

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Edita Kolářová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**VLIV VYBRANÝCH PSYCHICKÝCH FAKTORŮ NA VÝKON
ZÁVODNÍKA V RYCHLOSTNÍ KANOISTICE**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Milan Bílý

Zpracovala:

Edita Kolářová

Praha 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a k práci jsem použila literatury a pramenů uvedených v seznamu.

.....
Edita Kolářová v.r. 2010

Děkuji panu PhDr. Milanovi Bílému za odborné vedení a spolupráci při tvorbě diplomové práce a za cenné rady a připomínky. Dále děkuji také testovaným závodníkům, bez kterých by práce nemohla vzniknout.

Svoluji k zapůjčení této bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří mají povinnost pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP	Datum výpůjčky

Abstrakt

Název práce:

Vliv vybraných psychických faktorů na sportovní výkon závodníka v rychlostní kanoistice.

Title of project:

Influence of selected psychological factors on final athlete performance in flat water canoeing.

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký vliv mají motivace a koncentrace na výsledný výkon závodníka v rychlostní kanoistice.

Metody práce:

Pro zjištění výsledků byl využit kvantitativní výzkum, jehož formou je strukturovaný dotazník. Vyhodnocení probíhalo u každého z dotazníku zvlášť a posléze byly odpovědi porovnávány mezi jednotlivými respondenty pomocí četnosti stejných odpovědí.

Výsledky:

Bylo zjištěno, že motivace má větší vliv na výkon vrcholových závodníků rychlostní kanoistiky než koncentrace. Většina závodníků upřednostňuje pozitivní výkonnou motivaci a k dosažení svých cílů využívají vnější i vnitřní motivaci.

Klíčová slova:

rychlostní kanoistika, sportovní výkon, koncentrace, motivace.

Obsah:

Abstrakt.....	12
Obsah:	7
Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Kategorie, disciplíny v rychlostní kanoistice:.....	9
2. Teoretická východiska	10
2.1. Sportovní výkon a jeho struktura	12
2.2. Charakteristika rychlostní kanoistiky	15
2.3. Struktura sportovního výkonu v rychlostní kanoistice	16
2.3.1. Somatické faktory:.....	16
2.3.2. Kondiční faktory	18
2.3.3. Technické faktory	19
2.3.4 Taktické faktory	21
2.3.5. Psychické faktory.....	22
3. Motivace	23
4. Koncentrace	25
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	27
5. Rešerše literatury	27
6. Cíle a úkoly práce a pracovní hypotézy	28
6.1. Cíle práce	28
6.2. Pracovní hypotézy.....	28
6.3. Úkoly práce.....	28
7. Metodika práce	29
7.1. Sledovaný soubor.....	29
7.2. Použité metody	30
7.3. Sběr a analýza dat	34
8. Výsledky práce	35
9. Diskuse práce.....	45
11. Seznam bibliografických citací.....	49

Úvod

Toto téma jsem si vybrala na základě toho, že jsem se sama rychlostní kanoistice 12 let věnovala a zajímaly mě výsledky, kterých se mohu dobrat.

Rychlostní kanoistika, která je od roku 1936 zařazena mezi olympijské sporty, patří k jednomu z nejúspěšnějších sportů v České republice. O tom svědčí řada zlatých, stříbrných a bronzových medailí z mezinárodních soutěží, Olympijských her, mistrovství světa i mistrovství Evropy.

Je sportem, ve kterém musí závodník vynikat velkou fyzickou i psychickou připraveností. Sportovní výkon tohoto sportu je ovlivněn řadou faktorů, které mohou sportovní výsledek více či méně ovlivňovat. Jedná se o faktory kondiční, somatické, technické, taktické, ale i psychické.

Pokud mluvíme o rychlostní kanoistice, nemůžeme si představovat masivní sport, který je provozován v každém městě s velkou členskou základnou, jako je např. atletika, fotbal, basketbal, či jiné sporty. Může to být například způsobeno tím, že pro mnoho lidí kanoistika nepředstavuje atraktivní sport, to se samozřejmě odráží i v počtu zájemců. I přesto ale můžeme říci, že rychlostní kanoistika má řadu skvělých sportovců, ať už se jedná o juniorské, či dospělé kategorie, o čemž nás mohou přesvědčit jejich výsledky na mezinárodních a jiných soutěžích. Obvykle jsou ale mezi těmito nejlepšími závodníky tak malé rozdíly, že čím dál více trenérů a závodníků se začalo zabírat strukturou sportovního výkonu. Je ale třeba věnovat se všem již zmíněným faktorům.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Kategorie, disciplíny v rychlostní kanoistice:

V rychlostní kanoistice se závodí na krátkých, dlouhých tratích a maratonech. Závody probíhají především na vodě stojaté, popřípadě mírně tekoucí. U maratónu se závody jezdí na vodách přírodních s přírodními i uměle vytvořenými překážkami, stejně jako tratě dlouhé (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001).

Závody se vypisují v kategoriích: K1 muži a ženy, K2 muži a ženy, K4 muži a ženy, C1 muži, C2 a C4 muži (K – označení pro kajak, číslo značí počet posádky, C – označení pro kano, číslo značí počet posádky).

U krátkých tratí jsou hromadné starty, kdy každá loď má vyhrazenou jednu dráhu 9 m širokou. V jedné rozjížděce startuje maximálně 9 lodí.

Tabulka 1: Kategorie na OH a MS krátkých tratí (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001).

Trať	Muži		Ženy	
	OH	MS	OH	MS
200 m	-	K1, K2, K4 C1, C2, C4	K1, K2, K4	K1, K2, K4
500 m	K1, K2 C1, C2	K1, K2, K4 C1, C2, C4	K1, K2, K4	K1, K2, K4
1000 m	K1, K2, K4	K1, K2, K4	K1, K2, K4	K1, K2, K4

Dlouhé tratě jsou vypisovány od 2 km do 5 km pro muže i ženy, kdy nad 2 km musí být na trati vytyčeny nejméně dvě obrátky. Start probíhá hromadně nebo po intervalech (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001).

Maratón obsahuje zpravidla tři přeběhy 200 metrů dlouhé, start probíhá hromadně. Délky tratí se volí podle časové náročnosti. Jejich překonání by pro vítěze mělo trvat nejméně 2,5 hodiny, ne však více než 3 hodiny (Bílý, Kračmar, Novotný, 2001).

2. Teoretická východiska

Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií (ze základních pojmů) sportu a sportovního tréninku, proto se k němu soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a i dalších odborníků. Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací (Dovalil a kol., 2002).

Vrcholové výkony v jednotlivých druzích sportu představují jedinečné projevy schopností, jimiž sportovci realizují úkol, daný a přesně vymezený pravidly. V mnoha případech je potřebná kreativita sportovního výkonu, tedy jistá naprosto individuální a ideální cesta, kterou se závodník špičkového výkonu dobere. Předpokládá se, že požadavky jednotlivých sportovních odvětví na lidský organismus mají charakteristickou strukturu a míra jejího respektování se odráží na úrovni dosahovaného výkonu (Havlíčková, 1999).

Podle empirických i známých teoretických poznatků lze chápat sportovní výkon jako psychosomatickou integraci různých pohybových, vegetativních i psychických faktorů, adekvátních programu dané činnosti. Poznat strukturu sportovního výkonu proto znamená kvalifikovat a kvantifikovat tento komplex, tj. konkretizovat, které faktory vytvářejí a podmiňují sportovní výkon, jak jsou jednotlivé činitele pro výkon důležité, zjistit jejich vztahy, event. kompenzaci atd. (Choutka a kol., 1981).

Sportovní činnost (činnost se obecně chápe jako proces, v němž se uskutečňuje interakce mezi jedincem a okolním prostředím), jejímž prostřednictvím se demonstruje sportovní výkon, je činností převážně pohybovou. Skládá se z jednodušších nebo složitějších elementů (pohybů, aktů, operací, atd.), které jsou většinou předem připraveny, ale současně jedinec reaguje na vývoj situace, změnu podmínek apod. Pohybová činnost tedy neznámá pouhý sled elementů, ale vychází z uvědomělého vztahu ke skutečnosti, který se projevuje v pohybovém jednání. (Dovalil a kol., 2002).

Při pohybovém jednání je vnímání zajištěno pomocí smyslových orgánů (analýzátor zrakový, sluchový, vestibulární, hmatový a pohybový). Jejich prostřednictvím se přenášejí informace o vnějším prostředí i vnitřním stavu organismu do mozkových sensorických center, kde je z informací utvořena představa. Do této fáze pohybového jednání vstupuje motivace (vnitřní a vnější pohnutky jednání) jako důležitý usměrňující a dynamizující činitel. Směr jednání určují také řešené úkoly, které mohou být jednoduché, složité, uzavřené i otevřené (Dovalil a kol., 2002).

Výběr optimálního řešení pohybového jednání se uskutečňuje složitými psychickými procesy, označovanými jako programování. Obsahem jsou procesy „činnostního“ myšlení (důležitou součástí je řeč, která nám usnadňuje modelování přijímaných řešení). Rovněž emoce, mají v těchto procesech aktivační význam. Podstatnou roli hraje také paměť, zvláště pak paměť motorická, v níž se aktivně a dynamicky zpracovávají, uchovávají a znovu vybavují informace o faktech, dějích, procesech, prožitcích, ale i složitějších vzorcích jednání a chování (Dovalil a kol., 2002).

Domníváme se, že čím dále více sportovců a především trenérů si začíná uvědomovat důležitost struktury sportovního výkonu a také faktorů, jimiž je tvořena. Na jejím základě je postaveno pozdější plánování a řízení tréninku. Snaží se získat informace o tom, jaký z faktorů má největší vliv na výkon, jak spolu dané faktory souvisejí, a zdali se navzájem ovlivňují. Uvědomují si spojitost, přímý vztah, mezi strukturou sportovního výkonu a úrovní výkonnosti.

Faktorem chápeme projev funkce, vlastnosti, schopnosti, dále stavy, děje, vědomosti, atd., které jsou v rámci daného výkonu podmínkou jeho realizace a působí jako rozhodující činitelé (Choutka a kol., 1981).

Na sportovních výkonech rychlostní kanoistiky se podílí řada faktorů, ať už jde o faktory všeobecné kondice, svalové síly a výbušnosti, tak o technickou a psychickou úroveň, taktickou vyspělost či tělesné parametry. Faktorem může být činitel velmi jednoduchý (váha, výška, rozpětí paží, délka trupu) a jiné tělesné proporce, které nazýváme somatickými předpoklady, které v rychlostní kanoistice mají nezastupitelné místo. Jindy to může být činitel těžko specifikovatelný, jako je cit pro vodu, stabilita nebo efektivní využití síly při záběru, tedy ekonomika jízdy (Choutka a kol., 1981).

Efektivní cesta zvyšování výkonnosti není v pouhém opakování vlastního výkonu (trénink celých tratí v závodním tempu), ale právě v účinném ovlivňování a rozvoji jednotlivých faktorů, které výkon vytvářejí a podmiňují jeho vysokou úroveň. Ovlivňování různých faktorů kondičních, taktických a technických se daří zvládat a závodník na jejich rozvoji dokáže účinně spolupracovat, poněkud pozadu zůstává schopnost ovlivňovat pak faktory psychické, z čehož mohou plynout rezervy v rozvoji výkonnosti (Choutka kol., 1981).

2.1. Sportovní výkon a jeho struktura

Podle Dovalila (Dovalil a kol., 2002) systémový přístup umožňuje interpretovat sportovní výkon, jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu, tj. zákonité uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů.

Zháněl (Zháněl, 1996) uvádí, že sportovní výkon je chápán jako jednota průběhu a výsledku pohybové či sportovní činnosti.

Oba autoři se shodují na tom, že sportovní výkon a především jeho struktura je složena z mnoha faktorů a podmínek, které ovlivňují výsledný výkon.

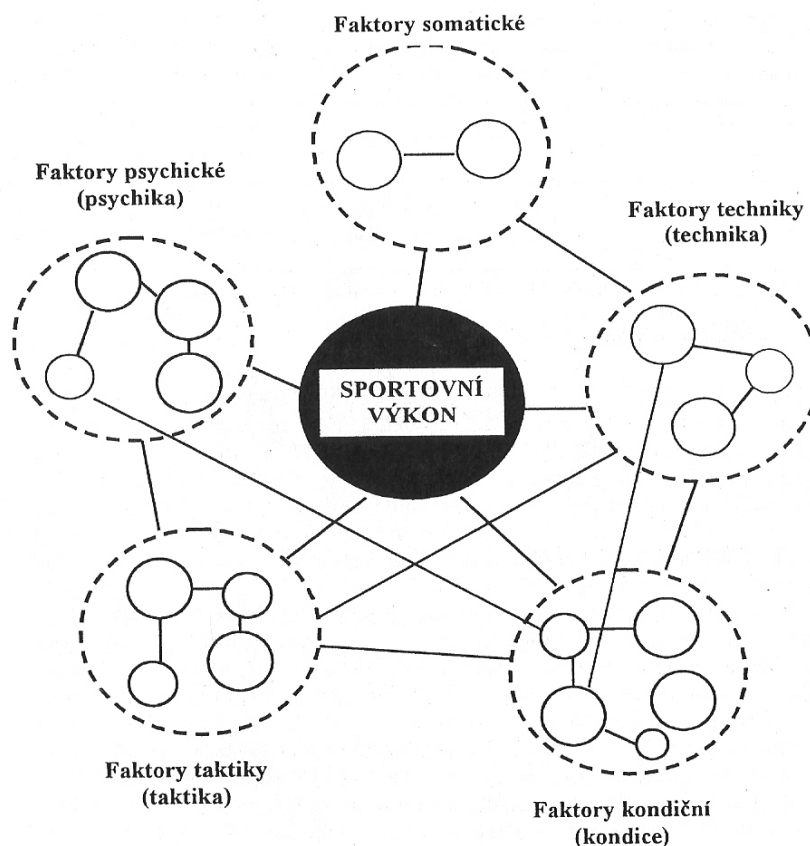
Z hlediska tréninkového lze jednotlivé faktory důkladně rozebrat a individuálně rozpracovávat u individualit jednotlivých závodníků. Je evidentní, že jednotlivé faktory se vzájemně ovlivňují a současně se mohou podporovat, ale v nepříznivém okamžiku mohou působit individuálně negativně na samotný sportovní výkon. V tomto případě, je nezbytné rozpoznat příčiny a ze způsobených chyb vypracovat takové postuláty, které v budoucnu nepříznivému působení rizikových faktorů předejde (Marek, 2006).

Choutka (Choutka a kol., 1981) charakterizuje strukturu sportovního výkonu v podstatě ve dvou rovinách: první úroveň představuje soubor požadavků, které klade každá disciplína na organismus sportovce. Tento soubor, který objektivně a přesně danou disciplínu charakterizuje, určuje zaměření sportovního tréninku v tom smyslu, že jeho cílem je vyvolávání progresivních změn v organismu sportovce. Druhá úroveň je dána souborem adekvátních adaptačních změn, vyvolaných požadavky dané sportovní disciplíny. Zřetelnost těchto změn je tím výraznější, čím delší je doba vlivu specializovaného tréninku a čím vyšší je dosažená výkonnostní úroveň.

Podle Dovalila (Dovalil a kol., 2002) mohou jednotlivé prvky sportovního výkonu být rázu somatického, fyziologického, motorické, psychického, mohou být jednodušší a dobře identifikovatelné (např. somatické znaky), ale i složitější (např. koordinační schopnosti). Ve struktuře sportovního výkonu faktory chápe, jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, vycházejících ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonu. Společným a podstatným znakem je to, že jsou trénovatelné, tj. ovlivnitelné tréninkem.

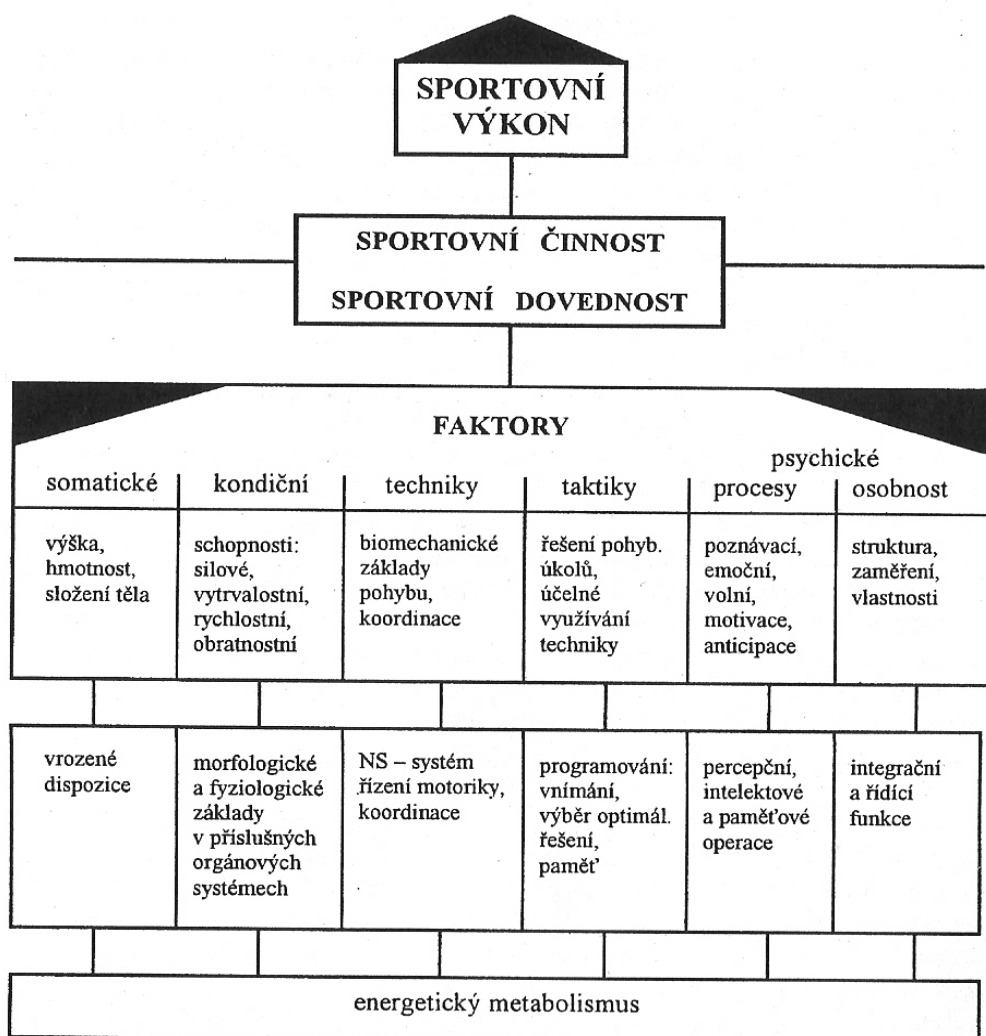
Každý sportovní výkon, z hlediska jeho struktury, charakterizuje jak počet, tak i uspořádání faktorů (obr. 1). V některých sportovních disciplínách může dominovat převážně jeden faktor, pak sportovní výkon nazýváme monofaktorální, jiné jsou postaveny na existenci většího zastoupení faktorů, pak mluvíme o sportovním výkonu, jako multifaktoriálním (Dovalil a kol., 2002)

Obrázek 1: Struktura sportovního výkonu (Dovalil a kol., 2002).



I přes dílčí individuální odlišnost sportovních výkonů, je žádoucí vytvářet určitý obecný model, který nám poskytne podrobnější obraz obsahu sportovního výkonu (obr. 2). Tento model vychází z jednoty vnějších projevů pohybových činností a jejich neurofyzilogických mechanismů a hlouběji nám definuje soubor potenciálních faktorů výkonu, které jsou ukryty za vnější pozorovatelnou stránkou sportovních činností. Respektuje poznatky o stavbě a fungování lidského organismu jako dynamického systému schopného účinně reagovat na požadavky vnějšího prostředí i poznatky o lidské psychice (Dovalil a kol., 2002).

Obrázek 2: Hypotetický model sportovního výkonu (Dovalil a kol., 2002).



Uvedený model, je jistou zobecňující abstrakcí, jenž má napomoci vytvoření představy o struktuře sportovního výkonu a dále charakterizuje způsob myšlení, celostní chápání a rozvíjení sportovní výkonnosti.

Sportovní výkon chápeme jako výsledek mnohaletého působení nejrůznějších vlivů (dědičnosti, prostředí, tréninku, materiálních podmínek, atd.), kdy jde o skladbu vlastností, schopností, vědomostí, dovedností, které sportovci umožní podat konkrétní sportovní výkon. Ukazuje se, že čím vyšší má sportovní výkonnost, tím vyšší má být optimální skladba faktorů, které výkonnost podmiňují (Dovalil a kol., 2002).

2.2. Charakteristika rychlostní kanoistiky

Rychlostní kanoistika je tradiční olympijský sport, který patří k jednomu z nejúspěšnějších sportů v České republice, o čemž svědčí řada zlatých, stříbrných a bronzových medailí z mezinárodních soutěží, Olympijských her, mistrovství světa a Evropy (Mareš, 2003).

Jde o vodní sport provozovaný na klidných stojatých, nebo mírně tekoucích vodách a to ať už přírodních nebo umělých. Cílem je projet s lodí stanovenou vzdálenost v co nejkratším čase. Závodí se na dvou typech lodí a to kanoích, které označujeme C1, C2, C4 (číslo, nám říká zda jde o singl kanoi, kde je jeden závodník, double kanoi - dva závodníci, čtyř kanoi - čtyři závodníci) a na kajacích, které označujeme K1, K2, K4 (čísla viz. kanoje). Na kanoi závodí pouze muži, kdy v kanoi klečí na vytvarovaném pěnově - plastovém zákleku a používají pádlo o jednom listě. Oproti tomu na kajaku jezdí, jak ženy, tak i muži. V kajaku sedí, k řízení jim pomáhá kormidlo a pádlo mají o dvou listech (www.wikipedia.cz).

Jde o sport silově-vytrvalostního charakteru, ale to neznamená, že záleží pouze na silových a vytrvalostních schopnostech jedince, které spadají do kondičních faktorů ovlivňující sportovní výkon. Domníváme se, že za posledních pár let se kanoistika výrazně změnila, pravidla umožnila začít vyrábět jiné typy lodí. Vznikají lodě, které jsou lehké, ale zároveň tvrdé a úzké pro větší rychlost a s tím vším souvisí i změna techniky, která má pro kanoistiku jistě nezastupitelné místo. Nesmíme ale zapomenout i na další faktory, jako jsou faktory somatické, které nám s technickými faktory souvisí (těžko docílím velkého vytažení paže z trupu a zasazení pádla co nejdále, pro získání co nejefektivnějšího záběru, kdybych měla malá rozpětí paží), dále faktory taktiky, psychiky, ale také vnější podmínky.

Slalomová studie z fyziologického pohledu uvádí, že se jedná o fyzickou aktivitu, kde závodníci musí vynikat velkou silou, rychlostí a to jak vytrvalostí, tak výbušnou. Pohybovou aktivitu lze charakterizovat vysokým rozvojem kardiorepiračního systému, vysokou schopností přenosu a využití kyslíku i tvorbu energie prostřednictvím anaerobního metabolismu (González-de-Suso, D'Angelo, Prono, 1999).

Rychlostní kanoistika je směsí aerobní a anaerobní činnosti, kde poměr jednotlivých druhů je dán délkou závodu. Aerobní aspekt je rozhodující pro tratě nad 1000 m, zatímco anaerobní je nejdůležitější pro tratě 200 a 500 m. Jelikož je ale aerobní základ výhodou pro vytvoření anaerobní kondice, tak v rychlostní kanoistice má největší část tréninku aerobní charakter (Endicott, 1995).

2.3. Struktura sportovního výkonu v rychlostní kanoistice

Působením vlivů vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku se postupně vytváří skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností. Podle Dovalila (Dovalil, 2002) systémový přístup umožňuje interpretovat sportovní výkon jako vymezený systém prvků s určitou strukturou, tj. zákonitým uspořádáním a propojením sítí vzájemných vztahů. V kontextu struktury sportovního výkonu chápeme relativně samostatné součásti sportovních výkonů – faktory (vycházející ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonů) jako komponenty či determinanty výkonu.

2.3.1. Somatické faktory:

Jde o relativně stále faktory, které jsou geneticky podmíněny. Týkají se podpůrného systému, jako je kostra, svalstvo, vazy a šlachy.

K hlavním somatickým faktorům patří: výška a hmotnost těla

délkové rozměry a poměry

složení těla, tělesný typ

Somatické faktory nám mohou sloužit, jako orientační ukazatelé, pro posouzení vývoje mladých sportovců, ale také pro výběr talentů, kdy se řídíme somatickými charakteristikami rodičů (Dovalil a kol., 2002).

U kanoistiky je celkem rozhodujícím faktorem délka tělesných segmentů, především paží a trupu a jejich proporce. Složení těla lze rozlišit na aktivní tělesnou hmotu (svalstvo) a tuk. Stejně jako podíl aktivní tělesné hmoty, je také důležité zastoupení svalových vláken. Typ a podíl vláken je určen geneticky. Vlákna máme dvojího typu, vlákna bílá – rychlá, která jsou vrozená a nelze je získat tréninkem a vlákna červená – pomalá, která se dají tréninkem rozvíjet (Dovalil a kol., 2002).

Dle Bartna (Endicott, 1995) existují dva faktory, které komplikují diskusi o pomalých a rychlých svalových vláknech. Za první - různé svalové skupiny u stejné osoby mají různé zastoupení, aplikujeme-li toto na pádlování, potom testování složení svalů na nahou nepřinese požadovanou odpověď. Za druhé - různé oblasti ve stejných mají různé složení, a proto je nutné odebrat pro správný výsledek analýzy několik vzorků z jednoho svalu.

Rychlostní kanoistika zahrnuje jak vytrvalostní, tak i rychlostní část, kdy vytrvalost v tomto smyslu chápeme, jako schopnost absolvovat závod, aniž by se závodník dostal do takového stavu únavy, že by musel zvolnit. Síla přichází ke slovu v takových situacích, jako je zrychlení v kritických momentech, jakými jsou start nebo závěrečný finiš (Endicott, 1995).

Pro zajímavost přikládám tabulku, která nám ukazuje průměrné hodnoty výšky, hmotnosti a % tuku u mužů a žen ve specializaci rychlostní kanoistiky.

Tabulka 2: Specializace kanoistika – výška těla, hmotnost a procento tuku (Ulbrichová, 1980).

Rychlostní kanoistika	Výška	Hmotnost	% tuku
Muži	186cm	90kg	8
Ženy	172cm	75kg	14

Podíl rychlých a pomalých svalových vláken v rychlostní kanoistice (vrcholoví sportovci) je přibližně 41% rychlých sv. vláken a 59% pomalých sv. vláken (podle Dick, 1980; Melicha, 1990; Wilmore a Costill, 1994; McArdle a kol., 1986).

Tělesný typ nejlépe vyjadřuje somatotyp sportovce, kdy somatotyp je souhrn tvarových znaků jedince, který můžeme vyjádřit třemi číslicemi o sedmi bodové stupnici. Tab. 2 nám znázorňuje typický somatotyp mužů u specializace rychlostní kanoistiky (Štěpnička, 1974).

První číslo, nám označuje endomorf, což znamená např. relativní tloušťka osoby (množství podkožního tuku). Druhé číslo je mezomorf, neboli stupeň rozvoje svalstva a kostry. Třetí číslo je ektomorf a vypovídá o relativní linearitě (stupeň podélného rozložení tělesné hmoty, křehkost, vytáhlost, útlost). (Dovalil a kol., 2002).

Tabulka 3: Typický somatotyp mužů u specializace rychlostní kanoistiky (Štěpnička, 1974).

	Endomorfní komponenta	Mezomorfní komponenta	Ektomorfní komponenta
<i>Rychlostní kanoistika</i>	2,0	5,8	2,1

Somatotyp automaticky nezaznamená úspěšnost sportovce, ale zároveň bez odpovídající stavby těla se nemůže příslušný jedinec zařadit v mnoha sportech mezi výkonnostně nejlepší (Dovalil a kol., 2002).

2.3.2. Kondiční faktory

Jsou pohybové schopnosti člověka, o nichž vypovídají určité charakteristiky pohybů. Schopnost definujeme jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný individuální předpoklad výkonu v určité činnosti; soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. (Choutka, Dovalil, 1991).

Kondiční schopnosti dělíme: silové schopnosti

rychlostní schopnosti

vytrvalostní schopnosti

koordinační schopnosti

Kondiční pohybové schopnosti jsou výrazně podmiňovány metabolickými procesy, souvisejí hlavně se získáváním a využíváním energie pro vykonávání pohybu (Dovalil, 2002).

Pro rychlostní kanoistiku jsou nejdůležitějšími kondičními faktory síla a vytrvalost. Síla je potřebná k pohonu lodě vpřed (pohyb je cyklický) a zároveň k překonání vnějšího odporu (větru, vlnám). Jelikož je většina úseků delších než 2 minuty, je zapotřebí dostatek vytrvalostních schopností (Mareš, 2003).

Vysoká úroveň kondičních schopností neznamená úspěch sportovce, neboť v souvislosti s kondičními faktory hraje roli i složka techniky, taktiky v souvislosti se zkušenostmi a samozřejmě i psychiky (Dovalil a kol., 2002).

Za posledních pár let se kanoistika výrazně změnila. Pravidla umožnily začít vyrábět jiné typy lodí, vznikají lodě, které jsou lehké, ale zároveň tvrdé a úzké pro větší rychlost. S tím vším souvisí i změna techniky, která je pro kanoistiku jednou z důležitějších složek struktury výkonu.

2.3.3. Technické faktory

Technikou se rozumí pohybový model, či vzorec, který nám umožňuje provedení pohybu na základě biomechanických zákonů s ohledem na ekonomiku pohybu a pravidla daného specifického odvětví (Choutka, Dovalil 1991).

Ačkoliv se technika pádlování v různých zemích odlišuje, všechny je spojují principy, které vychází ze základů fyziky (mechaniky, kinetiky), biomechaniky a hydrodynamiky (Choutka, Dovalil 1991).

Mareš (Mareš, 2003) uvádí definici techniky pádlování v rychlostní kanoistice, jako ideální cyklický pohyb, jehož důsledkem je maximální rychlost lodi. Skládá se z opakovaných záběrů. Rychlost lodi a efektivita techniky, je ovlivněna délkou a směrem záběru, vynaloženou silou na pádlo, přenesením pohybu na loď a frekvencí záběrů.

„Snahou je mít maximálně efektivní záběr. To znamená využití největších a nejsilnějších svalových skupin tak, abychom co nejúčinněji využili jejich maximální sílu a aplikovali ji na pohyb dopředu a ne na pohyby lodě nahoru a dolů, nebo jakéhokoliv jiného směru než směru vpřed.“ (Endicott, 1995, str. 29).

Techniku si sportovci osvojují a zdokonalují tzv. technickou přípravou → to je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování si sportovních dovedností.

Pozor si musíme dát na pojem styl, který je mnohdy zaměňován právě s pojmem technika. Stylem se rozumí individuální forma techniky a její individuální zvládnutí.

Dále je podmíněn osobnostními pohybovými dispozicemi dané osoby (Mareš, 2003).

Dle Bartna (Endicott, 1995) se nejprve učíme základní technice a až později vzniká náš osobní styl na základě fyzických předpokladů. Na techniku pádlování má také vliv i vybavení lodě (sedačka, příčka, kormidlo). Důležité je, aby se závodník v lodi cítil dobře, a aby trénoval na stejné lodi, na které pak bude i závodit.

Důležité pojmy techniky:

- stabilita
- záběr
- přenos síly
- koordinace pohybu
- rytmus
- cit pro vodu
- individuální styl

„ Rychlost lodi musí být a zůstává nejdůležitějším cílem techniky pádlování!“ (Mareš 2003, str. 84).

2.3.4 Taktické faktory

Taktická příprava je plnohodnotnou přípravou závodníka na start ve vrcholné soutěži s tím, že vrcholnou soutěží je pro každého jiný závod.

V rychlostní kanoistice se taktika jako součást struktury výkonu v největší míře uplatňuje při maratónu a závodech na dlouhých tratích. Při závodech na olympijské trati 1km a 500m se její vliv snižuje (Mareš, 2003).

Taktika k závodu se dělí na dvě základní části, které se vzájemně ovlivňují.

Za prvé jde o promyšlení taktického plánu celé soutěže. Za druhé o volbě strategie pro jednotlivou jízdu. Obě oblasti vycházejí ze znalosti nebo reálného odhadu - objektivních (vnějších) podmínek, jako jsou např. pravidla, trať, klimatické vlivy nebo subjektivních (vnitřních) podmínek, např. vlastní aktuální forma, kvality a aktuální forma soupeřů.

První, co je třeba brát v úvahu v taktické přípravě, jsou možnosti a kvality závodníka a za druhé jeho cíle. Jinak např. budeme postupovat v regionálních závodech, jinak na nominačních závodech a jinak na MS nebo ME. Závod bereme jako důležitou součástí tréninku a také jako dobrý způsob na zvykání si na psychickou zátěž, která stoupá s úrovní soutěže. Promyšlením taktického plánu závodů se snažíme posádce zajistit, co nejlepší podmínky pro postup do finále v rámci pravidel a vycházíme ze znalosti, nebo reálného odhadu (např. povětrnostní podmínky v den závodu, rozlosování rozjížděk, kvality soupeřů, postupový klíč). (Mareš, 2003).

K úspěchu ve vrcholných světových soutěžích lze dosáhnout dvěma přístupy. Za prvé - každá jízda s maximálním nasazením a s cílem postoupit do další jízdy z jakékoliv postupové pozice. Nepromýšlet dopředu taktický plán. Za druhé - využít všech, nejen fyzických možností, které dovolují pravidla (Mareš, 2003).

K úspěšnému průběhu závodu není zapotřebí jen dokonalá kondičně - technická a psychická připravenost, ale také dobré zvládnutí trati po taktické stránce. Můžeme namítnout, že tak krátká doba jako jsou čtyři minuty na kilometrové trati, nedovoluje nijak velké taktizování, jenže ve skutečnosti je tomu jinak! (Doktor, 2001)

2.3.5. Psychické faktory

Přestože struktura výkonu vychází ze sportovní specializace (s odpovídajícími faktory kondičními, technickými a taktickými), mají u všech typů výkonů zásadní význam právě faktory psychické. Vyplývá to z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka (Dovalil a kol., 2002).

Studium psychologie nám umožňuje lépe pochopit vlastní duševní život (lépe se poznat a ovládat), ale i chování druhých. Využití psychologických poznatků (resekování psychologických zákonitostí) umožňuje člověku zlepšovat činnost (učení, práci, sebevýchovu) i způsob života /denní pořádek), lépe se orientovat v mezilidských vztazích (vyhnout se konfliktům) a účinněji působit na lidi (ve výchově). (Mareš, 2003). Psychologie sportu představuje samostatnou vědeckou disciplínu. Částečně navazuje i na poznatky a metody fyziologie, sociologie, medicíny a teorie tělesné výchovy. Pomáhá objasňovat teoretické základy sportovní přípravy a sportovního soutěžení. Tréninkový proces a soutěžení představují psychologicky silně podnětnou oblast. Výchova a pedagogické vedení návyků, přenos vlastností, vývoj osobnosti ve sportovním prostředí, vztah všeobecné a specifické inteligence ve sportu, výběr a sledování ukazatelů optimální výkonnosti se zřetelem k individualitě osobnosti, regulace předstartovních vztahů apod. (Mareš, 2003).

Psychické zatížení v rychlostní kanoistice nevyplývá jen z pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy, zjišťující a podmiňující úroveň vnímání, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atd. Psychická připravenost a odolnost je v rychlostní kanoistice jedním z rozhodujících faktorů. Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť musí respektovat strukturu osobnosti závodníka, ale i sociálně - psychologické jevy (Mareš, 2003).

V nejširším smyslu výkon, podle Cattella (Cattell, 1970), závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslových orgánů a motoriky), instrumentálních strukturách (získaných dovednostech) a neintelektuálních faktorech (motivaci, emocí, únavě).

Psychiku v tréninku rychlostní kanoistiky a posléze i sportovní výkon ovlivňuje, struktura osobnosti, která je tvořena ze schopností, temperamentu, emocí, motivace a charakteru. Význam schopností je ve sportu obecně uznáván, avšak motivace bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat zkušenosti (Dovalil a kol., 2002).

3. Motivace

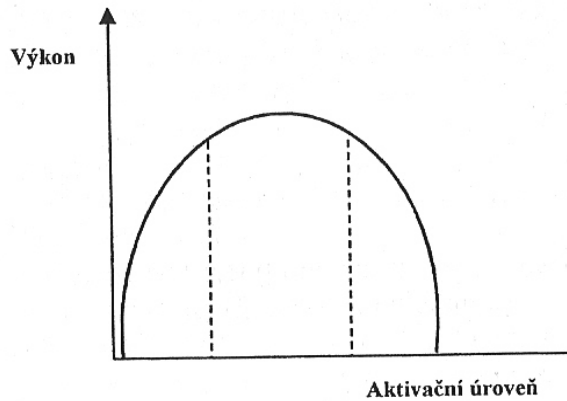
Slova motivace, lokomoce nebo anglické move (pohyb), mají společný základ v latinském slovu moveo, neboli hýbám. Motivace se studuje jako fenomén, který skutečně uvádí do pohybu psychické procesy. Vysvětlujeme ji jako podněcující příčinu chování, která rozhoduje o vzniku, směru, intenzitě a dynamice chování člověka (www.psychotesty.psyx.cz).

Motivace i nadále zůstává obtížně analyzovatelným komplexem, jehož prostřednictvím vstupují do výkonu další složité proměnné psychického stavu, např. potřeby a emoce, a v neposlední míře i strukturální proměnné osobnostní např. vůle (Hošek a kol., 1985). Zajímavostí je její ohromná mnohotvárnost, proměnlivost kvality a intenzity v čase. Proto také motivační struktura každého člověka je dost složitá, neboť zahrnuje soubor motivačních sil vzájemně se ovlivňujících a souvisejících s dalšími aspekty vývoje člověka, s jeho zráním, učením, výchovou i sociálním začleněním (Hošek a kol., 1985). Kořeny sportovní motivace patrně spočívají v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz na základě porovnání s ostatními lidmi a sport může sloužit k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice. Jak již bylo řečeno výkon ve sportu je ovlivněn jak schopnostmi jedince, tak i motivací. Kdy mezi schopnostmi a výkonem se předpokládá vztah lineární přímé úměrnosti, v oblasti motivace, ale tato linearita vztahu neplatí. Experimentálně byl formulován zákon o tom, že maximální výkon je zpravidla spojen se střední úrovní motivace. Velmi nízká, nebo pak velmi vysoká motivace obvykle vede k relativně nižšímu výkonu (Vaněk, Hošek, Man, 1982).

Aktivační úroveň vypovídá o aktuálním psychickém stavu člověka, neboli o úrovni bdělosti, či nabuzení organismu (CNS), která je podmíněna osobnostně i náročností prováděné činnosti. Nejvyšší úrovní dosahuje aktivace v emočním afektu, kdy se člověk neovládá a přitom je maximálně angažován, tj. motivován, pak je stav velmi vysoké aktivace doprovázen enormně zvýšeným svalovým napětím ve svalech. Pohyby se tak stávají tvrdé, křečovité, toporné, což způsobuje větší spotřebu energie. Dále dochází k diskoordinacím a pohybový výkon klesá. V praxi se někdy mluví o „paradoxu vůle“, kdy velká snaha, vysoké chtění, je paradoxně spojeno s nižším výkonem (Hošek a kol., 1985).

V psychologii sportu je popisovaný jev, vztah mezi aktivační úrovní a výkonem graficky znázorněn převrácenou „U“ - křivkou (obr. 3).

Obrázek 3: Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem (Dovalil a kol., 2002).



Pro výkonnostní maximum je žádoucí optimum aktivity, psychický stav charakterizovaný jako zóna optimálního fungování.

O motivaci můžeme mluvit, jako o vědomé, pak víme, co a proč děláme nebo o nevědomé, kdy skutečné příčiny našeho chování jsou jiné, než si myslíme. Podle S. Freuda je naše chování v naprosté většině případů motivováno nevědomě, pudově. Rovněž je podle něho i veškeré jednání motivované ([www. psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)).

Dále rozlišujeme motivaci na vnější a vnitřní, kdy vnější motivaci si můžeme vysvětlit jako určitou pobídku z vnějšího prostředí, vnějších podnětů (druzí lidé, peníze, pochvala,...), naopak tomu je u vnitřní motivace, kdy jde o radost, uspokojení z vykonávané aktivity, o vlastní vůli, chtění. Není vhodné se redukovat pouze na vnější motivaci ([www. psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)).

U výkonné motivace (tj. související se situacemi, kde je vyžadován určitý výkon) se uvažuje o tom, že jsou lidé motivováni k akci úspěchem a lidé motivováni strachem z neúspěchu. Zatímco ti první se do něčeho pustí, protože chtějí, aby se jim to povedlo, aby dosáhli úspěchu, ti druzí vyvíjejí úsilí proto, aby se vyhnuli neúspěchu, a často volí své cíle hluboko pod své reálné možnosti ([www. psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)).

4. Koncentrace

Koncentrace neboli pozornost, je funkce vědomí a podmínka formálního průběhu poznávacích procesů. Její podstata spočívá ve schopnosti člověka soustředit se na vybraný úsek skutečnosti a tím umožnit její adekvátní reprezentaci v jeho vědomí. Jednoduše řečeno, jde o vědomé zaměření vnímání na určitý objekt, věc, osobu, myšlenku, jev (Mlčák, 2003).

Pozorností jako takovou se psychologické směry nijak zvlášť nezaobírají. Některé, třeba jako behaviorismus ji neuznává vůbec. Jiné se zase pozorností zaobírají pouze okrajově, proto je definice pozornosti velmi obtížná. Dle P. H. Rohrchera je pozornost aktuální stupeň aktivity psychických funkcí, které jsou aktivovány psychickými silami.

Pozornost se může vztahovat na podněty z vnějšího nebo vnitřního prostředí. Podle zaměřenosti, ji můžeme klasifikovat na percepční (smyslový obraz, reality), motorickou (pohybové vjemy) a myšlenkovou pozornost (představy), podle míry volního úsilí, na pozornost bezděčnou a záměrnou (Mlčák, 2003).

Pozornost bezděčná, jedná se o neúmyslnou, mimovolní a pasivní pozornost, která je nezávislá na vůli člověka a je vyvolávána a udržována zvláštnostmi působících podnětů. Považuje se za pasivní formu a jejím základem je orientačně pátrací reflex. Je tedy spojena s vlastnostmi podnětů vnějšího prostředí. Znamená to, že nás může zaujmout ostrý zvuk, nápadný zjev, kontrast. Člověk je například zabrán do čtení knihy a v tom průvan přibouchne dveře, což v nás vyvolá úlek a okamžitý pohled směrem ke zdroji hluku. Pozornost záměrnou, neboli úmyslnou, aktivní, chápeme jako pozornost, kde se soustředíme na určitý podnět za cílem vyřešit cílený úkol. Tento typ pozornosti je udržován volným úsilím a je tedy náročnější a více vyčerpávající a také je neodmyslitelně spojena s charakterem člověka, jeho zájmy, koníčky a vůlí (Baštecká, Goldmann, 2001).

Dále je třeba se zmínit o vlastnostech pozornosti, mluvíme pak o rozsahu, intenzitě, stálosti a pohyblivosti pozornosti. Pokud jde o rozsah pozornosti, schopnost podržet, uchovat informace, podněty v krátkém čase, mluvíme o extenzitě pozornosti. U dospělého člověka můžeme rozsah stanovit na 4 - 5 podnětů a u dítěte na 2 - 3 podněty najednou. Intenzitou rozumíme stupeň, jakým dokážeme pozornost udržet, nebo na kolik jasně a zřetelně člověk zpracovává podněty. Intenzita souvisí s extenzitou, čím více intenzivně udržujeme pozornost, tím méně jsme schopni udržovat více podnětů najednou a naopak. Z tohoto vyplývá, že rozsah a intenzita pozornosti jsou nepřímo úměrné. Stálost pozornosti chápeme jako délku soustředění na jednu konkrétní věc nebo činnost. Pozitivní na stálosti je, že se dá trénovat (Baštecká, Goldmann, 2001).

V literatuře se uvádí, že netrénovaná pozornost na jeden předmět je od 0,5 do 15 vteřin. Pozornost je menší, čím je daná činnost jednotvárnější, vyžaduje totiž větší koncentraci a tím je organismus více namáhán a vyčerpáván (Baštecká, Goldmann, 2001).

Vlivem mnoha faktorů může dojít k poruchám pozornosti, neboť na koncentraci má vliv aktuální psychický a zdravotní stav. Poruchy mohou mít ráz přechodný (při únavě, drogové intoxikaci či neurotickém onemocnění), ale také mohou být i poruchami trvalými (Mlčák, 20003).

Koncentrace je nejdůležitější subjektivní podmínkou úspěchu ve všech oblastech lidského života, ovlivňuje například efektivitu učení, pracovní výkon, úspěch v mezilidských vztazích, sportu i umění ([www. psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)).

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

5. Rešerše literatury

Chceme-li souhrnně definovat jednotlivé psychické faktory struktury sportovního výkonu v různých sportovních odvětvích, lze se opřít o psychologickou typologii sportu. V obecné rovině sportovních činností byl tento výzkum proveden roku 1983 Vaňkem a kol. metodou zvanou profesiografie (Vaněk et al., 1983), což ve své diplomové práci využil Kubričan (Kubričan, 2008), k objasnění některých problematik ve vodním slalomu.

Strukturou sportovního výkonu a faktory, jež výkon ovlivňují, především pak faktory psychickými, se zabývala řada autorů.

Faktory technickými a taktickými se ve své diplomové práci zabýval Doktor (Doktor, 2001), který rozpracoval podrobný rozvoj techniky pádlování na kánoji a také základy taktiky na tratích 1000 m a 500 m. Stejnými faktory se ve své diplomové práci z roku 2006 zabýval Souček, který se snažil podat ucelenou zprávu o správném provedení kajakářského závodu při jízdě na čtyřkajaků mužů a zároveň vysledovat nejlepší taktiku na trati 1000 m (Souček, 2006).

Jančar se ve své diplomové práci snažil analyzovat sportovní výkon ve vodním slalomu, zabýval se jednotlivými složkami, jež výkon ovlivňují a z psychických faktorů se zaměřil na kognitivní úzkost u závodníků na kánoji jednotlivců (Jančar, 2008).

Analyzovat strukturu sportovního výkonu v rychlostní kanoistice v kategorii K1 na 1000 m se pokoušel Marek (Marek, 2006), kde se i okrajově zmínil o psychických faktorech a jejich složkách, kdy k určení psychických stavů použil stejný dotazník jako Jančar.

Podrobně rozebrané psychické faktory ve vodním slalomu nalezneme v knize Temperamentové vlastnosti a výkonná motivace závodníků ve vodním slalomu od Bílého a Süsse (Bílý, Süsse, 2006), kteří využili Eysenckova temperamentového dotazníku.

V širší rovině vlivu psychického stavu na výkonnost, kdy bereme výkonnost jako širší a déletrvající stav než výkon, se tímto problémem zabýval Mazurov (Mazurov, 1985). Ve své práci z roku 1985 shrnuje psychické determinanty výkonnosti, kdy psychické stavy sportovce jsou podmíněny integrací jeho psychických vlastností a reálnými podmínkami konkrétní situace (Kubričan, 2008). Uplatnění tohoto tvrzení je i v rychlostní kanoistice, neboť se zde nachází mnoho vnějších faktorů proměnných, jež výkon ovlivňuje.

6. Cíle a úkoly práce a pracovní hypotézy

Cílem mé práce je zjistit, jaký vliv mají motivace a koncentrace na výsledný výkon závodníka v rychlostní kanoistice.

6.1. Cíle práce

1. Zjistit vliv koncentrace a motivace na výkon závodníka
2. Zjistit, jakou výkonnou motivaci upřednostňuje většina závodníků.
3. Zjistit úroveň koncentrace závodníků.

6.2. Pracovní hypotézy

1. Závodník, který se obává neúspěchu, má tendence volit si své cíle hluboko pod své reálné možnosti.
2. Vrcholoví závodníci v rychlostní kanoistice upřednostňují pozitivní výkonnou motivaci.
3. Nedostatečná soustředěnost má negativní vliv na výkon závodníka.

6.3. Úkoly práce

- I. Vytvořit dotazníky, pomocí nichž zjistíme vliv motivace a koncentrace na výkon závodníka.
- II. Vybrat 20 nejlepších závodníků kajakářů dospělé kategorie v Českém poháru, se kterými bude výzkum prováděn.
- III. Rozdat závodníkům dotazníky, týkající se psychických složek výkonu (motivace a koncentrace).
- IV. Vyhodnotit a zpracovat získané odpovědi z dotazníku.
- V. Vyvodit výsledky.

7. Metodika práce

7.1. Sledovaný soubor

Sledovaný soubor byl složen z 15 nejlepších mužů v kategorii K1 ve věkovém rozpětí 18 až 36 let. Jedná se o nejlepší patnáctku mužů z Českého poháru v roce 2009, mezi kterými se objevují současní i budoucí reprezentanti České republiky v rychlostní kanoistice. Původně bylo záměrem pracovat s 20 nejlepšími kajakáři v České republice, došlo ale k předpokládané „úmrtnosti“ a s pěti závodníky se mi nepodařilo spojit. Domnívám se, ale že tento počet je dostačující, pro získání daných cílů práce. Větší počet respondentů na dalších místech výkonnosti by nemuseli mít odpovídající úroveň a výsledek práce by tak mohl být zkreslený. Budeme předpokládat, že v případě shody odpovědí u většiny respondentů zjistíme, jakou motivaci většina respondentů upřednostňuje, či jaká u nich převládá výkonná motivace.

Tabulka 4: Charakteristika 15 vybraných respondentů.

Závodník	Věk	Charakteristika závodníka
1	33	Reprezentant ČR
2	20	Reprezentant ČR
3	19	Reprezentant ČR
4	36	Reprezentant ČR
5	19	Reprezentant ČR
6	18	Reprezentant ČR
7	22	Reprezentant ČR
8	23	Reprezentant ČR
9	21	Reprezentant ČR
10	23	Reprezentant ČR
11	21	Reprezentant ČR
12	31	Reprezentant ČR
13	29	Reprezentant ČR
14	22	Reprezentant ČR
15	21	Reprezentant ČR

7.2. Použité metody

Pro dosažení stanovených cílů je třeba si určit tzv. plán, neboli způsob, metody, pomocí kterých budou daná data získávána.

Pro svoji práci jsem si vybrala kvantitativní výzkum, který využívá náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování.

Nebylo využito kvalitativního výzkumu, neboť pro sběr dat a jejich analýzu je zapotřebí delší časový interval. Výzkum se často provádí pomocí delšího a intenzivního kontaktu s terénem či jedinci a používají se relativně málo standardizované metody získávání dat. Dále je tomuto výzkumu vyčítáno, že jeho výsledky představují sbírku subjektivních dojmů a pro jeho pružný a nestrukturalizovaný charakter ho lze těžko replikovat, na rozdíl od kvantitativního výzkumu. Vznikají tak i obtíže se zobecňováním výsledků (Hendl, 2008).

Výhodou kvantitativního výzkumu je na rozdíl od kvalitativního právě v možnosti zobecňování a odhalování zákonitostí, jde o nomotetický postup, což znamená postupovat na základě zákonitostí vývoje a fungování společnosti a sociálního prostředí (Ondrejko, 2005).

Jednou z forem kvantitativního výzkumu je strukturovaný dotazník, který jsem použila ve své práci. Jde o dotazník s pevně danou strukturou a uzavřenými otázkami, jehož cílem je vytvořit jednoduchý, neutrální stimul, aby se získala pravdivá odpověď (údaj) respondenta. Předpokládá se, že identické stimuly pro všechny respondenty umožní dobře porovnat odpovědi mezi jednotlivými respondenty. Tento typ dotazníku oproti dotazníku nestrukturovanému nám umožňuje jednodušší analýzu dat. Lze získat, poměrně v krátkém čase mnoho odpovědí od řady osob (Hendl, 2008).

Cílem dotazníku jsou otázky, které v kvantitativním výzkumu mají potvrdit či vyvrátit výzkumné hypotézy (Ondrejko, 2005).

Otázky dotazníku, které jsme sestavili, byly jasně formulované, tak aby jej respondent pochopil a nepotřeboval další výklad. Jelikož šlo o dotazník s pevnou strukturou, měl respondent na výběr ze dvou, či tří možných odpovědí. Některé otázky obsahovaly podotázku se škálou od 1 do 5, kdy měli dotazovaní označit, např. na kolik je motivace ovlivňuje (1 nejméně, 5 nejvíce). To nám umožní získaná data lépe analyzovat a také porovnávat mezi jednotlivými respondenty a především potvrdit či vyvrátit výzkumné hypotézy práce.

7.2.1 Dotazník

Ukázka dotazníku, který jsme sestavili a následně rozdali vybraným respondentům.

Dotazník koncentrace a motivace

Úvod:

Je řada faktorů, které ovlivňují Váš sportovní výkon. Jedním z faktorů, je faktor psychický. Tímto faktorem se zabývám ve své práci. Zajímá mě především vliv koncentrace a motivace na Váš výkon, a zda-li chyby, kterých se v závodě dopouštíte souvisejí s právě zmiňovanou koncentrací či motivací.

To vše by měl zjistit dotazník, který budete vyplňovat, proto Vás prosím, odpovídejte upřímně. Vaše odpovědi samozřejmě nebudou nikde prezentovány.

Nejprve do tabulky vyplňte základní údaje o sobě.

Jméno (iniciály):	
Pohlaví (M/Ž):	Věk:
Disciplína, v níž vynikáte:	
Výkonnostní úroveň:	
<input type="checkbox"/> rekreační sport	
<input type="checkbox"/> výkonnostní, závodní sport	
<input type="checkbox"/> vrcholový sport (člen reprezentace, účast na Mistrovských soutěžích)	

Dotazník koncentrace a motivace

9) Dokážete při závodě myslet (soustředit se) pouze na onen závod (dokonalá koncentrace - flow)?

- a) ANO b) NE

10) Vnímáte při závodě fanoušky, publikum?

- a) ANO b) NE

11) Pokud ano, ovlivňuje Vás to ve výkonu?

- a) ANO b) NE

Pokud ano, na kolik? (1 nejméně, 5 nejvíce)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

12) Dokážete se soustředit na Vámi stanovené cíle před závodem?

- a) ANO b) NE

13) Jste ovlivnitelný vnějším prostředím?

- a) ANO b) NE

14) Pokud se Vám nepodaří závod, co pokládáte jako za jednu z chyb?

a) přepálení startu b) pozdní nasazení finiše c) žádnou z těchto možností

15) Myslíte si, že přepálení startu či pozdní finiš, může být způsoben malou koncentrací?

Př.: Váš soupeř nasadí na startu rychlejší tempo, než jste chtěl vy, vy následně zareagujete tak, že své tempo taky zrychlíte, ač to pro Vás může znamenat „vytuhnutí“, nezdar při závodě?

- a) ANO b) NE

7.3. Sběr a analýza dat

Pro získání dat nebyla nijak podstatná doba, kdy by měl výzkum proběhnout. Jako nejvhodnější se nám ale zdálo závodní období. Proto byl dotazník rozeslán vybraným respondentům 5. července 2010. Závodní období jsme zvolili, protože si závodníci lépe, než v přípravném či přechodném období dokážou vybavit, co před závodem a v závodě pociťují, a zdali na ně motivace a koncentrace působí.

Protože každý z respondentů je z jiného města a bylo by těžké se s nimi sejít, dotazníky jsme jim rozeslali jako dokument prostřednictvím e-mailové adresy, kterou jsme si zjistili přes Český svaz s vysvětlením, o co se jedná a s podrobnými instrukcemi, jak jej vyplnit. Uvedli jsme i zpáteční adresu, na kterou měli zaslat vyplněné dotazníky do sedmi dnů.

Dotazník obsahoval otázky týkající se motivace a koncentrace a na základě odpovědí respondentů dokážeme říci, co je ve výkonu ovlivňuje více, o jaký typ motivace jde, atd. Pokud se většina respondentů bude shodovat v některých odpovědích, můžeme předpokládat, že právě to jakou motivaci, či koncentraci většina závodníků upřednostňuje, nebo jaká se u nich objevuje výkonná motivace, je právě to, co nás může pozitivně ovlivňovat ve výkonu, neboť všichni tázaní respondenti patří mezi nejlepší kajakáře v ČR. Každý z dotazníků byl vyhodnocen samostatně a dále pak byly jednotlivé odpovědi respondentů porovnávány mezi sebou pomocí statistické metody četnosti odpovědí.

8. Výsledky práce

Na začátku této kapitoly bychom se nejprve chtěli věnovat každému z respondentů zvlášť. Pokusíme se objasnit výsledky, ke kterým jsme došli na základě dotazníků, na které měli vybraní respondenti pravdivě odpovědět. Posléze dané výsledky mezi jednotlivými respondenty porovnáme. Abychom toto mohli provést, vybrali jsme z dotazníku čtyři otázky z motivace a čtyři z koncentrace. Zjistíme, zda závodníky, dle jejich subjektivního pocitu ovlivňuje motivace, jaká je u nich výkonná motivace, dále zda se dokážou plně soustředit na onen závod, nebo zda jsou ovlivněny vnějším prostředím, či publikem. A především zjistíme, kolik závodníků (respondentů) se v důležitých otázkách rozchází či shoduje.

Závodník 1, ročník 1977: Dotazovaný respondent (dle subjektivního pocitu) uvádí, že je jeho výkon ovlivněn jak motivací, které přiřadil v pěti stupňové škále hodnotu 4, tak i koncentrací, které přiřadil hodnotu 3. Jeho výkonná motivace je pozitivní, nestanovuje si cíle hluboko pod své reálné možnosti, což svědčí o dobrém závodníkovi. Převládá u něho vnitřní motivace, vnější motivace (finanční odměna) není to, co ho výkonu motivuje. Ačkoliv závodník vnímá fanoušky (publikum), neovlivňuje ho to ve výkonu a na závod se dokáže plně soustředit, nenechá se ovlivnit jinými závodníky (soupeři). Celkově je závodníková koncentrace na velmi dobré úrovni.

Závodník 2, ročník 1990: Dotazovaný uvedl, že je jeho výkon ovlivněn jak motivací, která jej ze škály 1 - 5 ovlivňuje na hodnotě 5, tak i koncentrací, které přiřadil hodnotu 4. Zajímavé je, že se u tohoto závodníka objevuje, jak výkonná motivace pozitivní, tak i negativní, ale přesto nemá tendence volit si cíle pod své reálné možnosti. Z toho plyne, že se spíše přiklání k pozitivní výkonné motivaci. Jako motivace je pro něho dosažení rekordu, výhry, jde tedy o oblast vnitřní motivace. Dále nám z dotazníku vyplynulo, že se závodník nedokáže plně soustředit na onen závod, při závodě vnímá fanoušky (publikum), kteří ho ve výkonu ovlivňují. Nemůžeme to ale pokládat za chybu, neboť vnímání publika a jeho povzbuzování může mít i pozitivní vliv na výkon.

Závodník 3, ročník 1991: Dotazovaný uvedl, stejně jako předešní respondenti, že je jeho výkon ovlivněn jak motivací, tak koncentrací. Rozdíl od předešlých dotazovaných je v tom, že (dle subjektivního pocitu H. D.) ho více ovlivňuje koncentrace, které z 5 stupňové škály přiřadil hodnotu 4. Motivaci pouze 3 hodnotu. Výkonná motivace u tohoto závodníka je pozitivní i negativní. Uvádí, že si volí cíle hluboko pod své reálné možnosti, což právě souvisí s negativní výkonnou motivací. Jako motivace mu slouží, jak motivace vnitřní (dosažení výhry), tak motivace vnější (pochvala, odměna). Z hlediska koncentrace se dokáže plně soustředit na onen závod a nepůsobí na něho publikum. Vypovídá, že je ovlivnitelný vnějším prostředím, ale také i svými soupeři, což může mít vliv na výkon.

Závodník 4, ročník 1974: Výkon závodníka, dle jeho subjektivního pocitu je, že je ovlivněn motivací na stupnici 5, což je nejvyšší možný stupeň z naší škály. Koncentrací je ale také ovlivněn, přiřadil ji 3. stupeň. Výkonná motivace je jak negativní, tak pozitivní, která převládá, o čemž nám svědčí i to, že si neklade nízké cíle. Motivací pro něho je dosažení rekordu, výhry, ale také pochvala či odměna. Jde tedy o vnitřní i vnější motivaci závodníka. Koncentrace je u něho velmi dobrá, dokáže se plně soustředit na závod, své cíle, nevnímá publikum. Koncentrace může být ovlivněna pouze vnějším prostředím nebo i ostatními závodníky (soupeři).

Závodník 5, ročník 1991: Tento dotazovaný uvedl, že jej ve výkonu ovlivňuje pouze motivace, přiřadil k ní 5. stupeň z pěti možných. Opět se zde objevuje výkonná motivace negativní i pozitivní, která převažuje. Závodník nemá tendence volit si cíle pod své reálné možnosti. Jako motivace pro něho je dosažení výhry, ale i odměna (může být i finanční), tudíž se jedná o motivaci vnitřní, ale i vnější. Při závodě se tento respondent nedokáže soustředit pouze na závod, vnímá publikum, které ho může ovlivňovat (pozitivně, negativně) ve výkonu, stejně jako ostatní závodníci (soupeři).

Závodník 6, ročník 1992: Dotazovaný uvedl, že jej ve výkonu ovlivňuje motivace i koncentrace, kdy motivaci označil na stupni 5 (nejvyšší stupeň škály) a koncentraci na 4. U závodníka jde o pozitivní výkonnou motivaci, nemá tendence volit si cíle pod své reálné možnosti. Upřednostňuje spíše vnitřní motivaci nad motivací vnější. Dokáže se plně soustředit na závod, ale současně vnímá publikum, které ho ve výkonu ovlivňuje (pozitivně či negativně). Dále ho může ovlivňovat i vnější prostředí nebo ostatní soupeři.

Závodník 7, ročník 1988: Motivace a koncentrace tohoto závodníka (dle subjektivního pocitu) ve výkonu ovlivňuje stejnou měrou, oběma přiřadil stejný stupeň škály a to 4 z pěti možných. Upřednostňuje pouze pozitivní výkonnou motivaci, což svědčí o dobrém závodníkovi. Neklade si nízké cíle. Jako motivace pro něho je jak dosažení výhry, tak i odměna, což vypovídá o vnitřní i vnější motivaci. Závodník se dokáže plně soustředit na závod na své cíle, a ačkoliv vnímá publikum, není jím ovlivněn ve výkonu.

Závodník 8, ročník 1987: Motivace a koncentrace tohoto závodníka (dle subjektivního pocitu) ve výkonu ovlivňuje stejnou měrou, oběma přiřadil stejný stupeň škály a to 4 z pěti možných. Jeho výkonná motivace není negativní, ale pouze pozitivní, neklade si nízké cíle. To vypovídá o dobrém závodníkovi. Jako motivaci, bere motivaci vnitřní, tedy dosažení vítězství, rekordu. Dokáže se plně soustředit na závod a své cíle, ale vnímá publikum, které ho ve výkonu může ovlivňovat. Dále bylo zjištěno, že závodník je ovlivnitelný vnějším prostředím i ostatními závodníky (soupeři).

Závodník 9, ročník 1989: Dotazovaný uvedl, že jej ve výkonu ovlivňuje motivace i koncentrace. Koncentraci přiřadil 3. stupeň škály a motivaci 4. stupeň z pěti možných stupňů škály. Výkonná motivace u tohoto závodníka je pozitivní i negativní. Z hlediska škály převládá motivace pozitivní, závodník má, ale tendence volit si cíle hluboko pod své reálné možnosti. Motivace pro něho představuje dosažení výhry, rekordu, jde tedy o motivaci vnitřní. Závodník se nedokáže soustředit pouze na závod, vnímá publikum, vnější prostředí i ostatní závodníky, což ho může ovlivňovat (pozitivně i negativně) ve výkonu.

Závodník 10, ročník 1987: Motivace a koncentrace tohoto závodníka (dle subjektivního pocitu) ve výkonu ovlivňuje stejnou měrou, oběma přiřadil stejný stupeň škály a to 5 z pěti možných. Ačkoliv se u něho objevuje negativní i pozitivní výkonná motivace, závodník nemá tendence volit si nízké cíle. Motivace pro něho představuje dosažení výhry, rekordu, tedy vnitřní motivace. Při závodě myslí pouze na závod, není ovlivnitelný publikem, může být ovlivněn ostatními závodníky (soupeři).

Závodník 11, ročník 1989: Tento respondent uvedl, že jej ve výkonu ovlivňuje koncentrace na 4. stupni a motivace na 5. stupni z pěti možných stupňů škály. Výkonná motivace u závodníka je pozitivní i negativní, ačkoliv se nestanovuje nízké cíle, tak pozitivní i negativní motivaci přiřadil 5. stupeň ve škále (tedy nejvyšší). Motivace pro něho je jak dosažení výhry, tak i odměna, pochvala, tudíž jde o vnitřní i vnější motivaci. Závodník se nedokáže soustředit pouze na závod, vnímá publikum, vnější prostředí i ostatní soupeře, kteří ho mohou ve výkonu ovlivňovat.

Závodník 12, ročník 1979: Závodník uvádí, že jej ve výkonu ovlivňuje jak motivace, tak koncentrace. Motivaci přiřadil 4. stupeň a koncentraci 2. stupeň šály z pěti možných. Výkonná motivace se u něho projevuje pozitivní i negativní, kdy pozitivní převládá, přiřadil ji 4. stupeň škály a negativní pouze 1. stupeň z pěti možných. Z toho vyplývá, že si závodník nemá tendence klást nízké cíle. Motivací pro něho je jak odměna (finanční) tak i dosažení výhry, tedy vnější i vnitřní motivace. Při závodě nemyslí pouze na závod, vnímá i publikum, které ho nepatrně ve výkonu ovlivňuje, stejně jako ostatní soupeři.

Závodník 13, ročník: 1981: Motivace a koncentrace tohoto závodníka (dle subjektivního pocitu) ve výkonu ovlivňuje stejnou měrou, oběma přiřadil stejný stupeň škály a to 5 z pěti možných. Objevuje se u něho negativní výkonná motivace, které přiřadil 3. stupeň škály z možných pěti. Stejně tak ale i pozitivní výkonná motivace, které přiřadil 5. stupeň z pěti možných. Dále nemá tendence volit si nízké cíle, což vypovídá o tom, že převládající je pozitivní motivace. Motivace pro něho představuje odměna, pochvala, ale i dosažení rekordu či výhry, jde tedy o vnější i vnitřní motivaci. Ačkoliv vnímá při závodě publikum, dokáže se plně soustředit na závod a své cíle. Nepopřel, že může být ovlivnitelný vnějším prostředím nebo i ostatními závodníky.

Závodník 14, ročník 1988: Závodník uvádí, že jej ve výkonu ovlivňuje jak motivace, tak koncentrace. Motivaci přiřadil 5. stupeň a koncentraci 4. stupeň škály z pěti možných. Upřednostňuje pouze pozitivní výkonnou motivaci, nemá tendence volit si nízké cíle, to vypovídá o dobrém závodníkovi. Motivací pro něho je dosažení výhry, rekordu, jde tedy o vnitřní motivaci. Ačkoliv vnímá při závodě publikum, dokáže se plně soustředit na závod. Nepopřel, že může být ovlivnitelný vnějším prostředím.

Závodník 15, ročník 1989: Motivace a koncentrace tohoto závodníka (dle subjektivního pocitu) ve výkonu ovlivňuje stejnou měrou, oběma přiřadil stejný stupeň škály a to 4 z pěti možných. Objevuje se u něho jak pozitivní, tak negativní výkonná motivace. Negativní přiřadil 1. stupeň, tedy nejnižší stupeň škály. Oproti tomu pozitivní výkonné motivaci 3. stupeň, ta tedy převládá, o čemž vypovídá i to, že závodník nemá tendence volit si nízké cíle. Motivací pro něho představuje odměna, pochvala, ale i dosažení rekordu či výhry, jde tedy o vnější i vnitřní motivaci. Ačkoliv při závodě vnímá publikum, dokáže se plně soustředit na závod a publikum jej nijak ve výkonu neovlivňuje. Připouští, že může být ovlivněn vnějším prostředím i ostatními soupeři.

Následně bychom chtěli porovnat jednotlivé výsledky respondentů mezi sebou. K tomu jsme si vybrali čtyři otázky z motivace a čtyři z koncentrace, na základě nichž zjistíme, zda závodníci, dle jejich subjektivního pocitu ovlivňuje motivace, jaká je u nich výkonná motivace, dále zda se dokážou plně soustředit na onen závod, nebo zda jsou ovlivněny vnějším prostředím a publikem. A především zjistíme kolik závodníků (respondentů) se v důležitých otázkách rozchází či shoduje.

Motivace:

1) Myslíte si, že Váš výkon je ovlivněn motivací?

ANO NE

Pokud ano, na kolik Vás motivace ovlivňuje?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 (1 nejméně, 5 nejvíce)

2) Jste motivováni k určitému cíli strachem z neúspěchu? Snažíte se, aby jste se neúspěchu vyhnuli?

ANO NE

Pokud ano, na kolik jste ovlivněni?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

3) Jste motivováni k určitému cíli (výkonu) úspěchem?

ANO NE

Pokud ano, na kolik jste motivováni?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

4) Máte tendence volit si své cíle hluboko pod své reálné možnosti?

ANO NE

Koncentrace:

1) Myslíte si, že Váš výkon je ovlivněn koncentrací?

ANO NE

Pokud ano, na kolik Vás koncentrace ovlivňuje?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2) Dokážete při závodě myslet (soustředit se) pouze na onen závod?

ANO NE

3) Vnímáte při závodě publikum?

ANO NE

Pokud ano, ovlivňuje Vás to ve výkonu a na kolik?

ANO NE

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4) Jste ovlivnitelný vnějším prostředím?

ANO NE

Tabulka 5: Vybrané otázky motivace, koncentrace z dotazníku a odpovědi jednotlivých respondentů.

	<i>Motivace</i>								<i>Koncentrace</i>							
	Otázka 1:		Otázka 2:		Otázka 3:		Otázka 4:		Otázka 5:		Otázka 6:		Otázka 7:		Otázka 8:	
Odpověď (škála)	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne	Ano	Ne
Respondent																
1	Ano (4)			Ne	Ano (5)			Ne	Ano (3)		Ano		Ano (4)		Ano	
2	Ano (5)		Ano (4)		Ano (5)			Ne	Ano (4)			Ne	Ano (3)		Ano	
3	Ano (3)		Ano (2)		Ano (4)		Ano		Ano (4)		Ano			Ne	Ano	
4	Ano (5)		Ano (2)		Ano (5)			Ne	Ano (3)		Ano			Ne	Ano	
5	Ano (5)		Ano (2)		Ano (4)			Ne		Ne		Ne	Ano (4)		Ano	
6	Ano (5)			Ne	Ano (3)			Ne	Ano (4)		Ano		Ano (4)		Ano	
7	Ano (4)			Ne	Ano (4)			Ne	Ano (4)		Ano		Ano		Ano	
8	Ano (4)			Ne	Ano (4)			Ne	Ano (4)		Ano		Ano (3)		Ano	
9	Ano (4)		Ano (2)		Ano (5)		Ano		Ano (3)			Ne	Ano (3)		Ano	
10	Ano (5)		Ano (2)		Ano (5)			Ne	Ano (5)		Ano			Ne	Ano	
11	Ano (5)		Ano (5)		Ano (5)			Ne	Ano (4)			Ne	Ano (2)		Ano	
12	Ano (4)		Ano (1)		Ano (4)			Ne	Ano (2)			Ne	Ano (1)			Ne
13	Ano (5)		Ano (3)		Ano (5)			Ne	Ano (5)		Ano		Ano (2)		Ano	
14	Ano (5)			Ne	Ano (5)			Ne	Ano (4)		Ano		Ano (4)		Ano	
15	Ano (4)		Ano (1)		Ano (3)			Ne	Ano (4)		Ano			Ne	Ano	

Z tabulky je zjevné, že se všichni dotazovaní závodníci shodují v otázce č. 1. Všichni si myslí, že je jejich výkon ovlivněn motivací. Stupnice škály se pohybuje v rozmezí od 3 do 5, kdy pátý stupeň zvolilo osm závodníků z patnácti. Stupeň tři, byl zvolen pouze jednou a čtvrtý šestkrát. Oproti tomu v otázce č. 5 (zda je výkon závodníků ovlivněn koncentrací) se krom jednoho z dotazovaných shodují také všichni. Objevuje se zde, ale větší rozmezí škály a to od 2 do 5, kdy pátý stupeň škály zvolili pouze dva závodníci, stupeň čtvrtý osm závodníků, třetí čtyři a druhý pouze jeden ze závodníků. Můžeme tedy říci, že motivace i koncentrace má určitý vliv na výkon závodníka. Podstatnější význam, z hlediska získaných odpovědí má složka motivační.

V otázce č. 2, týkající se negativní výkonné motivace se deset závodníků shoduje v tom, že se bojí neúspěchu, snaží se mu vyhnout a to je pro ně motivací. Je zde, ale velké rozmezí škály, závodníci využili všech pěti stupňů na škále. Dalších pět závodníků s tímto výrokiem nesouhlasí. S touto otázkou souvisí otázka č. 4, kdy čtrnáct dotazovaných se shoduje v tom, že nemají tendence volit si své cíle hluboko pod své reálné možnosti. Můžeme tedy říci, že ačkoliv se deset závodníků domnívá, že jsou ovlivněny strachem z neúspěchu, negativní motivace na jejich výkon nemá takový vliv. O tom nás přesvědčí i otázka č. 3, týkající se pozitivní výkonné motivace, zde se všichni závodníci shodují v tom, že jsou motivováni úspěchem. Stupnice škály se pohybuje v rozmezí od 3 do 5, kdy osm z dotazovaných si zvolilo pátý stupeň na škále, pět závodníků si zvolilo stupeň čtyři a dva třetí stupeň.

V otázce č. 8, zda jsou ovlivnitelní vnějším prostředím, se shoduje čtrnáct dotazovaných. S otázkou č. 7 souhlasí jedenáct z patnácti tázaných. Říkají, že při závodě vnímají publikum, které je ve výkonu může ovlivňovat. Nemůžeme, ale říci, zda je ovlivňují pozitivně či negativně, neboť je to velmi individuální. Otázka č. 6, kde se ptáme, zda se závodníci dokážou plně soustředit na onen závod, vypovídá deset závodníků, že ano, že se dokážou soustředit. Pět z nich soustředit se pouze na závod neumí. Nemůžeme jednoznačně říci, zda plná soustředěnost má vliv na výkon závodníka (pozitivní či negativní).

Motivace má větší vliv na výkon závodníka než koncentrace. Všichni výkonní závodníci upřednostňují spíše pozitivní výkonnou motivaci k dosažení svých daných cílů. Na kolik je plná soustředěnost (koncentrace) důležitá při závodě nemůžeme jednoznačně říci, neboť většina ze závodníků je ovlivněna vnějším prostředím a také většina z nich při závodě vnímá publikum, které ho ve výkonu ovlivňuje, ať už pozitivně či negativně. Pokud tedy na některého ze závodníků má negativní vliv publikum, měl by se umět plně soustředit pouze na závod a naopak.

9. Diskuse práce

V práci byly splněny všechny stanovené úkoly práce. Spolupracovali jsme s patnácti nejlepšími závodníky, kajakáři rychlostní kanoistiky, kteří reprezentují ČR. S jejich pomocí jsme chtěli zjistit, zda má motivace a koncentrace vliv na jejich výkon. Jelikož se zabýváme psychologickou složkou ze sportovního výkonu, kterou nemůžeme řadit mezi vědy exaktní, nelze tudíž změřit stanovené cíle práce. Proto jsme si pro svoji práci vybrali kvantitativní výzkum formou strukturovaného dotazníku. Nejprve jsme každý z dotazníků vyhodnotili zvlášť, abychom posléze mohli porovnávat výsledky mezi jednotlivými respondenty.

Z dotazníku bylo zjištěno, že na výkon závodníků má vliv jak motivace, tak koncentrace. Dle všech dotazovaných, ale motivace má podstatnější význam, neboť jejímu ovlivňování přisuzovali vyšší hodnoty na námi stanovené škály, než tomu bylo u koncentrace.

Je zajímavé, že jeden z respondentů (*závodník 5*) uvedl, že jeho výkon není ovlivněn koncentrací, a že se nedokáže plně soustředit pouze na závod. Při závodě vnímá publikum, které ho velmi ovlivňuje ve výkonu. Z toho můžeme usoudit, že pokud pro něho koncentrace nehraje ve výkonu roli, nemusí se plně soustředit na výkon, tudíž vnímá publikum, které jej může pozitivně ovlivňovat. Další, kdo uvedl, že se nedokáže soustředit na závod a vnímá publikum, které ho může ovlivňovat (pozitivně i negativně), ale zároveň říká, že koncentrace jeho výkon ovlivňuje je *závodník 2, 9, 11, 12*.

Nemůžeme jednoznačně potvrdit vliv koncentrace na výkon závodníka, neboť za prvé je málo závodníků, kteří se shodli na tom, že se nedokážou soustředit pouze na závod a vnímají vliv publika. Za druhé, vliv publika může mít velmi individuální charakter.

Z teoretické části vyplývá, že rozsah a intenzita koncentrace jsou nepřímo úměrné. Z toho můžeme usoudit, že pokud se chtějí závodníci co nejintenzivněji soustředit na závod, nemohou vnímat nic jiného. S tím souhlasí čtyři respondenti (*závodník 3, 4, 10, 15*). Uvedli, že se dokážou plně soustředit na onen závod a publikum přitom nevnímají.

Co se týká vnitřní (dosažení vítězství, rekordu) a vnější (odměna, pochvala) motivace, literatura uvádí, že není žádoucí zaměřovat se pouze na jednu z nich. Z dotazníků bylo zjištěno, že devět z dotazovaných je motivováno jak vnitřní, tak vnější motivací a šest z dotazovaných upřednostňuje pouze motivaci vnitřní.

Jak bylo zmíněno v teoretické části práce, u výkonné motivace (tj. motivace související se situacemi, kde je vyžadován určitý výkon) se uvažuje o tom, že jsou lidé motivováni k akci úspěchem i lidé motivováni strachem z neúspěchu. Zatímco ti první se do něčeho pustí, protože chtějí, aby se jim to povedlo, aby dosáhli úspěchu, ti druzí vyvíjejí úsilí proto, aby se vyhnuli neúspěchu, a často volí své cíle hluboko pod své reálné možnosti. Ačkoliv se deset závodníků shodlo na tom, že jsou motivováni strachem z neúspěchu (negativní výkonná motivace), pouze dva z nich mají tendence klást si své cíle hluboko pod své reálné možnosti. Díky tomuto zjištění můžeme vyvrátit první hypotézu. Dále bylo zjištěno, že všech patnáct dotazovaných je k výkonu motivováno úspěchem, tedy pozitivní výkonnou motivací, což nám potvrzuje druhou hypotézu.

10. Závěr práce

Cílem práce bylo zjistit, zda vybrané psychologické složky (motivace a koncentrace) mají vliv na výkon závodníka v rychlostní kanoistice. Podařilo se nám splnit všechny dílčí úkoly zadané na začátku práce.

Díky dotazníkům, které jsme rozdali patnácti nejlepším kajakářům, kteří reprezentují ČR, se nám podařily zjistit následující informace a zároveň potvrdit či vyvrátit naše hypotézy.

Bylo zjištěno, že na výkon závodníků má vliv jak motivace, tak koncentrace. Dle všech dotazovaných, ale motivace má podstatnější význam, neboť jejímu ovlivňování přisuzovali vyšší stupeň škály, než tomu bylo u koncentrace.

Zjistili jsme, že devět z dotazovaných je motivováno jak vnitřní (dosažení výhry, rekordu), tak vnější (odměna, pochvala) motivací a šest z dotazovaných upřednostňuje pouze motivaci vnitřní.

Hypotéza 1:

Závodník, který se obává neúspěchu, má tendence volit si své cíle hluboko pod své reálné možnosti.

Ačkoliv se deset závodníků shodlo na tom, že jsou motivováni strachem z neúspěchu, pouze dva z nich mají tendence klást si své cíle hluboko pod své reálné možnosti. Hypotéza č. 1 se nepotvrdila.

Hypotéza 2:

Vrcholoví závodníci v rychlostní kanoistice upřednostňují pozitivní výkonnou motivaci.

Všech patnáct respondentů se shodlo v tom, že jsou ke svým cílům motivováni úspěchem. Závodníci přiřazovali na škále motivaci strachem z neúspěchu nižší hodnoty, než na škále motivaci úspěchem, tzn., že většina vrcholových závodníků v rychlostní kanoistice upřednostňuje pozitivní výkonnou motivaci.

Hypotéza č. 2 se potvrdila.

Hypotéza 3:

Nedostatečná soustředěnost má negativní vliv na výkon závodníka.

Čtyři závodníci z patnácti uvedli, že se nedokážou soustředit pouze na závod. Dále se shodli, že dokážou vnímat vliv publika, které může mít velmi individuální charakter.

Vliv nedostatečné koncentrace na výkon závodníka. se nám nepodařilo jednoznačně potvrdit

11. Seznam bibliografických citací

1. BAŠTECKÁ, B., GOLDMAN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001.
2. BÍLÝ M., KRAČMAR, B., NOVOTNÝ, P. *Kanoistika*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9050-5.
3. BÍLÝ, M., SÜSS, V. Temperamentové vlastnosti a výkonnová motivace závodníků ve vodním slalomu, *Studia Kinanthropologica*, 2006.
4. CATELL, R., B. *The scientific analysis of personality*. Harmondsworth: Penguin Books Ltd., 1970.
5. DICK, F., W. *Sports training principles*. London: Lepus Books, 1980.
6. DOKTOR, M. *Technika a taktika pádlování v rychlostní kanoistice - disciplína C1*. Praha, 2001. 80 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Milan Bílý.
7. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 978-80-7033-928-2.
8. ENDICOTT, W. *The Barton Mold, a Study in Sprint Kayaking*. A publication of the U.S Canoe and Kayak Team, Second edition 1995. Český překlad a úprava Šebesta, P., Podloucký, V. *Rychlostní kanoistika a systém tréninku Grega Bartona*. Praha: ČSK, Olympia, 2002. 40 s.
9. GONZÁLES - DE - SUSO, J. M., D'ANGELO, R., PRONO, J. M. . Physiology of slalom training. In *International coaching conference*. Sydney, 1999.
10. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. *Fyziologie tělesné zátěže. Obecná část*. Praha: Karolinum, 1999.
11. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367- 485-4.
12. HOŠEK, V. a kol. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Universita Karlova, 1985.
13. CHOUTKA, M. a kol. *Struktura sportovního výkonu a kvantitativní analýza v rychlostní kanoistice*. Metodický dopis. Praha: ÚV ČSTV, 1981.
14. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/Karolinum, 1991.
15. JANČAR, D. *Vliv vybraných kondičních a psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu*. Praha, 2008. 55 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Milan Bílý.

16. KUBRIČAN, P. *Vliv vybraných psychických vlastností na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké vodě*. Praha, 2008. 69 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Milan Bílý.
17. MAREK, S. *Pokus o analýzu struktury sportovního výkonu v rychlostní kanoistice v disciplíně K1 1000 m muži*. Praha, 2006. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Milan Bílý.
18. MAREŠ, J. *Školení trenérů III. Třídy / rychlostní kanoistika*. Praha: ČSK, Olympia, 2003.
19. MAZUROV, O. *Výkonnost a psychický stav sportovce*. Praha: Olympia, 1985.
- McARDLE a kol. *Exercise Physiology*. Philadelphia: Lea and Fibiger, 1986.
20. MELICHNA, J. *Pohyb a morfologická adaptabilita kosterního svalu*. Praha: Karolinum, 1990.
21. MLČÁK, Z. *Základy psychopatologie*. Ostrava: PdFOU, 2003. 71 s. ISBN 80-7042-263-7
22. ONDREJKOVIČ, P. *Úvod do metodologie sociálních věd. Základy metodologie kvantitativního výzkumu*. Regent, 2005. ISBN 80-88904-35-8
23. SOUČEK, J. *Technika pádlování a taktika jízdy na K4 1000 m*. Praha, 2006. 82s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce Milan Bílý.
24. ŠTĚPNIČKA, J. *Typologická a motorická charakteristika sportovců a studentů vysokých škol*. 1. vyd. Praha: Universita Karlova, 1972.
25. ULBRICHOVÁ, M. *Somatická charakteristika sportovců jako podklad pro výběr talentované mládeže*. *Teor. Praxe těl. Vych.*, 1980, 3, s. 151-155.
26. VANĚK, M., HOŠEK, V., MAN, F. *Formování výkonové motivace*. Praha: Universita Karlova, 1982.
27. WILMORE, J., COSTILL, D., L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign: Human Kinetice, 1994.

Internetové odkazy:

1. *Motivace* [online]. [cit. 2010-06-25]. Dostupné z:
<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/motivace-psychologie.htm>
2. TOMEŠOVÁ, E. *Úvod do sportovní psychologie, Koncentrace, Motivace*, (přednášky, ostatní materiály) [online]. [cit. 2010-06-25]. Dostupné z:
<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/tomesova.php>
3. *Pozornost* [online]. [cit. 2010-06-25]. Dostupné z:
<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/pozornost.htm>
4. *Rychlostní kanoistika* [online]. [cit. 2010-06-03]. Dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Rychlostn%C3%AD_kanoistika
5. *Řády rychlostní kanoistiky platné od 1. ledna 2005* [online]. 2005, [cit. 2010-06-03].
Dostupné z: http://www.kanoe.cz/files/rychlost/cinnost/2005/Pravidla_rychlost.pdf
6. TOMEŠOVÁ, E. *Úvod do sportovní psychologie, Koncentrace, Motivace*, (přednášky, ostatní materiály) [online]. [cit. 2010-06-03]. Dostupné z:
<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ppd/tomesova.php>
7. ZHÁNĚL, J. *Antropomotorika* [online]. [cit. 2010-06-20]. Dostupné z:
<http://tvs.tym.cz/skola/Antropa.doc>