

UNIVERZITA KARLOVA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE



Miroslav Pavlíček

**NĚKTERÉ SPECIFICKÉ RUŠIVÉ VLIVY
OVLIVŇUJÍCÍ VÝKON V ATLETICKÝCH
VRHAČSKÝCH DISCIPLÍNÁCH**

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Obor: TVS - ZSV

Forma studia: prezenční

Školní rok: 2009

Místopřísežné prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „Některé specifické rušivé vlivy ovlivňující výkon v atletických vrhačských disciplínách" jsem vypracoval samostatně s použitím literatury, kterou uvádím v příloženém seznamu. Souhlasím se zapůjčováním práce.

V Praze dne 10.1. LOM

Rád bych poděkoval mému vedoucímu PaedDr. Ladislavu Kašparovi, který mi pomohl vybrat téma mé bakalářské práce a dal svůj souhlas ke zpracování tohoto tématu a s nímž jsem měl možnost podrobně prokonzultovat náplň práce.

Abstrakt

Název práce: NĚKTERÉ SPECIFICKÉ RUŠIVÉ VLIVY BEZPROSTŘEDNĚ OVLIVŇUJÍCÍ VÝKON V ATLETICKÝCH VRHAČSKÝCH DISCIPLÍNÁCH

Autor: Miroslav Pavlíček

Katedra: Tělesné výchovy

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Kašpar, PhD., Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1
e-mail vedoucího: ladislav.kaspar@pedf.cuni.cz

Abstrakt: Tento text je určen všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především však jako vzdělávací materiál úzkého spektra učitelů a trenérů atletiky na středních školách, sportovních gymnáziích apod. Práce zahrnuje postupy psychické přípravy a odolnosti nejen dospívajících vrhačů v jednotlivých disciplínách - hod kladivem, hod diskem, hod oštěpem a vrh koulí.

Klíčová slova: psychický trénink, mládež, atletika

Title: SPECIFIC MENTAL DISPOSITIONS INFLUENCING ADOLESCENT THROWERS IN INDIVIDUAL DISCIPLINES

Author: Miroslav Pavlíček

Department: Department of physical training

Supervisor: PaedDr. Ladislav Kašpar, PhD., Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1
Supervisor's e-mail adress: ladislav.kaspar@pedf.cuni.cz

Abstract: This text is focused on all the candidates from the general public, but especially on a close range of teachers and athletic coaches at high schools, sports grammar school, etc. work includes training procedures of psychical training not only for adolescent athletes in individual disciplines - hammer throw, discus throw, javelin throw and shot put.

Keywords: physical training, teen-agers, athletics

Obsah

1 ÚVOD	7
2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE	9
2.1 Problém práce	9
2.2 Cíl práce	9
3 ÚKOLY PRÁCE	9
4 TEORETICKÁ ČÁST	10
4.1 Psychologie sportu a její využití v atletice	10
4.2 Aktuální psychické stavy, jevy a jejich regulace	13
4.3 Specifika psychické přípravy dospívajících vrhačů v jednotlivých atletických disciplínách - hod kladivem, vrh koulí, hod diskem a hod oštěpem	17
5 HYPOTÉZY	25
6 METODY A POSTUP PRÁCE	25
7 VÝZKUMNÁ ČÁST	26
7.1 Charakteristika zkoumaného souboru	26
7.2 Výsledková část	27
7. 3 Smysl bakalářské práce a průběh výzkumu	39
8 DISKUSE	40
9 ZÁVĚR	40
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	42
11 PŘÍLOHY - DOTAZNÍK	43

1 ÚVOD

Sport představuje zábavnou motoriku člověka, kde je prožitek cílem, ať už bezprostředním, nebo následným, většinou jako radost z dosaženého cíle. Při sportu se uplatňuje senzomotorika člověka, mohutně jsou angažovány jeho emoční i volní procesy a to jsou právě důvody, proč je důležité ve sportu respektovat psychologické zákonitosti. Ve většině oblastí sportovního života je klíčovou otázkou motivace sportovní činnosti a její častá spletitost je přístupná především s použitím psychologických analýz. Rovněž formativní i deformativní účinky sportu na lidskou osobnost i sociální skupinu, nemohou být rozpoznávány bez aplikace psychologických zákonitostí. Rozpoznání sportovního talentu a péče o jeho rozvoj je závažným pedagogicko psychologickým problémem. Sport je spojen s dosahováním limitních výkonů a vděčným tématem psychologie sportu je využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti, k prosazení se ve vyrovnané sportovní konkurenci. Sport je spojen s osvojováním sportovní techniky, kde platí zákonitosti senzomotorického učení, těsně související s psychologickými poznatky o pamětních procesech a adaptabilitě člověka. Moderní sporty jsou plně podstupování rizika a překonávání strachu, což bez znalosti psychologických poznatků nemusí vždy končit dobře. Řada sportů, hlavně sportovní hry jsou spojeny s mohutnou dynamikou sociálně psychologických procesů. V důsledku hromadného chování, spojeného se sportem, může docházet k závažným škodám. Prevence a regulace těchto procesů je snadnější se znalostí zákonitostí psychiky v této oblasti. V této práci se zaměřím zejména na specifika psychické přípravy atletů a to u dospívajících vrhačů. Ve výzkumné části se zaměřím na rušivé elementy nabourávající psychiku při závodech a soutěžích., tzn. psychické odolnosti a přípravě proti nim, což je důležitým činitelem hlavně u dospívajících mladých sportovců. Ovlivňování rušivými elementy a jejich negativní dopad je dán především naším aktuálním psychickým stavem. Aktuální psychické stavy jsou

předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Nás bude zajímat především ten soutěžní. Dalším co nás bude zajímat, kdo způsobuje tyto negativní rušivé elementy . Jsou to zejména soupeři. Tím bych úvodem nadnesl a definoval myšlenku fair play, která znamená mnohem více, než jen pouhé respektování pravidel; nese v sobě i pojmy přátelství, respektování druhého a sportovního ducha. Je to způsob myšlení, nikoliv pouhé chování. Tento pojmový obsah zahrnuje problematiku boje proti podvádění, umění působit lstí i při respektování pravidel, dopingu, násilí (a to jak fyzickému, tak i verbálnímu), nečestným výhodám, nerovnosti šancí, nadměrné komercializaci a korupci. Fair play má pozitivní obsah. Kodex chápe sport jako společensko - kulturní činnost, která je přínosem pro společnost a přátelství mezi národy za podmínky, že je provozována čestně. Sport je rovněž pokládán za činnost, která pokud je provozována poctivě, umožňuje člověku, aby sám sebe lépe poznal, lépe se projevoval a zdokonaloval sám sebe, dosáhl rozkvětu, nabyl dovednosti a prokázal své schopnosti; sport je prostředkem společenské interakce, zdrojem radosti a potěšení, přinášející blaho a zdraví. Sport se svou širokou škálou klubů a dobrovolných pracovníků dává člověku příležitost, aby se začlenil a našel své odpovědné místo ve společnosti. Vedle toho může přispět i k rozvoji citlivějšího přístupu k životnímu prostředí. Fair play je zásadní otázkou, jestliže chceme úspěšně šířit a rozvíjet sport i zapojení člověka do sportu. Čestný přístup ve sportu - fair play - je přínosem jak pro jednotlivce, tak i pro sportovní organizace a pro celou společnost. A my všichni máme odpovědnost za podporu myšlenky čestné hry, té která vede k vítězství. Doufám, že tento článek přispěje široké trenérské a odborné atletické populaci k částečnému objasnění významu cílené psychologické přípravy atletů a to především od dorostenecké a juniorské populace.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

1.1 PROBLÉM PRÁCE

Někteří atleti — vrhači mívají tendenci svým, ne zcela sportovním chováním negativně ovlivňovat výkon soupeře. Aby mohli závodníci těmto, pravidly nepostižitelným, zásahům úspěšně vzdorovat, je třeba se s nimi dobře seznámit a připravit se na ně.

1.2 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, které rušivé prvky, vyplývající z chování soupeřů jsou nejčastější.

Dalšími cíli je tyto prvky analyzovat a na základě této analýzy doporučit techniky, jak se s takovými prvky vyrovnat.

3 ÚKOLY PRÁCE

- Popsat psychickou přípravu sportovce (obecně).
- Popsat psychickou přípravu atleta - vrhače v jednotlivých disciplínách.
- Výzkum zaměřený na výskyt rušivých elementů nabourávajících psychiku při závodech zejména bezprostředně před jednotlivými soutěžními pokusy
- Vyhodnotit a analyzovat získané informace
- Na základě výsledků výzkumu navrhnout způsob eliminace zjištěných negativních vlivů

4 TEORETICKÁ CAST

4.1 Psychologie sportu a její využití v atletice

' „ Cílem sportovního tréninku atletů je dosažení vysoké fyzické, psychické a taktické připravenosti a dokonalé technické zvládnutí (na úrovni dynamického stereotypu) příslušných sportovních úkonů. Výsledkem systematického sportovního tréninku by měla být individuální míra trénovanosti daného atleta neboli míra jeho sportovní výkonnosti, kterou by měl být schopen předvést na důležitých atletických závodech. Proto pro sestavování vrcholového sportovního tréninku je nutno vycházet ze znalosti všestranných schopností a základních předpokladů toho či onoho atleta. Trénink by měl zajišťovat výkonnostní růst atletů v dlouhodobém časovém horizontu, a proto by mu měla být věnována odpovídající pozornost (sociální zázemí, možnost využívání sportovních zařízení, práce kvalifikovaných trenérů a dalších odborníků atd.). Sportovní trénink je tudíž nutné posuzovat jako jistý druh biologicko-psychologicko-sociální adaptace".

Ve sportovních soutěžích a hrách pak jednotliví atleti „předvádějí" a v rámci sportovního soupeření „zúročují" svou aktuálně dosaženou sportovní výkonnost. Z toho vyplývá, že v rámci sportovních soutěží a her je důležitým faktorem ta skutečnost, jakou úroveň aktuální sportovní výkonnosti daný atlet dosáhne. To znamená že především jde o dosaženou výslednost aktuální výkonnosti.

² „Vztah mezi sportovní výkonností a její aktuálně prokazovanou výsledností lze tudíž vyjádřit naznačeným „vzorcem" :

VYŠŠÍ

VÝSLEDNOST je STEJNÁ než VÝKONNOST

NIŽŠÍ

Významným faktorem, zda výslednost sportovce či sportovního družstva v dané sportovní soutěži či hře je stejná, menší (nezdar) či větší (osobní rekord či rekord národní, evropský, světový apod.) než natrénovaná výkonnost je mimo jiné psychika a struktura osobnosti sportovce".

(1) Vindušková J. a kol.. Abeceda atletického trenéra. Olympia, Praha, 2003, str. 42.

(2) Paulík, K. Psychologie tělesné výchovy a sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, str. 73.

Z toho vyplývá, že v momentech, kdy daný atlet má v den D, hodinu H, minutu M (na důležitých sportovních soutěžích - MR, ME, MS, LOH apod.) podat aktuální výkonnost, má obvykle značný vliv psychika. V těchto soutěžích většinou atlet nemá možnosti zvolit sobě vhodné objektivní, případně i subjektivní podmínky pro daný atletický úkon a jde v nich o konfrontaci aktuální sportovní výkonnosti a její výslednosti. Proto v tréninku atleta by měla být důležitou složkou i systematická psychologická příprava, čímž je odůvodněno, proč lze trénink posuzovat mimo jiné jako jistý druh psychologické adaptace.

³„Cílem psychologické přípravy mimo jiné je :

- 1) odhalovat psychické předpoklady daného sportovce pro ten či onen typ sportu či sportovní disciplíny a zejména pak psychické rezervy, které mohou bránit v dosahování průběžně vysoké výslednosti aktuální sportovní výkonnosti v důležitých sportovních soutěžích a hrách,
- 2) zvyšovat a upevňovat hladinu psychické odolnosti vůči zátěžovým a stresovým situacím, a to jak v tréninkovém procesu, tak zejména v emocionálně vyhocených sportovních soutěžích a herních situacích,
- 3) vytvářet předpoklady pro optimální úroveň aktuálního psychického stavu sportovce (který je právě podmíněn hladinou psychické odolnosti), na němž je jeho okamžitý výkon přímo závislý,
- 4) a v souvislosti s tím rozvíjet a upevňovat schopnosti soutěžit."

Lze tyto cíle uplatňovat i v tréninku atletů? Domnívám se, že ANO! A předkládám několik návrhů JAK!

Především by měla být psychologická příprava uplatňována a vštěpována již od dorosteneckého (tj. přibližně od 13 let) a následně juniorského věku.

U této kategorie mladých atletů se zaměřit na cílenou psychologickou přípravu v rámci atletických sportovních tříd a v TSM s následujícím obsahem :

- objasnění významu a obsahu psychologické přípravy v procesu sportovní přípravy, a to jak mladým atletům, tak i jejich trenérům,
- zabezpečit základní psychodiagnostické šetření, které by částečně splnilo první dva výše uvedené cíle psychologické přípravy, tj. poodhalilo by hladinu psychické odolnosti

(3) Paulík, K. Psychologie tělesné výchovy a sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, str. 35.

vůči zátěžovým a stresovým situacím a tudíž i situacím, které vyvolává proces sportovní přípravy, zejména pak důležitost a atmosféra atletických soutěží a her a rovněž by poodhalilo i psychické předpoklady daného sportovce pro tu či onu disciplínu, případně i jiný sport. Obsah psychodiagnostického šetření by vyžadoval samostatné sdělení;

- výsledky těchto šetření pak využívat k sebevýchovnému a ze strany trenérů k výchovnému působení v procesu sportovní přípravy a k případné následné individualizaci tohoto procesu a využívání dalších kroků a metod psychologické přípravy.

Takto nastíněná psychologická příprava by měla být u mladých atletů realizována sportovním psychologem v bezprostřední součinnosti s trenéry a sportovními instruktory příslušných sportovních tříd a TSM, kteří by měli být znalí procesu této přípravy a pokud ne, tak je pro tuto oblast proškolit.

⁴„U mužské kategorie atletů lze realizovat psychologickou přípravu minimálně ve dvou variantách, a to :

u atletů, kteří ve své sportovní kariéře psychologickou přípravu dosud neuplatňovali postupovat obdobně, jako u kategorie dorostenecké a juniorské, tj. od „začátku”,

u atletů, kteří již psychologickou přípravu mají „zahrnutou” jako nedílnou součást své sportovní přípravy pokračovat za dohledu psychologa sportu”.

Předem je nutno podotknout, že spolupráce s psychologem sportuje v posledních letech poměrně málo využívána a je jak v povědomí trenérů, tak zejména samotných sportovců, včetně atletů, považována ve smyslu psychiatrickém. To znamená, že ten sportovec, který spolupracuje s psychologem sportuje považován za „blázna” nebo tzv. „padlého na hlavu” nebo další obdobná přirovnání a někteří sportovci se za tuto spolupráci před ostatními i stydí.

A jelikož základním smyslem psychologické spolupráce se sportovci je podíl na jejich přípravě k psychické připravenosti na vrcholné sportovní soutěže a hry, měla by připravenost toho či onoho sportovce směřovat k minimálně stejné, ne-li lepší výslednosti v důležité atletické soutěži, jako je jeho aktuální výkonnost (trénovanost).

(4) Hošek, V., Macák, I. Psychologie sportu. 1. vyd. Praha: SPN, 1993, str. 125.

4.2 Aktuální psychické stavy, jevy a jejich regulace

⁵„Ovlivňování rušivými elementy a jejich negativní dopad je dán především naším aktuálním psychickým stavem. Aktuální psychické stavy jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Nás bude zajímat především ten soutěžní. "

- jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní
- Dostavují se, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži
- Regulační prostředky:
- Snížení aktivace, zvýšení aktivace, snížení negativních prožitků neúspěchu, odstranění psychologických důsledků únavy
- Snížování aktivace - rozcvičení, humor, dechová cvičení, teplá sprcha, masáže
- Zvyšování aktivace - cvičení koncentrace, zvyšování odpovědnosti za výkon, ideomotorický trénink, zpěv, pokřiky, rituály
- Snížení negativních důsledků neúspěchu - odvedení pozornosti, relaxace, spánek

Regulace motivační struktury

- komplex sportovních motivací
- regulace nepřímo - rodina, přátelé, pracovní kolektiv - motivační zdroje
- přímé působení - působení ideové, morální a volní

Psychiku můžeme chápat jako projev vysoce organizované hmoty našeho mozku. Nelze ji však s mozkiem ztotožnit. Mozek je podmínkou psychiky , ne však dostačující podmínkou k tomu, aby psychika mohla zpracovávat data o vnitřním a vnějším světě !

Psychika je souhrn všech procesů prožívání člověka. Specifikou lidské psychiky je fakt, že se kromě schopnosti myšlení projevuje i schopností sebereflexe (vnímání sebe sama).

Psychika má velmi rozsáhlou stránku nevědomou - to znamená, že obrovské množství psychických procesů nevstupuje do procesů prožívání a člověk si tak řadu dějů neuvědomuje (například o většině svých snů nic nevíme, teprve když se probudíme, tak se část děje snu stane prožitkem).

⁶„Proč je psychologie užitečná pro trenéra ? Tato otázka nás může napadnout, zvláště když víme, že řada lidí tento obor vůbec nestudovala, přesto byli velmi dobrými praktickými psychology. Využití psychologie lze z pohledu trenéra spatřovat v zužitkování poznatků získaných diagnostikou. Diagnostika znamená určení příčiny, rozpoznání nějaké vlastnosti nebo zjištění poznatku. "

(5) Hošek, V., Macák, I. Psychologie sportu. 1. vyd. Praha: SPN, 1993, str. 63.

(6) Slepíčka, P. Psychologie koučování. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, str. 89.

Regulace psychických stavů

= techniky, prostřednictvím nichž ovlivňujeme sportovce

7 „Prostředky regulace

• Modelování zátěže (modelový trénink)

- Při způsobení podmínek tréninku připraví sportovce na podmínky závodu
- Při způsobení podmínek tréninku tak, aby co nejvíce odpovídaly podmínkám soutěže

• Vnější

- Modelování podmínek (prostředí), ve kterých se soutěž uskuteční (nadmořská výška, reliéf trati, příměrné klima, ...)

• Vnitřní

- Příprava na taktiku soupeře, styl hry, ...

• Stupňování zátěží

- Jeden cvik (sestavu) opakovat několikrát za sebou se stupňující se zátěží
- Tzv. cyklický trénink

• Obměňování zátěží

- Stupňuje se zátěž a do okamžiku, kdy má přijít maximální zátěž, namísto toho však polevíme

• Relaxace

• Regulace aktivity

- Předcházíme, příp. regulujeme stavy přetrénovanosti a nadměrné motivovanosti

• Individualizace

- Vnímání a respektování individuality sportovce, jeho potřeb

Psychologické regulační prostředky

• Regulace

- Autoregulace

- Regulace sebe sama

- Souvisí s frustrační tolerancí (schopnost odolávat psychickým a fyzickým nárokům)

- Heteroregulace

- Regulace trenérem (zodpovídá za fyzickou přípravu) nebo koučem (zodpovídá za psychickou přípravu a soutěž)

• Oblasti respektování

- Vnější vlivy

- Prostředí (dané zeměpisnou šířkou, nadmořskou výškou, vlhkostí vzduchu, teplotou vzduchu, ...)

- Povrch (umělá tráva, hala, reliéf trati,...)

- Vnitřní faktory

- Samostatná studie osobnosti sportovce

- Technické faktory

- Nácvik různých regulačních technik

- Důležitou roli hraje zkušenost

(7) Slepíčka, P. Psychologie koučování. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, str. 112.

- Pedagogická oblast
 - Zde se uplatňuje především trenér
 - Vychází z principů a zásad motorického učení
- Psychologické
 - Vyplývají ze sportovní psychologie (viz)
- Psychofyziologické
 - Vztahy k trenérům, k okolí (např. plavec k vodnímu prostředí apod.)
- ⁸ „**Regulační prostředky slouží ke zvýšení odolnosti sportovce:**
- **Biologické**
 - Spánek
 - Naprosto individuální (různé typy lidí - různá potřeba spánku = sovy, skřivani...)
 - Souvisí s respektováním individuality sportovce (např. na soustředění nenutit děti po obědě spát, ale v rámci respektování fyziologických zákonitostí trávení vyžadovat odpočinek, klidné činnosti...)
 - Výživa
 - Pitný režim (aktivní sportovec cca 5l, sportující děti cca 3,5l)
 - Psychofarmaka
 - Minerální látky a vitamíny (především v přirozené podobě je pro tělo nejnázřejší přijatelná)
 - Léky působící na CNS - uklidnění sportovce (pozor, aby nebyly v seznamu zakázaných dopingových látek - WADA)
 - Alergik - o užívání léků, které obsahují látky ze seznamu zakázaných látek musí informovat dopingovou komisi minimálně 10 dnů před soutěží (s přesnými informacemi o léku, podávání, dávkování apod.). "
- **Fyziologické**
 - Rozcvičení
 - *Švihová rozcvička* (postup od hlavy dolů) - vyhovuje spíše impulzivnějším jedincům; rozcvičení vydrží asi 10 min.; pozor na mikrotraumata - mikrotrhlínky svalových vláken
 - *Strečink* (postup od nohou nahoru) - protahovací cvičení; rozcvičení vydrží asi 40 min.
 - Dechová cvičení
 - Tzv. Jogínská dechová vlna"
 - Kompenzační cvičení
 - Na konci tréninku
 - Snažíme se udržet celé tělo v rovnováze (svaly, které byly při tréninku posilovány, protahovat, svaly, které nemají výraznou zátěž posilovat)
 - Aromaterapie (terapie prostřednictvím vůně)

(8) Paulík, K. Psychologie tělesné výchovy a sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986, str. 73.

- Masáže
 - Sportovní masáž aktivační, regenerační
 - Automasáž, masáž druhou osobou
 - Sprcha - masážní nástavce, masážní vany apod.
 - Sauna, koupele,...

- **Psychologické**
 - Slovní působení
 - Prostřednictvím rozhovoru
 - Nejvyšší metodou je psychodrama (sehrání určité situace a podle reakce sportovce ho psycholog dokáže zařadit)
 - Náhradní činnost
 - 9 „Trenér se snaží odvést sportovcovu pozornost od aktuálního stavu (vtipy, veselé historky, dotazy na rodinu, dovolenou apod.)
 - Regulace snížení požadavků
 - Pro lepší motivaci
 - Magické prostředky
 - Maskoti, plyšové hračky, růženec atd.
 - Můžeme sem zařadit také víru
 - Mentální trénink
 - Sebereflexe, sebeprožívání
 - Tzv. ideomotorický trénink - zavřít oči a vidět sám sebe jak ten určitý cvik provádím (krok za krokem)
 - Relaxace
 - Základní poloha - leh, paže volněpodél těla (úhel asi 30°), vyvětraná místnost, teplá podložka, bez ostrého světla (zavřít oči), vliv relaxační hudby
 - Autogenní trénink
 - Relaxace sama sebe (nejznámější je Schultzův autogenní trénink)
 - Vždy se soustředí na dýchání
 - Psychoregulační trénink
 - Hypnóza
 - Nesmí se využívat při sportovním výkonu - soutěži (je možné ji použít před nebo po výkonu)
 - Biologická zpětná vazba
 - EEG - encefalograf
 - Pozitivní psychologie
 - Trenér se na sportovci snaží najít to, co je pozitivní a to podporuje. "

(9) Slepíčka , P. Psychologie koučování. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, str. 43.

4.3 Specifika psychické přípravy dospívajících vrhačů v jednotlivých atletických disciplínách - hod kladivem, vrh koulí, hod diskem a hod oštěpem

VRH KOULÍ

Úkolem psychické přípravy je vytvářet předpoklady pro dobrý psychický stav koulaře při závodech. Psychický stav je podmíněn mnoha různými činiteli. Některé souvisí se zděděnými dispozicemi, jiné se získávají v průběhu života nebo v tréninku. Psychická příprava má kompenzovat nebo zeslabit účinek negativně se projevujících činitelů a rozvíjet činitele působící na koulařův stav pozitivně. Jádrem psychické přípravy je ve vytváření takové situace (společenské, pohybové a materiální), která výchovně působí na formování příznivého psychického stavu a na rozvoj vlastností žádoucích pro výkon ve vrhu. Situace může působit individuálně na několik činitelů nebo jen na jediný nebo působí komplexně na všechny činitele psychického stavu. Činitele podmiňujícího psychický stav je možno zhruba rozdělit do oblastí souvisících s vědomostmi a intelektem, s psychickými vlastnostmi a s úrovní pohybových vlastností. Nové poznatky o tréninku, nové informace o úrovni soupeřů, o jejich taktice, o společenském prostředí při soutěžích apod. je možno získat i mimo trénink a tím kladně ovlivnit působení těchto činitelů psychického stavu. Z psychických vlastností jsou pro výkon nejdůležitější volní vlastnosti. Jejich úroveň těsně souvisí s úrovní pohybových vlastností. Vzájemně se podmiňují, a proto je nelze formovat a rozvíjet nezávisle na sobě. Volní vlastnosti rozeznáváme obecné a speciální právě tak jako pohybové vlastnosti. Obecné pohybové vlastnosti je možno rozvíjet i v tréninkovém procesu, který není vůbec specializován na vrh koulí ani na atletiku. Rovněž obecné volní vlastnosti je možno rozvíjet i jinou činností, ale jen překonáváním konkrétních překážek. Musí být znám cíl (co chceme překonat), důvod nebo smysl dosažení cíle (proč to chceme překonat) a způsob překonávání překážek při dosahování cíle (jak to chceme překonat). Tato zásada platí v plné míře i pro rozvíjení pohybových vlastností. Například i nesení těžkého zavazadla může mít pozitivní vliv na rozvoj houževnatosti jako obecné volní vlastnosti a zároveň vytrvalosti v síle jako pohybové vlastnosti. I zde se však musí stanovit nějaký předmět jako konkrétní cíl, ke kterému je třeba vydržet nést zavazadlo bez přendání do druhé ruky nebo bez odpočinku, i když už koulař nebude moci. Podobně můžeme rozvíjet rozhodnost, cílevědomost a další obecné volní vlastnosti sebevýchovou v každodenním životě i při tělesné výchově. Takto získané obecné volní vlastnosti lze do podmínek

koulařova tréninku přenést zas jen na obecné vlastnosti. ¹⁰„Speciální volní vlastnosti koulaře není možno rozvíjet jinak než ve specifických podmínkách za působení specifické situace v tréninku a v soutěži. Rozvoj speciálních volních vlastností těsně souvisí s rozvojem speciálních pohybových vlastností koulaře.“ Jde o speciálně koncentrovanou pozornost, o schopnost koulaře mobilizovat volní úsilí na přesné pohyby prováděné zrychleně tak, aby se na poměrně krátké dráze dosáhlo hranice funkční hybnosti a konečně jde o mobilizaci maximální síly vůle na takové sčítání podnětů pro stah pozitivně pracujících svalů, aby byly schopny překonat narůstající odpor na hranici funkční možnosti koulaře. Speciálnost koncentrované pozornosti je v tom, že jde o velmi krátce trvajícím pohyb, v němž však koulař musí vydat ze sebe všechno, co je potřebné pro úspěšný výkon. Souvisí i se speciální rozhodností, rytmem, rychlostí startu a posunu poskokem. Musí se soustředit na to, aby start nebyl ukvapený, ale uvolněný, umožňující maximální zrychlení. „Koulař se musí naučit vycitřovat narůstající odpor (koule i části těla) a také to, jak souvisí růst odporu s růstem rychlosti. Dále se musí naučit mobilizovat volní úsilí na překonání maximálního odporu. Jinak „uhne odporu“ a zdeformuje racionální strukturu techniky vrhu.“ V oblasti psychické přípravy, která mimo jiné souvisí s rozvojem speciálních pohybových vlastností, je hlavním úkolem koulaře rozvinout co nejvíce schopnost mobilizovat a koncentrovat volní úsilí k vykonávání pohybů s velkou až maximální výbušností a přesností. Konkrétně to znamená rozvíjet vůli překonávat odpor, který roste zrychlováním pohybu

(10) Kuchen A. a kol. Lehkoatletické hody a vrhy. Olympia, Praha, 1971, str. 64.

(11) Pivoňka L. a kol. Atletika - učební texty pro trenéry III. Třídy. Olympia, Praha, 1976, str. 137.

zátěže a zdolat jej individuálně nejefektivnějším vydáním pohybové energie, kterou
19

koulař disponuje. „Nejobtížnější v psychické přípravě koulaře je dosáhnout maximálního závodního vzrušení, přitom toto vzrušení při výkonu stále ovládat a kontrolovat. Prakticky se dobrá psychická příprava projeví v závodě plynulými průběhem pohybů, tj. neporušenou technikou, která závisí na tréninkem stále zdokonalované koordinaci funkcí všech systémů organismu, zvláště nervosvalového.“

¹³„Uvedu několik příkladů prostředků, jichž se používá v přípravě koulaře na vyhmátnutí odporu a správnou mobilizaci volního úsilí, na ekonomické a efektivní překonání odporu - ke zdokonalování schopnosti regulovat co nejefektivněji výdej pohybové energie slouží zejména tyto prostředky:

vrhy s postupným, předem stanoveným zlepšováním výkonů (nácvič odhadu úsilí)

malý počet vrhů s dosahováním stanoveného výkonu o málo nižšího, než je výkon maximální (stabilizace výkonnosti)

kontrolní závody najeden pokus se snahou dosáhnout maximálního výkonu (schopnost maximální koncentrace pozornosti a úsilí)

kontrolní závody s různě stanovenými pauzami mezi jednotlivými pokusy s určitou činností (návyk na různé délky pauz a prověrka jejich náplně s cílem udržet optimální stav, stav připravenosti k výkonu)

kontrolní závody na hladkém, hrubém, suchém i mokřém kruhu (schopnost rychlé orientace a přizpůsobení různým podmínkám)

vrh koulí o 1-2 kg lehčí se soustředěním pozornosti na vyhmátnutí odporu a jeho změny i na vyvolávání zvýšeného odporu. Po správném vyhmátnutí odporu při vrhu lehčí koulí provádíme stejné pokusy s normální koulí“.

¹⁴„Duševní rozptýlení nebo naopak soustředění na podrobnosti soutěže patří rovněž k psychické přípravě. Nevyrovnaný, labilní typ koulaře s převahou vzrušivosti se potřebuje odpoutat od problémů soutěže, rozptýlit a uklidnit. Vyrovnaný, klidný typ koulaře s převahou útlumu se potřebuje v přípravě před závodem víc vzrušit. Postup v takovéto psychické přípravě musí být velice citlivý a u každého vrhače individuální.“

(12) Kuchen A. a kol. Lehkoatletické hody a vrhy. Olympia, Praha, 1971, str. 112.

(13) Pivoňka L. a kol. Atletika - učební texty pro trenéry III. Třídy. Olympia, Praha, 1976, str. 83.

(14) Šimon J. Atletické hody a vrhy. Olympia, Praha, 2004, str. 65.

HOD OŠTĚPEM

¹⁵„Celá příprava oštěpaře musí být vedena cílevědomě. Oštěpař si musí být vědom toho, co ho očekává v přípravě, i jakých výsledků může dosáhnout. Tím se podpoří jeho zdravé sebevědomí a nepodléhá potom tak snadno rušivým vnějším vlivům prostředí. Musí si však uvědomovat i své nedostatky a snažit se je odstranit. Nesmí ho odradit počáteční neúspěchy anebo neúspěchy po tvrdé přípravě, které jsou převážně přechodného charakteru. Musí také plně zaměřovat své síly na úspěch kolektivu, ovlivňovat náplň a cíle svého života, ukázněně dodržovat režim dne především před důležitými závody a umět se zřeknout některých osobních prožitků a zálib. Vůli rozvíjíme určováním konkrétních úkolů do tréninkové činnosti i do přípravných závodů. Velmi důležitý je nácvik koncentrace v různých podmínkách. Nesmíme se vyhýbat závodům z obavy před porážkou. Oštěpař si musí být vědom své připravenosti a výkonnosti, nesmí ji však přeceňovat ani podceňovat. " "

(15) Kuchen A. a kol. Lehkoatletické hody a vrhy. Olympia, Praha, 1971, str. 75.

HOD DISKEM

¹⁶„Není izolovanou součástí tréninku diskáře. Náplň a zatížení všestranné tělesné, technické a taktické přípravy. Prostředky se účelně upravují anebo se aplikují ve specificky upravené situaci. Například trénink se modeluje jako soutěž na mistrovství Evropy, tj. rozevíčení se zaměří na to, že v kvalifikaci se jednotlivé pokusy opakují i po půlhodinových přestávkách apod. Modelovaný trénink vytváří v přípravě diskáře podobnou situaci jako v soutěži, a to v časovém sledu pokusů, koncentrace úsilí na určité pokusy, v působení na biorytmus (spánek, čas, soutěžení apod.), působení ročního období a teploty apod. Přítomnost soupeřů a jejich vliv na psychiku diskáře ovšem modelovat nelze. Proto se uskutečňují plánované soutěže s vybranými soupeři.

Prostředky:

podrobný rozbor podmínek a všech okolností, které mohou ovlivnit výkon diskáře na závodech a stanovení reakce na ně,

tréninkové soutěže,

trénink za upravených podmínek (v parnu, za velkého větru, v dešti, na kluzkém vržišti apod.),

trénink modelující podmínky pro hody ve velkých soutěžích,

trénink stimulační výbušnost pro následující den (různorodá cvičení a imitační hody závažími a lehkými činkami) ".

HOD KLADIVEM

11

„Požadavky na vrcholového závodníka v hodu kladivem jsou v tomto směru podobné jako u jiných vynikajících závodníků a hlavně vrhačů. I oni se musí věnovat své disciplíně plným srdcem, jestliže chtějí dosáhnout žadoucích úspěchů. V průběhu sportovní činnosti se totiž závodníkovi staví do cesty mnoho různých překážek, které musí zdolat, jestliže opravdu chce dosáhnout svého cíle. Překonávání všech potíží, které vznikají v souvislosti s prováděním disciplíny v normálním životě - v zaměstnání, při studiu, v soukromém životě atd. - rozvíjí jeho všeobecné morální a volní kvality. Překonávání všech obtíží vznikajících při závodech a při tréninku speciální disciplíny - jako například přemáhání nechuti k tréninku v důsledku únavy z předchozího těžkého posilování, odstraňování různých více či méně fixovaných technických nebo taktických nedostatků atd. - opět posiluje speciální morální a volní předpoklady závodníka právě pro hod kladivem.“

Začátečník začne brzy po prvních úspěších snít o velkých výkonech, o stupních vítězů a rekordech. Toho spolu s objektivním vysvětlením možností může trenér využít jako výchozího bodu pro postupnost a cílevědomost. V jednotlivých fázích přípravy je třeba vytyčovat úkoly dosažitelné postupnou prací, například nácvik tří nebo čtyřech otoček, zrychlování, vítězství v dorosteneckém přeboru atd. Když cvičenec zná cestu k cíli (plánování), vyvine úsilí k jeho dosažení. Úspěchy jako nové motivace ho povzbuzují k další práci, neúspěchy ho znechucují. Porozumění trenéra mu pomáhá přenést se přes zklamání. Dosažení cíle je potřeba vyhodnotit vždy společně. Důležitá je pochvala nebo možnost odměny. Důležitým činitelem zlepšování cílevědomosti je osobní příklad trenéra i výkonnějších závodníků. S výchovou k cílevědomosti je osobní příklad trenéra i výkonnějších závodníků. S výchovou k cílevědomosti úzce souvisí i rozvoj volního úsilí. Pomocí této vlastnosti je závodník schopen zdolávat těžkosti a pravidelnou vytrvalou prací postupovat vpřed k vytčenému cíli. K rozvoji volního úsilí mohou přispět i závody v rámci tréninku. V nich chce cvičenec dokázat víc než jeho soupeř a zmobilizuje všechnu energii, aby dosáhl lepšího výkonu. Zvyšování volního úsilí napomáhají i tréninky v nepříznivých

podmínkách. Osvědčuje se také zadat na konci technického tréninku, když je závodník již unaven, určitý úkol, například zlepšit v sérii

šesti pokusů nejlepší výkon dosažený v tréninku nebo dosáhnout označené hranice.

¹⁸„V rámci všestranné tělesné přípravy je mnoho příležitostí k různému závodění a tím i k zvyšování volního úsilí. V souvislosti se zvyšováním volního úsilí je třeba se ještě zmínit o stanovení požadavků. Neplánovaný obsah tréninku se musí splnit jak po kvalitativní, tak po kvantitativní stránce. Požadavky ve formě určitých norem se mají rozšířit i do každodenního života (na chování i na poměr k druhým i ke společnosti). Na závody, na dosahování velkých výkonů je třeba se připravit nejen fyzicky, ale i psychicky. " Tato psychická příprava se projevuje v akceschopnosti, popř. výkonnosti. Často se stává, že fyzicky dobře připravený závodník není schopen získaných vlastností ani techniky maximálně využít, protože negativní pocity snižují jeho výkonnost. Příčinou toho může být:

přílišný pocit odpovědnosti,

nedostatečné sebevědomí,

přílišná „startovní horečka“.

Přílišný pocit odpovědnosti se obvykle vyskytuje u závodníka, který je favoritem. „Svazuje mu nohy“, někdy už několik dní před závodem, stává se překážkou správného provedení pohybu a snižuje výkonnost. V takovém případě hodně pomáhá odvádění pozornosti, například, lehké zábavné tréninky v přátelském kruhu. Posloužit může i takové cvičení, při němž má závodník v rámci tréninku techniky hodit kladivo mezi dvě vyznačené čáry. Počítá se počet zásahů z 10 - 15 pokus. Čáry jsou od sebe vzdáleny 2 - 3 m a od kruhu mají být tak daleko, aby úkol mohl být splněn hody prováděnými polovičním až tříčtvrtečním úsilím. Na odpoutání pozornosti se také doporučuje naplánovat výlet do hor, do lesa, četbu zábavné knihy, návštěvu výstavy, kulturních podniků apod. Jestliže závodník ztratí v důsledku respektu před soupeřem sebedůvěru a zmocní se ho letargie, jde o těžší stav. Kromě poukázání na jeho svědomitou přípravu je třeba v něm vzbudit ambice, přesvědčit ho, že v čestném zápole se může od soupeře mnoho naučit. Osvědčuje se také zajistit závodníkovi na posledních trénincích lehčí podmínky (ovšem bez jeho vědomí), což umožní dosažení lepších výkonů. Na stavu nervové soustavy a na psychické zátěži záleží, zda předstartovní stav vyvolá kladný nebo záporný vliv. ¹⁹„U některých závodníků se objevuje startovní horečka nejen v posledních hodinách před startem, ale už o několik dní dříve, což způsobuje uvolňování energie, která narušuje rovnováhu organismu a koordinaci pohybů.

Vyskytly se však i případy, že předstartovní stav se vůbec neprojevil. V takových případech startovní apatie se nemobilizují náhradní zdroje uvedených extrémních druhů by se měli co nejčastěji zúčastňovat závodů a tréninkových soutěží. Závoděním mohou totiž odolnost proti přílišnému působení předstartovních stavů.

Nejčastěji používané tréninkové prostředky,
opakované tréninkové soutěže s jedním platným pokusem ,
tréninkové soutěže zaměřené na překonávání předchozího výkonu buď soupeřova, nebo svého vlastního,
tréninkové hodý s dlouhými přestávkami. "

(17) Kuchen A. a kol. Lehkoatletické hodý a vrhy. Olympia, Praha, 1971, str. 65.

(18) Pivoňka L. a kol. Atletika - učební texty pro trenéry III. Třídý. Olympia, Praha, 1976, str. 113.

(19) Šimon J. Atletické hodý a vrhy. Olympia, Praha, 2004, str. 131.

5 HYPOTÉZY

H1 Nejrušivěji působí akustické efekty vyplývající z přípravy soupeřů k jejich pokusům.

H2 Nejsilněji působí rušivé elementy bezprostředně před zahájením jednotlivých pokusů.

H3 Některé z těchto akustických efektů jsou taktickými prostředky ovlivňování soupeře.

6 METODY A POSTUP PRÁCE

6.1 Metody:

Dotazník (sociologický dotazník, prováděný anonymně s atlety při závodech).

6.2 Postup práce:

1. Pozorování vybraných jedinců a jejich psychiky narušené vnějšími rušivými vlivy při závodech v hodu kladivem, hodu diskem, hodu oštěpem a vrhu koulí.
2. Zhodnocení výsledků a poznatků.
3. Shrnutí výsledků práce.

7 VÝZKUMNÁ ČÁST

7.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Vlastní spolupráce s atlety byla realizována na závodech 6. 6. 2009 , na 2. kole extraligy mužů a žen v atletice, konaném v Praze, Slavii. Spolupráce na dotazníku se celkem zúčastnilo 16 atletů , z toho 4 koulaři(-ky), 4 kladiváři(-ky), 4 diskaři(-ky) a 4 oštěpaři(-ky). Z uvedeného vyplývá, že zástup jednotlivých vrhačských disciplín byl rovnoměrný. Jak už jsem popsal v teoretické části, tudíž není nutné toto dále rozvádět, máme rušivé elementy dané prostředím, ve kterém závodíme a rušivé elementy způsobené cizí osobou, tzv. unfér (unfair) praktiky, které jsou nesportovní, ale bohužel se s nimi často setkáváme při různých sportech, nejen v atletice. Co se týká rušivých elementů prostředí je to například - jsou to přírodní podmínky, ve kterých závodíme jako horko, zima, déšť, sníh, kruh, na kterém vrhač hází, zda-li je hrubý, hladký, mokrý, suchý atd., špatné vybavení (boty, náčiní). V těchto případech se všechny tyto situace dají vystihnout v tréninku a získat zkušenostmi. Ale pak máme rušivé elementy způsobené cizí osobou, tzv. unfér (unfair) praktiky, které jsou nesportovní a ty můžeme ovlivňovat pouze svými volnými vlastnostmi a psychickou odolností. Na ty se právě zaměřím ve své výzkumné části. Hlavní zásadou je, abychom si sami dávali co nejméně příležitostí, aby nás něco rozhodilo nebo rozptýlilo. Musíme být naprosto uzavření do sebe a absolutně soustředění na výkon. Musí tomu předcházet důkladná příprava v tréninku a to nejen psychická.

7.2 Výsledková část

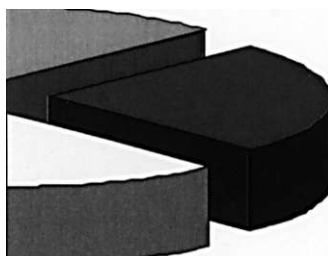
Pro přehlednost a názornost jsou výsledky výzkumu zobrazeny v tabulkách a zároveň i v grafech. Zjištěná data jsou shromážděna v tabulkách četností. Absolutní četnost je označena n , relativní četnost v % označena f_i a celková četnost je označena Z . Relativní četnost je zaokrouhlena na dvě desetinná místa a pro její výpočet byl použit vzorec:

$$f_i = m/n * 100$$

1. V jaké věkové kategorii závodíte?

Otázka č.1	věková kategorie	
	n_i	f_i [%]
16-17 let	2	12,50
18-19 let	4	25,00
20-22 let	2	12,50
23 a starší	8	50,00
Z	16	100,00

V jaké věkové kategorii závodíte



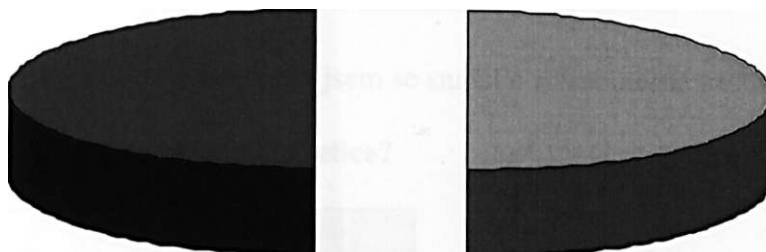
- 16-17 let
- 18-19 let
- 20-22 let
- 23 a starší

- počet vybraných celkově 16ti dotazovaných atletů byl vyrovnáný - 8 atletů mládežnických kategorií do 22ti let a 8 atletů kategorie dospělých

2. Jakého jste pohlaví?

Otázka č.2	Dohlaví	
	ni	fi [%]
muži	8	50,00
ženy	8	50,00
2	16	100,00

Rozdělení pohlaví



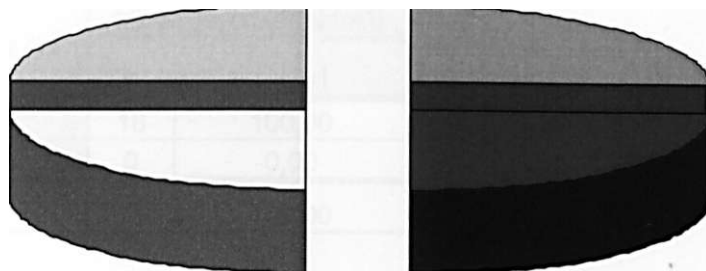
- muži
- ženy

- při výběru dotazovaných jsem se snažil o rovnoměrné zastoupení mužů i žen

3. Jaké disciplíně se věnujete?

Otázka č.3	disciplína	
	ni	fi [%]
kladivo	4	25,00
koule	4	25,00
disk	4	25,00
oštěp	4	25,00
2	16	100,00

Jaké disciplíně se věnujete



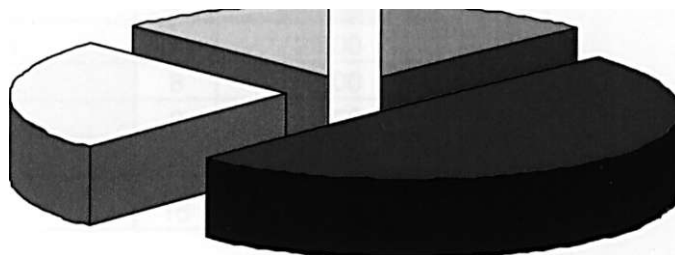
- kladivo
- koule
- disk
- oštěp

- při výběru dotazovaných jsem se snažil o rovnoměrné zastoupení disciplín

4. Jak dlouho se věnujete atletice?

Otázka č.4	délka kariéry	
	ni	fi [%]
1-5 let	2	12,50
6-10 let	8	50,00
11-15 let	4	25,00
20 a více let	2	12,50
I	16	100,00

Jak dlouho se věnujete atletice



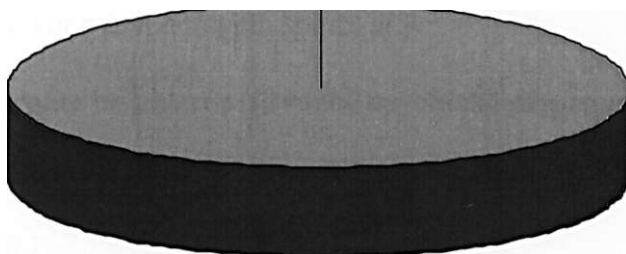
- 1-5 let
- 6-10 let
- 11-15 let
- 20 a více let

- dotazovaní, byli víceméně zkušení atleti, závodící na vrcholové úrovni, jak bylo uvedeno výše, zastoupení zde měl i dorost, jednalo se však o zkušené závodníky dosahujících úspěchů ve své kategorii na republikové úrovni

5. Trénujete speciálně svou psychickou odolnost?

Otázka č.5	trénik psych, odolnosti	
	ni	fi [%]
ano	16	100,00
ne	0	0,00
	16	100,00

Trénujete speciálně svou psychickou odolnost



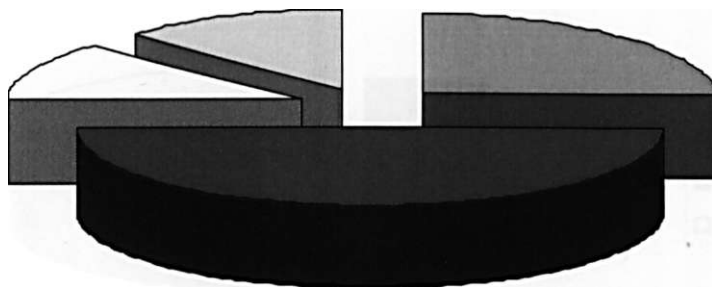
- ano
- ne

- plných 100 % dotazovaných uvedlo, že se v tréninku věnuje psychické přípravě

6. Kolik času věnujete psychické přípravě během tréninkové jednotky?

Otázka č.6	délka psych, přípravy	
	ni	fi [%]
15 min.	4	25,00
30 min.	8	50,00
45 min.	2	12,50
60 min.	2	12,50
Z	16	100,00

Kolik času věnujete psychické přípravě během tréninkové jednotky



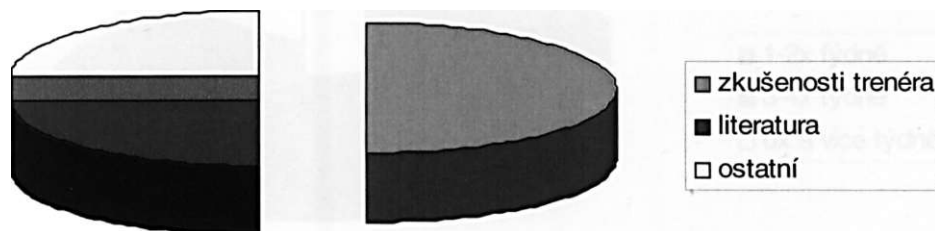
- 15 min.
- 30 min.
- 45 min.
- 60 min.

- více jak 50 % dotazovaných atletů uvedlo, že věnují více jak 30 min. psychické přípravě během tréninkové jednotky - nejrůznějšími způsoby psychické přípravy (modelový trénink zaměřený na odolnost proti vnějším rušivým elementům, duševní trénink, rozhovor s psychologem sportu aj.)

7. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě psychické přípravy během tréninkové jednotky?

Otázka č.7	inspirace	
	n _i	f _i [%]
zkušenosti trenéra	8	50,00
literatura	4	25,00
ostatní	4	25,00
2	16	100,00

Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě psychické přípravy během tréninkové jednotky

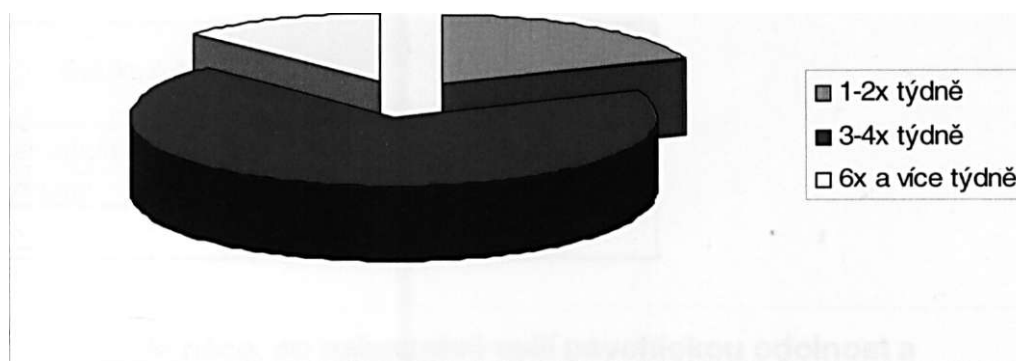


- řada atletů získává inspiraci ohledně správné psychické přípravy ze zkušeností trenéra, ale také literatury, 4 dotazovaní uvedli jiné zdroje (vlastní poznatky získané osobně zkušeností z tréninků či závodů nebo jiné osoby - zkušenosti jiného závodníka apod.)

8. Kolikrát týdně trénujete psychickou připravenost?

Otázka č.8	četnost psych, tréninku	
	ni	fi [%]
1-2x týdně	3	18,75
3-4x týdně	11	68,75
6x a více týdně	2	12,50
S	16	100,00

Kolikrát týdně trénujete psychickou připravenost

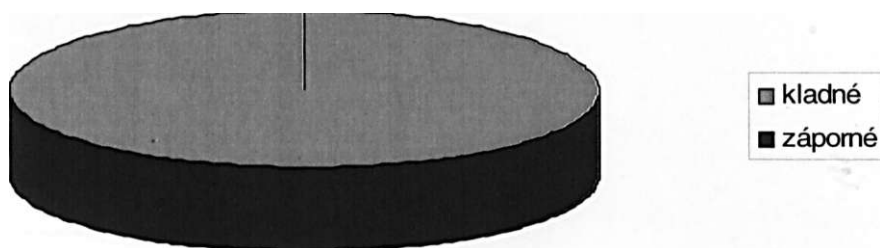


- atleti byli vrcholoví sportovci, jak již bylo zmiňováno, tudíž se týdenní počet jejich tréninkových jednotek zaměřených na psychickou přípravu rovnal +- počtu normálních tréninkových jednotek (nepočítá se například trénink v posilovně, kdy sice trénujeme volní vlastnosti, ale nevztahuje se to k tématu problematiky bakalářské práce, tzn. počítaly se hlavně tréninky házení)

9. Jakých výsledků díky vašemu psychickému tréninku dosahujete?

Otázka č.9	výsledky psych, tréninku	
	ni	fi [%]
kladné	16	100,00
záporné	0	0,00
Z	16	100,00

Jakých výsledků díky vašemu psychickému tréninku dosahujete



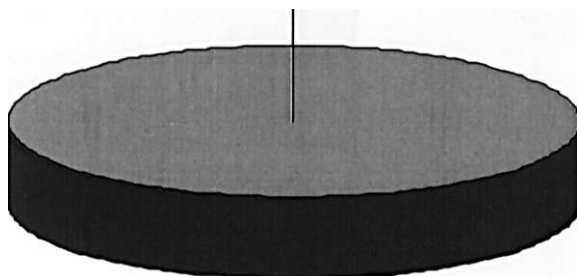
- plných 100 % dotazovaných uvedlo, že díky psychické přípravě dosahuje více či méně kladných výsledků

10. Je něco, co nabourává vaší psychickou odolnost a připravenost při závodech kromě problémů vyplývajících z prostředí (kvality kruhů či rozběžiště) a klimatických podmínek?

Otázka č.10	co nabourává psych, odolnost	
	ni	fi [%]
akustické	16	100,00
ostatní	0	0,00
I	16	100,00

i

Je něco, co nabourává vaší psychickou odolnost a připravenost při závodech kromě problémů vyplývajících z prostředí (kvality kruhů či rozběžiště) a klimatických podmínek?



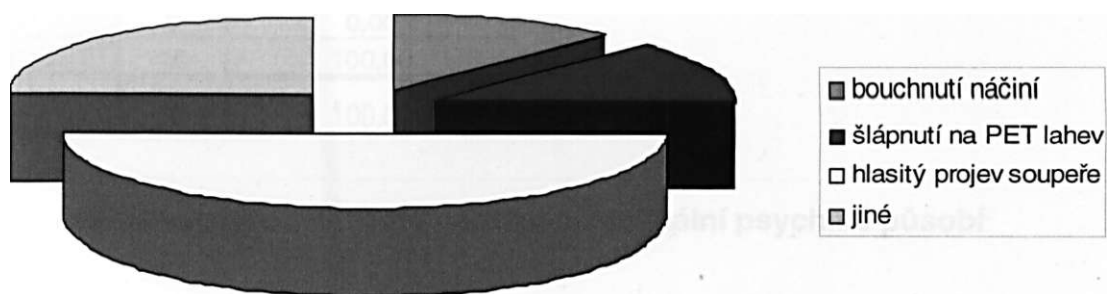
- akustické
- ostatní

- plných 100 % dotazovaných uvedlo akustické efekty na nejrůznějších příkladech, nejčastější jevy uvádím v otázce níže

11. S jakými nejčastějšími příklady těchto jevů jste se setkali?

Otázka č.11	projevy rušení	
	ni	fi [%]
bouchnutí náčiní	2	12,50
šlápnutí na PET láhev	2	12,50
hlasitý projev soupeře	8	50,00
jiné	4	25,00
I	16	100,00

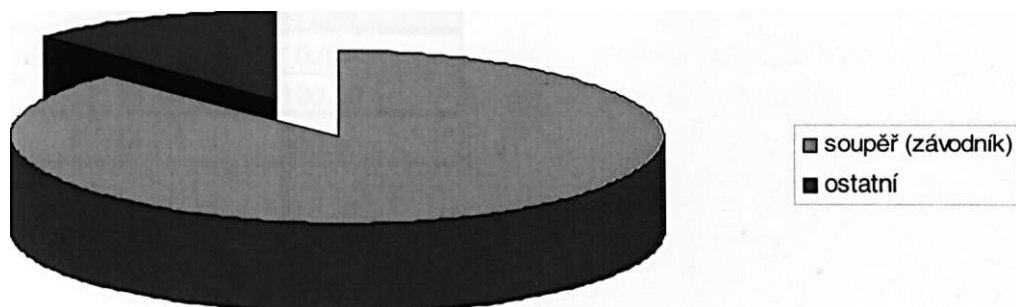
S jakými nejčastějšími příklady těchto jevů jste se setkali



12. Kdo vyvolává nejčastěji tyto rušivé elementy (trenér, závodník,...)?

Otázka č.12	kdo vyrušuje	
	ni	fi [%]
soupeř (závodník)	14	87,50
ostatní	2	12,50
I	16	100,00

Kdo vyvolává nejčastěji tyto rušivé elementy (trenér, závodník,...)

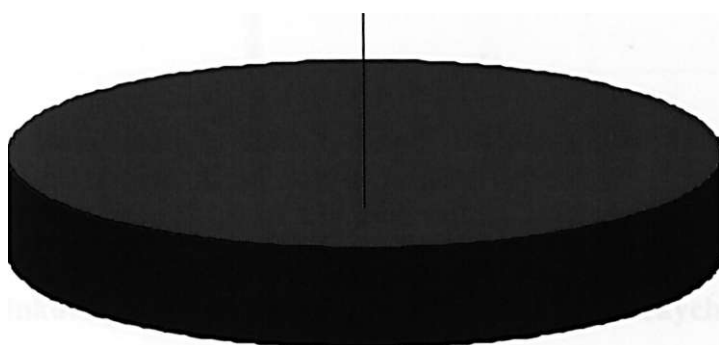


- touto otázkou jsem zjistil, že některé z těchto akustických efektů jsou taktickými prostředky ovlivňování soupeře

13. Jak na vás tyto momenty narušující optimální psychiku působí?

Otázka č. 13	působení rušivých momentů	
	ni	fi [%]
kladně	0	0,00
záporně	16	100,00
S	16	100,00

Jak na vás tyto momenty narušující optimální psychiku působí



- kladně
- záporně

- plných 100 % dotazovaných uvedlo, že záporně

14. V jakém momentu rušivé elementy nejvíce vnímáte?

Otázka č.14	kdy se rušení projevuje	
	ni	fi [%1
počátek vrhu (hodu)	0	0,00
jiné	16	100,00
I	16	100,00

V jakém momentu rušivé elementy nejvíce vnímáte

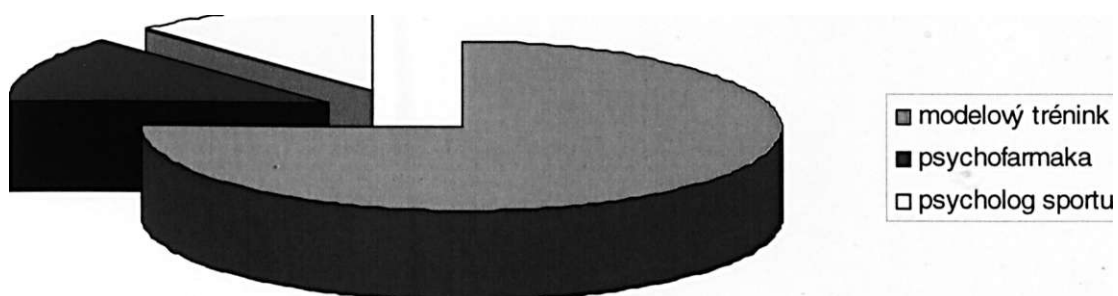


- touto otázkou jsem zjistil, že koulaři, diskaři, oštěpaři i kladiváři, jsou nejnáchylnější na vnější okolí na počátku hodu, kdy jsou ještě nejvíce ve „smyslech“, nejsou tolik uzavřeni do průběhu hodu či vrhu a kdy ještě vnímají nejvíce okolí

15. Jaké tréninkové prostředky používáte k regulaci psychických stavů (jakým způsobem se rušivým elementům bráníte)?

Otázka č.15	regulace psych, stavů	
	ni	fi [%]
modelový trénink	12	75,00
psychofarmaka	2	12,50
psycholog sportu	2	12,50
2	16	100,00

Jaké tréninkové prostředky používáte k regulaci psychických stavů (jakým způsobem se rušivým elementům bráníte)



- všechny uvedené prostředky k regulaci psychických stavů mám navržené v teoretické části

HLAVNI PROBLÉMOVÉ OKRUHY PRÁCE	Nejrušivěji působí akustické efekty vyplývající z přípravy soupeřů k jejich pokusům.	Nejsilněji působí rušivé elementy bezprostředně před zahájením jednotlivých pokusů.	Některé z těchto akustických efektů jsou taktickými prostředky ovlivňování soupeře.
UVEDLO CELKEM % DOTAZOVA- NÝCH	100%	85 %	100%

- shrnutí hlavních problémových okruhů viz. Závěr

7. 3 Smysl bakalářské práce a průběh výzkumu

Hlavním smyslem bakalářské práce bylo to, aby byla přínosem do přípravy mladých atletů se zaměřením na vrhy a hody. To, že jsem se zaměřil zejména na mládež, vyplývá z mého pedagogicko-výchovného zaměření a poslání. Ať budu působit jako učitel nebo trenér nebo nějak jinak pracovat s mládeží, vždy bych jim měl předat něco k užítku a upozornit je na to, čeho by se mělo vyvarovat a na čem by měli pracovat. Proto jsem se rozhodl zaměřit na činitele psychického charakteru, chcete-li psychickou (psychologickou) přípravu, která je jedním z významných faktorů celé komplexní sportovní přípravy mládeže. Psychika hraje u mládežníků obrovskou roli, mladý sportovec může být natrénován po fyzické stránce přípravy kolik chce, ale jestliže je psychicky labilní, v našem případě proti vnějším rušivým elementům, kupříkladu ze strany soupeře, může to velmi negativně ovlivnit jeho výkonnost. Proto je důležité v raném věku sportovce na tyto věci připravovat, motivovat, posilovat jeho zdravou sebedůvěru a sebevědomí.

Pomocí výzkumu jsem neobjevil nic zásadně nového, poukázal jsem na existenci rušivých elementů jako unfair praktiky ovlivňování soupeře. V otázkách v dotazníku, jsem se nejvíce zaměřil zejména na tyto prvky, tzn. již zmiňovaných vnějších rušivých elementů, kdo je vyvolává, proč je vyvolává, jak je vyvolává, kdy nejvíce na sportovce negativně působí a jak se proti nim brání. Všechny otázky jsem v závěru shrnul do tří hlavních problémových okruhů bakalářské práce, podle kterých jsem si určil a vyhodnotil hypotézy. Úspěch vidím zejména v tom, že když jsem tyto prvky (rušivé elementy) analyzoval a doporučil techniky jak se s takovými prvky vyrovnat v teoretické části (str. 14 - 16) shodovaly se s tréninkovými prostředky, které v praxi využívají atleti, což mi potvrdili v dotazníku, ve výzkumné části (graf č. 15, str. 37).

8 DISKUSE

V této práci jsem se zaměřil zejména na specifika psychické přípravy atletů a to u dospívajících vrhačů. Ve výzkumné části jsem se zaměřil na rušivé elementy nabourávající psychiku při závodech a soutěžích., což je důležitým činitelem hlavně u dospívajících mladých sportovců. Výzkum mohl být částečně zkreslený tím, že jsem do něj zařadil i vrhače kategorie dospělých. Při příštím průzkumu bych se snažil zařadit pouze závodníky mládežnických kategorií a méně zkušené atlety . Úspěch vidím v tom, že se mi hypotézy potvrdily, možná menší neúspěch, že výzkum nepřinesl zásadně nic nového, ale mohl by sloužit jako zdařilé shrnutí rušivých elementů vznikajících z unfair taktických prostředků soupeře, což jsem v žádné jiné atletické literatuře nenalezl.

9 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsou popsána specifika psychické přípravy dospívajících vrhačů v atletice. Ve výzkumné části jsem se zaměřil na rušivé elementy nabourávající psychiku při závodech a soutěžích., tzn. psychické odolnosti a přípravě proti nim, což je důležitým činitelem hlavně u mladých sportovců. H1 Nejrušivěji působí akustické efekty vyplývající z přípravy soupeřů k jejich pokusům. Tato hypotéza se mi potvrdila. Potvrdilo ji plných 100 % dotazovaných. Nejčastěji uváděli zakašláni, hlasité rozhovory závodníků,

šlápnutí na PET láhev, zmáčknutí PET lahve,

výstřel startovní pistole

hlasitá hudba během závodu

- komentář hlasatele v nevhodný moment

- cinknutí ručky kladiva o klec,

hození náčiním o zem

nechtěné zakopnutí o značky,

přecházení kolem klece,

šustění pytlíků, igelitových tašek... atd.

H2 Nejsilněji působí rušivé elementy bezprostředně před zahájením jednotlivých pokusů. Tato hypotéza se mi potvrdila. Koulaři, diskaři, oštěpaři i kladiváři, jsou nejnáchylnější na vnější okolí na počátku hodů, kdy jsou ještě nejvíce ve „smyslech“, nejsou tolik uzavřeni do průběhu hodů či vrhu a kdy ještě vnímají nejvíce okolí. Toto mi v dotazníku uvedlo 85 % dotázaných, u zbylých 15 % je to v průběhu hodů nebo před pokusem (například výstřel startovní pistole, zazvonění zvonce ohlašující poslední kolo při bězích).

H3 Některé z těchto akustických efektů jsou taktickými prostředky ovlivňování soupeře. Tato hypotéza se mi potvrdila. Soupeř se snaží rozhodit a nabourat psychiku závodníka výše uvedenými příklady, za účelem psychického rozhození a optimálního psychického stavu (ladění), což způsobuje závodníkovu nižší výkonnost.

Tato práce vznikla na základě mého zájmu jako trenéra atletiky a práce s mládeží a také kvůli pedagogicko-vychovatelskému působení na mládež, v neposlední řadě také proto, protože se atletice od mládí věnuji. Druhým důvodem bylo, že se tomuto tématu ještě nikdo nevěnoval v podobném rozsahu. Tato práce je určena všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především však jako vzdělávací materiál úzkého spektra učitelů a trenérů atletiky na středních školách, sportovních gymnáziích apod. Doufám, že má práce bude přínosem pro ty, kteří se o problematiku práce s mládeží zajímají víc.

10 Seznam použité literatury:

- [1] *Atletika* - odborný měsíčník, Olympia, Praha.
- [2] DOSTÁL E., DOVALIL J. *Didaktika školní atletiky*. SPN; Praha, 1991.
- [3] HOŠEK, V., MACÁK, I. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: SPN, 1993.
- [4] KUCHEN A. a kol. *Lehkoatletické hody a vrhy*. Olympia, Praha, 1971.
- [5] KUHLE, L. *Rahmentrainingsplan ford as Aufbautraining*. Wurf. Aachen: Mayer und Meyer Verlag, 1993.
- [6] VINDUŠKOVÁ J. a kol.. *Abeceda atletického trenéra*. Olympia, Praha, 2003.
- [7] PAULIK, K. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986.
- [8] PIVOŇKA L. a kol. *Atletika - učební texty pro trenéry III. třídy*. Olympia, Praha, 1976.
- [9] SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988.
- [10] ŠIMON J. *Základy atletického tréninku*. Karolinum, Praha, 1994.
- [11] ŠIMON J. *Atletické hody a vrhy*. Olympia, Praha, 2004.
- [12] NETT T. *Die Technik beim Stosse und Wurf*. BuW, Berlin, 1961.
- [13] HARRED. a kol. *Nauka o sportovním tréninku*. Olympia, Praha, 1973.

11 Přílohy:

Dotazník pro atlety, specializace: hody a vrhy

1. V jaké věkové kategorii závodíte?
2. Jakého jste pohlaví?
3. Jaké disciplíně se věnujete?
4. Jak dlouho se věnujete atletice?
5. Trénuje speciálně svou psychickou odolnost?
6. Kolik času věnujete psychické přípravě během tréninkové jednotky?
7. Z čeho čerpáte inspiraci při tvorbě psychické přípravy během tréninkové jednotky?
8. Kolikrát týdně trénujete psych, připravenost?
9. Jakých výsledků díky vašemu psychickému tréninku dosahujete?
10. Je něco, co nabourává vaši psychickou odolnost a připravenost při závodech kromě problémů vyplývajících z prostředí (kvality kruhů či rozběžiště) a klimatických podmínek?
11. S jakými nejčastějšími příklady těchto jevů jste se setkali?
12. Kdo vyvolává nejčastěji tyto rušivé elementy (trenér, závodník,...)?
13. Jak na vás tyto momenty narušující optimální psychiku působí?
14. V jakém momentu rušivé elementy nejvíce vnímáte?
15. Jaké tréninkové prostředky používáte k regulaci psychických stavů (jakým způsobem se rušivým elementům bráníte)?