

Abstrakt

Název: **Využití** mentálního tréninku plaveckými trenéry v České republice

Cíle: Cílem práce je zjistit využívání mentálního tréninku plaveckými trenéry v České republice, a to jak v oblasti tréninkové přípravy, tak v oblasti soutěžení. Dále práce zjišťuje, které metody trenéři nejvíce aplikují v obou oblastech.

Metody: V naší práci jsme použili metodu dotazníkového šetření. Pro dotazování bylo využito modifikovaného dotazníku Test of Performance Strategies*2 (TOPS*2), který zjišťuje, zda trenéři metody mentálního tréninku znají a jak je zařazují do psychologické přípravy plavce.

Výsledky: Zjistili jsme, že většina trenérů je vzdělána v oblasti mentálního tréninku. Mentální trénink bývá využíván v oblasti tréninku i soutěžení pouze někdy. V soutěžní oblasti se mentální trénink používá častěji než v oblasti tréninku. V každé části mentálního tréninku trenéři uvedli, alespoň jednu metodu či dovednost, kterou u svých svěřenců či sami aplikují.

Klíčová slova: sportovní plavání, mentální trénink, TOPS*2