

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Bc. Nikol Sováková

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy A-týmu ČR
v běhu na lyžích**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Tomáš Gnad

Vypracovala:

Bc. Nikol Sováková

Praha, prosinec 2019

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 7.12.2019

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu PaedDr. Tomášovi Gnadovi za vedení diplomové práce a rady při její úpravě.

Abstrakt

Název: Zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy A-týmu ČR v běhu na lyžích

Cíle: Cílem práce je zjistit odůvodněnost potřeby zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích

Metody: Výzkumné šetření bylo provedeno ve výzkumném designu zakotvené teorie. Jako metoda sběru dat byl využit polostrukturovaný rozhovor, data byla vyhodnocena s použitím otevřeného, axiálního a selektovaného kódování

Výsledky: Teorie vytvořená na základě provedených rozhovorů s dvanácti respondenty (6 mužů a 6 žen), členy českého reprezentačního týmu v běhu na lyžích hovoří o tom, že začlenění mentálního kouče do přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích je žádoucí

Klíčová slova: běh na lyžích, psychologická příprava, mentální kouč, sportovní výkon

Abstract

Title: Inclusion of mental coach in the sports preparation of the Czech Republic A- Team in cross country skiing

Objectives: The aim of this work is to find out the justification of the need to include a mental coach in the sports preparation of the national team of cross-country skiing

Methods: The research was carried out in the research design of grounded theory. As a method of data collection was used semi-structured interview, data were evaluated using open, axial and selected coding.

Results: Based on interviews conducted with twelve respondents (6 men and 6 women), members of the Czech Republic national team of cross-country skiing, the inclusion of a mental coach in the preparation of the national team is desirable.

Key words: cross-country skiing, psychological preparation, mental coach, sport performance

Obsah

ÚVOD	11
1. POHYBOVÁ CHARAKTERISTIKA BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ	13
1.1. Charakteristika běžecké techniky	13
1.2. Psychologický aspekt běžeckého lyžování	14
2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU	17
2.1. Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců	17
2.2. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava ve sportu	18
2.2.1. Sebepoznání	20
2.2.2. Vnitřní řeč	21
2.2.3. Relaxace	22
2.2.4. Imaginace	23
2.2.5. Koncentrace pozornosti	24
2.2.6. Plánování sportovních cílů	25
2.2.7. Týmová koheze	26
2.3. Motivace	27
2.3.1. Stav mysli	28
2.3.2. Výkonová motivace a teorie potřeby úspěchu	29
2.3.3. Teorie cíle snažení	31
2.3.4. Motivační pyramida výkonu	32
2.3.5. Vnitřní a vnější motivace	33
2.3.6. Vytváření motivace	35
2.4. Úzkost	36
2.4.1. Vztah úzkosti a sportovního výkonu	37
2.4.2. Zvládání úzkosti	37
2.5. Sebedůvěra	39
2.5.1. Teorie důvěry ve vlastní zdatnost	39

2.5.2. Model sportovní sebedůvěry	40
2.5.3. Sebedůvěra, myšlení a sportovní výkon	41
2.6. Flow	42
2.6.1. Překážky na cestě k naplnění optimálního prožitku flow	42
2.6.2. Zóna = flow u sportovců.....	43
2.7. Psychická odolnost	43
2.7.1. Pilíře psychické odolnosti.....	44
3. VÝZKUMNÁ ČÁST: ZAŘAZENÍ MENTÁLNÍHO KOUČE DO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY A-TÝMU ČR V BĚHU NA LYŽÍCH.....	46
3.1. Cíl práce a výzkumné otázky	46
3.2. Úkoly práce	46
3.3. Metodika	47
3.3.1. Design studie	47
3.3.2. Charakteristika výzkumného souboru	48
3.3.3. Metoda sběru dat.....	48
3.3.4. Metody vyhodnocení dat	49
4. VÝSLEDKY	51
4.1. Kódování	51
4.1.1. Otevřené kódování	51
4.1.2. Axiální kódování	58
4.1.3. Selektivní kódování	59
4.2. Vytvořená teorie	59
5. DISKUSE	63
ZÁVĚR	68
REFERENČNÍ SEZNAM	70
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	75
PŘÍLOHY	76

Podkladové otázky pro rozhovory s respondenty 78

ÚVOD

Diplomová práce se zaměřuje na téma psychologické přípravy u sportovců. Cílem práce je vyslovení teorie odůvodňující potřebu zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích, a to z pohledu reprezentantů.

Psychologická příprava hraje ve vrcholovém sportu důležitou roli. Jejím záměrem a cílem je vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce, které jsou často nezbytným předpokladem úspěšné realizace sportovního výkonu. Obecně lze úkoly mentální přípravy charakterizovat jako stálou, cyklickou snahu o zdokonalení psychologické stránky tréninku se současným hledáním efektivních principů, metod i prostředků k rozvíjení psychické odolnosti sportovce (Perič, Dovalil, 2010).

Je nesporné, že hlavní odpovědnou osobou a současně realizátorem přípravy vrcholových sportovců je trenér. Otevřenou otázkou však zůstává, zda trenér dokáže „pokrýt“ všechny složky přípravy vrcholového sportovce. Zda je natolik kompetentní, aby vedle přípravy zaměřené na silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační schopnosti, přípravy pohybové, technické i taktické je kompetentní k adekvátní přípravě psychologické. Či zda by trenér tuto část přípravy měl přenechat kompetentní osobě, tedy zpravidla psychologovi vystupujícímu ve sportovním prostředí v roli mentálního kouče. V pozadí této diplomové práce tedy stojí výzkumná otázka, zda by se ve sportovní přípravě vrcholových sportovců měl angažovat mentální kouč a zda by taková osoba mohla přispět k zefektivnění sportovního tréninku reprezentantů České republiky v běhu na lyžích a k lepší synergii fyzické a psychické přípravy. Výzkumný záměr této diplomové práce se zaměřuje na samotné sportovce (reprezentanty), neboť je obecně přijímaným faktem, že nezbytnou podmínkou efektivní psychologické přípravy je aktivní spolupráce samotného sportovce s mentálním koučem (Perič, Dovalil, 2010).

Diplomová práce se dělí na část literární rešerše a na část vlastní práce. Literární rešerše se metodicky věnuje analýze a následné syntéze informací z odborné literatury. Odborné prameny byly prostudovány a ty nejpodstatnější informace byly v diplomové práci shrnuty, aby tvořili komplexní přehled, podávající podstatné informace k danému tématu. Tyto informace zároveň pomohou čtenáři k tomu, aby i při předchozí neznalosti tématu dokázal téma pochopit a zároveň získal vstupní informace z hlediska teorie, na jejichž znalosti pak staví druhá praktická kapitola,

v níž je proveden vlastní výzkum. Literární rešerše je obsahově zaměřena na dvě dílčí oblasti, a to pohybovou charakteristiku běžeckého lyžování a psychologickou přípravu ve sportu. V těchto pasážích jsou charakterizovány dané oblasti, zejména z hlediska definic, principů a postupů.

Druhá, stěžejní část této diplomové práce spočívá ve zpracování vlastního kvalitativního výzkumu, realizovaného s využitím metody zakotvené teorie. Zvolený postup umožňuje identifikovat podstatné oblasti problematiky vytvořit a na základě využití obecně vědeckých metod (analýzy, syntézy, komparace, generalizace) vytvořit vlastní teorii vypovídající o potřebě mentálního koučinku ve sportovní přípravě členů národního týmu ČR v běžeckém lyžování. Metodickým postupem je tedy primárně kvalitativní výzkum a následné zpracování získaných výsledků pro účely vyvození souvislostí důležitých pro existenci potřeby mentálního kouče v oblasti sportovní přípravy vybraného sportovního družstva.

Obsahem diskuse je zasazení získaných výsledků do širších souvislostí zkoumané problematiky interpretace získaných výsledků ve světle vybraných realizovaných výzkumů v oblasti psychologické přípravy. Závěr je vyhrazen souhrnu získaných poznatků.

1. POHYBOVÁ CHARAKTERISTIKA BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ

Běh na lyžích řadíme mezi cyklické vytrvalostní sporty. Je uskutečňován za pomoci pravidelné práce dolních a horních končetin a svalstva trupu. Jednotlivé dílčí pohyby zatěžují svalstvo celého těla sportovce, čímž harmonicky a všestranně rozvíjí funkční zdatnost jeho organismu (Antoš, 2014). Obdobně jako u ostatních sportů vytrvalostního charakteru je běžecké lyžování typické mnohonásobným opakováním specifických pohybových cyklů, jež se však u konkrétních běžeckých způsobů liší svou dynamikou a strukturou. Věnuje-li se jedinec běžeckému lyžování v jednoduchém terénu za standardních podmínek, označujeme tuto aktivitu jako činnost s nepříliš bohatým obsahem; nicméně, projeví-li se změna v podmínkách prostředí (například vítr, sníh, sklon tratě apod.), pak můžeme hovořit o aktivitě vysoce náročné na pestrost a variabilitu její realizace. Výrazný vliv na kvalitu techniky běžeckého lyžování mají zejména koordinační schopnosti daného jedince. Mezi ty nejvýznamnější patří dynamická rovnováha, která zajišťuje stabilitu polohy těla v jednooporovém postavení, dále pak pocit rytmu, orientace v prostoru, schopnost adaptace pohybových struktur, navazování a spojování dílčích pohybů. Nespornou výhodou běžeckého lyžování, ať už v jeho závodní či rekreační podobě, je fakt, že při jeho realizaci nedochází k nadměrnému opotřebení pohybového aparátu vlivem gravitačního přetížení po odraze, k namožení a poškození kloubních spojení a svalových úponů pohybového aparátu sportovce. Osvojí-li si lyžař správnou techniku klasického běhu, eliminuje rovněž nadměrné zatěžování bederní páteře. Ke zvýšeným nárokům na mobilitu kyčelního a kolenního kloubu dochází především při volném způsobu běhu. (Antoš, 2014) Podstatnou roli, jak již bylo výše nastíněno, hraje rovnováha, dovednost sportovce udržet neměnnou polohu těla v různých pohybech a postojích. Rovnováha při běžeckém lyžování výrazně napomáhá korektnímu provedení odrazu a následnému dlouhému skluzu v jednooporovém či dvouoporovém postavení (Gnad, 2005).

1.1. Charakteristika běžecké techniky

Běh na lyžích představuje pohybovou činnost, jež obsahuje pestrou škálu dílčích pohybových dovedností, které jsou potřebné především pro bezpečný a účelný pohyb na lyžích v zasněženém terénu. (Gnad, 2005) Obecně řečeno – běh na lyžích reprezentuje celistvou

pohybovou strukturu zahrnující specifické způsoby běhu, výstupů, změn směru jízdy, způsobů sjíždění, zrychlování jízdy a proces brždění. Základem běžeckých technik je klasický způsob běhu na lyžích. Klasický způsob běhu na lyžích se zrodil z běžné chůze na lyžích za pozvolného prodlužování skluzové fáze. Odraz a skluz byly prováděny výlučně ve dvouoporovém postavení, a to s minimálním rozsahem pohybu těžiště těla z nohy na nohu. Pro klasický způsob běhu je příznačné paralelní vedení lyží během odrazu i v průběhu fáze skluzu. Z hlediska efektivního využití odrazových schopností, aby jedinec dosáhl co nejdelšího skluzu, byla zmíněná původní technika běhu na lyžích postupem času zdokonalována. V období, kdy se klasická běžecká technika jevila jako téměř bezchybná, byla vyvinuta nová technika běhu – bruslení na lyžích. Běžecká technika známá jako bruslení na lyžích je ve své podstatě velmi podobná bruslení na bruslích. Nejen, že byla obdobně pojmenována; shodné charakteristiky lze spatřit v pohybové struktuře a v nasměrování lyží při skluzu. Pro tuto běžeckou techniku je typické nastavení lyží do tzv. odvrtného postavení před skluzem, tedy do postavení, kdy špičky lyží směřují ven, od sebe. Uvedené nastavení lyží a specifika odrazu typického pro bruslení napomáhají dosažení vyšších rychlostí za daleko menšího vynaložení sil sportovce (Gnad, 2005).

1.2. Psychologický aspekt běžeckého lyžování

Před a v průběhu realizace pohybové aktivity se projevují psychické stavy sportovce, jež jsou dále modifikovány právě vykonávanou sportovní činností. Každá změna psychického stavu závodníka v běhu na lyžích má silný dopad na jeho sportovní výkonnost, případně ji výrazně ovlivňuje. Hovoříme o tzv. aktivační úrovni a schopnosti sportovce ji regulovat, motivovat se k výkonu; zejména pak o dovednosti přemoci pocity únavy v rámci dlouhotrvající pohybové aktivity. Sportovní výkon je nositelem psychické zátěže, vyplývá především z obav a strachů sportovce před závodem, z výsledku závodu, z neschopnosti vyrovnat se s neúspěchem, z obav zklamání trenéra či spoluhráčů. Jak vyplývá z výše popsaného, psychické procesy úzce souvisejí s předstartovními, startovními a postartovními stavy sportovce (Gnad, 2005).

- Předstartovní stavy – týkají se období před startem, především pak doby, než závodník vyběhne na trať. Jde o zklidnění aktuálních psychických stavů, které se pojí s adekvátním rozcvičením a také s uvědoměním sportovce o dostatečné připravenosti na daný závod po všech stránkách. Paralelně se však mohou objevovat také negativní myšlenky pramenící z pocitů nejistoty a pochybností závodníka o nevhodně připravených lyžích či náročnosti tratě.

- Startovní stavy – ty se objevují přesně v okamžiku startu, závodník čelí psychickému tlaku z obav nasazení optimálního tempa, jenž mu zaručí nejlepší možný výsledek a současně zajistí takový výkon, kdy nebude podléhat únavě. Jedná-li se o závod s hromadným startem, vyskytuje se zde značný psychický tlak související s obavami o získání co nejlepší poststartovní pozice, která má výrazný vliv na potenciální úspěch závodníka.
- Poststartovní stavy – tyto stavy doprovázejí závodníka v průběhu celého závodu a souvisejí vždy s momentálně vzniklými situacemi. Příkladem může být schopnost závodníka zdárně odolávat únavě v rámci dlouhotrvající sportovní činnosti, udržení tempa a správné techniky běhu, schopnost závodníka vyrovnat se jak s příznivým, tak nepříznivým průběhem závodu, špatnými povětrnostními podmínkami apod. Psychické stavy závodníka výraznou měrou ovlivňuje jeho momentální výkon, pocit jízdy v podmínkách závodní tratě, obdobně další podmínky spjaté s průběhem závodu. Pravděpodobně k největšímu psychickému zatížení dochází v případě vzniku krizové situace (Gnad, 2005).

Lze říci, že aktuální psychický stav závodníka je konkrétním výrazem jeho aktivity a má vliv na jeho výkonnostní úroveň. Usměrnování psychických stavů a rozvoj psychické odolnosti jedince je uskutečňován v průběhu psychologické přípravy, která reprezentuje jednu z hlavních složek sportovního tréninku. (Dovalil, Perič, 2010) Psychiku závodníka může určitým způsobem ovlivňovat trenér, ve složitějších případech pak sportovní psycholog či mentální kouč (Gnad, 2005). Této tematice jsou věnovány další podkapitoly diplomové práce.

Zajímavou studií zabývající se problematikou psychologického rozpoložení sportovce a jaký vliv má dané rozpoložení na střelecký výkon během závodu, prezentovali na 3. ročníku International Congress on Science and Nordic Skiing Sabine Würth a kolektiv autorů (2015) z rakouské univerzity v Salzburgu. Střelba v biatlonu představuje komplexní úkol determinovaný mnoha faktory. Mimo ty biomechanické a kineziologické jako jsou stabilita, držení těla a technika biatlonové střelby, patří psychika mezi klíčové a mnohdy rozhodující aspekty ovlivňující průběh a výsledky závodu. V rámci rakouské studie se autoři snažili zjistit, do jaké míry ovlivňují psychiku závodníka jeho povahové vlastnosti a kognitivní schopnosti během soutěžního období (stresové faktory, sportovní příprava, regenerace a zotavení) a psychické rozpoložení závodníka bezprostředně před střelbou (duševní pohoda, námaha, únava). Hlavním cílem výzkumu (v rámci studie bylo testováno 22 elitních rakouských biatlonistů) byla potřeba zjistit a popsat psychologické stavy jednotlivých účastníků a jak tato psychologická rozpoložení ovlivňují jejich střelecký výkon během závodu.

V závěru výzkumu se autoři utvrdili v tom, že povaha a psychické rozpoložení závodníků jsou záležitost velmi individuální, byť lze najít shodné rysy a zvyklosti, a proto je zapotřebí dalšího výzkumu, jež by napomohl odhalit a identifikovat vzájemnou provázanost mezi psychologickými aspekty na jedné straně a fyziologickými aspekty na straně druhé. Další data jsou žádoucí především k řešení psychofyzického vývoje a pro stabilitu výkonů konkrétního závodníka.

Americká biatlonistka Clare Egan v rozhovoru pro The New York Times (2018) uvedla, že právě mentální část je největší výzvou biatlonu. Biatlon představuje unikátní sport plný stresových okamžiků, který si žádá obojí – jak fyzickou sílu, tak emoční vyrovnanost a klid. Dále uvádí, že klíčem k úspěchu je připravenost. „*Uvědomění si, že vstupujete do stresující situace a jste připraveni se s ní vypořádat*“ (Egan, 2018). V rozhovoru dále vyzdvihuje dovednost kontroly svého dechu a význam jednotlivých dechových technik, které napomáhají zklidnit mysl, redukovat stres a zvýšit pozornost. V praxi jsou často dechové techniky aplikovány v momentě, kdy závodník potřebuje přepnout z běžeckého režimu do střeleckého. „*Jedna z cest, jak změnit rytmus svého dýchání, je právě formou pomalého výdechu.*“ (Egan, 2018) Dalším z relevantních aspektů úspěšnosti je být stále duchem přítomen, věnovat maximální pozornost přítomnému okamžiku, jedné konkrétní činnosti. „*Soustředit se na úkol, ne na výsledky*“ (Egan, 2018).

2. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU

Relevantním pojmem je termín psychologická příprava ve sportu. Tento pojem definuje odborná literatura následovně: „*Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.*“ (Dovalil a kol., 2002)

Slovní spojení psychologická příprava představuje jednu ze základních složek sportovního tréninku. V praxi se zpravidla jedná o specifický vzdělávací proces, v jehož rámci se sportovec snaží naučit a připravit na zátěž, jež je úzce spjata nejen se sportovním tréninkem a soutěží, ale také s rolí sportovce jako takovou. Primárním cílem tohoto vzdělávání je osvojení takových psychologických dovedností, které napomáhají jeho osobnostnímu rozvoji a lze je aplikovat i v jeho mimosportovním životě. Za mylné domněnky považujeme tvrzení, že psychologická příprava patří výlučně do vrcholového sportu, dále pak prohlášení, že je jakýmsi nástrojem léčby psychologických problémů sportovce. Psychologická příprava by měla být pevnou součástí sportovní přípravy po celou kariéru sportovce. V knize Psychologie sportu je publikována tato definice psychologické přípravy sportovce: „*Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základně psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce*“ (Slepička a kol., 2009).

2.1. Odpovědnost za psychologickou přípravu sportovců

Psychologická příprava sportovce je vedle fyzické přípravy klíčovým faktorem úspěchu. V současném sportovním světě se totiž vyskytují negativní projevy vrcholového sportu jako jsou mj. syndrom vyhoření, přetrénování, narušená představa o vlastním těle a s ní spjaté poruchy příjmu potravy, zneužívání drog, doping. Tento výčet přibližuje problémy, s nimiž se současná psychologie sportu potýká. V médiích téměř denně nacházíme zprávy informující čtenáře o sportovcích, které chytili při braní nedovolených látek, výjimkou nejsou ani sportovci kritizovaní za dlouhodobě špatné výkony v důsledku přetrénování. V souvislosti s vydáním knihy Gabriely Koukalové lidé zjistili, že sportovcům mohou hrozit také poruchy příjmu potravy, neboť jejich sportovní disciplína vyžaduje štíhlou postavu a nízké procento tělesného

tuku. Nastíněná negativa sportovních zážitků slouží jako příhodné připomenutí toho, že sportovní psychologie je aplikovaným oborem. Snaha pomáhat sportovcům zamezit negativním důsledkům a získávat pozitivní zkušenosti, pocity štěstí a naplnění, představují cíle soudobé psychologie sportu.

Z nastíněných důvodů se jeví jako velmi důležitá pozice sportovního psychologa. Psycholog ve spolupráci s trenérem může mnohdy kvalifikovaněji řešit konkrétní psychologické problémy sportovní přípravy, nicméně vše záleží na uvážení a rozhodnutí trenéra a jejich spolupráci. Pozornost by ovšem měla být věnována také faktu, že trenér a psycholog nejsou jedinými nositeli prvky psychologické přípravy sportovce. Význačná role připadá samotnému sportovci. Sportovec je považován za partnera při vytváření vysoké výkonnosti a v celé řadě věcí musí sám zainteresovaně přebírat iniciativu (tzv. proces autodeterminace). Psychologická příprava sportovce je nemyslitelná bez aktivní účasti sportovce ve smyslu seberegulace, sebekontroly a sebevýchovy. Stěžejní je zejména ta část psychologické sebezprávy, jež zahrnuje duševní hygienu a autoregulační prvky. Důležitým bodem je rovněž systematické sebezpoznávání, techniky koncentrace, metody psychického přeladění, odpočinek a relaxace, vizualizace, motivace a trénink vůle. Konkrétní kroky jednotlivých postupů může pomoci sportovci obsáhnout a zvládnout specializovaný psycholog, záleží na iniciativě trenéra či samotného sportovce. Sportovnímu psychologovi v rámci psychologické přípravy připadá role kontrolní a poradenská. Vyjma toho se s trenérem spolupodílí na expertízní formě konkrétních služeb, jako jsou: psychodiagnostika, psychoterapie, psychohygienické plánování apod. Pro všechny zainteresované strany je lepší, pokud je trenér o přímé práci sportovního psychologa se sportovcem pravidelně informován, trenér by měl znát její smysl a rovněž souznít s postupem. Pokud jsou podmínky odlišné, vznikají četná nedorozumění a může dojít ke stagnaci a poklesu kvality sportovní přípravy svěřence (Slepička, 2009).

2.2. Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava ve sportu

Psychologickou přípravu ve sportu můžeme diferenciovat na dvě elementární kategorie, na přípravu krátkodobou a dlouhodobou. Dlouhodobou psychologickou přípravou, jak název napovídá, označujeme průběžný a pravidelný nácvik, rovněž tak cizelaci a zdokonalování konkrétních psychologických dovedností, jež jsou adekvátní věku sportovce. Relevantním vývojovým mezníkem je období dospívání jedince, konkrétně přechod do puberty, kdy je

sportovec schopen sebereflexe, začíná pracovat se svými pocity a myšlenkami. Sportovcům v mladším věku je třeba tyto techniky individuálně uzpůsobovat.

Jak uvádí v publikaci Sportovní příprava Jansa a Tomešová (2009) psychologické přípravě by měla být opakovaně zasvěcena celá tréninková jednotka, více pak na soustředěních či v přípravném období sportovce, pro většinu dovedností je optimální nácvik 3x týdně patnáct minut na začátku nebo na konci sportovního tréninku. Naučit se efektivně relaxovat či využívat ve svůj prospěch techniky imaginace je možné pouze systematickým nácvikem a drilováním, obdobně je to také s dlouhodobou motivací jedince, která vyžaduje pravidelné systematické plánování sportovních cílů. Psychologická příprava neslouží k rychlému odstranění či řešení problémů.

Krátkodobou psychologickou přípravou pojmenováváme přípravu na konkrétní soutěž či nácvik určitých dovedností, které je třeba aplikovat v rámci příští soutěže. Zpravidla bývá soustředěna na zvládnutí psychicky náročných stavů před startem, kdy sportovce sužuje závodní úzkost či pociťuje ztrátu plné pozornosti a koncentrace. Podle Jansy a Tomešové (2009) je psychologická příprava sportovce realizována ve čtyřech etapách:

- Fáze vzdělávací, kdy se sportovec seznamuje se základními psychologickými koncepty a uvědomuje si jejich vazby a vztah ke sportovnímu výkonu, dále je obeznámen s psychologickými dovednostmi a s jejich praktickým využitím;
- Fáze výběrová – v tomto období je provedena diagnostika stávající úrovně psychologických dovedností jedince, dochází taktéž k individuálnímu zhodnocení potřeb sportovce a k výběru a nácviku vhodných technik;
- Fáze nácviková – ve třetím stadiu se sportovec snaží zautomatizovat psychologické dovednosti drilováním a četným opakováním ve svém tréninku, pozvolna se je snaží začlenit do řešení specifických situací v soutěži (kdy a proč), na modelových situacích testuje nabyté dovednosti, jež může upotřebit v rámci nadcházející soutěže;
- Fáze hodnotící – závěrečná část psychologické přípravy je věnována evaluaci implementace jednotlivých psychologických dovedností v soutěži, přičemž toto hodnocení provádí sportovec spolu s trenérem; trenér pak navrhuje přiměřená opatření a přizpůsobuje další nácvik svého svěřence.

Psychologická příprava				
Cíle psychologické přípravy		Metody psychologické přípravy		
		Jednotlivec	Tým	
		a) seberealizace, rozvoj osobnosti b) motivace sportovce	1. diagnostika současné úrovně psychologických dovedností <ul style="list-style-type: none"> • rozhovor • pozorování • dotazník • sebehodnocení sportovce 	
		c) psychologická příprava na soutěž (regulace aktuálního psychického stavu)	2. nácvik základních dovedností <ul style="list-style-type: none"> • sebepoznání • plánování cílů • relaxace • práce s vnitřní řečí • koncentrace • imaginace 3. aplikace do tréninkového procesu 4. aplikace do konkrétních situací soutěže	<ul style="list-style-type: none"> • plánování týmových cílů • rozvoj týmové koheze <ul style="list-style-type: none"> • koučování

Obrázek 1 Schéma psychologické přípravy podle Jansy a Tomešové (2009, str. 90)

Týmová psychologická příprava vychází z osvojení konkrétních psychologických dovedností jednotlivými členy týmu, z dlouhodobého hlediska lze pracovat a ovlivňovat plánování týmových cílů a rozvíjet týmového ducha, kdy hovoříme o tzv. týmové kohezi. Termínem koučování označujeme odborné vedení sportovce či týmu v soutěži. (Jansa, Tomešová, 2009)

Následující část teoretické části diplomové práce bude dedikována jednotlivým psychologickým dovednostem, jejich aplikaci ve sportu a deskripci elementárních metod a technik.

2.2.1. Sebepoznání

Sebepoznání je obecně považováno za základ psychologické přípravy, a to zejména proto, že je zcela nezbytné pro získání kontroly nad myšlenkami a pocity, jež jsou nejen zdrojem síly, ale často také zdrojem selhání při realizaci a dosahování sportovního výkonu. Pokud sportovec

disponuje takovým základem, je kompetentní začít systematicky rozvíjet a pracovat na nácvičku dalších důležitých psychologických dovedností, kupříkladu uvedme regulaci předstartovních stavů. Znalost sebe sama je předpokladem pro dosažení maximálního potenciálu sportovce.

Podstatou sebepoznání je objektivní poznání a uvědomění si vlastních dobrých a špatných stránek, vlastností a schopností, nevyjímaje současnou výkonnostní úroveň. Cílem procesu sebepoznávání je umění akceptovat sebe sama a stát se plně zodpovědným za následky svého myšlení, svých pocitů a chování.

Kardinálním pojmem pro tuto oblast psychologie je termín sebepojetí. Tento termín v sobě zahrnuje vše, co o sobě daný jedinec ví, dále pocity, které se s tímto věděním pojí a chování, jenž je tím ovlivněno. Identifikovat sebepojetí člověka v určité oblasti je velmi důležitým úkolem sportovní psychologie, neboť sebepojetí člověka se zrcadlí v jeho sebedůvěře. (Jansa, Tomešová, 2009)

Následující text předkládá základní techniky psychologie, jejichž cílem je sebepoznání člověka. (Jansa, Tomešová, 2009)

- Sportovec se učí rozlišovat a pojmenovávat vlastní myšlenky a pocity před, v průběhu a po perfektně zaběhnutém závodě, obdobně po nepovedeném, prohraném závodě. Vše si pečlivě zaznamenává do tréninkového deníku. Učí se sledovat jejich vliv na podaný výkon.
- Trenér napomáhá svému svěřenci uvědomit si vlastní motivaci za pomoci kladení otázek „Proč sportuji?“, „Proč trénuji?“, „Co chci dokázat?“, pomáhá mu s plánováním sportovních cílů, poskytuje mu potřebnou zpětnou vazbu.
- Trenér pomáhá svěřenému sportovci učit se z vlastních chyb, taktéž z úspěchů a chyb konkurence.
- Sportovec se učí propojovat své psychické stavy s fyziologickými procesy.

2.2.2. Vnitřní řeč

Vnitřní řeč představuje jakýsi vnitřní dialog vedený v situacích, kdy o sobě jedinec přemýšlí. Může být vedený nahlas, rovněž tiše. Člověk pomocí vnitřního dialogu utváří sám sebe, vymezuje svůj postoj k různým situacím, povšechně ke světu, evaluuje a přemítá o svých schopnostech v těchto situacích, přehodnocuje význam, který pro něj mají. (Jansa, Tomešová, 2009) To, jak k sobě promlouváme, má přímý vliv na naše emoce a ty posléze ovlivňují naše potenciální chování a jednání. Vnitřní řeč klasifikujeme jako pozitivní, negativní a neutrální.

Pozitivní typ může pomoci s koncentrací jedince, dokáže povzbudit a motivovat. Negativní vnitřní řeč způsobuje depresi, vyvolává úzkostné stavy a sebedoceňování. Příčinou sportovního neúspěchu nejsou tedy nutně těžké podmínky závodu.

Prvním krokem je uvědomění si vlastních myšlenek v rozličných sportovních situacích, ať už v době tréninku či v soutěžním období. Profesionální a zkušení sportovci během sportovního výkonu zpravidla „nemyslí“ a nenechávají se rozhodit hodnotícími či negativními myšlenkami. Většinou používají jen sebeinstrukce typu: „Dýchej!“, „Přidej!“. Jako klíčové označujeme myšlenky před a po tréninku či soutěžním výkonu sportovce. Zde se projevuje jeho vnitřní řeč se vztahem k motivaci a sebedůvěře.

Je-li identifikován negativní vliv vnitřní řeči na sportovní výkon jedince, je možné jej změnit. Jedná se však o velmi pomalý a náročný proces, neboť negativní způsoby myšlení a nadměrná generalizace („nic se mi nedaří“) má dalekosáhlé následky.

2.2.3. Relaxace

O relaxaci hovoříme jako o stavu fyzického a psychického uvolnění, pro nějž je charakteristická redukce impulzů proudících do mozku z odpočívajících svalů, snížená dechová a tepová frekvence, snížení krevního tlaku, svalového tonu a pokles úzkosti. Umění relaxovat je žádoucí pro eliminaci fyzického napětí, a to jak před důležitou sportovní soutěží, tak po náročném tréninku. (Jansa, Tomešová, 2009) Zmíněné svalové napětí v kombinaci se stresem či s přílišným nasazením („poběžím na 110 %“) zapříčiňuje pokles až ztrátu koordinace pohybů a rychlý příchod únavy. Po náročném sportovním tréninku relaxované svaly daleko rychleji a lépe regenerují. Dalším aktivem relaxace jsou pozitivní sugesce, pozitivní vnitřní řeč a lepší imaginace. Mezi elementární relaxační metody patří dechová cvičení, jednoduché meditace a progresivní relaxace.

Dechová cvičení

Relaxační efekt dechových cvičení je postaven na reflexivním vzrůstu svalového napětí při nádechu a poklesu v době výdechu. Sportovci, aniž by si to zpravidla uvědomovali, ve stresu dýchají rychle a mělce, což způsobuje nedostatečné okysličení mozku a svalů v těle. Mezi základní dechová cvičení bezesporu patří tzv. brániční dýchání, čímž označujeme vědomé dýchání jedince do oblasti břicha. Brániční dýchání bývá nacvičováno v lehu na zádech, ideálně na tvrdší podložce, dlaň ruky je umístěna na břicho. Během nádechu by se mělo břicho jedince

zvedat, při výdechu naopak klesat. Tato skutečnost učí sportovce vnímat pocity uvolnění rezonující během výdechu. Postupně se s nácvikem bráničního dýchání přechází do pozice vsedě, posléze do stoje. Tento typ dýchání je optimální k rychlé relaxaci před startem, případně v přestávkách soutěže (Jansa, Tomešová, 2009; Jones, Moorhouse, 2010).

Relaxační odpověď

Bensonova (Benson, 1976) metoda publikovaná v roce 1976 je založena na základních principech meditace, konkrétněji pak na relaxaci mysli. Metoda je realizována prostřednictvím následujících kroků: jedinec zaujme pohodlnou pozici vsedě, optimálně v klidném prostředí prostém vnějších rušivých podnětů a snaží se klidně a pravidelně dýchat. Při každém výdechu by měla být pozornost soustředěna na jedno předem připravené slovo typu „klid“, „relaxuj“, které nebude stimulovat jeho myšlení. V průběhu relaxace se jedinec snaží zaujmout a udržet pasivní postoj, nechat své myšlenky a představy volně proudit mysli, nevěnovat jim pozornost, zkrátka nechat věci dít se. V případě, že se nějaké nežádoucí myšlenky v mysli objeví, je třeba nechat je být a zaměřit se znovu a výlučně na připravené slovo. Délka meditace by se měla pohybovat okolo 20 minut a není doporučována těsně před soutěží, daleko přínosnější je meditace po sportovním tréninku, případně večer před soutěží.

2.2.4. Imaginace

Termín imaginace označuje určitou představu situace či pohybu vygenerovanou v mysli člověka za absence vnějších podnětů. Imaginace zpravidla aktivuje všechny smysly jedince, vzbuzuje kinestetické představy a vyvolává specifický prožitek pocitů, které se pojí s danou situací. Aplikace imaginace v rámci sportovní přípravy a sportu povšechně bývá často nazýváno vizualizací, jež je svébytnou součástí mentálního tréninku. Sportovci disponují odlišnými schopnostmi vytvářet živé představy, odlišná je rovněž jejich dovednost je kontrolovat. (Jansa, Tomešová, 2009)

Imaginace je zpravidla aplikována v procesu učení a při nácviku jednotlivých dovedností, případně v drilování precizní techniky. Použití v praxi je následovné: sportovec se snaží představit si konkrétní pohyb za pomoci vizuálních či kinestetických představ. Tato technika vizualizace v kombinaci s fyzickým nácvikem představuje rychlejší a kvalitnější metodu učení. Efektivita imaginace spočívá v aktivitě neuronů v konkrétních oblastech mozku, která je totožná jak při výkonu pohybu, tak při jeho imaginaci. Aplikace imaginace je vhodná také

v rámci plánování a nácviku taktiky pro daný závod či soutěž, předzávodních rituálů nevyjímaje. Pro posílení sebedůvěry sportovce se využívají imaginace, kdy se sportovec vidí podávat bezchybný výkon, případně představy, během nichž sportovec napravuje chyby, kterých se v závodě dopustil. Imaginaci lze využít také ke kontrole emočních odpovědí pro navýšení aktivace sportovce – příklad z praxe: představa letadla při vzletu, představa svalů sportovce jako silných pružin; dále pro navození vhodné atmosféry pro relaxaci – imaginace mořských pláží, tepla či nějakého klidného místa. (Jansa, Tomešová, 2009; Jelínek, Jetmarová, 2014)

2.2.5. Koncentrace pozornosti

Spojením slov koncentrace pozornosti rozumíme stav mysli, v němž není rozdíl mezi tím, na co sportovec myslí, a tím, co právě dělá. (Hošek, Hátlová, 2009; Jones, Moorhouse, 2010)
V souvislosti se sportovní výkonností charakterizujeme efektivní koncentraci následovně:

- Efektivní koncentrace vyžaduje adekvátní přípravu a vyvinuté úsilí.
- Profesionální a zkušení sportovci jsou schopni diferenciovat pozornost mezi několika aktivitami (zejména pak jsou-li některé z nich zautomatizované), vědomě se však lze v jednom okamžiku soustředit jen na jednu konkrétní myšlenku.
- Sportovec je plně soustředěný tehdy, pokud svou pozornost zaměří na akce, jež jsou relevantní a specifické (patří k dané situaci) a má je pod kontrolou.
- Z výše uvedeného tvrzení lze odvodit, že sportovec přichází o koncentraci, zaměří-li se na nepodstatné a nekontrolovatelné podněty.
- Emoce a pocity narušují koncentraci, kupříkladu úzkost zahrnuje kapacitu pracovní paměti negativními myšlenkami a nutí sportovce k nadměrnému sledování vlastního výkonu; následkem může být ztráta tempa, přeanalyzování techniky, chyba. (Jansa, Tomešová, 2009).

Pozitivním aspektem koncentrace je fakt, že nemůže být „ztracena“, pouze může být zaměřena jinam, tedy na podnět, jenž nesouvisí s aktuálně vykonávanou činností. Při sportovním výkonu lze předvídat dva typy nežádoucích rušivých podnětů:

- Vnější podněty – do této kategorie řadíme například nečekaný zvuk z publika, překvapivé chování soupeře, nepříznivou změnu počasí či nenadálou překážku na trati závodu.
- Vnitřní podněty – tuto skupinu plní zejména obavy, pocity a myšlenky sportovce, výjimkou není ani lítost a zlost, pocit únavy či myšlenky na blížící se vítězství.

Pro náležitý nácvik efektivní koncentrace sportovní trenéři využívají dvou základních strategií:

Modelovaný trénink

Sportovec se v rámci tréninku učí koncentraci za pomoci simulace modelových zátěžových situací a rušivých podnětů, jež k nim neodmyslitelně patří. Spolu se svým trenérem promýšlí a diskutuje postupy zvládnutí těchto situací, snaží se připravit na neočekávané. Redukuje tak pravděpodobnost ztráty či poklesu koncentrace způsobené novým či nečekaným vyrušením. (Jansa, Tomešová, 2009; Hošek, 2009)

Rituály

Sportovní psychologická příprava využívá rituály ke zlepšení schopností koncentrace jedince. Rituály symbolizují rutinní postupy, specifické akce:

- Před sportovní soutěží – činnosti, které sportovec plní večer a ráno před soutěží, případně v šatně.
- Přímo před sportovním výkonem – zde hovoříme především o sekvenci konkrétních pohybů a myšlenek.
- Po chybě – snaha eliminovat veškeré negativní myšlenky na chybu a znovu zaměřit pozornost na aktuálně vykonávanou činnost.

Nastíněné postupy napomáhají sportovci soustředit pozornost na důležité podněty (blokovat ty irelevantní) a zaměřit se výhradně na probíhající akci. Sportovec by měl být obeznámen s rituály, které mu mohou poskytnout pocit kontroly nad konkrétní situací. Výše vypsané rituály nejsou rituály v pravém slova smyslu, nejsou založeny na magickém myšlení ani na předsudcích. Je třeba dodat, stanou-li se činnosti časem automatickými, je třeba rituály pozměnit (Jansa, Tomešová, 2009).

2.2.6. Plánování sportovních cílů

Proces plánování reprezentuje jednu z důležitých motivačních technik, jež provází sportovce na jeho cestě k výkonu. Cíl představuje očekávaný výsledek investovaného úsilí, jež bylo důkladně naplánováno. Generálně vzato plánování cílů je nezbytným předpokladem systematické sportovní přípravy. Sportovní psychologie se zabývá motivační silou různých typů cílů, rovněž potenciálními psychologickými vlivy plánování na zlepšení sportovního výkonu.

U sportovců se setkáváme se dvěma základními typy cílů. První kategorii tvoří cíle soustředěné na sportovní výsledek. Tato kategorie je spjata s negativem, jenž dostatečně vykresluje modelová situace, v níž sportovec podává během zápasu vynikající výkon, avšak zápas přesto prohraje. Sportovní výkonnost protivníka nelze ovlivnit.

Druhou kategorii reprezentují cíle, které jsou zaměřeny na proces, příkladem může být zdokonalení techniky nebo naučení se dalším dovednostem. Sportovec se během plánování těchto cílů koncentruje na to, co lze a co nelze kontrolovat, na vylepšení svých současných osobních výkonů, na vlastní úsilí, na aktivní přístup během učícího procesu, v neposlední řadě také na kontrolu vlastních emocí a myšlenek. Cíle zaměřené na proces mají větší motivační sílu v komparaci s cíli zaměřenými na sportovní výsledek.

Cíle lze klasifikovat také na krátkodobé (například jedna tréninková jednotka, případně mikrocyklus) a dlouhodobé (makrocyklus), ideální neboli vysněné (vše vychází na 100 %) a realistické, individuální a týmové, dále pak na taktické, technické a výkonnostní (Jansa, Tomešová, 2009).

Zlepšení sportovního výkonu jedince

Precizně naplánované a exaktně formulované cíle směřují pozornost sportovce k významným akcím. Obecná potřeba zlepšení fyzické kondice nebude sportovce motivovat k akci tak jako specifický trénink zaměřený na zlepšení sportovního výkonu v konkrétním kondičním testu. Jasný cíl napomáhá taktéž sportovci mobilizovat síly a vyvinout dostatečné množství úsilí, jež je třeba investovat do konkrétní činnosti v daném časovém období.

Plánování cílů nabízí sportovci možnost rozložit velký problém na několik menších, snáze řešitelných, a poskytuje mu potřebný čas k vymyšlení nutných opatření či konkrétních postupů vedoucích k jejich odstranění. Je-li možné evaluovat či jakkoli jinak měřit pokrok dosažený na cestě k cíli, motivuje to jedince vytrvat v jeho dlouhodobém úsilí. Naplánovaný cíl, který se podaří sportovci splnit, má zásadní vliv nejen na jeho motivaci, ale především na sebedůvěru.

2.2.7. Týmová koheze

Spojením týmová koheze rozumíme soudržnost týmu často vyjadřovanou souslovím „týmový duch“. Týmovou kohezi tvoří touha jednotlivých členů týmu podílet se na saturaci společného týmového úkolu (tzv. úkolová koheze), relevantní je však také potřeba participantů týmu budovat a udržovat dobré interpersonální vztahy (tzv. sociální koheze). Koheze úkolová je

důležitým předpokladem úspěchu především v týmových sportech. Koheze sociální není podmínkou ovlivňující úspěšnost týmu, nicméně vztahuje se ke spokojenosti jednotlivce s týmem, má vliv na vztah jedince k respektování a plnění týmových norem, ovlivňuje ochotu jedince u týmu, obecně daného sportu, zůstat. Z toho důvodu je práce na rozvoji týmové koheze velmi podstatná především u mládeže. (Jansa, Tomešová, 2009; Slepíčka, 2009)

Trenér přispívá ke zlepšení týmové koheze zejména kvalitní a otevřenou komunikací, ke zlepšení napomáhá také upřímný osobní zájem o jednotlivé členy týmu, náležité objasnění a osvojení specifických rolí mezi participanty týmu, plánování týmových cílů, budování a posilování týmové identity, přispívá rovněž snahou redukovat fluktuaci jednotlivých členů týmu. Kladný vliv mají bezesporu skupinová setkání vyhrazená na řešení problémů v rámci otevřené diskuze.

Regulace meziosobních vztahů

Sportovní praxe ukázala, že kdykoli je povolán sportovní psycholog řešit nějaké konkrétní psychologické problémy, jeho prvním úkolem je regulace interpersonálních vztahů panujících v daném týmu, neboť právě tam zpravidla všechny psychologické problémy vznikají. Účinná regulace meziosobních vztahů ve sportovním týmu vyžaduje nejen pokročilé teoretické znalosti z oblasti psychologie, ale také četné zkušenosti trenéra. Taktéž nelze opomíjet význam intuice. Je třeba si uvědomit, že při hledání optimálního řešení jednotlivých problémů není možné postupovat šablonovitě – dobrý trenér by se měl, vyjma soustavného seznamování s novinkami v oboru, věnovat rovněž obohacování a zdokonalování v psychologických a pedagogických disciplínách, zejména pak v dovednostech týkajících se vedení lidí. Nedoporučuje se aplikovat psychologické poznatky ve formě zaručených konkrétních návrhů („receptů“). Pokud již konflikt či skupinový problém nastal, je třeba jej začít řešit. Je-li problém závažného charakteru, není od věci povolat na pomoc sportovního psychologa (Slepíčka, 2009).

2.3. Motivace

Motivace hraje ve sportovní přípravě jednu z klíčových rolí, proto je jí v této DP věnována samostatná podkapitola. „*Nezáleží na velikosti překážky, ale na velikosti smyslu, který vidíš v jejím překonávání.*“ (Jelínek, 2014)

V publikaci Psychologie sportu (Tod a kol., 2012) použil autorský kolektiv definici termínu motivace publikovanou Vallerandem a Thillem (1993). Její plné znění je následující:

„Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ Všichni sportovci vědí, že vzpruha, ten jedinečný psychologický stav, jenž zažívají po vydařeném zápasu, při vítězství vlastního týmu, či při překonání osobního rekordu, je neinterpretovatelná, nepopsatelná. Nicméně ve sportu není všechno tak radostné. Úspěch sportovce je vykoupen spoustou tvrdé práce a dřiny při tréninku, kdy většina z toho není tak zábavná jako sám závod nebo zápas, navíc tréninky a soutěže probíhají i za nepříznivého počasí. To, co žene sportovce dál, motivace k absolvování dalšího tvrdého tréninku a pokračování v započaté činnosti představuje objekt zájmu mnoha výzkumů sportovní psychologie. Podaří-li se psychologovi či kouči rozeznat, co jeho svěřence pohání k žádoucímu sportovnímu výkonu, získává vhled do možností, jež by mohly zlepšit výkony sportovce. Především však může pomoci trenérům efektivně hrát na motivační struny jejich svěřencům.

Autoři Jelínek a Jetmarová si ve své publikaci Sport, výkon a metafyzika (2014) pokládají pozoruhodnou otázku týkající se problematiky sportovní motivace: „Pokud někoho musíme k dané činnosti motivovat, není to špatné?“ (Jelínek, Jetmarová, 2014) Souvisí nějak velikost motivace jedince s jeho sportovní úspěšností? Jsou ti nejúspěšnější sportovci zákonitě i nejlépe motivovaní? Lze dosáhnout pravidelných sportovních úspěchů i zásluhou jiných principů než motivačních? Na dalších stranách zmíněné publikace se pročitáme k závěru, že sportovní výkon jedince lze vnímat jako určitou koherenci energií, jež pramení ve třech základních oblastech zdrojů lidské energie. Jimi jsou: fyzické tělo (síla buněk), tzv. nefyziologické energie a stav mysli. Pro rozšíření kontextu diplomové práce bude pozornost věnována poslední oblasti, již je stav mysli.

2.3.1. Stav mysli

Stav mysli se týká psychické či mentální stránky jedince. Význam této oblasti názorně vykreslují následující příklady: V okamžiku, kdy sportovec má strach z krizových situací, kdy se nedovede vyrovnat s neúspěchem, nebo má problémy s koncentrací, je povolán sportovní psycholog, případně, v dnešní době stále populárnější, mentální kouč. Laicky řečeno „doktor“, jenž dorazí v okamžiku, kdy je psychika sportovce „nemocná“. Obdobně jako kondiční trenér nepracuje jen tehdy, když má jedince problém se svou kondicí, je třeba zavést kontinuální práci, učinit určitá preventivní opatření, která napomohou redukovat vznik a rozšíření těchto mentálních „nemocí“. Proto je soustavná práce s myslí sportovce vedená na denní bázi a

v součinnosti s jeho fyzickým tréninkem tak důležitá, byť se jedná o záležitost silně individuální (Jelínek, Jetmarová, 2014)

2.3.2. Výkonová motivace a teorie potřeby úspěchu

Tento typ motivace vychází z obecného předpokladu, že sportovci jsou motivováni dosahováním úspěchu a zlepšováním své sportovní výkonnosti. Uvážíme-li, že úspěch a výkonnost ve sportu měříme srovnáním s výkony soupeře, potřeba úspěchu se zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti. Teorie, které jsou relevantní pro tuto oblast sportu, zaměřují svou pozornost zejména na osobnostní rysy jednotlivců, jež je do jisté míry determinují k tomu, aby je vpřed poháněla potřeba úspěchu. Motivaci k úspěchu ovlivňuje také sociální prostředí a konkrétní situace. Nejdůležitější teorie budou popsány v diplomové práci níže.

Jedním z prvních modelů motivace je teorie potřeby úspěchu. Základem této teorie je teze, že každý sportovec disponuje vnitřní touhou dosahovat úspěchu a snaží se vyvarovat prohrám a selhání. Lze konstatovat, že skutečnost, zda jsme či nejsme motivováni k účasti na nějaké konkrétní aktivitě, je jakousi rovnováhou mezi naším interním přáním uspět a tím, jaká je podle nás pravděpodobnost, že v této snaze neuspějeme. V publikaci Psychologie sportu (Tod a kol., 2012) výše definované vystihuje následující rovnice:

$$\text{výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěchu} - \text{strach z selhání}$$

Teorie potřeby úspěchu se soustředí především na deskripci rozličných kognitivních procesů, jež prožívají málo výkonní a vysoce výkonní jedinci. Teorie pracuje s pěti faktory, které ovlivňují pravděpodobnost toho, zda se člověk bude či nebude chovat způsobem, jenž usiluje o úspěšný výkon. Zmíněnými pěti faktory (Tod a kol., 2012) jsou: a) osobnostní faktory, b) situační faktory, c) výsledné tendence, d) emoční reakce, e) výkonové chování

Osobnostní faktory

Tyto faktory jsou úzce spojeny s výše nastíněným předpokladem; každý jedinec si přeje docílit úspěchu a vyhnout se porážkám a nezdarům. Kardinální otázkou této kategorie je, zda jedinec patří do skupiny lidí, jež usilují o úspěch (saturace potřeb a hrdost), nebo inklinuje ke skupině, v níž je hlavní motivací snaha vyhnout se neúspěchu (vyhnout se negativním emocím a ponížení). Jednoduše řečeno, u sportovců, kteří již dosáhli úspěchu, je daleko více pravděpodobné, že budou opět usilovat o dosažení téhož pocitu hrdosti a radosti, naopak méně

výkonní sportovci, kteří okusili pocit neúspěchu, budou poháněni vpřed snahou vyhnout se těmto emocím zklamání a nezdaru (Tod a kol., 2012).

Situační faktory

Faktory situační ovlivňují míru pravděpodobnosti, zdali má jedinec v určité situaci reálné šance na úspěch či nikoliv. Neodmyslitelnými atributy, jež úzce souvisí se situačními faktory, jsou: pravděpodobnost úspěchu a stimulující hodnoty úspěchu.

- Pravděpodobnost úspěchu se týká reálných možností, zda sportovec v konkrétní situaci uspěje. Značný vliv na tento aspekt má například soupeř, kvalita a četnost předchozího tréninku nebo počasí.
- Stimulující hodnota úspěchu nám napovídá, jak velká hodnota je v dané situaci připisována úspěchu. Logicky můžeme odvodit, že pravděpodobnost sportovcova úspěchu proti silnému protivníkovi bude nižší, avšak vítězství nad takovým soupeřem je mnohem cennější než vítězství nad soupeřem slabším. (Tod a kol., 2012)

Výsledné tendence

Slovní spojení výsledné tendence poukazuje na kombinaci osobnostních a situačních faktorů a do jaké míry tato kombinace ovlivňuje pravděpodobnost, že si jedinec v konkrétní situaci zvolí určitý přístup. Vysoce výkonní jedinci preferují situace s vysokým stupněm výzvy, jedinci podávající nižší výkony volí raději ty situace, v nichž mohou snadno uspět, nebo naopak situace nesmírně obtížné, kdy je šance na úspěch mizivá. (Tod a kol., 2012)

Emoční reakce

Tento faktor popisuje emoční zaměření sportovce ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Jako příklad z praxe si uveďme situaci, kdy sportovec a jeho soupeř disponují vyrovnanými silami. Rozlišujeme dva základní typy emočních reakcí: v první z nich sportovec uvažuje především o hrdosti, již pocítí v případě, když protivníka porazí (koncentrace na dosažení úspěchu) a situaci, kdy sportovec přemýšlí především o hanbě a zklamání, které bude cítit v případě prohry (zaměření na snahu vyhnout se neúspěchu) (Tod a kol., 2012).

Výkonové chování

Poslední faktor uzavírající teorii potřeby úspěchu čerpá ze všech čtyř předchozích myšlenek a zabývá se zejména typem chování, které můžeme očekávat u osob s vysokými a nízkými výkony. Osoby zvyklé podávat vysoké výkony zpravidla vyhledávají nekomfortní a náročné situace a primárně se soustředí na zlepšování vlastní sportovní výkonnosti. Kupříkladu,

motivuje-li sportovce úspěch, a ne strach z neúspěchu (osobnost), jeho výkonové chování bude znamenat volbu podobně silného protivníka (přiměřená pravděpodobnost úspěchu). Pokud sportovec zvítězí, obdrží tak střední až vysokou stimulující hodnotu. Nastíněná kombinace osobnostních a situačních faktorů znamená, že finální tendencí tohoto sportovce bude dosahování úspěchu a emoce hrlosti, jež je s ním spjata, bude hlavním bodem jeho emočních reakcí. Následkem těchto akcí je vyšší motivace sportovce k namáhavým úkolům a výzvám (tendence chování). Oproti tomu sportovec, který má motivaci k úspěšnému sportovnímu výkonu nízkou a motivaci vyhnout se nezdaru vysokou, bude v totožné situaci méně motivovaný postavit se rovnocennému protivníkovi, jelikož jej vyhodnotí jako riziko hrozící nebezpečím v podobě prohry (Tod a kol., 2012).

2.3.3. Teorie cíle snažení

Teorie cíle publikována Nichollsem (1984) je ve sportu přijímána častěji než teorie potřeby úspěchu. (Tod a kol., 2012). Tato teorie pracuje s presumpcí dvou konstantních zaměření sportovce, kterými jsou: orientace na úkol a orientace na ego.

Prizmatem jedinců orientovaných na úkol bude vyvinuté úsilí, které vložili do úkolu, s velkou pravděpodobností odměněno úspěchem. Pro srovnání – jedinci orientovaní na ego dosahují úspěchu zejména díky přirozeným schopnostem a talentu než vyvinutým úsilím. Z toho lze odvodit, že sportovce těchto odlišných typů motivují rozdílné hodnoty. Sportovci orientovaní na úkol nachází svou motivaci ke sportu především v radosti, kterou jim přináší. Tento typ sportovců preferuje úkoly, jež jim poskytují prostor pro každodenní zlepšování. Sportovci s orientací na ego jsou motivováni nejčastěji příležitostmi poměřit své síly s druhými a v touze předvést své přednosti a sportovní dovednosti.

Informace týkající se teorie výkonové motivace jsou velmi užitečné především pro trenéry a kouče, kteří mohou na jejich základě optimalizovat sportovní prostředí a vytvářet vhodné motivační klima, jenž sportovcům pomůže soustředit se spíše na výkon a úspěch než na snahu eliminovat potenciální selhání a neúspěch. Těm sportovcům, kteří se více soustředí na úkol než na ego, by měli usnadnit cestu v tom, aby získali více příležitostí projevit žádoucí chování jako je větší vytrvalost, radost a mistrovství v úkolech (Tod a kol., 2012).

2.3.4. Motivační pyramida výkonu

Motivační pyramida výkonu vychází z této premisy: pokud chceme dosáhnout vrcholného sportovního výkonu, je třeba, aby naše zaměření na činnost bylo naším výchozím stavem a koncentrace na cíl jeho nutnou, ovšem pouze doprovodnou nadstavbou. Jak uvádí Jelínek a Jetmarová (2014) jedno bez druhého není reálné, nicméně činnost je rozhodující. Právě z činnosti vznikají výsledky, ovšem výsledky jsou pouhá čísla, pouhým statistickým vyjádřením cíle. Soustředí-li se sportovec příliš na výsledky, vytváří si barvitě představy a sny, ovšem to ho nevede k činnosti. Pro snazší vysvětlení problematiky pomůže níže vyobrazený model pyramidy výkonu, kdy její spodní patro tvoří základna, jež je tvořena činností a horní patro, které je tvořeno výsledky, cílem.



Obrázek 2 Pyramida výkonu, optimální rozložení zaměření na výsledek cíl a činnost podle Jelínka (2014, str. 64)

Současná doba, jež je zaměřena zejména na různé formy výsledků, jako by motivační pyramidu výkonu stavěla „na hlavu“. Čím dál větší tlak a akcent na výsledek a cíle má za následek to, že se „motivační těžiště“ vyobrazené v pyramidě přemísťuje do prostoru horního patra pyramidy. Detailnější evaluace této skutečnosti nepředstavuje hlavní zájem diplomové práce, avšak pro doplnění je třeba uvést, že téměř každý jedinec si je vědom toho, že pokud jej nějaká činnost baví a naplňuje, tak ho její vykonávání nevysiluje, na naopak spíše jej dobíjí. Platí tedy tvrzení, že emoční vazba k činnosti má za následek zvýšení efektivity „práce“ za využití snížených energetických výdajů. Jako příklad z praxe poslouží lyžař, který, je-li takto emočně nastaven, tak jej trenér doslova musí „nutit“, aby šel z tréninku. (Jelínek, Jetmarová, 2014)

2.3.5. Vnitřní a vnější motivace

V následujících řádcích bude prostor věnován teoriím, které se detailněji zabírají problematikou motivace. Motivaci můžeme posuzovat rovněž v kontextu složitějšího kontinua, tedy nejen jako jednotný termín, kdy jedince vnímáme jako motivovaného či nemotivovaného.

Teorie sebeurčení

Tato teorie pojednává o regulaci chování a faktorů, jež na ni mají bezprostřední vliv. Dle premis této teorie existuje motivace na kontinuu, kdy vnitřní motivace symbolizuje vzdálený pól kontinua a vyskytuje se pouze v případě takového chování, jenž je ze své podstaty radostné. Čím dále směrem do levé části kontinua se jedinec nachází, tím více je jeho motivace považována za mnohem méně sebeurčující a řízenou. (Tod a kol., 2012)



Obrázek 3 Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení v pojetí Toda a kol. (2012, str. 41)

Amotivace

Termínem amotivace označujeme absenci jakékoli motivace pokusit se o nějaké chování. Příklad z praxe: osoba charakteristická svým sedavým způsobem života nepocítuje žádný důvod ani potřebu začít cvičit, je amotivovaná. Vnější motivace vychází z potřeby jedince zúčastnit se nějaké činnosti za účelem saturace nějakého vnějšího požadavku. (Ryan a Deci, 2000) V uvedené modelové situaci by mohla být důvodem vnější motivace potřeba shodit přebytečná kila zapříčiněná životním stylem jedince. Vnější motivaci vedenou podél kontinua členíme do čtyř bazálních kategorií na: 1) regulaci vnější, 2) introjektovanou regulaci, 3) rozpoznanou regulaci a 4) regulaci integrovanou.

- Vnější regulace - chování člověka se řídí vnějšími odměnami či hrozbami potrestání zvnějšku, takové chování snižuje vnitřní motivaci. (Deci a kol., 1999) Příkladem

z medicínského prostředí může být situace, kdy je pacient nucen k dodržování zásad zdravého stravování a životního stylu obecně, ať už lékaři či rodinnými příslušníky.

- Introjektovaná regulace - jedinec akceptuje konkrétní hodnotu chování, nicméně ve skutečnosti se s ní neztotožňuje, nebo ji neakceptuje pro svou vlastní hodnotu. Příklad ze sportovní praxe: sportovec ví, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkonnost a cení si takového chování, ovšem nepřijímá jej jako prostředek, jenž by jemu osobně mohl pomoci. Tato podoba motivace je jedna z nejsložitějších, jelikož obsahuje protikladné motivy. (Koestner a Losier, 2002) Jedinec může mít pozitivní i negativní emoce vůči konkrétnímu chování, a v důsledku toho může cítit provinění či selhání, když jej zanedbává. Sportovec může mít pozitivní emoce ve vztahu k ziskům z tréninku navíc a současně negativní emoce spjaté s úsilím, jenž je třeba vynaložit, aby trénink navíc přinesl zisky i jemu osobně. Implikací těchto rozporuplných pocitů může být rozhodnutí trénink navíc zrušit, a to i za cenu špatného svědomí.
- Rozpoznaná regulace – v zásadě jde o proces, prostřednictvím něhož jedinec skutečně přijímá hodnotu konkrétního chování. Lidé si často a ochotně takové chování osvojují, neboť si uvědomují zisky, které jim přináší. Příklad z praxe: jedinec je motivovaný denně trénovat, protože oceňuje zisk v podobě lepší sportovní výkonnosti. I v tomto případě se jedná o formu vnější motivace, jelikož také k tomuto chování dochází z vnějších důvodů; zmíněný jedinec usiluje o lepší sportovní výkony, netrénuje denně čistě pro radost. Definovaná forma vnější regulace se nachází na konci škály, blíže k sebeurčení.
- Integrovaná regulace - tento typ regulace přináší nejvíce zvnitřněnou formu vnější motivace. Hodnoty určitého chování jsou považovány za důležité a jsou integrovány do dalších rolí, jež jedinec v životě zastává. (Ryan a Deci, 2000) Lze říci, že toto chování je natolik zvnitřněno, že koreluje s dalšími osobními přesvědčeními a hodnotami jedince, tvoří součást jeho identity. I když je toto chování klasifikováno jako plně integrované a zvnitřněné, stále je motivováno zvnějšku, neboť i k tomuto chování dochází za účelem dosažení určitého cíle, jenž je pro jedince důležitý stejně jako oceňovaný výsledek, nikoli tedy pro radost.

Vnitřní motivace

Odborná literatura shrnuje pojetí vnitřní motivace následovně: motivace, kdy jedinec dělá něco pro činnost samu, bez jakýchkoli vnějších odměn. (Biddle a Mutrie, 2001) Čím více je

sebeurčená motivace jedince, tím pozitivnější přináší výsledky. Spolu s tím se úměrně navyšuje kvalita sportovních zážitků a sportovního postoje. Motivace zlepšit stávající dovednosti a osvojit si nové, dále hrát a přijímat obtížnější výzvy, ke kterým hra vybízí, to jsou stěžejní příčiny účasti jedinců ve sportovních aktivitách. (Frederick a Ryan, 1995; Weiss a Chaumeton, 1992) Je zřejmé, že ne všechny stránky sportu jsou spjaty s příjemnými emocemi. Jedinec může prožívat v souvislosti s tréninkem fázi rozpoznání regulace, avšak jak již bylo v diplomové práci popsáno, cení si zisků, jež mu trénink a vynaložené úsilí přinese. Současně zůstává vnitřně motivovaný pro sport jako takový. (Tod a kol., 2012).

2.3.6. Vytváření motivace

Existuje řada klíčových otázek, jimž by měli trenéři věnovat pozornost, snaží-li se identifikovat motivační orientaci svých svěřenců. Cílem první otázky by měla být snaha zjistit hlavní zaměření sportovce, zdali se soustředí na vítězství či na proces zlepšování (teorie cíle snažení). Rovněž je třeba vědět, zda sportovec rád přijímá a vyhledává výzvy, nebo se snaží vyhnout situacím, ve kterých by mohl potenciálně neuspět (teorie potřeby úspěchu). Trenér by měl vést v patrnosti, zdali sportovce motivuje především snaha jemu vyhovět, nebo oceňuje zisk, jež mu úkol přináší (teorie sebeurčení). Podaří-li se trenérovi zjistit motivační orientaci sportovce, lze modifikovat motivační prostředí tak, aby danému sportovci vyhovovalo lépe. Od věci také není snaha podpořit sportovce ve vytváření přizpůsobivějšího motivačního stylu.

Dle teorie potřeby dosažení cíle by motivační prostředí mělo odpovídat takovým podmínkám klimatu, v němž se sportovci daří dosahování mistrovství a zaměření na úkol. Trenér by neměl srovnávat sportovní úspěchy a výkony svých svěřenců, vhodnějším měřítkem je progres jednotlivců. Co se týká zpětné vazby, ta by měla být zejména individuálního charakteru a měla by sportovci poskytnout objektivní a konstruktivní kritiku s důrazem na oblasti, v nichž je nutné se zlepšit. Trenér by neměl opomíjet úsilí, které lidé při dosahování cíle vynakládají. (Tod a kol., 2012) V rámci procesu vytváření motivace je vhodné uplatnit tzv. emoční vazbu. Termínem emoční vazba rozumíme lásku k činnosti, jež je charakterizována jako nevyčerpatelná, bezedná a bez limitu, a proto se jí nelze nikdy nabažit, nebo ji zcela vyčerpat. (Jelínek, Jetmarová, 2014) Tato „energie“ neboli nutkání vykonávat to či ono, vychází zevnitř. Pokud se trenérovi povede ve svém svěřenci probudit právě tuto vnitřní motivaci, vzbudit ve sportovci pohnutku, je to, metaforicky vyjádřeno, jako by objevil záložní, o to však silnější zdroj energie, o němž často ani sám jedinec nevěděl.

Z hlediska motivace lze rozdělit proces mentálního koučinku do následujících tří kroků:

- 1) Snaha „vycentrovat“ motivační strukturu sportovce do pomyslné nuly – to znamená nastavit rovnováhu mezi touhou a láskou k dané činnosti a touhou po výsledku, cíli.
- 2) „Energetizovat“ sportovce tak, že na jedné straně postupně navyšujeme jeho cíle, na straně druhé posilujeme jeho emoční vazbu k dané činnosti. Obecně platí, že čím vyšší je cíl sportovce, tím je důležitější silnější emoční vazba k činnosti.
- 3) V rámci plnění dílčích cílů postupně vyvoláváme ve sportovci tzv. „nespokojenou spokojenost“, sportovec přemýšlí následovně: ano, jsem spokojený, že jsem vyhrál, ale můj výkon mohl být daleko lepší. (Jelínek, Jetmarová, 2014)

2.4. Úzkost

Problematika úzkosti představuje jeden z hlavních předmětů zájmu sportovních koučů a psychologů. Je velmi pravděpodobné, že každý sportovec, bez ohledu na jeho soutěžní úroveň, zažil před zahájením závodu či utkání úzkostné stavy. O tom, jak velký vliv má úzkost na výkon sportovce, bude pojednáno v práci dále.

Jak již bylo naznačeno, závod či utkání může ve sportovci vyvolat pocit úzkosti. Tato tendence zrcadlí náš rys úzkosti. Rys úzkosti souvisí s naší predispozicí spatřovat ve sportovních soutěžích zdroj úzkosti, což má značný vliv na náš stav úzkosti. Stav úzkosti reflektuje naši aktuálně prožívanou úzkost v konkrétní situaci a liší se situací od situace. Vyšší rys úzkosti zapříčiňuje vyšší stav úzkosti, demonstrujícím příkladem může být situace, kdy sportovec vnímá sílící hrozbu negativního hodnocení. Rys soutěžní úzkosti definuje Martens (1977) jako tendenci sportovce vnímat soutěžní situaci jako ohrožující, na niž reaguje pocity obav a tenze. Stav úzkosti výstižně popisuje Spielberger (1966) jako subjektivní, vědomě vnímané emoce napětí a obav, často doprovázené aktivací autonomního nervového systému.

Úzkost je termín vícedimenzní, disponuje kognitivními a somatickými dimenzemi. Pod spojením kognitivní úzkost si můžeme představit duševní znaky úzkosti jako jsou obavy, starosti a pochybnosti spjaté s vlastním výkonem. Druhá dimenze zvaná somatická představuje naše vnímání vlastních fyziologických symptomů aktivace – například: zpotené dlaně, zvýšená dechová frekvence apod. (Tod a kol., 2012)

2.4.1. Vztah úzkosti a sportovního výkonu

Pokud bychom chtěli porozumět zákonitostem vztahu mezi úzkostí a sportovním výkonem, musíme být obeznámeni s intenzitou úzkosti sportovce a rovněž s tím, jak svou úzkost interpretuje. Je rozdíl, pokud sportovec chápe svou úzkost jako nápomocnou pro výkon či jako oslabující, nikoli nápomocnou. Různí sportovci mohou prožívat stejnou úroveň úzkosti, ovšem její dopady na sportovní výkonnost interpretují odlišně, a právě ona interpretace, nikoli intenzita úzkosti, ovlivňuje jejich sportovní výkon. (Tod a kol., 2012)

Jedno z vysvětlení, proč sportovci zažívají úzkost, vychází z teorie kontroly a dojmu, kterou publikovali Leary a Kowalski (1990). Podstatu jejich teorie nejlépe vystihuje následující modelová situace: před každým závodem jsou sportovci vystaveni riziku, že o sobě předají negativní obraz, že jsou neschopní, že nemají příliš dovedností, nezvládají tlak, jsou málo zdatní apod. Proto se sportovci snaží sledovat a spravovat obraz, jenž o sobě trenérům, divákům, protivníkům či ostatním členům týmu předávají. Tento proces odborná literatura pojmenovává jako sebe prezentaci nebo také kontrola dojmu. (Schlenker, 1980) Leary a Kowalski (1990) jsou přesvědčeni, že naše motivace k sebe prezentování má tři základní důvody:

- Sociální a materiální zisk – sportovec využívá sebe prezentaci z toho důvodu, aby lépe zapadl do týmu a získal určitý sociální status. Dalším příkladem může být profesionální sportovec, který prezentuje obraz dřiče a pozitivního vzoru pro děti, aby si zajistil sponzorské smlouvy.
- Rozvoj vlastního já – náš sebeobraz je z velké míry ovlivňován tím, jak nás vidí ostatní. Abychom pozměnili vnímání druhých, můžeme aplikovat vhodnou sebe prezentaci; například jako cenného člena týmu, což posiluje obraz, jenž máme sami o sobě.
- Usměňování emocí – sebe prezentaci aplikujeme záměrně, abychom představili obraz sebe jako klidných a ovládajících se osob. Touto sebe prezentací přesvědčujeme nejen sami sebe, že se tak cítíme, ale také druhé, jimž se snažíme tento obraz předat. (Tod a kol., 2012).

2.4.2. Zvládání úzkosti

Představy, kognitivní restrukturalizace, relaxace, stanovení cílů, mluvení k sobě samým. Výčet strategií, které napomáhají sportovcům zvládat stavy úzkosti. (McMorris, Hale, 2006) Detailnější informace k jednotlivým intervencím budou v diplomové práci sepsány níže, obecně však platí, že ke zvládání různých typů úzkosti je vhodné použít rozličné strategie. Tuto

myšlenku prezentuje odborná literatura jako hypotézu odpovídajícího uvolnění (Davidson a Schwartz, 1976). Dle hypotézy je kognitivní úzkost nejlépe zvládána za pomoci duševních intervencí jako jsou představy, se somatickým typem úzkosti se nejlépe vyrovnáme za pomoci užití tělesné intervence typu tělesné relaxace.

- Představy: tato strategie bývá zpravidla využívána pro budování sebedůvěry sportovce, nicméně dle hypotézy odpovídajícího uvolnění je aplikování představ vhodné také pro zvládnání kognitivní úzkosti.
- Mluvení k sobě: tímto termínem označujeme konkrétní záměrně užitá výroky, jež adresuje sportovec sám sobě (nahlas či v duchu). Sportovec prožívající úzkostné stavy aplikuje tuto intervenci proto, aby sám sebe přesvědčil, že je kompetentní porazit obtížného soupeře. Hardy a kol. (2001) člení záležitost mluvení k sobě do dvou kategorií; jsou jimi: 1) kognitivní mluvení - kognitivní mluvení k sobě samým je zaměřeno zejména na jednotlivé cíle a strategie sportovce, případně na technické stránky sportu; b) motivační mluvení - slouží ke zvýšení motivace a sebedůvěry sportovce, napomáhá zvládat stavy úzkosti.
- Kognitivní restrukturalizace: takto označujeme proces vytváření nových interpretací, kdy sportovec transformuje své myšlenky a emoce, jež dosud byly plné skepse a negace, na pozitivní.
- Stanovení cílů: průběh, při kterém se sportovec snaží naplnit záměr, o jehož dosažení usiluje. Hardy a Jones (1994) rozlišují tři základní typy cílů: 1) výsledné cíle – tyto cíle jsou zaměřeny na nějaké objektivně definované standardy zpravidla sociálního charakteru, k jejichž dosažení sportovec směřuje; uvedeno na příkladu: umístění mezi prvními třemi v závodě; 2) výkonové cíle – jsou zaměřeny na dosažení nějakého osobního standardu; například zrychlit svůj čas o 5 vteřin; 3) procesní cíle – ty jsou zaměřeny na procesy realizované při výkonu sportovní činnosti, kupříkladu správná technika provedení apod.
- Relaxace: tělesná relaxace může nabývat mnoha forem a podob, v diplomové práci je pozornost věnována zejména progresivní svalové relaxaci a technice zvané centrování: a) Progresivní svalová relaxace – hovoříme o procesu uvolnění celého těla, v jehož rámci sportovec střídavě napíná a uvolňuje jednotlivé svaly. Hlavním cílem této relaxace je pomoc sportovcům identifikovat nežádoucí svalové napětí, posléze daný sval uvolnit a svalovou tenzi zcela eliminovat. 2) Centrování – metoda, o jejíž prosazení usilovala Gillová (1986), spočívá v regulaci dýchání a slouží zejména ke snížení aktivace. Tato metoda se nejvíce využívá před startem soutěže, případně v jejím průběhu. Sportovec se soustředí na pomalý

a hluboký nádech, koncentruje plnou pozornost na konkrétní oblast svého těla (nejčastěji oblast břicha) a v duchu si opakuje nějaké uklidňující sdělení. Obecně platí, dostane-li se sportovec do stavu úzkosti, začne rychleji dýchat a hlavu mu zaplaví vlna negativních myšlenek. Centrování představuje účinnou metodu, jak těmto projevům čelit.

Aplikace jednotlivých intervencí se navzájem nevylučuje, v praxi je sportovci užívají v různých kombinacích. (Tod a kol., 2012)

2.5. Sebedůvěra

Sportovní psychologové publikovali řadu definic a vymezení termínu sebedůvěra, za společný charakteristický rys je považováno sportovcovo vnímání a uvědomění si vlastní schopnosti dosáhnout úspěchu. Autorky Vealeyová a Chaseová (2008) popisují sebedůvěru jako víru člověka, že disponuje určitými vnitřními zdroji a schopnostmi, jež mu napomohou k dosažení úspěchu. V rámci výzkumů a při práci se sportovci využívají sportovní psychologové především dvě teorie sebedůvěry, kterými jsou: teorie důvěry ve vlastní zdatnost (Bandura 1977) a model sportovní sebedůvěry (Vealeyová 2001). Jelínek a Jetmarová (2014) hovoří o soudobém fenoménu, kdy je přespříliš akcentován úspěch, tzv. vítězství za každou cenu, které umocňuje sportovcův strach z neúspěchu, podřívá jeho sebedůvěru a do jisté míry mu zabraňuje v dosažení úspěchu.

2.5.1. Teorie důvěry ve vlastní zdatnost

Bandurova teorie (1977) zpravuje o tom, že důvěra ve vlastní zdatnost je jakési vnitřní přesvědčení sportovce, že zvládne a dovede realizovat akce k dosažení potřebného sportovního výsledku. Vyjma důvěry ve vlastní zdatnost mají vliv na sportovní výkon a chování sportovce motivace a schopnosti. U sportovců, jež mají náležité dovednosti a dostatečnou touhu, je Bandurova teorie ve vlastní zdatnost klíčovou indicií sportovního výkonu. Lze tvrdit, že sportovci, kteří si věří, si kladou daleko vyšší cíle a mají pozitivnější myšlenky a emoce.

Smýšlení a názory sportovce o vlastní zdatnosti vycházejí z následujících čtyř zdrojů: mistrovské zkušenosti, zástupné zkušenosti, slovní přesvědčování a fyziologické a emoční stavy. Bandurova teorie (1977) Tyto zdroje ovlivňují důvěru sportovce ve vlastní zdatnost.

- Mistrovské zkušenosti: tento typ zkušeností má na důvěru ve vlastní zdatnost největší vliv. Pokud se sportovci v minulosti podařilo podobný úkol úspěšně zakončit, získává tím

nejautentičtější důkaz o možnosti být úspěšný i v budoucnu. Logicky lze odvodit, že dřívější úspěchy mohou důvěru ve vlastní zdatnost zvýšit, zatímco předchozí neúspěchy ji mohou poškodit a radikálně snížit. Je však třeba brát v potaz, že sportovní výkon ovlivňuje řada faktorů, jako jsou schopnosti soupeře, okolnosti závodu, rozhodnutí rozhodčích apod. O tom, zda mají dřívější sportovní výkony vliv na důvěru sportovce ve vlastní zdatnost, rozhodují sportovcovy interpretace.

- Zástupné zkušenosti: tyto zkušenosti sportovec nabývá zprostředkovaně prostřednictvím pozorování svých vzorů či modelů při sportovním výkonu. Efekt pozorování vzoru na důvěru ve vlastní zdatnost je ovlivněn tím, jak ji sportovec interpretuje. Význam mají také další faktory spjaté se vzorem; například má-li model podobné vlastnosti a další charakteristiky jako pozorující sportovec.
- Slovní přesvědčování: nejčastěji v podobě vyjádření či prohlášení jiných lidí, kteří věří ve sportovcovy schopnosti, například když trenér promlouvá ke svému svěřenci a chválí jej za odvedený výkon, případně poukazuje na to, co by se dalo zlepšit apod. Bandura ve své teorii (1977) uvádí, že slovní přesvědčování samo o sobě nemá rozhodující vliv na trvalé zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost, nicméně může podnítit proces zlepšování sportovního výkonu svěřence. Nesporně relevantním faktem je důvěryhodnost přesvědčující osoby a její kompetentnost v dané činnosti.
- Fyziologické a emoční stavy: představují specifické indikátory, které naznačují sportovci, zda je schopný splnit nároky a požadavky konkrétního úkolu. Například člověk, jehož znáví chuze, bude mít velmi malou důvěru v to, že by v blízké době mohl uběhnout maraton apod. Obrovský vliv má interpretace fyziologických a emočních stavů jedince (Tod a kol., 2012).

2.5.2. Model sportovní sebedůvěry

Vealeyová v modelu sportovní sebedůvěry vychází z poznatků Bandurovy teorie důvěry ve vlastní zdatnost; ve svém příspěvku (2001) navrhla model, jenž se stal základem velkého množství výzkumů týkající se problematiky sebedůvěry ve sportu. Vealeyová (2001) definuje sportovní sebedůvěru jako konkrétní stupeň jistoty, již mají jedinci ohledně svých schopností a dovedností uspět ve sportu. Dále zmiňuje, že na sportovní sebedůvěru můžeme nahlížet buď jako na stav, nebo jako na rys, a to v závislosti na časovém rámci, jenž je pro naše vnímání relevantní. Sportovní psychologové zabývající se sebedůvěrou sportovců v nějakém

specifickém okamžiku, zkoumají stav sportovní sebedůvěry. Kladou-li psychologové sportovcům otázku, jak zpravidla vypadají jejich schopnosti, zkoumají rys sportovní sebedůvěry. Vealeyová (Vealey a Chase, 2008) navrhla tři typy sebedůvěry ve sportu:

- **Odolnost:** ta se týká zejména sportovcova přesvědčení, že je schopný se znovu soustředit, vzpamatovat se po nevydařeném výkonu, zbavit se pochybností a zdolat překážky.
- **Pohybové dovednosti a trénink:** tato složka souvisí s vírou sportovce ve své schopnosti; vyvstává potřeba ukázat nabyté dovednosti v rámci sportovnímu výkonu.
- **Kognitivní zdatnost:** tato záležitost se týká jistoty sportovce, zda se umí plně soustředit, umí udržet svou pozornost a činit správná rozhodnutí.

Sebedůvěru ve sportu ovlivňuje devět informačních zdrojů (Vealey a kol., 1998), jimiž jsou: 1) mistrovství; 2) předvedení schopnosti; 3) zástupné zkušenosti; 4) sociální podpora; 5) vedení trenérem; 6) příprava; 7) tělesná sebezprezentace; 8) příznivost situace; 9) příjemné prostředí. Jak můžeme vidět, informační zdroje sebedůvěry ve sportu podle Vealeyové jsou velmi podobné Bandurovým zdrojům důvěry ve vlastní zdatnost. Obě autority předpokládají, že víra sportovců ve vlastní schopnost uspět má vliv na jejich chování, myšlení a motivaci a pomáhá jim zvýšit pravděpodobnost, že uspějí.

2.5.3. Sebedůvěra, myšlení a sportovní výkon

Sportovní psychologie věnuje velkou pozornost vztahu mezi sebedůvěrou sportovce a sportovním výkonem. Jedním z významných zjištění bylo přesvědčení sportovců a jejich trenérů, že sebedůvěra napomáhá k lepší sportovní výkonnosti a tím k dosahování sportovních úspěchů. Například studie autorky Durandové-Bushové a jejich kolegů (2001), zkoumala celkem 335 sportovců z 35 sportovních odvětví, mezi nimiž byli profesionální špičkoví, ale i běžní sportovci, a její účastníci označili sportovní sebedůvěru za jednu z nejdůležitějších duševních schopností. Nelze říci, že dojmy trenérů a jejich svěřenců by byly dostatečným a věrohodným důkazem, že sebedůvěra skutečně ovlivňuje sportovní výkonnost sportovců, nicméně výsledky výzkumů naznačují, že s velkou pravděpodobností umožňují efektivně aplikovat strategie zaměřené na zvyšování důvěry ve vlastní schopnosti.

Významným nálezem získaným díky této realizované studii je fakt, že úspěšní a neúspěšní sportovci se liší mírou sebedůvěry. Ve výzkumu byla zjištěna vyšší míra sebedůvěry u špičkových sportovců než u sportovců působících v nižších úrovních soutěže. Nelze vyloučit fakt, že ve vyšších soutěžích jsou výkyvy ve sportovních výkonech nižší, neboť sportovci mají

dobře osvojené úkoly a jsou více zběhlí ve srovnání se sportovci z nižších soutěží. Sportovci z vyšší úrovně soutěže jsou si pravděpodobně také lépe vědomi svých schopností a dovedností. Na základě uskutečněného výzkumu nelze vyvodit obecný závěr, že sebedůvěra ovlivňuje sportovní výkon, ovšem je zřejmé, že mezi oběma proměnnými existuje souvislost.

2.6. Flow

Termín flow v pojetí Jelínka a Jetmarové (2014) označuje stav, v němž jsme natolik splynutí s činností, jíž se právě věnujeme, že se zdá, že na ničem jiném nezáleží. Prožívaná zkušenost je sama o sobě natolik radostná a naplňující, že ji chceme dělat za každou cenu, jen pro realizaci činnosti samotné. Václav Hošek pojmenovává tento stav jako radostné zaujetí. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011). Abychom dosáhli tohoto stavu myslí, tedy jakéhosi optimálního prožitku, s nímž veřejnost seznamuje maďarský psycholog Csikszentmihalyi (1990), je nutné umět ovládat to, co se děje v našem vědomí v každém jednotlivém okamžiku. Tohoto stavu se dá dosáhnout i cíleně, proto je tento koncept hojně využíván v praxi mentálního koučinku. Aplikování těchto poznatků v oblasti vrcholového sportu by mohlo znamenat, že si sportovec může stav svého maximálního výkonu sám „naplánovat“ a cíleně ho vyvolat. Stačí konkrétní činnost chtít vášnivě vykonávat a mít k ní vybudovanou silnou emoční vazbu; tyto skutečnosti jsou zárukou automatického vynaložení vlastního úsilí a tvořivosti. Veškeré překážky, jež se sportovci postaví do cesty při snaze dosáhnout stavu flow, musí postupně eliminovat.

2.6.1. Překážky na cestě k naplnění optimálního prožitku flow

Abychom docílili stavu plynutí neboli flow, je nutné odstranit určité typy překážek, jež však mohou být součástí lidské přirozenosti. Kupříkladu naše vnitřní nespokojenost s kvalitou našeho života a z ní vyvěrající všudypřítomné pocity frustrace či chaos okolního světa, jenž nás vrhá do permanentní nejistoty ohledně naší role a našeho místa v něm. Lze říci, že pro člověka v moderní společnosti je typická neustálá nespokojenost s něčím – pořád máme málo, pocítujeme nedostatek a chceme více, a když toho dosáhneme, opět nám to nestačí a kola nespokojenosti se tak roztácejí donekonečna. (Jelínek, Jetmarová, 2014) Profesor Csikszentmihalyi (1990) říká, že pro redukci frustrace a abychom se cítili lépe a šťastně postačí naše schopnost ovládnout naše vědomí a nastolit v něm řád: „*To, jaký máme pocit sami ze sebe, radost, kterou od života přijímáme, přímo závisí na tom, jak naše mysl filtruje a interpretuje*

každodenní prožitky. Jsme-li šťastní, záleží na naší vnitřní harmonii, a nikoli na tom, jakou kontrolu jsme schopni uplatnit na obrovskými silami vesmíru...“ (Csikszentmihalyi, 1990)

2.6.2. Zóna = flow u sportovců

V oblasti vrcholového sportu se v posledních dekáдах začal objevovat termín zóna jako pojmenování pro specifický výjimečný stav zažitý během sportovního výkonu, který má velmi podobné charakteristiky jako výše popsáný stav plynutí, stav flow. V roce 1977 publikoval Ravizza, profesor aplikované sportovní psychologie, článek, ve kterém se zabýval nejvýznamnějšími sportovními prožitky 20 sportovců a použil zde pojem zóna právě v souvislosti s těmi nejlepšími sportovními výkony. (Jelínek, Jetmarová, 2014) Obecně můžeme říci, že zóna je stav, který vzniká, když se sportovec nachází v pomyslné „nule“, vykonává tedy činnost na rozmezí mezi „touhou“ a „donucením“. Jeho zaměření je mezi výsledky (cílem) a činností. V praxi to znamená, že je sportovec naprosto pohlcen činností, ale zároveň mu jde o vítězství, o výsledek závodu, což si však v době sportovního výkonu vůbec nepřipouští, lépe řečeno, ničím takovým se po dobu svého výkonu nezabývá.

Má-li sportovec obavy a strach či hlavu plnou příslibů do budoucna, je velmi náročné, až nemožné, nechat se sportovní činností strhnout natolik, aby vytěsnila ty nežádoucí negativní myšlenky, které by mu umožnily „rozplynout“ se do dané činnosti. Jednoduše řečeno – cesta do zóny vede hlavně přes emoční vazbu k realizované činnosti. Stav „being in the zone“ (být v zóně) se stal přáním celé řady sportovců, jedním z úkolů sportovních psychologů či mentálních koučů je pomoci jim tohoto stavu dosáhnout. (Jelínek, Jetmarová, 2014)

2.7. Psychická odolnost

Sport je působivou metaforou podnikání. V obou těchto světech jedinec narazí na ostrou konkurenci, dosahování cílů, definování krátkodobých a dlouhodobých taktik a strategií; obě oblasti vyžadují spoustu dřiny, odhodlání a vytrvalosti, umění práce v týmu, překonávání překážek a zvládání úspěchů a neúspěchů. (Jones, Moorhouse, 2010) Základem úspěšnosti ve sportu je dovednost jedince neustále posouvat svou výkonost na vyšší úroveň, protože to, čeho dosáhne letos, příští rok stačit nebude. Cíle se mění, nároky se zvyšují, což podněcuje poptávku po nových metodách a prostředcích, které sportovci zaručí, že dosáhne optimálních výkonnostních křivek. Tyto okolnosti představují pro sportovce značnou psychickou zátěž.

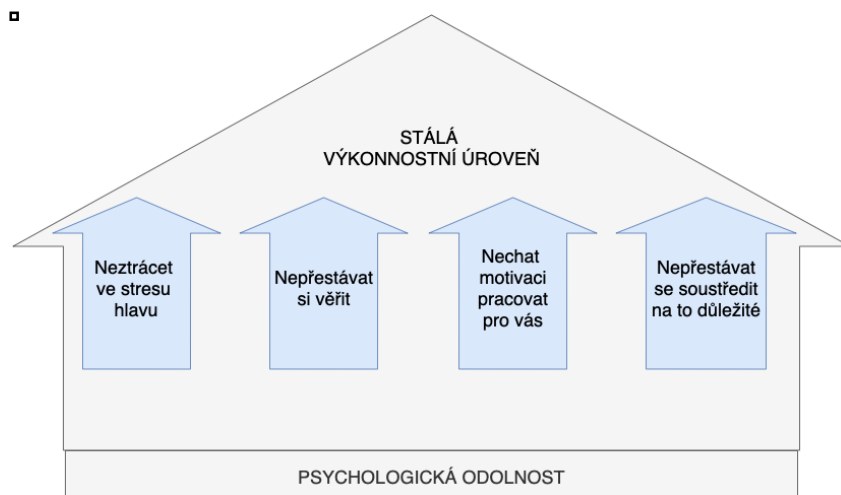
Aby byl sportovec schopen podávat permanentně vysoké sportovní výkony, musí být psychicky odolný.

Termín psychická odolnost označuje schopnost jedince vzpamatovat se z nezdarů, zachovat si sebedůvěru, i když jej trápí pochybnosti. Psychicky odolný jedinec se nenechá rozptylovat okolními rušivými vlivy, nepřestává se soustředit, když to situace vyžaduje. Autoři Jones a Moorhouse (2010) se snaží obsáhnout atributy psychické odolnosti v následujících modelových situacích: *„Jít dál, i když se už všechno zdá ztracené. Z hrozeb dělat příležitosti. Nacházet způsob, jak sami sebe motivovat, přestože se vydáváte z posledních sil. Ovládat myšlenky a pocity tak, aby pracovaly pro vás, a ne proti vám. Rozhodovat se i ve chvílích, kdy nemáte zdánlivě na výběr. Udržet si nad vším kontrolu, a dokonce si tlak užívat...“*

Ve své publikaci dále uvádějí zjištění, jež vyplynula z rozhovorů vedených se sportovci. Dobří sportovci uváděli, že jejich stav psychického napětí (například obavy, pochybnosti, vzrušení) a fyzického napětí (bušení srdce, tréma, nervozita, pocit na zvracení apod.) před závodem relativně oslabuje jejich následný sportovní výkon. Profesionální sportovci však uvedli, že totožné rozpoložení jejich sportovní výkonnosti pomáhá. Jak patrně, relevantním aspektem psychické odolnosti u profesionálních sportovců je psychická pohoda.

2.7.1. Pilíře psychické odolnosti

Psychická odolnost stojí na čtyřech pilířích, které zastřešuje stálá výkonnostní úroveň. Jednotlivými pilíři, jak vidíme na obrázku níže, jsou: schopnost neztrácet ve stresu hlavu, schopnost nepřestávat si věřit, schopnost nechat motivaci pracovat pro nás a naše potřeby, schopnost nepřestávat se soustředit na to, co je důležité.



Obrázek 4 Čtyři pilíře psychické odolnosti podle Jonese a Moorhouse (2010, str. 53)

Nyní pár slov k obsahu jednotlivých pilířů podle Jonese a Moorhouse (2010):

- Schopnost neztráct ve stresu hlavu – tento pilíř řeší problematiku stresu; sportovec musí umět pracovat pod tlakem, aby byl schopen konkrétní situaci zvážit a činit důležitá rozhodnutí s rozvahou.
- Schopnost nepřestávat si věřit – druhý pilíř slouží k tomu, aby sportovci poskytl adekvátní zdroj sebedůvěry a sebejistoty, jež potřebuje k dosažení svého sportovního cíle.
- Schopnost nechat motivaci pracovat pro sebe – třetí pilíř zabezpečuje, aby touha a odhodlání jedince představovaly konstruktivní a pozitivní impulz, který mu zajistí potřebnou motivaci a napomohou mu vyrovnat se s neúspěchy.
- Schopnost soustředit se na věci, na nichž záleží – tento pilíř usměrňuje pozornost sportovce tak, by jej množství nároků, kterým je vystaven, neodvádělo od jeho hlavních priorit.

„Jestli je na světě jediná věc, která vás posune na skutečně jinou výkonnostní úroveň, pak je to možná schopnost přijmout tlak, pochopit ho, vtáhnout ho do sebe, ztotožnit se s ním a využít ho k vlastnímu prospěchu... Na trénincích jsme se naučili považovat tlak za nepřítele, za nespravedlivou zátěž, která nás omezuje... Tlak není nic jiného než stín velké příležitosti.“
(Johnson, 1996)

3. VÝZKUMNÁ ČÁST: ZAŘAZENÍ MENTÁLNÍHO KOUČE DO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY A-TÝMU ČR V BĚHU NA LYŽÍCH

3.1. Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem diplomové práce je vyslovení teorie odůvodňující potřebu zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích, a to z pohledu reprezentantů.

Stanovený cíl je dále operacionalizován do dvou výzkumných otázek:

Vo₁: Očekávají čeští reprezentanti v běhu na lyžích od působení mentálního kouče zefektivnění sportovní přípravy?

Vo₂: Dochází podle českých reprezentantů v běhu na lyžích spojením fyzické a psychické přípravy k synergickému efektu?

Formulace výzkumných otázek vyjadřuje úvahy o tom, jakým způsobem může být ovlivňována výsledná teorie zdůvodnění potřeby zařazení mentálního koučinku do přípravy vybraného sportovního útvaru, což je hlavním cílem diplomové práce.

Předpokládáme totiž, že v tréninkovém procesu vrcholového sportovce je důležitá nejen fyzická příprava, ale i příprava mentální. Psychický stav sportovce se projevuje například nervozitou před závodem nebo v jiných náročných situacích. Špatné zvládnutí těchto situací může negativně ovlivnit výsledek závodníka, i přesto, že jeho fyzická kondice byla vynikající.

První výzkumná otázka tedy zjišťuje názory respondentů na nezbytnost psychické rovnováhy u závodníků a potřebu eliminovat faktory, které ji mohou negativně ovlivňovat a tím sekundárně negativně ovlivňovat i dosahované výsledky jednotlivých sportovců potažmo celého týmu. Druhá výzkumná otázka úzce souvisí s první. Jejím cílem je zjistit, zda podle názoru a zkušeností respondentů platí, že v případě dobré fyzické i psychické připravenosti by v ideálním případě mělo dojít k synergickému efektu, který se projeví v podaném sportovním výkonu.

3.2. Úkoly práce

Ke splnění cíle práce jsme si vytyčili následující úkoly:

- 1) vypracování výzkumného projektu
- 2) zpracování literární rešerše

- 3) vypracování podkladů pro výzkumné šetření
- 4) výběr výzkumného souboru
- 5) sběr dat a realizace samotného výzkumného šetření
- 6) vyhodnocení výsledků, hledání souvislostí a vytvoření závěrů

3.3. Metodika

3.3.1. Design studie

Výzkumná část diplomové práce je založena na strategii kvalitativního výzkumného šetření, konkrétně zakotvené teorie. Strategii výzkumu (někdy označovaná jako design výzkumu) se rozumí „*určitý specifický koncept řešení výzkumného úkolu, „který zahrnuje řadu teoretických, metodologických a organizačních aspektů“* (Linderová, Schulz, Munduch, 2016, s. 11).

Zakotvená teorie (anglicky grounded theory) byla vyvinuta v šedesátých letech 20. století, od té doby se však rozštěpila do četných variant a prošla řadou modifikací. Tento přístup nabízí sadu systematických induktivních postupů určených k realizaci kvalitativního výzkumu, zaměřeného na generování teorie. Zakotvená teorie tedy směřuje k vyšším rovinám abstrakce, kdy primárním cílem není hustý popis, nýbrž konceptuální schéma, které adekvátně vystihuje veškeré vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Zakotvená teorie reprezentuje konkrétní výsledek procesu složeného z několika etap: 1) sběr dat, který směřuje k teoretické nasycenosti kódů; 2) kódování materiálu, jež směřuje k vytváření elementárních kategorií (proměnných nové teorie); 3) konstruování teorie pomocí tvrzení a výroků o vztazích mezi proměnnými. Jednotlivé fáze procesu se vzájemně překrývají a jedna fáze je vždy realizována s ohledem na druhou. Každá etapa tedy předjímá etapu následující a připravuje jí cestu. (Švaříček a kol., 2014)

Detailní popis „teorie“ zakotvené teorie, publikovaný v příslušných odborných publikacích (Švaříček a kol.; 2014, Hendl, 2005; Miovský, 2006) přesahuje možnosti i záměr této diplomové práce. Metodicky postup využitý v tomto výzkumném šetření je představen v podkapitole 3.3.4 Metody vyhodnocení dat.

3.3.2. Charakteristika výzkumného souboru

Soubor tvořilo 12 členů národního týmu České republiky v běhu na lyžích, nominovaných na sezónu 2019/2020. Z metodického hlediska se jedná o záměrný výběr. U souboru založeném na záměrném výběru nerozhoduje náhoda, nýbrž úsudek výzkumníka (Chráska 2003).

Z hlediska jejich osobní anamnézy je pak důležité zmínit skutečnost, že výzkumný vzorek sestával z 6 mužů a 6 žen. Ve výsledku diplomové práce pak byla tato genderová proměnná použita pro vyhodnocení existence rozdílů z hlediska pohlaví respondentů. Dotazování bylo provedeno jako anonymní. Základní informace o souboru přináší tabulka 1.

Označení	Pohlaví	Věk	Délka v reprezentaci	Označení	Pohlaví	Věk	Délka v reprezentaci
R1	žena	21	1	R7	muž	26	4
R2	žena	25	5	R8	muž	21	2
R3	žena	23	2	R9	muž	25	6
R4	žena	26	7	R10	muž	24	3
R5	žena	28	4	R11	muž	22	1
R6	žena	28	7	R12	muž	24	3

Tabulka 1 Základní informace o souboru zdroj: vlastní zpracování

3.3.3. Metoda sběru dat

Hlavní technikou sběru dat se stal polostrukturovaný rozhovor, tj. rozhovor s otevřenými otázkami. Na rozdíl od strukturovaného rozhovoru, který má pevné, pro tazatele závazné schéma (Miovský, 2016), umožňuje polostrukturovaný rozhovor variabilnější přístup. Tento způsob sběru dat se využívá pro výzkumný design zakotvené teorie (Šedřová, 2005). Mezi základní charakteristiky polostrukturovaného rozhovoru patří: a) snížení efektu tazatele na kvalitu rozhovoru, b) snadnější analýza ve srovnání s neformálním či narativním rozhovorem, neboť jednotlivá témata se lehce v přepisu rozhovoru lokalizují; c) struktura informací je dána sekvencí otázek; možnost replikace celého průzkumu v jiném časovém okamžiku a jinou

skupinou vědců (Hendl, 2005). Otevřené otázky umožňují získat hlubší vhled do názoru respondenta, než je tomu ve strukturovaném interview. Odpovědi jsou rozsáhlejší a mají tedy z hlediska kvalitativního výzkumu lepší vypovídací hodnotu ve smyslu detailnějšího poznání zkoumaného jevu.

Podkladový materiál pro polostrukturovaný rozhovor zahrnuje 15 položek (viz příloha 3). Údaje byly získány v průběhu listopadu 2019. Rozhovory se ve většině případů uskutečnily v prostorách příslušných sportovních zařízení.

Výzkumné rozhovory byly vždy vedeny jako dialog mezi autorkou výzkumu v roli tazatele a členem národního týmu ČR v běhu na lyžích v roli dotazovaného. Byli jim postupně pokládány předpřipravené otázky (viz příloha 3) a v případě potřeby byla položena otázka či otázky doplňující.

Rozhovory byly tazatelkou vedeny v intencích nedirektivního stylu vedení interview (srov. Miovský, 2006). Rozhovory byly zaznamenány na diktafon a následně přepsány. Tento materiál pak posloužil pro vyhodnocení výzkumného šetření.

3.3.4. Metody vyhodnocení dat

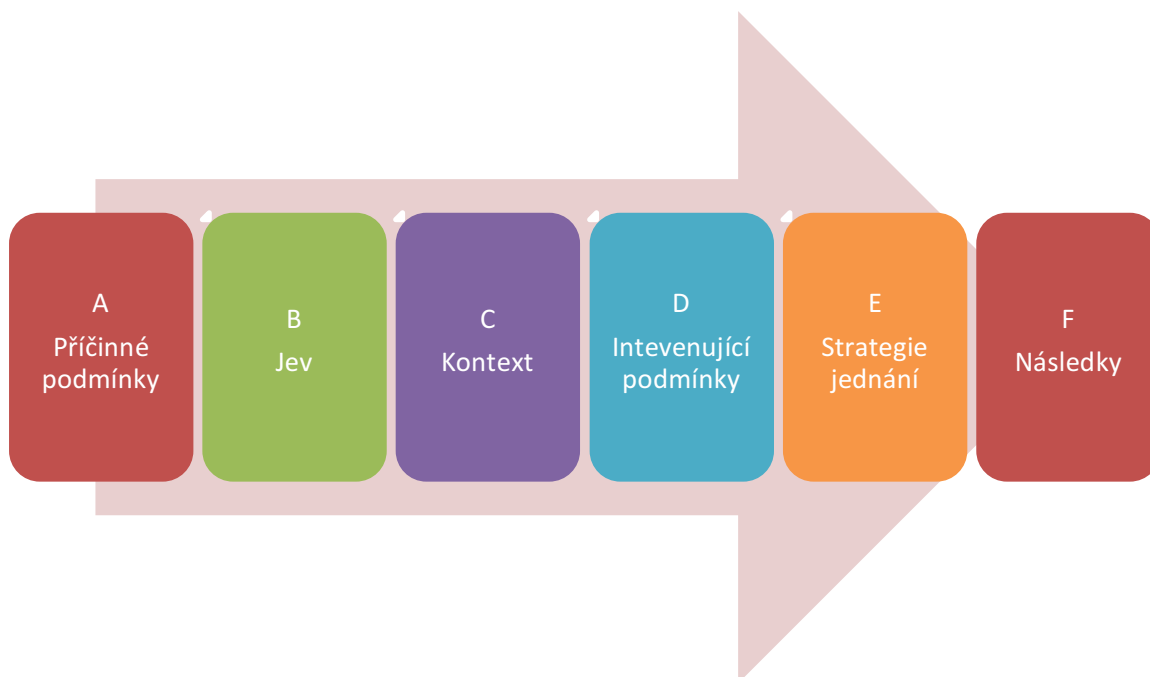
Vyhodnocení dat bylo provedeno v intencích postupu, který ve svém výzkumu s použitím designu zakotvené teorie provedla jedna z významných českých odbornic na kvalitativní výzkum Klára Šedřová (2005). Šedřová (2005) v popisu metodiky svého výzkumu odkazuje na práci Strausse a Corbina z roku 1999. Schematicky lze postup vyhodnocení rozložit do tří základních kroků: 1) otevřené kódování, 2) axiální kódování, 3) selektivní kódování.

Obecně lze kódování vymezit jako postup práce s textem (získaným z rozhovorů), kdy dochází k přiřazování klíčových slov či symbolů k částem textu tak, aby byla „*umožněna snadnější a rychlejší práce s těmito částmi a bylo možné prostřednictvím kódů kdykoli snadno pracovat s většími významovými celky*“ (Miovský, 2006, s. 220-221). Postup analýzy získaných dat a tvorby výsledné zakotvené teorie spočívá především v zužování a zobecňování dat, přičemž jsou hledány společné prvky související se zkoumaným jevem (Švaříček a kol., 2014). Všechny odpovědi respondentů byly několikrát pročteny a vzájemně porovnávány, aby došlo k nalézání nových vazeb v podobě kódů. Analýza byla prováděna pročitáním řádků a přepisy rozhovorů byly kódovány. A to až do doby, kdy došlo k teoretickému nasycení. Další pokračování v této činnosti již nepřinášelo nové kódy ani jiné poznatky. Zjištěné kódy byly na základě identifikace

přibližné shody u odpovědí respondentů seskupeny do kategorií a subkategorií a současně se staly výchozím nositelem pro vytvoření zakotvené teorie (Švaříček a kol., 2014).

Jak bylo naznačeno výše, první fáze byla zahájena **otevřeným kódováním**. Jako kódovací jednotka byl zvolen významový celek. Kódy byly následně kategorizovány. Výstupem je popisný text organizovaný podle velkých kategorií členěných do několika subkategorií tak, jak se vynořily v průběhu otevřeného kódování.

Druhá fáze sestávala z **axiálního kódování**. Záměrem této techniky je vytváření spojení mezi kategoriemi a subkategoriemi. Za tímto účelem se používá tzv. paradigmatický model (Šed'ová, 2005), který je ve zjednodušené podobě zachycen na obrázku 5. Použití axiálního kódování umožňuje přiřazovat jednotlivé kategorie k jednotlivým položkám paradigmatického modelu a hledat vztah mezi jejich subkategoriemi.



Obrázek 5 Postup axiálního kódování zdroj: vlastní zpracování

Závěrečná, třetí fáze spočívala v uplatnění postupu selektivního kódování. Selektivní kódování zahrnuje výběr jedné klíčové kategorie, kolem které je následně organizován základní analytický příběh, přičemž všechny ostatní kategorie jsou vztaheny k této jediné centrální kategorii. Centrální kategorie by měla odpovídat zkoumanému jevu a dobře jej popisovat. Součástí selektivního kódování, jež zahrnuje popis pravidelností (tj. opakujících se vztahů), je i samotné zakotvení teorie. Zakotvení je realizováno zpětným ověřováním získaných informací

(údajů o zkoumaných případech) ve vztahu ke stanoveným výzkumným otázkám (Šed'ová, 2005).

Na závěr metodické části je vhodné konstatovat, že ačkoli výsledky rozhovorů je možné považovat za subjektivní vnímání respondenta, díky metodě zakotvené teorie mohla být skrze nalezení společných prvků vytvořena teorie, kterou je možné považovat za objektivní. V analýze totiž bylo odhalováno, jakým způsobem respondenti vnímají potřebu a přínos působení mentálního kouče v jejich přípravě. Získané výsledky mají charakter spjatý s kvalitativním výzkumem. Jsou to tedy výsledky, které pomohou relativně dobře a hluboce poznat zkoumaný jev, avšak narážíme na limity zvolené metody, za které je možné považovat například to, že podloženost není ověřena statisticky nebo výpověďmi ostatních členů reprezentačního týmu (trenérů, realizační tým) a lépe se tak přesvědčit o pravdivosti výsledného tvrzení (Švaříček a kol., 2014).

4. VÝSLEDKY

V této kapitole jsou shrnuty získané výsledky výzkumného šetření a zároveň je následně identifikována vlastní teorie potřeby mentálního kouče pro sportovní přípravu členů národního týmu ČR v běhu na lyžích.

4.1. Kódování

Na základě analýzy rozhovorů s využitím postupů kódování byly v první fázi stanoveny tři základní kategorie, dále detailněji členěné do subkategorií.

4.1.1. Otevřené kódování

Kategorie 1 Subjektivně vnímané zátěžové situace

Kategorie č. 1 je založena na analýze výpovědí respondentů vztahujících se převážně k položce 12, avšak kategorii 1 sytí i výpovědi z jiných položek. Postupem otevřeného kódování jsme v této kategorii dospěli ke stanovení dvou upřesňujících kódů.

Subkategorie 1.1 Vliv psychické pohody na subjektivní vnímání zátěže

Z analýzy vyplynulo, že v nejvyšší míře vnímají respondenti jako zátěžové ty situace, v nichž je kladen důraz na výsledek. Jedná se zejména o závody, kontrolní závody, testy a jiné situace, kdy jsou sportovci vystaveni tlaku na jimi dosažený výsledek a potřebují být v tak dobré **psychické kondici**, která půjde ruku v ruce s jejich fyzickou kondicí. Respondenti totiž během výzkumu uváděli, že i pokud mají dobře natrénováno, mohou se dostávat do situací, ve kterých právě díky **špatnému psychickému rozpoložení**, nebo jiným s tím souvisejícím elementům, neodpovídá jejich skutečný výkon tomu, co mají natrénováno a je nižší. Naopak udávali, během celého dotazování, že díky **dobrému mentálnímu nastavení týmu i jedince**, může nastat situace, kdy jejich výkon nejen koresponduje s tím, co mají natrénováno, ale dokonce může být i vyšší. A to zejména v situacích, kdy jsou například na pokraji sil, nebo se potýkají s jinou psychickou překážkou, kterou pokud by odbourali, tak by se jejich výkon dokonce ještě navýšil a došlo by tak k synergii psychické a fyzické připravenosti, jenž by se projevila na zvýšení výkonu a lepším dosaženém výsledku.

Subkategorie 1.2 Vliv fáze přípravy na subjektivní prožívání zátěžových situací

Kód je odvozen z vyšší míry odpovědí respondentů vypovídajících o skutečnosti, že zátěžové situace zažívají respondenti ve **fázi přípravy** ve srovnání s ostatními fázemi sportovní přípravy. Respondenti uváděli, že období před samotným zahájením závodní sezóny je pro ně velmi náročné. V této fázi se **obávají** toho, zda se během předchozí přípravy dostatečně připravili, zda nemohlo být něco lepší, ale také se obávají špatných výsledků. Mají tedy zejména obavy z výsledků a případného neúspěchu. Je to dáno i tím, že zatím neměli možnost se objektivně srovnávat se soupeři, protože k tomu dojde až při skutečném závodě během sezóny. Závodní sezóna má navíc obvykle pomalejší začátek, kdy jsou delší pauzy mezi závody a sportovci pak mohou mít **vnitřní negativní pocity**, jako je strach, nejistota, očekávání a další, která opět úzce souvisí s jejich výkonem. Nehledě na to, že se začínajícím podzimem mohou také přicházet i **demotivační stavy** k dalšímu trénování a sportovci mohou polevovat, například vlivem špatného počasí, blížícího se vánočního období, nebo například vlivem zkracování dne a střídání letního a zimního času.

Kategorie č. 2: Psychická příprava

Kategorie č. 2 rezultuje z odpovědí sportovců na otázky, které převážně cílily na získání přehledu o psychické přípravě respondentů. Na základě kódování je kategorie 2 členěna do čtyř níže představených kódů.

Subkategorie 2.1 Přírnost psychické přípravy pro sportovní výkon

Analýza odpovědí ukázala na většinovou shodu respondentů v tom, že jejich mentální příprava v současné době **není dostačující** a mohla by pomoci jak jednotlivcům, tak týmu jako celku.

Respondenti se ve velké shodují na tom, že psychická příprava je pro jejich **výkon** velmi **důležitá** a neměla by se podceňovat, jelikož má na jejich výkon velmi zásadní vliv.

Většina respondentů uvedla, že psychická příprava by měla být obecně zaměřena na zlepšení **soustředěnosti, sebedůvěry a odolnosti**.

Jedním z důvodů, na němž se většina respondentů shodla jako na důležitém pro uplatňování psychické přípravy, je **potlačení nervozity a dosažení psychické vyrovnanosti**. Co se dále týče psychické vyrovnanosti, tak uváděli, že na ně mohou mimo celkové nervozity dále negativně působit například i vlastní pochybnosti, ale i přeceňování sil, podceňování ale přeceňování velikosti závodu, neadekvátní očekávání, **zklamání z neúspěchu**, a podobně. Naopak vnitřní klid, pozitivismus, zdravé sebevědomí, absence pochybností, soustředěnost na výkon, vlastní odolnost, důvěra a adekvátní očekávání, ke kterým by jim psychická příprava měla pomoci, jsou naopak pro jejich přípravu, ale i celkový výsledek, velmi přírnostné.

Respondenti uváděli potřebu psychické připravenosti pro jejich **vytrvalost**, a to například v situacích, kdy jsou na pokraji sil a potřebují v těchto okamžicích právě podporu psychickou, jelikož jejich fyzická připravenost dosahuje svých hranic. Dokonce je možné očekávat i takový stav, kdy dobrá psychická připravenost dokáže potlačit fyzickou bolest na pokraji sil.

Respondenti ve velké míře uváděli, že psychická podpora jim pomáhá ke **zlepšení výkonu**. Zlepšení výkonu v důsledku psychické přípravy je podle respondentů založeno na eliminaci negativních emocí či nepreceňování vlastních schopností. Díky tomu se pak zlepší vlastní celková odolnost v závodě, která by se měla sekundárně podepsat i na lepším výsledku.

Subkategorie 2.2 Fázovit psychické přípravy

Zjištěné výsledky přinesly poznatek o tom, že většina respondentů je toho názoru, že psychická příprava by se měla rozdělit do *několika fází*. Jde totiž jak o dlouhodobou psychickou vyrovnanost jedince, tak i okamžité nastavení mysli a schopnost vypořádat se s náhlým negativním vlivem. Pro sportovce je obzvláště důležitá osobní vyrovnanost v životě v *dlouhodobém hledisku*. Další fází je pak tréninková příprava a navození víry v sám sebe. Co se pak týče závodů, zde respondenti uváděli, že je potřebná psychická *příprava před závodem*, ať už těsně před ním, tak například i den před ním. V těchto okamžicích potřebují odreagování a navození vnitřního klidu, což opět může být dosahováno jak individuálně a laicky, tak odborně s využitím služeb mentálního kouče. Zároveň zmiňují i potřebu dobrého spánku. Poslední fází je pak *samotný závod*, na jehož jednotlivé etapy a úskalí je taktéž možné využít mentálního kouče, který by jim pomohl se vyrovnat negativními vlivy na jejich psychiku, které v závodech mohou nastat, například skrze řešení modelových situací.

Odkazy na potřebu fázovitosti v psychické potřeby se v odpovědích respondentů vyskytovaly i v souvislosti s *činností mentálního kouče*. Podpora a povzbuzení, jakožto prvky motivace, by měly být podle sdělení některých respondentů mentálním koučem poskytovány v *různých fázích*. A to jak během přípravy, tak před závodem, ale i po závodu, obzvláště pokud není výsledek ideální a je zapotřebí sportovce povzbudit a pomoci mu vyrovnat se s neúspěchem. Největší potřebu služeb mentálního kouče shledávají respondenti v *období přípravném a období závodním*. Právě v období největších příprav, které je na podzim, před začátkem závodní sezóny, je dle jejich odpovědí často zapotřebí *dodat motivaci* a zapracovat právě i v oblasti mentální připravenosti na náročné závodní období. Zároveň také eliminovat například osobní problémy, nebo jiné faktory, které mohou negativně působit na přípravu a posléze i závodní sezónu. V *období závodním* pak lze z odpovědí respondentů identifikovat potřebu služeb mentálního kouče zejména ve spojitosti s klíčovými a náročnými závody, kde je velmi důležitý výsledek a s tím se pak objevuje i velmi *silná nervozita*, tlak vlastní i tlak z okolí a další negativní vlivy, které samotný výsledek mohou ohrozit. Z tohoto důvodu je zapotřebí, aby činnost mentálního kouče směřovala k odstraňování nebo zmírňování těchto aspektů, což respondenti očekávají právě od služeb mentálního kouče. Stejně tak i v případě *neúspěchu v závodech* pak udávají potřebu *povzbuzení ze strany mentálního kouče*.

Kategorie 3 Role mentálního kouče

Tato kategorie byla stanovena na základě analýzy odpovědí na otázky, které směřovali na zmapování názorů respondentů na roli mentálního kouče.

Subkategorie 3.1 Vnímaná prospěšnost mentálního kouče

Respondenti se často shodovali v tom, že pokud v minulosti nastala problémová situace, řešili ji s trenérem. Přiznávají tedy, že v minulosti by *podporu mentálního kouče uvítali*. Často ale tyto situace a problémy řešili přímo se svými trenéry, kteří se jim snažili pomoci, avšak rozsah poskytnuté podpory nedosahoval takové úrovně, jaká by jim byla poskytnuta specialistou. Respondenti uvádějí, názor mentálního kouče je zpravidla obohacen o nadhled, který trenér nemá. Někteří dokonce uváděli, že problémové situace nastávaly v některých případech přímo ve spojitosti s konflikty s trenérem.

Jako klíčovou tedy uvádějí respondenti *obecnou potřebu mentálního kouče* pro sportovce, jelikož vnímají jako zásadní to, že činnost mentálního kouče může jedinci pomoci k *odbourání stresu*, nebo negativních faktorů, které se vyskytují v jeho osobním i profesním životě a tím pádem i na jeho sportovním výkonu. Shodují se, že právě skrze vzájemnou spolupráci sportovce a mentálního kouče by mělo dojít k odstranění negativních faktorů, které limitují jeho sportovní výkon, a tím pádem by po jejich odstranění nebo zlepšení, mělo následně dojít i ke zlepšení sportovního výkonu.

Dva respondenti uvedli, že oni osobně nevidí potřebu jeho začlenění do týmu jako důležitou. Ostatní však tento názor nesdíleli a uváděli jako primární příčiny jeho potřeby zejména *stabilizaci uvnitř týmu*, ta by se měla projevit celkově lepší atmosférou, vzájemným chováním i náladou v týmu. I když podávají výkony individuálně, jsou zároveň týmem a ten mohou, dle zjištěných odpovědí, negativně ohrozit například i soukromé problémy pouze jednoho z nich. Mentální kouč by měl sehrávat úlohu *stabilizačního prvku* a zároveň by měl usměrňovat jak celý tým, tak jednotlivce.

Dalším poznatkem je pak to, že v případě mentálního kouče je významným předpokladem, aby se jednalo o *dlouhodobou spolupráci, která* bude zároveň velmi úzká. Právě i díky tomu, že se sám stane členem týmu, lépe pronikne do vzájemných vztahů. S těmi by pak měl být schopen pracovat v dlouhodobé perspektivě a zároveň v hlubším stupni poznání, díky jeho internímu napojení na tým. Mentální kouč by měl primárně eliminovat negativní faktory, které mohou působit na tým z psychického hlediska.

Respondenti ve vysoké míře uváděli, že činnost mentálního kouče by se neměla zaměřovat *pouze na samotné sportovce*, ale také i na *ostatní členy týmu*, zejména trenéry, ale například i na manažery a ostatní členy. Odůvodňují to potřebou propojenosti mezi sportovci a ostatními členy týmu, což se projeví zejména na zlepšení vzájemných vztahů a pochopení.

Subkategorie 3.2 Obsah role mentálního kouče

Úlohou mentálního kouče by podle většiny respondentů mělo být řešení jak *oblasti profesní a výkonnostní*, tak i oblasti *osobního života*.

Respondenti uváděli, že by pomoc mentálního kouče uvítali při řešení *osobních problémů*, ale také při *vlastní přípravě*, zejména při *náročných trénincích*, jak z hlediska fyzické námahy, tak i z hlediska času, což pak vstupuje i do vlastní psychiky. Stejně tak v minulosti tyto situace, kdy by uvítali podporu, souvisely se *závody, nevydařeným obdobím*, ale například i v ohledu na *náročné cestování* spojené se závoděním, které spojují se svým osobním životem, kdy respondenti například studují vysokou školu a podobně.

Samotný obsah činnosti mentálního kouče by měl podle respondentů spočívat v aktivitách a intervencích zaměřených na *posílení sebevědomí, dosažení psychické vyrovnanosti a pohody, odbourávání stresu* a z toho vyplývající větší *soustředěnost*, která je povede k lepšímu výkonu. Avšak objevily se i odpovědi, které očekávání rozšířily o *podporu a povzbuzení*.

Za velmi důležitou oblast působnosti mentálního kouče považují respondenti *zvládnutí zátěžových situací*. Právě tato oblast, která se věnuje zvládnutí zátěžových situací a selhávání, by měla být z hlediska mentální přípravy klíčovou, jelikož zejména na ní se služby mentálního kouče zaměřují.

Subkategorie 3.3. Vztah s mentálním koučem

Velký význam přisuzují respondenti činnosti mentálního kouče v oblasti motivace, založené na *vzájemné spolupráci a důvěře*. Sportovci se ve svých odpovědích shodli na tom, že by jim spolupráce s mentálním koučem mohla přinést zlepšení jejich výkonu, a to skrze *motivaci* zvýšenou právě prostřednictvím *vzájemné spolupráce*. V odpovědích se také objevoval předpoklad toho, že je pro ně důležité, aby mezi nimi a mentálním koučem byl *dobrý a funkční vztah*, nebo dokonce až přátelství, které dle jejich názoru napomůže lepšímu výsledku celé

spolupráce. Spolupráci s mentálním koučem tedy vnímají jako proces, který by vedl ke zlepšení jejich psychické připravenosti a dosažení stavu co nejlepší vyrovnanosti. A právě tato individuální vyrovnanost by se měla projevit i v oblasti motivace k závodění a dosahování lepších sportovních výkonů.

Subkategorie 3.4 Formální postavení mentálního kouče v týmu

V případě názoru na zařazení interního nebo externího kouče se respondenti ve svých názorech různí. Zároveň často hodnotí obě varianty z hlediska jejich kladů a záporů. Zařazení **interního kouče** do týmu by vítali, avšak konstatují, že během letní přípravy by jeho přítomnost již nebyla nutná, na rozdíl od zimního závodního období. Zařazení interního kouče by vítali z důvodů, jako je **úzká spolupráce, důvěra nebo dokonce přátelství, lepší propojenost a znalost okolních souvislostí**. Podle těchto respondentů by externista nedokázal tak hluboce poznat i další faktory, které mohou s problematikou souviset a být důležité pro nalézání efektivních řešení případných problémů a neměl by dobrou znalost prostředí okolo sportovců, nebo například problematiky jednotlivých závodů.

Jiní respondenti nepřikládají vlastní potřebě mentálního kouče tak vysokou důležitost, aby se muselo skutečně jednat o internistu. A uvádějí, že **externista** může být **objektivnější** a více **neustranný** a není problém s ním spolupracovat například **přes mobilní telefon**, nebo jej individuálně **kontaktovat v případě vlastní potřeby**. Často se jedná o respondenty, kteří si nedokáží skutečně představit, v čem by jim samotným mohl mentální kouč pomoci, ač v předchozích odpovědích uváděly například pozitivní vliv na výkon skrze odbourání negativních psychických bariér, jako je nervozita.

Neméně důležitou informací, která se u respondentů opakovaně vyskytla, je pak i potřeba **jakési zkoušky** služeb mentálního kouče. Obzvláště respondenti, kteří doposud nemají zkušenosti se službami psychologa, terapeuta a podobně, mohou být k profesi mentálního kouče značně nedůvěřiví. A možná i to vedlo některé z nich k tomu, že v odpovědích uvedli, že by nejprve rádi nezávazně vyzkoušeli služby mentálního kouče během jarního nebo letního období, kdy sportovní příprava není příliš náročná. A právě tato **nezávazná zkušenost** by je pak vedla k ustanovení vlastního názoru na jejich individuální potřebu využití služeb mentálního kouče pro vlastní i týmovou sportovní přípravu.

4.1.2. Axiální kódování

V následující fázi analýzy byl s využitím postupů axiálního kódování vytvořen paradigmatický model, zachycený v tabulce 2.

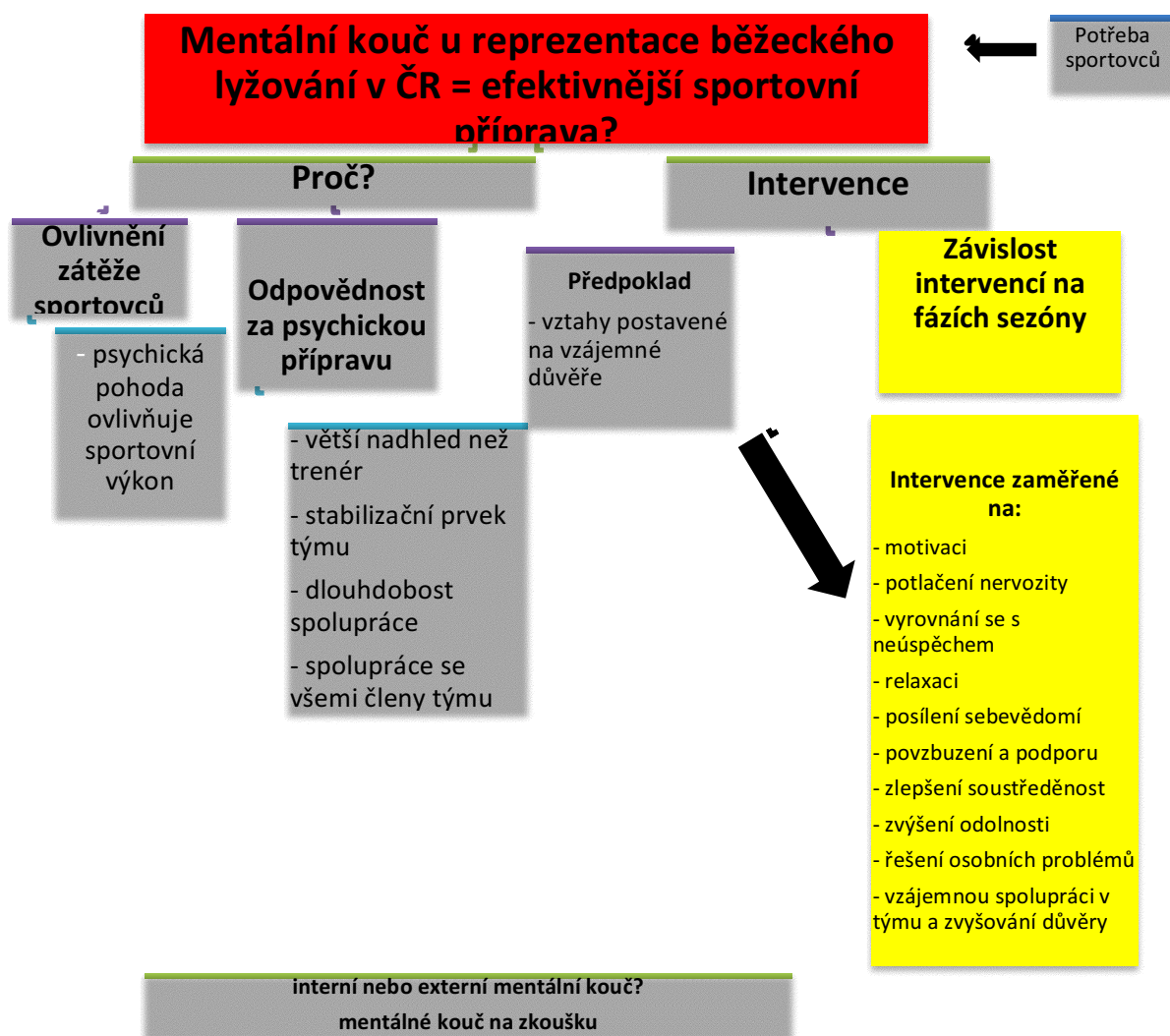
A) Příčinné podmínky	B) Jev	C) Kontext	D) Intervenující podmínky	E) Strategie jednání	F) Následky
<i>Psychická zátěž</i>	<i>Psychická příprava</i>	Zefektivnění sportovní přípravy vrcholového sportovce	Vliv trenéra Vliv realizačního týmu	Zaměření MK na oblast: - profesní - výkonnostní - osobního života	Zlepšení sportovního výkonu
obavy	požadavek dobré psychické kondice	Fáze sportovní sezóny	Požadavek dlouhodobosti spolupráce s MK	Individuální i skupinové intervence MK	Odbourání stresu
potlačení nervozity	dosažení psychické vyrovnanosti	Nedostatečnost psychické přípravy v minulosti	Zaměření MK na všechny členy týmu	Intervence zaměřené na: - zvýšení motivace - potlačení nervozity vyrovnání se s neúspěchem - posílení sebevědomí - relaxaci - povzbuzení a podporu - zlepšení koncentrace - zvýšení odolnosti - řešení osobních problémů - využití modelových situací	Zlepšení sociální atmosféry v týmu
špatné psychické rozpoložení	odbourání bariér v týmu		Dobré a funkční vztahy s MK		
vnitřní negativní pocity	zlepšení soustředěnosti, sebedůvěry a odolnosti		Formální postavení MK v týmu		
demotivační stavy	zlepšení vytrvalosti		Forma spolupráce - externí - interní		
stres před závodem			Rady přes mobilní telefon apod.		
zklamání z neúspěchu					

Tabulka 2 Vztahy axiálního kódování zdroj: vlastní zpracování

Použití paradigmatického modelu umožnilo jednak postihnout základní analytický směr a současně posloužilo jako podklad k provázání jednotlivých kategorií a kódů mezi sebou jakožto nezbytného předpokladu pro vytvoření zakotvené teorie.

4.1.3. Selektivní kódování

Třetím a posledním krokem v procesu vytvoření zakotvené teorie bylo selektivní kódování. Jak bylo uvedeno v metodické části, selektivní kódování je založeno na stanovení jedné klíčové kategorie, kolem které je organizován základní analytický příběh, zachycený ve schématu na obrázku 6.



Obrázek 6 Vztahy v rámci vyslovené zakotvené teorie zdroj: vlastní zpracování

4.2. Vytvořená teorie

Základní analytický příběh zakotvené teorie byl formulován následovně: Mentální kouč může být faktorem, který z pohledu sportovců zefektivní sportovní přípravu členů reprezentačního družstva. V pozadí příběhu stojí potřeby sportovců coby zdroj, z něhož je požadavek na

zavedení funkce mentálního kouče u české reprezentace v běhu na lyžích sycen. Zavedení funkce mentálního kouče zahrnuje vlivy funkcionální (zejména kontext jednotlivých fází přípravy) i intencionální (zejména vztahy sportovců s mentálním koučem).

Teorie zakotvující odůvodněnost zavedení mentálního kouče z pohledu reprezentantů vychází z ústředního konceptu, jenž je potřeba sportovců disponovat dobrou mentální kondicí jakožto nezbytným předpokladem k podávání špičkových sportovních výkonů. Do popisu vztahů mezi kategoriemi lze začlenit dynamiku, neboť změna v podmínkách by podle respondentů měla navodit změnu v základním jevu. Kausalita je zde lineární:

- Reprezentanti shodně vyjadřují nezbytnost psychologické přípravy pro jejich sportovní výkony.



- Reprezentanti jsou přesvědčeni, že mentální stav významně ovlivňuje jejich sportovní výkon.



- Reprezentanti subjektivně zažívají negativní mentální stavy, které jejich výkon snižují.



- Reprezentanti konstatují, že psychologická příprava není v současném týmu na adekvátní úrovni.



- Reprezentanti většinou vyjadřují přesvědčení o klíčové roli mentálního kouče v psychické přípravě.



- Reprezentanti dokáží formulovat, v jakých konkrétních oblastech a situacích jim přítomnost mentálního kouče dokáže pomoci tak, aby došlo ke zlepšení sportovního výkonu.



- Reprezentanti jsou přesvědčeni, že působení mentálního kouče by se nemělo omezovat pouze na samotné sportovce, ale mělo by být rozšířeno i na ostatní členy týmu.

Do této lineární kauzality však vstupuje dynamika dalších proměnných, které mohou uvozovat stav kauzality cirkulární.

První proměnou je **čas**. Požadavek sportovců na zavedení funkce mentálního kouče se proměňuje v závislosti na fázi sezóny. Úloha, resp. jednotlivé činnosti a intervence kouče by se měly podle respondentů v určité míře odlišovat ve fázi přípravy, v sezóně a v období posezónním. V letním období se požadavek po spolupráci s mentálním koučem u reprezentantů snižuje.

Druhou proměnou jsou **mezilidské vztahy**. Hlavními předpoklady pro úspěšné působení mentálního kouče u reprezentačního týmu jsou podle většiny respondentů vřelý až přátelský vztah sportovce s mentálním koučem a dlouhodobost spolupráce. Mentální kouč by měl sehrávat úlohu stabilizačního prvku jak celého týmu, tak jednotlivce. Právě díky stabilizaci uvnitř týmu může dojít k celkové synergii projevující se v úrovni sportovních výsledků, zejména díky vzájemné motivaci a pozitivní náladě. Celý tým bude tím lépe fungovat, čím lepší bude jeho atmosféra a vzájemné vazby, chování členů a jejich nálada. Reakce trenérů na špatný výsledek jsou často negativní, snižující psychickou pohodu závodníka. Zde se může podle respondentů projevit supportivní role mentálního kouče.

Třetí proměnou je **formální postavení** mentálního kouče u české reprezentace běhu na lyžích. Respondenti se neshodli, zda pro tým by byla prospěšná spolupráce s interním mentálním koučem, který bude pevnou součástí týmu, či bude výhodnější využít služeb externisty. Pro zařazení interního mentálního kouče jsou důvody jako je úzká spolupráce, lepší propojenost, vyšší důvěra, naopak ve prospěch externího mentálního kouče svědčí větší odstup, a tedy i vyšší objektivnost či nezatíženost vztahy uvnitř týmu. Objevily se i názory na prospěšnost zkušební období spolupráce s mentálním koučem.

Souhrnně lze pak teorii zakotvenou do prezentovaného výzkumného šetření formulovat následovně. Začlenění mentálního kouče do přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích by vedlo k eliminaci negativních faktorů (stres, obavy z neúspěchu, osobní problémy, nadměrná očekávání, tlak okolí, atd.), které se mohou negativně podepisovat na sníženém výkonu jednotlivých sportovců, ale i týmu jako celku. Díky dosažení nebo přiblížení se stavu osobní mentální vyrovnanosti a pohody by se měly následně sekundárně zlepšovat jimi dosahované výsledky v závodech, tedy samotný sportovní výkon. Dále by mělo docházet ke zvyšování vnitřní jistoty a zdravého sebevědomí ve vztahu k podávaným sportovním výkonům.

Působnost mentálního kouče měla reprezentantům dále přinést podporu a povzbuzení, například v zátěžových nebo krizových situacích během závodu. Díky tomu by vzájemným spojením fyzické připravenosti a lepší psychické připravenosti mělo dojít k synergii těchto dvou elementů, které by tak dokázali sportovce posunout k lepším celkovým výsledkům v závodech.

Působnost mentálního kouče by měla být různě intenzivní, ať už z hlediska potřeby daného jedince, tak i z hlediska sportovního období (závody, letní příprava, intenzivní podzimní příprava, atd.).

Mentální kouč by měl volit individuální i skupinové sezení tak, aby dokázal posílit a motivovat jak jednotlivé sportovce, tak i tým jako celek. Toho by měl dosahovat nejen svými ověřenými metodami, ale tím, že on sám by měl dobré a funkční vztahy se všemi členy týmu, se kterými úzce spolupracuje, včetně kouče. Před navázáním samotné závazné spolupráce je však vhodné jít cestou nezávazné zkušenosti, a to například pro zvolení toho nejlepšího mentálního kouče mezi potencionálními kandidáty. Důvodem je skutečnost, aby realita naplnila vlastní očekávání. Nehledě na to, že spolupráce musí být dobrovolná, nenucená a dostupná (například i po telefonu či elektronickou cestou v indikovaných případech).

Začlenění mentálního kouče tedy bylo dle této teorie označeno za žádoucí, jelikož by přispěl ke zlepšení přípravy a následně i dosahovaných výkonů, avšak za předpokladu dobrých vzájemných vztahů mezi mentálním koučem a jednotlivými členy týmu, které sportovci vnímají jako klíčové východisko pro dobrou spolupráci. Od mentálního kouče je očekáváno o i zlepšení současných vztahů mezi sportovci a dalšími členy týmu.

Pokud bychom se zaměřily na to, jaké byly v rámci výzkumu **genderové rozdíly** v rámci odpovědí, nelze učinit jednoznačné stanovisko. Obecně se zde často objevovaly rozdíly ve vnímání intenzity potřeby mentálního kouče. Zatímco ženy častěji odpovídaly ve smyslu, že by vlastní spolupráci s mentálním koučem velmi vítaly, tak muži byli o poznání méně nadšení a otevření této možnosti. Můžeme tedy shrnout, že genderový rozdíl z hlediska pohlaví spočívá především ve vlastním přiznání si, že by služby mentálního kouče mohli být pro daného jedince potřebné a přínosné. To však lze přisuzovat i typicky mužské charakteristice spočívající ve vlastní dominanci, hrdosti a odmítání pomoci, obzvláště té psychické. Na druhou stranu pak právě i velká otevřenost této nové spolupráci u respondentů zároveň korespondovala s většími očekáváními u žen ve srovnání s muži.

5. DISKUSE

Diskusi je vhodné zasadit do zodpovězení stanovených dvou výzkumných otázek.

Vo₁: Očekávají čeští reprezentanti v běhu na lyžích od působení mentálního kouče zefektivnění sportovní přípravy?

Na základě zjištěných údajů lze konstatovat, že respondenti se ve velké míře shodují na předpokládaném pozitivním působení mentálního kouče na jejich sportovní výkon, dosažené výsledky i sociální atmosféru v týmu (týmovou kohezi), což lze interpretovat jako očekávání zlepšení efektivity sportovní přípravy.

Vo₂: Dochází podle českých reprezentantů v běhu na lyžích spojením fyzické a psychické přípravy k synergickému efektu?

Respondenti očekávají eliminaci negativních faktorů, jako je nervozita, nebo osobní problémy a další vlivy, které mohou z hlediska negativního vlivu na jejich psychiku následně negativně ovlivnit i jejich fyzický výkon. Potvrzují tedy vliv mezi psychickým a fyzickým výkonem a důležitost eliminace negativních psychických vlivů, se kterými se běžně potkávají ve své profesní sportovní kariéře. Díky eliminaci těchto vlivů by tedy mělo být dosaženo lepší sportovní přípravy (bude navýšena do oblasti psychické přípravy, která doposud efektivně nefungovala) a především lepšího sportovního výkonu (dojde k minimalizaci jeho mentálního potlačení). Tím, že fyzická připravenost bude méně podléhat negativním vlivům z hlediska vlastní psychiky, mohou se pak sportovci dostat i do fáze, kdy předčí vlastní očekávání a kondici, jelikož například dokáží lépe překonat krizové situace v závodě, a to právě lepší psychickou odolností.

Zjištěnou prospěšnost působení mentálního kouče u české reprezentace v běhu na lyžích včetně synergického efektu pro psychickou a fyzickou přípravu, pro kterou se čeští reprezentanti v běhu na lyžích v tomto výzkumném šetření vyslovili, se v následujícím textu pokusíme zakotvit do širších souvislostí. Není sporu o tom, že běh na lyžích na vrcholové sportovní úrovni je velmi náročným sportem, který na jedince klade velké nároky jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Sandbakk (©2017) uvádí, že běh na lyžích je jedním z nejnáročnějších vytrvalostních sportů, který zahrnuje zdlouhavé soutěže v různých terénech využívajících různé lyžařské techniky. Běh na lyžích je typický vytrvalostní sport, kde aerobní kapacita, účinnost

cvičení, jakož i charakteristiky síly jsou považovány za nejdůležitější determinanty výkonu (Moen, Myrhe, Sandbakk©2016). Výzkumy ukazují, že nejlepší světoví běžci na lyžích trénují 750 až 900 hodin ročně, přičemž 85 % tréninku probíhá vytrvalostní metodou (Tolarová©2012). Špičkoví běžci na lyžích prokazují jedinečné schopnosti požadovaného skloubení silového a vytrvalostního tréninku, tj. schopnost vybudovat a udržet relativně velkou a silnou svalovou hmotu a současně se dostat na nejvyšší hodnoty ukazující využití kyslíku, jaké kdy byly u lidí měřeny (Sandbakk©2018). Rasdal, Soen a Mandback (©2018) ve své studii poskytli jedinečná data ze čtyřsezónního cyklu dvojnásobného olympijského držitele zlaté medaile v severské kombinaci, která rovněž ukazuje na úspěšnou kombinaci silového a vytrvalostního tréninku (směřovanou k vrcholu v olympijské sezóně), a to ve vztahu k cílovému sprintu jakožto důležité strategie závodníka (obě olympijské zlaté medaile v severské kombinaci byly získány v cílovém sprintu). Aby se stal závodník na vrcholové úrovni úspěšným, musí rovněž rozvíjet schopnosti plánovat, organizovat a hodnotit dobré tréninky (Tolarová©2012).

Náročnost vrcholového běhu na lyžích však není dána jen samotnou fyzickou zátěží. K optimalizaci vývojového procesu a výkonu jsou totiž zapotřebí přiměřené emoce. Biochemické reakce po emocích akutně ovlivňují biochemické procesy v těle, a tím pozitivně nebo negativně ovlivňují výkon ve sportu (Moen, Myrhe, Sandbakk©2016). Výkony v běžeckém lyžování tedy ovlivňují emoční faktory, jakou jsou předzávodní nervozita, strach ze selhání či stres během závodu. Ukazuje se, že pro úspěch ve vrcholovém sportu jsou důležité osobnostní predizpozice jako jsou radost ze zdokonalování se, schopnost rozvíjení se v kolektivu, vyvážený životní styl či upřímnost na základě morálních postojů (Tolarová©2012). Studie zaměřená na zkoumání vztahu emocí s výkonem v souboru 10 norských špičkových běžců na lyžích ukázala, že mezi sportovci, kteří jsou nejvíce spokojeni se svým výkonem ve srovnání s těmi méně spokojenými, je relativně podobný emoční distribuční model. Intenzita jejich emocí je však jiná. Nejspokojenější sportovci mají vyšší intenzitu eudaimonických a hedonických emocí, zatímco negativní emoce „smutek“ a „vyděšenost“ jsou vyšší mezi méně spokojenými sportovci (Moen, Myrhe, Sandbakk©2016). Výkon dále ovlivňuje aktuální psychického rozložení či faktory rodinného života. Na některé závodníky může dlouhé odloučení od rodiny působit negativně; vždyť jen základní kalendář Světového poháru mužů zahrnuje přibližně 40 závodů, konaných od 29. 11. 2019 do 22. 3. 2020 v Evropě i Severní Americe (Lyzovani.cz©2019). K tomu se přidávají další závody, jak jsou Evropský pohár či Mistroství ČR. Reprezentanti jsou mimo

domov 5 měsíců v závodní sezóně, další čas mimo domov tráví během podzimní přípravy na ledovcích. Nejen odloučení od rodiny, ale i jiné rodinné starosti se mohou negativně podepsat na výkonu, jak dokazuje příklad české legendy běhu na lyžích Kateřiny Neumannové. Skiatlon ve Fal di Viemme v roce 2005, v němž skončila dvanáctá, později označila za nejutrápenější závod sezony: *„po deseti dnech, které jsem strávila stěhováním do nového domu, jsem jela do Val di Fiemme na závody a byla ráda, že si odpočinu od toho stresu. Jenže závod to ovlivnilo“* (Kučerová©2006).

Úspěch v tomto vytrvalostním sportu však není determinován pouze faktory na straně samotného závodníka. Norské zkušenosti ukazují, že pro úspěch lyžařské skupiny je zásadní dobrá spolupráce mezi trenéry, organizačním týmem a sportovci. Díky této spolupráci jsou členové lyžařského týmu na jedné vlně a mohou ještě lépe pracovat na dosažení stanovených cílů; *„dobrá komunikace mezi trenérem a sportovcem je nutná, aby bylo možné podávat dobré výkony“* (Tolarová©2012, s. 35).

Dosavadní nedostatečná mentální příprava a přesvědčení o možné klíčové roli mentálního kouče v psychické přípravě nejen pro samotné sportovce ale i ostatní členy týmu včetně trenéra, stojí v pozadí přání respondentů výzkumného šetření této diplomové práce zavést funkci mentálního kouče do české reprezentace v běhu na lyžích. O vhodnosti psychologické přípravy jsou přesvědčeni i odborníci. Podle Pakonena (©2015) může být mentální trénink při přípravě běžců na lyžích prospěšný v oblastech jako je rozvoj kognitivní, emoční a sociální oblasti sportovce.

Perič s Dovalilem (2010) uvádějí, že psychologická příprava má (v důsledku své regulační úlohy psychických funkcí) vztah ke všem ostatním složkám tréninku. Autoři dále uvádějí, že systematická mentální příprava přináší výsledky v rozvoji pozitivních psychických činitelů a v omezení působnosti negativních psychogenních vlivů. Na druhou stranu autoři varují před přeceňováním psychologické přípravy ve vztahu k výkonu; *„ani sebelépe organizovaná psychologická příprava není nicplatná, zaostává-li úroveň kondiční, technická či taktická. Psychologická příprava nemůže ostatní složky tréninku nahradit“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 152). Avšak jak ukazují výsledky studie Williamse a Kendalla (©2007) elitní trenéři psychickou přípravu nepodceňují, naopak vnímají potřebu dalšího výzkumu v oblasti sportovní psychologie, šíření výsledků výzkumu prostřednictvím vzdělávacích institucí a sportovních časopisů a současně požadují používání vhodnějšího „laického“ jazyka při šíření informací.

Co se týče konkrétní formy a obsahu pomoci, většina respondentů by dala přednost internímu mentálnímu kouči, jehož mentální trénink by se měl v závislosti na fázi sportovní sezóny a s využitím modelových situací zaměřovat na zvyšování motivace, potlačení nervozity, vyrovnání se s neúspěchem, posílení sebevědomí, relaxaci, povzbuzení a podporu, zlepšení koncentrace, zvýšení odolnosti, řešení osobních problémů či podporu koheze celého týmu. Tyto požadavky odpovídají tomu, co mentální koučové nabízí vrcholovým sportovcům; např. mentální koučka Anna Změlíková uvádí, že mentální koučink pomáhá profesionálním sportovcům mj. k mentálnímu nastavení mysli k vítězství, schopnosti neztrácet hlavu ve stresu, zlepšení pozornosti a koncentrace, pozitivnímu myšlení a víru ve vlastní schopnosti, schopnosti získat a využít optimální motivaci ve svůj prospěch, ovládat tlak a využívat ho ve svůj prospěch, schopnosti soustředit se na podstatné v přípravě i na závodě, odstranění vnitřních bloků bránících v maximálním výkonu, zvládnutí stresu a trémy při závodě či optimální aktivaci před závodem a v jeho průběhu (Změlíková©2019). Crust a Clough (©2011) na základě výsledků své studie vyzdvihují činnost mentálního kouče při práci s neúspěchem. Sportovci by měli být povzbuzováni a podporováni při úvahách o neúspěších, které se vyskytují jako přirozená součást vývojového procesu sportovce. Negativní zkušenosti a současně intervence zaměřené na zvyšování sebedůvěry při dosahování cílů poskytují podle autorů příležitosti pro osobní růst a umožňují závodníkům získat důležité ponaučení. P. Pakonen, který vytvořil biposychosociální model tréninku pro juniorské závodníky v běhu na lyžích uvádí, že proces mentálního tréninku by měl probíhat souběžně s tělesným výcvikem. Tento model zdůrazňuje, že pro vytvoření důvěrné atmosféry mezi trenérem a závodníkem je důležité správné načasování a humanistický přístup (Pakonen©2015).

Smysluplnost využití služeb mentálního kouče u vrcholových lyžařů dosvědčuje zkušenost reprezentace USA. Američané historicky dosahovali jen průměrných výsledků. Od roku 2016 došlo ke zlomu; umístění do první desítky se očekává, umístění na stupních vítězů jsou realistickým cílem. Na Tour de Ski 2016 zaznamenal americký ženský tým dvě vítězství na světovém poháru. Na těchto úspěších má podíl i americký sportovní psycholog Pam Lemons, zaměstnanec amerického lyžařského svazu (USSA). Lemons zdůrazňuje základní mentální praktiky pro efektivní fyzický výkon. Učí lyžaře komunikovat, stanovit jasné cíle a cíleně trénovat. Klade důraz na to, aby si sportovci své výkony i mentální stavy zaznamenávali (Albert©2016).

Prospěšnost mentálního tréninku na výkon běžkařů uznávají i kompetentní pracovníci svazu lyžařů ČR. Podle jejich názoru je psychologická stránka nedílnou součástí jakéhokoliv výkonu. Uznávají, že spousta závodníků hledá, jak se vypořádat s předstartovním tlakem, jak podat maximální výkon, na který je tělo připraveno dlouhodobým tréninkem. Svaz lyžařů nezůstává jen u slov. Příkladem je zařazení mentálního tréninku při Mezinárodním setkání v rámci projektu "Effective training and psychological approach to young cross-country skiers", který se uskutečnil v srpnu 2018 v Drážďanech. Účastníky z řad mladých běžců na lyžích čekaly 4 hodiny mentálního coachingu. Závodníci i trenéři si vyzkoušeli rozkývání kyvadla pomocí pouhé myšlenky na směr kývání či zjistili, jak lidskou svalovou sílu a koncentraci ovlivňují pozitivní i negativní vlastní myšlenky nebo myšlenky našeho okolí. Lyžařský svaz uvádí, že mentální přípravou se zabývají trenéři (Czech-Ski©2018).

Na závěr lze tedy s ohledem na výše uvedené a s ohledem na výsledky výzkumu této diplomové práce doporučit, aby český lyžařský svaz u vrcholových sportovců, tedy u reprezentantů ČR v běhu na lyžích, využil pro mentální trénink služeb profesionálního mentálního kouče.

ZÁVĚR

Diplomová práce je zaměřena na psychologickou přípravu českých reprezentantů v běhu na lyžích. Cílem práce bylo s využitím postupů výzkumného designu zakotvené teorie zjistit odůvodněnost potřeby zařazení mentálního kouče do sportovní přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích. Výsledná teorie staví na tom, že opodstatněnost působení mentálního kouče v přípravě sportovců vychází z více faktorů, které lze sumarizovat do čtyř základních kategorií potřeb: a) eliminace negativních faktorů mentálního charakteru, b) podpory, povzbuzení a motivace, c) zvyšování odolnosti, d) vzájemnou spolupráci v týmu.

Jsme si vědomi skutečnosti, že vyslovená teorie má své limity a omezení. V první řadě se jedná o skutečnost, že do ní nejsou zahrnuty názory trenérů. Za limit lze považovat skutečnost, že teorie se nezabývá finálními náležitostmi angažování mentálního kouče. Třetím limitem je skutečnost, že teorie je založena výhradně na názorech sportovců, kteří doposud nemají reálnou zkušenost s tím, že by součástí jejich týmu byl mentální kouč; pokud by byli do výzkumu zařazeni respondenti, kteří již měli možnost využívat služeb mentálního kouče, byly by získané výsledky mnohem více objektivní – zařazení takových respondentů však vzhledem k záměru práce nebylo možné. Někteří z respondentů se řídili ve svých odpovědích tím, jaké mají své vlastní zkušenosti ze spolupráce se svým osobním psychologem, se nimž spolupracují nezávazně, z vlastního rozhodnutí a na vlastní náklady a zároveň se jedná o nezávislého externího specialistu. Těch je však minimum. Naopak většina respondentů vlastní zkušenost s odborníkem z oblasti psychologie nemá a pokouší se o psychickou přípravu samostatně vlastními silami. Někteří respondenti mají názor utvořen na základě zkušeností svých kolegů, nebo jiných osob, o kterých se doslechly, že jim mentální kouč pomohl ke zlepšení. Díky tomu, že většina z nich nemá doposud vlastní podobnou zkušenost, je také možné polemizovat nad tím, do jaké míry by se jejich očekávání (na kterých je celý výzkum založen) v realitě skutečně naplnila. Proto by před reálným a dlouhodobým zařazením mentálního kouče do sportovní přípravy byla na místě nejprve zkušební spolupráce, v podobě několika sezení, během kterých by si sportovci vyzkoušeli, zda jim tato pomoc vyhovuje a je pro ně efektivní. Tato nezávazná zkušenost by pak měl být aplikována v různých obdobích sportovní přípravy, avšak pro její počátek je nejvhodnější období léta, kdy je dostatek prostoru a ochoty pro její realizaci a zároveň ještě sportovci nejsou pod takovým tlakem, jako například v období závodním. A pokud bude navázaná spolupráce na dobré úrovni, je možné v ní déle pokračovat, až do období

závodního, které je pro sportovce nejtěžší a psychologická příprava zde proto nachází největší opodstatnění v rámci eliminace negativních faktorů na psychiku sportovce. Avšak může nastat i situace, že pro některého z členů týmu může být například velmi nepříjemné sdílet své interní pocity s cizím člověkem. Avšak to se dle zjištěných výsledků nepředpokládá, protože tato vzájemná spolupráce by měla mít pozitivní vliv za předpokladu, že bude vybrán kompetentní mentální kouč, který dokáže naplnit zjištěná očekávání sportovců a pomoci jim k lepším sportovním výkonům.

Další limitem obecné platnosti navržené teorie je skutečnost, že sportovci se odlišují nejen svou osobní individualitou, ale také zkušenostmi, úspěchy, věkem a dalšími faktory. Existují zde významné odlišnosti mezi členy, které jsou v týmu již delší dobu a mají za sebou například významné úspěchy. Stejně tak i jejich vazby na trenéra jsou zcela jiné než u relativních nováčků v týmu. Proto se i tyto profesní zkušenosti mohly projevit na zjištěných odpovědích, avšak v tomto případě se nepředpokládá příliš významný vliv na celkový výsledek.

V závěru lze konstatovat, že zjištěná teorie se zakládá na předpokladu zlepšení sportovních výkonů skrze eliminaci vlivu negativního mentálního nastavení (které může díky svému negativnímu působení na psychiku daného jedince nebo celého týmu brzdit tak, že neodpovídá fyzické připravenosti daného sportovce) se současnou podporou. A na základě těchto zjištění bylo učiněno doporučení zařazení mentálního kouče do přípravy národního týmu ČR v běhu na lyžích s tím, že velký význam by mělo nejprve jeho nezávazné využití a pokud se tato nezávazná zkušenost skutečně prokáže jako efektivní, je vhodné jej začlenit do týmu. Efektivitu začlenění mentálního kouče pak bude možné vyhodnotit retrospektivně, nejlépe po ukončení závodní sezóny, kdy v jarním období budou mít sportovci prostor nejen na to, aby zhodnotili svůj vlastní výkon, ale také právě spolupráci s mentálním koučem a to, zda pro ně byl opravdu přínosný a pomohl jim k lepším výsledkům.

I přes výše uvedená omezení má podle našeho názoru navržená teorie silnou vypovídací hodnotu svědčící pro zapojení mentálního kouče do přípravy českého reprezentačního týmu v běhu na lyžích. Přínos práce lze spatřovat i ve skutečnosti, že dané téma dosud nebylo v českém výzkumu zpracováváno, a i v zahraničí dosud nebyla problematika vlivu mentálního kouče na výkon vrcholových běžců na lyžích dostatečně probádána.

REFERENČNÍ SEZNAM

ANTOŠ, R. *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Vyd. 1. Liberec: TUL, 2014. 78 s. ISBN 978-80-7494-113-9.

BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1977.

BENSON, H. *The relaxation response*. New York: Avon Books, 1976.

BIDDLE, S. J., MUTRIE, N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. 2001. London: Routledge.

CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Perennial, 1990.

DAVIDSON, R. J., SCHWARTZ, G. E. The psychology of relaxation and related states: A multi process theory. In Mostofsky, D. I. (ed.). *Behavior control and modification of physiological activity*. 1976. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, p. 399-442.

DECI, E. L., KOESTNER, R., RYAN, R. M. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*. 1999. no. 125, p. 627-700.

DURAND-BUSH, N., SALMELA, J. H., d GREEN-DEMERS, I. The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*. 2001. no. 15, p. 1-19.

FREDERICK, C. M., RYAN, R. M. Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*. 1995. vol. 26, p. 5-23.

GILL, D. L. *Psychological dynamics of sport*. 1986. Champaign, IL: Human Kinetics.

GNAD, T. a PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 151 s. ISBN 80-246-0995-9.

HAKKARAINEN, A., LINDINGER, S., LINNAMO, V. (eds.) Psychological Influences on Biathlon Shooting Performance. In: *Congress Proceedings. International Congress on Science and Nordic Skiing*. 2015. Vuokatti, Finland. ISBN 978-951-39-6216-6.

HARDY, J., GAMMAGE, K., HALL, C. R. A descriptive study of athletes' self talk. *The Sport Psychologist*. 2001. vol. 15, p. 306-318.

HARDY, L., JONES, G. Current issues and future directions for performance related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*. 1994. vol. 12, p. 61-92.

HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

CHARMAZ, K. Constructing Grounded Theory: A Practical Guide through Qualitative Analysis. 2006. London: SAGE Publications. 208 p. ISBN-10 0-7619-7352-4.

CHRÁSKA, M. Úvod do pedagogického výzkumu. Základy kvantitativně orientovaného přístupu. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. 199 s. ISBN 80-244-0765-5.

JANSA, P., DOVALIL, J. a BUNC, V. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9.

JELÍNEK, M. a JETMAROVÁ, K. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. 237 s. Edice Českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-3288-9.

JOHNSON, M. *Slaying the Dragon*. Harper Collins, 1996. p. 179-180. ISBN 978-0692213469.

JONES, J. G. a MOORHOUSE, A. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změňí váš pracovní výkon*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 217 s. ISBN 978-80-247-3022-6.

KOESTNER, R., LOSIER, G. F. *Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification and intrinsic motivation*. In Deci, E. L., Ryan, R. M. (eds.). *Handbook of Self-Determination Research*. 2002. p. 101-122. New York: University of Rochester Press.

LEARY, M. R., KOWALSKI, R. M. Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*. 1990. no. 107, p. 34-47.

LINDEROVÁ, I., SCHOLZ, P., MUNDUCH, M. Úvod do metodiky výzkumu. 1. vyd. Jihlava: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2016. 69 s. ISBN 978-80-88064-23-7.

MARTENS, R. *Sport competition anxiety test*. 1977. Champaign, IL: Human Kinetics.

MCMORRIS, T. a HALE, T. *Coaching science: theory into practice*. Chichester: John Wiley & Sons, 2006. 332 p. Wiley SportTexts series. ISBN 0-470-01098-3.

MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 1. Vyd. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

PARKER-POPE, T. How to Manage Stress Like an Olympic Biathlete. In: *The New York Times*. [online]. c2018, [cit. 2019-09-15]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2018/02/21/sports/olympics/biathlon-clare-egan-biathlete-training.html>

PERIČ, T. a DOVALIL, J. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

RYAN, R. M., DECI, E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000, vol. 25, no. 1, p. 54-67.

SCHLENKER, B. R. *Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations*. 1980. Monterey, CA: Brooks/Cole.

SOVÁKOVÁ, N. *Psychologická příprava lyžaře běžce*. Praha, 2017. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sporty v přírodě. Vedoucí práce Gnad, Tomáš.

SPIELBERGER, C. D. Theory and research on anxiety. In Spielberger, C. D. (ed.) *Anxiety and behavior*. 1966. p. 3-22. New York: Academic Press.

STRAUSS, A. L. a CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. 196 s. SCAN; 2. ISBN 80-85834-60-X.

ŠEĐOVÁ, K. Možnosti uplatnění zakotvené teorie v pedagogickém výzkumu: rodinná socializace dětského televizního diváctví. In: Sborník prací Filozofické fakulty Brněnské univerzity. Brno: Filosofická Fakulta, 2005. s. 132-133.

ŠVAŘÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

TOD, D. THATCHER, J. a RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VEALEY, R. S. Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, C. M. (eds.). *Handbook of sport psychology*. 2001. 2. vyd., p. 550-565. New York: Wiley.

VEALEY, R. S., CHASE, M. A. Self-confidence in sport. In Horn, T. S. (ed.) *Advances in sport psychology*. 2008. 3. vyd., p. 65-97. Champaign, IL: Human Kinetics.

EALEY, R. S., HAYASHI, S. W., GARNER-HOLMAN, M., GIACOBBI, P. Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1998. vol. 20, p. 54-80.

WEISS, M. R., CHAUMETON, N. Motivational orientations in sport. In Horn, T. S. (ed.). *Advances in Sport Psychology*. 1992. p. 61-99. Champaign, IL: Human Kinetics.

Elektronické zdroje

ALBERT, J. ©2016. *It's All In The Mind: Mixing Sport Psychology with Skiin*. [online] Faster Skier.com [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z: <https://fasterskier.com/fsarticle/its-all-in-the-mind-mixing-sport-psychology-with-skiing/>

CZECH-SKI©2018. *Mezinárodní setkání v rámci projektu "Effective training and psychological approach to young cross-country skiers"*. [online] [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z : <https://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich/aktuality/mezinarodni-setkani-v-ramci-projektu-effective-training-and-psychological-approach-to-young-cross-country-skiers->

CRUST, L., CLOUGH, P., J. (©2011). *Developing Mental Toughness: From Research to Practice*. [online] Journal of Sport Psychology in Action [cit. 10. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21520704.2011.563436>

KUČEROVÁ, M.©2006. *Pozitiva? Zrychlení, říká Neumannová*. [online] iDnes.cz [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/lyzovani-snowboarding/pozitiva-zrychleni-rika-neumannova.A060114_170632_lyzovani_ma

MOEN, F., MYRHE, K., SANDAK, O. (©2016). *Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions*. [online] The Journal Sport [cit. 10. 12. 2019]. Dostupné z: <https://thesportjournal.org/article/associations-between-emotions-and-performance-in-cross-country-skiing-competitions/>

LYŽOVÁNÍ.cz©2019. *SP - Světový Pohár - Běžecské lyžování muži - 2019/2020*. [online] [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z : <https://www.lyzovani.cz/fis-svetovy-pohar/bezecke-lyzovani-muzi.html>

PAKONEN, T.©2015. *Mental training for junior cross-country skiers*. [online] Physiotherapy, 2015; Vol 101, Supplement 1, p 1164–1165. [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z : <https://doi.org/10.1016/j.physio.2015.03.2080>

RASDAL, V. MOEN, SANDBAKK, O. ©2018. *The Long-Term Development of Training, Technical, and Physiological Characteristics of an Olympic Champion in Nordic Combined* [online] Front. Physiol., 13 July 2018 [cit. 8. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.00931/full>

SANDBAKK, O.©2018. *Practical implementation of strength training to improve the performance of world-class cross-country skiers*. [online] Kinesiology [cit. 8. 12. 2019]. Dostupné : https://www.researchgate.net/publication/323202177_Practical_implementation_of_strength_training_to_improve_the_performance_of_world-class_cross-country_skiers

SANDBAKK, O.©2017. *Physiological Capacity and Training Routines of Elite Cross-Country Skiers: Approaching the Upper Limits of Human Endurance*. [online] International journal of sports physiology and performance; 2017; Volume 12(8): pp 1-26 [cit. 8. 12. 2019]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/312519911_Physiological_Capacity_and_Training_Routines_of_Elite_Cross-Country_Skiers_Approaching_the_Upper_Limits_of_Human_Endurance

TOLAROVÁ, S. ©2012. *Stupně rozvoje v běhu na lyžích*. [online] Czech-Ski [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/107/stupne-rozvoje-v-behu-na-lyzich.pdf>

WILLIAMS, S. J., KENDALL, L. *Perceptions of elite coaches and sports scientists of the research needs for elite coaching practice*. [online] Journal of Sports Sciences, 2007; Volume 25 (14), p 1577-1586 [cit. 10. 12. 2019]. Dostupné z: <https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410701245550#.Xe-XuT3QjIU>

ZMĚLÍKOVÁ, A. ©2019. *Sportovní psychologie a mentální trénink vrcholových sportovců*. [online] prokoucink.eu [cit. 9. 12. 2019]. Dostupné z: <https://profikoucink.eu/sportovni-koucink-mentalni-trenink/>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 Schéma psychologické přípravy podle Jansy a Tomešové	20
Obrázek 2 Pyramida výkonu, optimální rozložení zaměřené na výsledek cíl a činnost	32
Obrázek 3 Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení v pojetí Toda a kol.	33
Obrázek 4 Čtyři pilíře psychické odolnosti podle Jonese a Moorhouse	44
Obrázek 5 Postup axiálního kódování	52
Obrázek 6 Vztahy v rámci vyslovené zakotvené teorie.....	62
Tabulka 1 Základní informace o souboru	48
Tabulka 2 Vztahy axiálního kódování	61

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Psychologická příprava reprezentačního družstva v běhu na lyžích

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: listopad 2019 - prosinec 2019

Předkladatel: Bc. Nikol Sováková

Hlavní řešitel: Bc. Nikol Sováková

Místo výzkumu (pracoviště): Dukla Liberec

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PaedDr. Tomáš Gnad

Popis projektu: Ve své práci navážu na svou BP, kde více rozvedu téma sportovní psychologie a zaměřím se přímo na specifickou skupinu dospělých jedinců. Cílem bude zjistit rozdíl mezi psychologickou přípravou mužů a žen v českém reprezentačním družstvu. Práce bude koncipována jako kvalitativní výzkum s využitím strukturovaného rozhovoru.
Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků rozhovoru je 12 reprezentantů v běhu na lyžích. Věková kategorie jsou dospělí 18-26 let. Zaměřím se zvlášť na muže a zvlášť na ženy a na případné rozdíly mezi nimi. Všichni účastníci patří do reprezentačního družstva v běhu na lyžích. Zdravotně způsobilí jsou všichni účastníci, protože mají platné lékařské prohlídky a aktivně trénují. Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít akutní onemocnění.
Zajištění bezpečnosti: Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.
Etické aspekty výzkumu: Bude se jednat o dospělé jedince. Výzkum přinese chybějící informace v oblasti psychologické přípravy lyžařů, kteří jsou na vrcholové úrovni českého lyžování, a jejich psychologická příprava bývá často opomíjena.
Během výzkumu budou pořizovány audiozáznamy na mobilní telefon. Rozhovor bude natáčen řešitelem projektu N. Sovákovou. Po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěným heslem a z mobilního telefonu následně celý smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíši do textové podoby a anonymizuji je. Z důvodu anonymizace nebudu uvádět jména probandů. Po vypracování bude účastníkovi anonymizovaný přepsaný text ukázán ke schválení. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat.
Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Anonymizaci dat zajistím tím, že každému účastníkovi přiřadíme identifikační číslo. Ve výzkumu při zpracování dat, proto nebude uváděno jeho jméno, příjmení ani datum narození. Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Anonymizace osobních dat bude provedena do jednoho dne po testování. Po anonymizaci budou bezprostředně osobní data smazána.
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.
Informovaný souhlas: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.
Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 30.10. 2019

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 024/2019

dne: 1. 11. 2019

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise

Univerzita Karlova
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 – Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem „Psychologická příprava reprezentačního družstva v běhu na lyžích“, prováděném na Dukle v Liberci.

Cíle výzkumného projektu je zjistit do jaké míry je u účastníků výzkumu zařazena psychologická příprava. A rozpracovat psychologickou přípravu zvlášť u mužů a zvlášť u žen v reprezentačním družstvu ČR. Práce bude koncipována jako kvalitativní výzkum s využitím strukturovaného rozhovoru
Rozhovor absolvujete pouze jednou, v časovém úseku cca 30 min. Rozhovor bude probíhat na klidném místě na Dukle v Liberci a budou zajištěny adekvátní podmínky daného prostředí.

Prosím Vás, vždy o důkladné promyšlení Vašich odpovědí a především vždy odpovídejte pravdivě. Rozhovor bude natáčen řešitelem projektu N. Sovákovou na mobilní telefon. Po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěného heslem a z mobilního telefonu následně celý smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíši do textové podoby a anonymizuji je. Z důvodu anonymizace nebudu uvádět jména probandů. Po vypracování bude účastníkovi anonymizovaný přepsaný text ukázán ke schválení. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat
Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít akutní onemocnění.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Přínos práce bude zjištění, zda v reprezentačním družstvu běžců na lyžích probíhá psychologická příprava a v jaké míře. Jaké s ní mají zkušenosti a jaký k ní mají přístup muži a ženy. Práce může posloužit jako zpětná vazba pro reprezentační trenéry.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Anonymizaci dat zajistíme tím, že každému účastníkovi přiřadíme identifikační číslo. Ve výzkumu při zpracování dat, proto nebude uváděno jeho jméno, příjmení ani datum narození. Neanonymizované údaje bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Anonymizace osobních dat bude provedena do jednoho dne po testování. Po anonymizaci budou bezprostředně osobní data smazána.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projektu: Bc. Nikol Sováková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Nikol Sováková Podpis:.....

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha 3 - Podkladové otázky pro rozhovory s respondenty

Položka 1: Jak nebo čím, může být psychologická příprava užitečná pro Váš výkon?

Položka 2: Jak by psychologická příprava na výkon měla vypadat?

Položka 3: Jak nebo čím, může být psychologická příprava užitečná pro Váš výkon?

Položka 4: Jak by psychologická příprava na výkon měla vypadat?

Položka 5: Proč by měl být mentální kouč členem Vašeho družstva?

Položka 6: Komu by měl mentální kouč poskytovat podporu, s kým by měl spolupracovat?

Položka 7: Myslíte si, že mentální příprava Vašeho družstva je dostačující?

Položka 8: Co očekáváte ze strany mentálního kouče pro zlepšení Vašeho sportovního výkonu?

Položka 9: Mentální kouč by měl být součástí týmu a nebo externista dle aktuální potřeby?

Položka 10: V jaké části Vašeho ročního tréninkového cyklu by jste nejvíce ocenili spolupráci s mentálním koučem?

Položka 11: Vyskytl/a jste se někdy v situaci, kdy by jste uvítal/a podporu mentálního kouče?

Položka 12: Které situace v ročním tréninkovém cyklu jsou pro Vás zátěžové?

Položka 13: Motivovala by Vás spolupráce s mentálním koučem k lepším výkonům?