

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A
SPORTU**

**ZÁVĚREČNÉ PRÁCE LICENCE B
na téma**

**Přehled a deskripce nejdůležitějších
psychologických determinant životního
režimu závodníka v kanoistice**

Dne: 1.9.2016

Autor :

Marek Foltín

mfoltin73@gmail.com

Úvod.....	3
1. Vývojová periodizace	4
2. Trenér – pedagog – vychovatel	7
2.1 Osobnost trenéra	9
2.2 Vzájemné vztahy trenéra a svěřence	9
3. Temperament v praxi.....	11
4.1 Definice Motivu	12
6. Psychologická příprava.....	14
6.1 Psychologické stavy	14
6.2 Stres jako hlavní faktor ohrožující duševní stav	14
6.3 Definice stresu.....	15
6.4 Příznaky stresu	16
6.5 Stresory	17
7. Duševní hygiena.....	19
7.1 Duševní zdraví a cesta k rovnováze	19
7.1.1 Adaptace.....	19
7.1.2 Pozitivní duševní zdraví.....	20
7.2 Sebevýchova	20
7.2.1 Sebepoznávání	21
7.3.2 Autoregulace konativní činnosti	21
7.2.3 Autoregulace vlastního myšlení	22
7.2.4 Autoregulace emocí	22
7.2.5 Relaxace.....	22
7.3.6 Odpočinek	23
7.2.7 Bdění a spánek.....	24
10. Použitá literatura.....	27

Úvod

Tato práce se zabývá psychologickými stavy dospělého jedince v období počátečního zájmu o seznámení s kanoistikou a dalšího vývoje dovedností z pohledu instruktora androloga a jeho svěřence. Dále duševní hygienou jako prostředku proti stresu. Práce vychází z teoretických i praktických zkušeností, kterých autor práce nabyl během svého působení jako oddílový trenér v oddíle Kajak klub Brandýs nad Labem, o. s.

1. Vývojová periodizace

Tato práce se zabývá dospělými svěřenci adolescenty ve věku 23-42 let. Dle tohoto věku se dá snadno určit, o který vývojový stupeň jde a to hned dle několika uznávaných autorů například Příhody, Komenského, Wágnerové. Dále je nutné si uvědomit, s jakými předpoklady jedinec vstupuje a kde se nachází z pohledu motorického vývoje.

Tabulka č. 1. Vývojové období člověka dle Wágnerové 2007

Prenatální	Vývoj plodu v těle matky	
Integrační období - mládí		0 -20 let
Nemluvně	0 – 1 rok	
Batole	1 – 3 roky	
Předškolní věk	3 – 6 let	
Mladší školní věk	6 – 11 let	
Starší školní věk (puberta)	11 – 15 let	
Počínající dospělost (adolescence)	15 – 20 let	
Dospělost - kulminační období		20 – 65 let
Mladá dospělost (preakmé)	20 – 35 let	
Střední dospělost (akmé)	35 – 50 let	
Starší dospělost (postakmé)	50 – 65 let	
Staří – involuční období		65 a více
Rané stáří (senescence)	65 – 75 let	
Pravé stáří (kmetství)	Od 75 let	
Dlouhověkost (patriarchium)	Od 85 let	

Z pohledu anatomického a to na základě anatomickém, kdy popisuje jen vnější faktory růstu a přírůstků biomasy. Dle A. Hellera lze rozdělit život do 9 ti fází:

I. první dětství ve 3 fázích: 1) narození-17měsíců 2) 17-28 měsíců 3) 29 měsíců-7 let

II. druhé dětství: 4) 7-12 let 5) 12-15 let

III. jinošství: 6) 15-22 let 7) 22-25 let

IV. mužný věk: 8) 25-63 let

V. stáří: 9) od 63 let

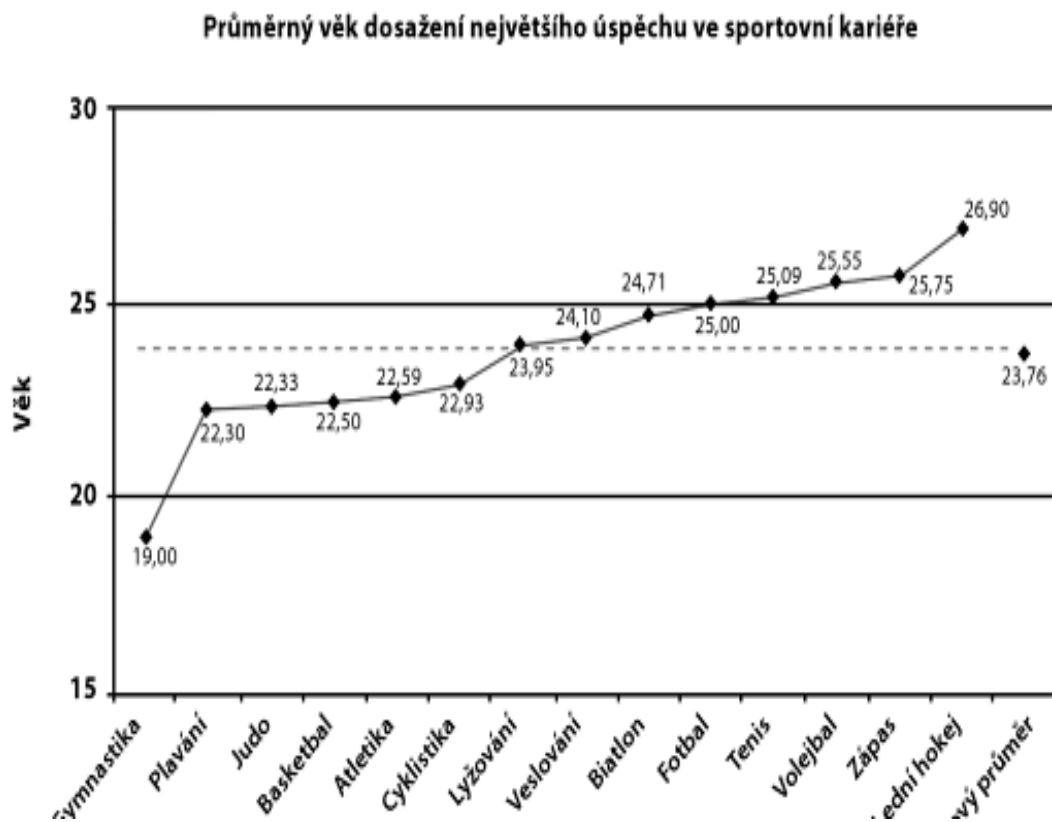
(Příhoda, 1971)

Z dostupných informací plyne, že se jedná o pokročilý adolescentní věk.

Dle Janouška Hlavní činností dospělého člověka je práce. Vrcholí tělesná výkonnost. Myšlení dospělého jedince je tzv. post-formální. Dospělý bere v úvahu celý kontext problému. Řeší věci komplexněji než dříve (Janoušek a kol., 1988).

Z mého pohledu nejen prací je člověk živ a proto považuji tuto ekonomicky nejsilnější skupinu zajímavou pro jakékoli aktivity spojené s komerčním sportem včetně kanoistiky, raftingu a jiných vodních sportů, přestože je jasné, že o velkém výkonnostním rozvoji nebo o dosažení velkých sportovních cílů nemůže být příliš řeč. Přesto a to je důležité nechybí v tomto věku nadšení a touha dokázat si, že je jedinec stále schopen dosáhnout svých předsevzetí a cílů, v neposlední řadě pak je sport duševní náplní a vhodným prostředkem duševní regenerace a duševní hygieny.

Pro zajímavost uvádím graf průměrného věku sportovce, kdy došlo k nejlepšímu sportovnímu úspěchu a to pro různé sporty.



Obrázek č. 1 (Jansa a kol., 2014)

2. Trenér – pedagog – vychovatel

Osobnost trenéra je podstatnou složkou v celém sportovním procesu. Vystupuje jako učitel, vychovatel, rádce a v ideálním případě také jako kamarád. Musí mít nejen odborné znalosti v daném sportovním odvětví, ale musí znát i základy pedagogiky a psychologie, obory bez kterých se neobejde, chce-li dobře a správně vést své svěřence. Musí vnímat jejich osobní harmonický růst a být ochoten věnovat čas. Čas nejen pro samotný sportovní trénink, ale především čas pro své svěřence, naslouchat jim, vnímat jak se projevují a umět s nimi jednat. Trenér učí své svěřence nejen sportovními dovednostmi, ale také je vede k odpovědnosti (např. psát si tréninkový deník), podporuje jejich vytrvalost, motivuje je do dalších výkonů. Komunikuje se skupinou, ale také s jednotlivci zvláště osobně. Správný trenér by měl své svěřence znát a rozumět jim, aby dokázal odhadnout jejich možnosti, případně odhalit problém dříve než ve skutečnosti nastane. U sportovců je více než kde jinde potřebná vzájemná důvěra mezi sportovcem a jeho trenérem. Pomáhá jim překonat únavu, bolest, stresové situace, ale také vyrovnat se s neúspěchem. Z okruhu kvalifikovaných sportovních trenérů se také ozývají hlasy o nedostatečné přípravě do praxe v ohledu pedagogickém a psychologickém, například na problémy s kázní či motivací, nebo sociální a psychologické problémy. Kvalifikovaný trenér by měl vést trénink nejen s ohledem na zlepšení kondice, snížené hmotnosti, výkonnosti apod., ale také tak, aby předcházel úrazům. Musí vědět do jaké míry je sportovec připraven na požadovaný výkon a nemotivovat sportovce nebo sportovní kolektiv na výsledek, který není momentálně v jeho silách. Samozřejmě by měl umět pracovat i s případnými anatomickými abnormalitami, svalovými a šlachovými disbalancemi či různými přidruženými chorobami. Důležitým úkolem trenéra je učit děti samostatnosti a zodpovědnosti v rozhodování. Mnoho trenérů chápe děti jako nesvéprávné (u těch nejmenších to platí), ale s přibývajícím věkem se situace mění. Proto by dobrý trenér měl podporovat chuť projevit se, diskutovat o možnostech, řešit problémy a být tvůrčím přínosem v družstvu. S přibývajícím věkem dětí může trenér vhodně využívat různých pobídek a iniciativ, kterými děti postupně učí zapojovat se do procesu rozhodování a zodpovědnosti za tato rozhodnutí. Samozřejmě trenér musí pomáhat a radit i v mnoha oblastech mimo sport – škola, vztahy mezi kamarády, osobní problémy apod. Trenér by měl především učit děti dovednosti jak žít svůj život, jak být nezávislý, jak se poučit z omylu. Měl by se stát partnerem, který jim může pomoci ukázat jak překonávat problémy a jak se stát úspěšným členem společnosti.

Všemi dovednostmi ale hlavně svojí otevřenou autoritou se trenér stává nezastupitelnou

součástí života sportovce, tedy i významným činitelem ve struktuře volnočasových aktivit.

Několik autorů knih o trenérské problematice (např. Goussard, Lazarová, Uhlířová) považují za specifikum profese právě přebírání řady různých rolí a popisují je následujícím způsobem:

- **Role prodejce, obchodního cestujícího** – vyjednává se sportovci a přesvědčuje je o kvalitě toho, co nabízí. Vede je k rozhodnutí, které on sám považuje za dobré.
- **Role důstojníka** – vojáka, bojovníka. Jde o situaci závodu nebo soutěže, podstatou práce se stává velení. Musí zajistit výkon, za který nese odpovědnost.
- **Role pedagoga** – stává se zprostředkovatelem znalostí, mediátorem a vychovává také vlastním vzorem. Odměňuje nabyté znalosti a dovednosti, zaujímá nedirektivní přístup.
- **Role animátora** – usměrňuje život v týmu, drží v rukou klíč k jeho aktivitám. Usnadňuje komunikaci, reguluje napětí v týmu, zplnomocňuje jedince, aby poznali a rozvíjeli svůj vlastní potenciál. Přebírá pozici „zrcadla“ nejen pro sebeuvědomění sportovců, ale také proto, aby cítili, že jsou uznáváni, přijímáni a že jim rozumí.

Trenérova profesní role a jeho postavení se také mění v závislosti na vývoji sportovního světa. Stále vyšší nároky jsou kladeny na trenérovy velmi široké odborné znalosti, na jeho vůdcovskou roli, na strategické a taktické schopnosti, ale současně i na jeho pedagogickou odpovědnost. Právě v této souvislosti je trenér zařazován, jako profese pedagogická, z čehož vyplývá, podobně, jako u učitele či pedagoga volného času, požadavek široce koncipovaného vzdělání, které se v případě trenéra zaměřuje i na aktuální problémy pedagogické, psychologické, etické atd (Lazarová, Jůva , 2006).

Trenér vodního slalomu, si musí být vědom rizik, která jízda na vodě přináší. Musí vědět, v jaké kondici jsou jeho svěřenci, zda třeba strach zbytečně neovlivňuje samotnou výuku.

Potěšení z jízdy na vodě, tak jak to vidíme u zkušenějších kanoistů, psychickou vyrovnanost můžeme pozorovat až po zvládnutí základních i pokročilých technik jízdy na vodě. Trenér musí velmi dobře odhadnout náladu a výkonnost svých svěřenců, aby předešel traumatům, která může vyvolat strach z převrácení lodi nebo z rychle tekoucí vody a vodních překážek.

2.1 Osobnost trenéra

Jestliže v našem případě tak úplně nezáleží na tom jaký je náš dospělý uchazeč o sportovní kanoistiku, pak osobnost a roli trenéra nelze podceňovat.

Trenér by měl mít určité předpoklady jako pozitivní vztah k lidem a řadu specifických schopností a dovedností uplatňovaných ve styku s nimi. Být v každém ohledu příkladem a vzorem pro své svěřence splňuje skutečně jen velmi málo trenérů. Musí být skutečnou autoritou, dokonalým odborníkem a měl by umět své poznatky a činnosti předávat. Dále by měl být schopen objektivně posuzovat veškeré jejich projevy a i chápat jejich problémy.

Trenérská práce je především interakční, nestačí tedy jen vědomosti odborné, všeobecné i pedagogické a psychologické ani slavné jméno z předchozí sportovní kariéry. Ty tvoří dobrý základ pro vlastní práci, výrazně se v ní však uplatňuje i trenérova osobnost (Dovalil, 2005).

K významným vlastnostem pro úspěch v interakci se sportovci patří:

1. vůdcovství – jako zaměřenost; výrazná tendence osobnosti,
2. odpovědnost,
3. emoční stabilita,
4. blízký vztah ke členům skupiny, sounáležitost,
5. ctižádostivost, související se silnou vůlí.

(Dovalil, 2005)

2.2 Vzájemné vztahy trenéra a svěřence

Vzájemné vztahy lze upevňovat vzájemnou důvěrou. Dle Bruyneel (2009) bez ohledu na to, zda jde o něco velkého nebo o maličkost, vždy buďte otevřeni okamžikům, kdy se skýtá příležitost důvěru dávat i přijímat. Je vhodné, aby trenér získal plnou důvěru svých svěřenců i v soukromých záležitostech. K dalším předpokladům dobrého vztahu patří radostná atmosféra a možnosti volného vyjádření vlastního názoru. Trenér tráví se svými svěřenci poměrně hodně času a díky tomu má velký vliv na jejich život. Stává se vzorem a podle toho by se měl i chovat. Musí počítat s tím, že děti a svěřenci budou napodobovat jeho chování a pohyby. Ovlivňuje je i svými postoji, co se mu líbí i nelíbí, svými reakcemi atd. Pokud se během

přípravy aktivně účastní i některých her nebo aktivit, naváže tím se svými svěřenci lepší vztah. Vztah trenéra vodního slalomu a začínajících adeptů o tento sport je založen na důvěře více než jinde. Práce trenéra a jeho vztah je ovlivněn dalším nestálým faktorem a to je voda samotná, zejména tekoucí voda.

3. Temperament v praxi

V praxi si nemůžeme dospělé zájemce o kanoistiku vybírat a u komerčně zaměřených kurzů je výběr a selekce dokonce nežádoucí, jde nám o to přiblížit tento sport co nejširšímu okruhu zájemců. Z pohledu organizování kurzů kanoistiky je dle mého mnohem důležitější role trenéra, androloga a psychologa v jedné osobě. Protože trenér by měl být dostatečně erudovaný na to, aby rozpoznal temperamentní vlastnosti uchazeče a dokázal je využít ku prospěchu při jednání s uchazečem a pozdějším svěřencem a to při řešení běžných i krizových momentů a to i bez nutnosti psychologického šetření.

Známe-li temperament svého svěřence, můžeme se opírat o kladné vlastnosti, využívat je následujícím příkladem:

- **u cholerika využíváme:** síly a hloubky citů, oduševnělosti, velké práce schopnosti, vychováváme u něj: sebeovládání, citovou vyrovnanost, rovnoměrné a klidné práce, snášenlivost, ochotu podřídit se
- **u flegmatika:** klidu, vyrovnanosti, rozvážnosti, rovnoměrného tempa v práci, snášenlivosti, vychováváme u něj: iniciativu, a svědomité plnění povinností
- **u melancholika:** hlubokých, stálých citů, reaktivnosti, vychováváme u něj: sebevědomí, jistotu v jednání, citovou vyrovnanost, důvěru ve vlastní síly
- **u sangvinika:** vyrovnanosti, stability, otevřenosti, komunikativnosti

Temperament není snadné posoudit, může být ovlivněn nevhodnou výchovou, sociálním prostředím, poškozením vývoje.

4. Charakteristika psychologických faktorů v kanoistice

Kurz základů kanoistiky bude pravděpodobně první vstupní brána, kde se dětský a ale i dospělý uchazeč setká se svým trenérem a kde mu bude postupně pod odborným dohledem vštěpována abeceda záběrů, náklonů a technik jízdy stojatou a tekoucí vodou. Pominu-li fakt, že kurz může probíhat na ryze komerční či přátelské rovině, je to také první možnost kde trenér může psychicky působit na svěřence a také si všímáme jak celé řada vnějších faktorů a pocitů působí na našeho svěřence. Tyto pocity můžou být pozitivní i negativní a proto by měl trenér působit i jako psycholog a znát metody jak se negativním psychickým situacím vyhnout, nebo se jim vyrovnat pokud k nim dojde. Z pohledu uchazeče o kurz kanoistiky je na počátku jeho rozhodnutí motiv s možná ne úplně jasným cílem proč se uchazeč rozhodl právě pro náš kurz. Připomenu, že jde o motiv adolescentního jedince, tedy ne o motiv ovlivněný například rodičem i když i zde může být motiv ovlivněn celou řadou vedlejších činitelů. Pro zjednodušení tato práce uvažuje, že původní motiv je motivem našeho uchazeče.

4.1 Definice Motivu

Základem každého motivu jsou potřeby a cíle. Potřeby jsou prvotní síly, které bezprostředně uvádějí do pohybu chování jedince a udržují je na přiměřené úrovni. Tato „hnací síla“ se uskutečňuje ve velmi těsné souvislosti s cíli a směrem aktivity, která je i kritériem hodnocení a posuzování a přirozeně i sociální motivace člověka. V zásadě jsou to pozitivní síly, které představují směřování k tomu, co člověk chce, ale i negativní, spojené s tím čemu se snaží vyhnout. Pro každé takové zaměření existují buď subjektivní neb objektivní důvody. U člověka se vytváří celý systém výběru „předmětů vyvolávající se přibližování a předmětů vyvolávající vyhýbání“ Nejdůležitější je, jakou hodnotu, zejména společenskou, má předmět, ke kterému se jedinec přibližuje, nebo kterému se chce vyhnout, popřípadě proti kterému chce bojovat. Každá realizace potřeby směřuje prostřednictvím činnosti k určitému cíli. Variabilita potřeb a jednání se projevuje v tom, že podobné jednání může odrážet nejen podobné, ale i velmi rozdílné potřeby a motivy. Například vstup do dětské organizace a organizace mládeže, který je v podstatě determinovaný potřebou sdružování, má u jedinců různou motivační podobu. Přitom však je třeba si uvědomit, že i realizace potřeb a jejich uspokojování podléhá neustálým změnám. Tyto změny jsou určovány v podstatné míře společenskými okolnostmi a individuální zkušeností (Janoušek, 1988).

5. Realistické cíle

Ať už je motiv našeho jednání jakýkoli byla by chyba si zvolit nereálný cíl. Vždy si musíme říci, zda je dosažení stanoveného cíle reálné. Pokud si stanovíme příliš ctižádostivý a nakonec nedosažitelný cíl, výsledek negativně poznamená vaši sebedůvěru. Lepší je stanovit si dosažitelný cíl, případně dílčí cíle, jejichž splnění vede k dosažení toho hlavního. Jen těžko si lze představit dospělého netrénované člověka, který po zhlédnutí televizního záznamu úspěchu našich kanoistů na OH usedl do lodě a jal se projet závodní slalomovou trať bez toho aniž by tento nápad neměl fatální důsledky. Tím že si stanovíme dílčí cíle, na které se dokážeme představit a na jejichž dosažení, jsme schopni se soustředit, jediné pak lze splnit i cíl, který se nám zdál na počátku nedosažitelný.

6. Psychologická příprava

Psychologickou přípravou rozumíme cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem je zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku, rozvíjení psychické odolnosti sportovce a udržování již dosažené úrovně. Snaží se paralyzovat na minimum působení negativních psychogenních vlivů a pozitivně ovlivňovat psychiku sportovce. (Piños, 2007)

Psychologie je o dovednosti komunikace se sportovcem, poskytování vhodných instrukcí zvyšujících motivaci sportovce, poskytování sociální opory, koučování sportovce v závodě a vedení psychologické přípravy sportovce, což je především výuka a nácvik psychologických dovedností. Mottem psychologické přípravy je, že psychologické dovednosti se lze naučit, je možné je trénovat, stejně jako dovednosti fyzické (Tomešová, 2008).

6.1 Psychologické stavy

Z psychologického hlediska se v kanoistických disciplínách setkáváme hlavně s:

- Předstartovními stavy – jedná se především o zklidnění aktuálních psychických stavů před vlastním startem.
- Startovními stavy – okamžik vlastního startu, kdy je závodník pod psychickým tlakem z obav při nasazení vhodného tempa a techniky.
- Postartovními stavy - situace v závodě spojená především se schopností odolávat únavě při déletrvající pohybové činnosti, vyrovnat se proměnlivostí vodního prostředí, počasím atd.

(Piños, 2007)

6.2 Stres jako hlavní faktor ohrožující duševní stav

Stres je snad nejvíce skloňované slovo současnosti ve spojitosti s duševním zdravím a hygienou. Těžké životní situace tu vždy byly, jsou a budou. Ovšem každý člověk se se stresem vypořádává jinak. Když si otevřete noviny, pustíte televizní zprávy, všude narazíte na nějakou zmínku o „napětí“ nebo „stresu“, kterému v této počítačové době čelíme. Některé

poznatky jsou vydávány za „odborné“ a „vědecké“ a radí nám jak se stresu co nejrychleji a nejúčinněji zbavit. Jde o „záračné“ jogurty, léky apod. Tyto nám mají zaručit, že se naše tělo zbaví nahromaděných toxinů atd. Podíváme-li se na evoluci člověka, zjistíme, že naše předky sužovala závažná tělesná poranění, predátoři a hlad. Mechanismus stresové reakce těla je ke zvládnutí takového druhu tísně perfektně připraven. Organismus mohou ovlivnit také chronické fyzické stresory. Nedostatek vody, hlad, parazité a další události i nepříjemné komplikace (Joshi, 2007).

6.3 Definice stresu

Jak už bylo nastíněno v předchozích kapitolách stres a strach je nedílnou součástí vývoje uchazeče o vodního slalom nebo o jízdu na vodě obecně. Stres vychází z vlastních pohnutek, ze strachu z neznáma. Ne každý se dokáže povznést a úplně eliminovat stres z vodního prostředí, ve kterém se člověk běžně nepohybuje. Stres z vodního živlu se projevuje jako distress, který se z nabývajících zkušenostmi zmenšuje až přechází do formy eustresu.

Napětí (anglicky Strain). Jedná se o situaci, kdy se člověk nachází pod tlakem stresorů. Stres byl zpočátku definován jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn. Ty jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo přizpůsobení se tomu, co nelze změnit. O stresové situaci hovoříme v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Může jít pouze o jeden stresor, anebo je to souhra více stresorů. Příkladem může být úmrtí partnera. Jak je uvedeno výše, nemusí se jednat jen o jeden stresor, ale souhrn vícero stresorů. Psychologii se v této souvislosti hovoří o tzv. „běžných starostech“ (používaný anglický termín Daily Hassles), které člověku „přerostou přes hlavu“.

Rozlišujeme dva základní pojmy:

Distres - Tímto termínem dnes obvykle vyjadřujeme situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu osoba subjektivně vnímá a výrazně negativně hodnotí osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. K distresu dochází tehdy, když se domníváme, že nemáme dost sil, možností a emocionálně nám není dobře.

Eustres - Pokud nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu.

Příkladem, může být situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do této skupiny patří např. svatba, narození dítěte, oslavy, výhra atd. O eustresu hovoříme i tam, kde se lidé dostávají z vlastní iniciativy do hraničních situací (např. při sportovních výkonech). Nebo se jedná o situace, které lidé sami vyhledávají vysokohorská turistika, automobilové závody, cestování. (Křivohlavý, 2009)

6.4 Příznaky stresu

Fyziologické příznaky:

- Palpitace – bušení srdce, rychlá, intenzivní a nepravidelná činnost.
- Bolest a svírání na hrudní kosti.
- Nechutenství a tlak v břišní oblasti.
- Časté nucení na moč.
- Změny v menstruačním cyklu.
- Častější migréna.
- Nepříjemné pocity v krku.
- Snížení až nedostatek sexuální touhy.
- Emocionální – citové příznaky
- Prudké a výrazné změny nálad.
- Nadměrné trápení se věcmi, které nejsou až tak důležité.
- Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii.
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev.
- Nadměrné pocity únavy.
- Obtížná koncentrace.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.
- Chování a jednání lidí ve stresu.
- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
- Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci.
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější

- používání výmluv.
- Zvýšený počet vykouřených cigaret za den.
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- Větší závislost na drogách všeho druhu.
- Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání.
- Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání, problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.
- Snížená kvalita práce i snížení množství vykonané práce vůbec.

(Křivohlavý, 2009)

6.5 Stresory

Vybrané stresory, které mohou ovlivnit sportovní činnost.

- Přetížení množstvím práce /nadměrný trénink – V psychologii tento termín můžeme chápat takto. Jedná se množství práce, kterou má člověk vykonat. Tato práce je ale mnohem vyšší než co je daný člověk schopen zvládnout.
- Časový stres - Vykonávání práce za nedostatku času může vést k distresu.
- Hluk - Studie zjistily, negativní důsledky pobytu lidí v hlučném prostředí – např. zvýšená nespavost, bolesti hlavy, zvracení, žaludeční vředy, vyšší krevní tlak, zvýšená náladovost apod.
- Dlouhodobá napětí - Stresogenní mohou být nejen závažné životní události, ale také dlouhodobé a poměrně trvalé napětí. Příčin může být celá řada např. dlouhodobé neshody v manželství, trvalý nedostatek peněz v domácnosti, starosti s dětmi, potíže v zaměstnání, šikanování, přehlížení, dlouhodobá nezaměstnanost apod.

(Křivohlavý, 2009)

V kanoistice jsou stresory, jako je hluk, napětí, i strach z vodního prostředí přítomny prakticky neustále.

6.6 Jak působí stres na zdravotní stav

Stres může mít negativní účinek na naše zdraví a tím i na sportovní výkon. Mnozí lidé si

nepřipouští, že právě tato onemocnění by mohla být vyvolána stresem.

- Stres a infekční nemoci - výzkum ukázal, že člověk, který je vystaven stresu snáze dostane chřipku, rýmu či nachlazení.
- Stres a kardiovaskulární onemocnění - i zde výzkumy ukázaly, že vliv stresu na zrod kardiovaskulárních onemocnění je možné prokázat. Jedná se hlavně o výrazný stres (distres).
- Stres a bolesti hlavy – existuje přes sto druhů bolesti hlavy. Výzkum se zaměřil na „napětové (tenzní) bolesti a „smíšené“ bolesti hlavy. Když se sledoval výskyt každodenních starostí a těžkostí, podařilo se prokázat, že tento druh stresoru má signifikantní vliv na výše uvedené dva druhy bolesti.
- Deprese – výsledky ukazují, že stres stojí u zrodu tohoto onemocnění. Ovšem faktory, které zvyšují pravděpodobnost vzniku deprese, jsou i např. genetická výbava. Psycholog Jiří Raboch říká: „Máme dostatek jídla i pití, umíme léčit infekční nemoci, výborně se umíme postarat o ženy při porodu i o novorozené děti – spousta starostí zmizelo. A místo nich se objevily jiné. Duševní poruchy. Častokrát příznivě působí i vzájemný vztah s tím léčitелеm, duchovním poradcem, nebo jak jim říkat. Zájem druhého člověka o mou osobu, možnost být vyslechnut, už to může být účinný terapeutický nástroj a minimálně u lehčích poruch pomáhá.“

(Raboch, 2010)

7. Duševní hygiena

Duševní hygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Zahrnuje všechna určitá opatření a poznatky o způsobu života a chování, kterými si můžeme udržet psychické a psychosomatické zdraví.

„Duševní hygiena (psychohygiena) zahrnuje veškeré metody a postupy, které vedou k udržení duševní pohody a rovnováhy a zároveň mírní škody napáchané stresem a podporují naše duševní i fyzické zdraví. Duševní hygienou rozumíme systém vědecky přepracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1984). Tato Míčková definice je v souladu s řadou jiných definic, které zdůrazňují zaměření duševní činnosti, udržení duševního zdraví, upevnění duševní zdatnosti, posílení odolnosti vůči nejrůznějším vlivům, které negativně ovlivňují náš duševní život, na otázky prevence duševních poruch apod. Tato vědní disciplína má podle všech autorů má blízko jak k lékařským oborům, tak k psychologii a sociologii.

7.1 Duševní zdraví a cesta k rovnováze

7.1.1 Adaptace

Adaptace. Pod pojmem adaptace v psychologii chápeme proces, v němž se osobnost jedince přizpůsobuje měnícím se podmínkám svého vnějšího prostředí a svého vnitřního, subjektivního světa (Křivohlavý, 2009).

V průběhu celého 20. století bylo v oblasti duševní hygieny věnováno mnoho pozornosti procesu adaptace – přizpůsobení. Jde jednak o přizpůsobení se neměnným a nezaměnitelným podmínkám prostředí, v němž člověk žije (tj. tomu, s čím se nedá nic dělat), jednak přizpůsobování si v životním prostředí toho, co se změnit dá. V oblasti duševní hygieny se adaptací rozumělo v první řadě osobní zvládnutí problémů, které život před člověkem staví, a to pokud možno „na úrovni“. Odtud je možno odvodit velký zájem duševní hygieny a otázky sebeovládání – řízení a ovládnutí sebe sama tváří tvář životním problémům – a studium otázek maladaptace – selhávání v tomto boji. To však byla jen jedna stránka věci. V oblasti duševní hygieny se adaptace týká i adaptování, tj. úpravy prostředí, v němž člověk žije (Křivohlavý, 2009).

7.1.2 Pozitivní duševní zdraví

Pozitivní duševní zdraví bylo a je hlavním tématem mentální hygieny. Co se tím rozumí, vyjádřila velice výstižně americká psycholožka M. Jahodová. Upozornila na řadu charakteristik pozitivního duševního zdraví – např. na přiměřenou adekvátní percepci reality, dobrou míru autonomie (sebeurčení jako závislosti na druhých lidech a jejich postojích apod.), na integritu (organickou celistvost a jednotnost) osobnosti a její zaměření k určitému cíli, který dává životu smysl (což dává člověku možnost řídit se ve svém jednání vnitřními měřítky a vede k sebedůvěře a sebejistotě). Pozitivní duševní zdraví vyžaduje podle M. Jahodové kladný postoj člověka k sobě samému, duševní a duchovní růst. Duševní rovnováha jedince zpravidla úzce souvisí s jeho zdravím tělesným -tělesné nemoci a bolesti negativně ovlivňují duševní rovnováhu.

(Jahodová, 1958)

7.2 Sebevýchova

Sebevýchova. Závisí na správném poznání vlastních schopností a zkušeností, předností a nedostatků v rysech osobnosti, na vlastní zralosti či nezralosti.

Výchova patří k mocným zdrojům sil, které ovlivňují životní styl. Platí to nejen o tebe-výchově, ale i o sebevýchově. O tu nám jde v první řadě.

Kterým momentům věnuje sebevýchova pozornost? Odpovědí na tuto otázku nám může být u nás známá kniha Libora Míčka věnovaná otázkám sebevýchovy, nazvaná Sebevýchova a duševní zdraví. Autor zahrnuje pod záhlaví sebevýchovy – ve vztahu k duševnímu zdraví – tato témata:

1. Sebepoznávání
2. Koncentrace pozornosti
3. Autoregulace myšlení (řízení kognitivní činnosti)
4. Autoregulace emocí
5. Autorelaxace

6. Aktivní zvládání situací

(Míček, 1976)

7.2.1 Sebepoznávání

Abychom mohli na sobě pracovat, nestačí pouze sebevýchova, ale musíme lépe poznat sami sebe. Sebevýchova nabízí řadu metod:

Pravidelná registrace vlastního jednání (vidění, uvědomování si a poznávání toho, co vlastně děláme).

Pravidelná sebereflexe (úvaha o tom, pod jakými vlivy právě jedním).

Písemné zachycení a rozbor výsledků sebereflexe.

Introspekce – pozorování sebe sama.

Sebepozorování zaměřené na vlastní citové prožívání.

Pozorování průběhu vlastního uvažování, tj. myšlenkových pochodů.

Sebepoznávání prostřednictvím sdělení druhých lidí.

(Míček, 1976)

7.3.2 Autoregulace konativní činnosti

Autoregulací řídíme naši činnost vůlí, rozhodujeme o našich cílech, k nimž má být naše činnost zaměřena – a to označujeme termínem konativní. Konativní znamená usilovat, vyvíjet úsilí, namáhat se. Pravdou je, že na hledání cíle – zaměření naší činnosti, se velkou měrou podílejí kognitivní (poznávací) činnosti.

(Křivohlavý, 2009)

7.2.3 Autoregulace vlastního myšlení

Některé naše chování probíhá zcela automaticky, aniž bychom si to uvědomovali. Míček uvádí charakteristiku vztahu mezi naším myšlením a jednáním takto: „Člověk může do jisté míry kontrolovat průběh svého chování tím, že kontroluje své myšlenkové postupy. Je možné zdržet jednání a myslet dříve, než jednáme. Navíc se dá myšlením určit směr našeho jednání.“

(Míček, 1976)

7.2.4 Autoregulace emocí

Naše emoce velmi souvisejí s tím, oč se snažíme, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si určili. Pokud se nám naše snažení daří, objevují se kladné city. Když se nám to nedaří, vystupují do popředí naše negativní emoce. Právě v druhém případě psychologie hovoří o frustraci. Frustrace je neuspokojení našich tužeb. Termínem frustrační tolerance označujeme schopnost unést určitou míru neuspokojení. Je to právě frustrace, která stojí za tzv. maladaptací. Maladaptace mohou být jak krátkodobé tak dlouhodobé. Za maladaptaci můžeme označit např. nejistota, pocit nespokojenosti, strach, úzkost, tréma). Mezi negativní formy maladaptace řadíme např. agrese a sní spojená zlost. Bylo zjištěno, že muži častěji než ženy vyhledávají pobyt ve veselé společnosti, ale i pobyt o samotě, popřípadě odreagování se sportem. Naopak ženy častěji než muži odreagovávají vnitřní napětí pláčem a svěřováním se rodičům.

(Míček, 1976)

7.2.5 Relaxace

Relaxací můžeme uvolnit psychické napětí, jde např. o napínání a uvolňování svalů, dechová cvičení a výcvik sebeovládání. Napomáhat nám může např. jóga nebo vycházky do přírody.

7.3.6 Odpočinek

Mnoho lidí v dnešní uspěchané době již nezvládá „umění“ odpočívat. A přitom se jedná o nejpřirozenější „dobyty baterií“, které můžeme našemu tělu poskytnout. I odpočinek má svoje zásady. Např. lehká únava se odstraní snáze než celkové vyčerpání. Našemu tělu nestačí si „jen lehnout“ potřebuje celkové duševní uklidnění. Při odpočívání bychom neměli na nic myslet. Nestresovat se tím, co jsme ještě nestihli, co nás čeká v zaměstnání - musíme se umět soustředit na odpočinek a „odpojit“ se od vnějšího světa. Důležitým činitelem je, kde odpočíváme. Záleží tedy na prostředí. Pracovní prostředí nebude zrovna nejvhodnější, a proto bychom měli zvolit klidné a tiché místo, kde se cítíme příjemně. Rozdíl můžeme nalézt mezi lidmi, kteří pracují duševně či manuálně. Člověk, který pracuje duševně, si může odpočinout u manuální práce, sportem. Naopak člověk, který pracuje manuálně, si odpočine u duševní práce. Nečinnost nepatří k nejrozumnějším odpočinkům. Stejně jako naše tělo naše svaly tak i mozek potřebuje pravidelné zaměstnávání. Po každé hodině duševní práce by měla být přestávka v délce cca 5 minut. Nejideálnější je, jej vyplnit např. krátkým dechovým cvičením, protáhnutím těla anebo nadýchat se čerstvého vzduchu u otevřeného okna. Někdy se může stát, že během dne pocítíme silnou únavu nebo malátnost. To může být zapříčiněno nedostatkem spánku v noci. V tom okamžiku potřebujeme odpočinek. Mnoho lidí v dnešní době „dohání“ své tělo až na hranici možností. Řídíme se heslem „úspěch a prestiž“. Z toho vyplývá nedostatečný, nekvalitní spánek, špatná životospráva. Jsou i tací, kteří spí jen minimální dobu. Překonávají pocit potřeby spánku a často sáhnou po povzbuzujících prostředcích. Ovšem časem se tento styl života projeví a vyžádá si svoji daň. Odpočinek a spánek není nic, za co bychom se měli stydět ba naopak je to přirozené a zcela v pořádku. Je dobré řídit se heslem „dát tělu oč si žádá“.

(Kružej, 1998)

7.2.7 Bdění a spánek

Každý člověk potřebuje ke svému životu tyto dva cykly. V bdělém stavu je člověk aktivní a naopak ve spánku člověk odpočívá a tělo se regeneruje. Ovšem nedá se říci, že bychom byli ve spánku zcela pasivní. Víme, že naše tělo pracuje, jsou zajištěny základní lidské funkce, jako jsou např. činnost srdce, dýchání a i ostatní orgány vyvíjejí aktivitu. Náš mozek stále pracuje a to se projevuje zejména ve snech. Náš duševní život stále pracuje, není utlumený. Na těle to můžeme sledovat např. pomocí připojených elektrod. Jsou viditelné pohyby víček. Tuto fázi spánku označujeme jako REM fázi (z anglického Rapid Eye Movements). A právě v tomto okamžiku se nám zdají sny. Lidé se od sebe liší. Někteří si přesně pamatují, co se jim zdálo a druzí nikoli. Ovšem sny máme všichni. Někdy nám může připadat, že sen byl velmi dlouhý, ale není tomu tak. Časové trvání snu je velmi krátké a někdy jde jen o sekundové intervaly. Je dokázáno, že člověku může vadit jak spánek nedostatečný, tak i spánek nadměrný. Každý z nás určitě zná ten pocit nedostatečného spánku. Po probuzení se necítíme odpočatí ba naopak, naše tělo se rychle opotřebovává, protože se naše síly nestačily obnovit. Na druhou stranu spánek nadměrný může způsobit určitou utlumenost a my se pak stáváme méně aktivní a výkonní. Nej kvalitnější spánek a nejhlubší zároveň bývá cca v prvních dvou až třech hodinách po usnutí. Postupně v dalších hodinách hloubka klesá. Nesmíme zapomínat na fakt, že spousta lidí mívá svůj spánek narušen. Bohužel si za to můžeme někdy sami. Vše co daný den prožijeme, se nám promítá do našeho spánku. Projevují se stresory a naše svalové napětí se může přenášet do naší duševní oblasti. Už za našich babiček platila tato obecná rada – před spánkem se nesmíme rozčilovat. Je vhodné se uvolnit a oprostít se od všech starostí. Pokud nás před spaním trápí nějaké problémy či obavy pokračují pak i ve spánku a ten se poté stává nekvalitním a neklidným.

Důležitý je i prostor, kde spíme. Ideální je temná místnost, čerstvý vzduch, ticho a teplota kolem 16-18 C. Stejně jako u dětí i pro nás je přínosné naučit se usínat přibližně ve stejnou hodinu. Pokud máme problémy s usínáním, doporučují se například procházky před spaním, vlažná koupel a nepřejídání se. V bdělém stavu vykazujeme činnost. Může se jednat o různé typy činností, kterými si pomáháme nabíjet baterie, učíme se, hlavně je to ale aktivita pracovní. Během těchto aktivit se setkáváme s mnoha lidmi a řešíme různé konflikty. Bdělý stav představuje asi dvě třetiny našeho času. Zbývající čas máme k dispozici pro spánek. Jak už je uvedeno výše je důležité oddělit tyto dva časy a usínat s tzv. „s čistou hlavou“.

(Kružej, 1998)

8. Výběr psychických determinant

Výběrem psychických determinant mám na mysli devět jednoduchých rad, které lze s úspěchem uplatnit během plánování tréninku, při předstartovním soustředění, ale jistě je lze aplikovat na jakýkoli sport i výkonnost.

Poznej nepřítele svého - poznej svůj temperament a využij ho ke svému prospěchu

Plánuj jen reálné cíle – pečlivě vyhodnoťte všechny možnosti, požádejte o radu, pokud to bude důležité pro vaše rozhodnutí.

Emoce a nálady – nedopusťte, aby vaše záměry byly ovlivněny vašimi pocity nebo náhodným událostmi. Ve všem co se děje se snažte nacházet něco pozitivního.

Meditace - metoda, která vám pomůže lépe se soustředit na své cíle a zbavit se rozptylujících vlivů.

Stres - zůstaňte v klidu. Nacvičte si zachování klidu ve vypjatých situacích, zvláště pokud jste unavení, snažte se vždy zachovat klidnou hlavu a jasný úsudek.

Pozitivní myšlení – Zvykněte se dívat na věci z té lepší stránky. Pokud se věci nevyvíjejí, tak jak jste chtěli, uvědomte si, co byste měli příště udělat jinak, nebo lépe.

Přehrávání v duchu – technika myšlenkového přehrávání průběhu událostí vyžaduje cvik a smysl pro detail, ale jakmile jej jednou zvládnete, stane se z ní velmi užitečné pomůcka pro zvyšování vaší výkonnosti a překonávání překážek

Soustředění – vyžeňte ze svých myšlenek všechno, co nesouvisí s vaším cílem. Potlačte ve své mysli minule a budoucí výčitky a obavy. Soustřeďte se na kroky, které musíte uskutečnit právě teď.

Vytrvat – nikdy to nevzdat s prvními neúspěchy a neustále se posouvat skrze malá vítězství k těm velkým.

Tyto rady jsou aplikovány i u příslušníků vojenských jednotek. Vidím zde paralelu, protože jízda na vodě je pro některé také neustálý boj.

9. Závěr

Cílem této práce bylo popsat základní psychologické determinanty a faktory se kterými se musí vypořádat každý i začínající závodník, který s vodním sportem a zejména s kanoistikou začíná. Práce vychází z psychologie sportu i psychologie obecné a je doplněna o aspekty specifické pro vodní slalom. Rovněž obsahuje devět jednoduchých rad a principů, které lze aplikovat na jakýkoli sport, ale i běžné životní situace. V práci jsem se pokusil projít jednotlivé aspekty vzájemného působení trenéra a jeho svěřence. Dále se zabývám motivem jedince a prostředky, které působí pozitivně i negativně na sportovce během jeho sportovní přípravy. V neposlední řadě se zabývá problematikou duševní hygieny jakožto prostředku pro zmírnění nebo vyloučení stresujících faktorů. Práce je doplněna o vlastní postřehy, které jsem nabyt při práci trenéra předžáků, mladších žáků, ale i při instruktáži dospělých zájemců o kanoistiku na divoké vodě v rámci působení v Kajak klubu Brandýs nad Labem.

10. Použitá literatura

- Bruyneel, J., *Mohli bychom také vyhrát*, Triton 2009, ISBN 978-80-7367-568-4
- Dovalil, J., *Výkon a trénink ve sportu*, Olympia 2005, ISBN 978-80-7376-130-1
- Jahoda, M. *Current concepts of positive mental health*. New York 1958 : Basic Books, 299-306.
- Janoušek, J., *Sociální psychologie*, SPN 1988
- Jansa P. a kol. *Pedagogika sportu*, Karolinum 2014, ISBN 978-80 246-2026-8
- Joshi, V., *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-211-9
- Kružej, M., *Mentální hygiena*, Karolinum 1998, ISBN 978-80-7184-67-41
- Křivohlavý, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál 2009, ISBN 978-80-7367-568-4
- Lazarová, B., Jůva, V. *K některým otázkám vzdělávání trenérů*. In *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2006
- Palán Z., Langer L., *Základy andragogiky*, UJAK 2008, ISPB 97-880-86-723-587
- Míček, L., *Duševní hygiena*, Praha: SPN, 1984, ISBN 14-400-84
- Míček, L., *Sebevýchova a duševní zdraví*, Praha: SPN 1976, ISBN 14-205-88
- Štěpaník, J., *Umění jednat s lidmi*, Grada 2003, ISBN 80-247-0530-3
- Tomešová, J, *Výživa dětí v prevenci a léčbě nadváhy*, (skripta pro SZP, 2008)
- Vágnerová, M., *Vývojová psychologie II*, Karolinum 2007, ISBN 978-80-246-1318-5

Internetové zdroje:

Cajthamlová, K., *Psychologie dnes*, 2009 – článek v internetovém časopise „Těžký život v tlustém těle“

<http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/tezky-zivot-v-tlustem-tele/27140/>

Raboch, J., *Psychologie dnes*, 2010 – článek v internetovém časopise „Nejen cukrovka, ale i deprese je civilizační choroba“

<http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/nejen-infarkt-a-cukrovka--i-dusevni-poruchy-jsou->

[civilizacni-problem/40637/](#)

Piňos, A., *Sportovní trénink*, 2007 - rozšiřující učební texty k předmětu Teorie a didaktika sportovního tréninku

<http://www.gjb-spgs.cz/files/137/sportovni-trenink.pdf>