

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

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

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vypracoval:

Jakub Jiroušek

Praha, květen 2022

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis bakaláře

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Touto cestou bych rád bych poděkoval Ireně Čechovské za pomoc a vedení při psaní bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat Evě Chalupové za zhodnocení obecné validity dotazníku a odborné konzultace. Děkuji i všem, co mi pomáhali při tvorení této práce, své rodině, přítelkyni a budoucí tchýni a tchánovi. Děkuji všem plaveckým trenérům, kteří si našli čas a vyplnili dotazník nutný pro tento výzkum.

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

Abstract

Title: Use of mental training by swimming coaches in the Czech Republic

Objectives: The goal of the work is to find out the use of mental training by swimming coaches in the Czech Republic, both in the training and in the competition. Furthermore, the work finds out which methods coaches apply the most in both areas.

Methods: In our work we used the method of questionnaire survey. A modified Questionnaire Test of Performance Strategies * 2 (TOPS * 2) was used for the survey, which determines whether the coaches know the methods of mental training and how they include them in the psychological training of the swimmer.

Results: We found that most coaches are educated in mental training. Mental training is used in training and competition only sometimes. In the competition is mental training used more often than in the training. In each part of the mental training, the trainers stated at least one method or skill that they apply to their wards or themselves.

Keywords: swimming, mental training, TOPS * 2

OBSAH

1 Úvod.....	10
2 Teoretická východiska práce	11
2.1 Sportovní plavání.....	11
2.1.1 Charakteristika sportovního plavání	11
2.1.2 Struktura sportovního výkonu v plavání.....	12
2.2 Plavecký trenér	16
2.2.1 Charakteristika plaveckého trenéra.....	16
2.2.2 Kvalifikace trenérů	17
2.3 Mentální trénink.....	18
2.3.1 Charakteristika mentálního tréninku.....	18
2.3.2 Fáze mentálního tréninku.....	19
2.4 Vnitřní řeč	19
2.4.1 Charakteristika vnitřní řeči	19
2.4.2 Efektivita vnitřní řeči	20
2.5 Emoční kontrola.....	21
2.5.2 Charakteristika emoční kontroly.....	21
2.5.3 Strach	22
2.5.4 Úzkost	23
2.5.5 Stres	24
2.6 Nastavení cílů	25
2.6.1 Charakteristika cílů	25
2.6.3 Efektivita nastavování cílů.....	26
2.7 Imaginace.....	27
2.7.1 Charakteristika Imaginace	27
2.7.2 Efektivita Imaginace	28
2.7.3 Využití imaginace	28

2.8	Aktivace	30
2.8.1	Charakteristika aktivace.....	30
2.9	Relaxace.....	31
2.9.1	Charakteristika relaxace.....	31
2.9.2	Relaxační techniky.....	31
2.10	Koncentrace	32
2.10.1	Charakteristika koncentrace.....	32
2.10.2	Dělení koncentrace	33
2.10.3	Efektivita koncentrace	35
2.11	Souhrn již zjištěných poznatků z oblasti ČR	35
3	Cíl, úkoly práce a hypotézy	37
4	Metodická část	38
4.1	Výzkumný soubor.....	38
4.2	Dotazníkové šetření	38
4.2.1	Dotazník <i>TOPS -2*</i>	38
4.2.2	Překlad dotazníku <i>TOPS*2</i>	40
4.2.3	Modifikace dotazníku <i>TOPS*2</i>	40
4.2.4	Pilotní dotazování	41
4.3	Sběr dat	41
4.4	Analýza dat	42
5	Výsledková část	43
5.1	Trenéři sportovního plavání.....	43
5.2	Mentální trénink v plaveckém tréninku.....	46
5.2.1	Vnitřní řeč	47
5.2.3	Nastavení cílů	52
5.2.5	Aktivace	57
5.2.6	Relaxace.....	59

5.2.7	Kontrola pozornosti	62
5.3	Mentální trénink při plaveckých soutěžích	64
5.3.1	Vnitřní řeč	65
5.3.2	Emoční kontrola.....	67
5.3.3	Nastavení cílů	70
5.3.4	Aktivace	72
5.3.5	Imaginace.....	75
5.3.6	Relaxace.....	77
5.3.7	Negativní přemýšlení.....	80
6	Diskuse.....	83
7	Závěr	88
	Seznam literatury	89
	Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	96
	Přílohy.....	99

1 ÚVOD

Problematika mentálního tréninku a jeho vlivu na plavce je ve světě stále řešené téma. I přes nespočet výzkumů je stále nedostatečně využíván a není mu přikládán stejný důraz jako u ostatních faktorů ve struktuře plaveckého výkonu. V České republice je výzkumů využití mentálního tréninku trenéry relativně málo. Z toho důvodu jsme chtěli osvětlit aktuální situaci této problematiky konkrétně v plaveckém sportu. Zajímalo nás, jaké procento trenérů tuto součást psychologické přípravy využívá a jaké metody tréní nejvíce používají. Tento výzkum zjišťuje povědomí trenérů o rozličných metodách mentálního tréninku. Dále, které metody byly využívány v tréninku, a které byly aplikovány do přípravy na soutěžení svěřenců.

Cílem práce je zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření využívání mentálního tréninku plaveckými trenéry v České republice. Po rešerši literatury k problému aplikace mentálního tréninku do trenérské praxe jsme zvolili často užívaný dotazník Test of Performance Strategies (TOPS), který byl ale směřován ke sportovcům. V konečném řešení jsme ale modifikovali novější TOPS*2 převedením otázek směrem k plaveckým trenérům.

Tento výzkum může při aplikování dále zmíněných metod přispět k uvědomění si významu mentálního tréninku mezi trenéry a může dopomoci většímu prožitku svěřenců z trénování i soutěžení ve sportovním plavání. Řešený problém jsem si zvolil z důvodu jeho aktuálnosti, přijde mi důležitý obecně, pro trenérskou praxi i osobně pro mou vlastní trenérskou praxi.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Sportovní plavání

2.1.1 Charakteristika sportovního plavání

Výkon ve sportovním plavání je založen na rychlosti plavecké lokomoce definovanými plaveckými způsoby. Plavání lze v klasifikaci sportovních výkonů, historicky podle Choutky a Dovalila (1987), zařadit mezi individuální sporty zaměřené rychlostně-silově pro disciplíny se vzdáleností 50 m a vytrvalostně zaměřené pro disciplíny s delší dobou trvání od 100 do 1500 m. Řešeným úkolem v soutěžní činnosti je překonat stanovenou vzdálenost daným plaveckým způsobem, podle pravidel, v co nejkratším čase. Počet pohybových dovedností je relativně malý, jejich struktura je relativně jednoduchá. Pohyb má cyklický charakter, je značně zautomatizovaný. Vzhledem k prostředí, ve kterém je výkon realizován, vyžaduje zvládnutí plavecké lokomoce specifickou adaptaci a také specifické předpoklady (somatické, strukturální, vnímání vodního prostředí – pocit vody). V závislosti na délce plavecké tratě je energetická náročnost výkonu značná, převládá aerobní krytí. Soutěžní výkon, ale především plavecký trénink, vyžadují velké volní úsilí a odolnost vůči únavě, schopnost udržet koncentraci při monotónní činnosti a sensorické deprivaci.

Heller (2018) charakterizuje plavání jako rychlostně vytrvalostní sport. Dle jeho názoru přispívá plavání k rozvoji svalové síly, vytrvalosti, mobility kloubů, rychlosti a celkové obratnosti plavce. Uvádí, že je pro plavce stěžejní aerobní kapacita, vysoký aerobní výkon a vysoký anaerobní výkon.

Lukášek (2013) řadí plavání mezi sporty cyklické s vysokými nároky na techniku zvládnutí pohybu. Plavecká lokomoce se realizuje v poloze na břiše (plavecké způsoby kraul, prsa, motýlek) a na zádech (plavecký způsob znak), pohyby končetin jsou buďto symetrické současné (prsa, motýlek) nebo střídavé (kraul, znak). Pro lokomoční pohyby je charakteristická fáze svalového úsilí a fáze relativní relaxace.

Slepička a kol. (2006) říká, že z pohledu psychologické typologie sportů řadíme plavání do skupiny sportů funkčně mobilizačních s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může mít buď povahu krátkodobou, jednorázovou, kdy jde o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Mobilizace může mít i

povahu dlouhodobou, a to je doména vytrvalostních sportů, kde psychologicky vstupuje do popředí otázka vůle podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce.

2.1.2 Struktura sportovního výkonu v plavání

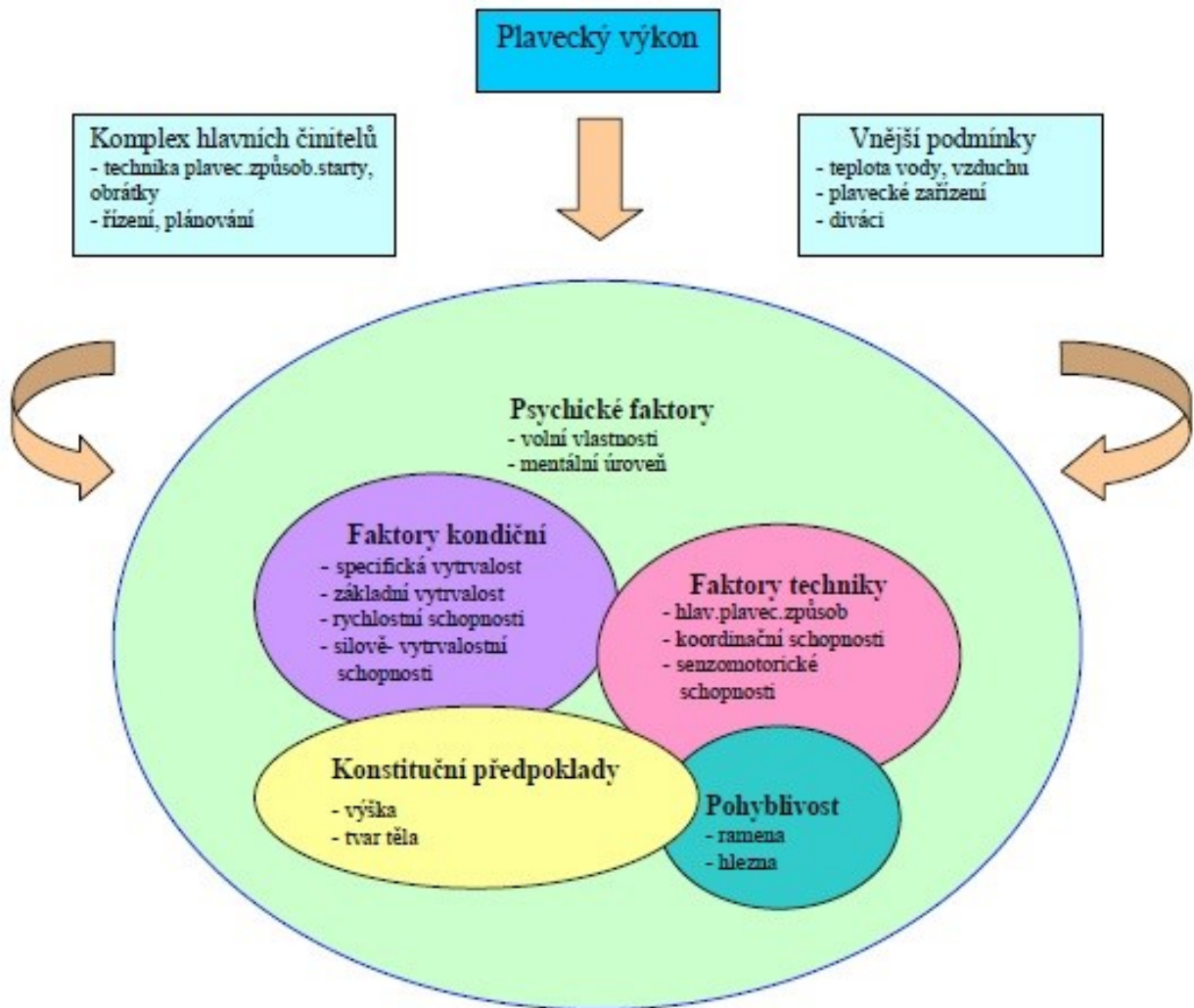
Strukturu plaveckého výkonu zkoumala řada autorů. Hloubka analýz jednotlivých faktorů (včetně jejich vazeb) i metodické přístupy k danému problému se odlišují. V plaveckém výkonu jde o splnění pohybového úkolu vymezeného pravidly. Faktory ovlivňující sportovní výkon chápeme jako relativně samostatné součásti sportovního výkonu. Řadíme sem faktory somatické, kondiční, technické, taktické a psychické. Každý z faktorů můžeme přiřadit ke složce sportovního tréninku a je možné jej tréninkem ovlivnit. Faktory plaveckého výkonu jsou specifické z důvodu vodního prostředí. Hlavní specifika spočívají v tom, že voda lokomoci plavce brzdí, zároveň mu ale formou propulze, kterou plavec vytváří hnačí silou končetin, umožňuje pohyb vpřed. Výkon plavce je bezprostředně ovlivněn úrovní vnímání pocitu vody (Pokorná, Čechovská, 2009).

Historicky např. Procházka (1985) vysvětluje výkonnost v plavání poměrem mezi třemi základními celky – motorickou kapacitou, somatickými předpoklady a psychickými schopnosti. Poměr jejich zastoupení v plaveckém výkonu určuje autor procentuálně, viz tabulka č.1.

Motorická kapacita	Somatické předpoklady	Psychické Schopnosti
60 %	20 %	20 %
Vytrvalost	Plavatelnost těla	Houževnatost
50 %	40 %	70 %
Síla	Délka končetin	Bojovnost
30 %	30 %	15 %
Obratnost	Výška, hmotnost	Vůle
20 %	30 %	15 %

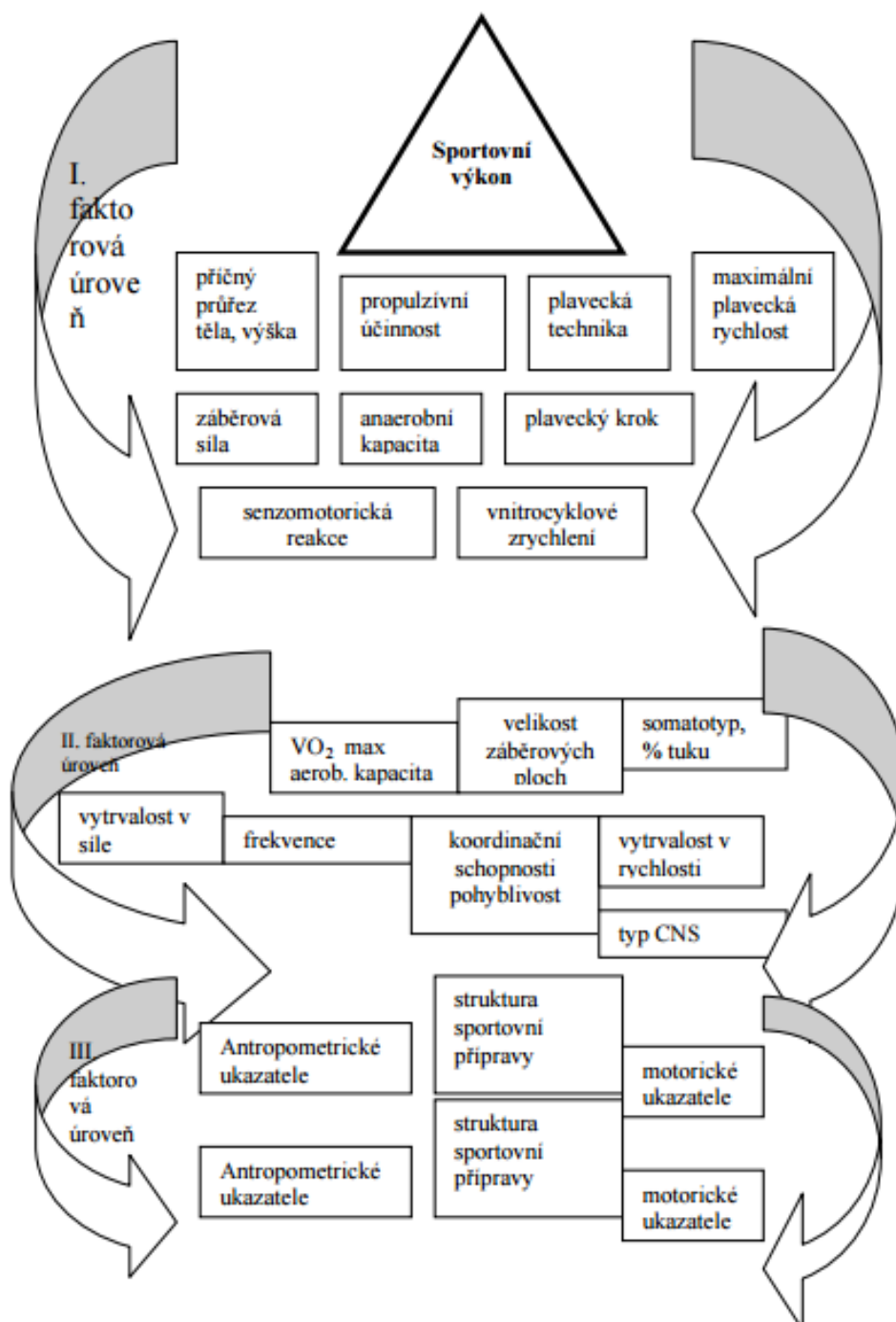
Tabulka č.1: *Struktura výkonnosti v plavání (Procházka a Procházka, 1985)*

Schramm (1987) vyjádřil strukturu plaveckého výkonu svým rozlišením na dva vnější a pět vnitřních faktorů. (viz.Obr.č.1.)



Obrázek č. 1: Model plaveckého výkonu podle Shramma (1987)

Macejková a Záhorec (2000) dříve rozlišovali ve sportovním plavání jen čtyři hlavní skupiny faktorů determinující plavecký výkon (Macejková uvedla nové faktory v roce 2003 s Procházkou): somatotyp, funkční mechanismy, motorické faktory, psychické ukazatele.

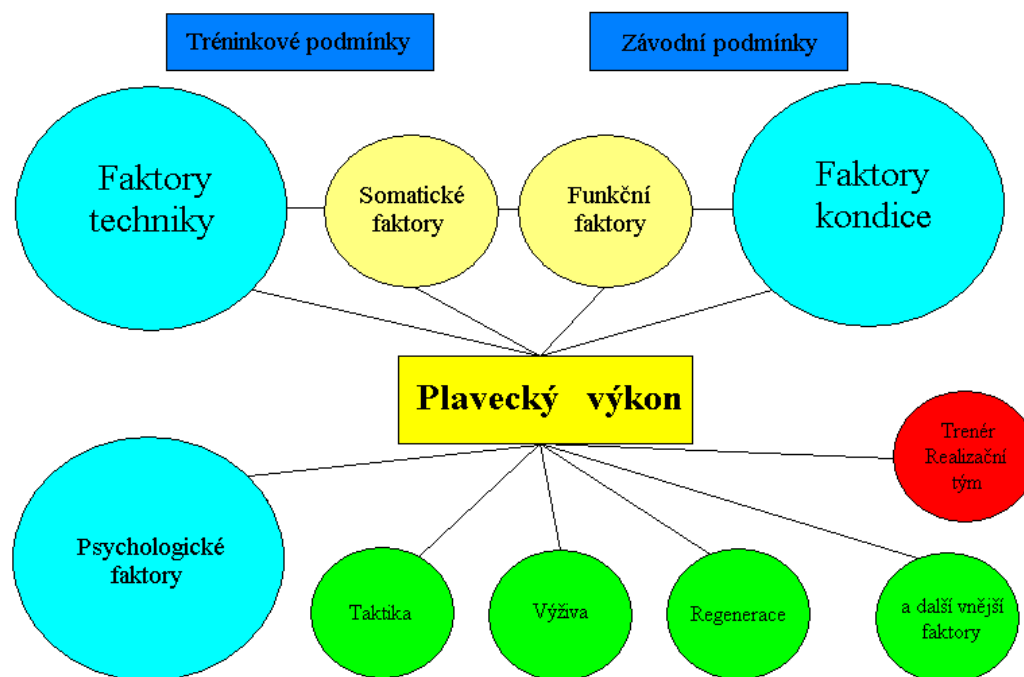


Obrázek č. 2 – Faktorová struktura výkonu v plaveckých sprinterských disciplínách (Procházka a Macejková, 2003)

Procházka a Macejková (2003) uvádějí, že plavecký výkon je podmíněn aerobní a anaerobní kapacitou, nervosvalovými a senzomotorickými dispozicemi, somatickými předpoklady a psychickou složkou plavce. Jejich pohled na problematiku struktury výkonu je čistě subjektivní a nemůžeme ho porovnávat s obecnou strukturou sportovního výkonu. Procházka a Macejková (2003) připravili strukturu plaveckého výkonu z hlediska specifík pro sprinterské tratě do tří faktorových úrovní (obr. 2) a ukázali,

jak se vzájemně tyto faktory doplňují, a jak se navzájem ovlivňují. Zaobírali se především tratěmi 50 m a 100 m.

Čechovská (2004) upravila podle Dovalil a kol. (2002) obecné schéma jednotlivých faktorů, které plavecký výkon determinují. Podle níže uvedeného grafu (obr. 3) závisí výkon plavce převážně na kondičních, taktických a psychologických faktorech a na celé řadě dalších dílčích faktorech.



Obrázek č. 3: Schéma struktury plaveckého výkonu Čechovské (2004)

Hofer a kol. (2011) spojuje pocit vody společně s neuromotorickou citlivostí na tlak a vztlak vodního prostředí. Ve svém výzkumu dává důraz na velmi vyvinuté vnímání odporu vodního prostředí, které se váže na smyslové pocity dotykové, svalové, rovnovážné a teplotní. Výkon plavce mohou ovlivňovat i organizační vlivy a pravidla plavání. „Podstatou plaveckého výkonu je překonat závodní trať co nejrychleji daným plaveckým způsobem, v souladu s pravidly. Plavecký výkon je výsledkem řady faktorů a skupin determinantů, které se vzájemně ovlivňují.“

2.2 Plavecký trenér

2.2.1 Charakteristika plaveckého trenéra

Pod pojmem trenér si představujeme osobu, která cílevědomě a svědomitě připravuje a vede své jedince k lepším výkonům ve všech možných sférách lidských zájmů. Dle Mareše, Průchy a Walterové (2013) se trenér dá definovat jako profese pedagogického charakteru uplatňující se např. ve sportovní sféře.

Podle Petry, Froberga a Madelli (in Jůva, 2008) vidíme ve sportu dvě základní profese, které se dále dělí na další dvě podkategorie:

- Trenér orientovaný na osoby participující ve sportu
 - Trenér začátečníků
 - Trenér rekreačních sportů
- Trenér výkonnostně orientovaných plavců
 - Trenér talentovaných sportovců
 - Trenér profesionálních sportovců

Profese trenéra se objevuje v návaznosti na systematictější tréninkový proces. Až okolo roku 1910 se začínali objevovat první „tréninky“ a sportovní výkony se zlepšovali více než kdy dříve (Svoboda, 2003). Prvními trenéry byli již starší „zkušenější“ sportovci, kteří svými zkušenostmi pomáhali mladším ve sportu. V momentě, kdy sami skončili se sportovní kariérou, se přesunuli do trenérské pozice a stali se trenéry.

Svoboda (2003) se dívá na trenéra, jako na činitele, který hlavně zajišťuje a vede trénink sportovce. Aktuální vymezení trenéra můžeme najít v zákoně 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, který říká, že „*pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání...*“ (Zákon 563/2004, § 2).

V této profesi se také rozlišují dva hlavní pojmy, které ve sportu používáme. Jsou to kouč a trenér. V ČR se většinou těmito dvěma pojmy myslí tatáž profese. Rozdíly se zdají patrné pouze u týmových sportů a u vyšších sportovních soutěžích. Kouč se specializuje na technicko-taktickou, rozhodovací a strategickou stránku sportovní činnosti. I u sportovního plavání se na vrcholné úrovni prosazuje týmové zajištění tréninku i soutěžení, ale v rozhodování dominuje zpravidla jeden (osobní) trenér (Martinec, 2008).

2.2.2 Kvalifikace trenérů

Kvalifikaci trenérů určuje již zmíněný zákon 253/2004, i když se zaobírá spíše učiteli školských zařízení. Trenér by měl mít vysokoškolské vzdělání magisterského stupně v oboru učitelství tělesné výchovy a sportu, v oboru tělesná výchova a sport nebo sportovní, tělovýchovné a pohybové činnosti a osvědčení trenéra 2. třídy dané specializace. Další možností je studium vyšší odborné školy v oblasti sportu a opět druhou třídu specializace. Poslední varianta se sestává z vystudování střední školy s maturitou či výučním listem a pokračováním na trenérské škole tělovýchovných fakult a kvalifikaci trenéra 2. třídy s danou specializací. (Zákon 563/2004, § 21)

Většina trenérů získává licenci pomocí trenérského kurzu dle směrnice 02/2022 Českého svazu plaveckých sportů platného od 9. 2. 2022. Trenérská licence se rozděluje na 3 třídy. Nejnižší třídu představuje trenér 3. třídy. Pro tuto třídu se provádí školení o rozsahu 50 hodin a zajišťuje jej krajské pracoviště ČSPS nebo FTVS UK, FSpS MU, FTK UP, pedagogické fakulty, vyšší odborné školy s akreditací na vzdělávání tělovýchovných pedagogů a sportovní gymnázia se specializací na plavání. Podmínky pro účast a úspěšné absolvování kurzu jsou věk minimálně 18 let, minimálně 3 roky registrace u ČSPS, splnění teoretického testu, zvládnutí záchranářských praktik a příprava a výstup před skupinou. Při naplnění všech podmínek se uděluje účastníkovi licence trenéra plavání 3. třídy.

Pro trenéra 2. třídy musí být splněno školení v rozsahu 150 hodin, úspěšné obhájení zadané práce a úspěšné splnění testu. Trenér musí být starší 20 let a držet kvalifikaci 3. třídy alespoň po 2 roky, včetně 2leté praxe doložené daným sportovním klubem, což by mělo umožňovat, že je trenér již schopen vést vlastní družstvo.

Trenér 1. třídy by již měl být schopen zabezpečit družstvo na všech úrovních, klubových i výběrových struktur ČSPS, včetně hlavních trenérských a manažerských postů. Každý trenér tohoto stupně je od 1. 1. 2020 posuzován jako profesionální trenér. Věk tohoto trenéra musí splňovat minimálně 23 let, kvalifikaci 2. třídy musí mít nejméně 3 roky a musí mít praxi s vedením družstva 5 let, která se opět dokládá příslušným sportovním klubem. (Český plavecký svaz, 2022)

2.3 Mentální trénink

2.3.1 Charakteristika mentálního tréninku

Ze struktury plaveckého výkonu můžeme vyčíst, že psychologické faktory jsou jednou z nejdůležitějších složek samotného výkonu. V posledních letech se psychologickou stránkou výkonu zabývá čím dál více odborníků. Mentální trénink můžeme zahrnout pod psychologii sportu. Představuje jednotlivé techniky a metody optimalizující mentální připravenost jedinců. Podle Vičara (2016) je mentální trénink proces, při kterém se sportovec ponořuje do vlastních myšlenek a pomocí imaginace si představuje sebe či někoho jiného při vykonávání specifického úkolu nebo činnosti. Při samotné představě se mohou u daného jedince zapojovat sluchové, proprioceptivní i emocionální složky daného úkolu. Nejpoužívanější techniky využívané u mentálního tréninku jsou imaginace, bio-feedback, relaxace, sebekontrola, nácvik komunikace nebo regulace nabuzení. Tepperwein (2006) propojuje tělesný i mentální trénink dohromady a vysvětluje, že i když se mentální trénink odehrává pouze v naší mysli, tak jdou tyto dva způsoby provedení činnosti ruku v ruce a oba pozitivně ovlivňují vnímání nás samých, naše reakce i myšlení.

Manželé Pavlovi (2019) považují za základ mentálního tréninku ovládnutí mentálních schopností ke zlepšení již přirozených dovedností jedince. Za nejdůležitější potom považují ovlivnění čtyř různých mentálních faktorů: kontrolu pozornosti, emocionální stabilitu, sebedůvěru a motivaci. Zlepšením těchto faktorů je možné pozitivně ovlivnit výkon sportovce na jakékoliv sportovní úrovni.

Šafář a Hřebíčková (2014) vidí jako hlavní cíl mentálního tréninku, aby psychologická složka k výkonu napomáhala a zbytečně ho nesnižovala. Předpokládají, že se stává pro sportovce výhodnější přeměnit negativní energii stresu na energii podporující výkon. S přihlédnutím k této myšlence můžeme říct, že čím důležitější a stresová je soutěž, tím vyšší je výkon.

Efektivita mentálního tréninku byla prokázána. Některé z výhod se sestávají ze zvýšení prožitku ze sportu, větší psychické i fyzické pohody, možnosti ocenit sám sebe, zlepšit životní styl a radost ze života. (Weinberg a Gould, 2015)

2.3.2 Fáze mentálního tréninku

Šafář spolu s Hřebíčkovou (2014) definují fáze mentálního tréninku, který by měl vždy bez ohledu na použité metody i techniky probíhat v těchto pěti fázích:

1. Psychodiagnostika – řeší charakteristiku osobnosti sportovce a procesů, které v něm probíhají.
2. Návčik pod vedením psychologa – na základě diagnostiky se pod vedením psychologa zvolí a provedou konkrétní techniky. Jde o seznámení s problematikou konkrétní metody použité při tréninku i závodech.
3. Samostatný návčik v klidových podmínkách – sportovec provádí tréninkovou jednotku sám v klidových podmínkách s pomocnými instrukcemi v psané podobě. Cílem této fáze je automatizace cvičení a klidné provedení metod bez rušivých okolních vlivů.
4. Aplikace do sportovního tréninku – sportovec postupně přenáší návčik do tréninku. Velmi podstatným se stává správné načasování aplikace metod. Cílem této fáze je vytvoření automatického postupu a zkrácení času pro dosažení potřebného efektu.
5. Aplikace do soutěžních podmínek – cvičení, přizpůsobené konkrétnímu sportovci, se provádí před, v průběhu či po skončení závodů za účelem maximalizace výkonu.

2.4 Vnitřní řeč

2.4.1 Charakteristika vnitřní řeči

Pokaždé, když o něčem přemýšlíme, tak v jistém slova smyslu mluvíme sami k sobě. Vnitřní řeč používáme různým způsobem. Může nám pomoci se zkoncentrovat, umožňuje efektivnější učení dovedností i napomáhat rušit již osvojené zlozvyky. Vnitřní řeč ovlivňuje náš náhled na různé situace, a tudíž i naše budoucí reakce a pocity z nich. Příkladem by mohli být dva plavci. První si v hlavě říká: „Proč jsem tak pomalý?! To nezvládnou!“ Kdežto druhý přemýšlí: „Musím se soustředit na to dotahování záběru.“ Prvního plavce vede jeho vnitřní hlas k naštvání, beznaději, svalové tenzi a k pravděpodobnému selhání. Druhého plavce jeho vnitřní hlas vede k lepší koncentraci, optimismu, klidu, a tudíž k možnému vítězství.

Vnitřní řeč může mít mnoho podob, ale Gould a Weinerg (2015) rozdělují vnitřní řeč na tři základní typy. Jedná se o pozitivní (motivační), instrukční a negativní. Pozitivní vnitřní řeč se často využívá pro udržení pozornosti, zvýšení energie, motivaci a pro pozitivní přístup k dané činnosti. Bohužel většinou není konkrétní a nevztahuje se přímo k činnosti („To dám! Ještě chvílku musím vydržet!“).

Instrukční vnitřní řeč nám většinou pomáhá při našem soustředění na technické úkoly či úkoly spojené s výkonem („Pokrč víc kolena. Zvedni víc loket.“). Negativní vnitřní řeč se vyznačuje vlastní kritikou a častěji se objevuje, pokud se člověk snaží dosáhnout nějakého cíle. Většinou se ovšem zdá jako kontraproduktivní a vlastnímu cíli v uskutečnění spíše nepomáhá. Často si lidé říkají v hlavě věty jako: „Vůbec nezabírám!“, „Plavu tak pomalu.“ „Proč mě dohání?“ a mnoho dalších. Bohužel tyto věty nevedou k pozitivní odezvě ani nám nepomáhají k výkonu. Spíše vytvářejí pocit nejistoty v sebe sama a pocit zklamání ze sebe sama. Sportovci, kteří si přemýšlejí o negativních událostech pozitivně a nenechají se ovládat svojí negativní vnitřní řečí, jsou většinou ti nejlepší.

Zourbanos a další (2009) vytvořili škálu pro vnitřní řeč a rozdělují ji do 8 typů. Pro lepší představu použijí k přirovnání již použité dělení. Pozitivní vnitřní řeč rozdělili do 4 skupin, které obsahují povzbuzení („Rychlost!“), sebevědomí („Zvládnou to!“), instrukce („Soustředím se na techniku.“) a kontrolu úzkosti („Uklidni se!“). Negativní vnitřní řeč se rozčlenila na starosti („Zas to dělám špatně.“), vzdávání se („Už to dál nezvládnou.“) a duševní vyčerpání („Už nemůžu.“). Poslední typ, který by měl být neutrální pojmenovali irelevantní myšlenky („Co budu dělat večer?“).

2.4.2 Efektivita vnitřní řeči

Podle četných výzkumů, které ve své knize zveřejňují Gould a Weinberg (2015), je patrné, že schopnost ovládat vnitřní řeč efektivně dlouhodobě zvyšuje výkon sportovců. Navíc studie od Cuttona a Landina (2007) dokázala, že instruktážní a motivační vnitřní řeč jsou velmi efektivní při výkonech závislých na síle, vytrvalosti i jemné motorice. Tento proces funguje tím stylem, že snížením frekvence rušivých myšlenek zvýšíme myšlenky, které se přímo vztahují k nějakému pohybovému úkolu. Z praxe si představíme, že pokud se učíme plavat, tak místo toho, abychom přemýšleli, jak voda studí, tak raději pomocí instruktážní vnitřní řeči si sami přeříkáme v mysli

správnou trajektorii paže při znakovém záběru. Tudiž snížíme rušivý element a zároveň se rychleji a efektivněji naučíme novým dovednostem.

Výkon ovlivňuje i negativní vnitřní řeč. Hamilton, Scott a Macdougall (2007) přišli s myšlenkou, že jak pozitivní, tak i negativní vnitřní řeč mohou pozitivně ovlivnit výkon. Autoři předpokládají, že samotná podstata obsahu vnitřní řeči nemusí být nutně, tak důležitá jako jeho samotná interpretace. V hlavě si tudíž můžeme říct jednu větu, ale její význam můžeme vnímat naprosto odlišným způsobem v závislosti na situaci, ve které se zrovna nacházíme.

Důležitým faktorem ve vnitřní řeči hraje i chování trenéra. Zourbanos a jeho kolegové (2011) zjistili, že trenéři, kteří podporovali své svěřence, je více posouvali k pozitivní vnitřní řeči a snižovali riziko negativních myšlenek. Nicméně špatné trenérské chování (tresty, povyšování se atd.) vedlo k více negativní vnitřní řeči a méně pozitivity u svěřenců, čehož bychom se měli jako trenéři vyvarovat.

Mikes (1987 et Gould a Weinberg, 2015) navrhuje šest pravidel pro vytvoření kvalitní vnitřní řeči:

1. Mluvte krátce a k věci!
2. Používejte první osobu a přítomný čas.
3. Vytvářejte pozitivní věty.
4. Používat vnitřní řeč smysluplně a být soustředěni na ní.
5. Mluvte k sobě přívětivě.
6. Často opakujte své fráze.

2.5 Emoční kontrola

2.5.2 Charakteristika emoční kontroly

Důležitou schopností sportovce je bez pochyby kontrola jeho emocí, které mohou negativně či pozitivně ovlivňovat jeho výkon. Richard Lazarus (2000) definuje emoce jako organizované psychofyziologické reakce na různé interakce s prostředím jedince, které jsou většinou sociálního rázu. Emoce podle jeho názoru představují subjektivní zkušenosti, pozorovatelné akce či impulzy k takovým reakcím vedoucí. Emoce mohou být negativní i pozitivní. Mezi základní emoce dělíme: zlost, úzkost, strach, vinu, stud, smutek, žárlivost, závist, radost, hrdost, úlevu, naději, lásku, vděčnost a soucit.

Vzhledem k této práci se budu zabývat především negativními vlivy emocí na sportovce. V následujících podkapitolách si důkladněji rozebereme tři nejčastější emoce, které sportovec musí ovládat, kontrolovat a které pravděpodobně mohou mít na výkon nejvíce negativní vliv ze všech základních emocí. Patří mezi ně: strach, úzkost a stres. Každá emoce probouzí ve svěřencích trochu jiné chování a z toho důvodu se zdá správné každou z nich zvlášť v následujících podkapitolách rozebrat.

2.5.3 Strach

První z emocí, kterou sportovec musí mít pod kontrolou je strach. Jedná se o jednu ze základních emocí a většinou je způsobována stresem, úzkostmi či různými druhy nebezpečí. Strach u lidí působí jako jistá pojistka ostražitosti. Strach je podstatný pro přežití. Za základní druh strachu můžeme brát pud sebezáchovy, při kterém se člověk bojí o svůj vlastní život a vůbec celou svoji existenci. Z hlediska pocitu členíme strach na pocit napětí, neklidu, sevřenosti až ochromení.

Kontrolovat strach jako součást emoční kontroly znamená, že jedinec ví, co cítí a je na to schopen správně reagovat. Nejčastější výskyt strachu se objevuje u sportovců v předzávodních stavech, kdy se sportovec bojí možných výsledků závodů, neznáma či možného zranění. Zajímavé se zdá, že se svěřenci pouze bojí neznámého a reagují na to strachem. Strach může ve sportovci vyvolat i pocit bezmoci či dokonce strnulost a strach tak, bohužel, téměř vždy vede k negativním výsledkům. Metoda, kterou se svěřenci mohou bránit strachu a pracovat s ním, se nazývá vnitřní řeč, o které jsem již psal. Díky ní sportovec dostane jistý pocit klidu a může nabýt lepší sebevědomí, které mu ulehčuje podání vysokého výkonu bez potřeby se strachovat z neznámého a dalších vlivů.

Dalším nepříjemným důsledkem strachu může být i chronická bolest po zranění sportovce. Podle studie Leeuwa a dalších (2007) se ukázalo, že sportovci, kteří se v bolesti „vyžívají“ mohou zadat příčinu ke vzniku chronické bolesti. Celý tento proces se nazývá Model vyhýbání se strachu a obsahuje tyto části: strach z bolesti, strach z pohybu, víra ve vyhýbání se strachu a přehánění. Podle tohoto modelu může dojít k již zmíněné přeměně, která se potom těžko léčí. Z praxe to tedy znamená, že se zdá lepší zranění moc neřešit a spíš se na něj dívat pozitivně a rehabilitovat, což dle již zmíněného modelu představuje nižší riziko projevu tohoto fenoménu. Ve sportu se také stále používá *Multidimenzionální model strachu z neúspěchu* od Conroye, Willowa a Metzlera (2002). Tento model rozebírá jednotlivé neúspěchy z minulosti a nutí jedince si své selhání znovu

prožívat, aby došlo k ponaučení z něj a lepší reakci na něj v budoucnu. Model získal ve světě velký úspěch a zařazuje se dokonce jako jedna z otázek v dotazníku od Hardyho, Robertse, Thomase a Murphyho (2010).

2.5.4 Úzkost

Obecně se dá říci, že úzkost je negativní emocionální stav, který se charakterizuje nervozitou, neklidem a obavami spojenými s aktivací těla. I když může být vnímána pouze negativně či nepříjemně, neznamená to ovšem, že musí mít čistě negativní dopad na výkon. Některé osobnostní typy k ní mají větší sklony a pracují s ní až na tak dobré úrovni, že jim může pomáhat při správné aktivaci. Ve sportovním zázemí se úzkost často označuje jako nepříjemný psychický stav, který vzniká reakcí na stres z důvodů obav o výsledek závodu či pocit psychického tlaku vyvíjený na sportovci (Cheng, Hardy a Markland, 2009). Úzkost se skládá ze dvou složek. Nazývají se kognitivní a somatická úzkost. Somatická úzkost označuje míru vnímané fyzické aktivace (Weinberg a Gould, 2015). Pro lepší pochopení těchto dvou částí musíme pochopit pojmy úzkostný stav a rysová úzkost.

Občas označujeme úzkost jako stabilní složku lidské povahy, ale někdy bývá použita jako termín, který spíše vyjadřuje krátkodobou změnu nálady. Úzkostný stav popisuje přesně druhý případ. Spielberger (1966) definuje stav úzkosti jako emocionální stav charakteristický subjektivně a vědomě vnímanými pocity obav a napětí, které doprovázejí či jsou spojené s aktivací autonomního nervového systému. Kognitivní stav úzkosti se zajímá o míru obav, kdežto somatický úzkostný stav řeší změny v psychologické aktivaci, která se postupně mění. Nezkoumá přímo změnu jedincovi psychické aktivace, ale spíše vnímání takovéto změny.

Oproti úzkostnému stavu se rysová úzkost popisuje přímo jako součást osobnosti sportovce, která neustále přispívá k chování jedince. Ve zjednodušení rysová úzkost předurčuje jedince, aby vnímal rozsáhlou škálu rizik a nebezpečí, které objektivně nemusí být ve skutečnosti psychicky či fyzicky nebezpečné. Takoví jedinci se musejí naučit, jak s úzkostí pracovat, protože je součástí jejich každodenního života (Spielberger, 1966). Z praxe jistě známe jedince okolo nás, kteří mají k úzkosti blíže či dále než jiní. Kupříkladu použijeme dva plavce před startem. Oba plavci se nacházejí na stejné úrovni ať technické či rychlostí. Dáme jim úplně stejné podmínky a plavou stejný závod. Jeden z plavců se však zdá být pozadu, nevěří si, přemýšlí o neúspěchu a drží se zpátky.

Nevyhraje a vyhraje plavec, který si věřil a úzkost téměř neřešil. I pouze jen tato rysová vlastnost může rozhodnout o celém závodě. U plavce, který prohrál, je žádoucí, aby se zdokonaloval v regulaci úzkosti, naučil se sám sebe zaktivovat a motivovat. Z tohoto závěru tedy vyplývá, že rysová úzkost nemusí být nutně brána negativně. Zdá se pouze důležité ji u svěřenců včas diagnostikovat a naučit je, jak s ní správně pracovat a dané jedince v prvních letech uklidnit a podpořit.

2.5.5 Stres

Stres charakterizujeme jako podstatnou nerovnováhu mezi něčím, co chceme a schopností toho dosáhnout, za podmínky, že to, co chceme, má pro nás důležitý význam (McGrath, 1970). Stres se dá také definovat jako proces či sekvence událostí vedoucí k určitému cíli. Bartůňková (2010) definuje stres jako soubor nepříznivých krátkodobých nebo dlouhodobých vlivů na organismus, které ovlivňují jeho celkové reakce na stres a vyvolávají stresový syndrom. Určující faktor stresu se nazývá stresor, který vyvolává příslušnou stresovou reakci. Každý jedinec funguje při stresu trochu jinak, a proto i organismus na něj odpovídá čistě individuálně. V praxi známe dva typy jedinců. Jedni se stresu vyhýbají a nemají tyto situace rádi, kdežto druhému typu dělá stres dobře a cítí se rádi ve středu dění. Weinberg s Goldem (2015) dále tyto definice rozvíjejí a charakterizují stres ve čtyřech rozdílných stádiích, která popisují proces stresu. Stádia nazýváme: urgence společnosti, vnímání urgencye, stresová odpověď a následky v chování.

Urgence společnosti jako první stádium procesu stresu klade na jedince určitou urgenci něco udělat. Urgence může být tělesného či psychického rázu. V případě tělesného si představíme jedince, který se první den naučil základy kraulové techniky a my po něm po chvíli chceme, aby své nabyté dovednosti ukázal před celou skupinou. Cítí se špatně a vzniká v něm strach a stres. Pro příklad psychické urgencye si můžeme ukázat rodiče, kteří nutí a tlačí malé děti k vítězství na plaveckých soutěžích.

Způsob, jakým vnímáme urgenci, je u každého jedince individuální. Není žádný rozdíl, pokud se jedná o psychickou či fyzickou urgenci. Z praxe ovšem můžeme vidět, že většinou jedinci tíhnoucí k rysové úzkosti mají i větší pravděpodobnost k vyvolání stresu než například flegmatici, kteří nemají vysokou psychickou odezvu organismu na stresor.

Stresová odpověď probíhá individuálně a projevuje se ve fyziologickém, tělesném i psychickém projevu jedince. Pro příklad uvádíme jedince, který se pokouší o dokončení studia a necítí rovnováhu mezi urgencí něco vykonat a možnostmi pro to něco dělat. Celý tento proces v něm vyvolává pocit ohrožení, zvyšuje stádium úzkosti, přivádí mu s sebou spoustu starostí (kognitivní stádium úzkosti) a zvyšuje jeho psychologickou aktivaci (somatické stádium úzkosti). Dalšími reakcemi na stres mohou být změny koncentrace, zvýšení svalové tenze či vůbec obecné zhoršení jedincova stavu ať již po psychické či tělesné stránce. Na druhou stranu může jedince oplývat velkou rezistencí vůči stresu, a tudíž žádný z příznaků nemusí nastat.

Důsledky stresu na změny v chování charakterizujeme jako přímé chování jedince v určitém momentu. Každý jedinec se chová při stresu trochu či absolutně odlišně. Chování jedince samozřejmě přichází až jako důsledek na stresovou odpověď a můžeme ho charakterizovat jedním z příznaků napsaných v minulém odstavci. Poslední stádium stresu může poté ústit opět do prvního stádia. Pokud se svěřenec cítí nadměrně ohrožený, a navíc zaplavě „mizerně“ před celým klubem, ostatní děti se mu smějí. Tato negativní sociální ohodnocení vytvářejí ve svěřenci další urgenci a stres se zacyklí. Bartůňková (2010) nazývá tento stav, kdy se stres zacyklí, chronickým stresem.

Organismus se stresu snaží vyrovnat pomocí rezistence. Bartůňková (2010) charakterizuje fázi rezistence jako fázi, kde se uplatňují zpětné vazebné mechanismy na úrovni organismu i na buněčné úrovni, tak, aby se normalizovaly kompletní funkce. Adaptační reakce organismu dělí na tři typy:

1. Absolutní adaptace – výsledek reakce může být buď absolutně pozitivní (trénink tělesných či psychických funkcí) nebo negativní (závislosti).
2. Částečná adaptace – při sportu se projeví jako přetrénování
3. Nulová adaptace – organismus není vůbec schopný manipulovat se stresem a stres způsobuje řadu psychosomatických onemocnění a poruch

2.6 Nastavení cílů

2.6.1 Charakteristika cílů

Nastavení správného cíle ve sportu se zdá důležité. Ve sportu zpravidla dělíme cíle na objektivní a subjektivní. Objektivní cíle se soustřeďují na získání specifické odborné

úrovně v úkolu, který se obvykle ohraničuje časem. Pro příklad můžeme zhubnout do tří měsíců či zaplavat osobní rekord na jarních přeborech Prahy. Subjektivní cíle jsou spíše naše zájmy či sny („Chci být nejlepší trenér světa! Chci se mít dobře!“), které nejsou nějak ohraničeny a vychází z nás (Weinberg a Gould, 2015).

Typy cílů

Ve sportu a sportovní psychologii se cíle zaměřují především na výsledek, výkon a celistvý proces. Hardy a další (1996) rozdělují cíle do tří skupin. Jedná se o: cíl výsledku, výkonnostní cíl a procesní cíl. Cíl výsledku se obvykle zaměřuje na výsledek nějakého konkrétního závodu, mít více bodů než protihráč či získání medaile. Navíc, všechny tyto cíle nejsou závislé pouze na jedinci, ale i na schopnostech jeho protihráčů či soupeřů. Můžeme plavat na olympiádě o zlato a být jedním z nejlepších plavců, ale stejně prohrájeme, a tudíž tento cíl nesplníme. Z tohoto důvodu se jedná pro svěřence o nejvíc nebezpečný druh cíle, protože podkopává jeho sebevědomí a není vždy dosažitelný na 100 %.

Výkonnostní cíl se zaměřuje na výkon jednotlivce. Většinou se jedná o snahu dosažení lepší „kondice“ či výsledku než v předchozím závodě/soutěži. Může se objevit i pouze jako snaha uplavat prvních 50 m na 100 m volným způsobem rychleji než při posledním závodě, ve kterém plavec podcenil vzdálenost a „pomalu rozjel start“. Jedná se o nejčastěji definovaný cíl ve sportu.

Procesní cíle se zaobírají aktivitou jedince se angažovat během závodů a plnit dílčí cíle závodu či dodržení techniky. Pro příklad uvádím plavce, kterému bylo před startem řečeno: „Prodluž záběr a více kopej!“. Plavci se tím zadal jeho procesní cíl pro závod, který ho čeká (Hardy, 1966).

2.6.3 Efektivita nastavování cílů

Každý sportovec by měl mít v hlavě cíl, neboť cíle jsou to, co nás pohání ve sportovní činnosti. Nastavování cílů pomáhá jako motivace pro trénink i soutěžení. Výzkum se zabývá např. tím, jak náročné cíle ovlivňují výkon, zda více jednoduché nebo náročné cíle, jak a jestli pouze nastavení cílů obecně zapříčiňuje určitou úroveň výkonu. Burton a Weiss (2008) potvrdili, že nastavování cílů má pro rozvoj výkonnosti zásadní význam. Více než 90 % studií uvedených v jejich rešerši odborné literatury dokazují, že nastavování cílů ukazuje konzistentní a silný efekt na chování.

Dále Burton a Weiss (2008) uvádějí, že 70 z 88 studií ve sportu prokázalo mírný či silný efekt nastavování cílů sportovců na zvýšení výkonu. Během několika minulých let se síla a konzistentnost nastavování cílů podle Weinberg a Gould (2015) jako úspěšná technika pro zlepšení výkonu ve sportu zvýšila.

2.7 Imaginace

2.7.1 Charakteristika Imaginace

Weinberga a Goulda (2015) ztotožňují imaginaci s procesem vybavování si částí informací z paměti a jejich následné usměrňování do použitelných podob. Tyto paměťové stopy se vytvářejí na základě námi zažitých zkušeností a prožitků. Proces imaginace se velmi shoduje s reálným vnímáním, ovšem vše probíhá výhradně v mysli. Představivost nám dává moc znovu nasimulovat věci, které se staly, i pouze zkoušet možná schémata toho, co se může stát. Při imaginaci bychom měli využít co nejvíce smyslů. I když si většina lidí přemýšlí o imaginaci pouze jako o vizualizaci, není to tak. Můžeme si například představovat: teplotu vody, zvuk startovního povelu či pach chloru. S každým dalším smyslem, který do imaginace vložíme se představa zdá reálnější, a tudíž má na organismu větší účinek. (MacIntyre a Moran, 2010)

Imaginace dělíme i na jednotlivé typy. Při důkladnějších výzkumech se zjistilo, že sportovci popisovali celkem čtyři typy imaginace. Dle jejich pozorování se imaginace rozdělila na vizuální, kinestetickou, zvukovou a čichovou. Většina sportovců používá pouze vizuální imaginaci. (Weinberg a Gould, 2015)

Důležité místo v představě zastupují i emoce či nálady sportovce. Vybavení si emoce, která se stala v momentě, který v danou chvíli potřebujeme, nám může pomoci s jejím vlastním budoucím ovládním. Řada sportovců se zaobírá ovládnutím strachu, úzkosti či zlosti. Metoda imaginace by jim mohla pomoci. Sportovec si představí daný stresový moment a poté trenér či psycholog hledají možnost, jak mu v tomto momentě pomoci. Plavci, který se například bojí startu na závodech, pomůžeme tak, že ho necháme si tento moment strachu představovat a naučíme ho, jak na něj správně reagovat a jak se má sám uklidnit. Na soutěžích již pak nemusí mít daný jedinec vůbec žádný problém a ví, jak svůj strach ovládat.

Cumming a Williams (2012) charakterizují proces imaginace pěti základními částmi. Jsou to:

1. Modalita – Smysly použité při imaginaci (zvuky, obraz, vůně atd.)
2. Perspektiva – Vizuální stránka. Imaginaci můžeme použít buď z našeho úhlu pohledu (interního) či ze třetí osoby (externí).
3. Úhel – Úhel při použití imaginace. Při imaginaci můžeme vnímat sebe sama jako by se na nás díval někdo jiný. Využívá se pohled shora, z boku, zespodu atd.
4. Zastoupení – Představujeme si buď sebe či někoho jiného.
5. Promyšlenost – Stupeň, při kterém určujeme, zda je imaginace promyšlená nebo čistě spontánní.

2.7.2 Efektivita Imaginace

Podle již třicet let staré studie olympijského tréninkového centra v USA (Murphy, Jowdy a Durtschi, 1990 et Weinberg a Gould, 2015) můžeme zjistit, že už v roce 1990 používalo 100 % sportovních psychologů a 90 % amerických olympijských sportovců některou z technik imaginace. Většina z dotazovaných již tehdy určila, že imaginace měla pozitivní vliv na jejich výkon. Pro podrobnější upřesnění, 94 % olympijských trenérů používalo imaginaci při trénincích a dokonce 20 % ji používalo při každém tréninku. Orlick a Partington (Weinberg a Gould, 2015) potvrzují, že v roce 1988 využívalo imaginaci 99 % kanadských olympijských sportovců při soutěžích i v trénincích.

2.7.3 Využití imaginace

Sportovci využívají imaginaci nejrůznějšími způsoby pro zlepšení svých tělesných i psychických schopností i dovedností. Imaginaci nejčastěji využíváme pro zlepšení koncentrace, vyšší motivaci, budování důvěry, kontrolu emocí, pro osvojování i zlepšování sportovních dovedností a schopností, pro přípravu sportovců pro výkon, vyrovnání se s tréninkovou prací, s bolestí či zraněním a pro řešení nejrůznějších problémů (Weinberg and Gould, 2015).

Pro zlepšení koncentrace se imaginace využívá, tak, že si subjekt představí, co chce v danou situaci udělat a jakým stylem na ni chce reagovat. Velkým přínosem se ukázala metoda, při které necháme svěřence si představit situace, které mu mohou znemožnit správné koncentrování, a poté ho v této představě vedeme k uklidnění, soustředění a k vybavení jednotlivých dalších kroků, které mu mohou z této situace pomoci. Studie Hala, Seisera, McGuira a Weinricha (2005) ukázala, že imaginace může zvýšit úroveň

pozornosti při týmových hrách, která vede k rychlejšímu rozhodování a zlepšuje následné provedení v individuální i týmové taktice.

Příkladem využití imaginace pro větší motivaci je, že si subjekt již při trénování představuje, jak vyhrává či jak je rychlejší, silnější atd. Jelikož si sportovec může na dané místo dosadit cokoliv, co ho vnitřně motivuje, tak se jedná o jednu z nejlepších možností k motivaci sportovců k tréninku nebo k soutěži. Při výzkumech bylo zjištěno, že sportovci s vysokým sebevědomím častěji využívají imaginaci a lépe utvářejí představy ve vizuální imaginaci než sportovci se sebevědomím malým. Možnost se připravit se v mysli na různé výsledky různých situací a případná rutina dává sportovcům větší pocit sebevědomí a bezpečí, a především se tak může snížit strach z neznámého a selhání.

Imaginace se využívá i při kontrole emocí, kde můžeme jedince buď zklidnit či nabudit v závislosti na jeho aktuálním psychickém stavu. Při zklidnění využíváme uklidňující představy, ve kterých se sportovec cítí dobře. Naopak pro nabuzení využíváme představy vítězství či zklidňujeme úzkost a napětí při soutěžích. Důležitým faktorem pro úspěch těchto využití imaginace je znalost jednotlivých sportovců po psychologické stránce a následný správný výběr té nejlepší představy, která danému sportovci pomůže při jeho konkrétním problému. (Weinberg a Gould, 2015)

Při naučení nových dovedností můžeme vést všechny instrukce i představu pohybu přímo v mysli jedince. Řada svěřenců si dokonce představuje jednotlivé fáze pohybu i detaily techniky přímo v mysli i bez našich instrukcí již během jejich osvojování. Zlepšováním techniky poté dochází i při vybavování si minulých výkonů jedince. Celá představa by se měla pozorně se svěřencem rozebrat, aby se mohl sportovec ponaučit ze svých chyb a uvědomoval si je.

Přímo před samotným závodem dochází většinou k imaginaci budoucího závodu. Důležité je, aby se svěřenec oddával představě pouze pozitivně. Negativní imaginace může vést k úzkostem a strachu ze selhání a poté ke špatnému sportovnímu výkonu. Z toho důvodu pracujeme se svými svěřenci, jak správně využít imaginaci a snažíme se jim tuto dovednost připomenout před závodem. Guillot, Tolleron a Collet (2010) zjistili, že imaginace může měřitelně zlepšit flexibilitu, která může pomoci sportovci se rychleji uzdravit ze zranění týkajících se pohybového aparátu. Sportovec si může představovat, jak s danou končetinou již hýbe, že ho noha již nebolí nebo, že mu při skoku koleno drží

pohromadě. Všechny tyto představy mohou pomoci sportovci s překonáním bolesti či s rehabilitací daného pohybového problému.

2.8 Aktivace

2.8.1 Charakteristika aktivace

Často můžeme vidět sportovce, který má nízkou úroveň energie, vypadá bez života, nedokáže se pořádně soustředit a je unavený. Všechny tyto příznaky nasvědčují, že nedisponuje dostatečnou energií pro podání nejlepšího výkonu a špatně se zaktivoval na svou činnost. Z tohoto důvodu je důležité, aby každý sportovec věděl, jak se nabudit (aktivovat). Williams a Harris (1998) popisují aktivaci jako vědomou individuální schopnost zvýšit psychickou či tělesnou aktivitu. Svěřenec díky tomu získá dovednost, která mu pomáhá navyšovat fyziologickou či mentální aktivitu, tak, jak potřebuje.

Birrer a Morgan (2010) charakterizují aktivaci jako kognitivní a somatickou reakci na interní a externí podněty. Dle jejich názoru potřebuje sportovec optimální úroveň aktivace, aby mohl podat vysoký výkon. Části optimální úrovně jsou individuální preference, kombinace kognitivních a emočních podnětů a stimulační faktory. Optimální úroveň by se měla přizpůsobovat úrovni pohybového výkonu ať na tréninku či soutěžích.

Giesenow (2011) také poukazuje na to, že optimální úroveň aktivace závisí i na individualitě jedince a na konkrétním sportu či dané disciplíně. Ideálním příkladem může být střelba, kdy se sportovec potřebuje spíše zkoncentrovat a uklidnit, ale nepotřebuje více zapojovat hrubou sílu. Opačným příkladem by bylo vzpírání, kdy se vzpěrač musí před výkonem řádně nabudit, aby byl schopný „se zapřít“ a zvednout opravdu velké závaží. V některých sportech také dochází k rozdílným mírám nabuzení vzhledem k postu, který daný sportovec zajišťuje. Brankář musí mít jistě jinou aktivační úroveň než střelec, který je připravený vystřelit do branky. Vzhledem k tomu, že se plavání řadí mezi sporty silově vytrvalostní, tak se optimální úroveň aktivace pohybuje oproti ostatním sportům relativně výše. Větší aktivitu můžeme vidět převážně u kratších disciplín, které vyžadují vyšší úroveň svalové síly a vyšší frekvenci pohybů, a tedy i vyšší aktivaci organismu.

Důležité je i okolí sportovce, které ho dokáže správně povzbudit a zaktivovat během jednotlivých závodů. Sportovec by se měl tedy také během tréninku naučit, jak okolí

využívat ve svůj prospěch. Měl by být schopný přeměnit negativní emoce jako jsou úzkost ze selhání, vztek na emoce pozitivní, které mu pomůžou k vyššímu výkonu. Pro regulaci aktivace se ve sportu využívá většinou vnitřní řeč.

2.9 Relaxace

2.9.1 Charakteristika relaxace

Relaxace se často chápe pouze jako synonymum pro vnitřní klid, odpočinek či stav klidu (Rinpoche, 2015), což ovšem vzhledem k souvislostem není úplně pravdivé tvrzení. Termín „relaxace“ pochází z latinského slova „relaxatio“ (uvolnit se, rekreace či úleva) a charakterizuje se jako nespecifický psychofyzický stav těla, kterého může být dosaženo systematickým a konstantním prováděním konkrétních cvičení, které se vytvořily k tomuto účelu, a také vytvořením správných okolních podmínek, které tento stav podpoří (Crăciun, 2016). Z českého zázemí relaxaci definují Hartl a Hartlová (2015) jako stav uvolnění svalového a duševního napětí navozený prostřednictvím některé relaxační techniky.

Ve sportu relaxaci vnímáme jako nástroj mentálního tréninku vedoucí k uvolnění svalového a nervového napětí, k účinnému zlepšení tělesné a psychické pohody. Sportovcům pomáhá ke snížení stresu a vybudování určité odolnosti vůči němu a také snižuje stres, který se u sportovců již může zacyklit. Relaxaci můžeme brát i jako protiklad stresu. S její pomocí probíhají v těle regenerační děje, které pozitivně ovlivňují jedincovo další sportovní snažení. Ve sportu často využíváme slovo „relaxace“ při využívání svalů. Většinou se tím myslí uvolnění tenze svalů a prodloužení svalových vláken. Snažíme se jedince zklidnit a uvolnit. Bartůňková (2010) považuje za obecné antistresové techniky: aktivní cvičení, jógu, eliminaci stresu, meditaci, dostatečný odpočinek, nácvik klidného dýchání, relaxační techniky a další.

2.9.2 Relaxační techniky

Relaxační techniky pracují s principem neustálého střídání aktivity a odpočinku, napětí a relaxace či harmonie a konfliktu (Lazarus, 2000). Relaxační techniky se vyvíjely s vědomím, že jakýkoliv konflikt povede pravděpodobně ke stavu nervosvalového napětí. Mezi symptomy nervosvalového napětí řadíme: podrážděnost, úzkost, výrazné zvýšení sekrece katecholaminů a zvýšený krevní tlak a pulz (Zimmerman a Frohlich, 1990).

Crăcium (2016) říká, že mezi relaxačních techniky patří zejména autogenní trénink, který se charakterizuje získáním svalové a duševní úlevy pomocí sugesce a autosugesce. Všechny techniky by měly působit především tak, že navozují relaxační stav, zmenšují tlak na jedince a zklidňují dech. Relaxační cvičení se provádějí monotónními a opakovanými sugescemi, fyziologickými cvičeními či prostřednictvím obrázků, které pomáhají dosahovat lepšího stavu koncentrace a celkové pohody. Další z možností relaxace, kde pracujeme s myslí, může být meditace, imaginace nebo pouze vizualizace, ve které se jedinec cítí dobře a pomůže mu zrelaxovat.

Z relaxačních technik se nejčastěji využívá autogenní trénink a progresivní relace. Autogenní trénink vytvořil v roce 1912 Schultz za účelem navodit celkové uklidnění těla pomocí fyziologických cvičení. Účinky autogenního tréninku souvisejí s potenciálem intelektuálních procesů, navozením správného režimu spánku a mobilizací fyzických i duševních zdrojů. Linden (1993) již v roce 1993 potvrdil pozitivní fyziologické změny sportovců praktikujících tuto techniku. Změny se týkaly snížení hladiny cukru v krvi, snížení cholesterolu a bílkovin, normalizace krevního řečiště a regulace bazálního metabolismu.

Jacobson (1938) vytvořil jednu z nejpoužívanějších technik relaxace vůbec. Jeho progresivní relaxační technika se zakládá na myšlence, že snížením intenzity emočních reakcí, kterého dosáhneme pomocí uvolnění svalového tonu, dosáhneme snížení impulsů, které obecně přispívají k posílení stavu nervového napětí. Uvolněný sval napomáhá mozku od nadměrného vzrušení, které jinak nabeuráží jeho efektivní fungování. Celý proces ovlivňuje naši paměť, soustředění a rozhodovací a výběrové schopnosti. Pouze při správné relaxaci se celý tento proces optimalizuje a mozek může správně, a hlavně efektivně fungovat (Nicassio a Bootzin, 1974).

2.10 Koncentrace

2.10.1 Charakteristika koncentrace

Definice koncentrace pochází již z roku 1890 od Williamse Jamese. Jamese (1890 in Weinberg a Gould, 2015) si myslí, že každý by měl vědět, co koncentrace neboli česky pozornost je. Vyjadřuje ji jako zaujmutí mysli v čisté a volné formě, které zvládá vnímat současně několik rozdílných objektů či cesty jednotlivých myšlenek. Vědomé zaměření pozornosti či koncentrování podvědomí považuje jako

samotný základ koncentrace. Ovládnutí této dovednosti pomáhá nevnímat určité věci, ale soustředit se pouze na věci, které nám v dané chvíli připadají důležité. Tato definice nám nastiňuje danou problematiku, ovšem Jamese se zaměřoval v koncentraci především na selektivní pozornost, a tudíž tato definice není ucelená o koncentraci jako celku.

2.10.2 Dělení koncentrace

Weinberg a Gould (2015) definují koncentraci jako celek, který by se měl skládat ze čtyř částí, které koncentraci dále i obecně rozdělují. Měla by tedy obsahovat: soustředit se na příslušné podněty z prostředí (selektivní pozornost), udržení pozornosti v průběhu času, mít povědomí o situaci a chybách výkonu a být schopný přesunout pozornost, pokud je to nutné.

Stav koncentrace navozuje selektivní pozornost. Důležitým aspektem se zdá být schopnost ignorovat či vypouštět irelevantní podněty. Pro příklad se podíváme na plavce na bloku před startem. Soustředí se na zaujmutí startovní pozice, uvolní se a očekává pouze zvuk startu. Veškerý hluk okolí, davu, či dokonce i trenéra by měl v tu chvíli „pouze splynout s pozadím“. V této jediné chvíli by jeho pozornost neměla být směřována žádným jiným směrem, i z důvodu rizika předčasného startu či startu opožděného. V obou případech se jedná o zbytečný zpomalující prvek plavce, který se dá eliminovat lepším soustředěním. Studie Bella a Hardyho (2009) se zaměřovala specificky na co by se měli sportovci zaměřit. Zjistili, že je lepší se soustředit na externí podněty (vše vně těla) než obrátit svou pozornost interně (na tělo). Externí soustředění vedlo k lepším výkonům. Navíc, distální externí soustředění vedlo k lepším výsledkům než soustředění proximálně externí. Z toho důvodu se zdá lepší pro sportovce se soustředit na objekty, které se vzdalují dále od nás. Například se při golfu dívat na letící míček a nezkoumat golfové hole či něco, co se nachází blíže k tělu. Wulf (2013) také zastává tento názor a zdůrazňuje důležitost využívání externí koncentrace před interní. Dle jeho studie externí pozornost více napomáhá sportovci v celkovém výkonu a všech jeho dílčích faktorech.

Dlouhodobé udržování pozornosti během soutěží i tréninku může být velmi těžké. Podle nejnovějších studií se člověk soustředí na určitou myšlenku pouze přibližně pět sekund. V průměru se lidský mozek probere čtyřmi tisíci rozdílných myšlenek během dne, za předpokladu, že osm hodin prospíme bez přemýšlení. Schopnost udržet pozornost

delší dobu se zdá cenná. Weinberg s Gouldem (2015) uvádějí, že Rafael Nadal a Novak Djokovic, kteří jsou světoví mistři tenisu především proto, že jsou schopni udržet pozornost i při zápase trvajícím skoro šest hodin. Důležitost udržení dlouhodobé koncentrace je tedy nezpochybnitelné. Příkladem z plavání mohou být všechny delší disciplíny např. v disciplíně 1 500 m volným stylem se plavec musí soustředit nejméně na 15 minut. Mladší věkové kategorie plavou tento závod přes 20-30 minut, proto je pro ně požadavek plně se soustředit na výkon ještě náročnější.

Uvědomování si okolní situace se považuje za nejméně probádanou charakteristiku koncentrace. Tato schopnost představuje sportovcovo porozumění tomu, co se děje okolo něj. Při správném uvědomování si okolí by měl být sportovec schopen lépe uchopit příležitost při situacích, které vystávají ve sportovních hrách, všimnout si protihráčů a správně vyhodnocovat svá rozhodnutí vzhledem k situacím, kdy se nachází pod tlakem psychickým i časovým. Příkladem může být basketbalový zápas, kdy zbývá pár minut či dokonce vteřin do konce a hráč s míčem správně zahlédne volného spoluhráče. Hodí míč a spoluhráč dá rozhodující koš celého zápasu. V plavání bohužel tento druh koncentrace moc nevidíme, vzhledem k tomu, že každý plavec plave ve své dráze a snaží se sám o sobě plavat maximální rychlostí. Jediný příklad, kde můžeme tento druh koncentrace vidět se udává při dálkovém plavání, když plavci plavou v „chumlu“ a v ten daný moment se zdá správně se dívat kolem sebe a rozmýšlet, kterým směrem plavat. Zorientovat se v poli závodníků a zvolit nejlepší možnou strategii ve smyslu směru a rychlosti pohybu.

Schopnost střídání ohnisko koncentrace se často stává kritickým faktorem mnohých sportů. Většinou tuto schopnost využíváme u sportů, kde se člověk nachází v měnících se podmínkách a musí se jim rychle přizpůsobit a správně je vyhodnotit. Za příklad použijí střelbu z luku. Lukostřelec se musí podívat, kde je terč, jak fouká vítr, zkontrolovat své postavení, tětívu, šíp, jestli náhodou není nikdo v letové dráze šípu a pak teprve může vystřelit. Pokud se během kteréhokoliv úkolu může například změnit vítr, poté musí střelec vše rychle vyhodnotit a pak teprve vystřelit. Ovšem pokud není schopný střídání ohnisko pozornosti, tak potom pravděpodobně jeho šíp terč silou větru mine. Kvalitativní studie Berniera, Condrona, Thienota a Fourniera (2011) potvrdila tezi, že se sportovci více zaměřují interně během tréninku, ale během soutěží se pozornost stává spíše externí. Sportovec během soutěží potřebuje lépe zhodnotit své prostředí. Sportovci s pozorností interní nemají takový úspěch jako sportovci, kteří umí používat i další typy pozornosti.

2.10.3 Efektivita koncentrace

Efektivita jednotlivých částí koncentrace a jejich vliv na výkon sportovce již byly detailně popsány. Jádrem efektivity koncentrace však nejvíce vychází ze schopnosti se soustředit a redukovat vlivy. Nejdůležitějším úkolem z hlediska koncentrace je, aby sportovec uměl tyto vlivy, které mohou mít na něj negativní dopad, redukovat. Vlivy, které usměrňují pozornost, dělí Weinberg a Gould (2015) na interní a externí.

Mezi externí vlivy řadí:

- Silné vizuální podněty
- Silné auditivní podněty
- Soupeř a jeho chování
- Publikum (dav okolo sportovce)

Mezi interní vlivy pak řadí:

- Negativní myšlenky na události, které se již staly
- Strach z budoucnosti
- Intenzivní emoce
- Vydávání příliš mnoho energie na již naučené dovednosti
- Nedostatečnou míru motivace
- Únavu

Pouze správnou separací negativních či nepodstatných vlivů a koncentrací vlivů důležitých pro výkon se sportovec stává schopen správně ovládat tuto schopnost a pouze v tento daný moment může využít plný potenciál této schopnosti pro svůj nejlepší možný výsledek.

2.11 Souhrn již zjištěných poznatků z oblasti ČR

V ČR jsou poznatky o využívání mentálního tréninku trenéry zatím zkoumány omezeně. Mentální trénink novinkou ale není. Psychologickou přípravu, konkrétní ukazatele a hodnoty zkoumal v České republice Mička (2011). Jeho výzkum se sestával z 37 českých plaveckých reprezentantů pro rok 2010/2011. Pro sběr dat bylo použito dotazníkové šetření. Z velké části se dotazování týkalo mentálního tréninku. Cíl této práce byl, jak vrcholové sportovce ovlivňují emoce (úzkost, deprese, stres), jaké metody

psychologické přípravy nejvíce využívají, jak pracují s motivací a jejich úroveň koncentrace. 30 plavců (81 %) vnímalo před startem nepříjemné pocity jako jsou strach, úzkost, stres, napětí a nervozita. Pouze 5 plavců (14 %) se cítilo šťastně. Osm plavců (22 %) bylo před podáváním výkonu ve stavu optimální aktivace. Nejpoužívanější metody psychologické přípravy plavců jsou slovní působení (vnitřní řeč), autoregulační prostředky, hudba a rituály. Neúspěch při výkonu motivuje 25 plavců (68 %) k další tréninkové činnosti. Lze říci, že česká plavecká reprezentace měla vyhovující úroveň vnitřní odolnosti a motivace. Co se týče koncentrace, tak 10 plavců (27 %) se do stavu nízké koncentrace během závodu někdy dostali, ale jinak 25 respondentů (68 %) potvrdilo absolutní koncentraci během závodů.

Hovořák (2008) se pro změnu zabýval vlivem mentálního tréninku na rozvoj osobnosti mladého sportovce. Testoval 18 fotbalistů SK Rusava ve věku 11 až 14 let. K výzkumu použil formu dotazníků, pozorování a rozhovorů. Z výsledků jeho práce vyplývá, že žádný z fotbalistů se neseťkal s pojmem mentální trénink, ale 100 % respondentů o něj projevilo velký zájem ve sportovní činnosti. V osobní životě by zájem o mentální trénink mělo 89 %. Ovšem 72 % testovaných osob uvedlo, že u nich došlo ke zvýšení motivace vlivem mentálním tréninkem.

3 CÍL, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY

Cíl

Cílem práce je zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření využívání mentálního tréninku plaveckými trenéry v České republice, a to jak v oblasti tréninkové přípravy, tak v oblasti soutěžení. 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.

Úkoly práce

1. Rešerše literárních zdrojů jako teoretického zázemí k řešení problému
2. Volba metod – vhodný dotazník, organizace dotazníkové akce
3. Překlad dotazníku
4. Pilotáž dotazníkové akce
5. Sběr dat
6. Zpracování dat a interpretace výsledků
7. Formulace písemné zprávy

Výzkumné otázky a hypotézy

Pro řešení problémů práce formulujeme výzkumnou otázku:

O1: Budou trenéři plavání v České republice dostatečně obeznámeni o metodách mentálního tréninku a v rámci psychologické přípravy se snažit zlepšit dovednosti mentálního tréninku u svých svěřenců, a to jak v oblasti sportovního plaveckého tréninku, tak v přípravě na plavecké soutěže?

Pro potřeby ověření vnitřní konzistence položek testu formulujeme hypotézy:

H2: Předpokládáme, že koeficient *Cronbachova alfa* bude mít hodnotu 0,5 potřebnou pro hodnocení skupiny až větší než 0,9, což je hodnota potřebná pro diagnostiku.

H3: Předpokládáme, že koeficient *Cronbachova alfa* celého dotazníku bude mít hodnotu větší než 0,9.

4 METODICKÁ ČÁST

4.1 Výzkumný soubor

Základním souborem byli trenéři, specializující se na sportovní plavání, registrovaní Českým svazem plaveckých sportů a uvedení na oficiální stránkách <https://vysledky.czechswimming.cz/kontakty/uzivatele>. Kontaktováno s prosbou o vyplnění dotazníku bylo 263 možných respondentů. Konečný počet respondentů byl 54 plaveckých trenérů. Domnívám se, že by mentální trénink měl být využíván v kterémkoliv věku, na každé výkonnostní úrovni. Z toho důvodu nebylo potřeba definovat další kritéria, ani vyloučit někoho z respondentů.

4.2 Dotazníkové šetření

4.2.1 Dotazník *TOPS -2**

Originální dotazník

Obecně používaným nástrojem na zjištění úrovně mentálních dovedností je *Test of Performance Strategies* neboli *TOPS* (Thomas, Murphy a Hardy, 1999). Originální dotazník se skládal ze dvou separovaných škál. První škála se zaměřuje na trénink, kdežto druhá se zaobírá psychickými stavy a mentálními dovednostmi během závodů. Každá z kapitol má třicet dva položek a podrobněji se rozděluje do jednotlivých podkategorií. V škále týkající se závodu najdeme osm skupin, které jsou vnitřní řeč, emoční kontrola, automaticnost, sestavení cílů, imaginace, aktivace, relaxace a negativní myšlení. V části věnující se tréninku jsou položky škály stejné, pouze se negativní myšlení zaměňuje za koncentraci. Vědci využívající *TOPS* poskytly dostatečné důkazy o vnitřní konzistenci a validitě jednotlivých kategorií (Miçooğulları, 2017; Saadatifard, Keshtidar a Khoshbakhti, 2014)

Z důvodu zapojení mladých sportovců do výzkumů používaných *TOPS* žádali vědci bližší výzkum adekvátního a validního dotazování těchto mladších věkových kategorií. Originální verze nesplňovala dané parametry (Abdullah, Konsi, Eswaramoorthi, Maliki, a Musa, 2017; Katsikas, Donti, Psychountaki, 2011; Lane, Hardwood, Terry a Karageorghis, 2004). Specificky se jednalo o aktivaci, emocionální kontrolu, imaginaci a negativní myšlení v závodní části a aktivaci, automaticnost a relaxaci pro část tréninkovou. Všechny z těchto kategorií vyžadovaly značná vylepšení, jako například

přesnější přeformulování otázek pro zvýšení srozumitelnosti. Určité otázky v oblasti automaticnosti a aktivace také vykazovaly slabé faktorové zatížení (Lane et al., 2004). Navíce se uvažovalo o oddělení pozornosti a emoční kontroly v závodní škále, protože otázky měřily různé věci v rámci stejné skupiny otázek (Lane et al., 2004).

Modifikovaný dotazník

Po uznání problémů s validitou originálního dotazníku v určitých oblastech vytvořili Hardy, Roberts, Thomas a Murphy (2010) novou, modifikovanou verzi *TOPS-2*. Skupina otázek zabývající se aktivací byla změněna, aby lépe odrážela původní koncepci připravenosti na výkon, spíše než pouhé zvýšení vzruchů. Dvě položky byly ponechány, čtyři nové otázky byly přidány pro soutěžní škálu a pro část tréninku zůstala identická pouze jedna a přidáno bylo pět nových, tak aby odpovídaly trendu a validitě dotazníku. Ke zjednodušení oblasti kontroly emocí byly vytvořeny tři nové položky a tři zůstaly z originálního dotazníku. Problém s kontrolou pozornosti vyústil v deseti nových položkách týkajících se roztržitosti, která lépe definovala cíl otázek v dané skupině (Hardy et al., 2010).

Změnilo se také dotazování v oblasti zabývající se relaxací. Výsledkem jsou tři nové položky, které doplnily tři původní a šest nových položek v části pro závod. Poslední změny zahrnovaly řešení oblasti automatizace. Pět nových položek v tréninkové škále doplnilo jednu původní. Všechny původní položky v závodní škále byly odstraněny a vytvořily se zcela nové, které měly vyšší validitu a byly pochopeny lépe.

Po vyšší kvalitě dotazníku *TOPS-2* bylo zařazeno celkem 49 nových položek spolu s původními 64 položkami v *TOPS*. Explorativní faktorová analýza vyústila v 37 tréninkových a 44 závodních položek, přičemž obě škály byly dále redukovány na čtyři položky v každé oblasti s použitím výsledků statistického ověření a teoretického základu pro každou oblast (Hardy et al., 2010). Konfirmační faktorová analýza modifikovaného *TOPS-2* poskytla mnohem lepší faktoriální validitu oproti původnímu *TOPS*, avšak nově přidaná oblast roztržitosti měla nedostatečnou hodnotu validity i reliability, a tudíž byla z dotazníku odstraněna (Hardy et al., 2010). *TOPS-2* byl ověřen v populaci zdatných sportovců, nicméně výzkumníci zaznamenali problémy s oblastí automaticnosti a nedoporučili další použití (Donti a Katsikas, 2014). Z tohoto důvodu nebude ani námi tato oblast použita.

Dotazník se tedy skládá ze dvou škál (tréninková a soutěžní), osmi oblastí, z čehož každou oblast pokrývají čtyři otázky. Oblasti dotazníku jsou:

- Vnitřní kontrola
- Emoční kontrola
- Automaticnost
- Nastavení cílů
- Imaginace
- Aktivace
- Relaxace
- Koncentrace (pouze tréninková část)
- Negativní přemýšlení (pouze soutěžní část)

4.2.2 Překlad dotazníku *TOPS*2*

Překlad dotazníku z anglického originálu probíhal od října 2021 do ledna 2022. Pro překlad dotazníku se použil již zmíněný *TOPS*2*. V překladu se zdá důležité správně formulovat nejen jednotlivá slova, která obzvláště po přeložení do českého jazyka mohou mít více významů či jiná citová podbarvení, ale i celkový význam otázek formulovaný v odborném českém jazyce. Disponuji úrovni anglického jazyka B2 až C1, certifikát jsem získal v USA v roce 2015. Dílčí problémy překladu jsem konzultoval s odborníky z oblasti psychologie s dostatečnou úrovní znalosti angličtiny.

4.2.3 Modifikace dotazníku *TOPS*2*

Pro potřeby práce jsme se rozhodli modifikovat původní dotazník *TOPS*2* určený pro dotazování sportovců do formy vhodné pro dotazování trenérů. I v tomto případě byla nutná konzultace s odborníky v oblasti psychologie sportu. Snažili jsme se o naformulování otázek tak, aby odpověď mohla být realistická a jasná. Důležitým faktorem celého dotazníku je jeho reliabilita a validita. Urbánek (2002) definuje reliabilitu jako nástroj, který hodnotí, jak kvalitně daná metoda měří, kdežto validita udává, jestli test skutečně měří hodnocenou oblast. Podle Helmstadterta (1967) by se reliabilita testu měla pohybovat dle následujících hodnot pro rozdílné druhy měření:

- 0,50 pro hodnocení výkonu skupiny;
- 0,90 pro hodnocení rozdílů v úrovni výkonu skupiny u dvou a více výkonů;
- 0,94 pro hodnocení úrovně individuálního výkonu;

- 0,98 pro hodnocení rozdílů v úrovních individuálního výkonu ve dvou a více výkonech.

Z těchto důvodů byla přesnost formulace otázek důležitá. Z praxe ovšem se literatura shoduje, aby výzkum přesáhl minimální hodnotu 0,50. Pokud *Cronbachovo alfa* nabývá menších hodnot, potom reliabilita zkoumané části může být označena jako nedostatečná. Při formulování otázek jsme především naráželi na problémy srozumitelnosti přesného odborného jazyka ze strany trenérské populace. Zjednodušení formulací nesmělo být na úkor odborné přesnosti. Srozumitelnost formulace vybraných otázek byla pilotně ověřována u dvou studentů specializace plavání na FTVS UK.

Obecnou validitu dotazníku zkontrolovala PhDr. Eva Chalupová, Ph.D., která je vysokoškolským pedagogem specializujícím se na sportovní psychologii a byla kompetentní posoudit, zda dotazník opravdu pokrývá oblast mentálního tréninku. Její kladné stanovisko jsme dostali 11. 4. 2022.

4.2.4 Pilotní dotazování

Experimentální dotazování proběhlo 11. 4. 2022. O pilotní vyplnění dotazníku byli požádáni dva trenéři plavání. Trenéři byli rozdílného pohlaví. Jeden z trenérů trénuje 2 roky a druhý již 6. rokem na Strahově. Oba respondenti vlastní magisterský titul, ovšem o mentálním tréninku slyšel a aktivně ho používá pouze jeden z nich. Každý z trenérů se zabývá trochu jinou oblastí plavání, což jsme považovali za výhodné pro náhled na konečné vyplňování dotazníku respondenty a lepší ujištění o jeho srozumitelnosti. Pilotní zkouška odhalila několik drobnějších nedostatků, které byly konzultovány s PhDr. Chalupovou, Ph.D. a následně opraveny. Konečný dotazník je k dispozici v přílohách (**Příloha č. 1: Znění dotazníku**).

4.3 Sběr dat

Sběr dat probíhal od 12. 4. 2022 do 8. 5. 2022. Pro sběr dat se využilo online aplikace *Google Forms* (dostupné na internetové adrese: <https://www.google.com/forms/about/>), která se zahrnuje do součástí služeb Googlu. Celý dotazník se pomocí této aplikace převedl na online formu, kterou bylo možné vyplnit kdykoliv a kdekoliv. Ke zvolení této internetové metody mě vedla touha mít co nejvíce respondentů za relativně krátký čas. Ovládání této aplikace se zdálo velmi intuitivní. Vytvoření formuláře nebylo náročné a bylo možné vybrat z řady způsobů vytvoření otázky i zvolení správného typu odpovědi. Při administrátorském zobrazení se po vyplnění ukážou všechny odpovědi.

Vyhodnocení dotazníku probíhá automaticky a tato aplikace používá funkci snadného převedení do excelové tabulky pro podrobnější práci s daty. Aplikace otázky vyhodnocuje v přehledných grafech, ze kterých jsou patrné výsledky. Dotazník ovšem nezobrazuje v obecném zobrazení žádný identifikátor, a tudíž se stává pro respondenty anonymní. Pro rozeslání respondentů se vytvořil link s odkazem, který při rozkliknutí přenesl respondenta přímo k otázkám. Dotazník byl rozeslán 12. 4. 2022 43 trenérům vedených v plaveckém systému DROP a 13. 4. 2022 se rozeslal 220 trenérům vedených ve veřejně dostupných adresářích plaveckého svazu (odkaz na adresáře českého plaveckého svazu: <https://vysledky.czechswimming.cz/kontakty/kluby>).

4.4 Analýza dat

Základní analýzu dat zprostředkovala aplikace *Google Forms*. Aplikace propočítala všechny výsledky a vytvořila pro ně vyhovující grafy. Bohužel se objevilo pár chyb, které vyžadovaly manuální manipulaci s výsledky. Jednalo se o délku trenérské praxe. Poznámka u otázky zněla: „Prosím, piště pouze číslo.“ Bohužel někteří respondenti nepochopili poznámku a dopisovali i logické hodnoty, které byly pro program spolu s matematickými hodnotami těžké vyhodnotit. Pro bližší zpracování a výpočet směrodatných odchylek a průměrů se využil program *Microsoft Excel* (2019), který vlastní funkce potřebné pro výpočet. Logické hodnoty dotazníku se převedly na matematické hodnoty pro lepší manipulaci a možnost výpočtu. Odpovědi *nikdy*, *zřídka*, *někdy*, *často* a *vždy* se převedly na matematickou škálu jedna až pět.

Vnitřní konzistence jednotlivých částí i celého testu se vypočítala pomocí koeficientu *Cronbachova alfa*, který zároveň určuje i jeho reliabilitu. Podle Urbánka, Denglerové a Širůčka (2011) se *Cronbachova alfa* využívá jako jeden z nejpoužívanějších druhů testů reliability. „Tato reliability vychází z předpokladu, že by všechny položky měřící jednu vlastnost, měly mít mezi sebou kladné, dostatečně vysoké korelace.“ Tento typ reliability se často používá při měření v psychologii (psychometrice). Pro výpočet byl využit online program od Wessi (2021). Tento program vypočítává *Cronbachova alfa* po dosazení daných hodnot.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

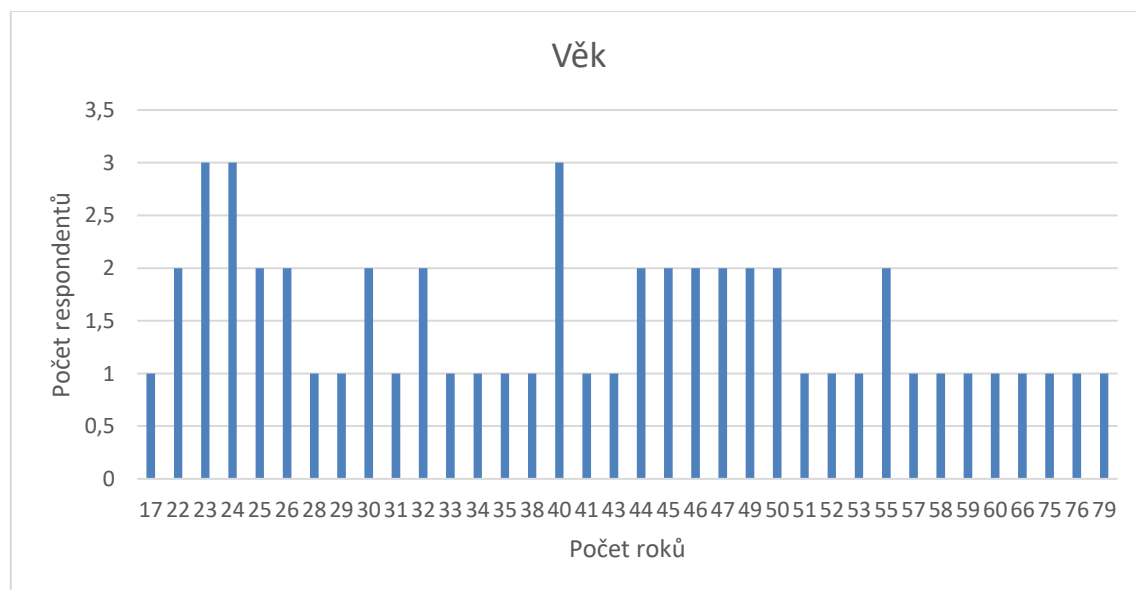
5.1 Trenéři sportovního plavání

Výsledková část je strukturovaná do tří podkapitol. První kapitola specifikuje respondenty, druhá analyzuje a hodnotí odpovědi z části dotazníku věnovanému mentálnímu tréninku při plaveckém tréninku a třetí kapitola řeší využití mentálního tréninku při plaveckých soutěžích. Každá kapitola obsahuje jednotlivé podkapitoly, které se podrobněji zabírají hlavními oblastmi v mentálním tréninku. V každé kapitole nalezneme vyhodnocení jednotlivých otázek spolu s přehlednými grafy vztahujícími se k četnosti odpovědí. V druhé a třetí kapitole se shrnuje vnitřní konzistence jednotlivých oblastí pro ukázkou reliability a pro možnost upřesnění otázek v možném budoucím výzkumu. Reliabilita ukazuje nakolik respondenti rozuměli otázkám z dané oblasti a v jaké míře otázky mapují danou oblast.

První kapitola se skládá ze 6 otázek zaměřených výhradně na respondenty. V této kapitole budou popsány obecné informace o respondentech získané z dotazníku pro upřesnění kvality respondentů a potvrzení jejich kompetentnosti při vyplňování dotazníku. Celková reliability dotazníku se vypočetla na hodnotu 0,9595, což se dle literatury považuje za vysoké skóre vhodné, jak pro výzkumu, tak pro potřeby diagnostiky.

Vyhodnocení otázky č. 1

Graf č. 1: *Věk respondentů*



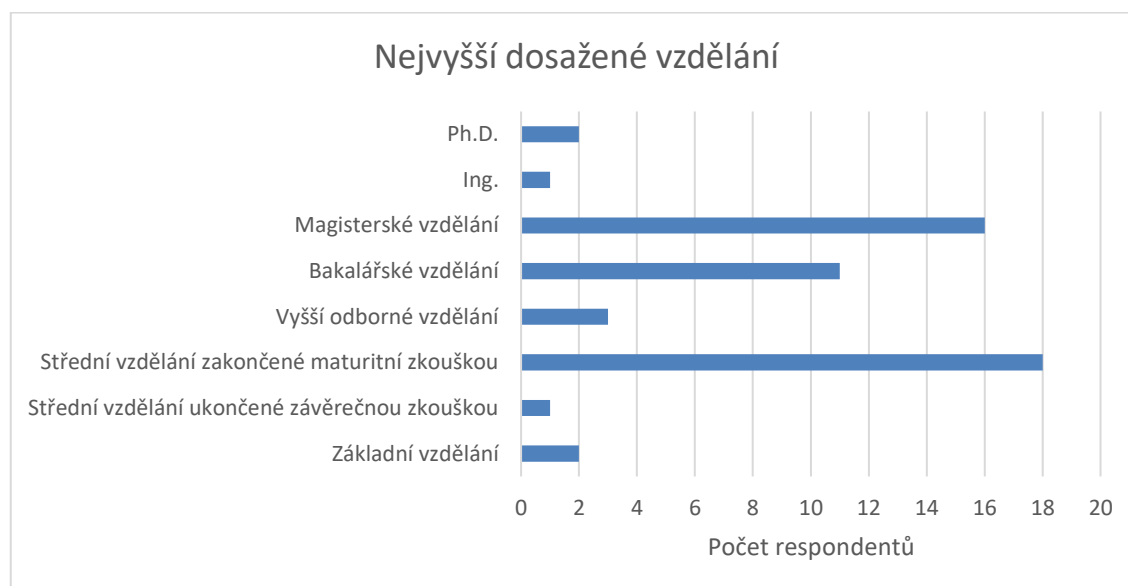
Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 1. Věk respondentů se pohyboval od 17 do 79 let. Průměrný věk respondentů byl 41 let. Vzhledem k věkovému rozmezí respondentů 62 let, se můžeme domnívat, že i při nízkých četnostech v jednotlivých věkových kategoriích, se z hlediska věku pokryla opravdu velká oblast trenérů a dotazník obsáhl všechny věkové kategorie.

Vyhodnocení otázky č. 2

Většina respondentů byli trenéři muži (64,8 %), i z těch důvodů většina kontaktů z adresáře českého plaveckého svazu ukazovala především na muže.

Vyhodnocení otázky č. 3

Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání



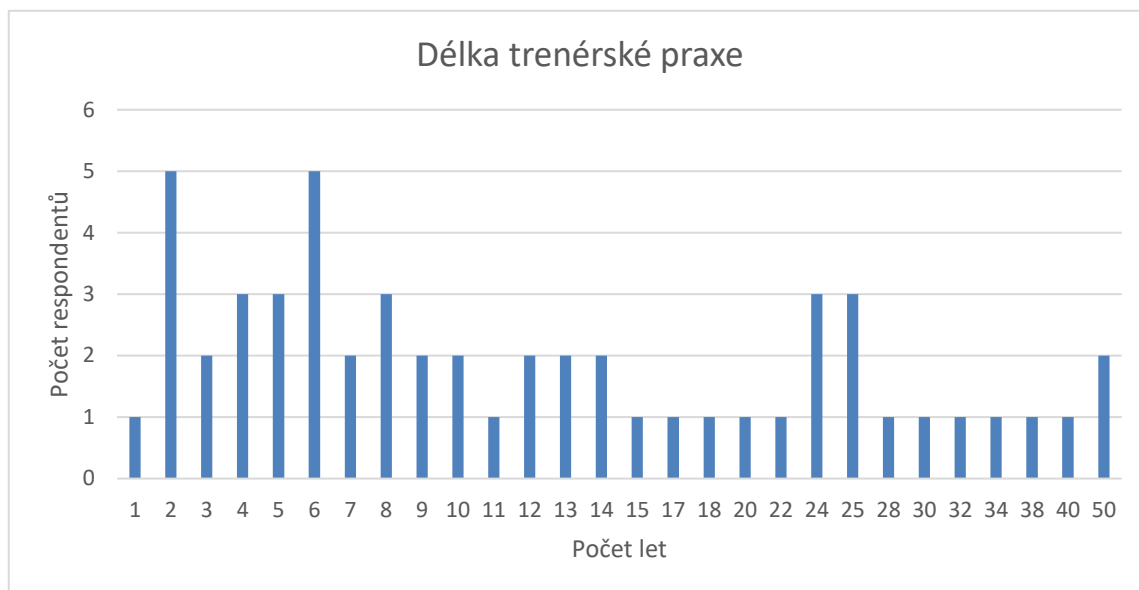
Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 2. Respondenti měli poměrně vysoké vzdělání. Velká část respondentů dosáhla magisterských titulů. Dva respondenti s dokončeným základním vzděláním potvrdili, že vzdělání není nutnou podmínkou v trenérství. Z hlediska již zmíněných podmínek pro udělení licence se muselo jednat o trenéry 3. třídy. Tato kvalifikace není limitována podmínkou středoškolského vzdělání.

Vyhodnocení otázky č. 4

Aktuálně trénuje 94 % respondentů. Dá se u nich tedy předpokládat snaha o neustálé vzdělávání se ve svém oboru.

Vyhodnocení otázky č. 5

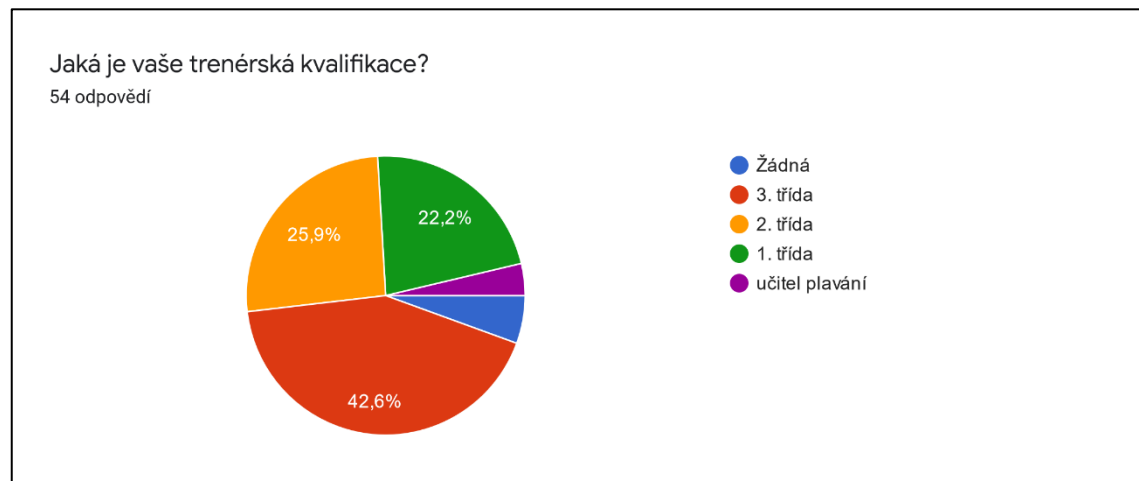
Graf č. 3: Délka trenérské praxe



Výsledky trenérské praxe byly velmi rozdílné. Nejvyšší výsledky pocházejí od dvou respondentů, kteří trénují již 50 let a mají velké zkušenosti s vedením svěřenců. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 3.

Vyhodnocení otázky č. 6

Graf č. 4: Trenérské kvalifikace



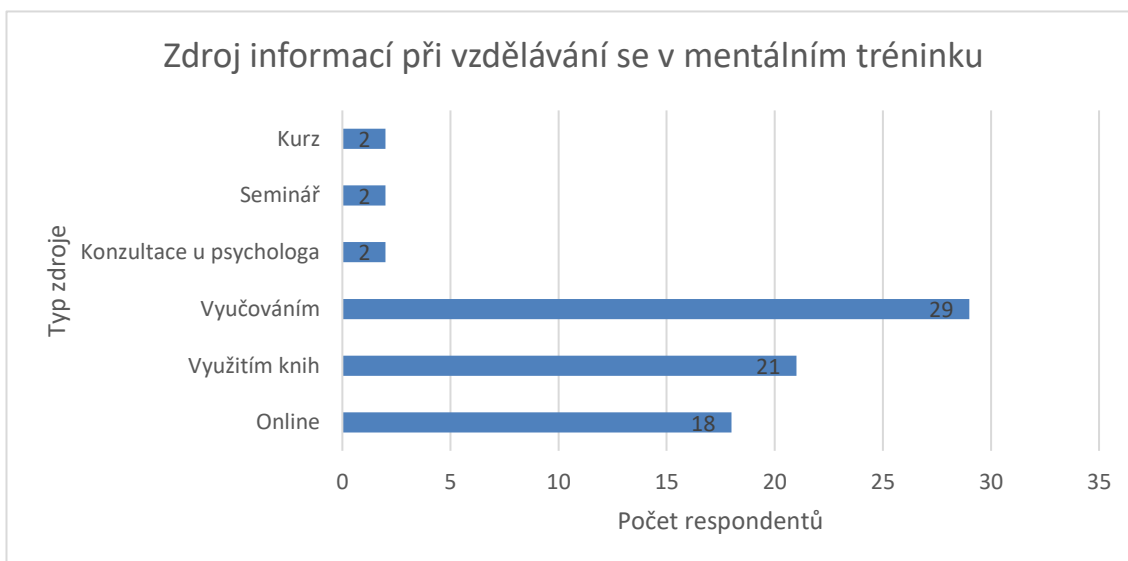
Výsledky trenérské kvalifikace byly překvapivé. Dva respondenti, kteří aktivně trénují, uvedli, že nemají žádnou kvalifikaci. Většina trenérů má pouze kvalifikaci třetí třídy, s níž by se měli uplatnit pouze jako pomocní trenéři. Ovšem většina z nich vede vlastní skupiny. Zarážející se i zdá, že pouhých 11 respondentů vedených u Českého plaveckého svazu má kvalifikaci trenéra 1. třídy. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 4.

Vyhodnocení otázky č. 7

Skoro ¾ respondentů (70,4 %) odpovědělo, že se vzdělávali v oblasti mentálního tréninku. Pouze 29,6 % se nikdy nesetkalo s mentálním tréninkem, ani se v něm neorientují.

Vyhodnocení otázky č. 8

Graf č. 5: Zdroje informací



Nejvíce používaným zdrojem informací je vyučování. Většina trenérů musela u kvalifikačních zkoušek či při relativně nedávném (zhruba 20 let zpětně) vysokoškolském studiu prokázat znalosti z psychologické přípravy sportovce, která zahrnuje i mentální trénink. Pro zdroj informací se ve velké míře využívají knihy a on-line formy informací. V tomto případě bude hrát velkou roli možnost učit se a zjišťovat si informace v soukromí a pohodě domova bez nutnosti navštívení některé ze vzdělávacích organizací. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 5.

5.2 Mentální trénink v plaveckém tréninku

Koeficient *Cronbachova alfy* byl v oblasti tréninku 0,91. Tato hodnota ukazuje, že otázky jsou vhodné k diagnostice.

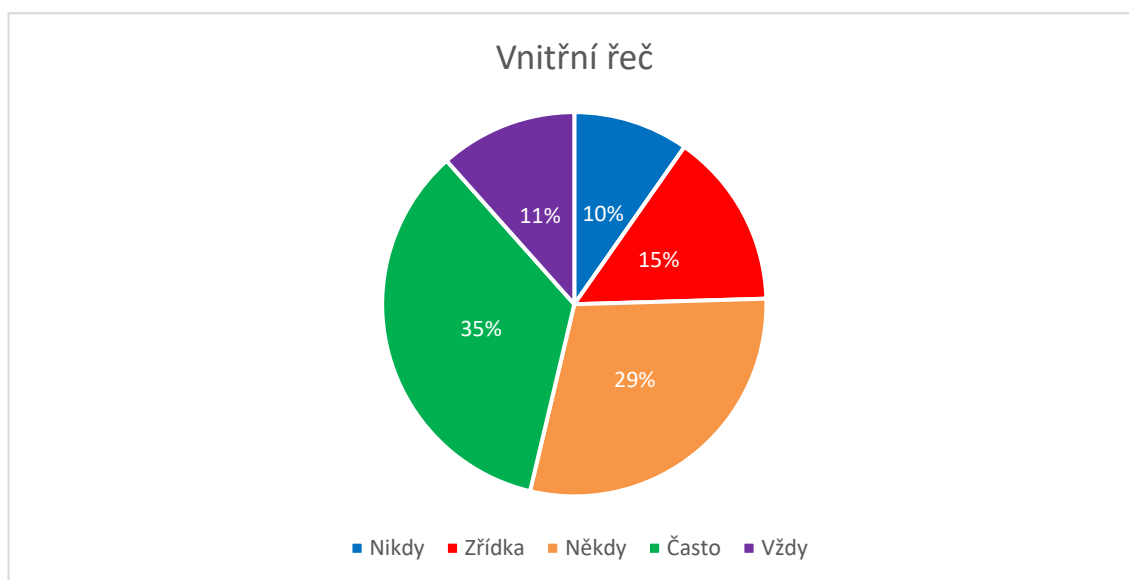
Druhá kapitola se věnuje tréninkovému zázemí a skládá se z následujících oblastí:

- Vnitřní řeč
- Emoční kontrola
- Nastavení cílů
- Imaginace
- Aktivace
- Relaxace
- Kontrola pozornosti

5.2.1 Vnitřní řeč

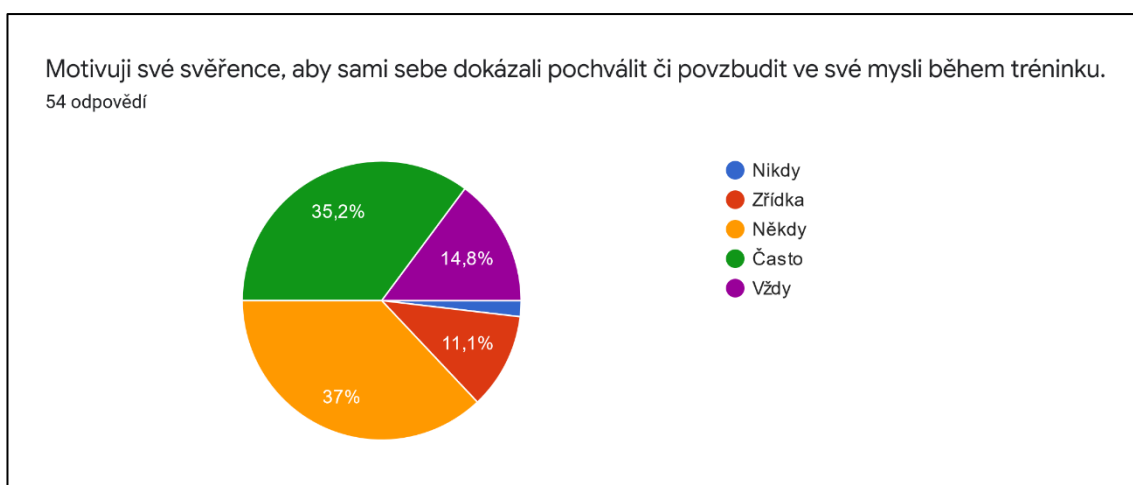
Vnitřní konzistence v oblasti využití vnitřní řeči při tréninku byla 0,76, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití vnitřní řeči při tréninku. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 6) vnitřní řeči v oblasti tréninků a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 6: Kompletní četnost odpovědí v oblasti vnitřní řeči v oblasti tréninku



Vyhodnocení otázky č. 9

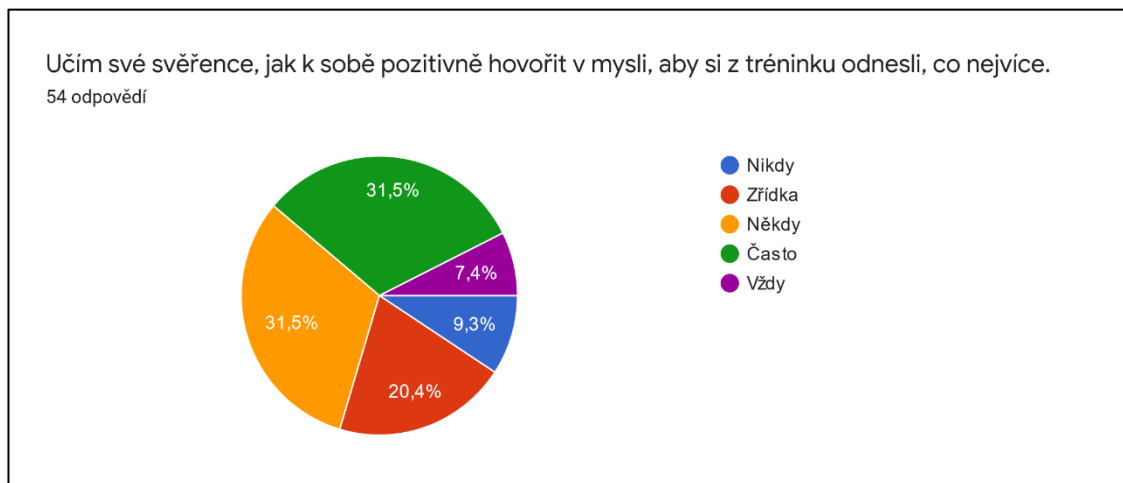
Graf č. 7: Vnitřní řeč 1



Téměř polovina respondentů (49,8 %) motivuje své svěřence k pozitivní vnitřní řeči. Pouze 1 respondent uvedl, že pozitivní vnitřní řeč u svěřenců vůbec nevyužívá. Většina trenérů své svěřence motivuje pouze občas. Osm respondentů motivuje své svěřence na každém tréninku. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 7.

Vyhodnocení otázky č. 10

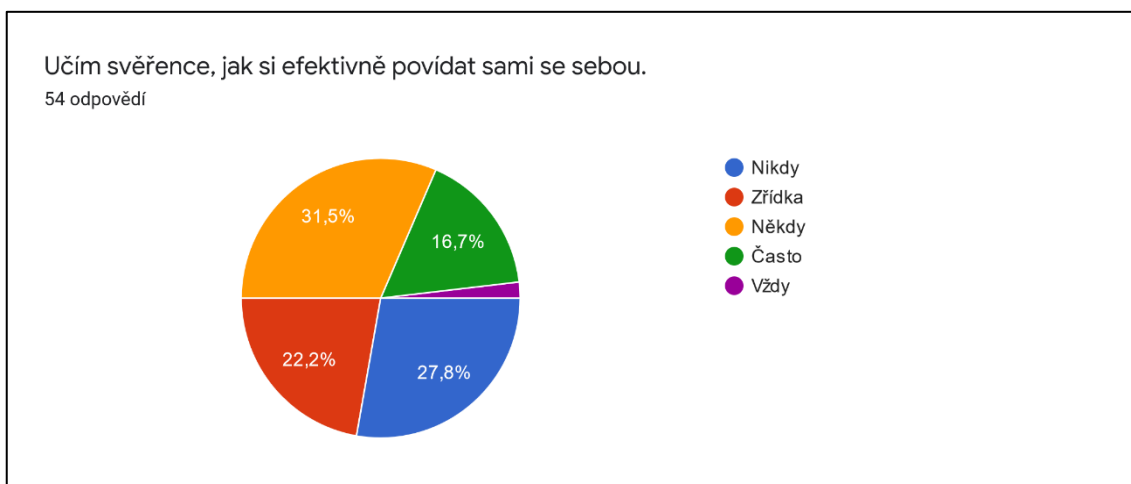
Graf č. 8: Vnitřní řeč 2



Více trenérů motivuje své svěřence k pozitivní vnitřní řeči. Menší procento se pak pokouší o aktivní vyučování pozitivní vnitřní řeči v tréninku. Pouze 4 respondenti odpověděli, že aktivně učí své svěřence využívat pozitivní vnitřní řeč. Trenéři se spíše přiklání k učení svěřenců *někdy* až *často*. Odpověď *někdy* uvedlo v dotazníku 17 trenérů. Stejný počet trenérů uvedl, že své svěřence učí této dovednosti často. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 8.

Vyhodnocení otázky č. 11

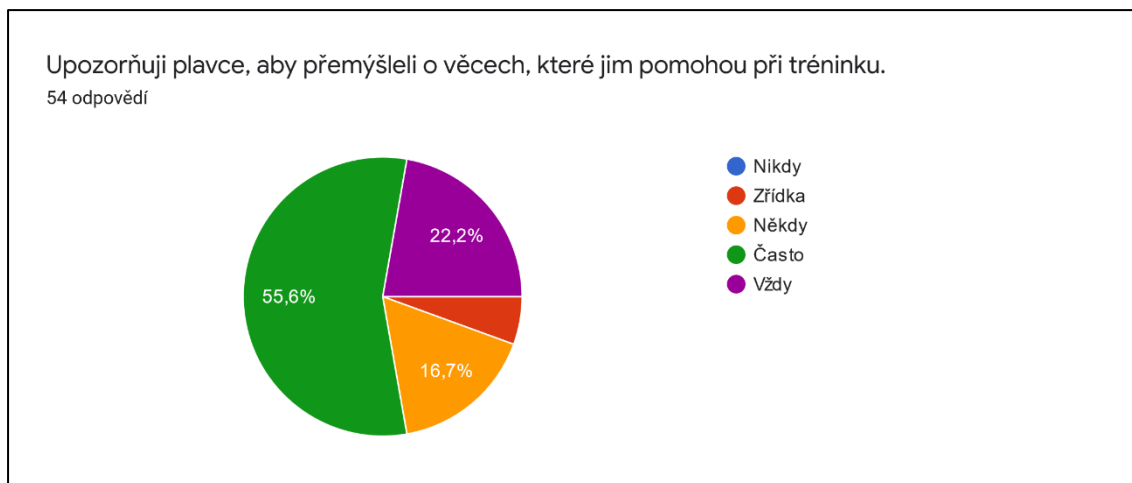
Graf č. 9: Vnitřní řeč 3



Trenéři potom učí své svěřence efektivní vnitřní řeči jen zřídka. Z grafu to vyčteme pomocí vysokých počtů odpovědí *nikdy* a *zřídka*. Patnáct trenérů dokonce odpovědělo, že své svěřence neučí nikdy a ani o to nemají zájem. Jednalo se o otázku s nejvyšším výskytem odpovědí *nikdy*. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 9.

Vyhodnocení otázky č. 12

Graf č. 10: *Vnitřní řeč 4*

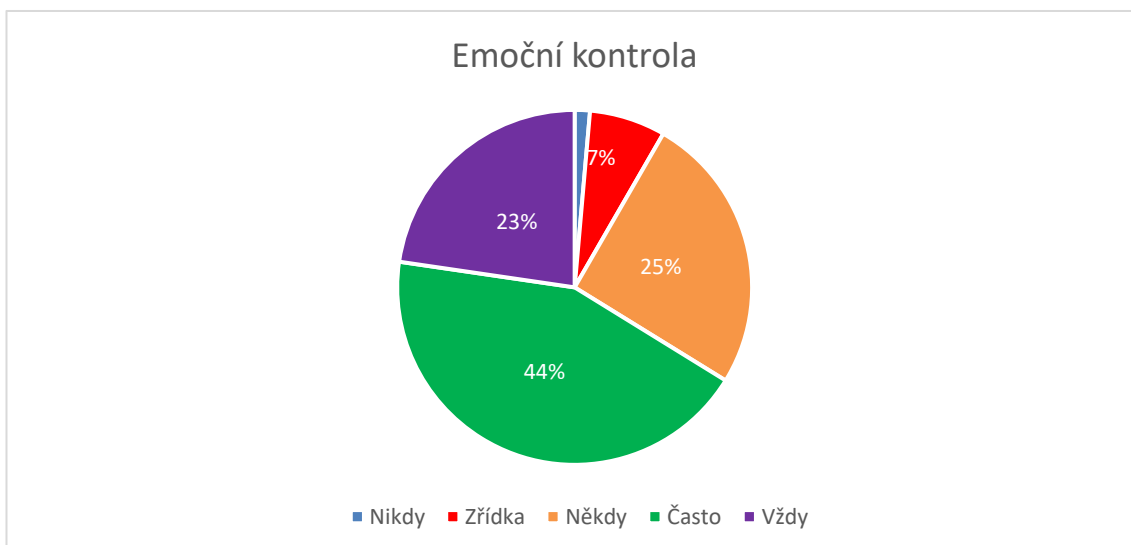


Trenérům přijde důležité, aby si plavci pomáhali při tréninku dovednostmi z mentálního tréninku. Většina trenérů (77,8 %) se na tuto otázku dívala pozitivně a určila jí za důležitou. 12 trenérů dokonce odpovědělo, že připomínají svým svěřencům tento koncept vnitřní řeči neustále. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 10.

5.2.2 Emoční kontrola

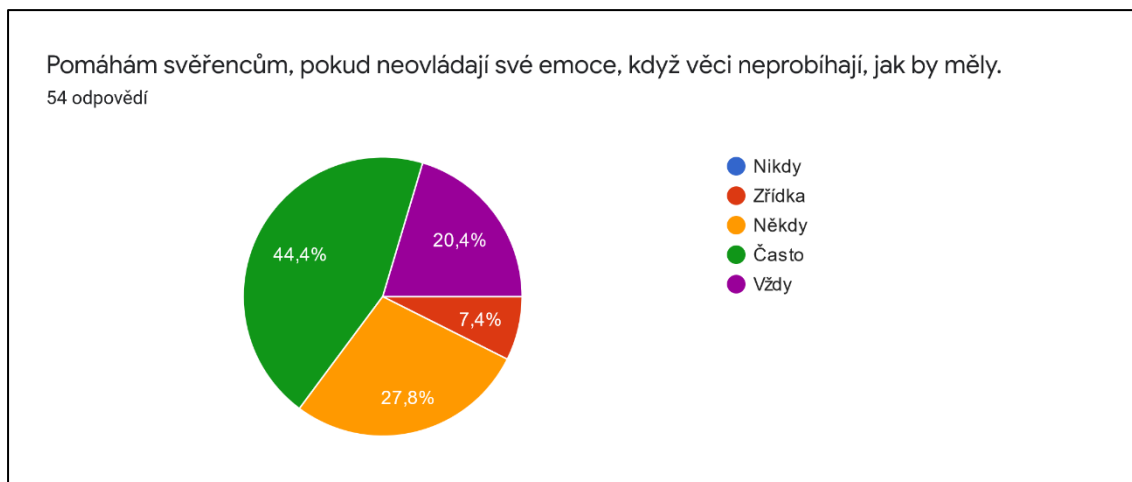
Vnitřní konzistence v oblasti emoční kontroly při tréninku byla 0,82, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Z grafů je patrné, že nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití emoční kontroly při tréninku. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 11) emoční kontroly v oblasti tréninků a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 11: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti emoční kontroly v oblasti tréninku*



Vyhodnocení otázky č. 13

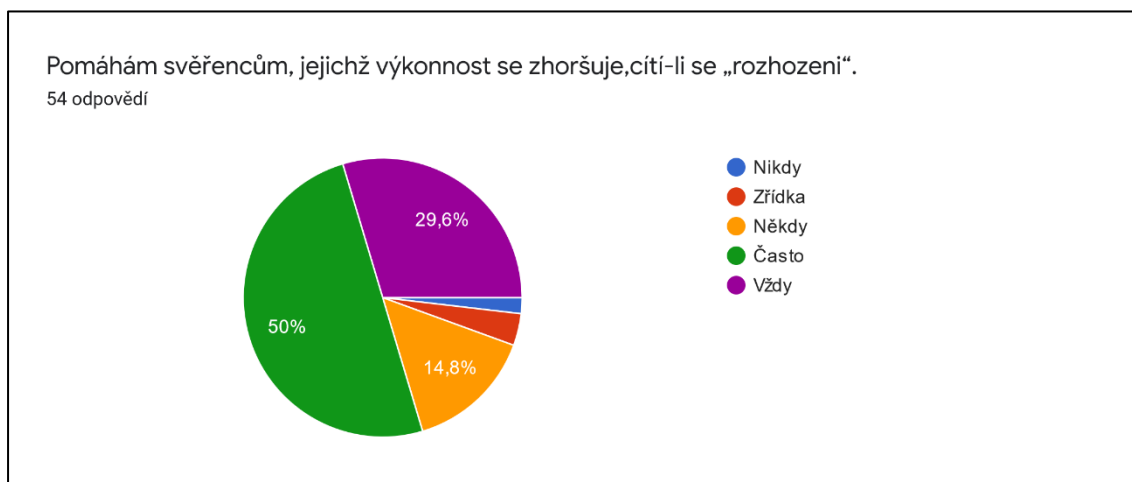
Graf č. 12: *Emoční kontrola 1*



Všichni respondenti odpověděli, že pomáhají svým svěřencům. 11 respondentů uvedlo, že pomáhají svým svěřencům vždy nezávisle na okolnostech. Žádný z respondentů nevedl, že by svým svěřencům nikdy nepomohl. Pouze 4 trenéři uvedli, že svým svěřencům pomáhají zřídka. Pravděpodobně z důvodu nedostatečného prostoru trenéra pro individuální přístup ke svěřencům. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 12.

Vyhodnocení otázky č. 14

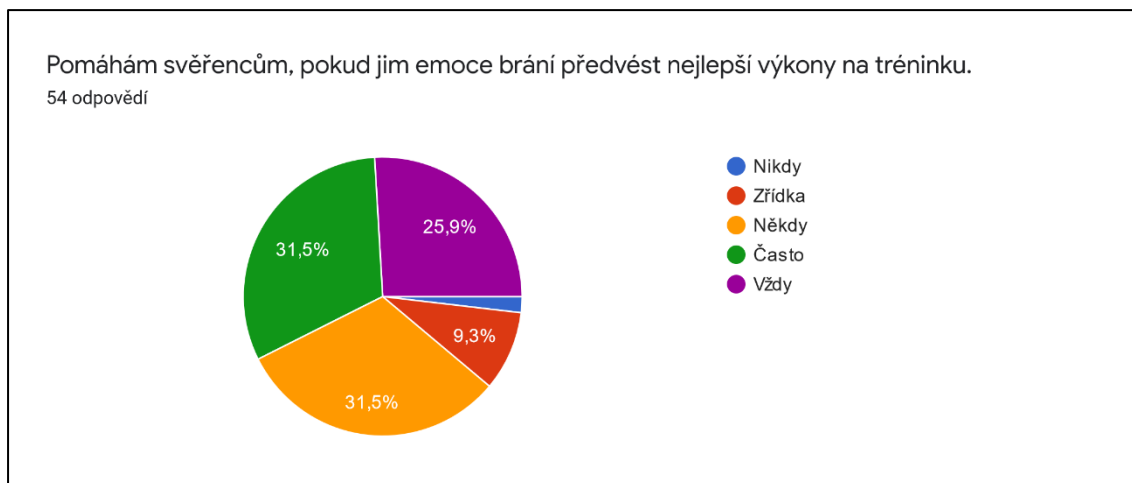
Graf č. 13: *Emoční kontrola 2*



Trenéři často pomáhají svým svěřencům, cítí-li se rozhozeni. Svým svěřencům pomáhá na tréninku vždy pokud se cítí rozhozeni 16 trenérů. Nejčastější odpověď *často* vyplnilo 27 trenérů. Z hlediska emoční kontroly se o tuto otázku trenéři nejvíce zajímali. Tato otázka má nejvíce odpovědí *často* a *vždy* z celé této oblasti. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 13.

Vyhodnocení otázky č. 15

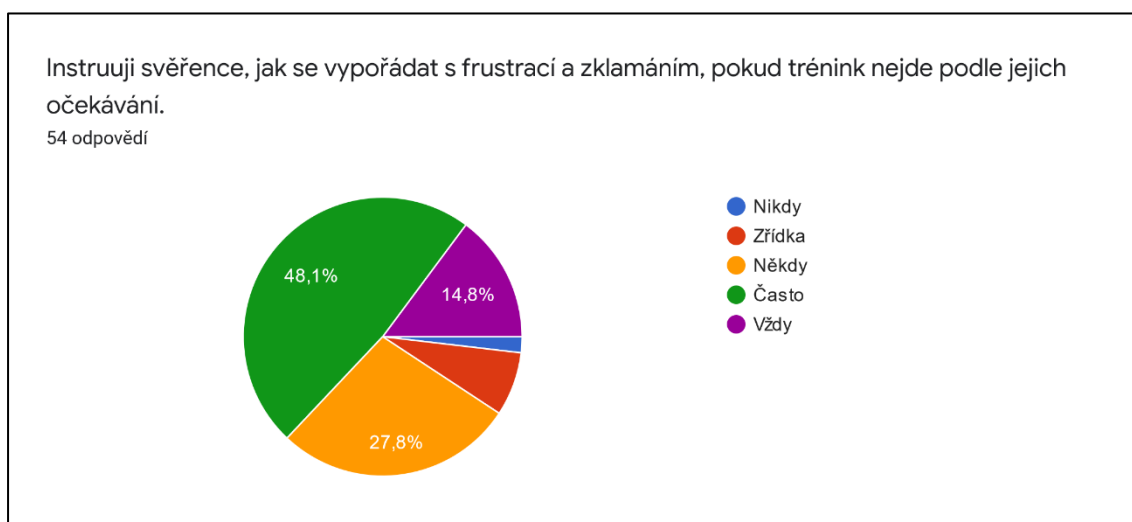
Graf č. 14: *Emoční kontrola 3*



Většina trenérů často pomáhá svěřencům, které brzdí jejich emoce. Pouze 1 trenér svým svěřencům v této situaci nikdy nepomáhá. V závěrečné sekci dotazníku poté vysvětloval, že každý svěřenec je „originál“ a on se jim „do toho nechce míchat.“ Protože by pravděpodobně svěřencům pouze víc uškodil. Doufá, že sportovci sami sebe znají a individuálně vědí, jak mají se svými emocemi pracovat. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 14.

Vyhodnocení otázky č. 16

Graf č. 15: *Emoční kontrola 4*

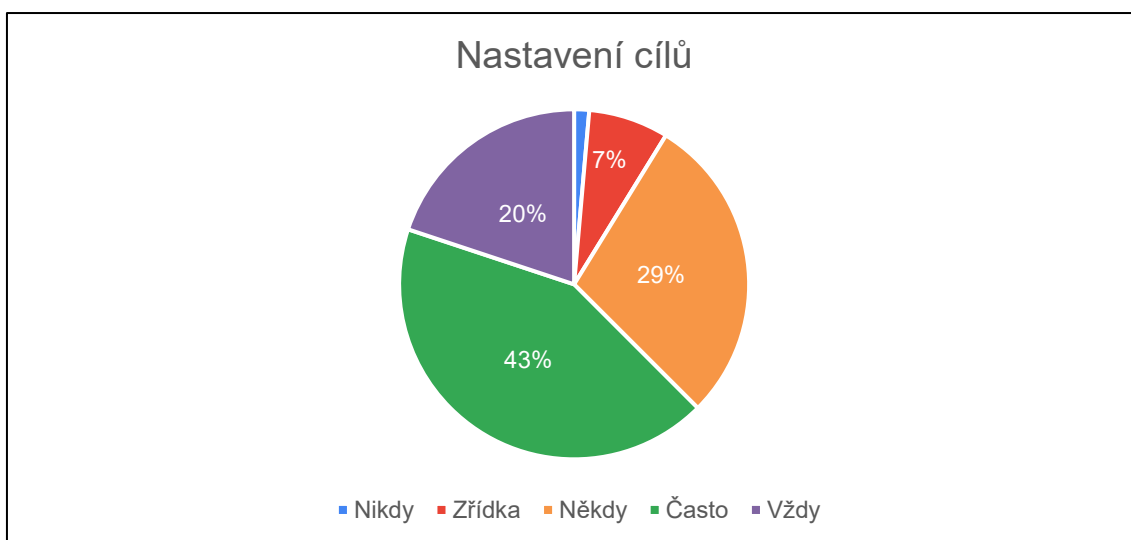


Trenéři často učí svěřence, jak pracovat s frustrací a zklamáním. Nejčastěji vyskytovaná odpověď byla *často*. Tuto odpověď na otázku mělo 26 respondentů. Pouze 8 trenérů odpovědělo, že instruuje své svěřence vždy, když trénink nejde podle očekávání. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 15.

5.2.3 Nastavení cílů

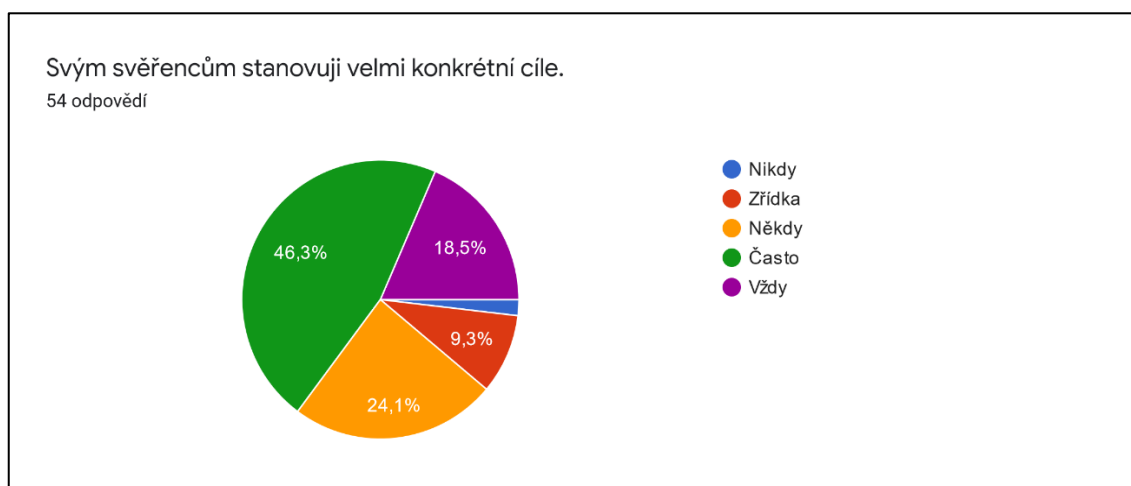
Vnitřní konzistence v oblasti využití nastavování cílů při tréninku byla 0,57. Toto skóre bylo vzhledem k úrovni celého dotazníku nízké. Z hlediska hodnot reliability je dostačující, jelikož se nachází nad 0,50, ovšem z hlediska literatury není vhodné pro výzkum, ale pouze pro hodnocení skupiny (trenéry). Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití nastavení cílů. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 16) nastavení cílů v oblasti tréninku a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 16: *Kompletní četnost v oblasti nastavování cílů v oblasti tréninku*



Vyhodnocení otázky č. 17

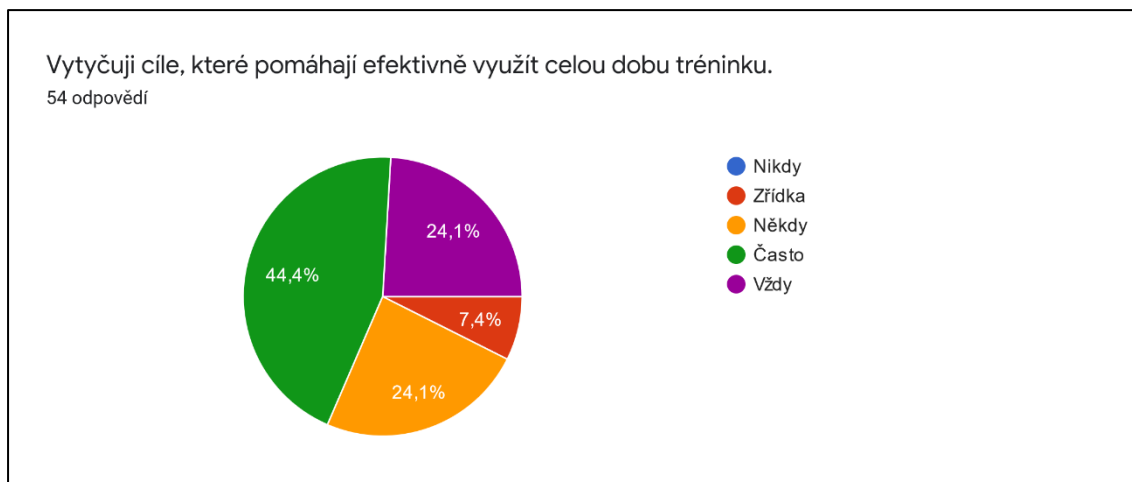
Graf č. 17: *Nastavení cílů 1*



Dvacet pět trenérů odpovědělo, že svým svěřencům stanovují často velmi konkrétní cíle. Pouze jeden trenér, vyplnil, že to nikdy nedělá. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 17.

Vyhodnocení otázky č. 18

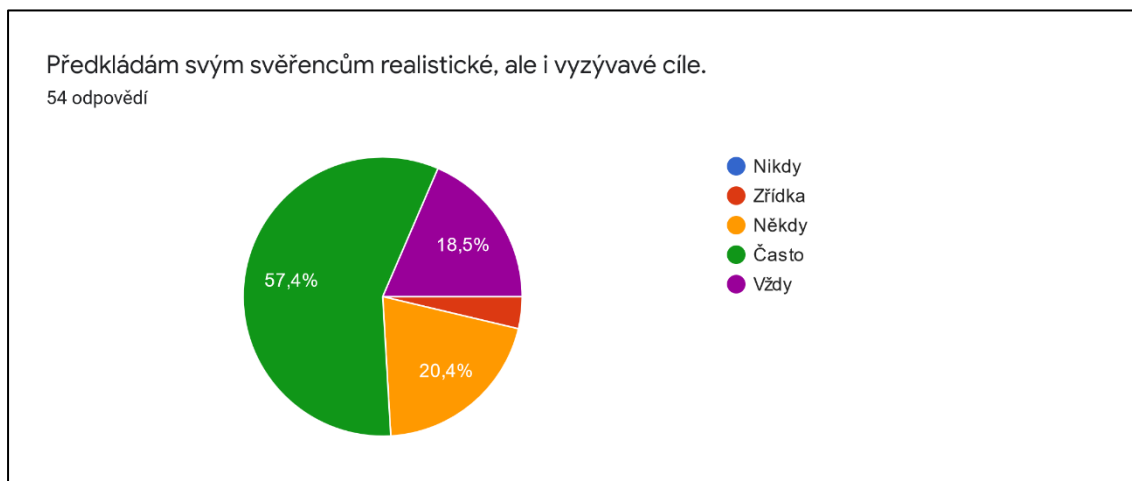
Graf č. 18: *Nastavení cílů 2*



Jedna z otázek s vyšší četností odpovědí *vždy* a *často*. Nejčastější odpověď byla *často*, kterou vyplnilo v dotazníku 24 trenérů. Trenéři se často snaží o co nejefektivněji využitý čas tréninku pomocí vytyčení cílů tréninkové jednotky. Žádný z trenérů neuvědl, že by se o efektivní využití hodiny pomocí vytyčení cílů nesnažil. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 18.

Vyhodnocení otázky č. 19

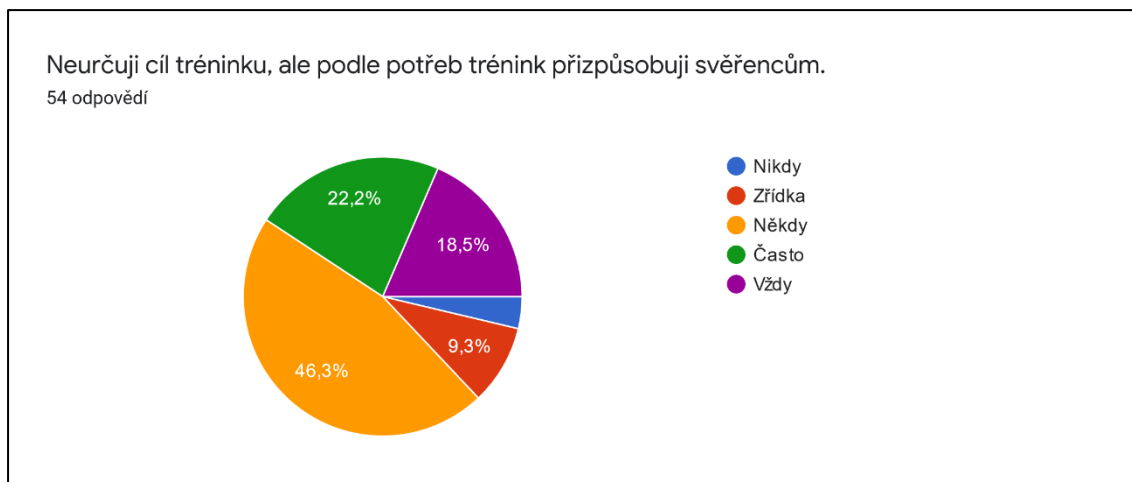
Graf č. 19: *Nastavení cílů 3*



Jedna z nejvíce skórovaných otázek. 31 trenérů odpovědělo, že předkládají svěřencům realistické, ale i vyzývavé cíle. Deset trenérů uvedlo, že to dělají při tréninku *vždy*. Trenérům připadá důležité předkládat svěřencům určité výzvy. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 19.

Vyhodnocení otázky č. 20

Graf č. 20: *Nastravení cílů 4*

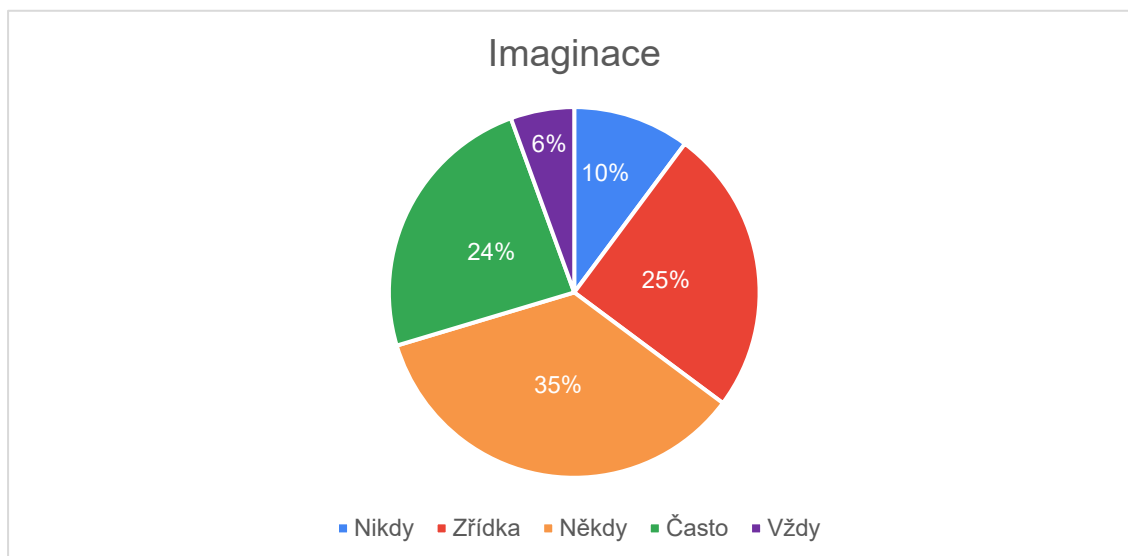


Tato otázka vykazuje nízkou reliabilitu. Nejčastější odpověď byla *někdy*, což značí o tom, že trenéři někdy neurčují cíl tréninku či tuto otázku zcela nepochopili. 10 trenérů dokonce uvedlo, že cíl tréninku neurčují vždy. Přestože v otázce číslo 17, která je kontradikcí této otázky, odpověděl pouze 1 trenér, že cíle nestanovuje. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 20.

5.2.4 Imaginace

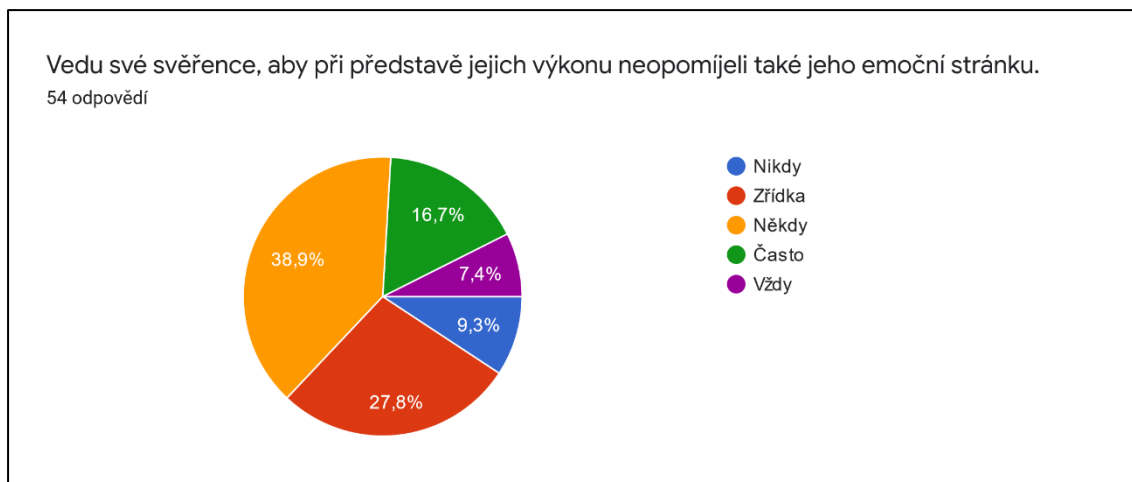
Vnitřní konzistence v oblasti využití imaginace při tréninku byla 0,72, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *někdy*, což značí průměrné využití imaginace při tréninku. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 21) imaginace v oblasti tréninku a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 21: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti imaginace v oblasti tréninku*



Vyhodnocení otázky č. 21

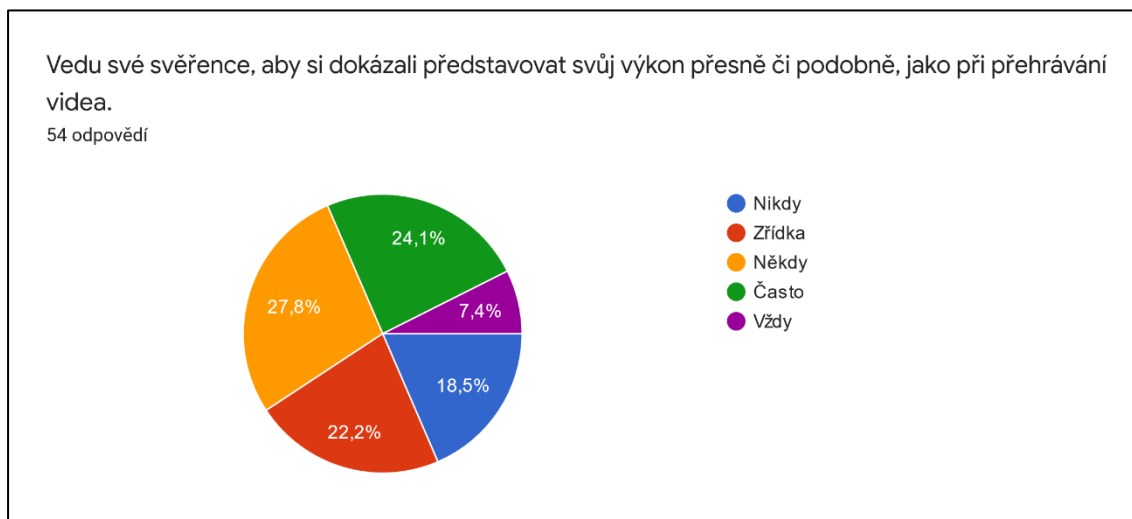
Graf č. 22: Imaginace 1



Nejčastěji zadávaná odpověď byla *někdy*. Odpovědi trenérů byly rozdílné. Čtyři trenéři uvedli, že vedou své svěřence vždy k neopomíjení emoční stránky při představě výkonu. Na druhou stranu 5 respondentů vyplnilo, že své svěřence k emoční stránce nikdy nevedou. Nejčastější odpověď *někdy* vyplnilo 21 trenérů. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 22.

Vyhodnocení otázky č.22

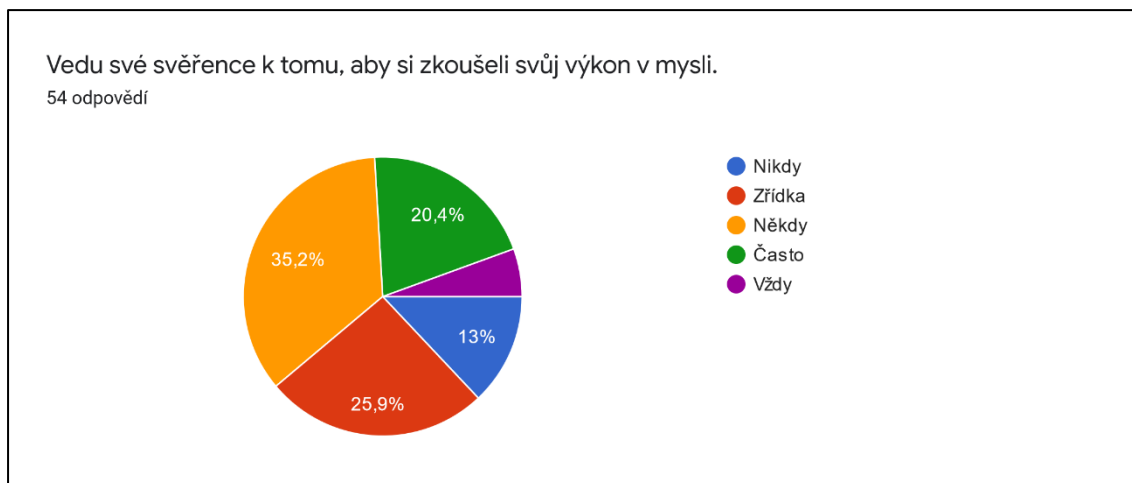
Graf č. 23: Imaginace 2



Jedna z nejvyváženějších otázek, co se týče vyplňování jednotlivých odpovědí. Můžeme tedy předpokládat průměrné využití této dovednosti. Deset trenérů uvedlo, že u svých svěřenců imaginaci v podobě videa nikdy nevyužívají. Pouze 4 trenéři vedou své svěřence k této dovednosti při každém tréninku. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 23.

Vyhodnocení otázky č. 23

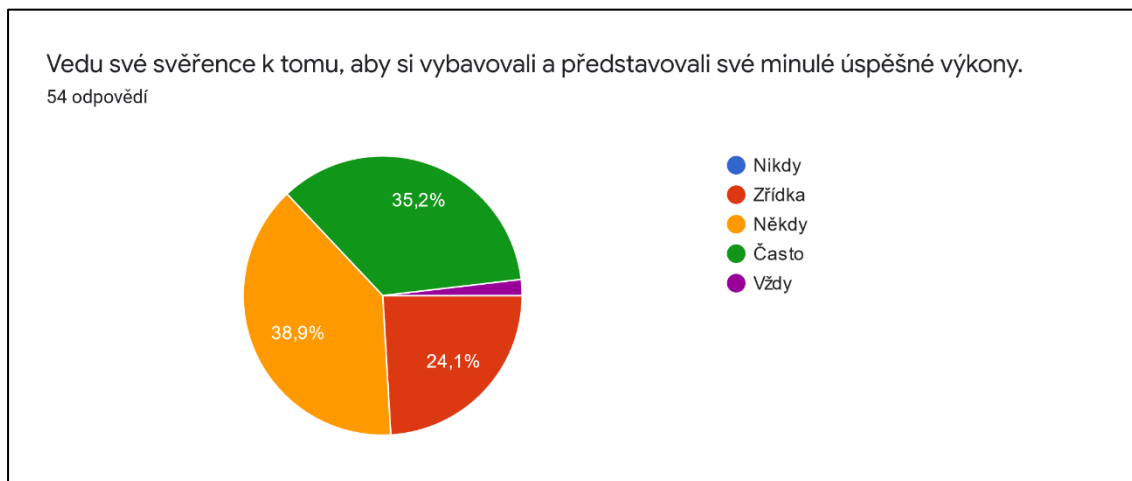
Graf č. 24: Imaginace 3



Většinou trenéři nechávají své svěřence si výkon v mysli zkusit pouze někdy. Sedm trenérů odpovědělo, že své svěřence k imaginaci nevedou. Z celkového počtu 54, pouze 3 trenéři uvedli, že své svěřence vždy vedou, aby si zkoušeli svůj výkon pomocí imaginace. Tato otázka měla vysokou variabilitu odpovědí. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 24.

Vyhodnocení otázky č. 24

Graf č. 25: Imaginace 4

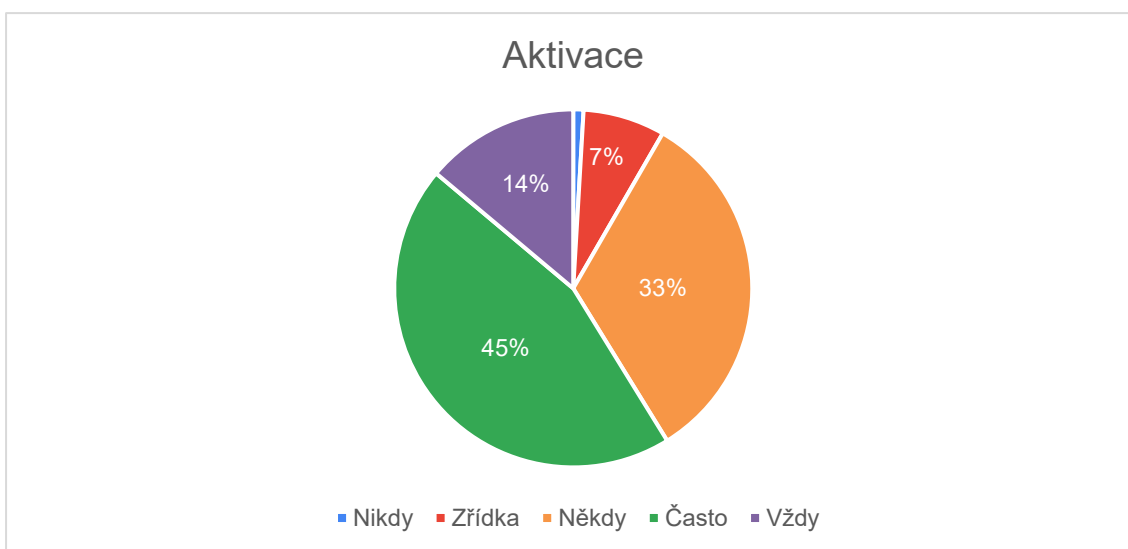


Trenéři vedou své svěřence, aby si představovali své minulé výkony pouze někdy. Nejčastěji vyplňovanou odpověď *někdy* uvedlo 21 trenérů. Pouze jeden trenér vede své svěřence vždy. Žádný z trenérů nevybral variantu, kdy by své svěřence k této metodě nikdy nevedl. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 25.

5.2.5 Aktivace

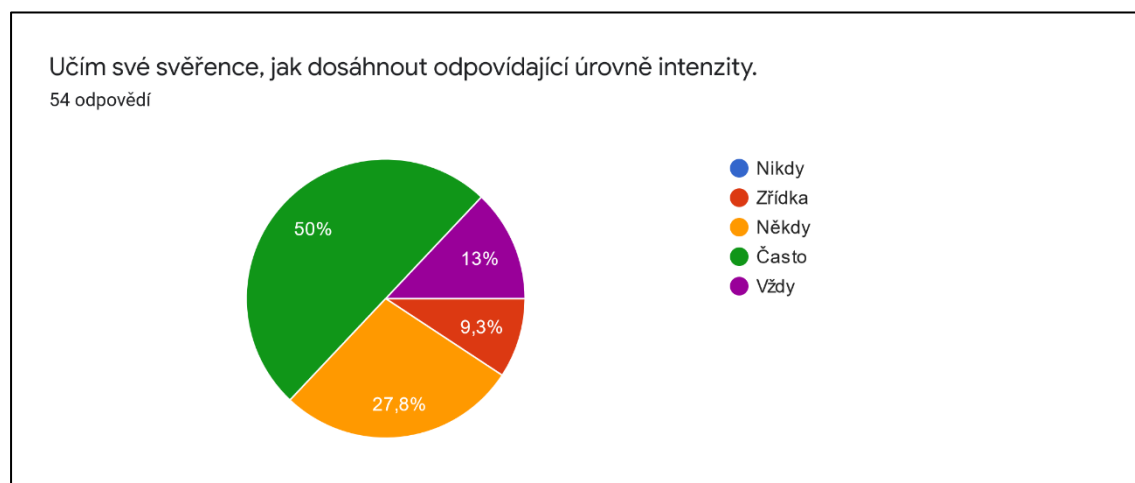
Vnitřní konzistence v oblasti využití aktivace při tréninku byla 0,65. Jednalo se o druhé nejnižší skóre. Z hlediska hodnot bylo dostačující, jelikož se nachází nad 0,50, ovšem z hlediska literatury není vhodné pro výzkum, ale pouze pro hodnocení skupiny (trenérů). Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití aktivace. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 26) aktivace v oblasti tréninku a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 26: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti aktivace v oblasti tréninku*



Vyhodnocení otázky č. 25

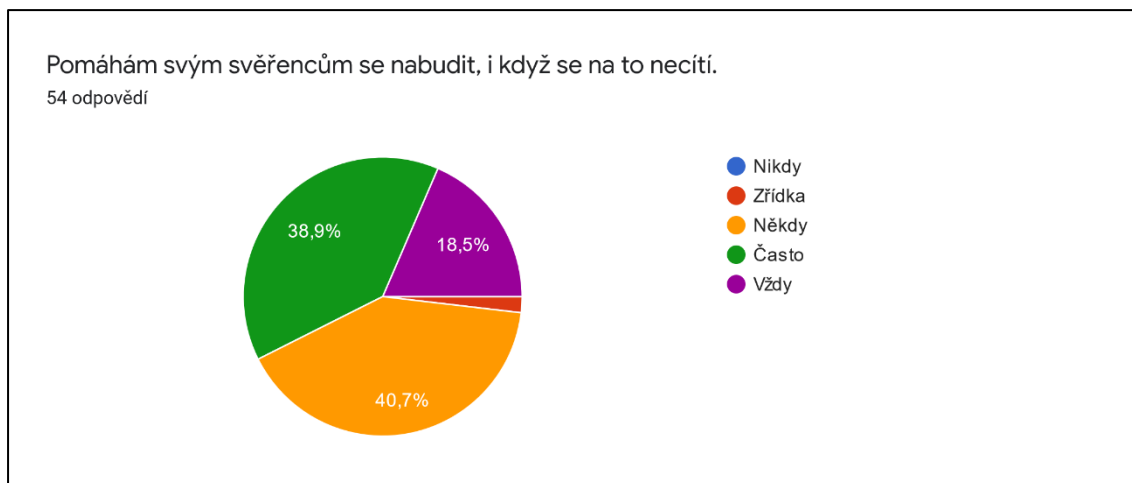
Graf č. 27: *Aktivace I*



Žádný z trenérů nezanedbával u svých svěřenců dovednost, jak dosáhnout odpovídající úrovně intenzity. Sedm trenérů uvedlo, že učí své svěřence na každém tréninku. Dvacetsedm trenérů uvedlo, že učí tuto dovednost své svěřence pouze někdy. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 27.

Vyhodnocení otázky č. 26

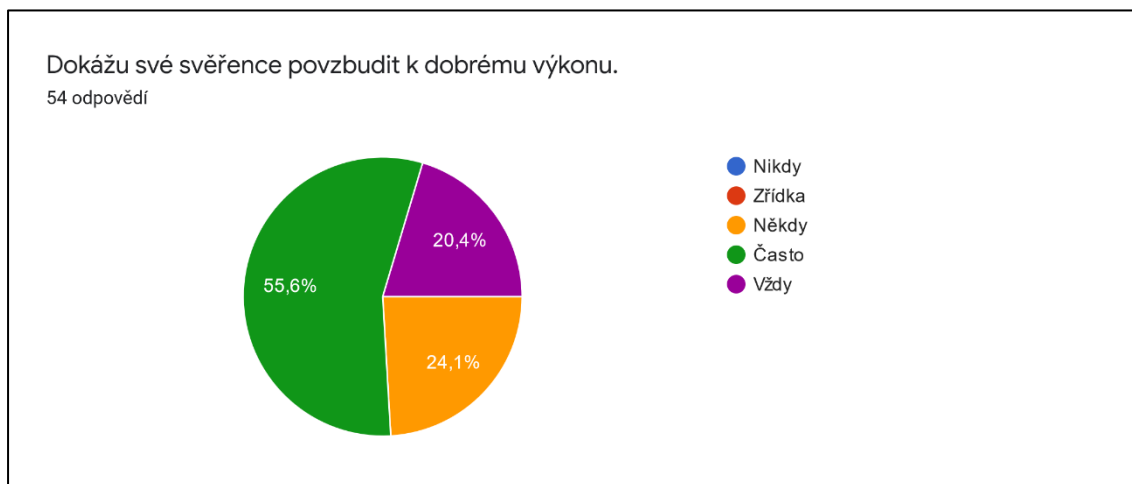
Graf č. 28: Aktivace 2



Všichni trenéři někdy během trénování svým svěřencům pomáhají k nabuzení. Pouze 1 trenér pomáhá svým svěřencům jen zřídka. Nejčtenější odpověď *ně kdy* vyplnilo 30 trenérů. Sedm trenérů pomáhá svým svěřencům na každém tréninku se nabudit, zvláště, když trenér pozná, že se plavci na plnění tréninkových úkolů necítí. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 28.

Vyhodnocení otázky č. 27

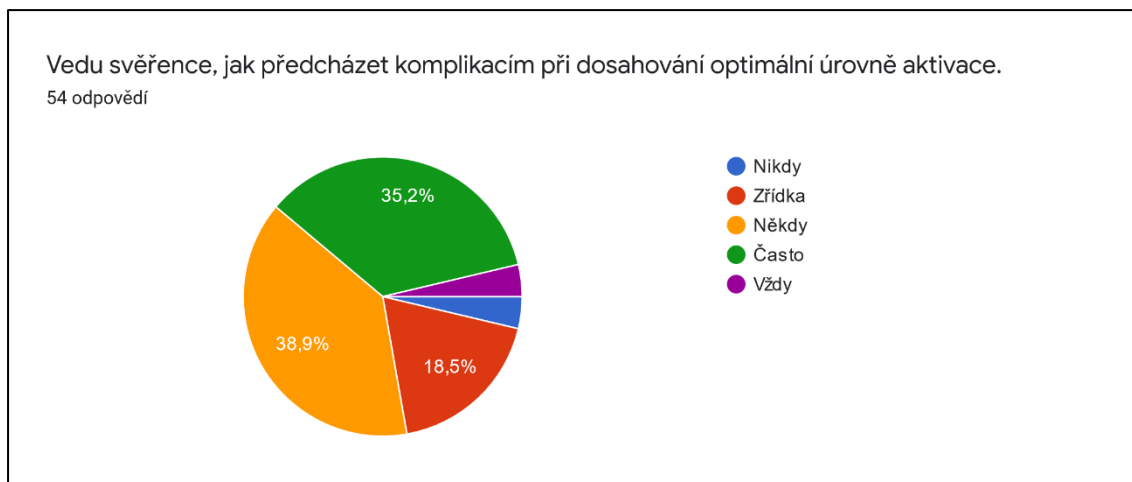
Graf č. 29: Aktivace 3



Jedna ze dvou otázek, kde žádný z trenérů nevyplnil hodnotu *nikdy* nebo *zřídka*. Trenéři často dokážou své svěřence povzbudit k dobrému výkonu. Odpověď „často“ vyplnilo v dotazníku třicet plaveckých trenérů. Vzhledem k těmto odpovědím, věřím, že se jedná o obecně uznávanou dovednost trenéra, kterou by měl každý trenér minimálně někdy používat. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 29.

Vyhodnocení otázky č. 28

Graf č. 30: Aktivace 4

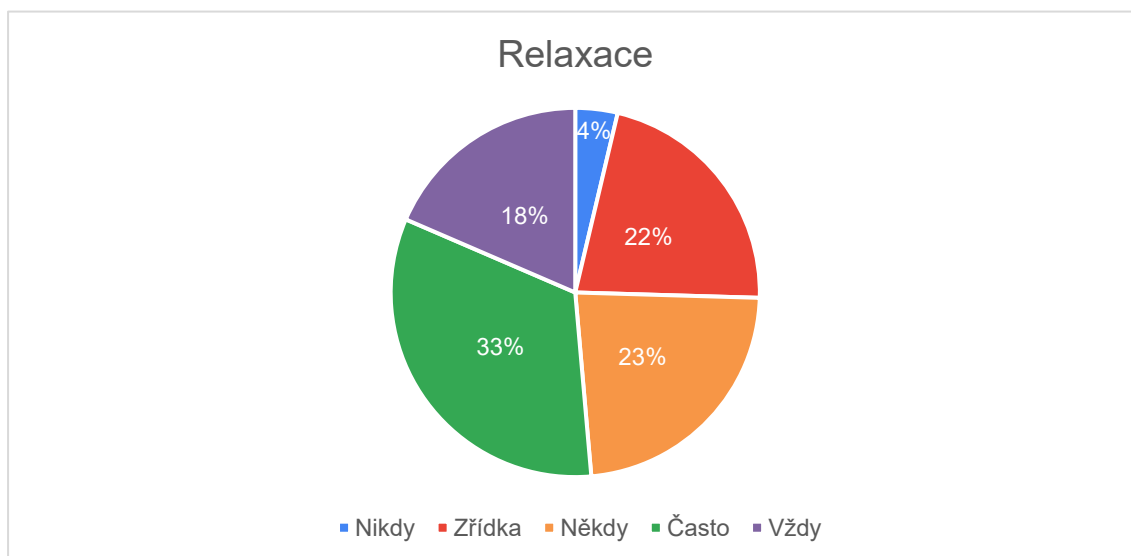


Trenéři své svěřence pouze *někdy* vedou k předcházení komplikacím. Dva trenéři uvedli, že *vždy* vedou své svěřence k předcházení komplikací a dva trenéři odpověděli, že své svěřence k této metodě nevedou nikdy. Nejčastější výskyt odpovědí *někdy* uvedlo 30 trenérů. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 30.

5.2.6 Relaxace

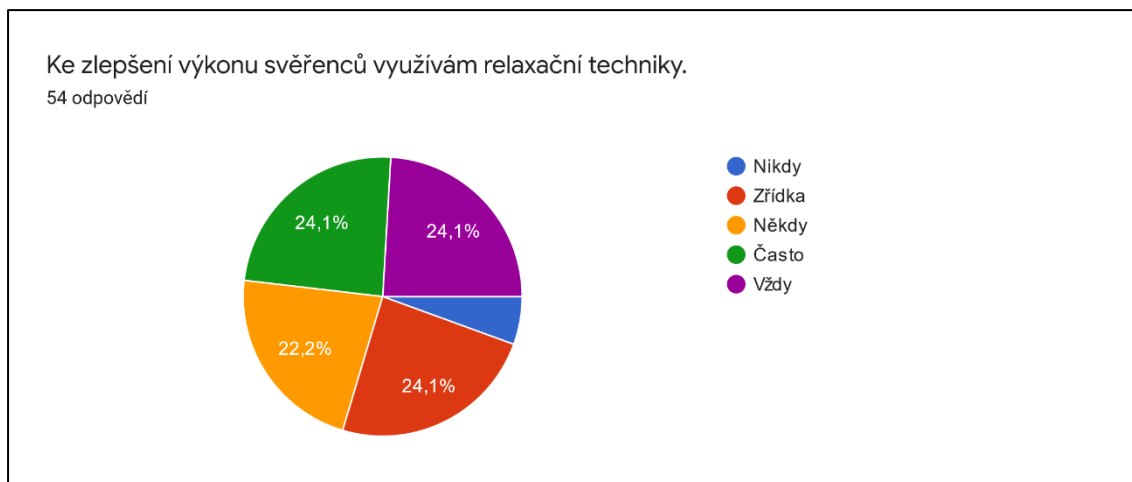
Vnitřní konzistence v oblasti využití vnitřní řeči při tréninku byla 0,86, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*. Z grafu je ovšem patrné, že trenéři používají relaxaci spíše průměrně. Tento posun nastal přítomností velkého množství odpovědí *zřídka*. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 31) relaxace v oblasti tréninku a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 31: Kompletní četnost odpovědí v oblasti relaxace v oblasti tréninku



Vyhodnocení otázky č. 29

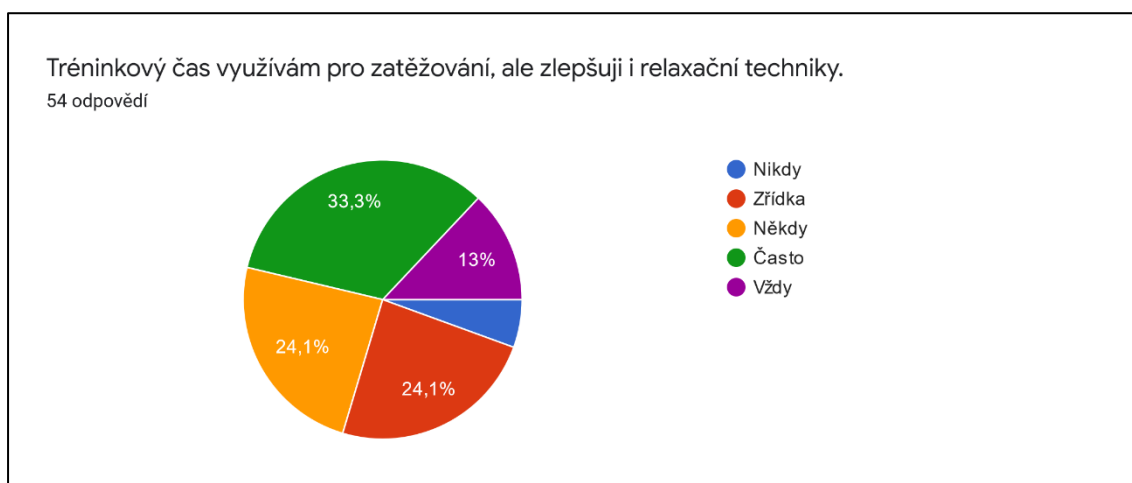
Graf č. 32: Relaxace 1



Trenéři pouze *někdý* využívají relaxaci ke zlepšení výkonu. Pouze 3 respondenti uvedli, že ke zlepšení výkonu u svěřenců relaxaci nevyužívají. Tato otázka měla rovnocenně rozložené odpovědi, až na odpověď *nikdy*, kterou vyplnili 3 trenéři. Z grafu jsou patrné rozdílné názory trenérů na tuto problematiku. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 32.

Vyhodnocení otázky č. 30

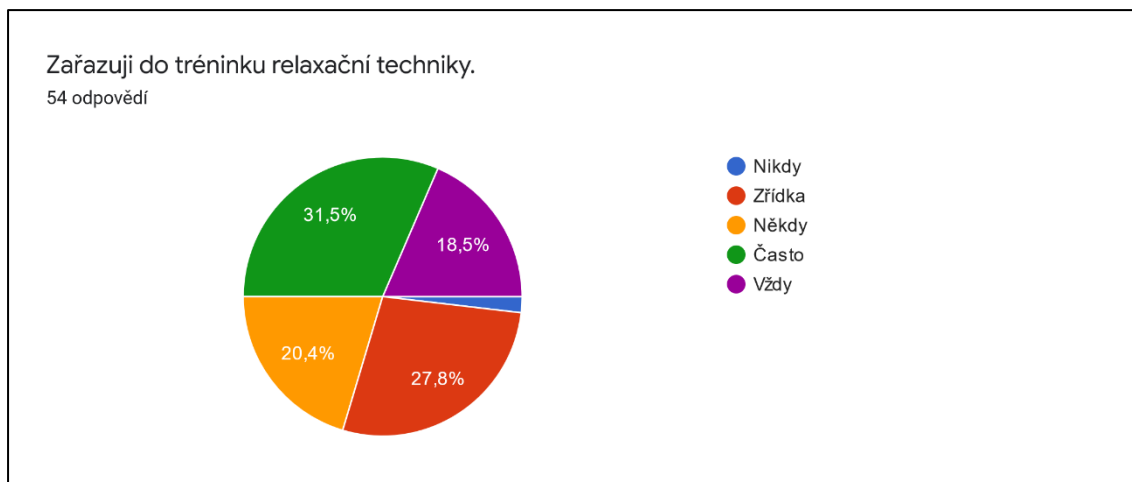
Graf č. 33: Relaxace 2



Osmnáct trenérů uvedlo, že využívají často trénink pro rozvoj relaxačních technik. Sedm z padesáti čtyř respondentů vždy využívá čas v tréninku pro zlepšení relaxace. Pouze 3 trenéři uvedli, že v tréninkovém čase nikdy nezlepšují relaxační techniky. Z hlediska teorie to není správné. Svěřenci potřebují mít během tréninkových sérií čas na zotavení a měli by zlepšovat dovednost se uvolnit. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 33.

Vyhodnocení otázky č. 31

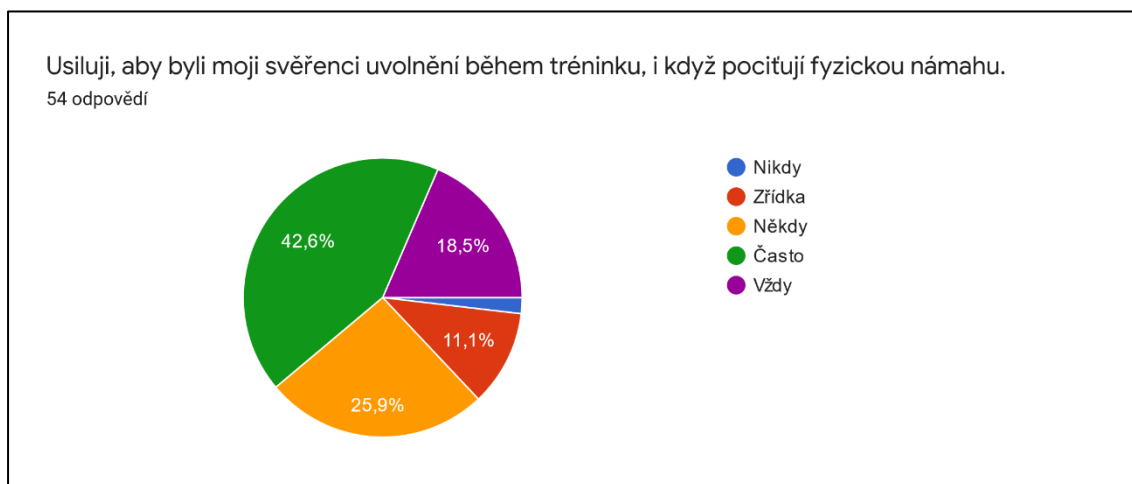
Graf č. 34: *Relaxace 3*



Pouze 1 trenér nezařazuje do tréninku relaxační techniky. Z grafu je patrné, že většina trenérů zařazuje relaxační techniky *někdy*. Nejčastější odpovědí bylo *často*, které vybralo 17 trenérů. Vyplavání by ovšem mělo být součástí každého tréninku. Z toho důvodu nerozumím této vysoké četnosti odpovědi *zřídka* a zásadně nesouhlasím s odpovědí *nikdy*. Deset trenérů uvedlo, že relaxační techniky do tréninku zařazují *vždy*. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 34.

Vyhodnocení otázky č. 32

Graf č. 35: *Relaxace 4*

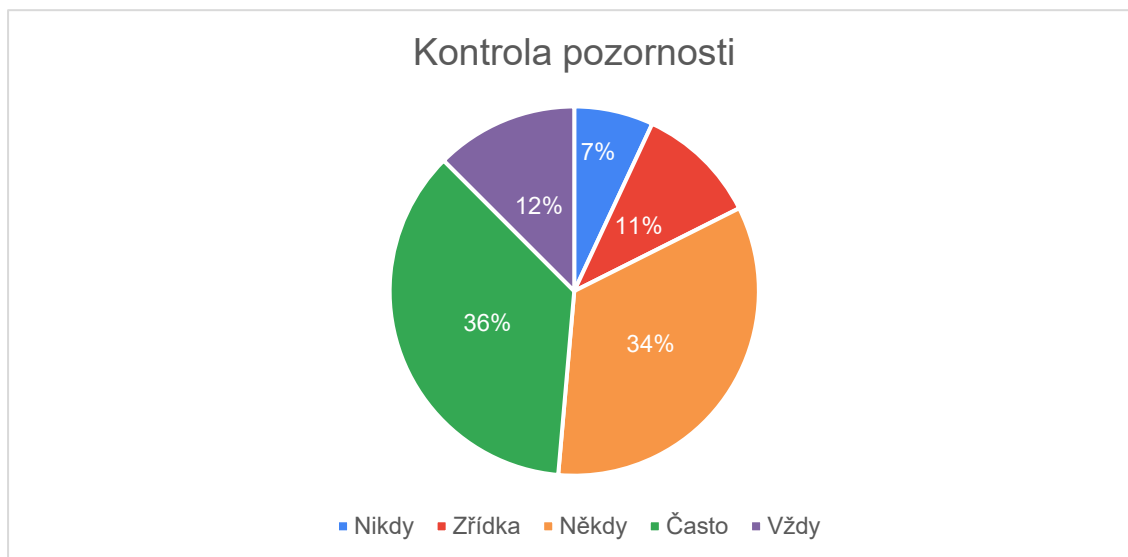


Tato dovednost se zdá být obecně uznávána. Trenéři často usilují o uvolnění jejich svěřenců. Odpověď *často* uvedlo 23 trenérů. Jeden z trenérů na konci dotazníku napsal, že o uvolnění svých svěřenců neusiluje z důvodu, že svěřenci „musí makat“ a on nemá čas na jejich „vnitřní pohodu“. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 35.

5.2.7 Kontrola pozornosti

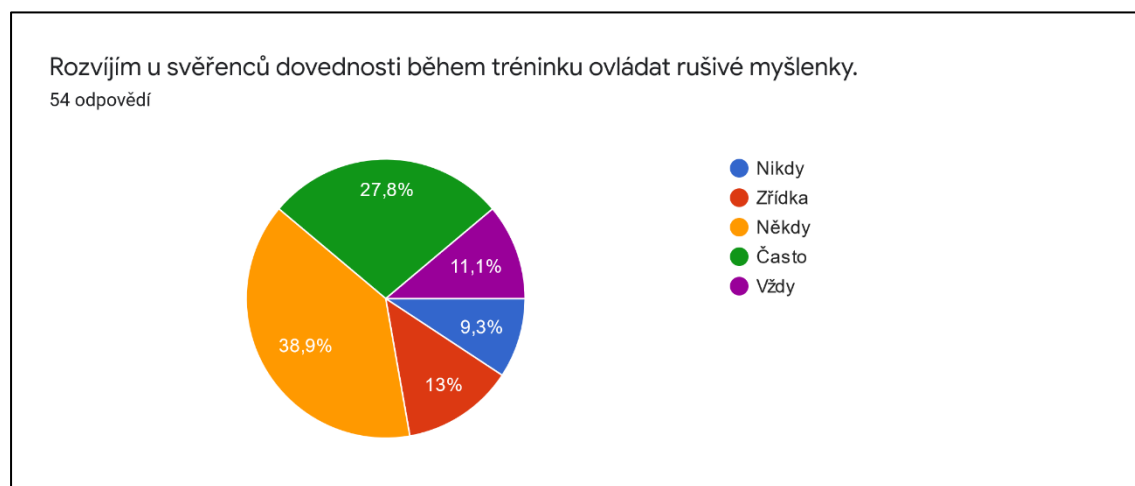
Vnitřní konzistence v oblasti využití kontroly pozornosti při tréninku byla 0,86, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 36) kontroly pozornosti v oblasti tréninku a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 36: *Kompletní odpovědi četnosti v oblasti kontroly pozornosti*



Vyhodnocení otázky č. 33

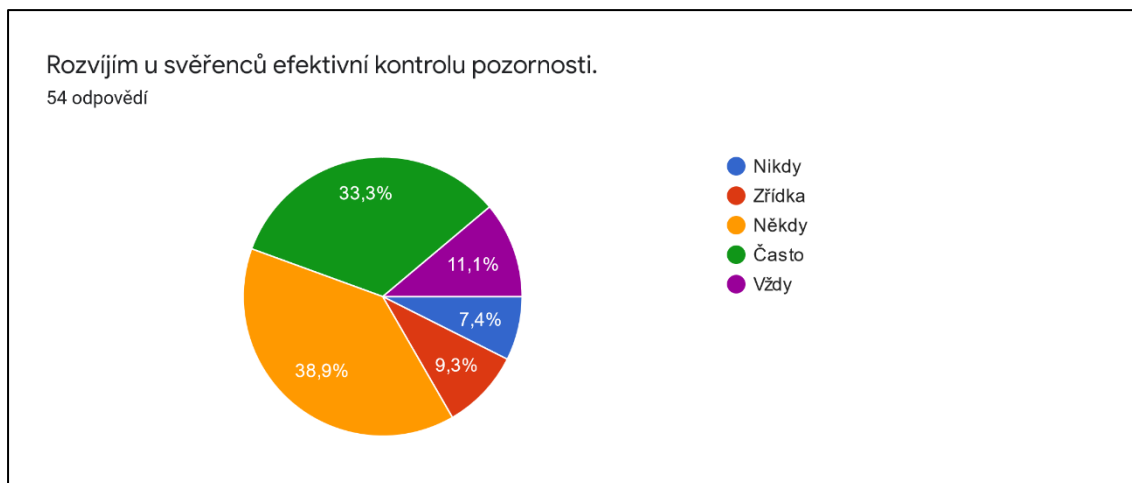
Graf č. 37: *Kontrola pozornosti 1*



Trenéři někdy rozvíjejí dovednost ovládat rušivé myšlenky během tréninku. Pět trenérů uvedlo, že u svých svěřenců tuto dovednost nerozvíjejí a doufají v individuální koncentraci jedinců. Nejčastější odpověď byla *někdy*, kterou vyplnilo 21 trenérů. Pouze 6 trenérů rozvíjí u svěřenců dovednost ovládat rušivé myšlenky na každém tréninku. Odpověď *často* uvedlo v dotazníku 15 trenérů. Výsledky odpovědí jsou v grafu č.37.

Vyhodnocení otázky č. 34

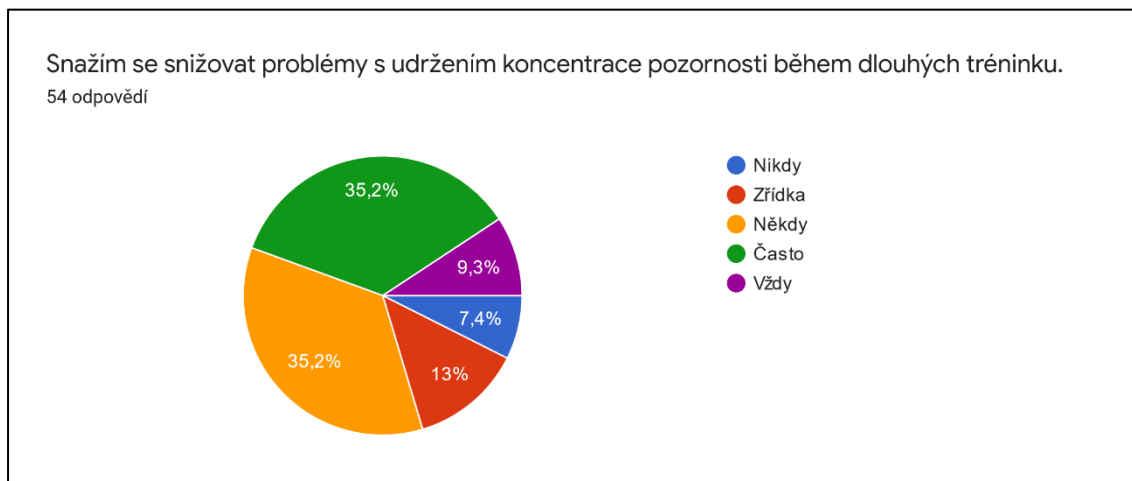
Graf č. 38: *Kontrola pozornosti 2*



Většina trenérů někdy rozvíjí efektivitu pozornosti svěřenců. Nejčastější odpovědí bylo *někdy*, které uvedlo 21 trenérů. Šest trenérů rozvíjí u svěřenců efektivní kontrolu pozornosti na každém tréninku. Pro svěřence je důležité občas snížit pozornost, aby se mohli soustředit na věci, které jsou důležité. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 38.

Vyhodnocení otázky č. 35

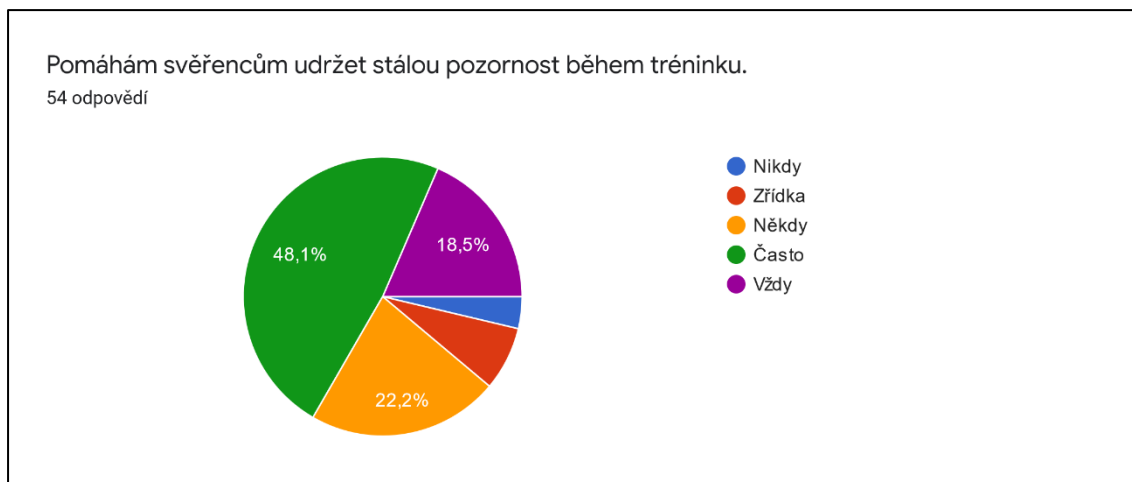
Graf č. 39: *Kontrola pozornosti 3*



Z grafu je patrné, že se trenéři pouze někdy snaží snižovat problémy s koncentrací. Čtyři trenéři odpověděli, že se nikdy nesnaží a svěřenci se musí zvládnout zkoncentrovat během tréninku sami. Pět trenérů se naopak snaží vždy svěřencům pomoci během dlouhých tréninků s udržení koncentrace. Nejvyšší četnost měli odpovědi *někdy* a *často*. Odpověď *někdy* vyplnilo 19 trenérů. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 39.

Vyhodnocení otázky č. 36

Graf č. 40: *Kontrola pozornosti 4*



Z grafu je patrné, že většina trenérů často pomáhá udržet svěřencovu koncentraci. Jedná se o obecně známou dovednost trenéra. Pouze dva trenéři nikdy nepomáhají udržovat pozornost během tréninku. Čtyři trenéři ji udržují jen zřídka. Reálně si ovšem trénink s nepozorností svěřenců neumím dlouhodobě představit. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 40.

5.3 Mentální trénink při plaveckých soutěžích

Vnitřní konzistence v oblasti využití mentálního tréninku na plaveckých soutěžích byla 0,93, což je hranice dostačující pro diagnostiku a splnila nejvyšší možný mezník. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což vypovídá o častém využití mentálního tréninku při soutěžích.

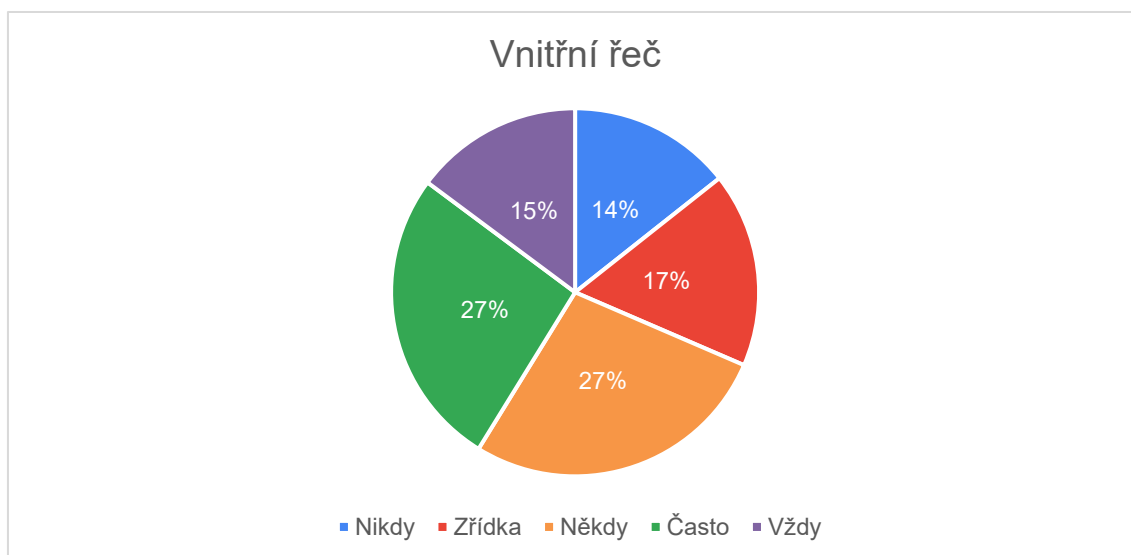
Ve třetí kapitole z oblasti soutěžení se zaměříme na následující oblasti:

- Vnitřní řeč
- Emoční kontrola
- Nastavení cílů
- Aktivace
- Imaginace
- Relaxace
- Negativní přemýšlení

5.3.1 Vnitřní řeč

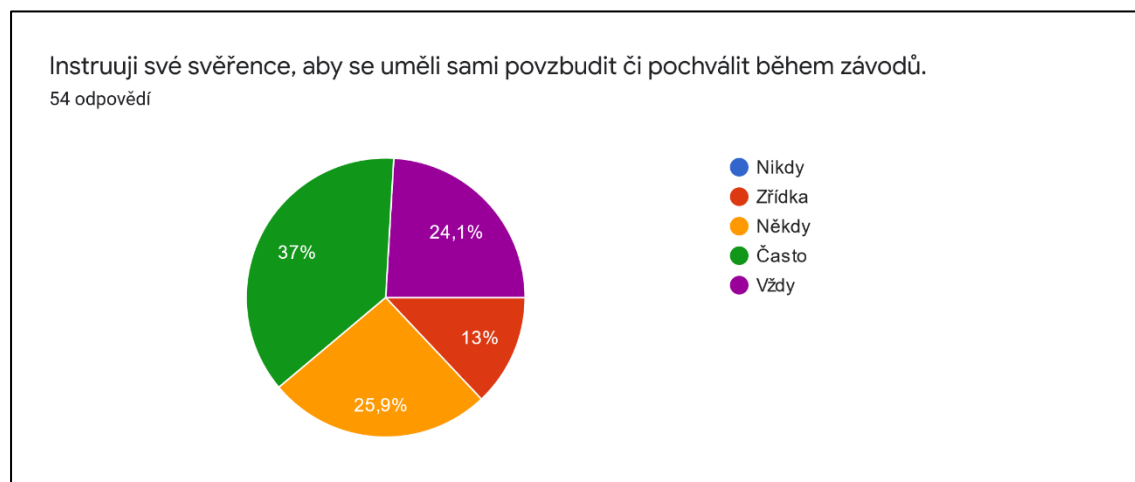
Vnitřní konzistence v oblasti využití vnitřní řeči během soutěží byla 0,85, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *někdy*, což značí průměrné využití vnitřní řeči během závodů. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 41) vnitřní řeči v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 41: *Kompletní četnosti odpovědí v oblasti vnitřního tréninku v oblasti soutěží*



Vyhodnocení otázky č. 37

Graf č. 42: *Vnitřní řeč 5*



Všichni trenéři, alespoň zřídka instruuji své svěřence, aby se povzbudili na závodech. Z grafu je patrné, že trenéři instruuji své svěřence k vlastnímu povzbuzení či pochvale na soutěžích velmi často. 13 trenérů uvedlo, že tuto techniku využívají na každých závodech. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 42.

Vyhodnocení otázky č. 38

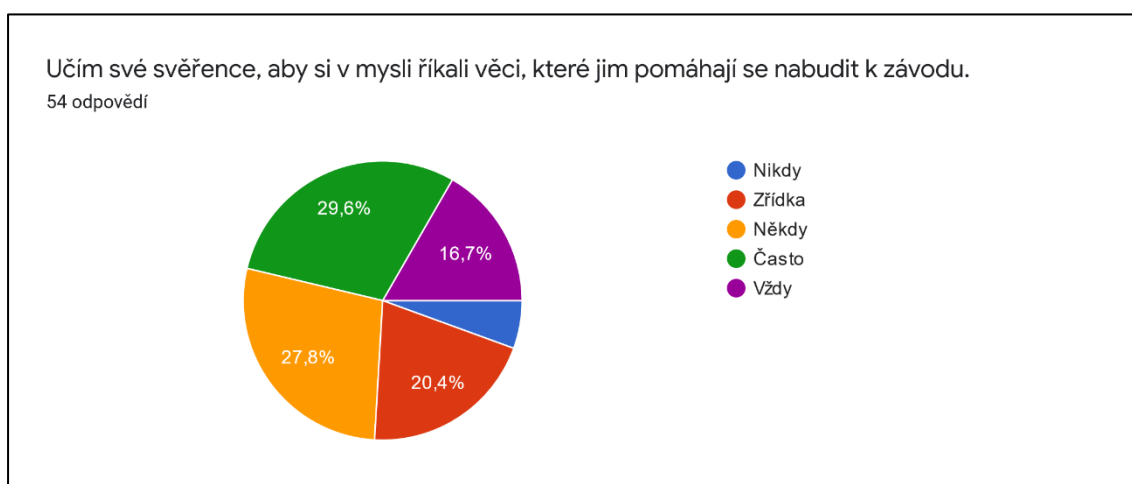
Graf č. 43: Vnitřní řeč 6



Nejčastější odpověď byl *někdy*, kterou vyplnilo 17 trenérů. Trenéři tedy vedou své svěřence k efektivitě vnitřní řeči někdy během soutěží. Deset trenérů uvedlo, že své svěřence nevedou nikdy. Pouze 7 trenérů vede své svěřence k efektivitě vnitřní řeči na každých soutěžích. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 43.

Vyhodnocení otázky č. 39

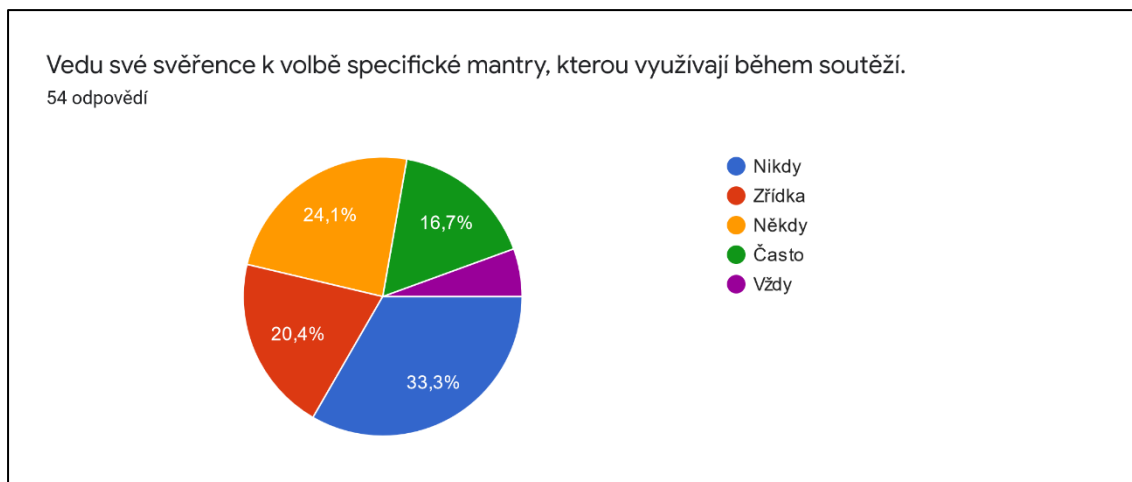
Graf č. 44: Vnitřní řeč 7



Nejčastější odpověď byla *často*, kterou uvedlo 16 trenérů. Z grafu je ovšem patrné, že většina trenérů tuto dovednost učí své svěřence pouze někdy. Tři trenéři neučí své svěřence vůbec a doufají v jejich samostatnou aktivaci nebo jejich aktivaci neřeší. Devět trenérů učí své svěřence, jak se nabudit vnitřní řečí na každém závodě. Tato otázka se charakterizovala značnou variabilitou odpovědí. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 44.

Vyhodnocení otázky č. 40

Graf č. 45: Vnitřní řeč 8

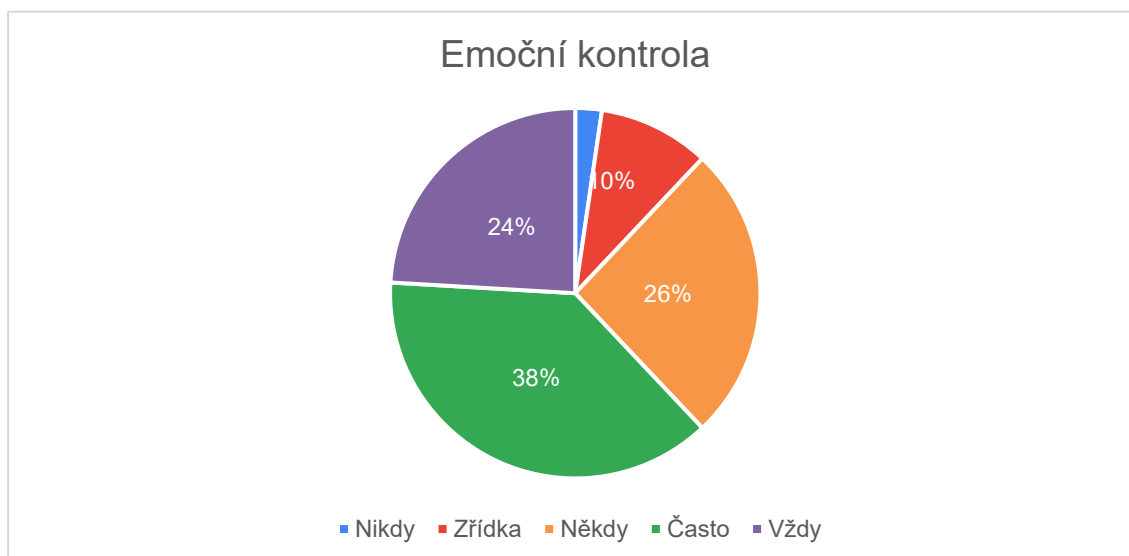


Otázka s nejvíce zastoupenou odpovědí *nikdy*. 18 respondentů uvedlo, že své svěřence k volbě mantry nevedou. Z grafu je poté patrné, že většina trenérů využívá tuto techniku spíše podprůměrně. Trenéři vedou své svěřence k volbě specifické mantry jen opravdu zřídka. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 45.

5.3.2 Emoční kontrola

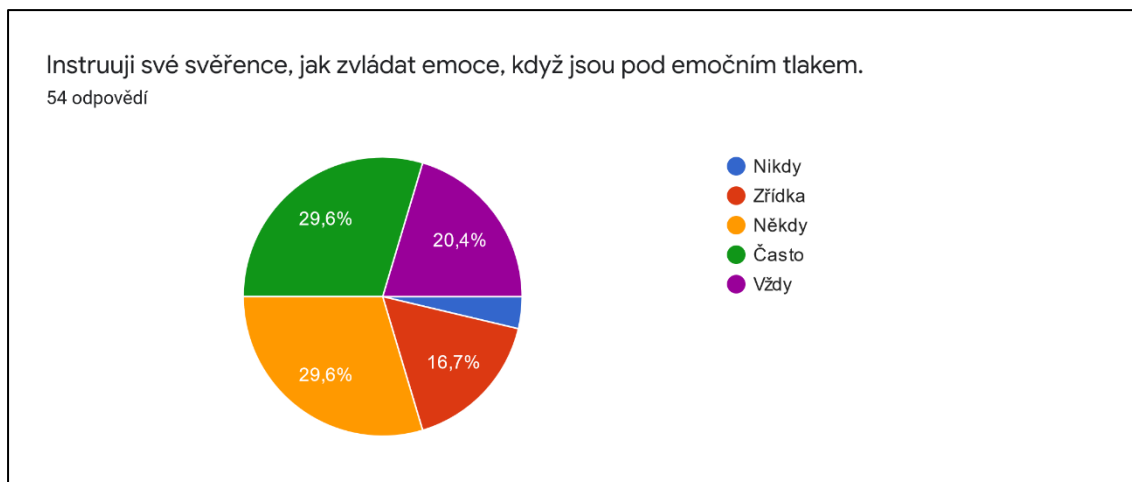
Vnitřní konzistence v oblasti využití emoční kontroly během soutěží byla 0,85, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití emoční kontroly během soutěží. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 46) emoční kontroly v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 46: Kompletní četnost odpovědí v oblasti emoční kontroly v oblasti soutěží



Vyhodnocení otázky č. 41

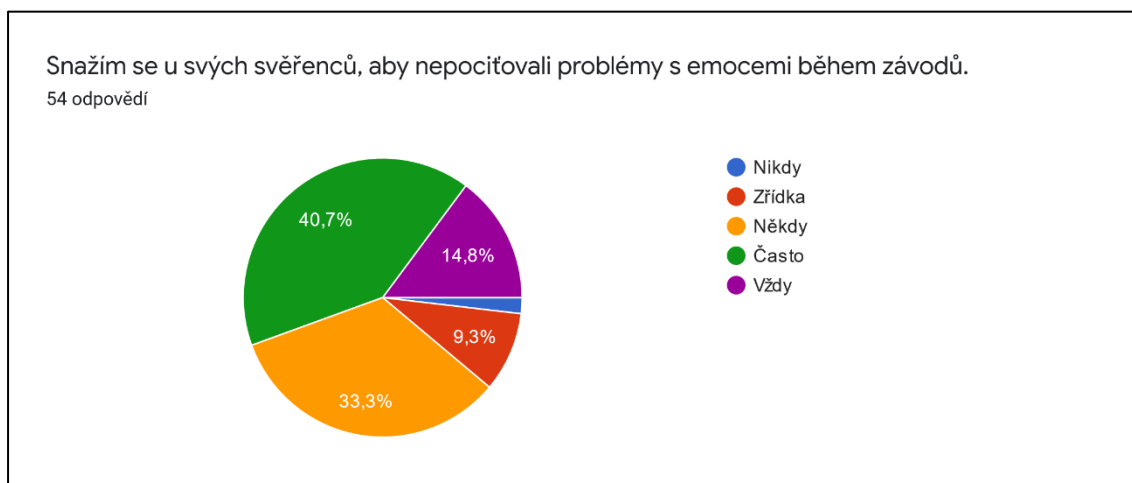
Graf č. 47: *Emoční kontrola 5*



Nejčastější odpověď byla *někdy* a *často* se stejným počtem respondentů. Odpověď *někdy* uvedlo v dotazníku 16 trenérů. Z grafu je patrné, že trenéři v instruuji své svěřence vcelku často. Jedenáct trenérů uvedlo, že instruuji své svěřence na každých závodech a pomáhají jim od emočního tlaku. Pouze 2 trenéři uvedli, že své svěřence neinstruuji. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 47.

Vyhodnocení otázky č. 42

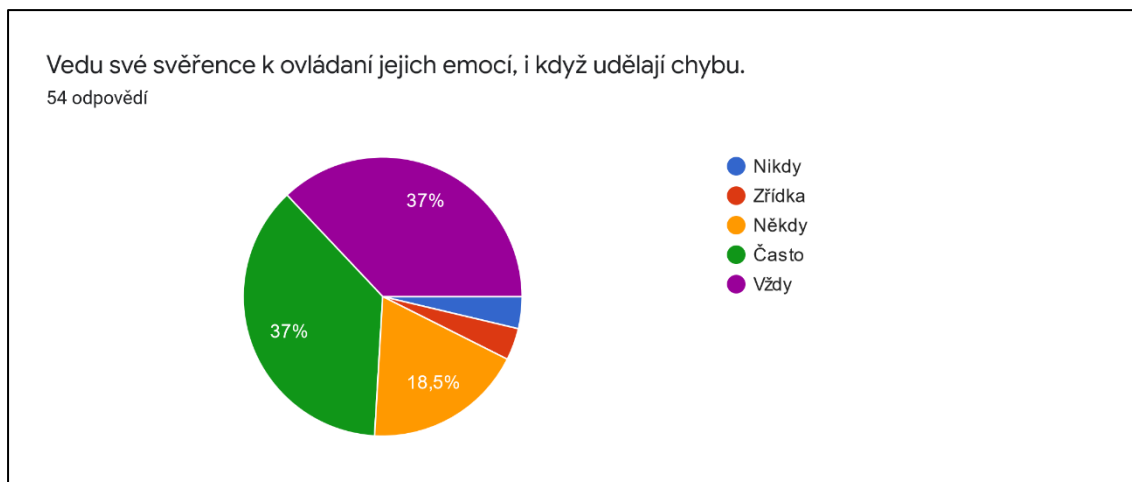
Graf č. 48: *Emoční kontrola 6*



Většina trenérů se o tuto problematiku často zajímá. Nejčastěji uvedená odpověď byla *často*, kterou vyplnilo 22 trenérů. Pouze jeden trenér uvedl, že se u svých svěřenců nezajímá o problémy s emocemi. Na konci dotazníku vysvětlil, že každý svěřenec je individuál a on „nemá dostatečný cit“. Osm trenérů odpovědělo, že se o vyřešení této problematiky snaží všechny soutěže. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 48.

Vyhodnocení otázky č. 43

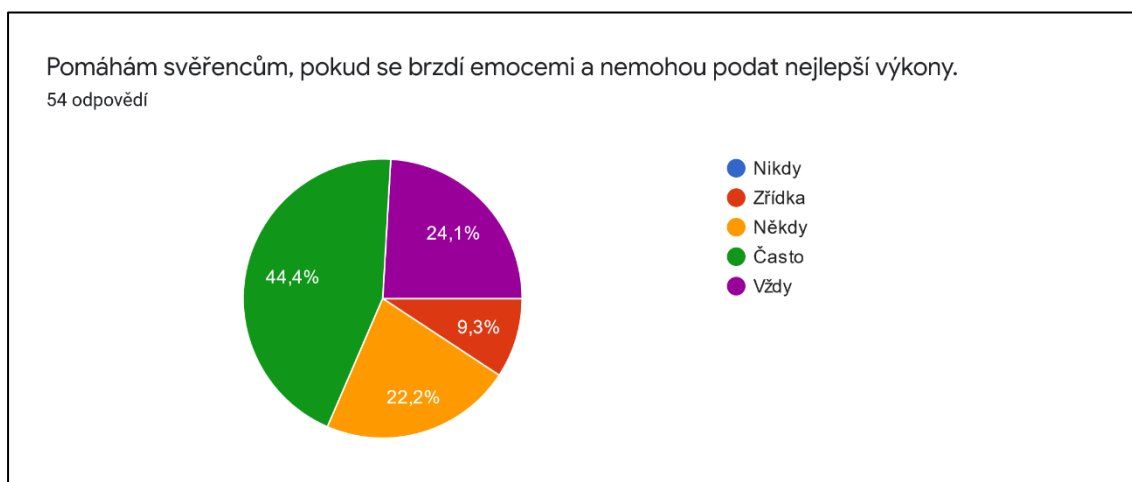
Graf č. 49: *Emoční kontrola 7*



Otázka s vysokým ohlasem trenérů. Čtyřicet trenérů odpovědělo, že své svěřence vedou k ovládnání emocí, i když udělají chybu *často* nebo na každé soutěži. Dva trenéři vedou zřídka své svěřence ke kontrole. Pouze dva trenéři odpověděli, že své svěřence nevedou a „nechají je raději být“. Dle mého názoru se jedná o obecně uznávanou dovednost trenéra, která je mezi trenéry obecně známa. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 49.

Vyhodnocení otázky č. 44

Graf č. 50: *Emoční kontrola 8*

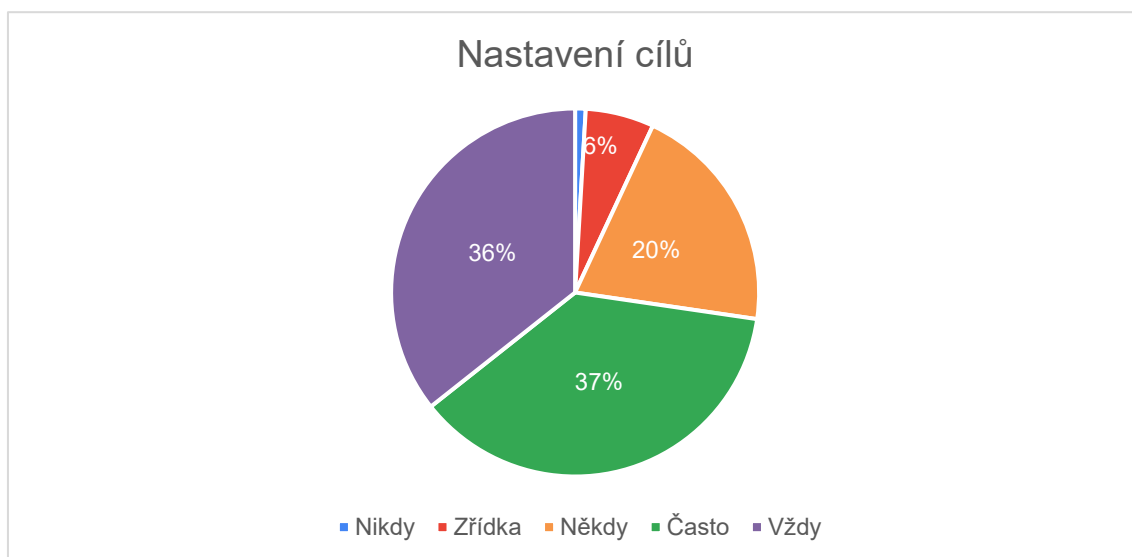


Většina trenérů často pomáhá svým svěřencům od snižování výkonu emocemi. Nejčastější odpovědí bylo *často*, které vyplnilo 24 trenérů. Všichni trenéři minimálně zřídka pomáhají svým svěřencům. Třináct trenérů uvedlo, že se snaží pomáhat svým svěřencům při každém závodu. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 50.

5.3.3 Nastavení cílů

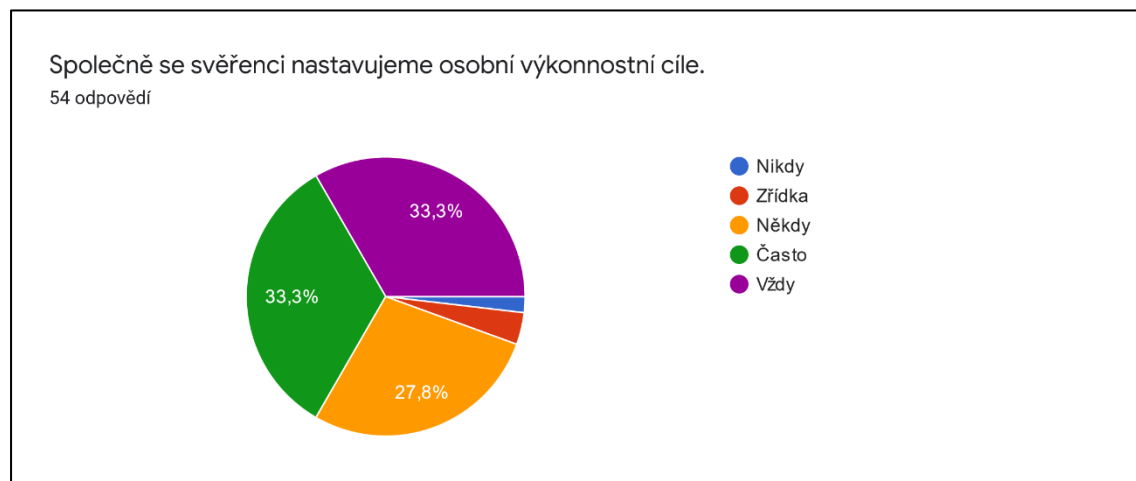
Vnitřní konzistence v oblasti nastavování cílů během soutěží byla 0,71, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné nastavování cílů během soutěží. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 51) nastavení cílů v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 51: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti nastavování cílů v oblasti soutěží*



Vyhodnocení otázky č. 45

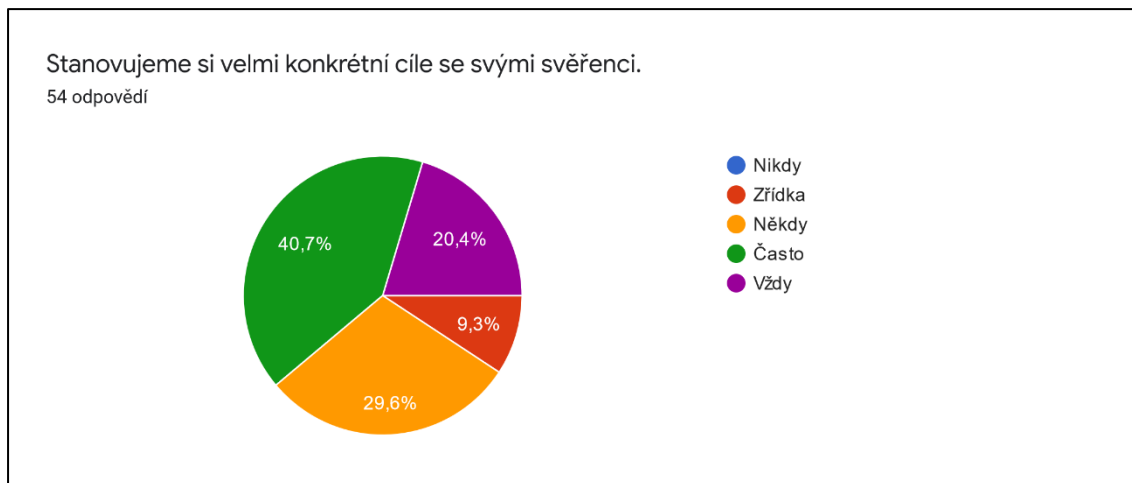
Graf č. 52: *Nastavení cílů 5*



Většina trenérů často nastavuje osobní výkonnostní cíle se svěřenci. Trenéři nejčastěji udávali odpověď *často* a *nikdy*. Odpověď *často* uvedlo 18 trenérů. Pouze jeden trenér nastavuje osobní cíle svěřencům vždy sám. Dva trenéři nastavují osobnostní cíle se svěřenci pouze zřídka. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 52.

Vyhodnocení otázky č. 46

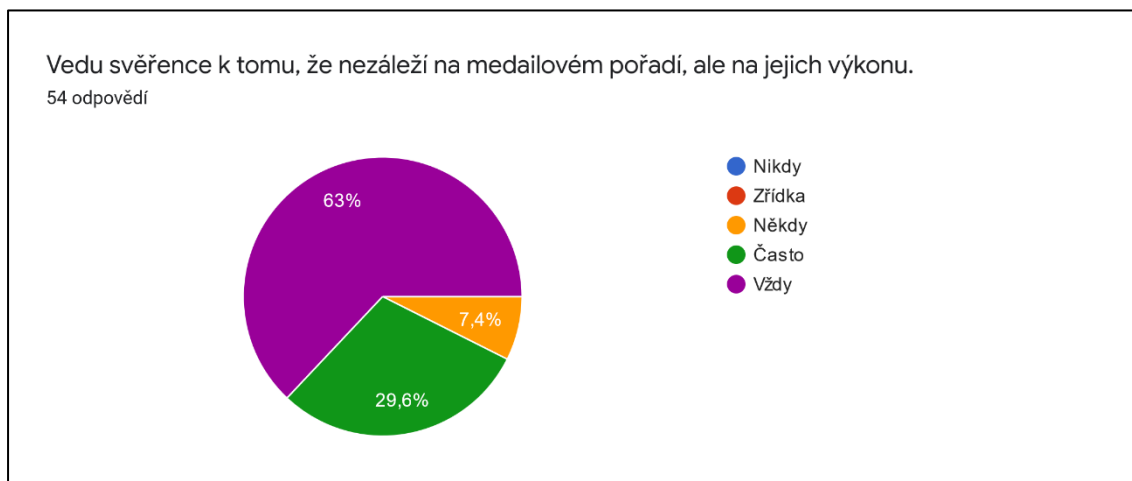
Graf č. 53: Nastavení cílů 6



Nejčastější odpověď byla *často*, kterou uvedlo 22 trenérů. Většina trenérů tedy často stanovuje velmi konkrétní cíle. Jedenáct trenérů uvedlo, že konkrétní cíle stanovují svým svěřencům na všech závodech. Jeden z trenérů uvedl, že cíle sice nestanovuje, ale svěřenci si je jednotlivě nastavují sami. Trenér s nimi, pak již na konkrétních cílech pouze pracuje. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 53.

Vyhodnocení otázky č. 47

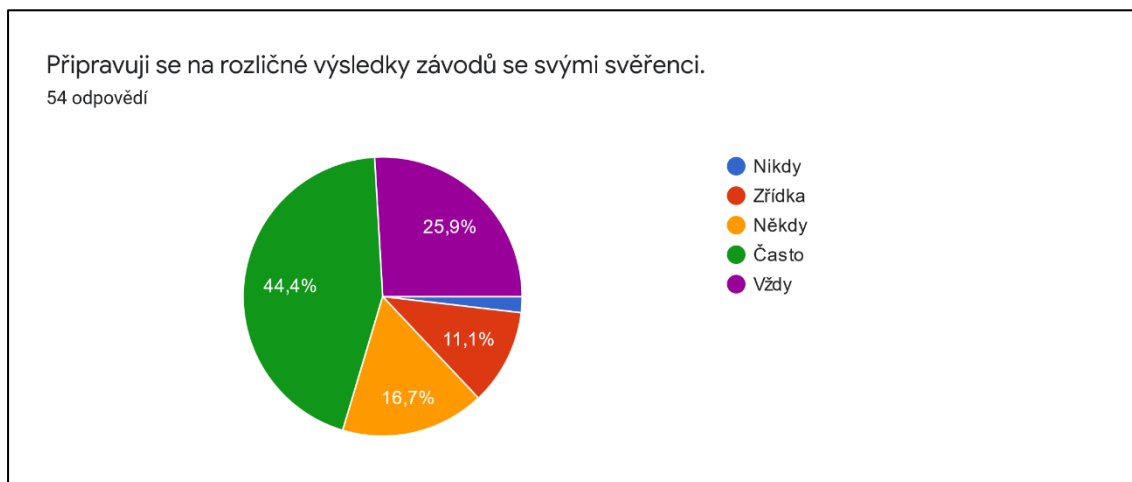
Graf č. 54: Nastavení cílů 7



Otázka s nejvyšší četností odpovědí byla *vždy*. Odpověď *vždy* uvedlo v dotazníku 34 trenérů. Trenéři *vždy* vedou své svěřence k důvěře v jejich výkon na úkor medailového pořadí. Výkon u svěřenců *vždy* upřednostňuje 34 trenérů z 54. Myslím, že se jedná o obecně vžitý „správný“ názor, který trenéři poslouchají všude. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 54.

Vyhodnocení otázky č. 48

Graf č. 55: Nastavení cílů 8

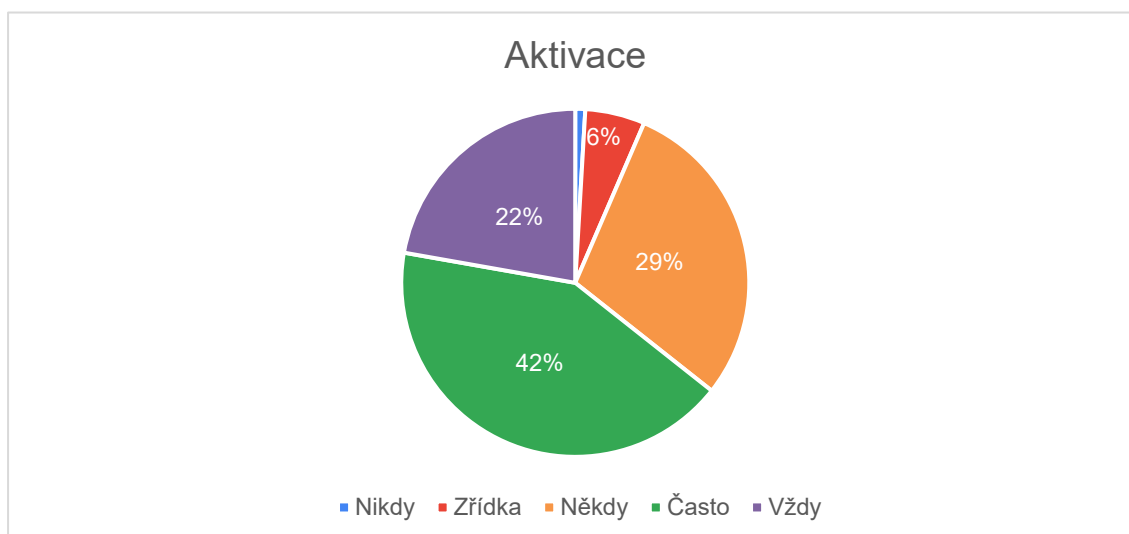


Trenéři často připravují se svými svěřenci. Nejčastější odpověď *často* uvedlo 24 trenérů. Jeden z trenérů uvedl, že přípravu svých svěřenců považuje za důležitou z hlediska jejich většího klidu a psychické pohody na soutěžích. Čtrnáct trenérů se svými svěřenci připravuje na rozličné výsledky před každou soutěží. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 55.

5.3.4 Aktivace

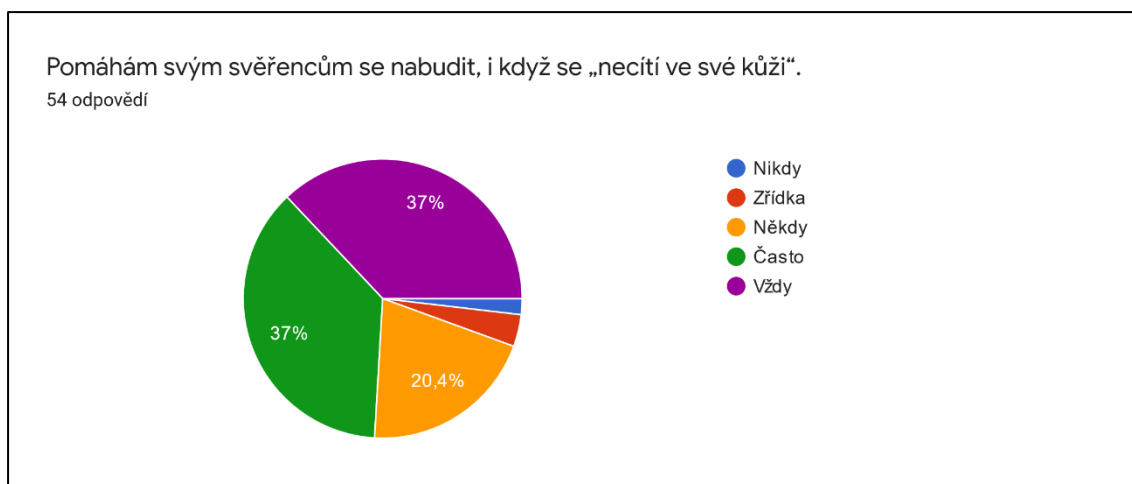
Vnitřní konzistence v oblasti využití aktivace během soutěží byla 0,88, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití aktivace během soutěží. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 56) aktivace v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 56: Kompletní četnost odpovědí v oblasti aktivace v oblasti soutěží



Vyhodnocení otázky č. 49

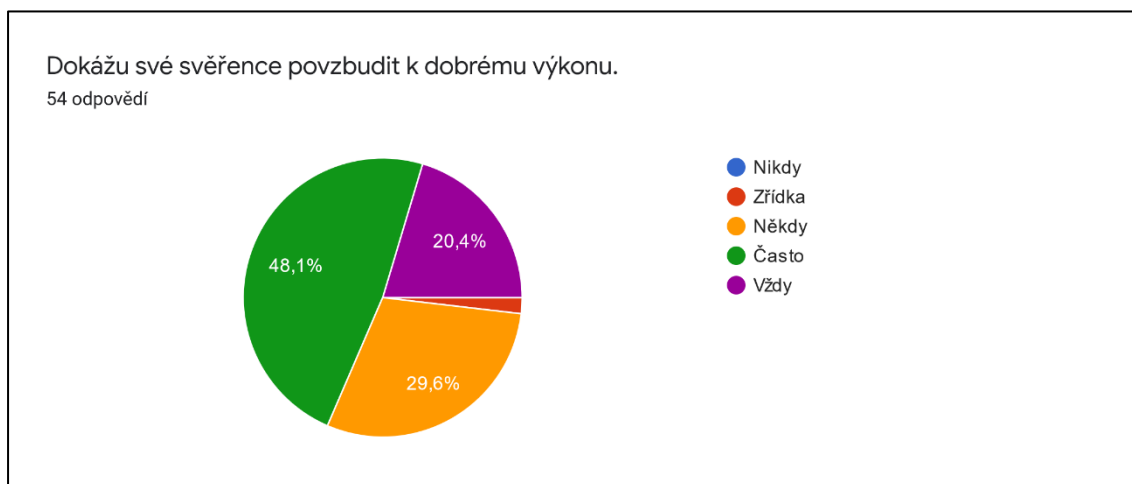
Graf č. 57: Aktivace 5



Nejčastější odpovědi byli *často* a *někdy*. Z grafu je patrné, že trenéři často pomáhají svým svěřencům se nabudit. Pouze jeden trenér svěřencům nepomáhá. Dvacet trenérů uvedlo, že svým svěřencům pomáhají při každém závodu. Zajímavé jsou vysoké a stejné četnosti odpovědí *často* a *vždy*, které vyjadřují aktivní pomáhání trenéra. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 57.

Vyhodnocení otázky č. 50

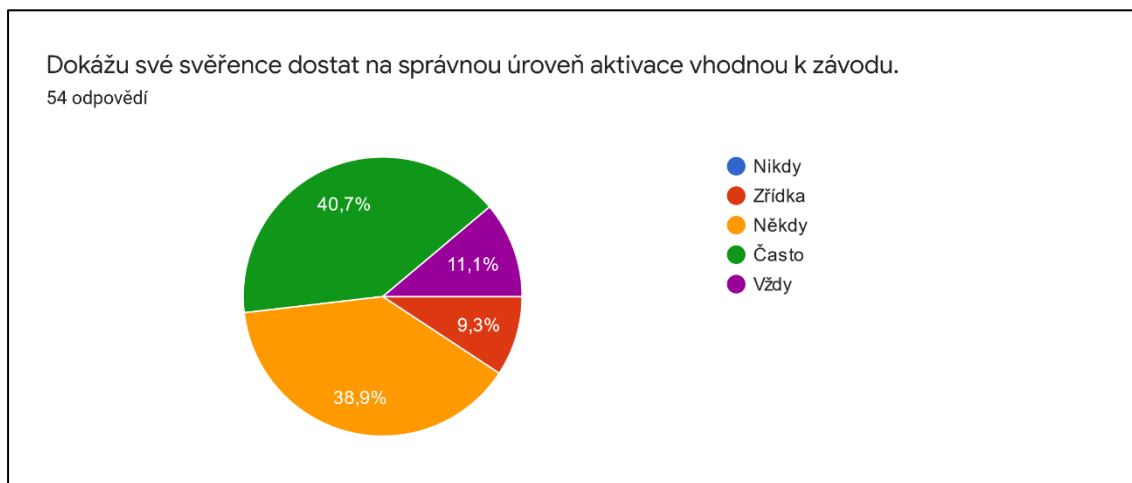
Graf č. 58: Aktivace 6



Trenéři často umí povzbudit své svěřence. Nejčastější odpověď *často* uvedlo v dotazníku 26 trenérů. Všichni trenéři jsou této dovednosti minimálně zřídka schopni. Pouze jeden trenér dokáže své svěřence podpořit pouze zřídka. Této dovednosti velmi přispívá znalost svých svěřenců. Jedenáct trenérů povzbuzuje své svěřence při každém závodu. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 58.

Vyhodnocení otázky č. 51

Graf č. 59: *Aktivace 7*



Většina trenérů dokáže často svěřence správně zaktivovat. Nejčastější odpovědí bylo *často*, které uvedlo 22 trenérů. Všichni trenéři jsou této dovednosti schopni minimálně zřídka. Šest trenérů uvedlo, že připravují u svěřenců správnou úroveň aktivace na všech soutěžích. V ostatních případech se svěřenci pravděpodobně musejí pouze zřídka dostávat individuálně na správnou úroveň aktivace vhodnou pro závod. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 59.

Vyhodnocení otázky č. 52

Graf č. 60: *Aktivace 8*

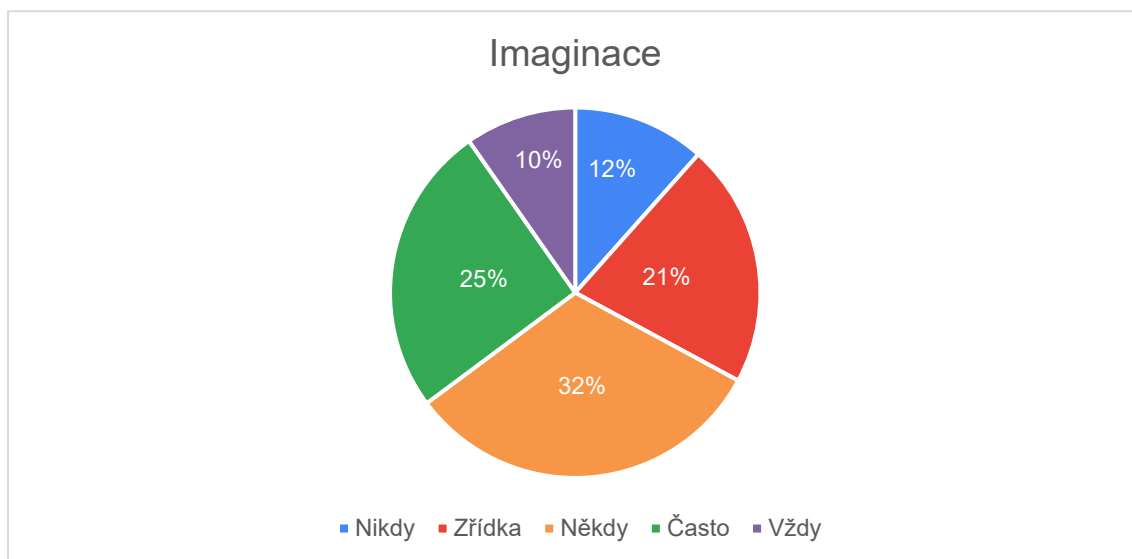


Většina trenérů často vede své svěřence, aby se dokázali připravit i sami. Nejčastější odpověď byla *často*, které uvedlo 23 trenérů. Tato otázka zapříčiňuje relativně nižší reliabilitu aktivace při soutěžích, jelikož je kontradikcí otázky minulé, ale výsledky jsou skoro totožné. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 60.

5.3.5 Imaginace

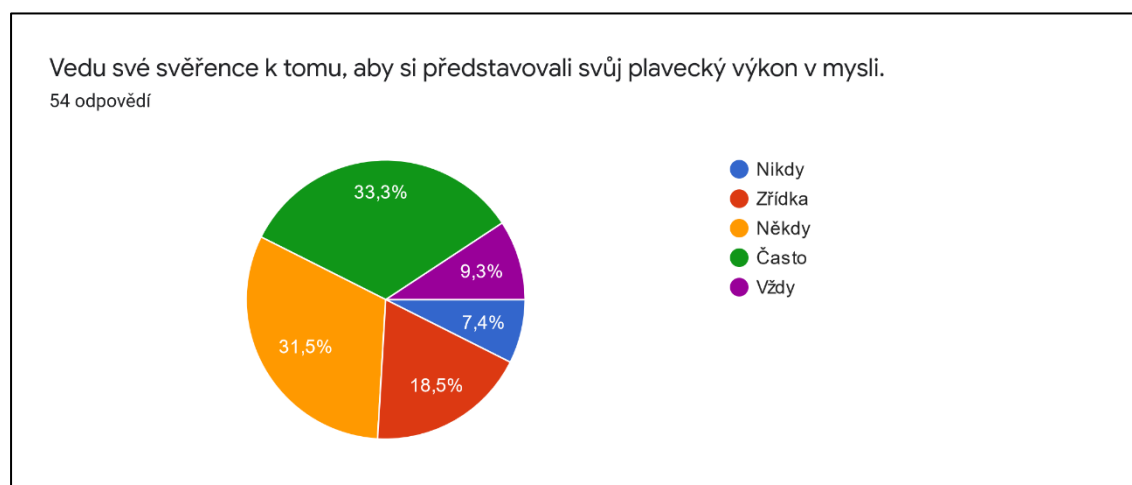
Vnitřní konzistence v oblasti využití imaginace během soutěží byla 0,79, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *někdy*, což značí průměrné využití imaginace během soutěží. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 61) imaginace v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 61: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti imaginace v oblasti soutěží*



Vyhodnocení otázky č. 53

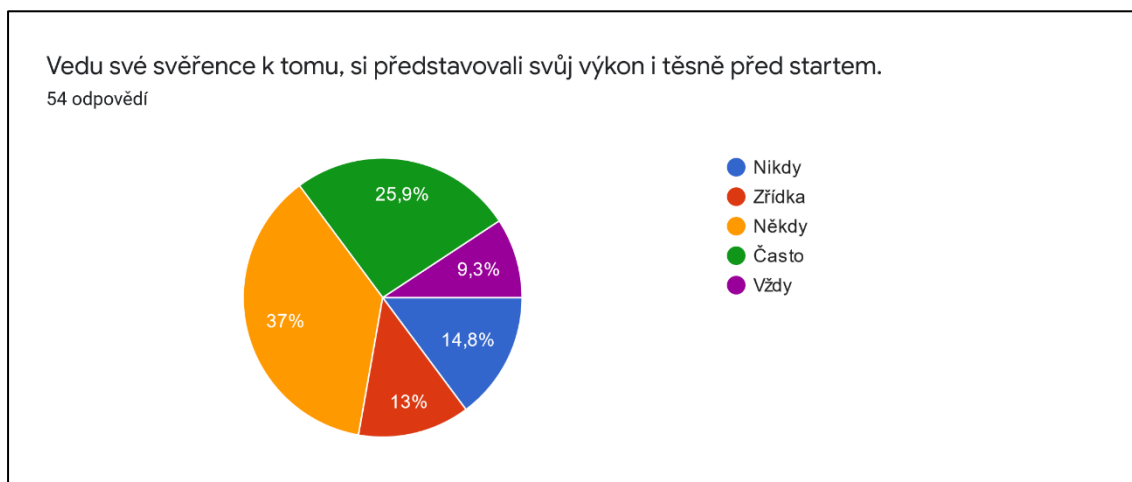
Graf č. 62: *Imaginace 5*



Nejčastěji zadávaná hodnota byla *často*, kterou vyplnilo 18 trenérů. Z grafu je však patrné, že trenéři pouze někdy vedou svěřence k imaginaci výkonu na soutěžích. Čtyři trenéři uvedli, že své svěřence k imaginaci výkonu nikdy nevedou. Pět trenérů vede své svěřence k představě plaveckého výkonu v mysli na každé soutěži. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 62.

Vyhodnocení otázky č. 54

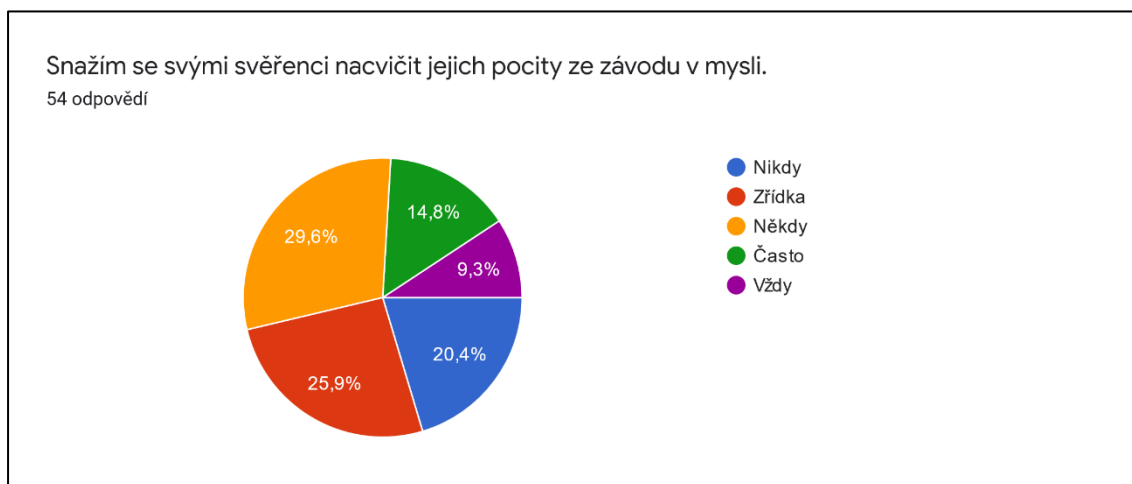
Graf č. 63: Imaginace 6



Pouze pět trenérů vede své svěřence k imaginaci výkonu před startem. Osm trenérů tuto imaginaci nevyužívá u svých svěřenců nikdy. Nejčastější odpověď byla *někdy*, kterou vyplnilo 20 trenérů. Většina trenérů vede své svěřence k imaginaci výkonu před startem pouze někdy. Jeden z trenérů se vyjádřil k této otázce, že své svěřence nevede, aby je „zbytečně před závodem nerozrušoval“. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 63.

Vyhodnocení otázky č. 55

Graf č. 64: Imaginace 7



Tato otázka měla vcelku vysokou variabilitu odpovědí. Většina trenérů se někdy snaží svěřenci nacvičit pocity ze závodu. Nejčastější odpovědí bylo *někdy*, které vyplnilo 16 trenérů. Jedenáct trenérů vyplnilo, že se o nácvik se svými svěřenci ani nikdy nesnaží. Jeden z trenérů uvedl, že se svými dětmi pracuje již od malička na této problematice. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 64.

Vyhodnocení otázky č. 56

Graf č. 65: *Imaginace 8*

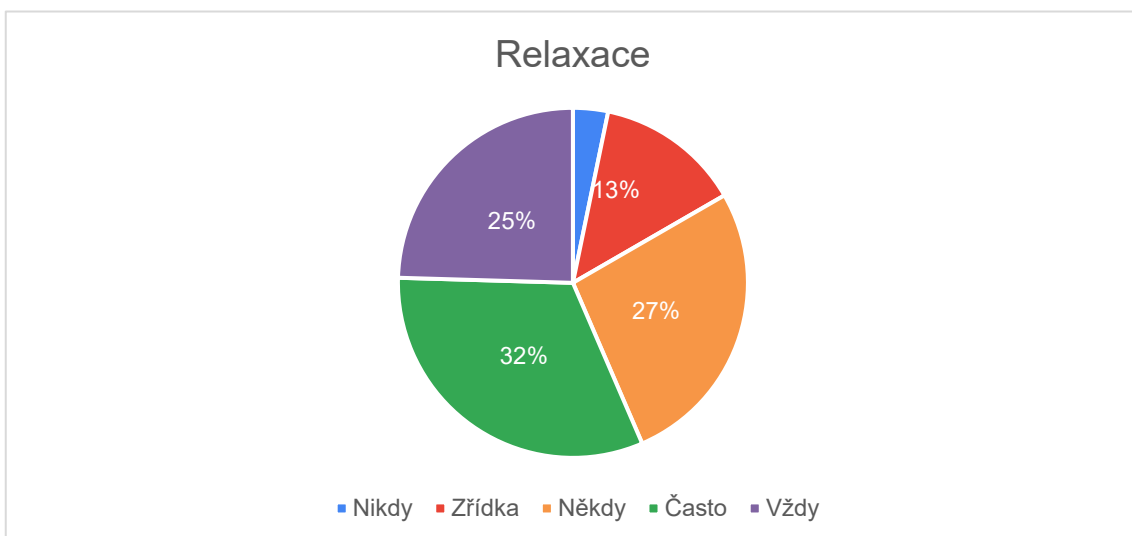


Většina trenérů vede pouze někdy svěřence, aby si závod představili dle svých přání. Nejčastější odpověď byla *někdy*, kterou uvedlo v dotazníku 16 trenérů. Dva trenéři uvedli, že své svěřence k těmto představám nikdy nevedou. Zajímavé bylo i rovnoměrné rozložení odpovědí *zřídka* a *často*. Odpověď *často* uvedlo v dotazníku 15 trenérů. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 65.

5.3.6 Relaxace

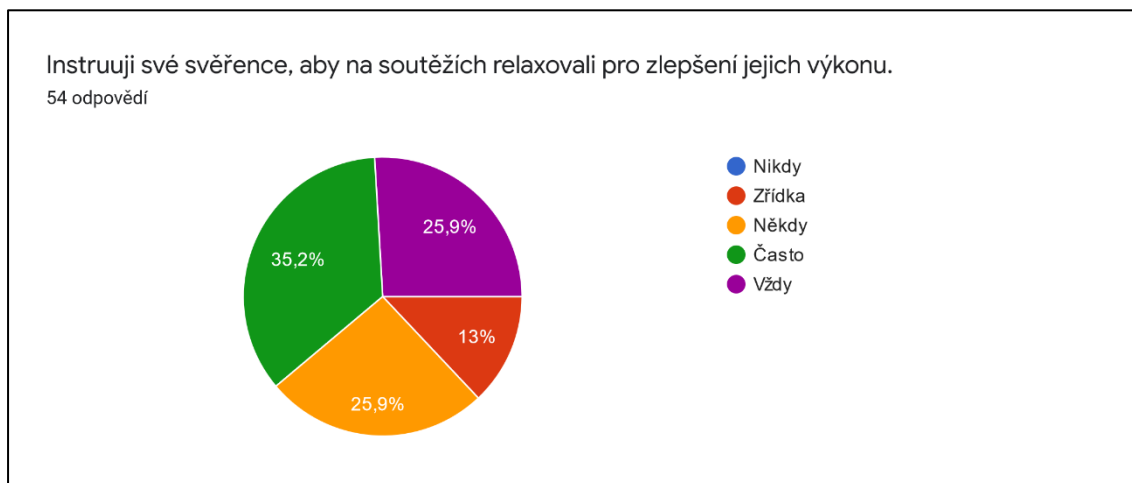
Vnitřní konzistence v oblasti využití relaxace během soutěží byla 0,72, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastější zadávaná odpověď byla *často*, což značí nadprůměrné využití relaxace během soutěží. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 66) relaxace v oblasti soutěží a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 66: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti relaxace v oblasti soutěží*



Vyhodnocení otázky č. 57

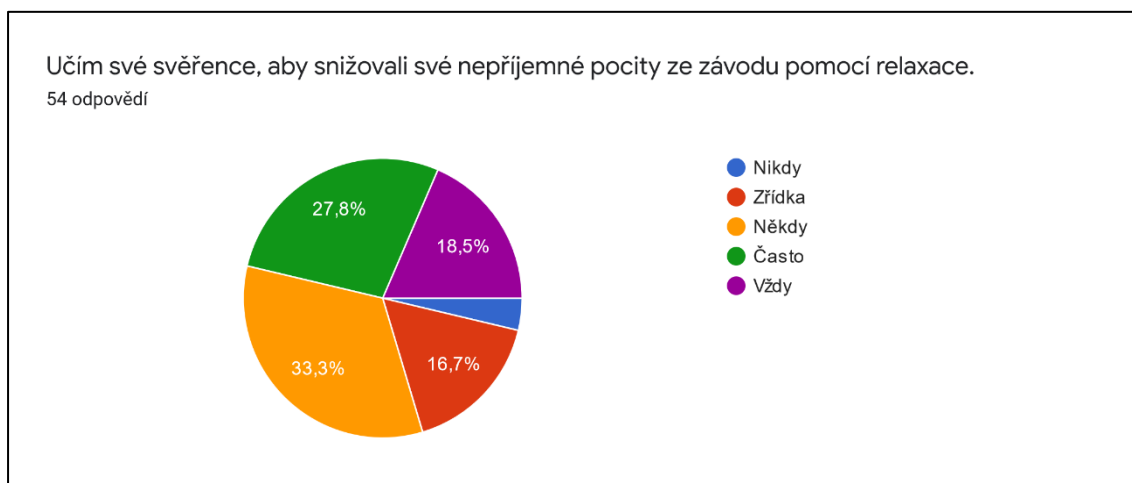
Graf č. 67: *Relaxace 5*



Trenéři často instruuji své svěřence, aby na soutěžích relaxovali. Nejčastější odpověď byla *často*, kterou uvedlo 16 trenérů. Všichni trenéři instruuji své svěřence minimálně zřídka. Čtrnáct trenérů instruuje své svěřence k relaxaci na všech soutěžích z důvodu zlepšení jejich výkonu. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 67.

Vyhodnocení otázky č. 58

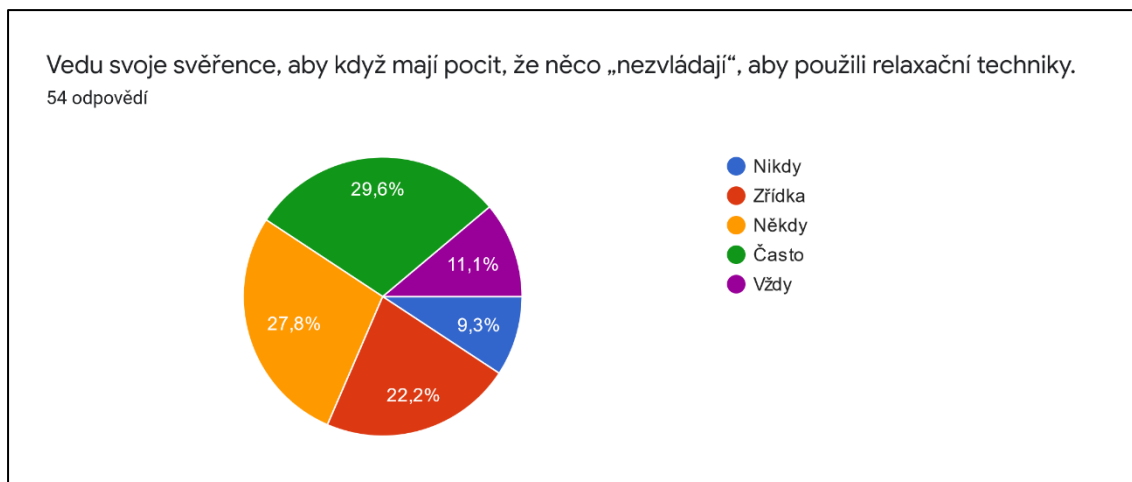
Graf č. 68: *Relaxace 6*



Dva trenéři vyplnili, že své svěřence neučí snižovat nepříjemné pocity pomocí relaxace. Většina trenérů učí tuto dovednost své svěřence pouze někdy. Nejčastější odpovědí v dotazníku bylo *někdy*, které uvedlo 18 trenérů. Deset trenérů uvedlo, že své svěřence učí tuto techniku na každých soutěžích a že má na svěřencův plavecký výkon pozitivní vliv. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 68.

Vyhodnocení otázky č. 59

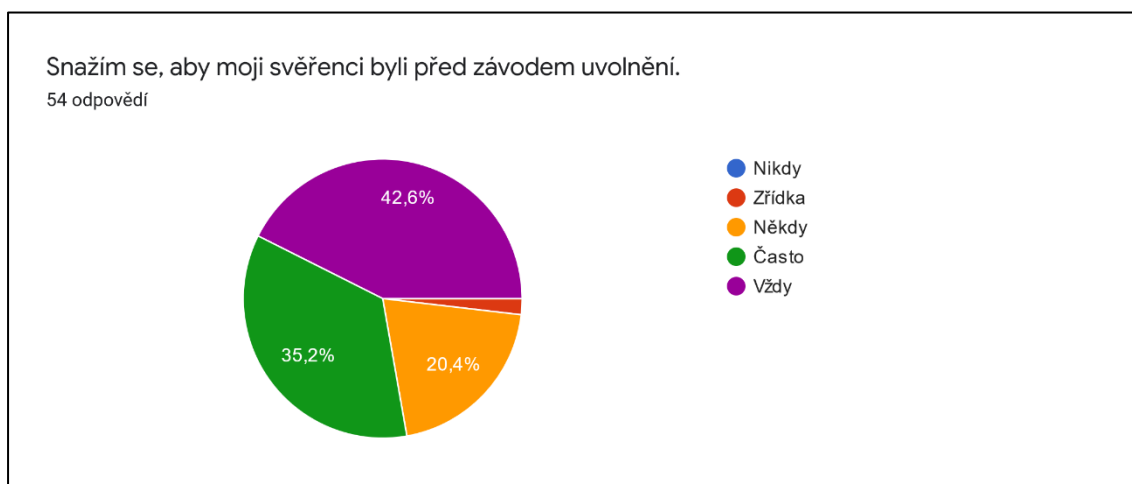
Graf č. 69: Relaxace 7



Z grafu je patrné, že většina trenérů vede své svěřence k použití relaxační technik na soutěžích, když mají pocit, že něco nezvládají pouze někdy. Tato otázka vykazovala vysokou variabilitu odpovědí. Nejčastější odpovědí bylo *často*, které vyplnilo 16 trenérů. Pět trenérů své svěřence k této technice nikdy nevede. Šest trenérů uvedlo, že vždy u svých svěřenců řeší tuto problematiku cestou použití relaxačních technik. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 69.

Vyhodnocení otázky č. 60

Graf č. 70: Relaxace 8

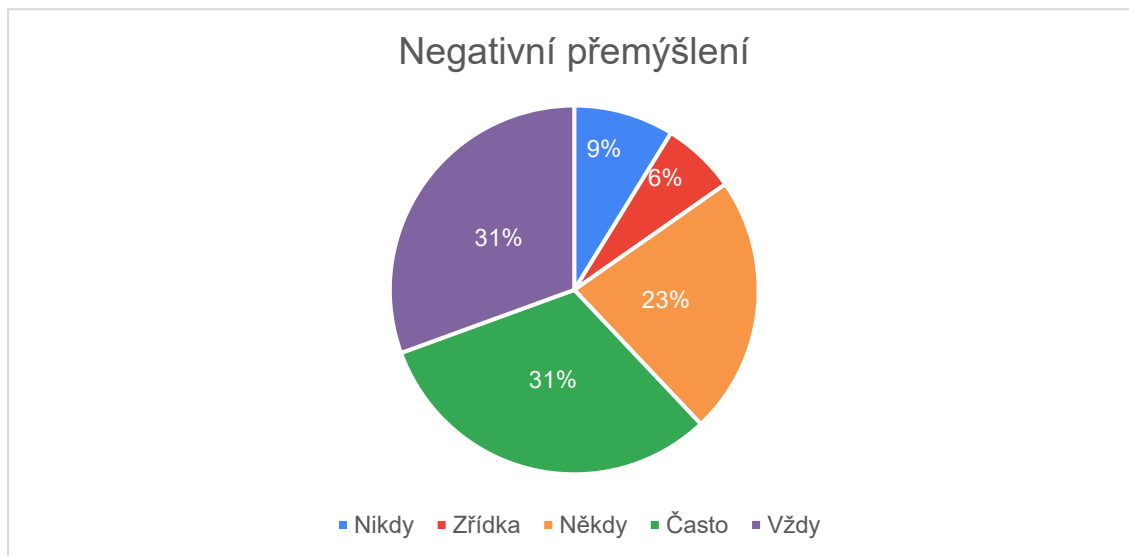


Trenéři se často snaží, aby se svěřenci cítili uvolněně. Nejčastější odpovědí bylo *vždy*, které uvedlo 23 trenérů. Devatenáct trenérů uvedlo, že se často u svěřenců snaží o uvolnění před závodem. Žádný z trenérů tuto myšlenku nezavrhuje. Pouze 1 trenér uvedl, že se o uvolnění svěřenců nesnaží. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 70.

5.3.7 Negativní přemýšlení

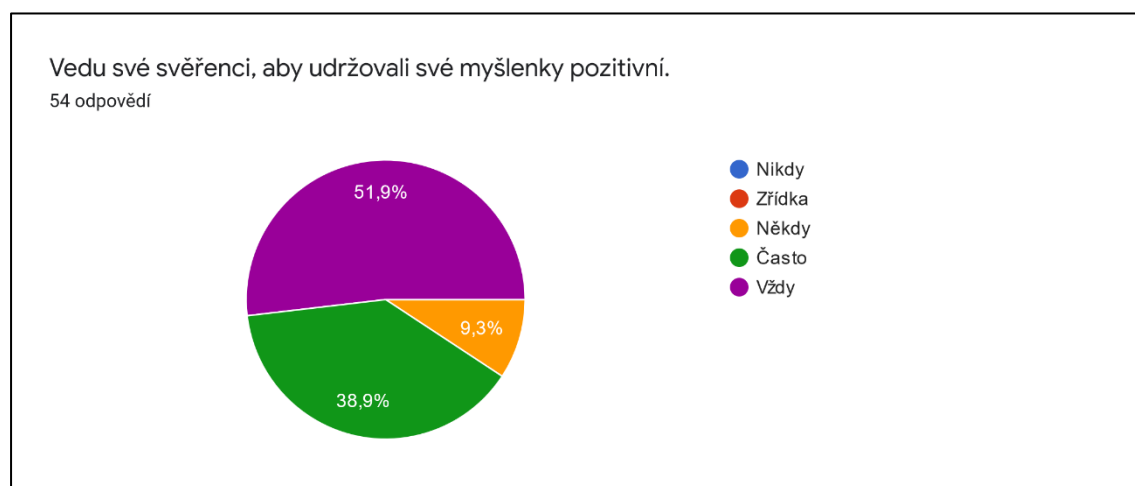
Vnitřní konzistence v oblasti ochrany od negativního přemýšlení během soutěží byla 0,84, což je hranice dostačující pro úroveň výzkumu. Nejčastěji zadávané odpovědi byly *často* a *vždy*, což značí nadprůměrné využití technik zabraňujícím negativnímu myšlení u svěřenců. Na tomto místě uvádíme souhrn výsledků (graf č. 71) negativního přemýšlení a níže budou rozebrány dílčí otázky.

Graf č. 71: Kompletní četnost odpovědi v oblasti negativního přemýšlení



Vyhodnocení otázky č. 61

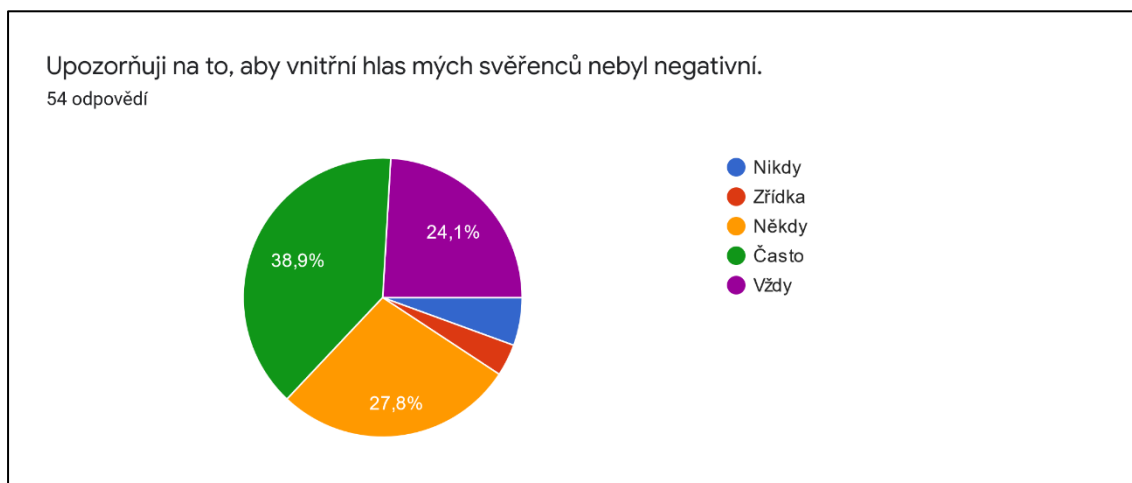
Graf č. 72: Negativní přemýšlení I



Odpověď s druhou nejvyšší četností ve všech otázkách byla *vždy*. Většina trenérů často vede svěřence, aby udržovali své myšlenky pozitivní. Odpověď *vždy* uvedlo v dotazníku 28 trenérů. Trenéři vedou své svěřence k pozitivnosti minimálně někdy. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 61.

Vyhodnocení otázky č. 62

Graf č. 73: Negativní přemýšlení 2



Většina trenérů na tuto problematiku upozorňuje velmi často. Třináct trenérů se snaží, aby byl vnitřní hlas jejich svěřenců vždy pozitivní. Nejčastěji uvedenou odpověď *často* vyplnilo 21 trenérů. Pouze tři trenéři vyplnili, že se o negativní hlas jejich svěřenců na soutěžích vůbec nezajímají. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 62.

Vyhodnocení otázky č. 63

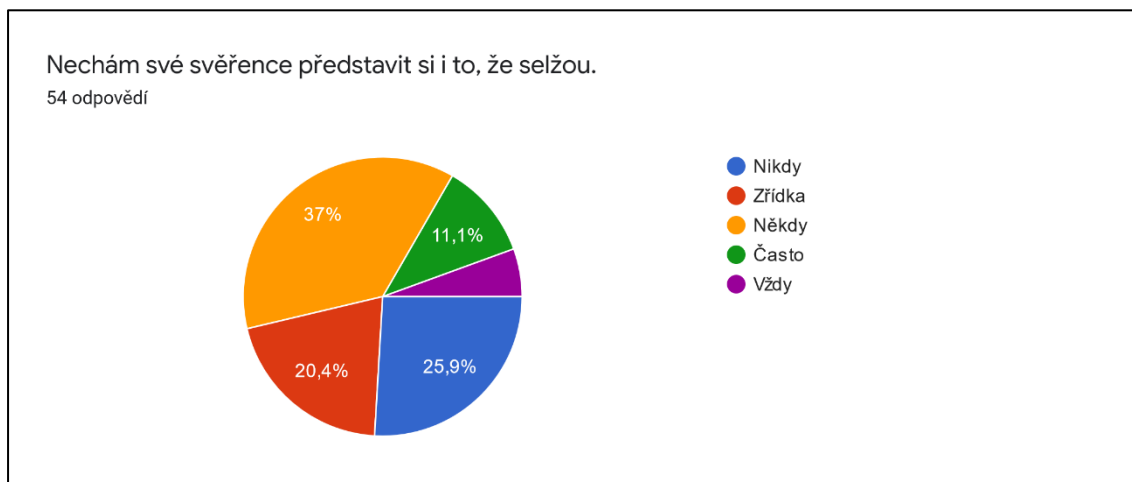
Graf č. 74: Negativní přemýšlení 3



Nejčastější odpovědí bylo *vždy*, které uvedlo 22 trenérů. Dvacet trenérů uvedlo odpověď *často*. Z grafu je patrné, že většina trenérů velmi často vede svěřence, aby se nezabývali myšlenkami ze selhání v závodě. Dva trenéři tuto problematiku u svých svěřenců neřeší. Z důvodů vysokých četností odpovědí *často* a *vždy*, můžeme vyvodit, že se jedná o obecně uznávaný úkol trenéra na závodech, který se aktuálně využívá. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 63.

Vyhodnocení otázky č. 64

Graf č. 75: Negativní přemýšlení 4



Čtrnáct trenérů nikdy nenechává své svěřence si představit, že selžou. Naopak tři trenéři odpověděli, že to dělají na každé soutěži. Nejvyšší četnost měla odpověď *někdy*, kterou uvedlo v dotazníku 20 trenérů. Jedná se o třetí nejvyšší četnost odpovědi *nikdy* v celém dotazníku. Z grafu je patrné, že trenéři provádějí tuto metodu jen velmi zřídka. Výsledky odpovědí jsou v grafu č. 64.

6 DISKUSE

Cílem práce bylo zjištění míry využití mentálního tréninku plaveckými trenéry. Dále, které metody byly využívány v tréninku a které byly aplikovány do přípravy na soutěžení. Hlavní metodou bylo dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 54 trenérů ve věkovém rozmezí 17–79 let. Dotazovaní trenéři byli podle svých odpovědí v oblasti mentálního tréninku poměrně vzdělaní (70,4 %). Popularizující literatury k oblasti mentálního tréninku je i v češtině značné množství. Odbornou literaturu a výzkumné zprávy bylo nutné hledat především v zahraniční literatuře. Inspirativní přehledová studie byla publikace Weinberga a Goulde (2015), která již obsahuje v obecné rovině základní rešerše k řešenému problému práce.

Základním problémem aktuální české i zahraniční literatury bylo srovnání přístupů ke tradičně pojednávané (celkové) psychologické přípravě a k mentálnímu tréninku (tréninku mentálních dovedností). Některé literární zdroje tyto termíny zaměňovali či smíchávaly dohromady.

Stěžejní prací byl předklad a modifikace testu TOPS*2. Během překladu jsme řešili problém s volbou vhodných termínů tak, aby byly odborně korektní a současně srozumitelné i trenérům z běžné praxe, i s nižší úrovní odborného vzdělání. Při převodu textu do češtiny jsme naráželi na rozdílnosti v citovém zabarvení slov. Formulace v doslovném překladu vyznívaly často v češtině zcela jinak, než bylo žádoucí a bylo třeba hledat formulační řešení, která by byla pro „českou“ trenérskou praxi uchopitelnější, srozumitelnější. Dle celkové reliability dotazníku, která byla 0,96, však soudíme, že překlad vyhovuje a trenéři měli dostatečnou představu o podstatě otázek, o tom, na co mají odpovídat.

V distribuci dotazníku jsme řešili problém dostatečné anonymity. Identifikaci trenérů jsme redukovali pouze na e-mailovou adresu z veřejně přístupné databáze trenérů ČSPS. Někteří trenéři měli s uvedením e-mailové adresy problém, proto jsme po prvním negativním ohlasu dále anonymizovali e-mailovou korespondenci.

Ze zpracování výsledků vyplývá, že trenéři obecně dali vysoké skóre téměř ve všech oblastech, alespoň jedné z metod či technik, kterou můžeme již považovat za obecně využívanou, funkční, a tudíž ji můžeme doporučit široké škále trenérů v oblasti plavání.

Oblast tréninku

Ve vnitřní řeči trenéři nejvíce upozorňují plavce na to, aby přemýšleli o věcech, které jim pomohou při tréninku. 55,6 % trenérů dělá tuto metodu velmi často. Potenciálem této metody je pozitivní ovlivnění efektivity tréninku, zvýšení aktivace jedince i jeho celková lepší koncentrace na jednotlivé motivy tréninkové jednotky.

Z hlediska emoční kontroly se trenéři podle svých výpovědí snaží pomáhat svěřencům, jejichž výkonost se zhoršuje, cítili se rozhozeni. Jedná se o obecně přiznávaný úkol trenéra. Trenér by se měl zajímat o emoční stav svých svěřenců a měl by být schopný ho pozitivně ovlivňovat. Předchází se tím především možné úzkosti jedince či strachu z tréninku a trénování samotného, zvláště pokud by se tyto stavy měly opakovat. V mnoha případech může mít jedinec pouze „obtížné období“ a trenér by mu měl být oporou a pomoci mu. Trenér pro poskytnutí této opory musí své svěřence opravdu znát a přistupovat k nim individuálně.

Trenéři předkládají svým svěřencům realistické, ale vyzývavé cíle (57,4 % často). Literatura uvádí velký přínos při správném nastavení cílů. Trenér by tudíž měl znát výkonnostní úroveň svých svěřenců a podle ní vybírat odpovídající cíle. Sportovci většinou milují výzvy a rádi je pokořují. Nastavení reálného, ale vyzývavého cíle docílíme vhodnou mírou zatěžování jedince, pozitivní odezvu a radost z plnění výzvy. Zároveň jedince motivujeme pro možné splnění cíle. Jedinec nesmí mít pocit, že cíl není v jeho silách, pokud ano, mohl by např. „prokrastinovat“ s vědomím, že „na to prostě nemá“.

Pro trenéry se zdála důležitá dovednost, umět povzbudit své svěřence k dobrému výkonu. 55,6 % trenérů praktikuje tuto dovednost často a 20,4 % vždy. Dle mého názoru se jedná o nejvhodnější metodu aktivace, pokud se jedinec není schopný zaktivovat sám. Opět ovšem nutnou podmínkou využití této dovednosti je výborná znalost svěřenců. Jak jsme zjistili dotazníkem, někteří trenéři tuto dovednost neovládají. Myslím, že se z velké části jedná pouze o nedostatečnou znalost svých tréninkových svěřenců. Pokud na jedince aplikujeme postup, který mu vnitřně nesedí, můžeme ho buď zaktivovat až moc, což vede ke ztrátě koncentrace, nebo mu aktivační úroveň až moc snížíme. U jedince se to může projevit nechutí do tréninku, pocity úzkosti a strachu nebo nesoustředěním se na tréninkové motivy.

Důležitým úkolem trenéra je, aby usiloval o psychickou pohodu svěřenců, pokud pociťují tělesnou námahu během tréninku. Je důležité navodit na tréninku správnou pohodovou atmosféru. Je prokázáno, že v tomto prostředí mohou svěřenci nejlépe využít svůj plný potenciál a mají větší chuť do trénování. Důležitým faktorem je ovšem motivace svěřenců. Pokud chceme od svých svěřenců výkony a jsou správně namotivováni, tak podpořením uvolněnosti svěřenců pouze podpoříme jejich výkon a celkové snažení. Ovšem při nedostatečné motivaci může docházet k problémům s kázní, k nesoustředěnosti svěřenců a výkon se naopak může snižovat.

Z hlediska pozornosti se zdá nejdůležitější udržet svěřencům stálou koncentraci pozornosti během tréninku. Je důležité, aby trenér udržoval koncentraci svěřenců. Trenér může sestavit sebelepší trénink, ovšem pokud se svěřenci nesoustředí a neplavou, jak by měli, tak se efektivita tréninku rapidně snižuje. Pro příklad si můžeme vzít technické pasáže tréninku. Trenér popíše a předvede cvičení s vytyčením jeho hlavních bodů. Pokud se svěřenec nesoustředí ani na výklad, ani na samotné cvičení, tak plave vlastně něco úplně jiného a cíle cvičení nebylo dosaženo. V mnohých případech si tím může svěřenec i sám uškodit. Z těchto důvodů je důležité udržet stálou pozornost svěřenců.

Oblast soutěží

Jako důležitou dovednost vnitřní řeči uvedli trenéři dovednost svěřenců se umět sám povzbudit či pochválit během závodů. Svěřenec si tak sám může dopomoci k lepší aktivaci, zlepšit emoční kontrolu a komplexně si dopomůže k lepšímu výkonu. Zdá se důležité motivovat své svěřence k víře v sebe sama a ve své schopnosti. Trenér by neměl rozvoj této dovednosti opomíjet. Výhodou je, že každý jedinec ví, co nejlepšího si má v duchu říci, aby dosáhl nejlepších možných výsledků pro sebe sama. Nevýhodou je, že to musíme svěřence nejdříve naučit. Pokud k této metodě nemá jedinec osobnostní předpoklady, tak jí sám od sebe nedělá.

Trenéři považovali za nutné vést svěřence k ovládnání emocí, když udělají chybu. Známý je příklad plavců, kteří byli diskvalifikováni v jednom závodě za hrubé porušení pravidel a nebyli již schopni zaplavat žádné vysoké výkony během celé soutěže pouze z důvodu nedostatečné emoční kontroly. Je důležité, aby trenér svěřence povzbudil či ho rozptýlil a ukázal mu, že jeden závod nic neznamená a je pouze žádoucí se z něj poučit a stejnou chybu příště již neopakovat. „Chybovat je přeci lidské!“

Trenéři upřednostňují výkon svěřenců před medailovým pořadím. Motivování pouze na medaile vede postupem času ke snížení motivace i výkonu. Rozdílné úrovně závodů tuto motivaci nemohou dlouhodobě uspokojit. Další důvodem je i srovnávání s ostatními a povrchnost přístupu „medaile za každou cenu“ oproti neustálému zlepšování a radosti ze sebe sama. Z tohoto důvodu je nutné svěřence orientovat spíše na výkon s příjemným bonusem ve formě medaile.

Důležitým úkolem trenéra se jeví, pomáhat na soutěžích svěřencům se nabudit, i když se „necítí ve své kůži“. 74 % trenérů tento úkol provádí na závodech často či vždy. Někteří jedinci mají problém se sami od sebe správně zaktivovat. Zapřičiňuje to především naše osobnost a věk. Z toho důvodu se od trenéra očekává, že tuto roli zastane a správně zaktivuje své svěřence pro nejlepší možný výkon. Musíme ovšem znát osobnost jedince a přistupovat k tomuto úkolu zcela individuálně. Při nesprávné aktivaci přivedíme svěřence pouze negativní důsledky a následně špatný osobní výkon.

Většina trenérů se před závodem snaží o uvolněnost svěřenců. Relaxace jedinci napomáhá s emoční kontrolou, soustředěním se a se správnou aktivací. Relaxace může pozitivně ovlivňovat jedincův následný plavecký výkon. Obzvláště před závodem řeší jedinec různé předstartovní stavy jako nervozitu, strach, úzkost či dokonce hysterii. Navozením uvolněnosti můžeme všem těmto negativním stavům předejít.

Trenéři často vedou své svěřence k udržování pozitivních myšlenek. 51,9 % trenérů uvedlo, že tento úkol dělají na všech soutěžích. Pozitivní přemýšlení napomáhá k vysokému výkonu, napomáhá s emoční kontrolou a koncentrací, motivuje svěřence a dává mu víru v sebe sama.

Obecně trenéři nevyužívají dostatečně imaginaci v tréninku i na soutěžích. Pravděpodobně se jedná o důsledek nedostatečných znalostí v této oblasti. Vzhledem k literatuře se ovšem jedná o plně využitelnou oblast, která se například v trénování nových dovedností využívá nejvíce ze všech zmíněných technik i metod. Z tohoto důvodu jsou tyto výsledky opravdu překvapující.

V dotazníku se objevilo i několik pro trenéry kontroverzních témat. První z otázek byla otázka č. 11, která zněla: „Učím svěřence, jak si efektivně povídat sám se sebou.“. Jednalo se o zjištění, jestli trenéři vedou své jedince k efektivitě vnitřní řeči. Velké procento trenérů stále nevnímá vnitřní řeč jako efektivní nástroj pro zvýšení výkonosti jedinců. Druhá otázka směřovala, na ve světě vcelku běžně používanou metodu, při které trenér nechá svěřence si představit, že selže. Tento koncept ještě není u nás moc ustálen, a tudíž se nepoužívá, i když ve světě je již potvrzena jeho efektivita.

Práce nezjišťovala, zda se v odpovědích objevil rozdíl mezi respondenty z hlediska genderu nebo v závislosti na dosaženém vzdělání. Při koncepci dotazníku pro trenéry jsme zvažovali otázky doplnit možností uvést příklad aplikace dovednosti mentálního tréninku. Umožnilo by nám to lépe posoudit, zda otázka byla pochopena správně a problematice trenér skutečně rozumí. Vyplnění dotazníku by se tím však prodloužilo a vzdálili bychom se tím od předlohy *TOPS*2*. Proto jsme od záměru upustili. Doporučovali bychom dotazníkové šetření po nějakém čase znovu zopakovat, ověřit znovu jeho reliabilitu a zjistit posun v povědomí a praxi mentálního tréninku. Některé z otázek stále nepřesáhli 0,9 v reliabilitě, tudíž by se dalo i pracovat na lepším formulování otázek.

7 ZÁVĚR

Výsledky šetření odpovídají na výzkumnou otázku. Plavečtí trenéři v České republice využívají mentální trénink a na základě jejich odpovědí jsme dospěli ke zjištění, že trenéři byli většinou o metodách a dovednostech mentálního tréninku informováni či se v něm vzdělávali. V tomto smyslu odpovědělo 70,4 % respondentů. Z výpovědí trenérů je patrné, že se v tréninkové oblasti využívá mentální trénink o něco méně než v přípravě na plavecký závod. Z četností výpovědí jsme dospěli k závěru, že obě části dotazníku se pohybovali kolem odpovědi „někdy“. Trenéři se tedy někdy snaží naučit a vést své svěřence k metodám mentálního tréninku. Všechny metody byly více či méně používány, jak v oblasti tréninku, tak v oblasti soutěže. Podrobnější používání určitých metod bylo analyzováno v diskuzi.

Všechny oblasti mentálního tréninku měly koeficient *Cronbachovy alfy* větší než 0,5. Nejmenší koeficienty vypočítané pod 0,7 byly části „nastavování cílů“ a „aktivace“ v oblasti tréninku. Nastavování cílů v oblasti tréninku mělo hodnotu 0,56 a aktivace v oblasti tréninku měla hodnotu 0,66. Důvody pro tyto nízké hodnoty byly již vysvětleny v diskuzi. Hypotéza H1 se potvrdila

Koeficient *Cronbachovy alfy* celého dotazníku byl 0,96. Hodnota oblasti tréninku byla 0,91 a hodnota oblasti soutěže byla 0,93. Z těchto hodnot můžeme usuzovat vysokou reliabilitu dotazníku překračující hranici 0,9, a tudíž vhodnou pro diagnostiku. Hypotéza H2 se potvrdila.

Doporučujeme po určitém časovém období zopakovat dotazník pro zjištění jeho reliability a přeformulovat otázky, ve kterých se objevil problém s nižší reliabilitou. Dále by se k využívaným metodám mohly vytvořit příklady nejpoužívanějších metod či určité návody pro využití v praxi.

Celkově lze konstatovat, že cíl práce byl splněn. Pro další výzkumné záměry předkládáme přeložený, pro trenéry modifikovaný dotazník TOPS*2. Výsledky našeho šetření přinášejí zajímavé informace o praxi využívání mentálního tréninku ve sportovním plavání a mohou být podnětné například pro trenérsko-metodickou komisi Českého svazu plaveckých sportů z hlediska plánování nabízeného podpůrného vzdělávání pro trenéry.

SEZNAM LITERATURY

ABDULLAH, M. R., KOSNI, N. A., ESWARAMOORTHY, V., MALIKI, A. B. H. M., MUSA, R. M. Reliability of test of performance strategies-competition scale (TOPS-CS) among youth athletes: A preliminary study in Malaysia. *Man in India*, 2016, Č. 12, str. 96.

BARTŮŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Univerzita Karlova, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

BELL, J., HARDY, J. Effects of attentional focus on skilled performance in golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009, Č. 21, str. 163-177.

BERNIER, M., CODRON, R., THIENOT, E., FOURNIER, J. The attentional focus of expert golfers in training and competition: A naturalistic investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2011, Č. 23, str. 326-341.

BIRREER, D., MORGAN, G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2010, Č. 20, roč. 2, str. 78-87.

BURTON, D., WEISS, C. The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology, Champaign, IL: Human Kinetics*. 2008, třetí vydání, str.339-375.

CRĂCIUN, B. Relaxation techniques – a presence in psychotherapeutic interventions. *Romanian Journal of Cognitive Behavioral Therapy and Hypnosis* [online]. 2016, 1 (3), 4 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: http://www.rjcbth.ro/image/data/v3-i1/V3I1_Barbara%20Craciun_RJCBTH.pdf

CHENG, W. K., HARDY, L., MARKLAND, D. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009, Č. 10, str. 195-220.

CONROY, D. E., WILLOW, J. P., & METZLER, J. N. Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*. 2002, Č. 14, roč. 2, str. 76-90.

CUMMING, J., WILLIAMS, S. The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology*, New York: Routledge. 2012, str. 213-232. ISBN 978-01-997-3176-3.

CUTTON, D., LANDIN, D. The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007, Č. 19, str. 288-303.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

Český plavecký svaz. Kvalifikační řád ČSPS. [online]. 2022, [cit. 2022-2-3] Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/index.php/dokumenty/dokumenty-a-rady-csps>.

DONTI, O., & KATSIKAS, C. Factorial validity of the Test of Performance Strategies 2 – Competition Scale (tops 2cs) in Greek athletic population. *Biology of Exercise*. 2014, Č. 10, roč. 1, str. 13-22.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha, Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

GIESENOW, C. *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte: Preparaci' on psicol' ogica para sobresalir bajo presi' on [Training your mental toughness for sports: Psychological preparation for excelling under pressure]*. Buenos Aires, Argentina: Claridad. 2011. ISBN 978-95-062-0322-1.

GUILLOT, A., TOLLERON, C., COLLET, C. Does motor imagery enhance stretching and flexibility? *Journal of Sport Sciences*. 2010, Č. 28, str. 291-298.

HALE, B., SEISER, L., MCGUIRE, E., WEINRICH, E. *Mental imagery*. In J. Taylor a G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* Champaign, IL: Human Kinetics. 2005. ISBN 978-07-360-4512-4.

HAMILTON, R., SCOTT, D., MACDOUGALL, M. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk intervention on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2007, Č. 19, str. 226-239.

HARDY, L., MULLEN, R., & JONES, J. Knowledge and conscious control of motor actions under stress. *British Journal of Psychology*. 1996, Č. 87, str. 621–636.

- HARDY, L., ROBERTS, R., THOMAS, P. R., & MURPHY, S. M. Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010, Č. 11, roč. 1, str. 27-35.
- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H.: *Psychologický slovník*; Portál; Praha 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HELLER, J. *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu. Východiska, aplikace a interpretace*. Praha, Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3359-6.
- HELMSTADTER, G. C. *Principles of Psychological Measurement*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1964. ISBN 978-01-370-9667-1.
- HOFER, Z. a kol., *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.
- HOVOŘÁK, V. *Mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce* [online]. Brno, 2008 [cit. 2022-05-09]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/zw3lq/Moje_diplomka.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd ve sportu. Vedoucí práce doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha, Olympia, 1987. ISBN 80-7033-099-6.
- JACOBSON, E. *Progressive relaxation*. University of Chicago Press. 1938. ISBN 978-05-981-8915-8.
- JŮVA, V. Organizační a obsahové trendy trenérského vzdělávání. *Studia sportiva*. 2008, Č. 2, roč. 2, str. 55-70.
- KATSIKAS, C., DONTI, O., & PSYCHOUNTAKI, M. Psychometric properties of the Greek version of the Test of Performance Strategies-Competition Scale (TOPS-CS). *Journal of Human Kinetics*. 2011, Č. 29, str. 133-139.
- LANE, A. M., HARWOOD, C., TERRY, P. C., & KARAGEORGHIS, C. I. Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2004, Č. 22, roč. 9, str 803-812.
- LAZARUS, R. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*. 2000, Č. 4, str.229-252.

LEEuw, M., GOOSSENS, M. E., LINTON, S. J., CROMBEZ, G., BOERSMA, K., VLAEYEN, J. W. The fear-avoidance model of musculoskeletal pain: current state of scientific evidence. *Journal of Behavior Medicine*. 2007, Č. 30, str. 77-94.

LINDEN, W. *The autogenic training method of JH Schultz. Principles and Practice of Stress Management*. New York: Guilford. 1993. ISBN 978-15-938-5000-5.

LUKÁŠEK, M. *Teorie a didaktika plavání* [online]. Brno: FSPS, 2013 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/plavani/charakteristika>.

MACEJKOVÁ, Y., ZÁHOREC, J. Diferencia účinnosti tréninkových prostředků z hlediska kritérií športovej výkonnosti vo vrcholovom plávaní. *Česká Kinantropologie*. 2000, Č. 4, roč. 1, str. 29–33.

MACINTYRE, T., MORAN, A. *Meta-imagery processes among elite sports performers*. In A. Guillot a C. Collet (Eds.), *The neurophysiological foundation of mental and motor imagery*. Oxford, UK: Oxford University Press. 2010. ISBN 978-01-995-4625-1.

MARTINEC, D. *Krizově intervenční kompetence trenéra* (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra pedagogiky sportu, Brno, 2008. Vedoucí práce doc. PhDr. Bohumíra Lazarová, Ph.D.

MCGRATH, K. Major methodological issues. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress*. New York: Holt, Rinehart a Winston. 1970. ISBN 978-0030802805.

MIČKA, L. *Psychologická příprava ve sportovním plavání*. (Diplomová práce). Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha, 2011. Vedoucí práce Mgr. Jitka Pokorná.

MIČOOĞULLARI, B. O. Reliability and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. 2017, Č. 6, roč. 1, str. 73-79.

NICASSIO, P., BOOTZIN, R. A comparison of progressive relaxation and autogenic training as treatments for insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*. 1974, Č. 83, roč. 3, str. 253.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., & MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

- PAVLOVÁ, A., PAVEL J. *Mentální trénink v individuálních sportech*. 1. Grada, 2019, 192 s. ISBN 978-80-271-0896-1.
- POKORNÁ, J., ČECHOVSKÁ, I., 2009 *Struktura sportovních výkonů založených na plavecké lokomoci* [online] 2009 [cit. 2016-10-02]. ISBN 978-80-246-1553-0. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1320-version1-21_struktura_sportovnich_vykon.pdf.
- PROCHÁZKA, J. *Plavání*. Praha: ÚV ČSTV, 1985.
- PROCHÁZKA, K., MACEJKOVÁ, Y. *Struktura sportovního výkonu v sprintérských disciplínách*. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů III: sborník příspěvků z vědeckého semináře*. 1. vyd. Praha: KPS FTVS UK, 2003. s.
- RINPOCHE, D. K. *The Relaxed Mind: A Seven-Step Method for Deepening Meditation Practice*. Shambhala Publications. 2015. ISBN 978-16-118-0282-5889-2.
- SAADATIFARD, E., KESHTIDAR, M., & KHOSHBAKHTI, J. Is Test of Performance Strategies (TOPS) a precise tool for Iranian adult athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2014, Č. 22, roč. 8, str. 1219-1227.
- SCHRAMM, E. (1987), "et al." *Sportschwimmem*. Berlín: Sportverlag, 1987.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- SPIRLBERGER, C. D. Theory and research on anxiety. In Spielberger, C., D. (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic. 1966. ISBN 978-14-832-5836-2.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.
- ŠAFÁŘ, M., a HŘEBÍČKOVÁ, H. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku* [online]. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2022-05-08]. ISBN 978-80-244-4366-9. Dostupné z: <https://publi.cz/books/121/Safar.html>.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink*. 1. Noxi, 2006, 176 s. ISBN 80-89179-20-7.
- THOMAS, P. R., MURPHY, S. M., HARDY, L. Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*. 1999, Č. 17, roč. 9, str. 697-711.

URBÁNEK, T. *Základy psychometriky*. Brno: Masarykova univerzita, 2002. ISBN 80-210-2797-5.

URBÁNEK, T., DENGLEROVÁ, D., ŠIRŮČEK, J. *Psychometrika: Měření v psychologii*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-836-4.

VIČAR, Michal. *Sportovní talent a standardizace ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3** [online]. Olomouc, 2016 [cit. 2022-05-08]. Dostupné z: https://theses.cz/id/d22hq2/Michal_Vicar_Disertacni_Prace.pdf. Disertační práce. Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Vedoucí práce prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

WEINBERG, R., GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 6. USA: Human Kinetics. 2015. ISBN 978-14-504-6981-4.

Wessa, P., *Cronbach alpha in Free Statistics Software (v1.2.1)*, Office for Research Development and Education [online]. 2021[cit. 2022-4-12]. Dostupné z: https://www.wessa.net/rwasp_cronbach.wasp/.

WILLIAMS, J. M., HARRIS, D. V. *Relaxation and energizing techniques for regulating of arousal*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield. 1998.

WULF, G. Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sports and Exercise Psychology*. 2013, Č. 6, str. 77–104, 198.

Zákon 563/2004 sb. O pedagogických pracovnících [online]. N.d. [cit. 2022-2-3] Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>.

ZIMMERMAN, R. S., FROHLICH, E. D. Stress and hypertension. *Journal of hypertension. Supplement: official journal of the International Society of Hypertension*. 1990, Č. 8, roč. 4, str. 103-107.

ZOURBANOS, N., HATZIGEORGIADIS, A., CHRONI, S., THEODORAKIS, Y., PAPAIOANNOU, S. Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*. 2009, Č. 23, str. 233-251.

ZOURBANOS, N., HATZIGEORGIADIS, A., GOUDAS, M., PAPAIOANNOU, A.,
CHRONI, S., THEODORAKIS, Y. The social side of self-talk: Relationships between
perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of
Sport and Exercise*. 2011, Č. 12, str. 1-8.

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Tabulka č 1: *Struktura výkonnosti v plavání* (Procházka a Procházka, 1985)

Obrázek č. 1: *Model plaveckého výkonu podle Shramma* (1987)

Obrázek č. 2: *Faktorová struktura výkonu v plaveckých sprinterských disciplínách* (Procházka a Macejková, 2003)

Obrázek č. 3: *Schéma struktury plaveckého výkonu Čechovské* (2004)

Graf č. 1: *Věk respondentů*

Graf č. 2: *Nejvyšší dosažené vzdělání*

Graf č. 3: *Délka trenérské praxe*

Graf č. 4: *Trenérské kvalifikace*

Graf č. 5: *Zdroje informací*

Graf č. 6: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti vnitřní řeči v oblasti tréninku*

Graf č. 7: *Vnitřní řeč 1*

Graf č. 8: *Vnitřní řeč 2*

Graf č. 9: *Vnitřní řeč 3*

Graf č. 10: *Vnitřní řeč 4*

Graf č. 11: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti emoční kontroly v oblasti tréninku*

Graf č. 12: *Emoční kontrola 1*

Graf č. 13: *Emoční kontrola 2*

Graf č. 14: *Emoční kontrola 3*

Graf č. 15: *Emoční kontrola 4*

Graf č. 16: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti nastavování cílů v oblasti tréninku*

Graf č. 17: *Nastavování cílů 1*

Graf č. 18: *Nastavování cílů 2*

Graf č. 19: *Nastavování cílů 3*

Graf č. 20: *Nastavování cílů 4*

Graf č. 21: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti imaginace v oblasti tréninku*

Graf č. 22: *Imaginace 1*

Graf č. 23: *Imaginace 2*

Graf č. 24: *Imaginace 3*

Graf č. 25: *Imaginace 4*

Graf č. 26: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti aktivace v oblasti tréninku*

Graf č. 27: *Aktivace 1*

Graf č. 28: *Aktivace 2*
Graf č. 29: *Aktivace 3*
Graf č. 30: *Aktivace 4*
Graf č. 31: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti relaxace v oblasti tréninku*
Graf č. 32: *Relaxace 1*
Graf č. 33: *Relaxace 2*
Graf č. 34: *Relaxace 3*
Graf č. 35: *Relaxace 4*
Graf č. 36: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti kontroly pozornosti*
Graf č. 37: *Kontrola pozornosti 1*
Graf č. 38: *Kontrola pozornosti 2*
Graf č. 39: *Kontrola pozornosti 3*
Graf č. 40: *Kontrola pozornosti 4*
Graf č. 41: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti vnitřní řeči v oblasti soutěží*
Graf č. 42: *Vnitřní řeč 5*
Graf č. 43: *Vnitřní řeč 6*
Graf č. 44: *Vnitřní řeč 7*
Graf č. 45: *Vnitřní řeč 8*
Graf č. 46: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti emoční kontroly v oblasti soutěží*
Graf č. 47: *Emoční kontrola 5*
Graf č. 48: *Emoční kontrola 6*
Graf č. 49: *Emoční kontrola 7*
Graf č. 50: *Emoční kontrola 8*
Graf č. 51: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti nastavování cílů v oblasti soutěží*
Graf č. 52: *Nastavování cílů 5*
Graf č. 53: *Nastavování cílů 6*
Graf č. 54: *Nastavování cílů 7*
Graf č. 55: *Nastavování cílů 8*
Graf č. 56: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti aktivace v oblasti soutěží*
Graf č. 57: *Aktivace 5*
Graf č. 58: *Aktivace 6*
Graf č. 59: *Aktivace 7*
Graf č. 60: *Aktivace 8*
Graf č. 61: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti imaginace v oblasti soutěží*

- Graf č. 62: *Imaginace 5*
- Graf č. 63: *Imaginace 6*
- Graf č. 64: *Imaginace 7*
- Graf č. 65: *Imaginace 8*
- Graf č. 66: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti relaxace v oblasti soutěží*
- Graf č. 67: *Relaxace 5*
- Graf č. 68: *Relaxace 6*
- Graf č. 69: *Relaxace 7*
- Graf č. 70: *Relaxace 8*
- Graf č. 71: *Kompletní četnost odpovědí v oblasti negativního přemýšlení*
- Graf č. 72: *Negativní přemýšlení 1*
- Graf č. 73: *Negativní přemýšlení 2*
- Graf č. 74: *Negativní přemýšlení 3*
- Graf č. 75: *Negativní přemýšlení 4*

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 *Znění dotazníku*

Dotazník TOPS – 2 modifikovaný

Vážení plavečtí trenéři,

prosím Vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy zaměřené na vedení psychologické přípravy plavců. Jako základ dotazníku byl využit standardizovaný Test of Performance Strategies-2 modifikovaný pro dotazování směrem k trenérům. Dotazník je anonymní. Veškerá data z toho dotazníku budou použita pouze pro potřeby tohoto výzkumu. Úroveň tohoto výzkumu je určena pravdivostí vašeho vyplňování, a proto vás prosím, o co největší upřímnost při sdílení vašich zkušeností.

Jakub Jiroušek, 25.3.2022

Email:

Věk:

Pohlaví: Žena Muž

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Základní vzdělání

Střední vzdělání ukončené závěrečnou zkouškou

Střední vzdělání zakončené maturitní zkouškou

Vyšší odborné vzdělání

Bakalářské vzdělání

Magisterské vzdělání

Další (prosím dopište):

Jste aktivní trenér? Ano Ne

Délka trenérské praxe:

Jaká je vaše trenérská kvalifikace:

Vzdělával jste se v oblasti sportovní psychologii, mentálním tréninku? Ano Ne

Pokud ano, kde? Online Využitím knih Vyučováním

Další (prosím popište):

V OBLASTI TRÉNINKU		nikdy	zřídka	někdy	často	vždy
Vnitřní řeč						
1.	Motivuji své svěřence, aby se při tréninku povzbudili či pochválili v jejich myslí.	1	2	3	4	5
2.	Učím svěřence, jak k sobě pozitivně hovořit v myslí, aby si z tréninku odnesli, co nejvíce.	1	2	3	4	5
3.	Učím svěřence, jak si efektivně povídat sami se sebou.	1	2	3	4	5
4.	Upozorňuji plavce, aby přemýšleli o věcech, které jim pomohou při tréninku.	1	2	3	4	5
Emoční kontrola						
5.	Pomáhám svěřencům, pokud neovládají své emoce, když věci neprobíhají, jak by měly.	1	2	3	4	5
6.	Pomáhám svěřencům, jejichž výkonnost se zhoršuje, cítí-li se „rozhození“.	1	2	3	4	5
7.	Pomáhám svěřencům, pokud jim emoce brání předvést nejlepší výkony na tréninku.	1	2	3	4	5
8.	Instruuji svěřence, jak se vypořádat s frustrací a zklamáním, pokud trénink nejde podle jejich očekávání.	1	2	3	4	5
Nastavení cílů						
9.	Svým svěřencům stanovuji velmi konkrétní cíle.	1	2	3	4	5
10.	Vytyčuji cíle, které pomáhají efektivně využít celou dobu tréninku.	1	2	3	4	5
11.	Předkládám svým svěřencům realistické, ale i vyzývavé cíle.	1	2	3	4	5
12.	Neurčuji cíl tréninku, ale podle potřeb tréninku přizpůsobuji svěřencům.	1	2	3	4	5

Imaginace (Představivost)						
13.	Vedu své svěřence, aby při představě jejich výkonu neopomínali také jeho emoční stránku.	1	2	3	4	5
14.	Vedu své svěřence, aby si dokázali představovat svůj výkon přesně či podobně, jako při přehrávání videa.	1	2	3	4	5
15.	Vedu své svěřence k tomu, aby si zkusili svůj výkon v mysli.	1	2	3	4	5
16.	Vedu své svěřence k tomu, aby si vybavovali a představovali své minulé úspěšné výkony.	1	2	3	4	5
Aktivace						
17.	Učím své svěřence, jak dosáhnout odpovídající úrovně intenzity.	1	2	3	4	5
18.	Pomáhám svým svěřencům se nabudit, i když se na to necítí.	1	2	3	4	5
19.	Dokážu své svěřence povzbudit k dobrému výkonu.	1	2	3	4	5
20.	Vedu svěřence, jak předcházet problémům při dosažení optimální úrovně aktivace.	1	2	3	4	5
Relaxace						
21.	Ke zlepšení výkonu svěřenců využívám relaxační techniky.	1	2	3	4	5
22.	Tréninkový čas využívám pro zatěžování, ale zlepšuji i relaxační techniky.	1	2	3	4	5
23.	Zařazuji do tréninku relaxační techniky.	1	2	3	4	5
24.	Usiluji, aby byli moji svěřenci uvolnění během tréninku, i když pocítují fyzickou námahu.	1	2	3	4	5
Kontrola pozornosti:						
25.	Rozvíjím u svěřenců dovednosti během tréninku ovládat rušivé myšlenky.	1	2	3	4	5
26.	Rozvíjím u svěřenců efektivní kontrolu pozornosti.	1	2	3	4	5
27.	Snažím se snižovat problémy s udržení koncentrace pozornosti během dlouhých tréninků.	1	2	3	4	5
28.	Pomáhám svěřencům udržet stálou pozornost během tréninku.	1	2	3	4	5

<i>V OBLASTI SOUTĚŽE</i>		nikdy	zřídka	někdy	často	vždy
<i>Vnitřní řeč</i>						
29.	Instruuji své svěřence, aby se uměli sami povzbudit či pochválit během závodů.	1	2	3	4	5
30.	Vedu své svěřence, aby efektivně mluvili sami k sobě během závodů.	1	2	3	4	5
31.	Učím své svěřence, aby si v mysli říkali věci, které jim pomáhají se nabudit k závodu.	1	2	3	4	5
32.	Vedu své svěřence k volbě specifické mantry, kterou využívají během soutěží.	1	2	3	4	5
<i>Emoční kontrola</i>						
33.	Instruuji své svěřence, jak zvládat emoce, když jsou pod emočním tlakem.	1	2	3	4	5
34.	Snažím se u svých svěřenců, aby nepocítovali problémy s emocemi během závodů.	1	2	3	4	5
35.	Vedu své svěřence k ovládnání jejich emocí, i když udělají chybu.	1	2	3	4	5
36.	Pomáhám svěřencům, pokud se brzdí emocemi a nemohou podat nejlepší výkony.	1	2	3	4	5
<i>Nastavení cílů</i>						
37.	Společně se svěřenci nastavujeme osobní výkonnostní cíle.	1	2	3	4	5
38.	Stanovujeme si velmi konkrétní cíle se svými svěřenci.	1	2	3	4	5
39.	Vedu svěřence k tomu, že nezáleží na medailovém pořadí, ale na jejich výkonu.	1	2	3	4	5
40.	Připravuji se na rozličné výsledky závodů se svými svěřenci.	1	2	3	4	5

<i>Aktivace</i>						
41.	Pomáhám svým svěřencům se nabudit, i když se „necítí ve své kůži“.	1	2	3	4	5
42.	Dokážu své svěřence povzbudit k dobrému výkonu.	1	2	3	4	5
43.	Dokážu své svěřence dostat na správnou úroveň aktivace vhodnou k závodu.	1	2	3	4	5
44.	Vedu svěřence, aby se dokázali psychicky připravit na závod i sami bez mé pomoci.	1	2	3	4	5
<i>Imaginace</i>						
45.	Vedu své svěřence k tomu, aby si představovali svůj plavecký výkon v mysli.	1	2	3	4	5
46.	Vedu své svěřence k tomu, si představovali svůj výkon i těsně před startem.	1	2	3	4	5
47.	Snažím se svými svěřenci nacvičit jejich pocity ze závodu v mysli.	1	2	3	4	5
48.	Vedu své svěřence, aby si představovali závod tak, jak by si přáli, aby probíhal.	1	2	3	4	5
<i>Relaxace</i>						
49.	Instruuji své svěřence, aby na soutěžích relaxovali pro zlepšení jejich výkonu.	1	2	3	4	5
50.	Učím své svěřence, aby snižovali své nepříjemné pocity ze závodu pomocí relaxace.	1	2	3	4	5
51.	Vedu svoje svěřence, aby když mají pocit, že něco „nezvládají“, aby použili relaxační techniky.	1	2	3	4	5
52.	Snažím se, aby moji svěřenci byli před závodem uvolnění.	1	2	3	4	5
<i>Negativní přemýšlení</i>						
53.	Vedu své svěřence, aby udržovali své myšlenky pozitivní.	1	2	3	4	5
54.	Upozorňuji na to, aby vnitřní hlas mých svěřenců nebyl negativní.	1	2	3	4	5
55.	Vedu svěřence, aby se nezabývali myšlenkami ze selhání v závodu.	1	2	3	4	5
56.	Nechám své svěřence představit si i to, že selžou.	1	2	3	4	5