

ABSTRAKT

Název práce

Psychologická příprava ve sportovním plavání

Cíl práce

Cílem práce je zjistit informovanost a využití psychologické přípravy a zvládní emočních stavů v soutěžních situacích ve sportovním plavání. Výzkumným souborem jsou plavci a plavkyně reprezentačních družstev České republiky.

Metody

Ke sběru dat bylo použito dotazníkové šetření. Dotazník byl sestaven pro účely práce a revidován odborníky z oblasti psychologie a plavání. Zpracování výsledků bylo provedeno pomocí metod zobrazení kvantitativních dat – tabulačně a graficky.

Výsledky

Výsledky šetření ukazují na vědomí reprezentačních plavců o významnosti psychologické přípravy. Celkově ji však považují v rámci svého tréninku za nedostatečnou. Spolupráci se sportovním psychologem využívá jen malá část dotazovaných. Z psychologických metod se mezi plavci nejvíce uplatňují slovní působení, autoregulační prostředky a využití hudby.

Klíčová slova

Plavání, metody psychologické přípravy, soutěžní stavy, emoce.