková tělesná a duševní harmonie a roste energie. Veškerá jmenovaná pozitiva mohou vést k daleko lepším výkonům.

### 3.4.3 VOLNÍ PROCESY VE SPORTU

Volní procesy jsou ve sportu dalším z neuvěřitelně potřebných předpokladů. Vůle se vyznačuje daným motivovaným chováním, které nutí sportovce k nějaké činnosti. V psychologii sportu je na vůli kladen velký důraz a mluví se o ní jako o trénovatelné jednotce, která má obrovský podíl na předvedeném sportovním výkonu. Často je tedy na sportovce kladen důraz při trénování tohoto duševního orgánu, z důvodu vybudování nejsilnější vnitřní motivace, která je hlavním předpokladem k podání maximálního výkonu. Nevýhodou volních vlastností je ale skutečnost, že jsou velmi ovlivnitelné ostatními psychickými funkcemi.

Volní procesy mají dvě složky. První, složka excitační, se prezentuje příkazy, které říkají tělu, co musí dělat. Druhá složka, složka inhibiční, má za úkol brzdit složku první a

zachovávat racionální myšlení, tedy učinit správné rozhodnutí. Ideální pro každého sportovce je naučit tyto dvě složky vzájemné spolupráci.

Nejvyšší formou vůle je tzv. volní úsilí, které přichází na řadu v konečné fázi lidských schopností. Volní úsilí je pohnutka, která žene sportovce stále za vytyčeným cílem i přes značné negativně působící jevy (bolest, křeče, únava, apod.). Lidé, kteří dokáží využívat tohoto sportovního pomocníka, jsou většinou velkými fenomény a často vzory a příklady maximálních a extrémních (až nadlidských) výkonů. (Slepička, 2006)

### 3.5 SPORTOVNÍ MOTIVACE

Nebylo by daleko od pravdy tvrzení, že celá psychologie sportu se točí v podstatě jen kolem motivace, to znamená kolem schopnosti motivovat sportovce natolik, aby dosáhl nejlepšího výkonu a vydal ze sebe maximum. Motivy, které popohánějí sportovce k lepším výsledkům, skutečně hrají v této oblasti sportu jednu z největších rolí. Problém je, že poslední dobou se motivace sportovců odvíjí od výše finanční částky, přičemž ztrácí svoji dřívější podobu, kdy byly hlavními motivy seberealizace, touha po vítězství či touha po zlepšování osobních výsledků. (Slepička, 2006)

- Výkonová motivace

Tento druh motivace směřuje sportovce k zlepšování svých výkonů, k plnění požadovaných úkolů a dosahování svých cílů. U většiny sportů se výkon jednotlivce hodnotí s ohledem na výkon ostatních sportovců (porovnávají se vzájemně) a proto výkonová motivace dost příbuzná míře soutěživosti. Hrají zde roli tedy rysy sportovce, které jej dokáží motivovat k lepšímu výkonu. Výkonová motivace sleduje tři typy orientace sportovce.

Soutěživost charakterizuje lidi, kteří mají při sportu nebo soutěži zálibu v soutěžení s ostatními. Vyžívají se v situacích, kdy můžou měřit síly se svým „protivníkem“, což je ideálně motivuje.

Další skupinou lidí jsou ti, kteří se orientují pouze na vítězství. Tito lidé často dominují svým egem, a cítí potřebu dosáhnout úspěchu v daném sportu především s cílem porazit soupeře. Zlepšení svého výkonu je u těchto lidí až na druhém místě.

Poslední typ lidí jsou lidé orientovaní na cíl. Tito sportovci jsou vnitřně poháněni za dosažením lepších osobních výsledků a „porážení“ sebe sama. To znamená, že nepoměřují své výkony s výkony ostatních ale se svými nejlepšími dosaženými výkony. (Tod, 2012)

- Motivace vnější a vnitřní

Jak bylo v této práci již zmíněno, motivace se dělí na vnitřní a vnější, přičemž největší rozdíl mezi nimi je v motivech.

Motivace vnější je souhrn vnějších podnětů (motivů), působící na smysly sportovce, které ho nutí k určité činnosti. Tyto motivy mohou mít kladný (finanční odměna, sláva, medaile) nebo záporný (fyzický trest, zákaz něčeho oblíbeného, finanční postih) charakter. Jde tedy o pojmy, které nesouvisí se seberealizací a nevychází z nitra sportovce. Pokud bychom měli mluvit o motivech vycházejících z mysli samotného sportovce, jedná se o motivaci vnitřní. Jde o případ, kdy sportovec cítí potřebu se zlepšovat, dosahovat lepších výsledků a realizovat svoje schopnosti. Pokud chce sportovec dosahovat kvalitní sportovní úrovně, je pro něj vnitřní motivace nezbytnou výbavou. Finanční motiv či sláva je sice občas velkým lákadlem, ale pokud nevychází potřeba sportovat z nitra duše, nikdy není sportovec schopen obětovat svému úsilí maximum.

### 3.6 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA SPORTOVCE

Sportovní příprava obecně je cílený proces přizpůsobení organismu na veškeré podněty působící na sportovce. Je pochopitelné, že tělo musí projít určité typy tréninku, aby bylo připraveno na motorické, vytrvalostní a všechny ostatní zátěže, kterým bude vystaveno. S psychikou je to velmi podobné. Podle druhu daného sportu se tělo musí dokázat co nejlépe vypořádat s psychickým stavem, který okolní podněty vyvolají. (Macák, Hošek, 1989)

Ve sportu jsou dány tři typy aktuálních psychických stavů (APS) - předstartovní psychický stav, soutěžní psychický stav a posoutěžní psychický stav. Každý stav je odrazem konkrétního sportovního období. Předstartovní stav přichází v okamžik, kdy sportovce čeká důležitý start v závodu nebo zápase. Emoce charakterizující tento stav jsou například nervozita nebo úzkost. Ve chvíli počátku daného závodu nebo zápasu vystřídá předstartovní stav soutěžní stav, který může přinést různé emoce a pocity, které jsou většinou vytvářeny rysem osobnosti. Po absolvovaném závodu či zápase přichází stavy posoutěžní, které jsou přímo ovlivněny dosaženým výsledkem a předvedeným výkonem. Nekvalitní výkon nebo nečekaná prohra mohou vést ke špatné náladě, smutku, podrážděnosti nebo depresím a následné rezignaci. Veškeré tyto negativní jevy mají špatný dopad na následující výkony sportovce, proto je důležité naučit se jim co nejvíce vyhýbat a potlačovat je. (Hošek, Slepíčka, 2006)



Psychologická příprava sportovce neboli mentální trénink, je proces, kdy sportovec ve spolupráci se sportovním psychologem či trenérem potlačuje negativní návyky, které mohou vést k ovlivnění při podávání sportovního výkonu. Nejčastěji se jedná o potlačování agrese, zlepšování vnitřní motivace, regulaci strachu a nervozity či o celkové duševní obohacení. Tento mentální trénink využívá různé techniky, které vedou ke zdokonalování psychické stránky sportovce. Nejpoužívanější technikou je modelová situace. Jedná se o tréninkovou jednotku, při níž je sportovec vystaven velmi podobným podmínkám, které ho můžou potkat při ostrém závodě a můžou jej neblaze ovlivnit. Jedním z příkladů je počín trenéra Michaela Phelpse, který jednou při tréninku těsně před plaváním vzal plavcovi jeho brýle a rozšlápl jim jedno sklíčko. Phelps byl vystaven nečekané negativní situaci, které musel psychicky odolat. Tuto přípravu zúročil při závodech, kdy mu brýle spadly na zem a prasklo mu opět sklíčko. Jelikož si podobnou situaci již jednou vyzkoušel, daleko lépe se s ní dokázal vyrovnat, když bylo jeho následné počínání daleko důležitější. (Roll, 2013)

Jsou známy další techniky jako například vytyčování cílů, technika představy (imaginace), kdy sportovec racionálně předpokládá průběh závodu či soutěže, nebo technika sebeinstruktáže, při které jsou potlačovány negativní myšlenky.

### 3.7 PSYCHOHYGIENA VE SPORTU

Psychohygienu neboli duševní hygiena je nauka o uchování a upevňování duševního zdraví, stability a odolnosti vůči různým negativně působícím vlivům. Obecně tento obor poskytuje člověku různé návody a postupy, které na bázi zlepšování životního stylu posilují psychickou kondici. Tento fakt se dal předpokládat již v druhém století našeho letopočtu, z kterého je znám výrok „*Ve zdravém těle zdravý duch.*“ (Juvenalis). Dá se tedy říci, že jakýkoliv sport, nejčastěji v jeho rekreační podobě má kladný dopad na lidskou duši. Účinky sportu, které působí na lidskou psychiku nejefektivněji, mají nejčastěji antistresový, regenerační či euforizační charakter. (Slepička, 2006). Podle autora Ryby (1998) má správná duševní kondice účinky v mnoha směrech. Sám uvádí dvanáct složek duševní rovnováhy, které duševní stav jedince ovlivňuje:

- Tělesné zdraví

Psychický stav je v souvislosti s tělesným stavem. Pohybová aktivita má za důsledek lepší zpracování náročnějších psychických situací a psychická síla dokáže

pomoci k lepším výkonům. Tyto dvě složky mohou při správné spolupráci vést k vynikajícím výsledkům.

- Přirozenost

Jde o přirozenost, které jde porozumět jako soužití s přírodou a pochopení životních a přírodních zákonů.

- Odolnost

Celková lidská odolnost závisí na schopnosti odolnosti lidské mysli a současně na odolnosti lidského těla. Lidské tělo je vystavováno náročným fyzickým situacím, či pohybovým aktivitám a lidská mysl musí zvládat situace stresové, frustrační či jinak náročné. Je tedy důležité pracovat na odolnosti v obou dvou pohledech, aby sportovec dosáhl dobré odolnosti celkově.

- Nezávislost a vnitřní autonomie

Tato složka vychází z lidského nitra. Jde v podstatě o ztracení závislosti nad okolními (hlavně materiálními) věcmi a na zaměření se na hodnoty vycházející z nitra lidské duše. Pohybové aktivity hrají významnou roli v tomto procesu.

- Sebepoznání

Sport nebo jiná pohybová aktivita je ideálním prostředkem pro poznání svého těla jako celku. Díky svému projevu při sportu získá sportovec pohled na sebe sama v celé své reálné kráse.

- Sebe přijetí

Sebe přijetí by mělo následovat hned po sebepoznání. Opět je důležité sebe přijetí pro duševní harmonii, jelikož pak mysl odstraní veškeré nežádoucí projevy, které zakrývají to, jaký sportovec skutečně je.

- Odvaha ke stálému začínání

Další pomyslný krok k seberealizaci sportovce. Pokud člověk pozná jaký skutečně je, dokáže se tak akceptovat a chce se zlepšovat, automaticky pak získává odvahu začínat znovu a znovu a pokoušet se tak o dosažení svých vytyčených cílů.

- Spokojenost

Spokojenost nebo pocit štěstí, nejvýraznější projev zdravé duše. Dalo by se říci, že pokud je člověk spokojený, má vyhráno. Při sportu nás může čekat nekonečné množství situací, které dokáží člověka posunout blíže k celkové spokojenosti.

- Jemnost a smysl pro krásu

Zdravá duše je náchylná k všimání si detailů a je spíše povolnější k dopřávání prostoru méně významným věcem. Sportovec je tak daleko vnímavější. Toho je možné dosáhnout hlavně při rekreačních sportech, kdy je pro citlivost a všímavost větší prostor, jelikož touha po vítězství a rivalita většinou nehrají tak velikou roli.

- Sociální adjustace

Znamená budování dobrého vztahu s ostatními lidmi. Při sportu je kooperace dvou nebo více sportovců velmi často důležitá a je na ní kladen velký důraz. Je důležité budování správného vztahu i se soupeřem.

- Zmenšování významu vlastního já

Nesobeckost a potlačování vlastního ega je známkou psychicky vyrovnané lidské povahy. Proces získávání těchto vlastností u sportovců (hlavně vrcholových) je velmi dlouhý a často obtížný.

- Výrazný smysl pro etiku

Etika je velmi důležitá v psychohygieně sportu. Je důležité, aby sportovec dokázal pohlížet na své chyby nezaujatě a upřímně. Souběžně je ale důležité pohlížet taktéž na chyby ostatních. Cit pro etiku a správné posouzení situace je dalším znakem psychicky správně navozeného člověka.

### 3.8 SEBEHODNOCENÍ, SEBEREFLEXE

Sebehodnocení, podrobněji hodnocení sebe sama a vnímání reálného obrazu vlastní osoby je v psychologii sportu další nezbytnou kapitolou. Velká část sportovců se vyznačuje nesprávným sebehodnocením. Jedná se většinou buď o přeceňování, nebo podceňování. Ti, kteří mají tendenci k přeceňování sebe sama, většinou překypují egem, mají narcistické chování a přeceňují své síly. Naopak sportovci, kteří se podceňují, dost často nedokáží prodat své maximální schopnosti, jsou skromní, neprůbojní a většinou se setkávají s neúspěchem. Je tedy důležité naučit se vnímat vlastní profil osobnosti reálně. Sportovec by měl hodnotit svůj výkon adekvátně a s ohledem na skutečnost. Jedině tak je možné nadále pracovat a pokoušet se napravit nebo alespoň zmírnit dosavadní chyby. Pokud byl sportovcův výkon mizerný, nebo neodpovídal původním plánům, měl by sportovec uznat neúspěch a hledat řešení, které povede k lepším výsledkům. V opačném případě, pokud sportovec předčil své očekávání, nebo podal solidní výkon, není dobré podaný výkon shazovat či přičítat k náhodě.

## 4 EXTRÉMNI PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY

### 4.1 ZÁVOD

Závod je organizovaná sportovní soutěž, uspořádaná v daném sportovním odvětví. Cílem závodu je nejčastěji překonat nějakou vzdálenost, či splnit požadovaný úkol za co nejkratší časovou jednotku. Nejčastější závody jsou pořádány pro běžce, cyklisty, plavce, lyžaře, dále pak můžeme slyšet o jízdě na koních, automobilových závodech, závodech v lezení nebo o kombinovaných závodech (např. triatlon) a v neposlední řadě i o extrémních sportech, kam patří i extrémní překážkové závody, které jsou pro nás v této bakalářské práci nejpodstatnější.

### 4.2 EXTRÉMNI PŘEKÁŽKOVÝ ZÁVOD

Extrémní překážkový závod je soutěž, při které se závodníci snaží čelit extrémním podmínkám - překonat určitou vzdálenost proloženou různými druhy překážek v co nejkratším čase. Charakter závodu je jak silový, vytrvalostní a psychicky velmi náročný. Tyto závody dělají ojedinělými specifické podmínky, jako například neznalost terénu, aktuální počasí, velká rozdílnost v předem plánované vzdálenosti, neznalost překážek, apod. Závodník se tedy nemůže na závod připravovat do detailů, jelikož každý závod je jedinečný a v mnoha věcech odlišný od ostatních. Mezi extrémní sporty je zařazen z důvodu jak fyzické obtížnosti, tak složitosti překážek. Další zajímavostí tohoto závodu je přístupnost - závodu se mohou zúčastnit skutečně všichni bez ohledu na jejich věk, pohlaví, stáří, fyzickou trénovanost, handicap, apod. Nabízí závodníkům tak větší výběr cílů, který si zvolit. Někdo může útočit na umístění v žebříčku, další chce poznat své limity a překonat svoje hranice a někdo jiný se zúčastní hlavně pro zábavu a požitek. Toto všechno jsou důvody, proč se tento druh sportu stal od své premiéry roku 2010 obrovským fenoménem mezi lidmi ve všech koutech světa. Nejznámější závod po celém světě nese název Spartan Race.

### 4.3 SPARTAN RACE

#### 4.3.1 IDEOLOGIE

Heslo závodu Spartan Race - „*Pochopíš až v cíli!*“, částečně formuje celou myšlenku těchto extrémních překážkových závodů. Joe de Sena, zakladatel a ředitel celého Spartan Race, směřuje těmito závody každého člověka nejen k dokončení závodu a dosažení cíle ale k hlavně poznání sebe sama. Spartan Race je závod, kdy nikdo neví, jak

trať bude vypadat a jaké překážky, náročnost a délku tratě může očekávat. Myšlenkou Joa de Seny bylo, že tyto závody budou trochu simulovat strukturu života, jelikož při něm (stejně jako při těchto závodech) člověk neví, co ho čeká a s čím se bude muset vypořádat. To je tedy hlavní účel těchto závodů - naučit se vypořádat se stresem, nečekanými překážkami a nástrahami života. Důležité je ještě zmínit, že některé závody jsou postaveny tak obtížně, že jsou závodníci povinni sáhnout až na nejhlubší dno nejen fyzických ale hlavně psychických sil, zachovat klid a odhodlaně vystoupit ze své dosavadní komfortní zóny. Tyto situace člověka velmi zocelí, poznají více sami sebe a zjistí, že rozsah jejich možností je daleko větší. (De Sena, 2015)

Podobná myšlenka je zachycena i v knize Riche Rolla, kde autor popisuje svůj život, který souvisí s ultramaratony. S extrémními překážkovými závody jsou takovoto vytrvalostní tratě velmi spojeny, jelikož psychická odolnost je hlavní faktor v obou dvou případech. Rich Roll v knize líčí, jak byl v určité fázi jeho života velmi psychicky oslabený a cítil na sobě, jak jeho tělo i duše chátrá. Rozhodl se tedy začít s vytrvalostním běháním, které mu změnilo život od základů. Naučil se žít na plno, daleko lépe řešil své problémy, začal se cítit energičtěji, neodkládal povinnosti a začalo se mu dařit ve všech ohledech. (Roll, 2013)

Zlepšování psychické stránky své osobnosti formou překonávání svých hranic není tématem jen těchto dvou případů. Například Chrissie Wellington popisuje svůj příběh, kdy jí život poslal na cestu vrcholového vytrvalostního závodění. Autorka v knize sděluje, jak moc tyto závody souvisí s posílením psychiky a odolností člověka. Sama se díky svojí obrovské vůli a cílevědomosti dokázala zbavit bulimie. (Wellington, 2013)

*„Pokud zvládnete Spartan Race, zvládnete i cokoli jiného, co vám život postaví do cesty. A platí to, ať už oslepnete, bojujete s rakovinou, přijdete o střechu nad hlavou, jste hrozně obézní, nebo prostě jen přežíváte ze dne na den. Právě tohle pochopíte v cíli závodu.“* (De Sena, 2015, str. 194)

#### **4.3.2 HISTORIE**

Celková historie extrémní překážkových závodů sahá až do minulosti. Spartan Race konkrétně se nechal inspirovat starořeckou Spartou, která dbala na velmi kvalitní přípravu svých vojáků, kteří museli disponovat perfektní připraveností, pohotovostí a schopností v boji o přežití. Z toho se dá usoudit, že největší inspirací extrémních překážkových závodů jsou armádní výcviky všeho druhu.

Historie závodu Spartan Race jako takového se odvíjí od závodu Death Race, což byl závod organizovaný taktéž Joe de Senou. Death Race byl nesrovnatelně obtížnější v porovnání se závody SR. V tomto závodě byly na závodníky kladeny extrémní požadavky na jejich fyzické a psychické možnosti. Je řeč například o pětakilometrovém plavání, po jehož absolvování se závodníci dozvěděli, že jejich snažení nebylo maximální. Byli diskvalifikováni, ale mohli v závodě neoficiálně pokračovat. Jelikož pětakilometrovému plavání předcházela snůška dalších extrémních překážek, byla to pro psychiku závodníků obrovská rána. Death Race byl tedy obrovskou zkouškou lidské odolnosti. Organizátoři tohoto závodu ale chtěli tuto možnost poznat svoje hranice poskytnout co nejvíce lidem. Death Race byl ale příliš náročný pro lidi, kteří neměli takové fyzické dispozice, a současně byl složitý na organizaci, a proto byl vymyšlen Spartan Race, který umožnil start na podobném závodě každému typu člověka. (De Sena, 2015)

#### 4.3.3 PRAVIDLA

Jako každý závod, tak i Spartan Race má svoje soutěžní pravidla, která vytyčují konkrétní možnosti a povinnosti závodníků, organizátorů a všech ostatních účastníků závodu. Pro tuto bakalářskou práci bude dostačující kratší shrnutí jen těch nejdůležitějších pravidel, které se týkají především závodu jako takového.

- Start

Závodníci jsou zaregistrováni do startovních vln (skupin), které po sobě startují po patnácti až třiceti minutách, přičemž první vlna startující v 8:00 je tzv. elitní pro muže a druhá (startující v 8:15) je elitní pro ženy. V těchto vlnách jsou zaregistrováni nejzdatnější závodníci. Poté startuje vlna, která nese název Age Group, která je pouze pro individuální závodníky a je smíšená. Po vlně Age Group startují závodníci ve speciálních vlnách SRTG, které umožňují start pouze týmům, které dorazí z určitých měst a nesou většinou i jejich jména (např. Spartan Race Training Group Pilsen) V 10:00 začínají Open Heat, neboli otevřené vlny, kde mohou startovat současně skupiny, muži a ženy neomezeného věku.

Každý závodník musí startovat ve vlně, do které se zaregistroval. Pokud učiní jinak, může jeho konání vést k diskvalifikaci.

- Burpees

Burpee, česky řečeno angličák je cvik, který představuje pro závodníky trest za nezdolání překážky. Za každou nezdolanou překážku musí závodník udělat 30 burpees. Je

nutné dělat všechny burpees poctivě, protože podvádění či jakékoliv obejití tohoto trestu může vést k diskvalifikaci. Jeden burpee vypadá následovně:

Závodník jde do dřepu, poté do kliku, provede klik, poté opět do dřepu, z kterého vyskočí a ruce vytáhne nad hlavu (někteří dobrovolníci na trati požadují tlesknutí nad hlavou). Při správném provedení tohoto cviku by se závodník při kliku neměl dotknout ani břichem, či kolena země a při dřepu by si neměl pomáhat opíráním o kolena.

- Průběh závodu

Každý závodník je na trase povinen postupovat dle značení a pokynů pomocníků. Jakékoliv vědomé či nevědomé nedodržení pravidel je bráno jako podvádění a může vést k diskvalifikaci závodníka.

*Podváděním, nebo jiné úkony vedoucí k diskvalifikaci se rozumí především:*

- nedodržování trasy
- zkracování trasy
- nesprávné absolvování cviku Burpees
- odložení jakéhokoliv vybavení na trati
- neabsolvování překážky
- závodění bez viditelného startovního značení (startovní číslo)
- oblepování startovního čipu páskou
- zdolávání ženských překážek (pro muže)
- přijmutí cizí pomoci (od lidí, kteří se nezúčastní závodu)
- nedodržení CUTOFF limitu (maximální povolený čas k dokončení závodu)
- testování překážky
- používání hrotů na závodní obuvi

Toto jsou nejzákladnější pravidla, která platí pro většinu závodů a závodníků. Existují ale další specifická pravidla, která jsou určena dané skupině závodníků nebo danému závodu jako je např. Ultra Beast, Hurricane Heat apod.

- Chování závodníka

Od každého závodníka je vyžadováno určité chování, které splňuje dané podmínky. Každý závodník se musí chovat sportovně a ohleduplně k ostatním závodníkům. Pokud se bude závodník chovat v rozporu s těmito pravidly, bude jeho

konání bráno jako nesportovní chování, což může vést k jeho diskvalifikaci. Těmito pravidly se rozumí následující:

- Žádný závodník se nesmí hádat s ostatními soutěžícími, s organizátory soutěže, s dobrovolníky či pomocníky na trati a s diváky.
  - Každý pomalý závodník je povinen umožnit závodníkovi rychlejšímu jej předběhnout, aniž by mu bránil nebo ho zpomaloval.
  - Žádný účastník závodu nesmí odhazovat odpadky na trase mimo občerstvovací stanice.
  - Každý závodník, který je svědkem zranění jiného závodníka, je povinen mu zajistit pomoc.
  - Pokud bude nějaký závodník svědkem nějakého nedostatku na trati, který může ohrozit bezpečnost závodníků, je povinen ohlásit tuto skutečnost organizátorovi.
  - Závodníci musí vykonávat Burpees v Burpee zóně (zóna k tomu určená) a nepřekážet tak závodníkům ostatním.
- Špatné počasí a ostatní okolnosti

Za špatného počasí, přírodních katastrof nebo při jiných nečekaných či nepřizpůsobivých okolnostech má organizátor právo změnit pravidla nebo harmonogram závodu. Má právo dokonce zrušit celý závod. (Spartan Race, 2018, online)

#### 4.3.4 SEZNAM PŘEKÁŽEK

Jelikož se jedná o extrémní překážkový závod, zdolávání překážek je velmi důležitou kapitolou. Všechny závody SR mají překážky připravené na stejné bázi, to znamená, že se pořád opakují. Dále se ale vyskytují originální překážky, které jsou většinou spojené s originalitou terénu. Jak je uvedeno výše, nepřekonání překážky je trestáno třiceti burpees. Nejčastější překážky, s kterými se závodníci potýkají:

- Hod kopím na terč
- Tyrolský traverz - přezení po laně nataženém nad (většinou vodní) překážkou
- Nošení sandbagů (pytle naplněné pískem) - většinou se jedná o okruh vytvořený v příkrém kopci
- Nošení kbelíků - závodníci si naplnění kbelík šterkem nebo zeminou a musí s ním absolvovat určený úsek
- Nošení kamene



- Horolezecká stěna - umělá stěna s vytvořenými stupy a chyty, většinou postavená do tvaru Z (půdorysně)
- Šplh z vody na laně
- Překonávání vodní překážky
- Přelézání zdi
- Přitahování pneumatiky na laně
- Skok přes oheň
- „Přes Pod Skrz“ - přezení, podlezení a prolezení tří překážek po sobě jdoucích
- Plazení se pod ostnatým drátem (v bahně)
- Herkulova kladka - vytahování břemene přes kladku do dané výšky
- Ručkování
- Skluzavka
- Šikmá stěna s lanem
- Podplavání stěny ve velmi špinavé a ledové vodě
- Test paměti - závodníci si musí zapamatovat přidělenou kombinaci písmen a čísel, v průběhu další části závodu budou na tuto kombinaci dotazováni
- Opičí síť - síť s velkými oky natažená přes postavenou konstrukci
- Kůly - balancování na kůlech zaražených v zemi
- ...

(Spartan Race, 2018, online)

#### 4.3.5 TYPY ZÁVODŮ A TRATÍ

##### Základní tratě

- Spartan Sprint - Spartan Sprint je nejzákladnější trať, která je upravena tak, aby byla skutečně pro každého. Délka závodu je více než šest kilometrů současně s doplněných dvaceti a více překážkami. Barva charakterizující tento závod je červená.
- Spartan Super - Střední úroveň ze tří základních, charakteristická modrou barvou. Spartan Super je název závodu, který je už pro pokročilejší závodníky. Délka tohoto závodu je většinou přes třináct kilometrů a přináší nejméně dvacet jedna překážek.
- Spartan Beast - Beast, česky *zvíře*, už naznačuje, že tento závod bude pro závodníky zocelené, vytrénované a zkušené. Zelený závod, jehož délka přesahuje

dvacet kilometrů a který nabízí více jak dvacet šest překážek je nejdelší ze tří základních a pochopitelně tak i nejobtížnější.

### **Vytrvalostní tratě**

- **Ultra Beast** - Dvojnásobný Spartan Beast, který je délkou podobný maratonu. Jedná se tedy o trať, na které závodníka čeká vzdálenost přes čtyřicet dva kilometrů a nejméně padesát překážek.
- **Hurricane Heat** - Hurricane Heat je spíše výzva, která je zaměřena především na týmovou spolupráci. Hurricane Heat se rozlišuje časovou délkou na šesti, dvanácti a čtyřiaadvaceti hodinovou akci. Od normálního závodu se tato akce odlišuje nejen tím, že je týmová, ale i tím, že v průběhu závodu vedou týmy tzv. drillmasteri, kteří udělují závodníkům úkoly a zkouší jejich schopnost a odolnost.
- **Agoge** - Trať Agoge, jež nesla dříve jméno Death Race, který byl pod záštitou Spartan Race pořádán jako první, je nejobtížnější tratí v podání SR. Zdolání této trati většinou zabere více než šedesát hodin a zdolá ji jen velmi nízké procento závodníků. Tento závod je vyústění spartanského učení. Prostřednictvím svých nabytých fyzických a duševních sil závodníci čelí nejextrémnějším podmínkám a snaží se tak dosáhnout svého maxima ve všech ohledech.

### **Tréninkové tratě**

- **Spartan SGX** - Program společnosti Spartan, který má za úkol závodníka připravit jak psychicky tak fyzicky na jeho kariéru při zdolávání všech možných Spartan závodů. Charakter těchto tréninků je velmi podobný samotným závodům, pomáhá dosáhnout jak fyzické tak psychické připravenosti závodníka postavit se jakékoliv výzvě (nejen závodní).
- **Spartan X** - Spartan X je třicetidenní kurz, který má závodníka zasvětit do přesné ideologie těchto závodů. Tento program, který je tvořen z mnoha informací, definicí, pohledů a názorů, by měl tedy každého, kdo jej bude chtít studovat, informovat, co je důležité k dosažení úspěchu. Forma této seberealizace je tedy duševní, ale zároveň nezbytná k překonávání nejen závodů ale veškerých všech životních cílů.

### **Další závody**

- **Spartan Kids** - Dalším závodem pod záštitou Spartan je Spartan Kids, který je připraven pro děti omezené věkem. Trať je většinou postavena v hlavním táboře a je dlouhá podle věkové kategorie.

- Spartan Charity Race - Tento typ závodu má za úkol lidi spojit a navzájem si pomáhat. Ve Spartan Charity Race nejde o umístění či závodění ale především o dobrý požitek, socializaci a sbírku, která má v budoucnu pomoci dobré věci.

(Spartan Race, 2018, online)

#### 4.3.6 OCENĚNÍ

Za každý závod, který závodník absolvuje, je mu udělena medaile s příslušnou barvou závodu. Za zdolání Sprintu obdrží červenou medaili, za Super modrou a za Beast zelenou. Dále jsou udělovány specifické medaile pro každý závod. Hurricane Heat má podobu vojenské psí známky, kvůli svému vojenskému charakteru. Medaile za Ultra Beast má formu přezky na opasek a je značně velkolepější než ostatní medaile atp.

#### Speciální ocenění

Závodníci, kteří dokončí série určitých typů závodů, mohou dostat speciální ocenění. Je to cena za zdolání tzv. sérií, které jsou většinou tvořeny ze tří závodů. Těmto medailím se říká TRIFECTA.

- RACE TRIFECTA

Race Trifecta je nejzákladnější Trifectou. Závodník ji obdrží, pokud úspěšně absolvuje v jednom roce Sprint, Super i Beast. Jestliže se mu v jednom roce podaří absolvovat sérií více, má nárok na DOUBLETRIFECTU (2 série), nebo MULTITRIFECTU (3 a více sérií).

- TRAINING TRIFECTA

Training Trifecta je další ze tří medailí, jež může závodník obdržet po zdolání série tří úrovní závodu. Tuto Trifectu tvoří konkrétně závody Spartan X, Spartan SGX a závod Agoge.

- ENDURANCE TRIFECTA

Poslední ze speciálních medailí nese název Endurance Trifecta, a je to medaile obdržena po absolvování Hurricane Heat 6 hodin, Hurricane Heat 12 hodin a Ultra Beast.

- SPARTAN DELTA

Nejvyšší úroveň ocenění je Spartan Delta, která náleží tomu závodníkovi, který dokáže získat všechny tři Trifecty (Race, Training, Endurance).

Další formou ocenění je finanční odměna pro první tři závodníky v každé kategorii, startovné na další závod nebo nominace na nějaký prestižní, mezinárodní závod. (Spartan Race, 2018, online)

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

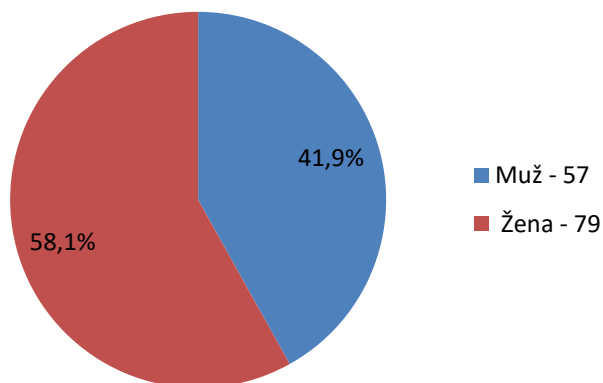
### 5.1 METODIKA VÝZKUMU

Pro praktickou část své bakalářské práce jsme si zvolili kvantitativní typ výzkumu, konkrétně metodu dotazníku. Metoda dotazníku byla pro tuto bakalářskou práci nejideálnější kvůli velkému počtu získaných odpovědí. Dotazník byl předložen celkem 136 respondentům, kteří po vyplnění zůstávali v anonymitě. Skupina dotazovaných osob nebyla víceméně nijak omezena. Jedinou podmínkou, která dovoľovala testované osobě dotazník vyplnit, byl nejméně jeden absolvovaný extrémní překážkový závod.

Dotazník byl sestaven celkem ze čtrnácti otázek. Struktura dotazníku byla sestavena tak, abychom mohli posoudit námi určené hypotézy, jednu z nich potvrdit a nadále odpovědět na výzkumné otázky.

Dotazník byl utvořen v online platformě SURVIO ([www.survio.com](http://www.survio.com)), která umožňuje tvorbu dotazníků a dále byl dotazník elektronicky předložen dotazovaným respondentům.

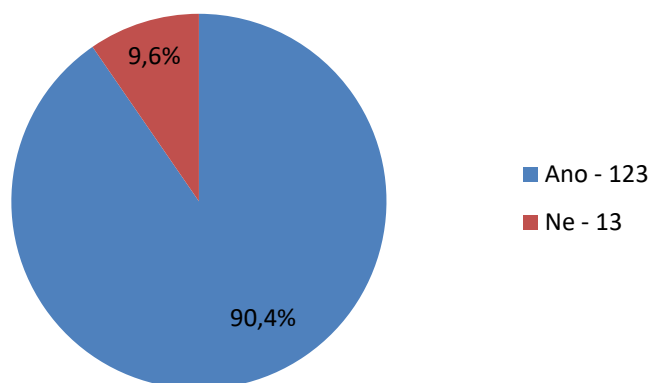
## 5.2 ROZBOR DOTAZNÍKU

**Otázka č. 1 - Pohlaví**

Graf 1 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 1 (vlastní zdroj)

První otázka dotazníku je směřována na pohlaví. Z uvedeného grafu je možné dočíst, že ze 136 respondentů odpovědělo 57 mužů a 79 žen.

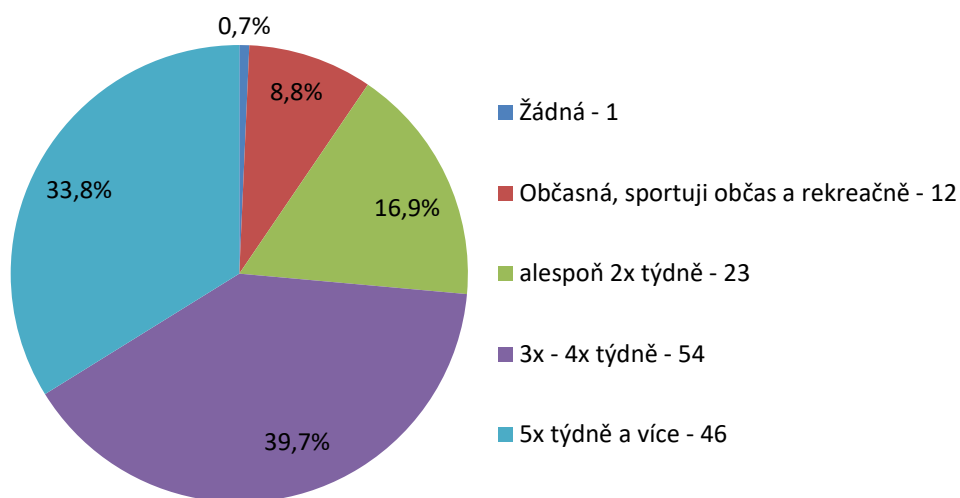
## Otázka č. 2 - Jste pravidelný/á sportovec/sportovkyně?



Graf 2 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 (vlastní zdroj)

Druhá otázka měla určit, jestli je dotazovaná osoba pravidelnou sportovkyní nebo sportovcem. Procentuální hodnota udává, že ze všech dotazovaných osob 90,4 % pravidelně sportuje. Odpovědi na otázku č. 2 ukazují, že výrazná většina dotazovaných osob se považuje za pravidelně sportující. Tato zjištěná informace může později ovlivnit výsledek v ohledu rozsahu platnosti.

### Otázka č. 3 - Vaše pohybová aktivita?

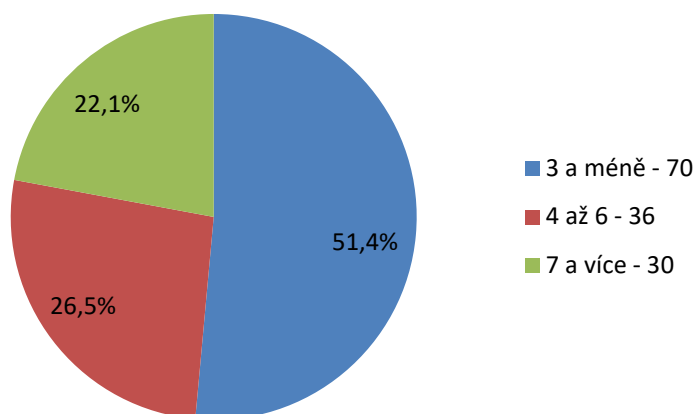


Graf 3 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 3 (vlastní zdroj)

Otázka č. 3 může být brána jako rozbor otázky č. 2. Z dočtených výsledků z uvedeného grafu je možné určit, že 9,6 % dotazovaných osob nesportuje buď vůbec, nebo jen občas a rekreačně. Tento fakt odpovídá výsledkům z grafu č. 2, kde stejné procentuální zastoupení osob (9,6 %) nesportuje pravidelně. Je možné tedy určit hranici pravidelnosti. Lidé, kteří sportují nejméně dvakrát týdně, sportují podle svého názoru pravidelně, zatímco lidé, kteří sportují méně než dvakrát, jsou sportovci nepravidelnými.



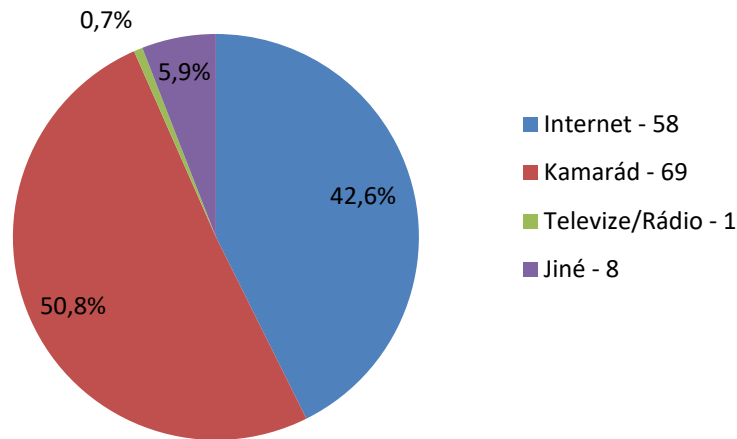
## Otázka č. 4 - Počet absolvovaných závodů ročně?



Graf 4 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 (vlastní zdroj)

Další otázka je směřována na počet absolvovaných závodů ročně. Ze 136 dotazovaných osob 70 odpovědělo, že absolvuje tři a méně závodů ročně. Tento výsledek představuje více než polovinu z celkového počtu odpovědí. Druhá polovina (66 osob, tj. 47,6 %) absolvuje čtyři a více závodů ročně, přičemž 30 závodníků odběhne nejméně sedm závodů ročně. Tato otázka ukazuje, že mezi odpovídajícími jsou závodníci s rozlišnou závodní aktivitou.

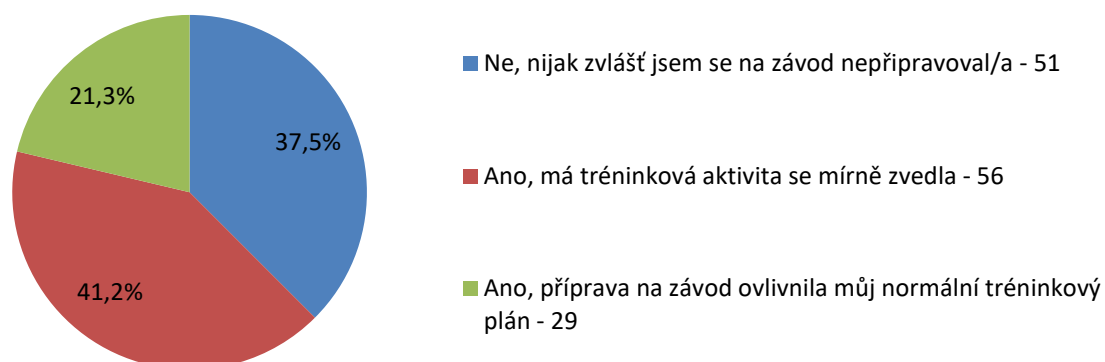
## Otázka č. 5 - Kde jste se dozvěděl/a o extrémním překážkovém závodění?



Graf 5 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 (vlastní zdroj)

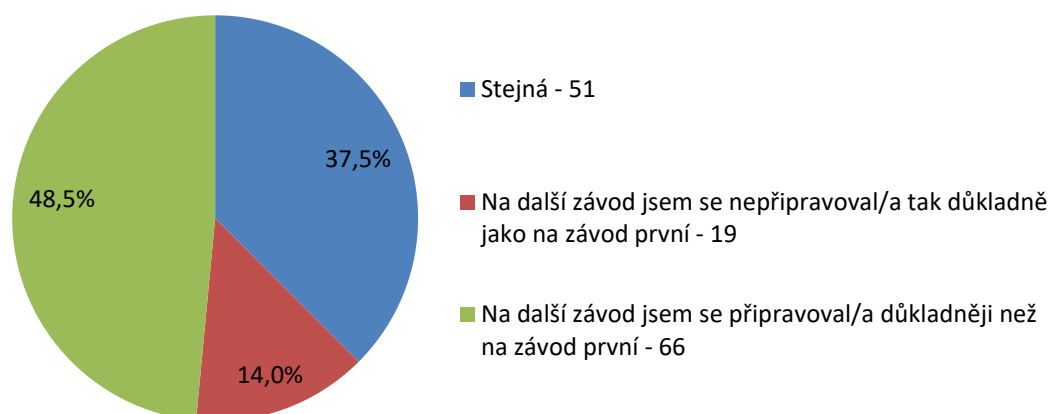
Způsob, jakým se závodníci dostali k extrémním překážkovým závodům, popisuje otázka č. 5. Z grafu je možné vyčíst, že 50,8 % dotazovaných osob doporučil start na tomto závodě přítel. Ostatní závodníci se o těchto závodech dozvěděli z internetu, televize, či z jiného zdroje. Z těchto získaných informací se dá usoudit, že reference na tento závod jsou často kladné a lidé se snaží přivést na cestu těchto závodů své známé. Už tento výsledek může ukázat, že lidé, kteří absolvují tento závod, jsou se závodem spokojeni, nebo pocítili nějaké přínosy a rádi by se se svými pozitivky podělili s ostatními.

### Otázka š. 6 - Obsahovala Vaše příprava před PRVNÍM závodem nějaké odlišnosti oproti Vaší normální tréninkové přípravě?



Graf 6 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 6 (vlastní zdroj)

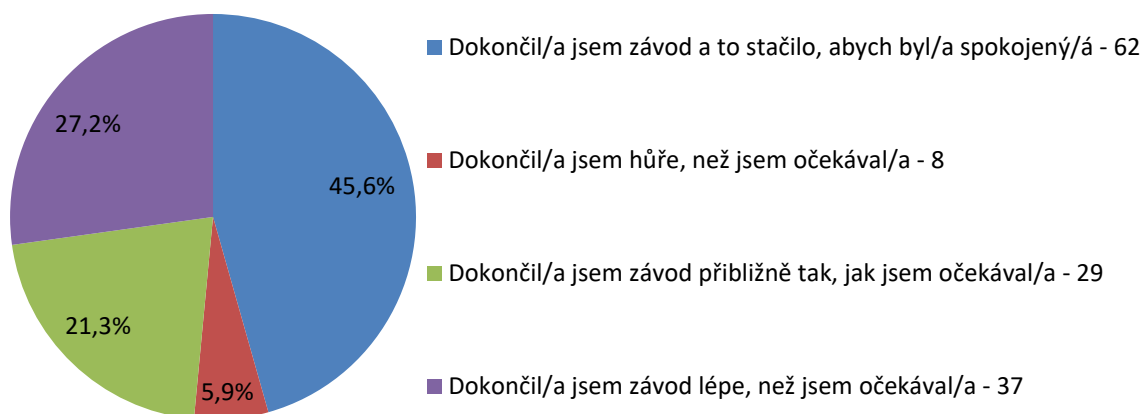
### Otázka č. 7 - Jaká byla Vaše příprava na další závody v porovnání s přípravou na první závod?



Graf 7 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 7 (vlastní zdroj)

Otázky č. 6 a č. 7 zjišťují, jak vypadaly přípravy závodníků před prvním závodem a před dalšími závody. Šestý graf ukazuje, že tréninková aktivita závodníků se před prvním závodem mírně zvedla u 56 dotazovaných osob a výrazně zvedla u 29 osob z celkového počtu. 51 lidí před prvním závodem neuskutečnilo žádnou speciální přípravu. V grafu č. 7 je kladena otázka na přípravu před dalšími závody. V grafu je k vidění, že 66 lidí se na další závod připravovalo důkladněji, 51 lidí se na další závod připravovalo stejně, jako na první a 19 lidí se na další závod připravovalo méně důkladně, než na první. Z informací získaných prostřednictvím otázek č. 6 a č. 7 je možné usoudit, že skupinu TO tvořili jedinci rozdílní v tomto ohledu.

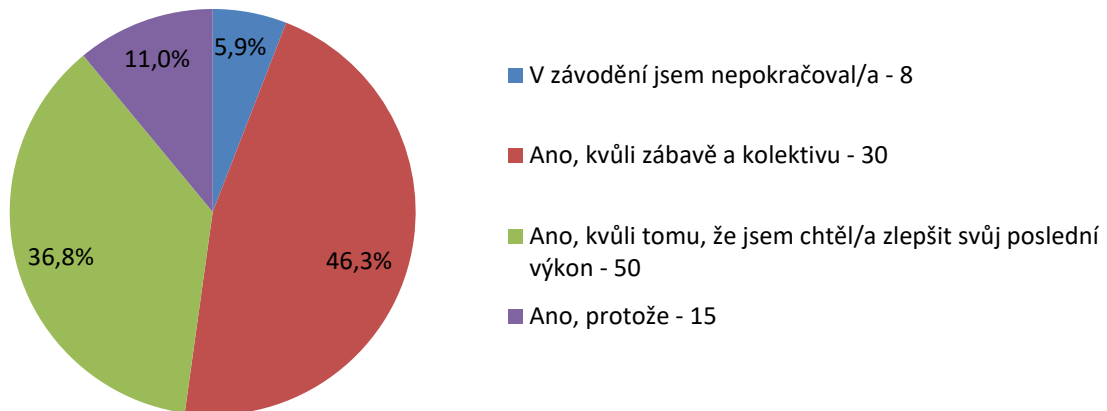
## Otázka č. 8 - Jak jste ve svém prvním závodě dopadl/a s uvážením svého očekávání?



Graf 8 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 8 (vlastní zdroj)

Osmý graf ukazuje, že 62 závodníkům ke spokojenosti stačilo jen dokončení závodu. 8 závodníků pak dopadlo hůře, než očekávali, 29 závodníků závod doběhlo přibližně tak, jak čekali a 37 závodníků dokončilo závod lépe, než očekávalo. Celkově tedy dokončení prvního závodu přineslo pozitivní pocity 91 závodníkům z celkového počtu 136 TO.

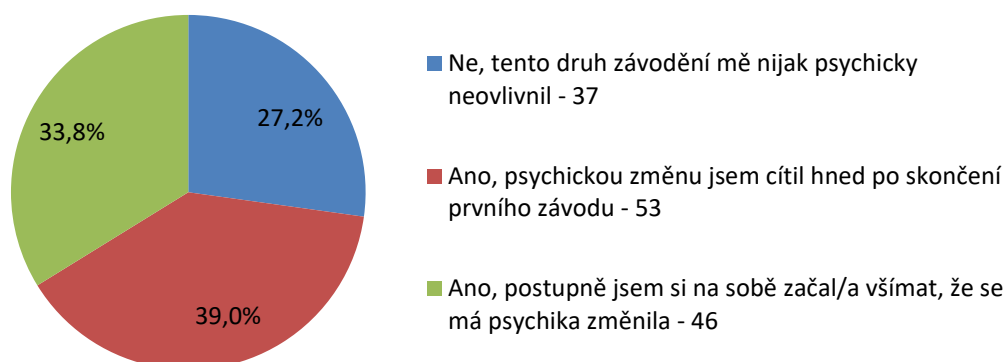
## Otázka č. 9 - Pokračoval/a jste v závodění, pokud ano, proč?



Graf 9 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 9 (vlastní zdroj)

Devátá otázka se vztahuje k pokračování v závodech a případně z jakého důvodu závodníci v závodech pokračovali. Z celkového počtu dotazovaných pouze 5,9 % respondentů odpovědělo, že se dalšího závodu již nezúčastnilo. 46,3 % pokračovalo v závodění kvůli kolektivu či zábavě a 50 % pokračovalo proto, aby si mohlo zlepšit svůj výkon. Dalších 11 % mělo možnost uvést svůj vlastní důvod. Těchto patnáct lidí uvedlo, že si dalo za cíl vyhrát nebo chtělo vyzkoušet složitější variantu.

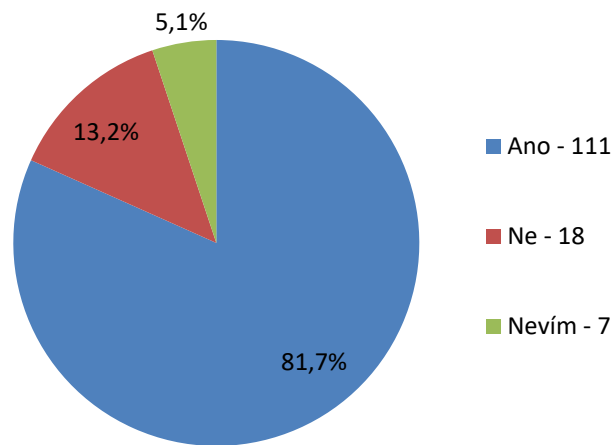
### Otázka č. 10 - Poznal/a jste na sobě nějakou psychickou změnu po dokončení jednoho, nebo více závodů?



Graf 10 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 10 (vlastní zdroj)

Desátá otázka se přímo ptá na pocítění psychické změny po absolvování závodů. Celkově 72,8 % ze všech dotazovaných osob pocítilo psychickou změnu buď hned po dokončení prvního závodu, či následným pokračováním v závodění.

### Otázka č. 11 - Máte pocit, že jste v závodě poznal/a a překročil/a své hranice?

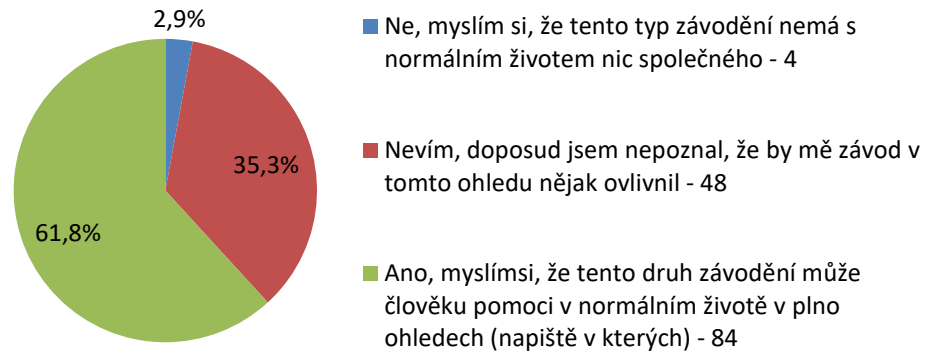


Graf 11 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 11 (vlastní zdroj)

Tato otázka se TO ptala na jejich pocit ohledně překonávání svých hranic při absolvování těchto závodů. Ze všech 136 respondentů odpovědělo 111 osob kladně. To znamená, že 81,7 % závodníků překonalo své doposud poznané psychické či fyzické hranice. Tuto otázku je možné označit za velmi přínosnou, jelikož překonávání osobních hranic je hlavním cílem těchto závodů. Pro závěrečné posouzení tohoto dotazníku je tento výsledek velmi důležitý, jelikož překonání svých hranic hraje ve spojení s psychikou velkou roli.



## Otázka č. 12 - Myslíte si, že pokořování překážek v extrémních překážkových závodech může člověku nějak pomoci i do normálního života?

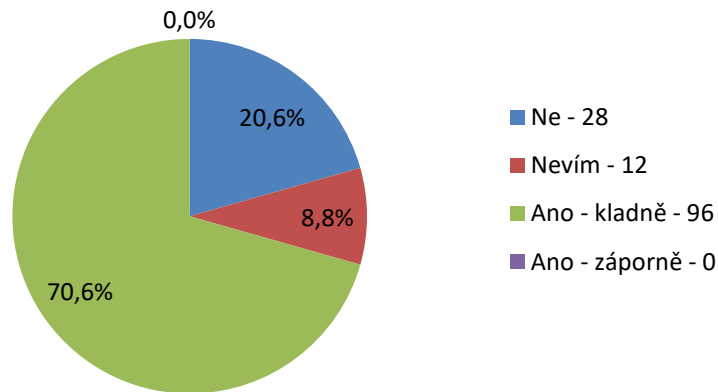


Graf 12 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 12 (vlastní zdroj)

Otázka č. 12 je směřována na přínosy extrémních překážkových závodů do normálního života. Tato otázka přinesla pozitivní odezvy v podobě 84 odpovědí, které ukazují, že necelým 62 % závodníků tento závod přinesl nějaké pozitivum do běžného života. Odpověď, která představovala kladnou odezvu, byla dále otevřená, aby závodníci mohli popsat, v čem jim tyto závody pomohly.

Otevřené odpovědi přinesly převážně stejné postoje. Celkem v 62 odpovědích dotazované osoby udávaly, že nejvíce jim tyto závody změnil život v souvislosti se sebevědomím, s překonáváním životních překážek, cílevědomostí a poznáváním svých fyzických i psychických hranic. 2 dotazované osoby nevedly odpověď žádnou. Zbylých 20 respondentů uvedlo různá odvětví, do kterých tyto závody přenesly nějaké pozitivum. Mezi těmito odpověďmi bylo například zlepšení vztahu, pozitivní odraz v práci, zlepšení fyzické odolnosti nebo řešení všech možných problémů.

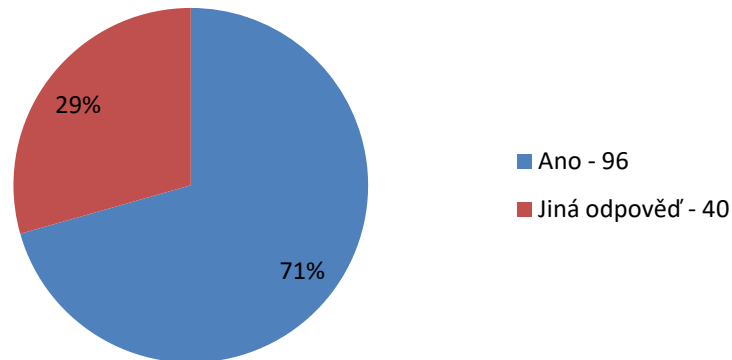
### Otázka č. 13 - Máte pocit, že extrémní překážkový závod změnil Váš život, pokud ano, jak?



Graf 13 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 13 (vlastní zdroj)

Tato otázka měla za úkol zjistit, jestli extrémní překážkový závod ovlivnil život TO a pokud ano, tak jestli kladně či záporně. Necelých 71 % odpovědělo, že extrémní překážkový závod jejich život ovlivnil pozitivně. Necelých 21 % dotazovaných osob odpovědělo, že jejich život extrémní překážkový život nijak neovlivnil a dalších 8,8 % dotazovaných nedokázalo určit, zda nějaké ovlivnění pocítili. Žádný z dotazovaných nepocítil záporné ovlivnění.

## Otázka č. 14 - Máte pocit, že extrémní překážkový závod má vliv na život a psychiku? Pokud ano, napiště jaký



Graf 14 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 14 (vlastní zdroj)

Poslední otázka dotazníku byla přímo mířená na ovlivnění psychiky a života závodníků. Tato otázka byla otevřená, aby mohly TO případně popsat, jaký vliv na ně extrémní překážkový závod měl konkrétně. Při vyhodnocování této otázky byly jednotlivé odpovědi rozděleny do dvou skupin podle jejich charakteru:

- Skupina 1:

Do této skupiny jsme zařadili odpovědi závodníků, které představovaly odpovědi pro vyhodnocení buď nepotřebné či negativní. Otázku č. 14 vynechaly 2 osoby, 17 osob uvedlo, že je závod nijak psychicky neobohatil a 9 osob neví, jestli pro ně byl tento závod v nějakém směru ovlivňující.

- Skupina 2:

Druhá skupina obsahuje odpovědi, které vykazovaly pozitivní stránku těchto závodů. Na základě podobnosti jsme zobecnili odpovědi do jednotlivých témat v podobě hesel, která odpovědi vystihují:

- *Zlepšení psychických odolností* - 39 odpovědí
- *Překonávání svých fyzických a psychických hranic a překážek* - 23 odpovědí
- *Sebezpoznání a zlepšení sebevědomí* - 20 odpovědí
- *Extrémní překážkový závod má kladný vliv (blíže neurčeno)* - 13 odpovědí
- *Lepší motivace do života* - 3 odpovědi
- *Více sportu -> více endorfinu -> šťastnější život* - 4 odpovědi

- *Lepší pocit ze sebe sama* - 2 odpovědi
- *Duševní uvolnění* - 2 odpovědi
- *Větší požitek* - 1 odpověď
- *Odhodlanost* - 1 odpověď

### 5.3 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této části výzkumu přistoupíme k testování hypotéz. Před výzkumem jsme si stanovili dvě hypotézy:

**H1: Extrémní překážkové závody mění následnou psychiku závodníků.**

**H0: Extrémní překážkové závody nemění následnou psychiku závodníků.**

Pro testování hypotéz využijeme jednotlivé otázky a to otázky č. 10, č. 11, č. 12, č. 13, č. 14.

- Vyhodnocení otázky č. 10:

*Znění otázky:* Poznal/a jste na sobě nějakou psychickou změnu po dokončení jednoho, nebo více závodů?

*Vyhodnocení:* Jak je vidno z grafu č. 10, 99 odpovědí udává, že závodníci cítili určitou změnu buď po absolvování prvního závodu, nebo v průběhu absolvování následujících závodů. Procentuální zastoupení - 72,8 %.

- Vyhodnocení otázky č. 11:

*Znění otázky:* Máte pocit, že jste v závodě poznal/a a překročil/a své hranice?

*Vyhodnocení:* Z celkového počtu 136 TO jich 111 odpovědělo, že během závodu dokázalo překonat své hranice. Poznávání a překonávání svých psychických a fyzických hranic přináší pochopitelně odezvu ve formě psychické změny a proto jsem tuto otázku zařadil mezi významné při následném vyhodnocování hypotéz. Procentuální zastoupení - 81,7 %

- Vyhodnocení otázky č. 12:

*Znění otázky:* Myslíte si, že pokořování překážek v extrémních překážkových závodech může člověku nějak pomoci i do normálního života?

*Vyhodnocení:* Důležité pro výsledné posouzení hypotéz je pro nás číslo 84, které představuje počet respondentů, kteří pocítili nějaký přínos do normálního života. Procentuální zastoupení kladných odpovědí činí necelých 61,8 %. Odpovědi byly dále rozvedené, a bylo uvedeno, že nejčastěji respondenti cítili změnu v oblasti sebevědomí,

překonávání životních překážek a poznávání svých hranic. Pokaždé to bylo myšleno v pozitivním smyslu.

- Vyhodnocení otázky č. 13:

*Znění otázky:* Máte pocit, že extrémní překážkový závod změnil Váš život, pokud ano, jak?

*Vyhodnocení:* Na tuto otázku 96 respondentů odpovědělo, že extrémní překážkový závod změnil jejich život v kladném slova smyslu. Procentuální zastoupení - 70,6 %.

- Vyhodnocení otázky č. 14

*Znění otázky:* Máte pocit, že extrémní překážkový závod má vliv na život a psychiku? Pokud ano, napište jaký

*Vyhodnocení:* Poslední otázka mého dotazníku byla otevřená. Ze všech 136 testovaných osob jich 96 odpovědělo způsobem, který značí, že absolvování extrémních překážkových závodů ovlivnilo jejich psychiku a život. V procentuálním zastoupení značí toto číslo 71 %.

### 5.3.1 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

V těchto otázkách byly předem určené odpovědi, které měly za úkol zjistit, zda extrémní překážkový závod ovlivňuje psychiku závodníků. Tyto odpovědi na dané otázky utvořily uzavřený interval 61,8 % - 81,7 %, který představuje zastoupení závodníků, na jejichž psychiku měl extrémní překážkový závod vliv. Pokud bychom dosažené výsledky těchto otázek sloučili, či bychom našli jen středovou hodnotu, mohli bychom se přiklonit k závěrečnému posouzení, že extrémní překážkové závody změnil psychiku u necelých 72 % ze všech 136 dotazovaných osob. Tyto výsledky považuji za dostatečné k potvrzení hypotézy  $H_1$ : „*Extrémní překážkové závody mění následnou psychiku závodníků.*“ a k zamítnutí hypotézy  $H_0$ : „*Extrémní překážkové závody nemění následnou psychiku závodníků.*“.

### 5.3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V další části práce se pokusíme najít odpověď na předem zvolené výzkumné otázky. Tyto otázky slouží k přesnější definici získaného výsledku. V předchozí kapitole jsme potvrdili  $H_1$ , která tvrdí, že extrémní překážkové závody mění následnou psychiku závodníků. V této kapitole se tedy pokusíme zjistit, v čem závodníci změnu nejvíce pocítili, jestli jsou psychické změny spojené s pravidelností sportování a jak velký je rozsah platnosti našeho zkoumání.

#### **Výzkumné otázky:**

##### *1. V čem nejvíce pocíťují závodníci změnu po absolvování těchto závodů?*

K odpovědi na tuto otázku vedly hlavně otázky č. 12 a 14, kam mohli respondenti přesně vypsát, v čem nejvíce pocítili změnu v životě nebo v psychice. V obou případech se nejvíce vyskytovaly odpovědi, které opakovaly pořád podobná hesla. Dle získaných odpovědí můžeme napsat, že závodníci pocíťují největší změnu v psychice v souvislosti se sebevědomím a posílením vůle. Dokáží se lépe vypořádávat s překážkami, které jim do cesty staví sám život, lépe se vypořádávají se stresem a jsou celkově psychicky odolnější.

##### *2. Pocíťují psychickou změnu spíše lidé, kteří jsou pravidelnými sportovci?*

Při hledání odpovědi na tuto otázku jsme určovali spojitosti mezi otázkou č. 2 a otázkami č. 12 a č. 14. Z dosažených výsledků není možné jednoznačně určit odpověď, jelikož souvislost mezi odpověďmi je ojedinělá u každého závodníka. Vyskytují se zde respondenti, kteří sportují 3x - 4x týdně a nepocítili žádnou psychickou změnu a naopak respondenti, kteří nesportují vůbec, a pocítili zvýšení sebevědomí a zlepšení odolnosti. Současně se zde vyskytují lidé, kteří nesportují vůbec a závod jim nic nedal, ale i osoby, které sportují pravidelně a závod je přesto velmi psychicky posílil. Odpověď na tuto otázku bych tedy uzavřel tak, že záleží na osobnosti závodníka a nehraje žádnou roli, jestli je absolvent překážkového závodu trénovaný jedinec, nebo člověk, který nesportuje prakticky vůbec. Na tento úsudek navazuje výzkumná otázka č. 3.

### 3. *Jaký je rozsah platnosti výsledků práce?*

Dotazník byl směřovaný tak, aby pomohl při posuzování hypotéz ale současně tak, aby mohl být ověřen jeho rozsah platnosti. Otázky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, a 9 měly za úkol vytěžit takové informace, které pomohou určit, zda skupinu dotazovaných osob tvoří lidé podobní nebo částečně rozdílní. Otázky souvisely převážně s postavením dotazovaných osob ke sportu. Kromě otázky č. 2, kde je dotaz směřován na pravidelnost vykonávání sportu, jsou odpovědi vcelku rozdílné. Každá odpověď u všech ostatních otázek je zastoupena takovým procentem, aby netvořila převážnou většinu před ostatními. Z hlediska rozsahu platnosti by se dalo tedy říci, že tento výsledek výzkumu je možné brát jako platný, ale s velkou rezervou. Je důležité totiž myslet na to, že 90,4 % respondentů je pravidelnými sportovci a současně musíme zvážit fakt, že každý člověk je svým způsobem specifický a jeho působení na těchto závodech mu přináší ojedinělé pocity a názory.



## ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zaměřili na vliv extrémních překážkových závodů na psychiku člověka. Jak je již zmíněno v kapitole Spartan Race, závody tohoto typu jsou postavené tak, aby udělaly ze závodníka jedince zocelenějšího a cílevědomějšího.

Při vyvozování závěru této práce je nutno zdůraznit, že postoj a vztah každého závodníka k těmto závodům je individuální. Každý závodník přistupuje k závodům jinak a pro každého tyto závody znamenají něco jiného. Je to často dáno prioritami člověka, životním stylem, přesvědčením, jeho osobnostní strukturou, aj. Člověk je ojedinelá osobnost, která je charakteristická pro své originální vazby mezi jednotlivými psychologickými složkami. Chování, pocity či reakce vyvolané danými podněty jsou pro každého člověka charakteristickými právě kvůli této psychologické soustavě. Je tedy velmi obtížné dělat jasné závěry v tématu, které se týká psychiky člověka.

S ohledem na tento fakt je tedy jasné, že výsledky této práce nemohou být brány jako spolehlivě platné pro každého člověka. Nicméně jsme se při zkoumání souvislostí mezi psychikou člověka a extrémními překážkovými závody setkali s velmi zajímavými výsledky. Ze 136 testovaných osob více než 70 % uvedlo, že pocítilo nějakou psychickou změnu díky absolvování těchto závodů. Pozitivní je, že tato psychická změna vždy odkazovala na určité odvětví, v kterém daný respondent zpozoroval nějaký kladný posun nebo přínos. Nejčastěji závodníci popisovali, že díky extrémním překážkovým závodům pocítili navýšení sebevědomí, začali se lépe vyrovnávat s náročnými životními situacemi a naučili se regulovat stres. Jiní závodníci odkazovali na větší cílevědomost, na poznání svých fyzických i psychických schopností či skvělý požitek a zvýšení hladiny endorfinu v krvi.

Dosažené hodnoty, které přesahují 70 %, jsme shledali dostatečnými k usouzení, že extrémní překážkové závody skutečně mají vliv na psychiku člověka. Opět bych odkázal na hlavní cíl těchto závodů, který apeluje na pozitivní progres ve všech ohledech psychického růstu, sebepoznání a seberealizace.

Kdybych měl sám zhodnotit svoji bakalářskou práci, začal bych tím, že mě velice překvapily její výsledky. Sám mám zkušenost s těmito závody a současně jsem sám zpozoroval velké přínosy těchto závodů do osobního života. Přesto jsem byl před vykonáním samotného výzkumu velmi skeptický. Čekal jsem podstatně nižší procentuální zastoupení závodníků, kteří skutečně v extrémních překážkových závodech objevili jeho

pravý význam, a proto ve mně tak vysoké číslo pozitivních odpovědí vyvolalo nečekané, avšak příjemné pocitové reakce.

Myslím si, že tato práce může být přínosná pro lidi, kteří pochybují o nějakém hlubším smyslu těchto závodů a myslí si, že je to jen obyčejné válení v bahně, které stojí velké množství peněz. Je otázkou, zda pro ně výše zpracované téma bude dostatečným důkazem, že je možné díky extrémním překážkovým závodům zlepšit své životní postoje.

**RESUMÉ**

Cílem bakalářské práce je pokusit se zmapovat souvislost mezi absolvováním extrémních překážkových závodů a změnou psychiky sportovce. Formou dotazníků bylo zkoumáno celkem 136 respondentů. Při analyzování výsledků dotazníků byly sledovány četnosti odpovědí na každou z celkem čtrnácti otázek. Na základě výsledků jsme dospěli k závěru, že extrémní překážkové závody mají vliv na psychiku většiny závodníků.

**Klíčová slova:** extrémní překážkový závod, psychika, vůle, překonávání překážek, Spartan Race

**SUMMARY**

The aim of this bachelor thesis is to try to map the connection between participation in OCR and change of the athlete's psyche. For this purpose a total of 136 respondents from OCR participants were surveyed in the form of questionnaires. When analyzing the results of the questionnaires, the frequency of answers to each of fourteen questions was checked and analysed. Based on the results, we concluded that OCR have an impact on the psyche of most racers.

**Key words:** OCR, psyche, the will, hurdles overcoming, Spartan Race

**SEZNAM LITERATURY**

1. BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
2. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. PRAHA: GRADA PUBLISHING, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
3. CATTELL, Raymond B. *The Scientific Analysis of Personality*. 3. London: Penguin Books, 1967. ISBN 978-0202309156.
4. DE SENA, Joe a Jeff O'CONNELL. *Spartan: jak překonávat překážky a dosáhnout v životě maximálního úspěchu*. Přeložila Lenka BERANOVÁ. Brno: BizBooks, 2015. ISBN 978-80-265-0403-0.
5. DOROTÍKOVÁ, Soňa. *Morálka a sociální soudružnost*. Univerzita Karlova Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-7290-631-4.
6. EYSENCK, H. J. *Dimensions of personality*. Second impression. London: Routledge & Kegan Paul, 1948.
7. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
8. LINHART, Josef. *Základy obecné psychologie*. Praha: SPN, 1987. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
9. ROLL, Rich. *Hledání ultra: jak jsem zavrhl střední věk, stal se jedním z nejzdatnějších lidí na světě a objevil sám sebe*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-2990-2.
10. RUBINŠTEJN, Sergej Leonidovič. *Základy obecné psychologie [Rubinštejn, 1967]*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
11. RYBA, Jiří. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6.
12. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
13. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
14. WELLINGTON, Chrissie. *Život bez hranic*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3024-3.

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

*Spartan Race* [online] 2018 [cit. 2018-04-06]. Dostupné z: <http://www.spartan-race.com/>

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 1 .....	38
Graf 2 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 2 .....	39
Graf 3 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 3 .....	40
Graf 4 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 4 .....	41
Graf 5 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 5 .....	42
Graf 6 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 6 .....	43
Graf 7 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 7 .....	43
Graf 8 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 8 .....	45
Graf 9 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 9 .....	46
Graf 10 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 10 .....	47
Graf 11 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 11 .....	48
Graf 12 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 12 .....	49
Graf 13 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 13 .....	50
Graf 14 - procentuální zastoupení odpovědí na otázku č. 14 .....	51