

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců

Bc. Jana Novotná

Diplomová práce

Studijní program: Jednooborová psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



The Approach of Professional Sport Coaches to Psychological Preparation of Their Charges

Bc. Jana Novotná

Diploma Thesis

Field of Study: Psychology

Diploma Thesis Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Prague 2023

Čestné prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

.....

Bc. Jana Novotná

Poděkování

Tímto, s vděčností, děkuji paní Mgr. Ing. Evě Dubovské Ph.D. za cenné připomínky a odborné vedení této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala těm, kteří mi pomohli získat potřebné participanty pro mé výzkumné šetření a všem zúčastněným participantům za poskytnutí potřebných dat k jeho realizaci.

V neposlední řadě chci poděkovat své rodině, příteli a nejbližším přátelům, bez kterých by bylo obtížnější tuto práci dokončit.

ANOTACE

Diplomová práce pojednává o přístupu trenérů k psychologické přípravě svých svěřenců. Teoretická část je zaměřena na sportovní psychologii, specifika psychologické přípravy ve sportu, její metody, možnosti vedení sportovce a kapitolu věnovanou profesi trenéra. Výzkumné šetření přináší zkušenosti osmi trenérů. Cílem je zmapovat jejich povědomí, znalosti a využívání psychologické přípravy v přípravě fyzické. Jedná se o kvalitativní výzkum, jehož data byla získána pomocí polo-strukturovaných rozhovorů a zpracována metodou tematické analýzy.

Klíčová slova

sportovní psychologie, psychologická příprava, vrcholový sport, trenéři, odborníci, spolupráce, problematika, metody

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the coaches' approach to the psychological preparation of their charges. The theoretical part focuses on sport psychology, the specifics of psychological preparation in sport and its methods, the possibilities of guiding the athlete in this process and a chapter dedicated to the profession of the coach. The research investigation presents the experiences of eight coaches. The aim is to map their awareness, knowledge and the use of psychological training in physical training. It is a qualitative research containing data collected via a semi-structured interview and processed by the method of thematic analysis.

Key Words

Sport Psychology, Psychological Preparation, Professional Sport, Coaches, Experts, Cooperation, Issues, Methods

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Sportovní psychologie	10
1.1 Vývoj sportovní psychologie a její současné pojetí	10
1.2 Osobnost sportovce	11
1.3 Motivace ve sportu	15
1.4 Emoce ve sportu	18
2 Psychologická příprava ve sportu	20
2.1 Specifika psychologické přípravy ve sportu	20
2.1.1 Časové členění psychologické přípravy	21
2.1.2 Úkoly psychologické přípravy	22
2.2 Metody psychologické přípravy	22
2.2.1 Vizualizační cvičení	23
2.2.2 Relaxační techniky	24
2.2.3 Koncentrace pozornosti a soustředění	24
2.2.4 Vnitřní řeč	25
2.3 Psychologické vedení sportovce	26
2.3.1 Trenérem	26
2.3.2 Rodičem	26
2.3.3 Psychologem či mentálním koučem	27
3 Trenérství	29
3.1 Typologie trenérů a styly vedení	29
3.2 Role trenéra	30
3.3 Osobnost trenéra	31
3.4 Spolupráce trenéra a psychologa	33
3.4.1 Vlastní psychologická příprava trenérů	33
VÝZKUMNÁ ČÁST	35
4 Výzkumné šetření	35
4.1 Cíle výzkumu	35
4.2 Vlastní předporozumění zkoumaného tématu	35
4.3 Výzkumný vzorek	36

4.4	Etické aspekty výzkumu	37
4.5	Metodika kvalitativního výzkumu	37
4.5.1	Polo-strukturovaný rozhovor	38
4.6	Scénář rozhovorů	38
4.7	Sběr dat a jejich zpracování	39
4.7.1	Průběh a postup sběru dat	39
4.7.2	Metoda analýzy dat	40
5	Výsledky	42
5.1	Představení participantů	42
5.2	Společná témata	45
5.2.1	Jak trenéři mluví o psychice ve sportu	45
5.2.2	Vnímání psychologické přípravy	46
5.2.3	Díky čemu uvěřím, že je psychologická příprava důležitá?	47
5.2.4	Spolupráce s odborníkem	49
5.2.5	Nedostatečné využívání psychologické přípravy	51
5.2.6	Bariéry psychologické přípravy	54
5.2.7	Psychologické aspekty fyzické zátěže a jejich zvládnání	55
5.3	Závěr a shrnutí výzkumného šetření	59
6	Diskuse	62
ZÁVĚR	65
Seznam zdrojů	67
	Knižní zdroje	67
	Články, studie a závěrečné práce	69
Seznam příloh	73
	Informovaný souhlas	73

ÚVOD

Psychická pohoda a odolnost jsou jedním z předpokladů pro kvalitní sportovní výkon. Psychické procesy vstupují do života každého jedince, ovlivňují jeho osobnost, chování, vnímání světa a také jsou nedílnou součástí výkonových sportů. Sportovní činnost je aktivita, která formuje fyzické zdraví sportovce, ale také působí na jeho psychiku. Díky ní můžeme prožívat pozitivně laděné emoční stavy, ale také ty negativní, záleží ovšem na faktu, jak se s těmito stavy naučí sportovec pracovat, aby příliš neovlivňoval jeho výkon. Rozvíjet sportovcovu psychiku by neměl pouze sportovec sám, ale pomocníky by mu měli být také odborníci či jejich trenéři.

Hlavním důvodem k napsání této diplomové práce bylo mé vlastní působení ve vrcholovém sportu, kde se téměř vůbec nekladl důraz na psychické prožívání a případnou psychologickou intervenci. Většina trenérů byla k psychologii sportu uzavřena a kladla důležitost na fyzické ukazatele sportovního výkonu. Sportovní prostředí mi je tím nejbližším, potkávám některé sportovce a trenéry již od počátku mého působení ve sportu a vnímám proměny jejich psychického prožívání během fyzické aktivity, ale také jejich přístupu k psychologické přípravě.

Elitních sportovců je početné množství, ale o pozitivních dopadech psychologické přípravy na výkonnost sportovce se příliš nehovoří. Sportovní psychologie je v České republice málo probádaným tématem na rozdíl od jiných evropských i mimo evropských států. Některé zahraniční sportovní asociace mají vlastního sportovního psychologa, který systematicky spolupracuje nejenom se sportovci, ale také s jejich trenéry, jelikož si uvědomují, že osobnost trenéra má vliv na úspěšnou psychologickou i fyzickou přípravu sportovce. Mým osobním úkolem v rámci psychologického oboru je snaha o detabuizaci sportovní psychologie mezi sportovci a trenéry, pomoci některým z nich najít efektivní metody pro zvládání psychických prožitků a zlepšit jejich sportovní výkonnost. Větší informovanost o důležitosti psychologické přípravy by mohla zkvalitnit komunikaci a vzájemné porozumění trenéra a sportovce, ale také podpořit jejich důvěru ke sportovním psychologům.

Ve svém kvalitativním výzkumu se snažím zmapovat, jak přistupují trenéři ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců. V čem spatřují její důležitost či problematiku, jestli využívají konkrétní metody a psychologické postupy, zdali se někdy setkali se sportovním psychologem, a jak vypadala jejich spolupráce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Sportovní psychologie

V první kapitole teoretické části své diplomové práce se zaměřím na definice a průnik do problematiky sportovní psychologie. Kapitola je rozdělena na čtyři podkapitoly, které se postupně věnují vývoji sportovní psychologie a jejímu současnému pojetí v České republice a ve světě. Dále osobností sportovce, motivací a emocemi ve sportu.

1.1 Vývoj sportovní psychologie a její současné pojetí

Historie psychologie tělesné výchovy a sportu sahá až do 19. století, konkrétně do roku 1898, kdy vyšla první uznávaná sportovně-psychologická studie Normana Tripleta, který zkoumal vliv ostatních cyklistů na časy jednotlivců (Tod, 2012). Právě cyklistika a také golf se řadí mezi první sporty, které začaly propojovat fyzický výkon a psychiku sportovce (Procházka, 2022). Myšlenku o sportovní psychologii lze dohledat již v letech 1897, 1913 či 1925, jednalo se kongresy pořádané Mezinárodním olympijským výborem, který vytvořil vzdělávací programy na téma psychologie cvičení či pedagogika sportu, kde bylo zahrnuto téma psychologie (Procházka, 2022).

Za prvního sportovního psychologa je považován americký Coleman Robert Griffith, který se zaměřil především na problematiku koncentrace v týmových sportech, zkoumal psychické reakce hráčů, které byly ovlivněny svalovým napětím či emočními stavy. V Evropských zemích se za průkopníka považuje Dr. Carl Diem, který v roce 1920 založil v Berlíně první laboratoř zaměřující se na sportovní psychologii (Procházka, 2022).

O sportovní psychologii se v Československu začali jako první zmiňovat Chudoba a Pechlát. Chudobova první publikace nesla název *Psychologie tréninku (1932)* a zaměřoval se především na rozdíl mezi trenérem, který měl za úkol sestavení tréninkových plánů a sportovní techniky a koučem, který vede sportovce a reguluje jeho emocionální prožívání během závodu. Pechlát se zaměřil na propojení anatomie, fyziologie a psychologie, také na témata únavy, regenerace, vůle, motivace a charakteru sportovce (Hoskovec & Hoskovcová, 2000; Válková 2008).

Vzestup vrcholového sportu nastal po konci druhé světové války. Příprava sportovců směřovala především k olympijským hrám, rozdíl byl ovšem v pojetí specializované přípravy. Zatímco v zámořských státech se rozšiřovala sportovní psychologie, její vliv na emoční prožívání sportovce a vztah k výkonnosti, v Československu se sportovní střediska zaměřila na maximální výkon sportovce na úkor jeho zdraví (Williams & Crane, 2006; Burton & Raedeke, 2008; Procházka, 2022).

Válková (2008) uvádí, že v 90. letech 20. století došlo ke změně studijních oborů a do studia učitelství tělesné výchovy byla zařazena také psychologie. Do programů trenérských studií se postupně zařazují témata jako sociálně psychologické aspekty dyadických sportů, specifika tréninku dětí a mládeže či specifické problémové situace (psychologie a sport minorit, sexualita, harassment, psychiatrické problémy, sport jako zdroj patologických jevů a jejich prevence). Roku 1994 vznikla v České republice Asociace psychologů sportu (APS).

Začínají se také objevovat výzkumy týkající se faktorů rodinného prostředí a jejich vliv na sportovní úspěchy (Siekaňska, 2018), vštěpování sportovních hodnot a podpora během sportovního výkonu na výkony dětí a dospívajících (Lassalle et al., 2018).

1.2 Osobnost sportovce

Osobnost je integrovaný systém psychických a psychofyziologických funkcí individua, které jsou denně v interakci s vnějším prostředím (Říčan, 2010). Dle Allporta dynamická organizace systémů v individuu předurčuje jeho jedinečné přizpůsobení k prostředí (cit. Blatný et al., 2010, s. 12). Osobnost jedince se vyvíjí díky interakcím vrozeného a naučeného (Nechanický, 2009). Hollander (cit. dle Tod, 2012, s. 22) rozdělil strukturu osobnosti na tři úrovně:

1. **Psychologické jádro:** nejstabilnější úroveň, jejímž obsahem jsou názory, postoje, motivační struktury, životní hodnoty a nutnosti.
2. **Typické reakce:** obvyklý způsob chování na každodenní vnější prostředí – lidé, události a situace.
3. **Dimenze chování spjatá s rolí:** způsob chování jedince na základě vnímání svého sociálního prostředí, nejméně stálá úroveň osobnosti.

Na přelomu 20. a 21. století byla problematika osobnosti sportovce nejčastějším tématem výzkumu ve sportovní psychologii (Slepička et al., 2009), ovšem po těchto

detailních studiích se neobjevují žádné nové přínosné poznatky (Tod, 2012). Výzkum na zjištění korelace mezi osobností sportovce a jeho výkony je složitý z několika důvodů: každé osobnosti vyhovuje jiný druh sportu, sociální prostředí v každém sportu je odlišné a jinak ovlivňují osobnost sportovce, na výkon nemá vliv pouze osobnost sportovce, ale také jeho talent a fyzický trénink.

Slepička et al. (2009) tvrdí, že sportovec se charakterizuje různými, relativně neměnnými vlastnostmi, které mají vliv na dosažení sportovních výkonů. Hollander (1976) potvrdil vliv osobnosti na výběr kariéry a dosažení určitých výkonů, pokud se osobnost shoduje s hodnotami daného sportovního prostředí. Tod (2012) ve své knize uvádí důležité stránky osobnosti sportovce, které mohou ovlivňovat výkonnost:

- **Rysy osobnosti:** výzkumníci se snaží propojit specifické rysy osobnosti s určitou skupinou sportovců, najít rozdíly mezi sportovci a nespportovci. Zjišťují, jestli se dá predikovat lepší výkonnost s určitými osobnostními rysy a zdali konkrétní sportovní odvětví může vést ke změnám osobnostních rysů. Valeyová (2002) se domnívá, že rysy nemají na výkonnost vliv.
- **Nálada:** existuje korelace mezi pozitivním vnitřním nastavením sportovce a jeho výkonností. Naopak únava a depresivní stavy vedou k horším výkonům.
- **Kognitivní strategie:** ukázalo se, že mladší generace sportovců využívá častěji aktivační kognitivní strategie během sportovních soutěží (např. vizualizaci) než sportovci starší, kteří uplatňují zautomatizované pohybové dovednosti.

Hans Joachim Eysenck, Gordon Allport či Raymond Cattell tvrdili, že: „rysy jsou základními jednotkami osobnosti reprezentující dispozice reagovat určitým způsobem“ (Hřebíčková in Blatný, 2010, s. 43). Pervin (1996) dodává, že tyto jednotky jsou hierarchicky uspořádané od specifických odpovědí až k obecnému psychologickému fungování. Hřebíčková (2011) definuje jednotlivé dimenze pětifaktorového modelu rysů a Perry (2016) popisuje tento model ve spojitosti s osobností sportovce:

- **Otevřenost:** Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zkušeností a prožitků. Popisuje představivost, citlivost k podnětům, zvědavost a vnímavost k vnitřním procesům. Sportovci s vysokým skórem jsou otevřenější k novým metodám, včetně zapojení psychologické přípravy do tréninkového procesu. Rizikem vysoce skórujících sportovců je podlehnoutí zakázaných látek na základě rozšiřování zkušeností, např. doping či rekreační drogy.

- **Svědomitost:** Zjišťuje míru motivace, vytrvalosti a sebekontroly ve vztahu k plánování a realizaci úkolů. Odlišuje spolehlivé lidi od lhostejných a nedbalých. Ve sportovním prostředí je vysoký skóre žádoucím, jelikož sportovci jsou v tréninkovém procesu spolehliví, pracovití a chtějí se zdokonalovat ve svých schopnostech a dovednostech. Nízký skóre naopak vypovídá o nedbalém sportovci, který nemá vytyčený žádný cíl.
- **Extraverze:** Zjišťuje kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivace a stimulace. Vysoce skórující extravertní jedinci jsou společenější, energetičtější, průbojnější a sebejistí. Ve sportovním prostředí často zastávají pozici kapitána, který řeší konflikty a přináší týmu pozitivní psychické naladění. Druhým pólem jsou introvertnější jedinci, kteří jsou uzavření, samotářští a tišší. Takovíto sportovci pečlivě zvažují každý postup svého výkonu a jsou v psychické pohodě, pokud nejsou středem pozornosti.
- **Přívětivost:** Popisuje interpersonální chování, jehož hlavním rysem pro vysoce skórující jedince je altruismus. Tito jedinci mají pochopení pro druhé, chovají se k nim laskavě, pokorně a projevují přízeň. Sportovci dávají přednost spolupráci v týmu a důvěřují svému realizačnímu týmu, což je prediktorem pro kvalitní vztahy ve sportovním prostředí. Jedinci s nižším skóre jsou více konfliktní a lhostejní k názorům druhých, proto případná spolupráce v kolektivním sportu je náročnější. Tito jedinci se více soustředí na vlastní výkon než na soupeřův.
- **Neuroticismus:** Definuje rozdíly v emocionální stabilitě a labilitě a zjišťuje, jak lidé prožívají negativní emoce. Jedinci skórující vysoko na škále neuroticismu jsou psychicky nestabilní a jejich psychická vyrovnanost a odolnost je snadněji narušitelná. Nízký skóre neuroticismu koreluje s vyšší výkonností sportovců, protože pro předvedení nejlepšího možného výkonu je zapotřebí emoční stability, vyrovnanosti a klidu.

Výzkum Egloff a Gruhna (1996) ukázal, že vrcholoví sportovci jsou extrovertnější a emočně stabilnější než sportovci na rekreační úrovni. Další výzkum Allena et al. (2011) zjistil, že sportovci, kteří se pohybují na národních či mezinárodních soutěžích mají nižší úroveň neuroticismu a vyšší úroveň svědomitosti a souhlasnosti než sportovci na regionální úrovni.

Nedílnou součástí osobnosti sportovce je také jeho temperament. Definují ho jako: „vrozenou vlastnost osobnosti, která se projevuje charakteristickými znaky.“ (Blahutková & Pacholík, 2004, s. 5) Paulík (2006) dodává, že se vyznačuje určitou hloubkou a intenzitou emocionálního prožívání, vnímavostí a vzrušivostí k emocionálním podnětům a také dobou přetrvávání emocionálního obsahu po skončení působení daného podnětu. Základní typologie temperamentu a jeho projevy u sportovců dle Blahutkové a Pacholíka (2004) a Vaňka (1983):

- **Cholerik:** je výbušné povahy a těžce zvladatelný. Jeho emoční prožívání je silné, ovšem velmi nestabilní. Uplatňuje se ve sportech a disciplínách s krátkou dobou trvání, v individuálních sportech lze mluvit o atletice (sprinty) či plavání, v kolektivních sportech se uplatňuje jak útočník. Během tréninkové fáze se rychleji unaví, kompenzuje to však rychlou fází regenerace, po které je připraven na další tréninkovou jednotku.
- **Sangvinik:** je to společenský a vůdcovský typ. Charakteristickým znakem je rychlé střídání emocí. Jedná se o dobře trénovatelného jedince, který vyžaduje vysokou zátěž k vyvolání odezvy organismu. Hodí se na všechny typy sportů.
- **Flegmatik:** tento typ je klidný, vyrovnaný a rozvázný, ovšem také pasivní a lhostejný, což může být překážkou ke kreativnímu tréninkovému procesu. Vyznačuje se pomalým tempem pohybu a dlouhým trváním. Z tohoto důvodu se hodí na vytrvalostní disciplíny jako jsou např. cyklistické závody či běhy na dlouhou trať.
- **Melancholik:** v sociálním prostředí je nespolečenský a nevyrovnaný, ale emocionálně velmi citlivý, vyznačuje se silným, hlubokým a stejnoměrným průběhem prožívání. Z hlediska síly považujeme melancholika za slabšího jedince, kterému vyhovuje kratší tréninkové zatížení a delší doba regenerace. Vysoká unavitelnost a dlouhá doba regenerace vyžaduje míru talentu a cílevědomosti, aby sportovec uspěl.

Výzkum zaměřený na temperament sportovce zjišťoval, jestli má temperament vliv na výběr sportovního prostředí. Výzkum poukázal na fakt, že sportovci s profilem cholericko-sangvinistického vykazují zapojení a výkonnost ve sportech individuálních,

zatímco sportovci flegmaticko-sangvinicko-melancholického typu jsou zaměřeni více na kolektivní sporty (Tohănean & Chicomban, 2010).

Ve specializované sportovní personologii se také můžeme setkat s termínem problematických sportovců. Odborníci v oboru personologie nejčastěji řeší konflikty mezi svěřencem a trenérem, které jsou zapříčiněny nevhodným chováním vycházejícím z osobnosti sportovce. Slepíčka et al. (2009) rozděluje problematiku na tři úrovně:

1. **Těžce trénovatelný sportovec:** jedinec má svůj plán, trenérovi se vzpírá a kritizuje jeho schopnosti.
2. **Egocentrický sportovec:** dominantní, žárlivý sportovec, těžce snáší prohru.
3. **Úzkostně-labilní sportovec:** sklon k nervozitě, nestabilní výkonnost, selhávání v důležitých kritických situacích.

1.3 Motivace ve sportu

Kondiční, technické či taktické schopnosti sportovce nejsou jediné faktory, které ovlivňují jeho výkonnost. U veškerých činností, které děláme, tak i ve sportu je velice důležitá motivace sportovce podat co nejlepší možný výkon. Dle Eggerta (2005) je motivace proces, v jehož průběhu se podporuje a reguluje chování. Je to souhrnné označení pro motivy a jejich působení na lidské chování. Říčan (2010) definoval motivy jako faktory, které nás uvádí do pohybu. Můžou to být pohyby fyzikální, ale také psychické – myšlenky, rozhodnutí atd. Motivace ke sportu, tedy pohnutky, které nás vybízejí ke sportovnímu procesu jsou jedním z hlavních témat sportovní psychologie. Ve sportovním kontextu je to celý komplex motivů, který podněcuje sportovce k vykonávání fyzických aktivit. Lze si tak představit několik faktorů, které mají vliv na setrvání jedince u sportovní činnosti, od potřeby stýkat se s lidmi se stejnými zájmy, přes možnosti cestování po světě na sportovní akce, až po dosažení co nejlepších výkonů a získání medailí (Tod, 2012).

Zdroje motivace lze rozdělit na vnitřní a vnější pohnutky (Harbichová, 2014). Vnitřní pohnutky jsou tzv. impulsy, které nejčastěji vznikají z potřeb či konkrétního zájmu jedince. Ryan a Deci (2000) definují vnitřní motivaci jako osobnostní touhu objevovat nové zkušenosti, výzvy, analyzovat vlastní schopnosti a získávat nové znalosti. Je poháněna zájmem o činnost a prožívaném potěšením z jejího vykonávání. Naopak vnější pohnutky, tzv. incentive, vycházejí ze sociálního prostředí a jedinci nabízejí možnost dosáhnout jiného cíle, než je vykonání samotné činnosti (např. finanční odměna,

sponzorství, lepší podmínky k tréninku). Vnější motivaci ovlivňuje také touha být součástí určitého společenství. Působení vnějších vlivů ovšem nezaručuje správný postoj jedince k dané činnosti a tím znemožňuje její přetvoření v motivaci vnitřní (Svoboda, 2008).

Vztah a dopady vnitřní a vnější motivace propojuje teorie sebedeterminace (Selfdetermination theory; Deci & Ryan, 1985). Ryan a Deci (2000) rozdělili v teorii sebedeterminace tři základní psychologické potřeby:

- **Potřeba kompetence:** pro naplnění této potřeby musíme vnímat dopady našeho jednání na okolí. Jedná se o nutnost něco vědět, umět či posouvat se kupředu. Rozvíjíme vlastní potenciál určitou aktivitou, která v nás vzbuzuje dojem, že jsme schopni něčeho dosáhnout.
- **Potřeba sounáležitosti:** tendence navazovat blízké vztahy s druhými lidmi, připadat si přijatý okolím a cítit se jako člen většího celku.
- **Potřeba autonomie:** je to potřeba samostatně se rozhodovat o věcech, které se nás týkají a být jejich původci. Nejedná se o samostatnost, ale o možnost kontroly nad učiněnou volbou a následujícím jednáním, souvisí také se zodpovědností za dané jednání.

Teorie sebedeterminace se skládá z šesti menších teorií, které výše zmíněné potřeby zohledňují: *teorie základních potřeb, teorie kognitivního hodnocení, teorie zvnitřňování, teorie kauzální orientace, teorie obsahu cíle a teorie motivace vztahů*. Ve sportu se nejvíce uplatňují tyto (Vičar, 2018):

- **Teorie základních potřeb:** pokud jsou uspokojeny všechny základní psychologické potřeby, umožňují optimální fungování, růst jedince a prožívání subjektivní životní pohody. Na jejich uspokojení má vliv i okolní prostředí, které buď podporuje či narušuje naše prožívání.
- **Teorie kognitivního hodnocení:** zabývá se vlivem sociálního kontextu na vnitřní motivaci, která nemusí korelovat s vnějšími odměnami. Zdůrazňuje negativní vliv častého vnějšího odměňování, které může mít za důsledek, že jedinec se bude sportovní aktivitě věnovat pouze kvůli vnějším stimulům.
- **Teorie zvnitřňování:** zaměřuje se na způsoby, jak přeměnit vnější motivaci na vnitřní, která je pro aktivní fungování sportovce výhodnější. Pokud se sportovec bude dlouhodobě aktivitě věnovat kvůli vnějším pohnutkám,

může souběžně docházet k jejímu zvnitřňování. Aktivita se stane součástí života sportovce a poroste pocit autonomie ve spojení s ní.

Teorie sebedeterminace také popisuje stav amotivace. U sportovců ji Tod (2012) definuje jako nepřítomnost jakékoliv, tj. vnitřní či vnější, motivace k pokračování ve sportovní činnosti. Pokud se tento stav u sportovce vyskytne, začne se postupně objevovat maladaptivní chování (tj. nepřítomnost na tréninkových jednotkách, neplnění tréninkového plánu atd...) doprovázeno stresem či úzkostmi. Dlouhodobá přítomnost tohoto stavu vede k vyhoření a ukončení sportovní kariéry (Martinent et al., 2014).

Další oblastí motivace související se sportem je výkonová motivace, kterou Goetz a Hall (2013) definují jako „ambici docílit cíle s vyzývacím charakterem.“ (s. 72) Výkonový motiv patří mezi nejvíce zkoumané oblasti sportovní motivace. Je zaměřen na vnitřní touhu dosáhnout úspěchů, zvládat vytyčené úkoly či zlepšit vlastní dovednosti. Úspěch, zlepšení a výkonnost lze ve sportovním prostředí nejsnadněji porovnávat s ostatními účastníky závodu, proto se potřeba úspěchu hodnotí ve vztahu k soutěživosti (Tod, 2012). Tod (2012) ve své knize prezentuje výzkum Gillové a Deetera (1988), ve kterém měří míru výkonové motivaci během závodu, rozdělenou na tři typy: soutěživost, orientace na vítězství a orientace na cíl. Soutěživí lidé aktivně vyhledávali činnosti, ve kterých by mohli uspět. U sportovců orientovaných na vítězství není prvotním motivem podat co nejlepší výkon, ale porazit soupeře. Jedinci zaměřující se na cíl chtějí překonávat svá maxima bez ohledu na umístění.

Sportovcem vytyčený cíl, kterého chce dosáhnout, musí být vyzývací a motivovat ho k činnosti samotné. Pokud bude úkol příliš lehký, nebude mít sportovec potřebu vyvinout dostatečné úsilí, aby aktivitu zdolával na základě výkonové motivace. Naopak příliš obtížný úkol sníží jeho snahu a úsilí, jelikož by jej vnímal jako nedosažitelný. Při středně velkém úsilí a intenzitě dosáhne sportovec optimálního výkonu (Goetz & Hall, 2013).

Teorie výkonové motivace se odvíjí od dvou základních tendencí, a to tendence dosáhnout úspěchu a tendence vyhnout se neúspěchu či selhání. Přítomnost jedné nevyklučuje přítomnost té druhé, spíše se vyskytují současně. Hošek (1979) uvádí, že jakákoliv výkonově zaměřená situace, vzbuzuje v jedinci nejen šanci na úspěch, ale také obavu z neúspěchu.

1.4 Emoce ve sportu

Strach z neúspěchu, radost z úspěchu, pocity nervozity, frustrace či úzkost. Emoce jsou ve sportu doprovázeny také psychofyziologickými stavy jako je napětí, uvolnění, koncentrace, euforie atd. Sport je proto dle Slepíčky (2009) nejemocionálnější volnočasovou aktivitou. Emoce jsou nejenom ve sportovním prostředí vyvolány rychle po konkrétních podnětech, trvají relativně krátkou dobu, mají vysokou intenzitu a nutí organismus jednat (Robazza, 2006).

Motivace, fyzické fungování a kognitivní funkce jsou mechanismy, které mají vliv na emoce a následnou výkonnost sportovce. Motivační pohnutky mohou jedince směřovat k vykonání určitého úkoly (např. potěšení z běhání) nebo ho naopak směřují od dané fyzické aktivity (např. obavy z prohry). Emoce ovlivňují i fyzické fungování, např. emoční vzrušení. Fyziologické vzrušení může mít kladný dopad na hrubou motoriku, pokud činnost vyžaduje velké úsilí a výdej svalové energie. Negativní vliv má na jemnou motoriku, jelikož je ztížená koordinace těla a kontrola svalové činnosti. Zvýšené emoční vzrušení má také vliv na kognitivní schopnosti – pozornost. Jedinci se po emočním vzrušení zmenšuje pole pozornosti, což vede ke zlepšení či zhoršení výkonu v závislosti na úkolu. K pozitivním účinkům dochází, pokud emoční vzrušení blokuje vnější rušivé vlivy a jedinec se tak soustředí pouze na úkol. Negativní vliv zúžení pozornosti přichází ve chvíli, kdy jedinec není schopný zpracovávat informace od trenéra, vyhodnotit důležitost herních situací a činit správná rozhodnutí (Robazza, 2006).

Během sportování může jedinec propojit emocionální složku s činností svalů a zbavit se nejenom nepříjemného fyziologického napětí, ale také se emočně odreagovat. Tento fakt přináší sportovcům výhodu oproti nespportovcům, kteří nepříjemné emoce potlačují a nemají příležitost se emočního napětí zbavit. Sport přináší emoční zážitky, které zlepšují kvalitu života, také podporuje fyzickou odolnost a celkové zdraví jedince (Slepíčka et al., 2009).

Emocionální stavy sportovců se dají rozdělit také z časového hlediska během výkonu. Slepíčka et al. (2009) a Vaněk (1984) je kategorizují následovně:

- 1. Předzávodní stavy:** psychický stav, který přichází těsně před zahájením výkonnostní činnosti je doprovázen především napětím z očekávání koncového výsledku. Emoce se odvíjejí na základě důležitosti soutěže, ale také dle osobnosti sportovce. Předzávodní stav charakterizuje strach z výsledku, napětí

či nadměrná fyzická a psychická aktivace, která způsobuje koncentraci na nadcházející výkon. Předzávodní stavy lze zmírnit rozvíčkou fyzickou, ale také mentální, naučenou rutinou či relaxací před závodem.

2. **Soutěžní stavy:** stav, který sportovec zažívá od začátku závodu až do samého konce. Během výkonu přicházejí různé podněty, na které musí jedinec reagovat, což má za důsledek měnící se emoční stavy, které ovlivňují koncentraci jedince. Během sportovní aktivity, kdy tělo maximalizuje energetický výdej, může docházet ke změněnému stavu vědomí, který může doprovázet optimální úroveň výkonu. Csikszentmihalyi (2015) pojmenoval tuto změnu vědomí jako stav flow neboli plynutí či proudění, během kterého se jedinec naprosto koncentruje a ponoří do praktikované činnosti a ztrácí pojem o čase.
3. **Pozávodní stavy:** jsou ovlivněny výsledkem závodu, ale také hodnocením výkonu sportovcem samotným či jeho okolím. Negativní emoční stavy po neúspěšném závodě mohou mít podobu smutku či frustrace, nejčastěji se projevují pocity vzteku či agrese. Tyto stavy mohou vyústit v rezignaci, přerušení či ukončení sportovní kariéry. Naopak úspěch je doprovázen radostí, ale také vyplavováním endogenních opiátů jako jsou endorfiny či enkefalin, které sportovce udržují v euforickém stavu z úspěšného závodu. Endogenní opiáty také potlačují pocit vyčerpání, únavy a vnímání bolesti.

2 Psychologická příprava ve sportu

V následující kapitole se budu věnovat specifické psychologické práci ve sportovním prostředí, časové náročnosti a úkolům psychologické přípravy. Popíši také techniky, které se využívají ke zlepšení psychický stavů sportovce, které ovlivňují jejich výkony. Také se zaměřím na specifika psychologického vedení sportovců.

2.1 Specifika psychologické přípravy ve sportu

Principy psychologické přípravy jsou postaveny na zákonitostech učení. Základním principem je převedení osvojených dovedností, fyzických i psychických, z tréninkového prostředí do soutěžního. Jansa et al. (2009) uvádí následující základní principy psychologické přípravy ve sportu:

- uvědomění – vychází ze znalostí vlastních sportovních cílů a podporuje aktivní účast sportovce ve fyzické přípravě,
- modelování – založený na navozování soutěžních podmínek při tréninku a na adaptaci na diskomfortní situace,
- stupňování psychické zátěže a její obměňování – předchází stavu vyhoření, přetrénování a udržuje sportovce v ideálním tréninkovém napětí,
- regulace aktivační úrovně,
- ovlivňování motivace ke sportovní zátěži a výkonům,
- individualizace.

Aby byla psychologická příprava efektivní, popisuje Vičar (2018) základní body, které by se měly dodržet:

- psychologický trénink by měl být přirozenou součástí fyzického tréninku,
- do tréninkových jednotek se zapojují situace, které se budou pravděpodobně vyskytovat i během soutěžních výkonů,
- psycholog pravidelně spolupracuje i s trenérem, který je důležitou součástí celého psychologického procesu,
- naučené psychologické dovednosti se sportovec snaží převést do soutěžního výkonu.

Na počátku spolupráce mezi psychologem a závodním týmem by měl psycholog informovat sportovce a jeho trenéra o způsobu jeho práce a jaké služby jim může nabídnout, aby se zamezilo nereálným očekáváním na jeho osobu. Důležité je také vytyčit

si společný cíl. Psycholog by měl provést diagnostiku silných a slabých stránek sportovce, na kterých se bude dále pracovat. Psychologická intervence a nácvik metod zlepšující psychické stavy sportovců by měli probíhat kolektivně, ale také individuálně s konkrétními jedinci. Před soutěžním výkonem by měl psycholog se sportovcem detailně rozebrat psychicky náročné situace, které mohou nastat. Součástí spolupráce by měla být pravidelná komunikace se všemi účastníky psychologických intervencí (psycholog, sportovec, trenér). Doporučuje se systematická a dlouhodobá spolupráce (Hřebíčková, 2013).

2.1.1 Časové členění psychologické přípravy

Psychologická příprava sportovce je proces, během kterého má sportovec mnoho úkolů, cílů a překážek, na kterých musí pracovat. Práce na psychice sportovce je velká změna pro jeho myšlení a náhled na životní či sportovní situace, proto je vhodné s psychologickou přípravou začít v přípravném, tréninkovém, období. Jansa et al. (2009) uvádí, že je ideální, aby nácvik psychologických dovedností probíhal alespoň třikrát týdně, minimálně patnáct minut na začátku či konci fyzické tréninkové jednotky. Pouze systematický a dlouhodobý nácvik psychologických dovedností může sportovci efektivně pomoci k lepšímu psychickému stavu a vyšší výkonnosti. Psychologickou přípravu lze dle časového hlediska dělit na dlouhodobou a krátkodobou:

1. Dlouhodobá psychologická příprava: hlavním úkolem je formování osobnosti sportovce v celkovém zaměření (zájmy, hodnoty, ideály) či posilování soutěživosti. Tyto aspekty rozvíjí speciální metody, jejichž nácvik probíhá současně s fyzickým tréninkem, kdy je psychologická příprava pravidelně zařazena do tréninkových jednotek. Podílejí se na ní tři faktory, které jsou ve vzájemné interakci: specifické požadavky sportovního odvětví, věkové zákonitosti a individuální zvláštnosti (Choutka & Dovalil, 1987). Věk je jedním z nejdůležitějších faktorů, vývojovým mezníkem pro kvalitní psychologickou přípravu je období puberty, kdy je jedinec schopen sebereflexe, uvědomuje si a pracuje s vlastními myšlenkami a pocity (Jansa et al., 2009). Dle Jansy a Tomešové (Jansa et al., 2009) probíhá dlouhodobá psychologická příprava ve čtyřech fázích:

a. vzdělávací: sportovec se seznamuje se základy a koncepty psychologické přípravy a o jejich vztahu ke sportovnímu výkonu,

- b. výběrové:** zde dochází k individuálnímu zhodnocení znalostí a potřeb v psychologickém vedení sportovce, stanovují se konkrétní techniky psychologické přípravy,
- c. nácvikové:** sportovec si osvojuje psychologické dovednosti během tréninku a postupně se je snaží aplikovat během konkrétních situacích v závodě,
- d. hodnotící:** trenér a svěřenec diskutují a zhodnocují použití psychologických dovedností v závodech a snaží se o jejich zdokonalení.

2. Krátkodobá psychologická příprava: zaměřena především na konkrétní sportovní soutěže (např. mistrovství České republiky, mistrovství Evropy, mistrovství světa, olympijské hry). Příprava na OH je spíše dlouhodobého charakteru. Dle Jansy et al. (2007) je také cílená na zvládnání předzávodních stavů jako jsou závodní úzkosti, strach či koncentrace (*viz. Emoce ve sportu*).

2.1.2 Úkoly psychologické přípravy

Jsou zaměřeny na rozvoj vlastností sportovce jako je trpělivost, soustředěnost, sebedůvěra či vytrvalost a jsou předpokladem rozvoje pohybového talentu. Hlavním cílem je pozitivně působit na psychiku sportovce a eliminovat negativní psychické jevy, které ovlivňují sportovní výkon. Stackeová (2011) uvádí tři hlavní úkoly psychologické přípravy:

- 1. rozvoj morálních a volných vlastností** – zakládají se na specifikách daného sportu a výkonu, současně se opírají o vědomé konání v duchu fair play,
- 2. regulace emočních procesů** – jedinec se snaží potlačit emoce negativní a mobilizovat emoce pozitivní (agrese = sebeovládání),
- 3. rozvoj racionálních základů psychiky hráče** – sportovec si osvojuje vědomosti o sportovním tréninku, taktice, technice či morálních aspektech daného sportu. Na základě těchto vědomostí si vytváří hodnotovou orientaci a životní názory.

2.2 Metody psychologické přípravy

Vztahují se ke způsobu působení na psychiku sportovce. Dle Choutky a Dovalila (1991) se jedná o prostředky slovního působení (komunikace trenéra a sportovce), náhradní činnosti ve volném čase (mimosportovní činnosti, které regulují psychiku sportovce před výkonem), regulační a autoregulační metody (individuální ovlivňování

vlastních psychických stavů sportovce, důležitý předcházející trénink těchto metod) či farmakologické prostředky.

K regulačním a autoregulačním postupům jsou nejčastěji využívány následující metody – vizualizační cvičení, relaxační techniky, dechová cvičení, koncentrační cvičení či vnitřní řeč neboli self-talk (Stackeová, 2011).

2.2.1 Vizualizační cvičení

Gonzalez (2017, s. 43) uvádí: „Vizualizační cvičení jsou životně důležitá, protože podporují víru v sebe sama, posilují sebejistotu a sebedůvěru, a díky tomu vedou k lepším výkonům i větším úspěchům.“ Dle Jelínka (2019) je důležité provádět vizualizační cvičení v optimálním vnitřním nastavení, což je relaxovaný stav. Kombinace relaxace a vizualizace umožňuje vytvářet si jasnější představy našeho úspěchu, včetně emocionálního doprovodu. Vizualizací emocí a prožitků lze nacvičit jak lépe zvládat psychicky obtížné a náročné situace (Gonzalez, 2017). Jelínek (2019) popisuje postup vizualizace třemi způsoby:

- Vizualizace pohybu v mysli sportovce, který se dívá na filmovém plátně na někoho jiného, jak pohyb provádí.
- Představování si sebe samotného na filmovém plátně, při pohybu v dokonalém, bezchybném provedení.
- Nejedná se o formu vizualizace, že se sportovec někoho či sebe vidí, ale sám ve své mysli pohyb provádí.

Důležité je se vyvarovat negativním představám a pocitům neúspěchu, cílem vizualizace je podpořit pocity sebevědomí a sebedůvěry (Gonzalez, 2017). Do vizualizací můžeme zapojit i představy o neočekávaném vývoji závodu, nepříznivé okolnosti či překážky na cestě k úspěchu. Vždy je ale důležité vizualizaci ukončit s představou, jak jsme komplikovanou situaci zvládli (Jelínek, 2019).

Mezi vizualizační techniky, které lze zapojit do fyzického tréninku patří i ideomotorický trénink. Intenzivní a koncentrované představy o pohybu vedou ke svalovým mikroreakcím, tudíž je ideomotorický trénink vhodný pro nácvik nových či korekci zaběhnutých pohybových dovedností (Slepička et al., 2008). Urychluje také rehabilitaci během svalového zranění (Jelínek, 2019).

2.2.2 Relaxační techniky

Spočívají ve vědomém naladění se na tělo, dech a uvolnění svalů za účelem regulovat vzrušivost centrální nervové soustavy (Xiong, 2012). Relaxace je stav, během kterého dochází k fyzickému uvolnění, ale také psychickému a je to jeden z nejdůležitějších stavů pro kvalitní průběh regenerace organismus (Stackeová, 2011). Jak uvádí Dvořák (2007), tělesná a psychická relaxace jsou vzájemně propojeny, a proto se užívají jak v oboru fyzioterapie, tak v oboru psychoterapie.

Žáčková (2000) dělí relaxační techniky na:

- **Psychofyzické:** zaměřeny na svalové uvolnění, pocity tíhy a tepla, kontroly dechu a sledování tepové frekvence (např. jóga).
- **Fyziologické:** aktivní – založené na střídání napětí a uvolnění svalů (např. Jacobsonova progresivní relaxace), díky této technice se sportovec naučí lépe vnímat své svalové schopnosti a může tak předejít případným zraněním (Jansa et al., 2009). Fyziologické relaxační techniky mohou být také pasivní – relaxaci svalstva provádí druhá osoba (např. masáže).
- **Dechová cvičení:** samotné dýchání je zdrojem pocitům a emocionální nastavení mají vliv na dýchací rytmus i hloubku dechu. Např. během stresové situace je dech povrchový, mělký a přímo ovlivňuje zapojení svalstva v oblasti krku, šíje a ramen, což má za následek ztuhnutí této oblasti a prohlubování nepříjemných pocitů (Stackeová, 2011). Pozornost zaměřená na dýchání odvádí psychiku od negativních myšlenek, vrací jedince zpět do přítomnosti a hluboké brániční dýchání tlačí na nervový pletenec parasympatiku a sympatiku, čímž se v těle spouští zklidňující procesy (Jelínek, 2019).

2.2.3 Koncentrace pozornosti a soustředění

Spjatá se sebedůvěrou, konzistentní výkonností, zvládnutím tlaku či motivací. Soustředěnost během výkonu je o převzetí kontroly nad negativními myšlenkami a snaze věnovat se fyzicky a psychicky pouze výkonnostní činnosti (Petráš, 2022). Koncentraci na sportovní výkon ztrácejí sportovci nejčastěji pokud se jim nedaří, na vině jsou také vnější vlivy, např. lepší výkony soupeřů či diváci, proto je důležité naučit se na tyto podněty nereagovat či se ze špatného výkonu rychle vzpamatovat (Wilson et. al. 2006). Pro rozvoj a nácvik koncentrace a soustředění lze využít následující metody:

- **Primingové cvičení** (Wilson et al., 2006): trenér během tréninkové jednotky dá sportovci za úkol zaměřit pozornost a najít všechny žluté předměty, čímž posiluje a trénuje úzce zaměřenou pozornost. Pozornost lze zaměřovat také na zvuky, což pomáhá atletům při koncentraci na startovní výstřel.
- **Koncentrační kotvy** (Petráš, 2022): jsou to vnější podněty, které sportovci pomáhají ukotvit pozornost tam, kde potřebují. Koncentrační kotvy jsou individuální a záleží na sportu, disciplíně či pozici, kterou sportovec vykonává. Např. brankář si určí jako koncentrační kotvu slovo *puk*, ve chvíli, kdy si uvědomí, že jeho pozornost uniká jinak, po vyslovení své koncentrační kotvy se zaměří na daný předmět a je zpět v přítomné okamžiku.
- **Rituály** (Bonk, 2020): definují se promyšlenými, sekvenčními a často opakující se mi, nejen, fyzickými úkony, které mohou sloužit k odvedení pozornosti od negativních emočních stavů a přípravu na výkon. Výkonnostní rituály jsou spojené se sportovní činností a mohou zahrnovat konzumaci stejného jídla před závodem, příprava vybavení na zápas, stejná posloupnost cviků při rozcvičce či u kolektivních sportů týmové pokřiky všech členů týmu. Rituály poskytují sportovcům pocit kontroly nad situací (Jansa et al., 2009).

2.2.4 Vnitřní řeč

Hartl a Hartlová (2000) definují vnitřní řeč jako slovní formu myšlení, se kterým se setkáváme každý den. Pokaždé, když jedinec přemýšlí, vede vnitřní dialog sám se sebou. Hovory k sobě samým přímo ovlivňují naše emoce, které následně ovlivňují jednání a sportovní výkonnost. Weinberg a Gould (2011) popsali tři formy vnitřního dialogu – pozitivní, negativní a instruktážní. Sebeinstruktážní vnitřní řeč napomáhá k zaměření pozornosti a zvýšení koncentrace na technické aspekty výkonu (Stackeová, 2011). Pozitivní vnitřní dialog napomáhá sportovci k sebevědomí, zvyšuje jeho koncentraci a úsilí překonávat překážky. Dle Hlinčíka et al. (2013) je pozitivní vnitřní řeč myšlenkovými zautomatizovanými vzorci, ke kterým tíhneme nebo to jsou úmyslně vytvořené dialogy s účelem podpořit sportovní výkon. Naopak negativní vnitřní řeč je většinou tvořena nedobrovolně, automaticky. Jansa et al. (2009) uvádí, že negativistický vnitřní dialog vyvolává úzkosti, deprese a podceňování svých schopností. Tomešová (2007) a Stackeová (2011) uvádí dva příklady, jak změnit negativní vnitřní řeč:

- **STOP! technika:** cílem je vědomě zastavit negativistické smýšlení o vlastním výkonu. Když si sportovec uvědomí tok negativních myšlenek, použije předem určené slovo či gesto, kterým aktivně zastaví negativní myšlenky. Následně je důležité tyto myšlenky nahradit jinými, vhodné je přejít k instruktážní vnitřní řeči a zaměřit pozornost na správné provedení fyzické aktivity, kterou sportovec v dané chvíli provádí.
- **Přerámování:** princip této metody je, přiřadit ke každé negativní myšlence nějakou pozitivní, která mění význam problematiky, např. Co když udělám chybu a prohraju? Je v pořádku dělat chyby, poučím se z nich a nebudu je opakovat.

2.3 Psychologické vedení sportovce

2.3.1 Trenérem

Vedení sportovce v individuálním sportu je nejčastěji interakcí mezi trenérem a svěřencem, proto je nutné, aby trenér měl alespoň základní informace týkající se psychologické přípravy. Jak zmiňuje Slepíčka (1988), trenér má největší vliv na aktuální psychický stav svých svěřenců, proto je důležité, aby se trenér vyvaroval negativistickým hodnocením prostředí, ve kterém se sportovní výkon odehrává či negativnímu hodnocení hráčů či zdůrazňování chyb. Trenér by měl naopak vyjadřovat důvěru ve schopnosti svěřenců, odvádět pozornost od podnětů, které vzbuzují ve sportovcích strach či pochyby a směřovat je k optimální aktivaci a nabuzení.

2.3.2 Rodičem

Vztah mezi rodiči a sportovcem má zásadní vliv na psychickou pohodu a přímo ovlivňuje sportovní výkony. Důležitý je způsob angažovanosti rodičů ve sportovní činnosti sportovce. Pokud je rodič podporující a poskytuje emocionální podporu během soutěží i mimo ně, může to pozitivně ovlivnit motivaci sportovce pokračovat ve sportovní činnosti. Naopak rodiče, kteří mají nerealistické očekávání na sportovní kariéru, zdůrazňují nutnost výhry a kritizují výkony, mohou u sportovce vzbudit pocity tlaku, stresu a nervozity, což může vyústit v konflikty mezi sportovcem a rodičem či ukončením sportovní kariéry (Rouquette et al., 2020). Z psychologických aspektů je pro kvalitní vývoj výkonnosti sportovce důležitá emocionální a motivační podpora rodičů.

2.3.3 Psychologem či mentálním koučem

Odborníci, kteří mohou pomáhat sportovci s psychologickou přípravou jsou sportovní psychologové či mentální koučové. Sportovci a trenéři mnohdy neví, jaký je mezi nimi rozdíl. Proto je důležité si tyto dvě profese vymežit.

Mentální kouč nemusí mít dle legislativy žádný odborný kurz koučování a může se jím tak stát každý. Je to jeden z mnoha důvodů rozdílnosti kvality práce se sportovcem. Doporučuje se, aby mentální kouč, který nemá absolvovaný kurz, výcvik či vzdělání, nepracoval s klienty na hlubokých citlivých tématech. Mentální kouč pomáhá rozvinout vnitřní zdroje motivace, psychické dovednosti, vlastnosti a podporuje jedince na cestě, která směřuje k lepší výkonnosti a nastaveným cílům (Vičar, 2018).

Sportovním psychologem se může stát člověk, který absoluuje pětileté studium jednooborové psychologie a měl by mít rozšířené znalosti o sportovní činnosti. Je povinen dodržovat etický kodex pro práci s klientem a s informacemi, které od něj získá. Profese sportovního psychologa není v České republice legislativně ukotvena, nicméně odborníci, kteří se specializují na sportovní psychologii by měli být členy Asociace psychologů sportu (APS).

Sportovní psychologové mají mnoho úkolů v interakci se sportovci, trenéry či sportovními týmy a poskytují širokou škálu služeb: pracují na zvyšování výkonnosti, poskytují psychologické intervence, psychodiagnostické testování, provádí výzkumnou činnost a edukují širší sportovní veřejnosti (Garden, 2001). Psycholog by měl pracovat nejenom se samotným sportovcem, ale jednotlivé kroky psychologické přípravy řešit také s trenérem, což může být někdy překážkou pro samotnou intervenci. Trenér by měl znát smysl psychologického poradenství, zároveň by měl respektovat postupy sportovního psychologa a být otevřený spolupráci s odborníkem. Pokud dochází k nesouladu mezi trenérem a psychologem, může to negativně ovlivnit výkonnost sportovce (Slepička et al., 2009). Jak uvádí i Garden (2001), jedním z hlavních úkolů psychologa je také přizpůsobení se týmu, se kterým má pracovat. Během spolupráce s jednotlivcem je sportovní psycholog průvodcem sportovce, doprovází ho na výkonnostní cestě, pomáhá mu hledat cíle a možnosti, jak jich dosáhnout, učí ho metodám psychologické přípravy. V kolektivním sportu se psycholog stará nejenom o individuality, ale také o rozvoj týmové koheze (Jansa et al., 2009).

Humpolíček (2015) popsal několik rolí, které může psycholog v přípravě sportovce zastávat, zde je několik z nich:

- **překladatel:** psycholog se snaží podpořit srozumitelnou komunikaci ve sportovním týmu a je schopný efektivně facilitovat vzájemné porozumění členů týmu,
- **informátor:** sportovci občas nechtějí některé informace říci trenérovi sami, proto psycholog slouží jako prostředník, který předem domluvenou formou sdělení trenéra obeznámí s aktuální situací,
- **podpora:** vrcholový sport bývá primárně o výkonnosti, překonávání vlastních možností a hranic, a ne vždy je prostor na lidskou podporu, ocenění či pochvalu. Psycholog v takovém případě zastává roli jedince, který vyjádří emocionální podporu sportovci, vede s ním diskuse o dosavadních výsledcích či je pro něj přítomný i v období neúspěchů,
- **neutrální odborník:** znalosti a komplexní pohled na problematiku, kterou by měl psycholog mít, může pomoci sportovnímu týmu pro zachování čisté hlavy a zachovat naději na pokračování ve sportovní činnosti,
- **vždy přítomný:** pro trenéra není vždy reálné, aby byl pro sportovce přítomný ve chvílích, kdy potřebuje emocionální podporu, a tak přichází na řadu psycholog. Převážně se jedná o situace zdravotních či vztahových obtíží či akutní emocionální stavy jako je stres či úzkost před výkonem,
- **učitel, rádce:** psycholog by měl správnou formou předávat své znalosti a informace sportovcům, od schopnosti efektivně komunikovat, přes přebírání kompetence a zodpovědnosti za své výkony, až po nácvik a zautomatizování specifických mentálních cvičení,
- **ochránce:** sportovci se často nachází v náročných situacích, které neprospívají jejich zdraví, výkonům, osobnímu životu či vztahům ve sportovním týmu. Úkolem psychologa je aktivně zasáhnout, stát na straně sportovce a být mu emocionální podporou.

3 Trenérství

Pojem *trenér* je převzatý z anglického významu *to train = vyučovat, připravovat, instruovat*, základním úkolem trenéra je tudíž vést sportovce, zajišťovat jeho tréninkové jednotky a zvyšovat sportovní výkonnost (Svoboda, 2008). Trenérská činnost se v průběhu let vyvíjí a na osobu trenéra jsou kladeny čím dál větší nároky (Kovář, 2011), proto je potřeba neustálého vzdělávání a přehled v odborných znalostí nejen z oboru trenérství, ale také pedagogiky, psychologie, anatomie či traumatologie (Pastor, 2012).

3.1 Typologie trenérů a styly vedení

Typologie osobnosti se zabývá důkladným popisem individuálních zvláštností (Paulík, 2006). Díky typologickému přístupu lze identifikovat základní povahové a charakterové vlastnosti trenéra. Tutko a Richards (1971) popisují pět základních typů trenérů:

1. **Trenér autoritářský:** vyžaduje kázeň a naprostou poslušnost svěřenců. Veškerá rozhodnutí dělá sám, zadává přesné úkoly a vyžaduje jejich precizní plnění. Se svěřenci nenavazuje přátelský vztah, naopak je upjatý, uchyluje se k výhrůzkám a sportovcům snižuje radost z pohybu. Má v týmu pořádek a kázeň, ovšem když se výkonnostně nedaří, dokáže být zlý, což u citlivých jedinců vede k dalšímu selhávání.
2. **Trenér přátelský:** opak autoritářského trenéra, v kolektivu je oblíbený, kooperuje se svěřenci na přípravě a zajímá se o jejich fyzické i psychické zdraví. Stydlivější jedinci mohou být pod tímto trenérem mírně blokováni, protože mohou mít problémy v otevřené přátelské komunikaci.
3. **Trenér intenzivní:** podtypem trenéra autoritářského ovšem s rozdílem v emocionalitě a menšího výskytu trestů. Má nerealistické nároky na svěřence, což je odrazuje od tréninku, dramatizuje vzniklé situace, vše si bere osobně a bývá neustále nespokojený.
4. **Trenér snadný:** opak intenzivního trenéra, vše bere s lehkostí, v ničem nevidí problém, rád improvizuje a nic ho nepřekvapí. Ve sportovním kolektivu panuje volnost a nezávislost, ovšem trénink nemusí být tak efektivní.
5. **Trenér chladný počtář:** trenér s velkými znalostmi, který se neustále vzdělává, uvažuje logicky, bývá bystrý a pragmatický. Působí však chladně a chybí mu lidský přístup ke sportovní činnosti i ke sportovcům.

Nelze s přesností určit, který z uvedených typů trenérů bude nejideálnější či nejúspěšnější, vždy záleží na individualitě sportovce a na tom, jaký styl vedení mu vyhovuje. Martens (2006) rozlišuje tři styly trenérského vedení:

1. **Autoritářský styl (trenér – diktátor):** definice se shoduje s typologií autoritářského trenér (viz. výše).
2. **Submisivní styl (trenér – ochránce):** vydává minimum pokynů, do organizace tréninkové jednotky téměř nezasahuje, problémy řeší pouze v nezbytných případech a rezignuje na své trenérské povinnosti.
3. **Kooperativní styl (trenér – učitel):** podporuje vlastní iniciativu sportovců, nechává svěřencům prostor na samostatné rozhodování a bere v potaz jejich názory a pohledy ostatních trenérů, sportovec je vždy na prvním místě a umístění až na druhém.

3.2 Role trenéra

Sociální role se chápe jako soubor chování, postojů a hodnot, které jsou očekávány od jedince jako člena společnosti či určité skupiny (Sekot, 2003). Sociální role jsou reciproční, tzn. jsou spojené s určitou skupinou lidí. Vstupují do každodenního života, postupně se internalizují až se nakonec stanou součástí osobnosti jedince (Hayesová, 2021).

Sociální role trenéra je odlišně vnímaná pro muže a ženy. Madsenová (2016) ve svém výzkumu zjistila, že mužští trenéři mají oproti ženám výhodu, jelikož společnost vnímá trenéra jako osobu vůdčí, často používající autoritářský styl vedení k motivaci sportovců, kteří se snaží vyhnout trestu a zvyšují tak svou výkonnost. Dívky jsou vedeny k vlastnostem jako je citlivost, laskavost, péče o druhé, a proto nejsou považovány za kongruentní se sportovními vůdčími rolemi.

Dle Buzka et al. (2007) je právě sociální role základní rolí trenéra, jehož práce primárně spočívá ve vedení sportovního družstva či jedince. Trenér musí vystupovat i v jiných situacích, jako je např. komunikace s vedením klubu, diváky či zástupci médií. Sociální role trenéra vyžaduje specifické projevy chování či vystupování, ve sportovním prostředí existují uznávané normy, které by neměl překročit, jinými slovy by neměl vypadávat ze své role. Může se to týkat jeho chování vůči lidem (např. je neobjektivní, vulgární, neuzná chybu, chová se vulgárně apod).

Obecně řečeno, trenér by měl zastávat role učitele, vědce, cvičitele, psychologa i filozofa. Tutko a Richards (1971) vymezili základní trenérské role a hlavní náplň jejich činnosti:

- **informátor:** instruuje, vysvětluje a reaguje na dotazy sportovců,
- **důvěrník:** snaží se diskrétně řešit osobní problémy svěřenců, kteří se mu svěřují a hledá možnosti řešení,
- **ukazňovatel:** vyžaduje poslušnost a dokáže nekompromisně zakročit,
- **motivátor:** podněcuje svěřence k činnosti, odměňuje a chválí vykonanou práci,
- **referent:** řešení problémů nechává na jiných, nerad zaujímá konkrétní stanovisko nad problematikou,
- **vychovatel:** nezáleží mu pouze na sportovním výkonu, ale také na tom, jak působí na osobnost sportovce,

Buzek et al. (2007) zmiňuje jako další možné role tyto:

- **instruktor:** vede tréninkové jednotky, podává informace o probíhajících procesech učení,
- **stratég:** vede kolektiv či jednotlivce během soutěží, doporučuje a realizuje taktické varianty hry,
- **terapeut:** ovlivňuje hráče také psychologickým vedením.

Profesní role trenéra a jeho chování vůči druhým lidem může být odlišné v závislosti na kontextu situací, ve kterých se trenér nachází. Ve sportovním prostředí jsou role dynamickým jevem a často se mění či prolínají (Vaněk, 1983).

3.3 Osobnost trenéra

Výkonnost sportovců závisí ve velké míře na osobnosti trenéra, jeho vlastnostech a schopnostech, které získal vzděláním a zkušenostmi (Svoboda, 2008). Hlavními charakteristikami trenéra jsou dle Svobody (2008):

- osoba se sklony k vůdcovství (charakter, sebekontrola, dominance, psychická stabilita a další),
- osoba schopná přijmout zodpovědnost za své činy a sportovní výkonnost svěřence,
- osoba emočně stabilní,

- osoba, která je schopna utvářet vřelé kontakty a budovat se svěřenci jiný než pracovní vztah,
- osoba ctižadostivá,
- osoba schopná precizní a výstižné komunikace,
- osoba, která pozná vhodný okamžik k potřebnému zákroku.

Osobnost trenéra je jeden ze tří okruhů, ve kterých by měl být trenér silný, aby kvalitně odváděl fyzickou přípravu svých svěřenců. Zbylými okruhy jsou znalost sportu a znalost svých svěřenců, aby mohl identifikovat, které osobnostní aspekty a chování mají vliv na výkonnost (Svoboda, 2008). V trenérské praxi nezáleží pouze na detailním poznání svěřenců, ale také na vlastní sebereflexi, identifikaci slabých stránek a kritickém zhodnocení vlastní trenérské činnosti a chování. Tyto aspekty sebeuvědomění mohou pomoci trenérům získat větší sebevědomí a umožňují nácvik nových způsobů chování (Stafford, 2011). Existují čtyři hlediska náhledu trenéra na sebe samotného:

1. **Aréna:** nic není skryto, trenér a jeho svěřenec o sobě vzájemně vše ví.
2. **Slepé místo:** to, co trenérovi o sobě samotném zůstává skryto, ale svěřenec o tom ví.
3. **Fasáda:** informace, které o sobě trenér ví, ale svěřenec je nemá k dispozici (např. obava z kritiky, osobní problémy – sportovec si následně neumí chování trenéra vysvětlit a pochopit jej).
4. **Neznámé:** to, co o sobě neví trenér ani jeho svěřenec (např. nejhlubší neuvědomělá motivace, emoční bloky).

Projevy trenérské osobnosti a zlepšení komunikace a vztahu se svěřenci jsou závislé na velikosti prvního hlediska, tedy arény. Tu lze zvětšit snížením slepého místa pomocí sebereflexí či vyslechnutím konstruktivní kritiky. Pokud dá trenér najevo své emoce a celostně se otevře svěřenci, lze snížit oblast fasády (Svoboda, 2008).

Je patrné, že trenér vysoce ovlivňuje sportovce ve výkonnostním růstu a také v osobnostním směru. Pokud vezmeme v úvahu osobnost sportovce a jeho specifické psychologické potřeby a osobnost trenéra a jeho styl vedení, lze predikovat kompatibilitu jejich sportovní spolupráce. Např. trenér s dominantní osobností má potřebu vést v přesně naplánovaném programu. Pokud takový trenér spolupracuje se sportovcem, jehož osobnost vyžaduje autonomii a flexibilitu, pak u sportovce pravděpodobně dojde

k frustraci potřeb a úzkosti. S těmito emocionálními stavy se pojí snížená výkonnost a ztráta zájmu o sportovní činnost (Lanning, 1979).

Dle Periče (2012) by měl být pro trenéra prioritou sportovec, jeho výkony, psychická pohoda a zdraví, nikoliv trenérovi osobní zájmy či touha po vlastním úspěchu.

3.4 Spolupráce trenéra a psychologa

Burton a Raedeke (2008) definují kooperaci jako proces, ve kterém dva či více jedinců spolupracují na dosažení cílů a posílení týmové chemie. Byť si stále více trenérů, především v zahraničí, uvědomuje důležitost psychologie ve sportovním prostředí a její vliv na výkonnost (Burton & Raedeke, 2008), problematikou českého sportovního prostředí je fakt, že trenéři mnohdy spolupráci s psychologem neuznávají (Blahutová & Sližik, 2014). Trenéři občas vnímají psychické problémy sportovce zcela odlišně než sportovec sám, dle takových trenérů by se měl psycholog zaměřit na řešení problému z trenérova úhlu pohledu. Pokud by tak psycholog učinil, upozadil by zcela potřeby sportovce, nedošlo by ke kvalitní psychologické intervenci a navrácení se ke sportovní výkonnosti (Partington & Orlick, 1987).

Psycholog by měl sportovnímu týmu (trenér a jeho svěřenci) pomáhat praktickými, vysoce individualizovaným přístupem bez vtíravých podnětů. Důležité také podle Partingtona a Orlicka (1987) je fakt, jestli si trenér, svěřenec a psycholog lidsky porozumí, jedině tak může být spolupráce efektivní. S pozitivním přínosem přátelského vztahu souhlasí i Sharpová a Hodges (2013), kteří navíc zdůrazňují trenérovy znalosti sportovní psychologie a důvěru v odborníka jako důležité aspekty k funkční spolupráci. Dalším důležitým tématem je přizpůsobení sportovního psychologa specifickému sportovnímu prostředí a jeho kultuře.

3.4.1 Vlastní psychologická příprava trenérů

Sportovní psychologové nabízí sportovcům širokou škálu možností, jak lépe zvládat tlak a nároky na výkon. V emočně náročných situacích se ovšem nacházejí také trenéři, kterým je nabízeno podstatně méně využitelných služeb pro jejich vlastní potřeby jako jsou sebeúcta, bezpečí, identita, autonomie či pocit smyslu. Výzkum Chelladuraiho a Ogasawara (2003 in Giges et al., 2004) ukázal zvýšení trenérského sebevědomí, pokud se jejich svěřencům daří či jsou spokojeni se způsobem jejich trénování, naopak klesalo po neúspěšném výkonu vlastních svěřenců. Trenérům by mělo být umožněno

vzdělávat se i o jejich vlastním psychologickém rozvoji. Organizace USA Track and Field vytvořila psychologické programy pro trenéry, které se věnují efektivnímu a zdravému trenérství prostřednictvím témat jako je vytvoření trenérské filozofie na základě vlastního přesvědčení o sportovní participaci na výkonech svěřenců, trenérská etika či prevence syndromu vyhoření (Vernacchia in Giges et al., 2004).

Trenéři by měli upřednostňovat potřeby svých svěřenců nad svými, proto je důležitá jejich sebereflexe a uvědomění si vlastních potřeb, pocitů a přání, k čemuž jim může dopomoci psychologické poradenství. Sportovní psychologové mohou poskytovat trenérům sociální či emocionální podporu, ale také jim pomoci vést uspokojivější osobní a profesní život. Trenéři psychologickou přípravu potřebují zejména proto, aby v ní našli oporu pro jejich trenérská a životní rozhodnutí (Giges et al., 2004).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Výzkumné šetření

Poslední kapitola diplomové práce je věnována v následujících podkapitolách samotnému výzkumnému šetření. Nejprve je blíže vymezen cíl výzkumu s výzkumnými otázkami, dále vlastní předporozumění zkoumaného tématu. Třetí podkapitola je zaměřena na výzkumný vzorek participantů, na kterou navazuje etika a metodika výzkumného šetření. Další podkapitoly popisují sběr dat, jejich zpracování a na závěr jsou uvedeny samotné výsledky výzkumného šetření a jejich shrnutí.

4.1 Cíle výzkumu

Výzkum měl vícero cílů, jedním z nich bylo popsat vztah trenérů k psychologické přípravě svých svěřenců. Mapování, jaké jsou dle nich důležité aspekty a bariéry mentální přípravy. Dále zjišťování, kde čerpají informace o sportovní psychologii a metodách, které se využívají v psychologické přípravě sportovců a jejich účinnost u konkrétních svěřenců. K dosažení cílů byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- 1. Jaký je pohled trenérů na psychologickou přípravu?*
- 2. Kde trenéři čerpají informace k psychologické přípravě?*
- 3. Jaké metody psychologické přípravy využívají a proč právě tyto?*
- 4. Jak moc psychologické postupy v přípravě pomáhají?*
- 5. Jaké jsou bariéry psychologické přípravy?*

4.2 Vlastní předporozumění zkoumaného tématu

Během výzkumného šetření je důležité, aby se výzkumník nenechal ovlivňovat vlastními hypotézami a během rozhovorů nepodsouval své myšlenky a názory participantům výzkumu. Proto spatřuji sebereflexi jako klíčový aspekt při zkoumání svých domněnek a předpokladů o daném tématu.

Téma diplomové práce jsem zvolila pro lepší porozumění trenérů ve vrcholovém sportu, ve kterém jsem se dlouhodobě pohybovala. Jelikož se chci ve své budoucí praxi věnovat také trenérům, přijde mi důležité, abych pochopila jejich pohled a přístup k psychologii ve sportovním prostředí. Jaké spatřují bariéry psychologické přípravy, a co jim naopak přijde vhodné z psychologického tréninku zapojit do toho fyzického.

Před samotným sběrem dat jsem si sama odpověděla na otázky, které jsem pokládala trenérům, abych zjistila, jaká jsou má vlastní témata v dané problematice a dokázala je oddělit od témat participantů.

Hlavní překážkou během sběru dat byla moje zkušenost s nepřijetím psychologické přípravy během přípravy fyzické a také pracovní spolupráce s trenéry, kteří nepřikládali důležitost správnému psychickému naladění ve sportu. Pozitivním aspektem pro můj výzkum byla setkání s trenéry, kteří sportovní psychologii propagují a aktivně se o ní zajímají.

Své hypotézy jsem si vytvořila především na základě vlastních zkušeností s trenéry ve vrcholovém sportu:

Domnívám se, že respondenti zmíní téma neznalosti psychologické přípravy či tabuizaci sportovní psychologie mezi lidmi pohybujícími se ve sportovním prostředí. Další témata spatřuji v neporozumění a neshodách se sportovním psychologem v představách o vedení sportovce, ale také v problematice zapojení psychologického tréninku do tréninku fyzického z časových důvodů. Domnívám se, že se objeví pozitivní hodnocení sportovní psychologie, vnímání důležitosti psychické pohody pro lepší fyzický výkon a také konkretizace jednotlivých metod, které trenéři po konzultaci s psychology používají v tréninku svých svěřenců.

4.3 Výzkumný vzorek

Cílovou skupinou byli trenéři, kteří se setkali s psychologickou přípravou ve sportu. Výzkumný soubor tvoří 7 mužů a 1 žena ve věkovém rozmezí od 25 do 55 let. Věk participantů nebyl rozhodujícím kritériem, ale spatřuji pozitivum v širší věkové škále.

Participantů byli vybráni na základě nepravděpodobnostního výzkumu, metodou záměrného výběru. Je to nejrozšířenější výběrová metoda v kvalitativním přístupu, ve které jsou cíleně vybírání respondenti, kteří na základě určitých vlastností splňují předem daná kritéria (Miovský, 2006).

Participantů byli do výzkumu vybráni na základě následujících kritérií:

- a) *aktivní trenérská činnost a znalost psychologické přípravy ve sportu,*
- b) *je u nich vyloučené studium jednooborové psychologie.*

Účastníky výzkumu, kteří byli ochotni se mnou sdílet své znalosti a názory na psychologickou přípravu ve sportu, jsem získala pomocí PhDr. Mariana Jelínka, PhD., který je specialistou v oboru mentální přípravy sportovců v České republice a spolupracuje nejenom s trenéry, ale také s jejich svěřenci. Další kontakt s participanty jsem navázala na sociálních sítích a v neposlední řadě díky spolužačce Bc. Vendule Žovincové, která oslovila trenéra, který ji k psychologické přípravě ve sportu přivedl.

4.4 Etické aspekty výzkumu

U výzkumu je nutné myslet na jeho etické aspekty a eliminovat jejich porušení. Na základě této problematiky byli participanti před začátkem rozhovoru obeznámeni s důvodem, průběhem, záměrem a dalšími okolnostmi výzkumu.

Etiku výzkumu jsem ošetřila předložením informovaného souhlasu o dobrovolné účasti participantů podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů a zákona č. 89/2012 Sb., o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). V informovaném souhlasu jsem také popsala, jak se pracuje s daty během analýzy, při psaní výsledků a po ukončení výzkumu (*viz. Seznam příloh*). Abych zachovala anonymitu participantů, používám smyšlená jména.

Participanti souhlasili s nahráváním rozhovoru a jeho následnou transkripcí do textové podoby, ve které se data anonymizují. Byli obeznámeni s informací, že nahrávka rozhovoru slouží pouze pro účely výzkumné práce. Přepisy rozhovorů nejsou z důvodu citlivosti témat zahrnuty v přílohách závěrečné práce, ale pouze k nahlédnutí v příložených neveřejných materiálech. Po diskusi s vedoucí diplomové práce byl z neveřejných příloh odebrán jeden rozhovor (Adam), který z důvodů nekoherentnosti dat a výskytu velmi intimní údajů, kvůli kterým by byl participant i přes podrobnou anonymizaci snadno dohledatelný.

4.5 Metodika kvalitativního výzkumu

Zvolenou metodou pro výzkumné šetření byl kvalitativní výzkum, který klade důraz na porozumění lidského jednání, zkušeností a na získání důkladných zpráv o subjektivním pohledu jedinců na zkoumanou problematiku.

Kvalitativní výzkum považuje Hendl (2016) za proces, během kterého se výzkumník snaží proniknout a pochopit určitou problematiku, kterou si zvolil jako cíl svého bádání. Ferjenčík (2010) zdůraznil důležitost porozumět subjektivní logice, v co možná nejširším kontextu, zkoumaných procesů a událostí. Pokud se výzkumník dostane k jádru problematiky u daného participanta, má možnost získat podrobný popis subjektivně vnímané problematiky, což je dle Hendla (2016) výhodou kvalitativního výzkumu. Naopak nevýhodou může být vlastní zaujetí tématem, časová náročnost či nemožnost generalizovat výsledky na větší vzorek populace.

4.5.1 Polo-strukturovaný rozhovor

Hendl (2016) jako nejzásadnější metody kvalitativního výzkumu popsal rozhovor, pozorování a analýzu textů, dokumentů, audio či vizuálních nahrávek. Pro svůj výzkum jsem si zvolila metodu polo-strukturovaného rozhovoru, který je ideální pro získání potřebných dat na zodpovězení výzkumných otázek.

4.6 Scénář rozhovorů

Před začátkem rozhovorů jsem si připravila seznam otázek, který byl pro všechny participanty stejný. Rozhovor byl rozdělen na několik otázek a podotázek, také jsem se participantů intuitivně doptávala na to, o čem aktuálně mluvili, proto se rozhovory liší nejenom tématy, obsahem, ale i délkou. Nejkratší rozhovor trval 40 minut a nejdelší 2 hodiny. Pokládala jsem následující otázky:

1. *Řekněte mi prosím, jaký je Váš názor na psychologickou přípravu ve sportu, a jak se váš názor vyvíjel od začátku až do dnes.*

- a. Kdy jste s psychologickou přípravou začal/a a jaké to pro vás bylo?
 - Vnímáte nějaká pozitiva psychologické přípravy, jaká?
 - Vnímáte nějaká negativa psychologické přípravy, jaká?
- b. Jaká jsou nejčastější témata, která řešíte v oblasti psychologické přípravy?
 - Ve spojitosti s vašimi svěřenci.
 - Vy sám jako trenér.
- c. Je podle Vás psychologická intervence důležitá pro lepší výkon?
 - Proč tomu tak podle Vás je?
- d. Myslíte si, že je psychologická příprava ve fyzické přípravě dostatečně využívána?
 - Proč si myslíte, že se tak málo využívá?

2. *Kde a jak čerpáte informace spojené s psychologickou přípravou?*
3. *Využíváte nějaké techniky či metody ze sportovní psychologie?*
 - a. Jaké techniky/metody Vám nejvíce pomáhají s vašimi svěřenci?
 - b. Kde jste se o jednotlivých metodách dozvěděli?
4. *Setkal/a jste se někdy se sportovním psychologem?*
 - a. Jakou máte osobní zkušenost, a jak vaše spolupráce vypadala?
 - Jaké to pro Vás bylo?
 - Bylo něco, co Vám na vaši spolupráci nevyhovovalo?
 - Co bylo naopak nejlepší na spolupráci?
 - b. Jakou máte zkušenost, pokud se s ním setkali vaši svěřenci?
 - Probíhá nějaká spolupráce mezi vámi, psychologem a svěřencem?
 - Mluvíte se svěřenci o tom, co řešili se sportovním psychologem?
 - Konzultujete se sportovním psychologem zpětnou vazbu na vaše svěřence?
 - c. Jaký význam mají podle vás sportovní psychologové?
5. *Doporučil byste sportovního psychologa a psychologickou přípravu ostatním trenérům a jejich svěřencům?*
 - a. Na co je důležité dát si pozor při výběru sportovního psychologa?
 - b. Co by vám pomohlo k lepšímu porozumění sportovní psychologie?
 - c. Co by podle vás pomohlo celkově zlepšit obor sportovní psychologie?

Způsob formulace otázek je klíčovým faktorem a může také ovlivňovat odpovědi participantů, proto je nutné vyvarovat se takovým formulacím, které by vnucovaly odpovědět určitým směrem. Podání otázky by mělo být takové, aby účastník mohl volně a otevřeně vyjádřit své názory a samostatně domýšlet souvislosti témat (Hendl, 2016).

4.7 Sběr dat a jejich zpracování

Následující podkapitola je zaměřená na způsob, jakým byli získáni participantů a data do výzkumu.

4.7.1 Průběh a postup sběru dat

Na samotné rozhovory jsem nejdříve potřebovala získat svých osm participantů, které jsem oslovovala od listopadu 2022. Na základě telefonické komunikace probíhali na smluvených schůzkách rozhovory od ledna 2023 do února 2023.

Na začátku setkání jsem každého respondenta obeznámila s tématem a cílem výzkumného šetření. Společně jsme si pročetli informovaný souhlas s výzkumem a zodpověděla jsem doplňující dotazy týkající se samotného zpracování získaných dat. Participanty jsem ubezpečila o anonymitě dat (*viz. Etika výzkumu*). Respondenti se seznámili s obsahem informovaného souhlasu a udělili mi taktéž souhlas s pořízením zvukového záznamu, což pro následnou transkripci rozhovoru bylo klíčové. Výhodou pořízení audionahrávky je možnost kdykoliv se k rozhovoru vrátit a hledat v něm nové skutečnosti (Vojtíšek, 2012), důležitá je také přesná interpretace slov během přepisu dat (Hendl, 2016).

Během rozhovorů jsem pracovala se základními otázkami (*viz. scénář rozhovorů*), na které jsem se ptala všech účastníků výzkumu. Jelikož jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru, mohla jsem uzpůsobit průběh rozhovoru s každým participantem a otázky dle potřeby modifikovat a přidávat, pokud během konverzace vyvstalo důležité téma.

Veškeré rozhovory byly nahrávány a pro zpracování audio záznamů jsem použila metodu doslovné transkripce. Proces, při kterém se převádí mluvené slovo do písemné formy. Hendl (2016) považuje tuto metodu za časově náročnou, ale nezbytnou pro vyhodnocení získaných dat.

Následně jsem začala pracovat se samotným přepsaným rozhovor, který jsem si znovu přečetla, abych opravila případné chyby. Dále jsem postupovala dle šesti základních kroků tematické analýzy.

4.7.2 Metoda analýzy dat

Vzhledem k cíli práce, prozkoumat, jak trenéři přistupují k psychologické přípravě svěřenců, byla zvolena tematická analýza. Řadí se mezi deskriptivní přístupy a je definována jako metoda, při níž se identifikují, analyzují a utvářejí témata ze získaných dat (Vaismoradi, Turunen & Bondas, 2013). Jedná se o systematický postup, který Braunová a Clarkeová (2012) rozdělily do šesti kroků.

- 1. Seznámení se s daty:** přepisování údajů, čtení a opětovné pročitání údajů, zaznamenání prvotních myšlenek.

2. **Generování počátečních kódů:** systematické kódování zajímavých a opakujících se vzorců v datech. Výsledkem by měl být seznam počátečních kódů, které se následně seskupují pod nadpisy vyššího řádu.
3. **Hledání témat:** shromažďování kódů do potencionálních témat a jejich třídění, přezkoumávání a porovnávání. Seskupené kódy lze zpracovat do tabulek či myšlenkových map, což umožňuje větší orientaci ve zpracovaných datech.
4. **Přezkoumání témat:** kontrola, zda témata korelují s kódovanými daty a souborem dat, dotváření hranic mezi tématy.
5. **Definování a pojmenování témat:** generování specifických definic a názvů pro každé téma, určení vztahu a důležitosti jednotlivých témat.
6. **Podání zprávy:** cílem této fáze je jasný a stručný přehled o získaných datech, který může zahrnovat vybrané úryvky a propojuje analýzu s výzkumnými otázkami či literaturou. Zprávu lze zpracovat prostřednictvím modelů, pojmových systémů, map či dějových linií.

5 Výsledky

Tato kapitola je věnována výsledkům výzkumu, které vznikly na základě tematické analýzy. Nejprve představím účastníky výzkumu, jak se dostali k tématu psychologické přípravy ve sportu, její aplikaci, zmíním také jejich pohled na tematiku v minulosti.

5.1 Představení participantů

Damián

Damián je 50letý trenér tenisu a bývalý profesionální hráč, který se o psychologické přípravě dozvěděl už v adolescentním věku díky otci, který byl jeho trenérem. Otec ho vědomě naváděl k tématům pozitivního myšlení, zpracovávání chyb a vyrovnávání se s prohranými zápasy. Damián si musel cestu k pochopení důležitosti najít: „*Chvilíčku mi trvalo, než jsem to přijmul, a pak jsem se to snažil jako uplatňovat a viděl jsem, když to začíná fungovat, tak tomu člověk věřil víc a víc.*“ (ř. 331) Během své sportovní kariéry se dozvěděl nejvíce informací o psychologické přípravě také od odborníků a na psychologických kurzech, které jsou povinnou součástí trenérských tenisových licencí. Ve své trenérské praxi rozšiřuje své znalosti samostudiem, aplikuje metody psychologické přípravy sám, ale také aktivně spolupracuje s mentálními kouči a sportovními psychology svých svěřenců.

Jáchym

Jáchymovi je 26 let a odmala se věnoval sportu. Ve svých 15 letech se začal zajímat, z čeho se skládá komplexní sportovní výkon a zjišťoval si informace, jak zlepšit mentální stránku, která povede k vyšší výkonnosti. Nejvíce do problematiky sportovní psychologie pronikl během studia trenérství v zahraničí, kde se na přednáškách dozvídal o důležitosti a konkrétních technikách psychologické přípravy. Dle jeho slov byl vždy otevřený novým zkušenostem, informacím o psychologii a její aplikaci do sportovní činnosti: „*Mě vždycky fascinovalo i podvědomí, jaký má efekt prostě podvědomí na náš ten vnější svět.*“ (ř. 31)

Lenka

Lence je 25 let a o psychologii zaměřenou na fyzický výkon se dozvěděla před třemi lety na vysoké škole, kde studovala obor trenérství. V osobním i pracovním životě je zaměřená na racionální myšlení, ale postupem času si uvědomila, že lidskost a zaměření se na emoce je u sportovců klíč k dlouhodobé výkonnosti a upevňování vnitřní

motivace. Studium psychologické přípravy vnímala jako nutnost, kterou neplánovala využívat, nyní má pohled jiný: „*Postupem času zjišťuju, že je to důležitější než ten samotný trénink, protože ty lidi většinou mají problém nebo nějaký blok v hlavě, který když neodstraní, tak všechny snahy toho trenéra jsou k ničemu.*“ (ř. 4) Ze začátku zkoušela metody psychologické přípravy využívat sama a poté je aplikovala do praxe se svěřenci.

Jakub

Jakubovi je 48 let a pracuje jako trenér v pražském fotbalovém klubu. K tématu a důležitosti psychologické přípravy se dostal poměrně nedávno, před dvěma lety. Jak sám říká: „*Vždycky jsem se choval ke všem hráčům stejně, očekával jsem, že ten můj způsob vedení tréninku, případně celého týmu bude mít stejnej efekt na všechny hráče. Postupem času samozřejmě člověk dospěje k tomu, že lidi jsou různý, reagujou na stejný informace různě a začal jsem se zajímat o tu mentální přípravu.*“ (ř. 8) Pochopil, že pokud chce pracovat na psychologické přípravě s hráči, musí pracovat nejdříve sám se sebou, což pro něj bylo těžké, jelikož byl zvyklý na direktivní způsob vedení bez zpětných vazeb a prioritou byl fyzický trénink. Poté, co pravidelně dostával informace od svého asistenta, že jeho chování k hráčům je neadekvátní v průběhu zápasu, ale i tréninkových jednotek si uvědomil, že musí pracovat na svém prožívání, vnímání situací a přístupu ke svým svěřencům. Inspiraci o psychologické přípravě čerpá od PhDr. Mariana Jelínka, Ph.D, který s fotbalovým klubem aktivně spolupracuje. Na základě osvojených informací aplikuje Jakub psychologickou přípravu a její metody se svěřenci sám.

Leoš

Leoš je mladý, 25letý trenér triatlonu, který se sám aktivně věnuje psychologické přípravě se svými svěřenci 2 roky. Na začátku své trenérské kariéry se psychologické stránce výkonu nezabýval, především kvůli neznalosti tématu a z důvodu inspirace od vlastních trenérů: „*Moji trenéři byli stará škola, což znamená čím víc tréninku, tím líp a vůbec se nevěnovali nějakým způsobem technologiím v tréninku nebo práci s hlavou, takže já jsem tak trochu vycházel z jejich školy.*“ (ř. 12) Až vlastní osvěta, samostudium a setkání s lidmi, kteří se věnovali psychologii sportu na vysoké škole ho přiměli k tomu, aby se tématice začal aktivně věnovat i v praxi. Poznatky nejdříve zkoušel aplikovat sám na sobě a po 3 měsících si všiml změn v jeho mentálním nastavení, následně začal své znalosti předávat svěřencům.

Martin

Martin je 45letý trenér softballu. K tématu psychologie se dostal pomocí autobiografických knih vojáků, kteří psali o svých zážitcích z války a následně se začali věnovat terapeutické a psychologické praxi. Knihy úspěšných trenérů ho přivedly k myšlence, co dělá úspěšné trenéry úspěšnými, až se dostal k samotné aplikaci psychologické přípravy ve sportu. Stejně jako Jakub si uvědomil, že získáváním informací o psychologii rozvíjí a zlepšuje sám sebe a kvalitu svého života a jeho následná pomoc svěřencům může být kvalitnější: „*Začal jsem se tím zaobírat víc, protože jsem chtěl těm klukům pomoci v těch důležitých okamžicích.*“ (ř. 32) Psychologickou přípravu aplikuje se svěřenci sám, a to díky absolvovanému kurzu sportovní psychologické přípravy od sportovního psychologa Mgr. Václava Petráše.

Adam

Adam je 55letý trenér golfu, kterého zajímalo, jestli ho v lepších výkonech nelimituje psychika, proto začal se samostudiem psychologické přípravy. Vnímá, že pro podání nejlepšího možného výkonu v daný okamžik je důležitá stabilní psychika a práce na koncentraci: „*Golf je specifický v tom, že ten člověk, když není v ideálním nastavení myslí, tak podle všech dokladů není na konzistentní a dlouhodobý bázi schopen podávat špičkový výkon, pro který připravil to tělo.*“ Svoje poznatky a zkušenosti předává svým svěřencům sám.

Libor

Liborovi je 48 let a působí jako trenér ledního hokeje, který začal téma sportovní psychologie vnímat na Vyšší odborné škole zaměřenou na sportovní trénink. Dříve neměl s psychologií zkušenost: „*Nikdy dřív jsem se o to nezajímal, nesetkal jsem se a ani dřív to s námi nikdo neřešil a lidi dřív byli psychicky odolnější, než jsou teď.*“ (ř. 12) Psychologickou problematiku se snaží se svými svěřenci řešit otevřenou komunikací, nabídnutím pomoci a podpory vyhledat odborníka. Pochopil, že kvalitní sportovní výkon se skládá z psychické pohody, vyrovnanosti a dlouhodobé práce.

5.2 Společná témata

Tabulka č. 2: Témata a subtémata rozhovorů s trenéry:

Téma	Subtéma
Jak trenéři mluví o psychice ve sportu	
Vnímání psychologické přípravy	Úspěchy nejsou pouze o fyzickém tréninku Vlastní zkušenost a samostudium
Díky čemu uvěřím, že je psychologická příprava důležitá?	Sportovní psychologové a mentální koučové Jak rozšířit povědomí o psychologické přípravě
Spolupráce s odborníkem	Představa ideální spolupráce Jak si vybrat odborníka?
Nedostatečné využívání psychologické přípravy v České republice	Srovnání s ostatními zeměmi Rozdíl mezi individuálním a kolektivním sportem Akutní problémy
Bariéry psychologické přípravy	Starší generace trenérů Chybí péče o trenéry
Psychologické aspekty fyzické zátěže a jejich zvládnání	Emoce Nervozita, neúspěch a chyba Tlak na výkon a výsledek Motivace Sebedůvěra Koncentrace

5.2.1 Jak trenéři mluví o psychice ve sportu

Ve sportovním prostředí se především hovoří o tělesných dispozicích, fyzických výkonech a směrodatných ukazatelích jako je čas, centimetry či metry. Během vlastní sportovní kariéry jsem při rozhovorech o psychologii narazila na téma psychiky a jejím pojmenování *hlava*. Výsledky výzkumného šetření toto označení potvrzují. Adam hovoří o tom, že golfista vyhledává odborníka, až když mu *hlava* pokazí turnaj. Martin zmiňuje, že adolescentní softbalista má často nastavenou *hlavu* na lepší výkon, než na který má natrénováno, a pak bývá zklamaný. „*Prostě v okamžiku, kdy do toho tu hlavu zapíná*

v těch správných okamžicích, tu koncentraci udrží a na ty věci se soustředí... tak to znamená, že ho to vlastně zvedá fyzicky.“ (Martin, ř. 98) Lenka zastává názor, že pokud se neodstraní problémy v *hlavě* jsou trenérovi snahy o fyzické zlepšení marné: *„V hlavě je něco prostě daleko silnějšího než to, co má člověk doopravdy tělesně k dispozici, a ta hlava je většina toho výkonu.*“ (ř. 56) S tím souhlasí také Leoš, který tvrdí, že tělo bez *hlavy* nezvládne výkon a pokud je sportovec správně nastavený v *hlavě*, automaticky přichází lepší výkonnost. Ve vrcholovém sportu mezi těmi nejlepšími sportovci rozhodují detaily: *„Fyzicky jsou na tom ve finále všichni stejně potom, někdo má teda víc talentu, ale v tý úzký špičce, tak je to o tý hlavě potom.*“ (Martin, ř. 308)

5.2.2 Vnímání psychologické přípravy

Lenka tvrdí, že o psychologické přípravě ví minimum informací, ale i tak si uvědomuje její důležitost. I všichni ostatní trenéři si myslí, že psychologická příprava má své neoddiskutovatelné místo v přípravě fyzické a stejně jako Martin udávají, že pro sportovce na vrcholové úrovni je podmínkou pro lepší výkony. Damián, Leoš a Jakub zdůrazňují, že pouze dlouhodobá systematická práce na psychice přináší pozitivní vliv a efektivitu.

Adam přináší pohled na sportovní výkon bez psychologické přípravy a tvrdí, že pokud jedinec nepracuje se svou psychikou, nepodává konzistentní výkony, což nekoreluje s vrcholovým sportem. U sportovce častěji dochází k psychickým kolapsům po zkaženém výkonu. Adam a Damián vnímají další důležité aspekty, na které by se měl sportovec psychicky připravit: *„Tenista by se měl mentálně připravit na to, aby podal, co nejlepší výkon a jednak se musí připravit i na soupeře, který nějak hraje, nějak přemýšlí, spoustu faktorů, spoustu vlivů, který to utkání vlastně můžou ovlivnit.*“ (Damián, ř. 141)

Největší výhodu v psychologické přípravě sportovců trenéři vidí ve faktu, že poznatky lze přenést i do osobního života. Udávají, že i jim se po smýšlení nad psychologickou problematikou zlepšil osobní život. Největší změny vnímají trenéři kolektivních sportů: *„Jedna z věcí, kterou vnímám je změna atmosféry při tréninku a v tom týmu... z těch hráčů vyzářovala pozitivnější energie.*“ (Jakub, ř. 72, 80) Díky psychologické přípravě jsou sportovci dle Jáchyma lépe připraveni na stresové situace během výkonu a s tím souhlasí také Martin, který psychickou odolnost propojuje s vyšší výkonností.

Úspěchy nejsou pouze o fyzickém tréninku

Všichni trenéři se shodují v tom, že fyzická a psychická připravenost na výkon jsou spojené nádoby a výkon není dostatečně kvalitní při absenci jednoho ze zmíněných aspektů. Dle Adama je pohybový talent kus úspěchu, souhlasí ovšem s Martinem, který tvrdí, že sportovní výkon je z 80 % tvořen psychikou. Kvůli psychickým blokům dle Damiána nejsou sportovci schopni předvést takový výkon, na který mají natrénováno, Lenka se domnívá, že psychologická příprava je mnohdy důležitější než samotný kondiční trénink. S tím nesouhlasí Libor: „*Sportovec ne, že by nebyl připravenej mentálně nebo technicky, ale on není připravenej kondičně, a výmluva na psychiku je jeho největší úniková cesta.*“ (ř. 121) Dle něj pouze psychická připravenost na sportovní vrchol nevede, ale je zapotřebí především fyzický trénink. Pokud hráči nevyhazují v zápase výkony, na které v tréninkových ukazatelích mají, raději se během tréninku zaměří na kondiční část než na psychologickou přípravu. Jiný přístup má Martin, který zastává názor, že pokud se jeho svěřenci naučí přemýšlet a komunikovat o tom, co dělají během tréninku a proč to dělají, jsou schopni podat lepší výkony: „*Já určitě radši obětuju část tréninku, anebo ho přizpůsobím tomu, abych s nima mohl nějakým způsobem pracovat mentálně.*“ (ř. 193)

5.2.3 Díky čemu uvěřím, že je psychologická příprava důležitá?

Aby trenéři i sportovci zapojili psychologickou přípravu do té sportovní, potřebují mít důvěru v její funkčnost. Trenéři hovořili o tom, na základě jakých informací a zkušeností důvěru budovali, a co by se mohlo udělat pro její rozšíření mezi širší sportovní populaci.

Vlastní zkušenost a samostudium

Trenéři se shodují, že začátek s psychologickou přípravou je velmi individuální cesta, jak u nich, tak u jejich svěřenců. Prioritou by mělo být, že každý jedinec si její důležitost začne uvědomovat sám bez nátlaku okolí a hledá si nejnovější informace, jak propojit fyzický a psychický výkon. Skvělým zdrojem informací jsou z jejich zkušenosti knihy, podcasty, videa či sociální sítě odborníků, kde se dozvídají užitečné informace k psychologické přípravě sportovců. Neopomíjejí také osobní setkání s odborníky na přednáškách. Lenka zdůrazňuje fakt, že velmi záleží, jak trenér předá nabyté informace svěřencům. S tím souhlasí i další trenéři, jelikož většina z nich dělá psychologickou přípravu se svěřenci bez přímé spolupráce s odborníkem. Dle Jáchyma

a Leoše je v takovém případě důležitá i sebezkušenost: „*Všechno, co se dočtu, tak nejdřív aplikuju na sebe, když zjistím, že to nějak funguje, tak to začnu aplikovat na svěřence.*“ (Leoš, ř. 20) Jakub po sebezkušenosti s psychologickou přípravou je otevřenější a komunikativnější vůči hráčům: „*Jiný myšlení, jiný přístup k té komunikaci v tom tréninku přináší obrovský ovoce.*“ (ř. 69) I Libor hodnotí změny ve výkonech svěřenců po zkušenosti s psychologickou přípravou: „*Po sportovní stránce mu to určitě pomáhalo, ale samozřejmě to bylo takový, že třikrát jo a jednou ne, ale já si prostě myslím, že i kdyby to tomu sportovci pomohlo jenom o 10 %, tak je to prostě správně a bude to dobře.*“ (ř. 98) Tuto skutečnost okomentoval i Damián, který vidí důležitost v uvědomění, že nic nefunguje ihned na 100 %, ale je nutné vyhradit si čas a trénink pro zautomatizování psychických dovedností.

Sportovní psychologové a mentální koučové

Také věrohodnost odborníků dodává trenérům větší důvěru v psychologický proces. Damián a Leoš oceňují, pokud jsou předávané informace ve srozumitelné formě a laické terminologii, protože ne všichni trenéři či sportovci rozumí odborným termínům. Jakub popsal, proč začal důvěřovat odborníkovi, že psychologická příprava je důležitá: „*Setkal jsem se s Marianem Jelínkem... Udělal na mě nesmírný dojem. Za první svým charismatem, za druhý způsobem komunikace, byla jasná srozumitelná a ty věci byly snadno a lehce pochopitelný A třetí věc, obsahově mě to nesmírně oslovilo... Všechny tady ty faktory, způsob komunikace, a i ta předávaná informace ve mně vzbudily obrovské zájem, že je třeba začít tu oblast vnímat, jinak.*“ (ř. 297, 302, 308) Martin se setkal se sportovním psychologem Mgr. Václavem Petrášem, který připravuje obsahově zajímavé kurzy o psychologii a předává informace využitelné v praxi, což Martin kvituje. Odborníci v trenérech vzbuzují důvěru také díky jejich úspěchům, které se sportovci mají, dalším faktorem je styl spolupráce, pokud se objeví jakýkoliv problém, jsou kdykoliv přítomni sportovce dostat do lepšího psychického stavu. Hlavním důvodem k důvěře v odborníka je dle Damiána fakt, že po začátku spolupráce vidí kvalitnější sportovní výkony u svých svěřenců a jeho přítomnost i během fyzické přípravy a zápasů, aby viděl psychické stavy hráčů v reálných situacích.

Jak rozšířit povědomí o psychologické přípravě?

Spousta lidí ve sportovním prostředí důležitost psychologické přípravě stále nepřisuzuje, trenéři se zamysleli nad tím, jak tyto lidi přesvědčit. V první řadě popularitu

mohou zvýšit sportovci, kteří by aktivně mluvili o jejich spolupráci se sportovním psychologem či mentálním koučem. Mladší trenéři spatřují cestu také v medializaci na sociálních sítích či tvorbě podcastů o sportovní psychologii, a právě Libor vidí tyto mladé trenéry jako vstupní bránu pro psychologickou přípravu do sportu.

„Je potřeba neustále dělat nějaký vědecký výzkumy.“ (Martin, ř. 312) Větší množství dostupného materiálu o sportovní psychologii by ocenilo více trenérů. Vidí také důležitost v překladatelské činnosti výzkumných článků z anglického do českého jazyka. Materiály by měly cílit na trenéry a sportovní asociace. Ty by se problematikou psychologické přípravy měly více zabývat a poskytnout jí zvýšenou pozornost v rámci trenérských licencí a kurzů, které jsou povinností pro vykonávání trenérské profese. Libor a Jakub se domnívají, že každý sportovní svaz by měl mít vlastního sportovního psychologa, který bude jezdit po České republice a hledat další spolupracovníky, aby se vytvořil celorepublikový sportovně-psychologický provázaný systém na krajských úrovních.

5.2.4 Spolupráce s odborníkem

Trenéři, u kterých probíhá spolupráce se sportovním psychologem vidí jako důležité potkat se s vícero odborníky, aby měli širší náhled na problematiku psychologie ve sportu. Dle Damiána je nutné některé informace od odborníka filtrovat, jelikož jako trenér zná svého svěřence lépe během kritických okamžiků, a ne veškerá doporučení sportovního psychologa mohou mít pozitivní dopad. Dlouhodobá spolupráce s jedním odborníkem může vést v zacyklenost celého procesu. S tím má zkušenosti Martin: *„Já jsem v podstatě už schopnej predikovat to, co bude říkat, protože už ho mám načtenýho a naučený ty myšlenky... Je potřeba furt hledat inspiraci jinde... Určitě je dobrý si od každýho odnést to, co mi přijde dobrý.“* (ř. 221)

Dlouhodobá spolupráce mezi sportovním psychologem, trenérem a svěřence probíhá pouze u Damiána. Jeho zkušenost je taková, že sportovní psycholog s nimi jezdil pravidelně na tenisové turnaje, byl přítomná během fyzického tréninku a jednou týdně probíhaly konzultace mezi sportovním psychologem a svěřencem, sportovním psychologem a Damiánem, nakonec se setkali všichni tři a zhodnotili průběh tréninků, zápasů, spolupráce a dali si nové cíle: *„Ta spolupráce byla skvělá, že to dávalo smysl a systematicky se pracovalo postupně na některých věcech, který byly potřeba, když už to*

zvládla, pracovalo se na dalších.“ (ř. 391) Spolupráci mezi třemi lidmi vidí Martin jako nesmírně těžkou. Damián zdůrazňuje důležitost komunikace a otevřenosti mezi nimi.

Dalším důležitým aspektem případné spolupráce mezi sportovním psychologem a sportovcem je dle několika trenérů samotná důvěra sportovce ve funkčnost psychologické přípravy a vlastní iniciativa ke vzniku spolupráce. Lenka zmiňuje, že se svěřenci navrhnuté psychologické konzultaci zprvu brání až časem sami pochopí její výhody. Trenéři, kteří ví o probíhající spolupráci mezi svěřencem a sportovním psychologem ji schvalují, zejména kvůli viditelným změnám v chování a lepší výkonnosti: *„Ten hráč byl hodně emočně labilní, nedokázal se vyrovnat s určitými situacema v zápasech, který potom snižovaly jeho výkon a potom, co začal spolupracovat s tím člověkem, bylo evidentní, že s tím umí pracovat.*“ (Jakub, ř. 331)

Představa ideální spolupráce

Trenéři, kteří aktivně nespolupracují se sportovním psychologem se zamysleli nad tím, jak by dle nich měla vypadat případná spolupráce. Leoš s Jakubem by měli rádi sportovního psychologa v klubu, kde by měl své pevné místo pro pravidelné konzultace s hráči i trenéry. Ke trenérské konzultaci se přidává také Libor: *„Ten trenér by měl někdy připustit to, že když chce mít lepší svěřence a opravdu mu o to jde, tak by měl spolupracovat s mentálním koučem, nebo sám se poradit, co by mu ten kouč poradil, jak na ten kolektiv víc a líp zapůsobit.*“ (ř. 181)

Co se týče komunikace mezi psychologem, trenérem a svěřencem, trenéři by byli rádi za propojenost a přímou komunikaci o tom, co se se svěřencem děje nejenom ve sportovním životě. Dle Jakuba je v tomto případě důležité, aby trenér uměl zachovat případnou mlčenlivost o informacích, které dostal, naopak by chtěl veškeré informace dostávat od samotných hráčů. Libor zastává názor, že by odborník měl trenéra informovat o problémech, především by s ním měli konzultovat problémy kolektivní a ty, které se týkají samotného trenéra. Jakub a Leoš by byli rádi za konstruktivní kritiku na jejich osobu, aby se mohli společně se sportovcem posouvat a zlepšovat.

Sportovní psycholog by dle Jakuba neměl působit na sportovce direktivně a měnit ho, ale pracovat s jeho potenciálem a podpořit rozvoj jeho osobnosti. Činnost, které by se měl psycholog vyhnout popsal Libor: *„Musel by to být člověk, kterej se nesmí montovat do hokeje, ale čistě by mu šlo o mentální přípravu těch svěřenců, čistě. Nesmí hodnotit, jak ten kolektiv hraje, to je na trenérovi, ten si to zhodnotí... Mentální kouč musí ve*

100 % věřit tomu trenérovi, protože když mu nebude věřit, tak mu to akorát rozvrtá.“
(ř. 321, 296)

Jak si vybrat odborníka?

Všichni participanti se shodují na tom, že odborníka by hledali na základě jeho zkušeností a výsledků se sportovci, které má. Přikláněli by se k takovému odborníkovi, o kterém se ve sportovním světě mluví, ale především k tomu, na kterého dostanou kvalitní reference od svých kolegů. Neopomíjejí také důležitost vzdělání či sportovní odvětví, ve kterém se sportovní psycholog pohybuje. Leoš by nejspíše neoslovil sportovního psychologa, o kterém ví, že pracoval pouze s kolektivními týmy, jelikož by přemýšlel, jestli by poskytl adekvátní rozvoj sportovce v individuálním sportu. Trenéři také poukazují na fakt kompatibility komunikace mezi odborníkem, jimi a svými svěřenci, vnímají to jako důležitý faktor funkčnosti případné spolupráce.

Někteří participanti nerozlišují, zda spolupracují se sportovním psychologem či mentálním koučem. Uvědomují si však, že určitý rozdíl mezi nimi je, především ve vzdělání. Dle Lenky by měl mít sportovní psycholog vlastní sportovní zkušenost, mentální kouč nikoliv. Leoš, Lenka a Jakub se shodují, že mentální kouč spíše sportovci pomůže i s problematikou mimo sportovní prostředí, jejich vztah je intenzivnější a může být praktičtější v terénu. Jakub například neví, co přesně si pod prací sportovního psychologa představit, a tak nerozlišuje o jakého odborníka se jedná, oba dva by měli hráče nasměřovat k vytyčenému cíli. *„Já bych raději hledal mentálního kouče, protože to je teď dost trendy... Ty lidi mají takový větší povědomí o tom světě jako takovým, ne vždycky, ale není to jenom ten sport, ale dá se to uchopit i do každodenního života a tam spatřuju v mentálním koučinku něco navíc.“* (Leoš, ř. 182)

5.2.5 Nedostatečné využívání psychologické přípravy

Všichni trenéři se shodli na tom, že psychologická příprava v České republice je podceňovaná, zanedbávanou a nevyužívanou oblastí sportovního výkonu. Trenéři se domnívají, že za nevyužíváním psychologických prvků ve fyzickém tréninku stojí málo vědomostí a znalostí o daném tématu, ale také náročnost a úsilí, jaké psychologická příprava vyžaduje. Dle Damiána je psychologická příprava hodně abstraktním pojmem, lidé neví, co si pod ním představit, což může být jeden z důvodů, proč ji nevyužívají. Problematiku si trenéři představují i v dlouhodobé složité práci, kterou psychologická příprava vyžaduje, aby přinesla žádoucí změny. Je to oblast, která nejde změřit a není

na vnějšek viditelná jako fyzické aspekty tréninku, proto jí sportovci a trenéři nepřisuzují dostatečnou váhu.

Jáchym se domnívá, že spolupráci s psychologem společnost stále vnímá negativně a zlehčují se psychické stavy ve sportovním prostředí: *„Pořád to je tabu. I v dnešní společnosti, když někdo řekne, že jde k psychologovi, tak si všichni myslí, že je něco špatně, v tomhle si myslím, že to má přenosnost do sportu, že si třeba řeknou, však to je jenom sport, tak co si z toho tolik děláš.“* (ř. 137) Dle Lenky je toto společenské nastavení zejména proto, že se lidé o psychologii nezajímají. Přijde jí však, že situace je lepší v akademické sféře: *„Lidi z univerzitního prostředí o tom ví a snaží se to aplikovat, ale mimo ty univerzity je to prostě strašně neprobádaná věc... Spousta lidí ve sportovní sféře není i z té univerzity, takže se to k nim ani nedostane.“* (ř. 62)

Dle Adama sportovci odmítají sportovní psychology, protože se obávají, že jim naruší jejich komfortní zónu, smýšlení nad sebou samými a jejich sebevědomí. Libor se domnívá, že trenéři nechtějí spolupracovat s psychology, protože si nepřejí, aby jim: *„Někdo lezl do zelí.“* (ř. 184)

Trenéři si začínají všimnout, že se psychologická příprava do českého sportu pomalu dostává, ale zastávají názor, že to bude dlouhá cesta, protože vše záleží na důvěře ve sportovní psychology u trenérů, sportovců a sportovních asociací, u kterých je psychologická příprava nejen dle Leoše stále tabu.

Srovnání s ostatními zeměmi

Někteří participanté se zamysleli i nad fungováním psychologické přípravy v zahraničí. Leoš porovnával svou zkušenost ze zámoří: *„Měl jsem pár let zpátky možnost v Americe poznat pár sportovců... mají tam svoje kouče jako je třeba tady Marian Jelínek nebo Jan Mühlfeit, tam to mají na vysoké škole automaticky pravidelně, takže v tomhle jsme hodně pozadu.“* (ř. 67) Libor se domnívá, že ve Spojených státech amerických a Kanadě funguje psychologie sportu lépe, a že asociace NHL (Národní hokejová liga) poskytuje hokejistům potřebnou psychologickou péči. Také Martin porovnal české poměry se zahraničními, tentokrát evropskými: *„Já jsem viděl výzkum Norů a 90 % sportovců a sportovních organizací psychologický prvky v tréninku používá. A u nás se tomu furt strašně všichni diví, určitě v tom máme velký slabiny.“* (ř. 110)

Rozdíly mezi individuálním a kolektivním sportem

Častým tématem bylo, v jakých sportovních odvětvích se psychologická příprava více rozšiřuje a používá. Většina trenérů se shodla na tom, že psychologická práce se sportovcem je více individuálním procesem, tudíž v individuálních sportech je spolupráce s psychologem častější. *„Myslím si, že prostě v těch individuálních sportech to je častější a v těch kolektivních se to řeší málo anebo možná vůbec a je to stejně důležitý jako v tom individuálním sportu.“* (Damián, ř. 444) Martin zdůrazňuje náročnost psychologické práce s kolektivem. Sám raději pracuje na psychice svěřenců odděleně nebo po malých skupinkách, spojit všechny individuality následně dohromady, aby tým byl nastavený stejně, mu přijde těžké. Libor naráží na téma individualismu v kolektivním sportu: *„Naše společnost vychovává individualisty, a to je špatná cesta... Je to vina rodičů, a kolikrát i těch psychologů a koučů... když se takhle začne pracovat s adolescentem, rozvíjet jenom ty jeho schopnosti, že on musí prorazit ať se děje cokoliv... ten kolektiv ho sežere.“* (ř. 191) Roli rodičů v psychologické přípravě zmínil také Damián. Myslí si, že rodiče individuálních sportovců dříve pochopili, že je nutnost pracovat na všech složkách sportovního tréninku, včetně té psychické, než rodiče kolektivních sportovců: *„Možná u toho hokejisty, kde ho rodiče dají na skupinový trénink, a řeknou mu: Tak jezdi, vystřel, přihraj tady, tak se to tam tolik neřeší, ale je to velmi důležitá věc.“* (ř. 421)

Leoš ovšem naráží na finanční problematiku: *„Jsou to sporty, kde jsou peníze, takže tenis, fotbal, hokej... vím, že se to dostává i do juda, ale je to více méně teď o penězích a v tom individuálním sportu... ty běžci, plavci nebo cyklisti si to prostě finančně dovolit nemůžou, takže kvůli tomu tu psychologickou přípravu upozadují.“* (ř. 74) S Leošem souhlasí Martin i Jáchym, který si myslí, že sportovci nechtějí platit za holistický přístup ke sportu, tj. kondiční příprava, fyzioterapie, výživové poradenství a psychologická intervence.

Akutní problémy

Téměř všichni trenéři potvrdili, že psychologickou přípravu dělají se svými svěřenci sami a řeší s nimi psychické problémy bez psychologů. Libor zastává názor, že odbornou pomoc by vyhledal a doporučil jí, pokud by si již sám nevěděl rady a jeho svěřenec měl závažné psychické problémy. Tím tak podporuje myšlenku Adama i Leoše: *„Aktuálně si myslím, že psychologové řeší momenty, kdy se sportovec hroutí nebo*

se stane něco neočekávaného, pak teda přijde na scénu sportovní psycholog, který se snaží odkrýt, co se asi stalo.“ (Leoš, ř. 165)

Jakub si myslí, že toto nastavení není správné a akutním problémům by se mělo předcházet: *„Spousta hráčů vyhledá mentálního kouče ve chvíli, kdy cítí nějaký problém... stejně jako je prevence zranění, tak by měla být prevence tady těch stavů... aby se do těch stavů nemuseli dostat.*“ (ř. 179) Pokud by hráčům věnovali dlouhodobou psychologickou péči, byli by dle Jakuba nejspíše lépe připraveni na krizové situace. S tím souhlasí také Leoš: *„Pokud to je klub, který si to může dovolit... a funguje výkonnostně až profesionálně, tak tam by psycholog měl být, měl by fungovat pravidelně a průběžně s těma lidma pracovat, aby se k tomu stavu vyhoření vůbec nedostali.*“ (ř. 172)

5.2.6 Bariéry psychologické přípravy

Hlavní bariéru psychologické práce se sportovci trenéři vidí v tom, že je potřeba dlouhodobé práce, proto ji občas ani nevyzkouší. Dle Adama je důležité dát tomuto aspektu sportovní přípravy alespoň šanci a následně se rozhodnout, zda ho budou využívat či nikoliv. Zároveň funkčnost psychologické přípravy záleží na individualitě a je nutné hledat, co komu vyhovuje a pomáhá, jelikož každý na změny reaguje jinak. *„Někdo má rád drsnější způsob vedení, kterej na něj můžu aplikovat a někdo bude potřebovat jemnější cestu a v tom já vidím tu složitost celý mentální přípravy hráčů, abych já našel správněj způsob koučování k jednotlivým hráčům.*“ (Jakub, ř. 102) Trenéři se také shodují na tom, že cestu k psychologické přípravě si každý hráč i trenér musí najít sám a vnímat její důležitost, aby skutečně pomohla.

Starší generace trenérů

Někteří trenéři se shodují, že ve sportovním prostředí stále působí mnoho trenérů, kteří se během své vlastní kariéry nesetkali s psychologickou přípravou, proto jsou pro ně směřodátná pouze data fyzické zdatnosti. Stále je ve sportu zakořeněná především tvrdá dřina se zaměřením na výkon a výsledek, nikoliv na procesy, mimo fyzický trénink, které výkonům mohou pomoci. Z tohoto přístupu se učili trenérské praxe i moji účastníci: *„Moji trenéři byli stará škola, což znamená čím víc tréninku tím líp a vůbec se nevěnovali nějakým způsobem... práci s hlavou, takže já jsem tak trochu vycházel z jejich školy, když jsem začínal svou trenérskou praxi.*“ (Leoš, ř. 13) Jáchym si myslí, že by bylo třeba více edukovat starší generaci trenérů, aby otevřeli dveře psychologické

přípravě sportovců. Leoš tuto generaci vnímá jako bariéru pro osvětu psychologie, jelikož takových trenérů je v českém sportovním prostředí stále mnoho. Libor nepředpokládá, že by jim jakákoliv osvěta pomohla, dle Martina je to především proto, že jejich výkony byly kvalitní i bez psychologické přípravy a z tohoto důvodu tito trenéři o nové znalosti a vzdělávání nestojí. Byť Leoš začínal se svou trenérskou praxí po vzoru svých trenérů, nyní má jiný názor: „*Neztotožňuji se s tím jejich přístupem a mentálním nastavením, které mají.*“ (ř. 91) Leoš je mladý trenér, který si cestu k psychologické přípravě našel sám, což potvrzuje tvrzení Libora, že je důležité, aby psychologové zacílili na mladou generaci trenérů, aby došlo ke změně vnímání psychologické přípravy ve sportu.

Chybí péče o trenéry

Sportovní psychologové nabízejí svoje služby především sportovcům, kteří se učí zvládat tlak, negativní emoce a pozitivně ovlivnit svůj sportovní výkon. Přitom mentální nastavení sportovce často začíná u trenéra: „*Trenéři musí nejdřív zvládnout ten stres a tlak toho zápasu, aby mohli klidně působit na ty hráče... chybí tady ta péče o ty trenéry.*“ (Jakub, ř. 48, 498) Libor o sobě sám říká, že svoje emocionální stavy občas nezvládá a psychologa doporučil především sám sobě. Jáchym vnímá, že trenéři jsou občas přehlceni informacemi od svých svěřenců a měli by mít někoho, kdo bude kontrolovat a reflektovat jejich emoční stránku. Lenka vidí ve spolupráci trenéra a psychologa další výhodu: „*Kdyby se těm trenérům doporučil nějaký dobrý sportovní psycholog, možná by si ten přístup k těm sportovcům nastavili úplně jinak a ty tréninky a výkony by byly úplně někde jinde.*“ (ř. 156)

5.2.7 Psychologické aspekty fyzické zátěže a jejich zvládnání

Trenéři hovořili o nejčastějších tématech, které během sportovní kariéry řeší se svými svěřenci a jejich propojení s technikami psychologické přípravy.

Emoce

Trenéři se často setkávají se situacemi, kdy jejich svěřenci podali špatný výkon v důsledku negativního naladění. Nejčastěji se objevují emoce vzteku, hněvu, frustrace či smutku z nepodařeného výkonu. Damián se domnívá, že sport by neměl být primárně o výsledcích a emočním naladění na jejich základě, ale o pocitech radosti a štěstí z pohybu. Leoš pokládá za důležitou také emoční vazbu vztahující se ke sportovní činnosti, na jejímž základě mají sportovci pozitivnější přístup k tréninku. Emoční

prožívání ovlivňuje také temperament osobnosti. Damián má zkušenosti s cholerickými hráči, kteří často prožívali vztek a hněv, naopak flegmatictí hráči dokázali udržet klid a koncentraci i během vypjatých herních situacích. Martin se snaží svěřence dostat do stresových situací: „*Ta příprava na stres, jakákoliv, vystavovat je stresu v tréninku znamená připravit je dobře i do zápasu... a klasický končíme tím, že když nejde o život, tak nejde o nic.*“ (ř. 196) Zároveň se svěřenci pracuje na kotvách, což jsou vnější podněty, které pomáhají zvládat emočně náročné situace a postupně navrací ztracenou koncentraci zpět ke sportovnímu výkonu.

Nervozita, neúspěch a chyba

Nejčastějším tématem Leoše je předzávodní nervozita svěřenců, Libor se domnívá, že se s tímto stavem setkávají všichni sportovci, nejvíce ale sportovní výsledek ovlivní to, jak s ním umějí pracovat. Dle Adama je důležité přetvořit nervozitu v pozitivní motivaci a nenechat se jí strhnout. Míru nervozity ovlivňuje očekávání vlastní, trenéra či rodičů, ale také důležitost a typ sportovní události. Účinnou technikou ke zmírnění nervozity je dle Damiána rutina, kterou by si sportovec měl vytvořit, Adam jí považuje za nedílnou součást kvalitního výkonu. Do nápomocného rutinního chování by měla patřit dechová cvičení, zaměření pozornosti na konkrétní bod či stereotypní příprava sportovního vybavení. Aby bylo stereotypní chování prospěšné, zmírňovalo nervozitu a podporovalo koncentraci mělo by se dlouhodobě nacvičovat: „*To jsou věci, který se musí nacvičovat mimo ten kurt, při tom tréninku a potom při zápase už by to měl člověk dělat automaticky tyhle základní věci, jak jsem řekl, nějaký dýchání, uvolňování ruky, zrelaxovat.*“ (Damián, 277)

Po nepodařeném výsledku je důležité nenechat se strhnout negativními emocemi, ale naopak, naučit se dílčí neúspěch hodit za hlavu a začít nanovo. Adam a Damián zmiňují techniku mentálního restartu, kdy se sportovec na pár okamžiků zastaví, provede rychlé dechové cvičení či jiné rutinní postupy, které mu pomůžou vrátit se do přítomného okamžiku. Dle Jakuba je důležité, aby sportovec uměl po neúspěchu přijmout konstruktivní kritiku, že není bezchybný.

Ve sportovním prostředí se rozlišují chyby technické, taktické a psychologické, základem pro všechny tři je komunikace o nich. Libor a Martin chtějí, aby svěřenci o svých chybách přemýšleli samostatně a návodnými otázkami se je snaží dovést k ideálnímu řešení chybné situace. Damián se snaží pomáhat hráčům napravit chyby

předvedením žádaného pohybu, zkusit si situace nanečisto a využívá také vizualizaci: „Ty věci jsou efektivnější, když to neumí, tak aspoň trošičku si to představit nebo použít ten mobil a natočit si to, aby se viděl, aby si to představil ten úder tu chybu.“ (ř. 256) Dle Libora je u chyb důležitá trenérova sebereflexe, pokud se opakují stejné chyby, je zapotřebí si uvědomit, že to hráče nejspíše naučil trenér, který by měl změnit postoj k situaci a netlačit na požadující bezchybný výkon.

Tlak na výkon a výsledek

Emocionální i fyziologické reakce sportovců na tlak na výkon jsou velice individuální záležitostí. Martin a Libor se shodují, že některým sportovcům může vyvíjený nátlak a krizové situace pomáhat k lepším výkonům, naopak někteří při těchto situacích stagnují a podávají horší výkony. Důležitá je proto příprava na tyto situace během tréninkového období či přípravných zápasů, kdy na jednotlivé reakce může trenér okamžitě reagovat. Nátlak na vlastní sportovcův výkon se zvyšuje i pro specifické typy turnajů či soutěží, kde je označován jako favorit či kde v minulosti předvedl vynikající výsledek. Právě tlak na výsledek vidí Jakub jako nejdůležitější téma u svých svěřenců: „My si vždycky řekneme, že ten cíl nemáme jinej než tu soutěž vyhrát, tak to prostě je a ta ambice tam je jediná a jasná... Ne každěj hráč je schopnej ten tlak přijmout nebo ho nějakým způsobem eliminovat, pracovat s ním tak, aby pak podal ten ideální výkon.“ (ř. 115, 122) Jakub nevnímá vítězství jako ideální prioritu a přál by si, aby se jeho svěřenci soustředili na odevzdané fyzické úsilí a následně na výsledek zápasu. Nechce mít vítězství a výsledky jako primární motivaci pro podání kvalitního výkonu.

Motivace

Častým tématem byla motivace a vůle ve spojitosti s trpělivostí, aby svěřenci pokračovali ve sportovní činnosti. Dle Lenky je pro udržování motivace sportovců důležitá komunikace, trenéři se také shodovali na hledání jednotlivých výkonnostních cílů v závodní sezóně. Zároveň se společně snaží vzpomínat na dosažené úspěchy a důvody proč sport dělají, které sportovce motivují k další fyzické práci: „Aby si pro sebe ten hráč řekl, než půjde na trénink: Proč jsem tady, proč jsem sem vůbec přišel. Aby si uvědomil, že teď má 90 minut na to, aby rozvíjel sám sebe, a že když z 90 využije 30, tak bude podprůměrněj hráč.“ (Jakub, 223) Martin se snaží své svěřence motivovat pomocí citátů úspěšných sportovců a rozvířít s nimi diskusi o tom, co je dělalo úspěšnými. Přílišná motivace může dle Jakuba a Martina výkon zhoršit a dochází ke zklamání

a frustraci z neúspěchu. Leoš vidí další dopad, kterým je případné zranění a následný pocit vyhoření.

Zásadním tématem byla motivace vnější a vnitřní: „*Dokud ten člověk to dělá nějak, protože to chce trenér, jakože mám trénink, protože tam mám být, tak prostě není schopnej vlastně předvést ty věci tak, jak je má udělat.*“ (Martin, ř. 95) Lenka doplňuje, že pokud sportovec má zvnitřnělou motivaci a sportuje z vlastního přesvědčení a lásky ke sportu, práce s takovým svěřencem je jednodušší a efektivnější. Damián a Libor se shodují, že každému vyhovuje jiná strategie k motivaci. „*Jsou kluci, co potřebují vidět špatný věci a tím ho namotivujete k lepšímu výkonu, a pak i výsledku, pak jsou kluci, který potřebují dobrý věci a ty špatný ho dost demotivuju.*“ (Libor, ř. 218)

Sebedůvěra

Jáchym, Adam a Martin vidí jako klíčový aspekt kvalitního fyzického výkonu vlastní sebevědomí. Jáchym se často setkává se sportovci, kteří pochybují o svých schopnostech a dovednostech, v takovém případě se snaží je vyslechnout a motivovat k pokračování ve sportovní činnosti. Martin vidí veliké rozdíly v sebedůvěře mezi ženami a muži. Setkává se s tím, že muži mají častěji větší sebevědomí na fyzický výkon, než na jaký mají opravdu natrénováno a ženy: „*Se vlastně podcení už na začátku, že si nevěří ani na ten výkon, který by mohly udělat... Ty holky zase bejvají poctivější v tom tréninku, takže tu sebedůvěru by měly mít reálně výš postavenou, ale není to tak.*“ (ř. 77, 80)

Adam opakuje svým svěřencům, že není důvod, aby pochybovali ve své schopnosti, mají si připomínat, že mají fyzické dovednosti z tréninku osvojené. Aby sportovci více věřili svým pohybovým schopnostem, využívá Martin vizualizaci: „*Nadhazovač musí cítit své tělo, musí vědět, kde a jak opouští ten balon a v okamžiku, kdy mají tu vizualizaci, zavřou ty oči, tak se strašně diví, že hážou furt stejně, že se vlastně nic moc nemění, že vlastně si můžou věřit, tomu svému pohybu.*“ (ř. 169)

Koncentrace

Koncentrace na vědomý pohyb a myšlení zvyšuje dle trenérů efektivitu tréninku či zápasu a výkonnost. Adam zdůrazňuje, že při časově dlouhé sportovní aktivitě je potřeba koncentraci ovládat a naučit se občas *vypnout*. Koncentrace pozornosti by měla začínat dle Damiána a Jakuba mentální rozcvičkou, do které by bylo dobré zařadit

dechová cvičení či relaxaci, pro naladění se na sportovní výkon. Jáchym tvrdí, že je potřeba se psychicky odpojit od vnějších vlivů, které mohou výkon sportovců ovlivňovat.

Adam tvrdí, že rutinní chování a koncentrační kotvy mohou ovlivňovat délku trvání koncentrace pozornosti, s tím souhlasí také Damián: „*Často se mě ptá: Jak se mám zkoncentrovat, abych byla zpátky tady. Tak jsem jí říkal, abychom si dali nějaký pokyn, povel, domluvili jsme, že když řeknu míč, ona vidí míč a už se soustředí na ten pohyb... když to děláme častěji a častěji, tak najednou se s tou koncentrací rychleji srovnají, dají se do toho postoje a interval soustředění bývá delší.*“ (ř. 204) Pokud sportovec cítí, že mu koncentrace utíká od sportovního výkonu v důsledku nervozity, strachu z prohry a ztrácí nad vlastním tělem kontrolu, Leoš doporučuje zaměřit se na práci s dechem a vrátit se do přítomné

5.3 Závěr a shrnutí výzkumného šetření

Z rozhovorů vzniklo 7 témat a 17 podtémat, aby vynikly individuální odpovědi účastníků výzkumu. Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký pohled mají trenéři na psychologickou přípravu svých svěřenců. Výsledky nelze zcela generalizovat na širší populaci trenérů kvůli nízkému počtu respondentů, i přesto se však jednotlivá témata trenérů velmi shodovala. Na základě zmíněných výsledků se pokusím zodpovědět výzkumné otázky:

Jaký je pohled trenérů na psychologickou přípravu?

Trenéři zmiňují vysokou míru důležitosti psychologické přípravy v té sportovní. Nicméně se shodují, že je to stále nejméně využívaná forma zkvalitňování sportovního výkonu v českém prostředí. Pouze na základě systematické a dlouhodobé psychologické přípravy může sportovec podávat konzistentní výkony, což je předpokladem pro sport na vrcholové úrovni. Pokud se sportovci nedaří, častěji hledají příčiny v kondiční části sportovního tréninku, nikoliv v psychologické. Psychologická intervence ovšem zvyšuje výkonnost během stresových situací, jelikož díky nácviku těchto situací v tréninku jsou na ně sportovci lépe připraveni.

Kde trenéři čerpají informace k psychologické přípravě?

Nejčastějším zdrojem informací jsou knihy od sportovních psychologů či mentálních koučů. Trenéři také uvádějí sportovně psychologické podcasty či sociální

sítě odborníků, kteří sdílí zajímavosti o psychologické přípravě ve sportu pro širší veřejnost. Důležitým zdrojem informací jsou také přednášky odborníků a následná diskuse s nimi. Informace o psychologické přípravě se dozívají také na trenérských licencích či kurzech, jsou ovšem velmi povrchní bez většího propojení s praxí.

Jaké formy a metody psychologické přípravy využívají a proč právě tyto?

Základem celé psychologické přípravy je dle trenérů otevřená a upřímná komunikace mezi všemi zainteresovanými účastníky tréninkového procesu. Rozhovor se svěřencem lze použít jako základní nástroj pro zjištění jeho problému s případným postupem, jak danou problematiku řešit. Dalšími metodami byly nejčastěji dechová cvičení, která pomáhají při prožívání negativních emocí, stresu, strachu, nervozity či pro lepší koncentraci a případné zklidnění. Osvědčenou metodou je také vizualizace pohybu a celého sportovního výkonu. Je účinná při opravování technických chyb, zmírňuje nervozitu ze sportovního výkonu a také dodává sportovci sebedůvěru pro vykonávání bezchybného fyzického pohybu. Zmíněné byly také metody koncentračních kotev, pro přesnější soustředění pozornosti na sportovní výkon a vlastní pohyb či rituály, které pomáhají zmírnit nervozitu, podporují sebedůvěru a zvyšují koncentraci na sportovní výkon.

Jak moc psychologické postupy v přípravě pomáhají?

Psychologická příprava a její postupy mohou být účinné, pokud jim sportovec věnuje dostatečně dlouhou dobu na jejich nácvik. Veškeré postupy by se měly nacvičovat v přípravném tréninkovém období, aby měl sportovec dostatek času na jejich zautomatizování a převedení do soutěžního výkonu. Postupy mohou sportovci pomoci pouze tehdy, pokud je jedinec ztotožněný s psychologickou přípravou jako s prostředkem pro zkvalitnění vlastních sportovních výkonů. Stejně postupy nelze generalizovat na všechny svěřenci, jelikož sportovcova psychologická příprava je jedinečný a individuální proces a každému vyhovuje jiný přístup. Trenéři vnímají zlepšení výkonů a uvolněnější atmosféru mezi sportovci po začátku psychologické přípravy.

Jaké jsou bariéry psychologické přípravy?

Trenéři se shodovali, že problematika psychologické přípravy v České republice je velmi rozsáhlá. Její využívání má hned několik překážek. Hlavní překážku vidí ve faktu, že je psychologie ve sportovním prostředí stále vnímaná velmi negativně a sportovní

asociace, trenéři či samotní svěřenci k sobě nechtějí pouštět další osoby, které by mohli zasahovat do tréninkového procesu. Tématem také byla starší generace trenérů, která předává té mladší direktivnější styl vedení se zaměřením na fyzický výkon sportovce a nezahrnující psychologickou stránku sportovní přípravy. Bariérou je také dlouhodobý proces psychologické přípravy, který je nutný pro efektivní rozvoj psychiky jedince ve vztahu ke sportovnímu výkonu.

6 Diskuse

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jak trenéři přistupují k psychologické přípravě svých svěřenců. Pro dosažení uvedeného cíle jsem zvolila kvalitativní výzkum a pomocí tematické analýzy odhalila celkem sedm hlavních témat, přičemž šest z nich zahrnují další podtémata. První čtyři témata přinesla pohled trenérů na psychologickou přípravu svých svěřenců, zároveň zachytila specifika průběhu aktivní či představy ideální spolupráce s odborníky. Další dvě témata se věnovala problematice psychologické přípravy a poslední téma rozkrylo nejčastější psychologické aspekty fyzické přípravy a konkrétní metody jejich zvládnání.

Potvrdily se mi veškeré předpoklady, které jsem si před samotným sběrem dat stanovila. U respondentů se objevilo téma tabuizace a nepochopení sportovní psychologie u jedinců ve sportovním prostředí, zejména z důvodu nezájmu o inovaci tréninkového procesu, ale také kvůli tomu, že trenéři raději trénují fyzické dovednosti sportovce a na psychologickou přípravu si nechtějí vynahradiť čas. Moji respondenti ovšem zdůraznili důležitost psychologické přípravy pro lepší fyzický výkon. Významným faktorem pro kvalitní psychologickou přípravu se ukázala být komunikace všech zainteresovaných stran a také dobře osvojené psychologické metody, které pomáhají zvládat psychologické aspekty zátěže.

Ráda bych zmínila vlastní postřehy, které mi přijdou důležité vzhledem k tématu diplomové práce. Všichni trenéři zdůrazňovali nutnost respektování individuálnosti a jedinečnosti sportovce, a to hned v několika směrech. Tím prvním je samotné vyhledání a zájem o psychologickou přípravu, která by od každého jedince měla přijít sama a byla vnitřně motivována, jedině tak se sportovec může psychicky i fyzicky rozvíjet. Druhým směrem je individuální přístup ke sportovcům během psychologické přípravy kolektivního týmu, byť tým musí fungovat jako celek, nemůže tak fungovat bez správně nastavených jednotlivců. Dalším nosným postřehem je jejich vnímání nedostatečného využívání psychologické přípravy ve sportovním prostředí ve srovnání s jinými zeměmi, a jak se tato skutečnost dá z jejich pohledu změnit.

Můj výzkum se v mnohém shoduje i s literaturou, ze které jsem čerpala. Trenéři vidí důležitost ve vnitřní motivaci sportovce a trenéra k samotné sportovní činnosti a také k psychologické přípravě (Deci & Rayn, 2000). Trenéři také zmiňovali potřebu respektovat osobnost sportovce a dle toho správně přistupovat ke komunikaci s ním.

Temperament osobnosti neovlivňuje pouze jejich nastavení v mezilidských vztazích, ale také postoje k fyzické aktivitě a výkonnosti (Blahutková & Pacholík, 2004). Buzek et al. (2007) popisuje důležité role trenéra, které musí zastávat ve fyzické přípravě svěřenců, jednou z rolí je i trenér jako terapeut, s čímž trenéři souhlasí, vidí ovšem tenkou hranici v tématech, o kterých by již neměli vědět a svěřenci by je měli konzultovat s odborníky. Trenéři vidí důležitost ve vlastní psychologické přípravě, aby lépe zvládali emočně napjaté situace a mohli pozitivně působit na sportovce (Giges et al., 2004). Výhodou psychologické přípravy je lepší emoční regulace sportovce, čímž se zvyšuje jejich výkonnost. Trenéři vnímají pokles koncentrace, pokud jejich svěřenec prožívá negativní emoce a zvýšené emoční vzrušení (Robazza, 2006). Trenéři vidí účinnost psychologické přípravy, pokud se pracuje na psychice sportovce systematicky, dlouhodobě a ve spolupráci jsou zainteresovány všechny důležité osoby (Hřebíčková, 2013). Trenéři tvrdí, že na elitní úrovni rozhoduje o výkonnosti psychika. Čím více je sportovec na hranici svých technických, taktických či kondičních možností, nezbývá příliš možností, jak zlepšit svoji výkonnost. Zde přichází na řadu psychologická příprava, která posouvá sportovcovy limity. Psychická a fyzická stránka jsou vzájemně propojené a schopnost podat vrcholový výkon na hranici fyzické kapacity a emočního vypětí odděluje elitní sportovce od těch ostatních (Jančík, 2011).

Limity výzkumu vnímám především v teoretickém, sportovně psychologickém, podkladu této práce. Hlubší propojení sportovního prostředí a psychologických aspektů výkonu je v českém prostředí teprve na svém počátku, a proto bylo čerpáno zejména ze zahraniční literatury. Dalším limitem je menší vzorek respondentů, ovšem pro účely diplomové práce ho vnímám jako dostačující. Záměrem výzkumného šetření nebylo dosáhnout výsledků, které by se daly zobecňovat, ale zkoumat jednotlivé přístupy k problematice do hloubky, a tím získat detailnější náhled na téma psychologické přípravy u trenérů. Limitem by také mohl být výběr respondentů, který byl zacílený pouze na trenéry, kteří mají zkušenosti a povědomí o psychologické přípravě. Nebyla získána data od trenérů, kteří ji nevyužívají, abych mohla rozšířit podklady o tom, z jakého důvodu ji nechtějí zapojit do tréninkového procesu. Pozitivum práce vidím v samotných výsledcích, vzhledem k nedostatečnému množství informací a nerozšířenému využívání psychologické přípravy ve sportovním prostředí je vnímám jako obohacující a užitečné pro další možné bádání.

Další možné výzkumné studie by se mohly zaměřit na vnímání osoby trenéra jako na iniciátora psychologické přípravy, či jak sportovci vnímají přístup svých trenérů k psychologické přípravě a k psychickým obtížím. Sportovní psychologové by se také mohli zaměřit na způsoby propagace psychologické přípravy, oslovovat nejenom sportovní kluby či asociace, ale také edukovat trenéry, rodiče a děti o její důležitosti.

ZÁVĚR

Na závěr bych ráda shrnula obsah své diplomové práce, jejímž hlavním tématem byl přístup trenérů k psychologické přípravě svých svěřenců, jejich znalosti o sportovní psychologie, její důležitosti a problematice, kterou obnáší. Práci jsem rozdělila na dvě části, teoretickou a výzkumnou.

V teoretické části jsem se nejprve věnovala představení sportovní psychologie. Zaměřila jsem se na její historický vývoj v České republice, ale také v zahraničí, uvedla aktuální pokroky tohoto oboru a prezentovala oblasti, ve kterých probíhají sportovně psychologické výzkumy. Definovala jsem pojetí osobnosti ve sportovním prostředí, jaký vliv má osobnost sportovce na výběr sportu, disciplíny či na jeho postoj a prožívání sportovní aktivity. První kapitola pojednává také o motivaci ve sportu, která je nedílnou součástí kvalitního výkonu sportovce, stejně jako prožívané emoce sportovce. Další kapitola byla věnována psychologické přípravě ve sportu, jejím specifickým, úkolům, a časovému členění. Zahrnuje metody a postupy psychologické přípravy pro sportovce a pojednává o psychologickém vedení sportovce.

V poslední části teoretického podkladu jsem se zaměřila na profesi trenérství. Uvedla jsem základní typologické rozdělení trenérů, styly vedení či role, které může trenér zastávat. Taktéž jsem definovala pojetí osobnosti trenéra a jaký vliv má na výkonnost sportovce. Na závěr jsem se zaměřila na teoretické pozadí spolupráce trenéra a psychologa, také na důležitosti a specifika psychologické intervence pro trenéry.

Pro praktickou část jsem zvolila kvalitativní výzkum, data jsem získala pomocí polo-strukturovaných rozhovorů a zpravovala je na použití tematické analýzy. Výzkumný vzorek tvořila 8 trenérů, kteří mají povědomí o psychologické přípravě ve sportu. Hlavním cílem výzkumu bylo odpovědět na následující otázky: *„Jaký je pohled trenérů na psychologickou přípravu?“* *„Kde trenéři čerpají informace k psychologické přípravě?“* *„Jaké metody psychologické přípravy využívají a proč právě tyto?“* *„Jak moc psychologické postupy v přípravě pomáhají?“* *„Jaké jsou bariéry psychologické přípravy?“*

Na základě tematické analýzy jsem stanovila sedm hlavních témat. Jednalo se o tyto oblasti: Jak se o psychologické přípravě mluví? Vnímání psychologické přípravy. Díky čemu uvěřím, že psychologická příprava je důležitá? Spolupráce s odborníkem, nedostatečné využívání psychologické přípravy v České republice, problematika

psychologické přípravy, psychologické aspekty fyzické zátěže a jejich zvládnání. Většina hlavních témat obsahovala i podtémata. Výsledky hlavních témat i podtémat jsem detailněji popsala a pro konkrétnější představu individuálního pojetí psychologické problematiky ve sportu jsem přidala i ukázky z rozhovorů. Výsledky naznačují, jak trenéři vnímají a využívají psychologickou přípravu ve sportovní přípravě svých svěřenců.

V diskusi jsem odpověděla na své předpoklady, které jsem si stanovila před zahájením výzkumného šetření a zaměřila se na limity výzkumu. Uvedla jsem tematické náměty pro budoucí výzkumné bádání v oblasti sportovní psychologie, které bych se ráda osobně věnovala v postgraduálním studiu.

Seznam zdrojů

Knížní zdroje

1. Blahutková, M., & Pacholík, V. (2004). *Psychologie sportu. Kapitoly ze sportu* (s. 67-110). Masarykova univerzita.
2. Blahutková, M., & Sližik, M. (2014) *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Masarykova univerzita.
3. Blatný, M., Hřebíčková, M., Millová, K., Plháková, A., Řičan, P., Slezáčková, A., & Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti – Hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
4. Bonk, D. N. (2020). *Athletes' Perceptions of Pre-Game Rituals in Open-Skill Sports*. University of Toronto.
5. Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.
6. Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., & Kocourek, J. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence*. Olympia.
7. Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Portál.
8. Dvořák, R. (2007). *Základy kinezioterapie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
9. Eggert, M. A. (2005). *Motivace*. Portál.
10. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši* (2. vyd.). Portál.
11. Gonzalez, D. C., & McVeigh, A. (2017): *Tajemství mentálního tréninku: Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Grada.
12. Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, motivation, and self-regulation: A handbook for teachers*. Emerald Group Publishing.
13. Hartl, P., & Hartlová H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
14. Hayes, N. (2021). *Základy sociální psychologie*. Portál.
15. Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
16. Hollander, E. P. (1976). *Principles and Methods of Social Psychology*. Oxford University Press.
17. Hošek, V. (1979). *Psychologie sportovní střelby*. ÚV Svazarmu.
18. Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Grada.
19. Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Karolinum.

20. Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009) *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (2. vyd.). Q-art.
21. Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: Čím se nejlepší liší od průměrných*. Grada.
22. Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér* (1. vyd.). Grada,
23. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
24. Mudrák, J. (2015). *Nadané děti a jejich rozvoj*. Grada.
25. Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Grada
26. Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada Publishing.
27. Perry, J. (2016). *Sport Psychology: A Complete Introduction*. Hachette UK.
28. Petráš, V. (2022). *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Portál.
29. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada.
30. Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Paido.
31. Slepíčka, P. (1988). *Psychologie koučování*. Olympia.
32. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.
33. Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.
34. Stafford, I. (2011). *Coaching Children in Sport*. Routledge.
35. Svoboda, B. (2008). *Pedagogika sportu* (2. vyd). Karolinum.
36. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada.
37. Tutko, T. A., & Richards, J. W. (1971). *Psychology of coaching*. Allyn and Bacon.
38. Vaněk, M. (1983). *Psychologie sportu*. Olympia.
39. Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia.
40. Vičar, M. (2018). *Sportovní talent: komplexní přístup*. Grada.
41. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Human Kinetics Publishers.
42. Williams, J. M., & Krane, V. (2006). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mc Grave Hill.
43. Žáčková, H. (2000). *Relaxace nejen pro děti s LMD* (1. vyd.). D&H.

Články, studie a závěrečné práce

44. Allen, M. G., Greenlees, I. A., & Jones, M. V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841–850.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2011.565064>
45. Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. *American Psychological Association eBooks*, 57–71.
<https://doi.org/10.1037/13620-004>
46. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
47. Egloff, B., & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223–229.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00048-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00048-7)
48. Gardner, F. H. (2001). Applied sport psychology in professional sports: The team psychologist. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 34–39.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.34>
49. Giges, B., Petitpas, A. J., & Vernacchia, R. A. (2004). Helping Coaches Meet Their Own Needs: Challenges for the Sport Psychology Consultant. *Sport Psychologist*, 18(4), 430–444.
<https://doi.org/10.1123/tsp.18.4.430>
50. Harbichová, I. (2014). *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání* [Disertační práce, Karlova univerzita]. Repozitář UK.
<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-541-version1-harbichova.pdf>
51. Hlinčík, Z., Kovářová, L., & Chalupová, E. (2013). Analýza vnitřní řeči u vytrvalostních sportovců. *Česká kinantropologie*, 17(2), 70-85.
https://www.researchgate.net/analýza_vnitřní_řeči
52. Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů* [disertační práce, Univerzita Palackého]. Repozitář UPOL.
https://theses.cz/id/aiwcb3/DP_HH_2013.pdf

53. Humpolíček, P. (2015). *Role psychologa v přípravě vrcholového sportovce*.
<https://text.psychologon.cz/365-role-psychologa-v-priprave-vrcholoveho-sportovce.pdf>
54. Jančík, M. (2011, 13. listopadu). Od průměru odděluje hvězdy hlava, ví sportovní psycholog. *iDNES/sport*.
https://www.idnes.cz/sport/ostatni/od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog.A111112_1684313_sporty_ten
55. Kovář, K. (2011). Současné trendy ve vzdělávání trenérů. *Česká kinantropologie*, 15(3), 11-16.
56. Lanning, W. (1979). Coach and Athlete Personality Interaction: A Critical Variable in Athletic Success. *Journal of Sport Psychology*, 1(4), 262–267.
<https://doi.org/10.1123/jsp.1.4.262>
57. Lassalle, G., Recours, R., & Griffet, J. (2018). Role of Family Members in Sport Motivation, Involvement and Expertise of Track and Field Athletes in France. *Journal of Comparative Family Studies*, 49(3), 333–354.
<https://doi.org/10.3138/jcfs.49.3.333>
58. Madsen, R. M., & McGarry, J. E. (2016). "Dads play basketball, moms go shopping!" Social role theory and the preference for male coaches. *Journal of Contemporary Athletics*, 10(4), 277.
https://www.researchgate.net/Dads_play_basketball_and_moms_go_shopping
59. Martinent, G., Decret, J. C., Guillet-Descas, E., & Isoard-Gautheur, S. (2014). A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. *Journal of Sports Sciences*, 32(17), 1648-1658.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2014.912757>
60. Nechanický, M. (2009). Osobnost sportovce a její vliv na průběh sportovní kariéry v paraglidingu [Diplomová práce, Univerzita Karlova]. Repozitář UK.
<http://hdl.handle.net/20.500.11956/23043>
61. Partington, J. S., & Orlick, T. (1987). The Sport Psychology Consultant: Olympic Coaches' Views. *Sport Psychologist*, 1(2), 95–102.
<https://doi.org/10.1123/tsp.1.2.95>

62. Pastor, K. (2012). Didaktika ve sportovní přípravě nejmladších věkových kategorií v LH [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Repozitář UK.
<http://hdl.handle.net/20.500.11956/43358>
63. Procházka, J. (2022). Psychologie sportu a systém změny způsobený onemocněním covid-19 [Bakalářská práce, AMBIS]. Repozitář AMBIS.
<https://is.ambis.cz/th/yn1gj/KonecnaVerze.pdf>
64. Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. *Literature reviews in sport psychology*, 127-158.
https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:MU77EHgI9M0J:scholar.google.com/&hl=cs&as_sdt=0,5
65. Rouquette, O. Y., Knight, C. J., Lovett, V. E., & Heuzé, J. (2020). Parent-athlete relationships: A central but underexamined consideration within sport psychology. *Sport & Exercise Psychology Review*, 16(2), 5-23.
<https://doi.org/10.53841/bpssepr.2020.16.2.5>
66. Sharp, L., & Hodge, K. (2013). Effective Sport Psychology Consulting Relationships: Two Coach Case Studies. *Sport Psychologist*, 27(4), 313–324.
<https://doi.org/10.1123/tsp.27.4.313>
67. Siekańska, M. (2012). Athletes' perception of parental support and its influence on sports accomplishments – a retrospective study. *Human Movement*, 13(4), 380-387. <https://doi.org/10.2478/v10038-012-0046->
68. Tohănean, D. I., & Chicomban, M. (2010). Personality and performance sport. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 10(2).
<https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2010/issue-2-supplement/pe-autori/46.pdf>
69. Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & Health Sciences*, 15(3), 398-405.
<https://doi.org/10.1111/nhs.12048>
70. Válková, H. (2008). *Psychologie Sportu v univerzitních a trenérských studiích*. Univerzita Palackého v Olomouci.
<https://cmpsy.cz/files/pd/2008/pdf/valkova.pdf>

71. Vojtíšek, P. (2012). *Výzkumné metody. Metody a techniky výzkumu a jejich aplikace v absolventských pracích vyšších odborných škol*. Vyšší odborná škola sociálně právní.
https://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta_-_Vyzkumne_metody.pdf
72. Wilson, V. E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training strategies for concentration. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th ed.)*. McGraw Hill, 404-422.
https://www.researchgate.net/publication/292712022_Training_strategies_for_concentration
73. Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports. *Physics Procedia*, 33, 2011–2014.
<https://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.05.316>

Seznam příloh

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Já, níže podepsaný/á:

.....
podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s nařízením (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR), tímto uděluji svůj výslovný a svobodný souhlas se zpracováním veškerých svých osobních údajů, které jsem poskytl/a během rozhovorů pořizovaných ve zvukové či audio-vizuální podobě v rámci výzkumného projektu k diplomové práci studentky:

Bc. Jany Novotné

Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců.

Beru na vědomí, že veškeré údaje poskytnuté pro účely výzkumu zůstanou anonymní, budou použity pouze pro vypracování diplomové práce, dalších výzkumných studií či článků studentky. Byl/a jsem informován/a o tom, že mohu:

- z výzkumu kdykoli odstoupit bez udání důvodu;
- kdykoliv odvolat udělený souhlas o zpracování údajů;
- vyžádat si informaci o tom, jaké osobní údaje jsou o mně zpracovávány;
- vyžádat si opravu nebo doplnění svých osobních údajů;
- a také, že nahrávka bude použita pouze pro přepis a následnou analýzu rozhovoru,
 - záznam bude ihned po dokončení projektu smazán a studentka jej neposkytne žádné další osobě.

Pro kontaktování správce ve věci zpracování osobních údajů lze využít následující kontakt na studentku: +420 xxx xxx xxx

V _____ dne _____

Účastník výzkumu

Výzkumník

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Jana Novotná

Studijní program: Psychologie (NMgr.)

Název práce: Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, PhD.

Rok dokončení práce: 2023

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 10277

Ostatní text: 120992

Celkový počet znaků: 131269

Počet titulů literatury a pramenů

Počet titulů české literatury a pramenů: 45

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 28

Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Jana Novotná

Obor studia: Psychologie

Název práce: Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 72

Počet stránek příloh: 1

Počet titulů v seznamu literatury: 73

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Objevily se při sběru dat nějaké těžké momenty, pokud jo, jaké?

Co byste poradila začínajícím trenérům – kde čerpat informace ohledně psychologické přípravy?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje problematice sportovní psychologie, psychologické přípravy ve sportu a tématu trenérství. Teoretická část vhodně představuje problematiku, kterou se následně autorka zabývá výzkumně, je psaná kultivovaným stylem, za použití dostatečného objemu domácí i zahraniční literatury.

Výzkumná část práce se zabývá tématem vztahu trenérů k psychologické přípravě svých svěřenců. Jako vstupní data slouží rozhovory s osmi trenéry různých sportů, kteří mají aktivní znalost psychologické přípravy.

Oceňuji náročnost sehnání participantů, rozhovory jsou kvalitní a informačně bohaté. Analýza je provedena pečlivě a metodicky správně dle doporučení pro tematickou analýzu. Výsledky jsou prezentovány přehlednou formou a témata jsou přiměřeně interpretována.

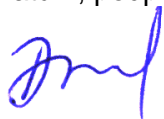
Oceňuji také samostatný a iniciativní přístup autorky, práce by mohla být po úpravách vhodná i k publikaci v domácím odborném tisku.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jana Novotná

Obor studia: Psychologie (NMgr.)

Název práce: Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 72

Počet stránek příloh: 55

Počet titulů v seznamu literatury: 73

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹ ano?

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Soutěž¹ ano?

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ ano?

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		x		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Zaujalo mě, že někteří respondenti nevnímají rozdíl mezi sportovním psychologem a mentálním koučem a také nevědí, co sportovní psycholog vlastně dělá. Jak myslíte, že by se to mělo změnit?

Které témata/výsledky/ Vás překvapili?

Sama byste se chtěla věnovat sportovní psychologii v praxi. V čem je dle Vás zásadní koncept perspektivní spolupráce?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Autorka se ve své diplomové práci věnovala tématu: „Přístup trenérů ve vrcholovém sportu k psychologické přípravě svých svěřenců.“

V teoretické části práce jsou nosné informace k danému tématu. Práce je strukturovaná, rozdělala do tří hlavních kapitol: sportovní psychologie, Psychologická příprava ve sportu, trenérství. Text je čtivý a poukazuje na sportovní psychologii, a to, co s ní souvisí vzhledem k zacílení výzkumného záměru. Vzhledem k tomu, že se jedná o práci diplomovou, tak bych ocenila v této části práci zmínku o dostupných výzkumech, se kterými se autorka setkala. Dodalo by to práci na odborné celistvosti. Sama autorka uvádí, že na poli výzkumu v ČR je téma neprobádáno, zajímalo by mě, jakým způsobem bylo téma výzkumně zpracováno v zahraničí. Na druhou stranu velmi oceňuji výběr tématu a jeho zpracování samotnou autorkou. Vnímám to jako důležité a prospěšné.

V metodologické části si autorka stanovila výzkumné otázky, není zde uveden jasný výzkumný cíl. Vzhledem ke kvalitativnímu výzkumu oceňuji samotný scénář otázek k rozhovorům. Také dobře zpracované předporozumění k tématu i etické aspekty práce. Také vhodně zvolenou metodu na analýzu dat./TA/ Autorka přináší zajímavé a podnětné výsledky. V diskusi bych byla opatrná s tvrzením, že se potvrdili veškeré předpoklady. To nebylo cílem a ani to není v možnostech daného výzkumu. Můžeme mluvit spíše o tom, že vybraní respondenti souzní s tématy, která autorka předpokládala. Za důležité pokládám vlastní zamyšlení a postřehy, jak samotní trenéři mluvili o psychologické přípravě, jak individuálně, tak v rámci kolektivu. Také autorka dává své výsledky výzkumu do souvislosti s odbornou literaturou.

Celkově DP splňuje kritéria na tento typ práce. Jsem moc ráda, že se autorka pustila do málo prozkoumaného tématu v rámci ČR. O to víc, že se sama chce dané problematice věnovat v praxi. Práci doporučuji k obhajobě a autorce přeji hodně úspěchu při obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: **při zdařilé obhajobě navrhuji hodnocení výborně – velmi dobře**

Datum, podpis: 5.5.2023

