

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**SPORTOVNÍ TALENT A STANDARDIZACE OTTAWSKÉHO DOTAZNÍKU  
MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ VE SPORTU – OMSAT-3\***

Disertační práce

Autor: Mgr. Michal Vičar

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Olomouc 2016

**Jméno a příjmení autora:** Mgr. Michal Vičar

**Název disertační práce:** Sportovní talent a standardizace dotazníku Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3\*

**Pracoviště:** Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

**Vedoucí práce:** Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

**Rok obhajoby disertační práce:** 2016

### **Abstrakt**

Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu (Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT-3\*, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001) je diagnostický nástroj, který se ve světě hojně využívá k posouzení kvality mentálních dovedností profesionálních i amatérských sportovců. Předložená disertační práce se zabývá vznikem české adaptace i s doprovodným manuálem. Analyzuje poznatky spojené se sportovním talentem, s důrazem na jeho identifikaci sportovního talentu a mentální dovednosti.

OMSAT-3\* obsahuje celkem čtyřicet osm otázek. Zaměřují se na dvanáct mentálních dovedností rozdělených do tří skupin – základní dovednosti (sebedůvěra, odhodlání a stanovování cílů), psychosomatické dovednosti (reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace) a kognitivní dovednosti (zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže či zápasu).

Česká verze dotazníku byla verifikovaná na sportovcích (n=254) ve věkovém rozmezí 11-42 let, kteří byli zaměřeni na 26 sportovních disciplín a měli různou výkonnostní úroveň. Reliabilita škál byla potvrzena u stanovování cílů, sebedůvěry, odhodlání, aktivace, zaměření pozornosti, plánování soutěže a mentálního tréninku. U sportovně zkušenější jedinců byla prokázána reliabilita škály i v případě reakce na stres. Zbývající dimenze (relaxace, zvládání strachu, imaginace a opětovné zaměření pozornosti) vykazaly příliš nízkou vnitřní konzistenci. Validita české verze kanadského dotazníku ani jeho faktorová struktura tak nebyla potvrzena. Na základě rozboru nedostatků posuzovaného překladu byl navržen upravený OMSAT-3\*- modifikovaná verze, jehož psychometrické vlastnosti je však třeba ještě dále ověřit.

**klíčová slova:** translace, standardizace dotazníku, OMSAT-3\*, sportovní talent, mentální dovednosti, psychodiagnostika

**Author's first name and surname:** Mgr. Michal Vičar

**Title of the doctoral thesis:** Sports Talent and Standardization of Ottawa Mental Skill Assessment Tool – OSMAT-3\*

**Department:** Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc

**Supervisor:** Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:**

The Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT-3\*, (Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I., 2001) is a dialogic tool used all around the world to assess the quality of mental skills of both professional and amateur athletes. This dissertation deals with translation and formation of a Czech version with an accompanying manual. It analyses the findings related to sports talent with an emphasis on sports talent identification and mental skills.

OMSAT-3\* is comprised of forty-eight questions. The questionnaire focuses on twelve psychological characteristics of mental skills divided into three groups - Foundation skills (self-confidence, commitment and goal-setting), Psychosomatic skills (stress control, fear control, relaxation and activation) and Cognitive skills (focusing, refocusing, imagery, mental practise and competition planning).

The Czech version of the questionnaire was administrated to athletes (n=254) aged between 11 and 42 years from 26 sport disciplines of various performance levels. The scales reliability was verified in goal-setting, self-confidence, commitment, activation, focusing, competition planning and mental practise, with population more experienced in sport also in stress control. The remaining dimensions (relaxation, fear control, imagery and refocusing) show too low internal consistency. Neither the validity of the Czech version of the questionnaire nor its factor structure were therefore confirmed. Based on an analysis of the translation deficiencies, a new Czech version of the OMSAT-3\* questionnaire was created. Its psychometric properties, however, require further verification.

**key words:** translation, questionnaire standardisation, OMSAT-3\*, sports talent, mental skills, psychodiagnostics

Prohlašuji, že jsem disertační práci „Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností – OMSAT-3\*“ vypracoval samostatně a všechny použité prameny uvedl v seznamu literatury.

V Olomouci dne 11. 4. 2016

### *Poděkování*

Rád bych využil této příležitosti a poděkoval své školitelce za ochotu ujmout se vedení mé práce a za její pomoc a podporu v průběhu postgraduálního studia. Děkuji také lidem, kteří se účastnili mého výzkumu, Mgr. Haně Hřebíčkové, Ph.D., a Mgr. Michalu Šafářovi, za spolupráci na překladu dotazníku OMSAT-3\* i při tvorbě manuálu.

# Obsah

<b>1 PŘEDMLUVA.....</b>	<b>11</b>
<b>2 TERMINOLOGIE.....</b>	<b>13</b>
<b>3 PŘEHLED POZNATKŮ.....</b>	<b>14</b>
<b>3. SPORTOVNÍ TALENT .....</b>	<b>14</b>
3.1.1 ÚVOD .....	14
3.1.2 TALENT A NADÁNÍ PODLE PERIČE .....	14
3.1.3 DEFINICE ZÁKLADNÍCH TERMÍNŮ .....	16
3.1.3.1 Rozlišení talentu a nadání .....	17
3.1.3.2 Potenciál k budoucímu výkonu .....	17
3.1.3.3 Psychické vlastnosti jako součást talentu.....	20
3.1.2.4 Vztah k oblasti činnosti.....	21
3.1.2.5 Dynamické pojetí talentu .....	22
3.1.2.6 Práh talentu a nadání .....	23
3.1.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K TERMÍNŮM TALENT A NADÁNÍ .....	25
<b>3.2 IDENTIFIKACE SPORTOVNÍHO TALENTU.....</b>	<b>27</b>
3.2.1 ÚVOD .....	27
3.2.2 IDENTIFIKACE TALENTU .....	28
3.2.2.1 Historie a současnost .....	28
3.2.2.2 Detekce, identifikace, selekce a rozvoj.....	28
3.2.2.3 Identifikace jako predikce .....	30
3.2.2.4 Vědecké přístupy k identifikaci.....	31
3.2.3 ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA K POSUZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TALENTU.....	33
3.2.3.1 Biologická perspektiva.....	33
3.2.3.2 Motoricko-výkonová perspektiva.....	37
3.2.3.4 Psychologická perspektiva.....	40
3.2.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K IDENTIFIKACI A VÝBĚRŮ TALETOVANÝCH .....	44
<b>3.3 PSYCHIKA A VRCHOLNÁ VÝKONNOST .....</b>	<b>47</b>
3.3.1 ÚVOD .....	47
3.3.2 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI VRCHOLOVÝCH SPORTOVČŮ .....	47
3.3.3 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI A ROZVOJ SPORTOVNÍHO TALENTU .....	51
3.3.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K PSYCHICE A VRCHOLNÉ VÝKONNOSTI .....	53
<b>3.4 MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI .....</b>	<b>56</b>
3.4.1 ÚVOD .....	56
3.4.2 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI .....	57
3.4.3 SEBEDŮVĚRA.....	57
3.4.3.1 Teoretická východiska .....	57
3.4.3.1.1 Self-efficacy.....	58
3.4.3.2 Posuzování sebedůvěry a self-efficacy ve sportu .....	59
3.4.3.3 Rozvoj sebedůvěry a self-efficacy ve sportu .....	60
3.4.4 ODHODLÁNÍ.....	60

3.4.4.1 Teoretická východiska .....	60
3.4.4.2 Posuzování odhodlání ve sportu .....	61
3.4.4.3 Rozvoj odhodlání ve sportu .....	62
3.4.5 STANOVOVÁNÍ CÍLŮ .....	63
3.4.5.1 Teoretická východiska .....	63
3.4.5.1.1 Sebe-konkordantní model .....	63
3.4.5.1.2 Cílové orientace .....	64
3.4.5.2 Posuzování dovednosti stanovování cílů ve sportu .....	67
3.4.5.3 Rozvoj dovednosti stanovování cílů ve sportu .....	68
3.4.6 PSYCHOSOMATICKÉ DOVEDNOSTI .....	69
3.4.7. REAKCE NA STRES A ZVLÁDÁNÍ STRACHU .....	69
3.4.7.1 Teoretická východiska .....	69
3.4.7.1.1 Stres a coping .....	69
3.4.7.1.2 Strach .....	71
3.4.7.1.3 Úzkost .....	73
3.4.7.2 Posuzování dovedností reakce na stres a zvládání strachu ve sportu .....	74
3.4.7.3 Rozvoj dovedností reakce na stres a zvládání strachu ve sportu .....	76
3.4.8 RELAXACE .....	77
3.4.8.1 Teoretická východiska .....	77
3.4.8.2 Posuzování relaxace ve sportu .....	78
3.4.8.3 Rozvoj relaxace ve sportu .....	78
3.4.9 AKTIVACE .....	80
3.4.9.1 Teoretická východiska .....	80
3.4.9.2 Rozvoj aktivace ve sportu .....	81
3.4.10 KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI .....	82
3.4.11 MENTÁLNÍ TRÉNINK .....	82
3.4.11.1 Teoretická východiska .....	82
3.4.11.2 Posuzování dovednosti mentálního tréninku ve sportu .....	83
3.4.11.3 Metody rozvoje dovednosti mentálního tréninku ve sportu .....	84
3.4.12 IMAGINACE .....	85
3.4.12.1 Teoretická východiska .....	85
3.4.12.2 Posuzování imaginace ve sportu .....	87
3.4.12.3 Rozvoj dovednosti imaginace ve sportu .....	88
3.4.13 POZORNOST A OPĚTOVNÉ ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI .....	90
3.4.13.1 Teoretická východiska .....	90
3.4.13.1.1 Kapacita pozornosti .....	91
3.4.13.1.2 Zaměření pozornosti .....	92
3.4.13.1.3 Interní a externí zaměření pozornosti .....	93
3.4.13.1.4 Opětovné zaměření pozornosti .....	94
3.4.13.2 Posuzování zaměření pozornosti a opětovného zaměření pozornosti ve sportu .....	95
3.4.13.3 Rozvoj zaměření pozornosti a opětovného zaměření pozornosti .....	96
3.4.14 PLÁNOVÁNÍ ZÁPASU ČI SOUTĚŽE .....	97
3.4.14.1 Teoretická východiska .....	97
3.4.14.2 Posuzování dovednosti plánování zápasu či soutěže ve sportu .....	99
3.4.14.3 Rozvoj dovednosti plánování soutěže či zápasu ve sportu .....	99
3.4.1.5 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K MENTÁLNÍM DOVEDNOSTEM .....	100
<b>3.5 TRÉNINK A ROZVOJ TALENTU .....</b>	<b>101</b>
3.5.1 ÚVOD .....	101
3.5.2 TRÉNINK A PROMYŠLENÉ ZÍSKÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ .....	101

3.5.3 RANÁ SPECIALIZACE A PŘIMĚŘENOST TRÉNINKU .....	103
3.5.4 VYBRANÉ MODELY TRÉNINKU A ROZVOJE SPORTOVCE .....	106
3.5.4.1 Model dlouhodobého rozvoje sportovce .....	106
3.5.4.1.1 První fáze – Fundamentální .....	107
3.5.4.1.2 Druhá fáze – Zahájení soustavného tréninku .....	107
3.5.4.1.3 Třetí fáze – Trénink se zvýšeným úsilím .....	107
3.5.4.1.4 Čtvrtá fáze – Trénink na závody a soutěže .....	108
3.5.4.1.5 Pátá fáze – Trénink s důrazem na vítězství .....	108
3.5.4.1.6 Šestá fáze – Ukončení aktivní sportovní činnosti .....	109
3.5.4.2 Etapy sportovního tréninku .....	109
3.5.5 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K TRÉNINKU A DIAGNOSTICE MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ .....	109
<b>3.6 PSYCHODIAGNOSTIKA VE SPORTU V ČR .....</b>	<b>112</b>
3.6.1 ÚVOD .....	112
3.6.2 DIAGNOSTIKA PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ VE SPORTU V ČR .....	112
3.6.2.1 Aplikované obecné psychodiagnostické nástroje .....	112
3.6.2.1.1 Kategorie A .....	113
3.6.2.1.2 Kategorie B .....	114
3.6.2.1.3 Kategorie C .....	114
3.6.2.2 Metody psychologie sportu v ČR .....	115
3.6.3 ASOCIACE PSYCHOLOGŮ V ČESKÉ REPUBLICE .....	115
3.6.4 SPORTOVNÍ PSYCHOLOG V ČR .....	116
3.6.5 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K PSYCHODIAGNOSTICE VE SPORTU V ČR .....	117
<b>3.7 STANDARDIZACE DOTAZNÍKU DO ČESKÉHO JAZYKA .....</b>	<b>119</b>
3.7.1 ÚVOD .....	119
3.7.2 TRANSLACE A PŘEVOD METODY DO ČESKÉHO JAZYKA .....	119
3.7.3 VALIDITA .....	122
3.7.3.1 Obsahové zdroje validity .....	122
3.7.3.2 Empirické zdroje validity .....	122
3.7.3.3 Konstruktové zdroje validity .....	123
3.7.4 RELIABILITA .....	123
3.7.5 OBJEKTIVITA .....	125
3.7.6 FAKTOROVÁ ANALÝZA .....	125
3.7.7 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K STANDARDIZACI METODY DO ČESKÉHO JAZYKA .....	126
<b>3.8 DOTAZNÍK OMSAT-3* .....</b>	<b>128</b>
3.8.1 ÚVOD .....	128
3.8.1.1 Struktura dotazníku OMSAT-3* .....	128
3.8.1.2 Příklad dotazníku a výzkum .....	128
3.8.2 OPERAČNÍ DEFINICE MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ .....	129
3.8.2.1 Základní dovednosti (Fundamental Skills) .....	129
3.8.2.2 Psychosomatické dovednosti (Psychosomatic skills) .....	130
3.8.2.3 Kognitivní dovednosti (Cognitive skills) .....	130
3.8.3 FAKTOROVÁ STRUKTURA OMSAT-3* .....	131
3.8.4 RELIABILITA OMSAT-3* .....	133
3.8.5 LIMITY DOTAZNÍKU .....	134
3.8.6 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K DOTAZNÍKU OMSAT-3* .....	134
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>135</b>



<b>4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE .....</b>	<b>135</b>
4.1.1 CÍL VÝZKUMU .....	135
4.1.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	135
V1) Jaká bude reliabilita české verze dotazníku OMSAT-3*? .....	135
V2) Jaká bude validita české verze dotazníku OMSAT-3*? .....	135
V3) Jaký bude strukturální model české verze dotazníku OMSAT-3*? .....	135
4.1.3 VÝZKUMNÝ DESIGN .....	135
<b>4.2 PŘEKLAD DOTAZNÍKU OMSAT-3* .....</b>	<b>137</b>
4.2.1 ÚVOD .....	137
4.2.2 PŘEKLADATELSKÝ TÝM .....	138
4.2.3 DESIGN PŘEKLADU .....	139
4.2.3.1 1. krok: Překlad dotazníku do českého jazyka .....	139
4.2.3.2 2. krok: Vytvoření komise a souhrnného překladu .....	139
4.2.3.3 3. krok: Posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku .....	140
4.2.3.4 4. krok: Zpětný překlad pracovní české verze dotazníku .....	140
4.2.3.5 5. krok: Posuzování shody zpětného překladu pracovní české verze s originálem .....	142
4.2.3.6 6. krok: Přeformulování položek, jejich zpětný překlad a vznik české verze OMSAT-3* .....	143
4.2.3.7 7. krok: Posouzení shody české verze OMSAT-3* dotazníku s originálem .....	144
4.2.3.8 8. krok: Posouzení srozumitelnosti výsledné české verze .....	144
<b>4.3 POSUZOVÁNÍ ČESKÉ VERZE OMSAT-3* .....</b>	<b>145</b>
4.3.1 ÚVOD .....	145
4.3.2 DESIGN STANDARDIZACE .....	145
4.3.2.1 9. krok: Posuzování výsledné české verze na 1. výzkumném souboru .....	146
4.3.2.1.1 Popis 2. české verze OMSAT-3* .....	146
4.3.2.1.2 Popis 1. výzkumného souboru .....	146
4.3.2.2 10. krok: Vyhodnocení výsledků 1. výzkumného souboru .....	147
4.3.2.2.1 Mentální trénink .....	148
4.3.2.2.2 Plánování soutěže .....	148
4.3.2.2.3 Reakce na stres .....	149
4.3.2.2.3 Relaxace .....	149
4.3.2.2.4 Zvládání strachu .....	150
4.3.2.2.5 Imaginace .....	150
4.3.2.2.6 Opětovné zaměření pozornosti .....	151
4.3.2.3 11. krok: Dílčí závěry a doporučení (1) .....	151
4.3.2.3 12. krok: Posuzování české verze OMSAT-3* na 2. výzkumném souboru .....	152
4.3.2.3.1 Popis 2. Výzkumného souboru .....	153
4.3.2.4 13. krok: Vyhodnocení výsledků 2. výzkumného souboru .....	153
4.3.2.4.1 Reakce na stres .....	155
4.3.2.4.2 Relaxace .....	155
4.3.2.4.3 Zvládání strachu .....	156
4.3.2.4.4 Imaginace .....	156
4.3.2.4.5 Opětovné zaměření pozornosti .....	157
4.3.2.4.6 Aktivace .....	157
4.3.2.5 14. krok: Dílčí závěry a doporučení (2) .....	158
4.3.2.6 15. krok: Vytvoření 3. výzkumného souboru .....	158
4.3.2.6.1 Popis 3. výzkumného souboru .....	158
4.3.2.7 16. krok: Vyhodnocení výsledků 3. výzkumného souboru .....	158

4.3.2.7.1 Reakce na stres .....	160
4.3.2.7.2 Zvládání strachu .....	160
4.3.2.7.3 Aktivace.....	160
4.3.2.8 17. krok: Závěry a doporučení.....	161
<b>4.4 VYTVOŘENÍ OMSAT-3* – MODIFIKOVANÁ VERZE.....</b>	<b>162</b>
4.4.1 ÚVOD .....	162
4.4.2 MODIFIKACE DOTAZNÍKU .....	162
4.4.2.1 Východiska.....	162
4.4.2.2 Reformulace otázek.....	162
4.4.3 OMSAT-3* – MODIFIKOVANÁ VERZE.....	163
<b>5 DISKUSE.....</b>	<b>165</b>
<b>6 ZÁVĚR.....</b>	<b>173</b>
<b>7 SUMMARY .....</b>	<b>175</b>
<b>8 REFERENCE.....</b>	<b>177</b>
<b>9 PŘÍLOHY .....</b>	<b>229</b>
<b>9.1 PŘÍLOHA Č. 1: KORELAČNÍ MATICE .....</b>	<b>229</b>
9.1.1 VÝSLEDKY 1. VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	229
9.1.2 VÝSLEDKY 2. VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	230
<b>9.2 PŘÍLOHA: ANGLICKÉ ZNĚNÍ OTÁZEK OMSAT-3* .....</b>	<b>232</b>

# 1 PŘEDMLUVA

„Budme vším, čím můžeme být“ napsala britská sportovní psycholožka Angela Abbottová (2002, 78). Odkazuje na realizaci lidského potenciálu a také na skutečnost, že v každé generaci je promarněno obrovské množství lidského talentu. Toto mrhání dle Csikszentmihalyiho (1993) pramení zejména v nedostatku znalostí o talentu, v neporozumění jeho podstatě a v neschopnosti jeho přesné identifikace. Sportovní talent a jeho identifikace je oblastí, které vědecká komunita v České republice dlouhodobě věnovala málo pozornosti. Novější publikace do značné míry reprodukují poznatky ze sedmdesátých a osmdesátých let minulého století. Zcela pak chybí důkladnější rozbor psychické části sportovního talentu. Právě s ním souvisí problematika mentálních dovedností a jejich diagnostika ve sportu. Ve světě totiž stále silněji převažuje názor, že v rámci dynamického pojetí sportovního talentu by diagnostika psychických vlastností, a zejména pak mentálních dovedností, měla být nedílnou součástí multidisciplinárního přístupu k identifikaci (např. Baker, Schorer, & Cobley, 2012 či MacNamara, Button, & Collins; 2010). V České republice však v současnosti žádný aplikovaný, sportovně-psychologický nástroj využitelný pro jejich diagnostiku neexistuje. Právě takovou metodou je Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu -3\* OMSAT-3\* (Ottawa Mental Skill Assessment Tool, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Jedná se o ve světě asi nejrozšířenější metodu využívanou k posuzování mentálních dovedností sportovců. Proto se tato práce ve své praktické části zabývá jeho translací a standardizací. Překládám i samostatný manuál, který adaptuji pro české podmínky a rozšiřuji o souhrn poznatků k jednotlivým mentálním dovednostem.

Přehled literatury zahrnuje syntézu odborné literatury z oblasti sportovního talentu. Je tomu tak z toho důvodu, že tuzemští badatelé se tématu povětšinou vyhýbají. Proto se v teoretické části nejprve zabývám vymezením sportovního talentu a vytvářím jeho novou definici pro sportovní oblast v České republice (*kapitola 3.1 – Sportovní talent*). Navržená definice vystihuje jak dynamickou podstatu talentu, tak jeho psychickou složku. Následně se zaměřuji na problematiku identifikace talentu z různých perspektiv – biologická, motoricko-výkonová a psychologická (*kapitola 3.2 – Identifikace sportovního talentu*). Uvádím rovněž výhody a nevýhody jednotlivých hledisek. Dále dokumentuji základní výzkumy o vlivu psychických vlastností na sportovní výkon a jeho rozvoj (*kapitola 3.3 – Psychika a vrcholná výkonnost*). Zde také popisuji některé dotazníkové metody, které se k testování psychiky v

zahraničí využívají. V další části charakterizují jednotlivé mentální dovednosti, které OMSAT-3\* diagnostikuje, a zabírám se metodami jejich posouzení (*kapitola 3.4 – Mentální dovednosti*). Tato kapitola je zčásti obsažená i v manuálu. Poté rekapituluji zásady tréninku a rozvoje sportovce, přičemž nabízím orientační východiska pro určení věku pro diagnostiku mentálních dovedností a započetí jejich systematického rozvoje (*kapitola 3.5 – Trénink, psychika a rozvoj talentu*). Nato se věnuji současnému tuzemskému stavu psychodiagnostiky a psychologie sportu ve srovnání se světovou praxí a zamýšlím se nad kompetencemi administrátorů psychodiagnostických metod ve sportu (*kapitola 3.6 – Psychodiagnostika a psychologie ve sportu v České republice*). V předposlední kapitole shrnuji postupy a pravidla, která se vážou k převodu psychologické metody do jiného jazyka a socio-kulturního prostředí (*kapitola 3.7 – Standardizace metody do Českého jazyka*). V závěrečné části přímo popisují překládaný kanadský dotazník, a to postupně z vývojového, psychometrického, strukturálního a výzkumného hlediska (*kapitola 3.8 – Dotazník OMSAT-3\**).

Část textu v přehledu poznatků vychází z vědeckých publikací, jejichž autorem či spoluautorem jsem. Jedná se především o knihu *Sportovní talent – psychologická perspektiva* (Vičar, Protič, & Válková, 2014), která shrnuje zahraniční poznatky k tématice sportovního talentu s důrazem na psychologickou perspektivu. Dále jde o články *Identifikace sportovního talentu u dětí* (Vičar & Válková, 2014), *Vybrané modely rozvoje sportovního talentu* (Vičar, Válková, & Protič, 2016), *Etické otázky spojené s identifikací sportovního talentu* (Vičar, 2016) a *Jak měřit imaginaci ve sportu – popis dotazníku VMIQ-2* (Kavková, Maluš, Taušová, Vičar, & Moudrá, 2014). Využívám rovněž diplomovou práci Erika Jasenského *Srovnání úrovně mentálních dovedností u hráčů fotbalu celostátní ligy SCM U19 a moravskoslezské ligy SCM U19* (Jásenský, 2015), jehož konzultantem jsem byl a jehož práce v rámci praktické části pilotovala překlad OMSAT-3\*.

## 2 TERMINOLOGIE

Jelikož o tématu mentálních dovedností ve sportu existuje v českém jazyce pouze minimum publikací, čerpám v teoretické části především z anglických zdrojů. Proto jsou pro sémantickou přesnost názvů v textu vedle do češtiny mnou, či překladovou komisí přeložených termínů uváděny i původní anglické výrazy. Jedním z dílčích cílů této práce je pak zavedení českých ekvivalentů pro názvy jednotlivých mentálních dovedností, které dotazník OMSAT-3\* posuzuje. Oproti tomu u ostatních anglických termínů, jež nejsou v češtině zavedeny, je mnou vytvořený český ekvivalent uváděn spíše pro vysvětlení, či jako varianta možného překladu do budoucna. V celém textu pak Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu uvádím pod původní zkratkou OMSAT-3\*.

Jedním z problematických slov, které se v textu často vyskytuje, je anglický termín *competition*. V českém jazyce nemá ve sportovním prostředí jediný ekvivalent – obvykle hovoříme o *závodu*, *soutěži*, *zápasu*, *klání* či *utkání*, v závislosti na tom, k jaké sportovní disciplíně se pojem vztahuje. Rozhodl jsem se však, pro zachování srozumitelnosti textu, používat slova *soutěž*, *závod* a *zápas* jako synonyma.

Další nejasnou položkou je pojem *question*, který je přímo obsažen v dotazníku OMSAT-3\*. Překládám jej v disertační práci jako *otázka* – přestože oznamovací forma jednotlivých *questions* odpovídá spíše termínu *tvrzení*. Jednotlivé položky totiž mají podobu oznamovací věty. Pojem *tvrzení* však uvádím přímo v překladu dotazníku – abych respondentu nezmátl nepřesným označením.

Používání a obsah dalších výrazů vysvětluji přímo v textu.

Některé části textu píši v *Ich formě*. Jedná se především o pasáže, které poukazují na mou interpretaci literatury, myšlenkový postup, analýzu, či diskusi.

# 3 PŘEHLED POZNATKŮ

## 3. SPORTOVNÍ TALENT

### 3.1.1 ÚVOD

V této kapitole uvádím přehled jednotlivých přístupů ke sportovnímu talentu a nadání jak z obecné, tak sportovní perspektivy. Rozšiřuji definici těchto pojmů zavedenou Peričem, která se používá v České republice (2006, Perič in Perič & Suchý, 2010). Přestože je v české sportovní oblasti silně zakořeněná, redukuje podle mého názoru kvalitu těchto atributů. Je tomu tak i proto, že pro Periče jsou psychické vlastnosti jen okrajovou součástí talentu či nadání ve sportu a jejich vliv na jeho podobu považuje za nízký. Má disertační práce se však zabývá právě vybranými psychickými vlastnostmi – mentálními dovednostmi a jejich diagnostikou v rámci identifikace talentu. Proto považuji rozšíření pojetí termínů o důležité komponenty ve sportovní oblasti za nezbytný první krok. Současně chci právě pomocí argumentace založené na Peričově definici analyzovat hlavní atributy zkoumaného fenoménu. Z toho důvodu některé teorie, především koncepce Gagného (2004) a Simontona (1999), které se široce uplatňují ve sportu) popisují podrobněji.

### 3.1.2 TALENT A NADÁNÍ PODLE PERIČE

V České republice je v současnosti ve sportovní oblasti nejvíce rozšířeno pojetí talentu a nadání podle Periče (2006), které autor popisuje v knize *Výběr sportovních talentů*. Perič zde nejprve definuje vlohy, jež považuje za základní dispozice jednotlivce, vyjadřující potenciál pro budoucí výjimečné výkony. Vlohy se podle něj nemusí za celý život projevit, protože jedinec například nevyrostal v prostředí vhodném pro jejich uplatnění. Jako příklad autor uvádí obyvatele rovníkové Afriky, který disponuje vynikajícími vlohami pro lyžování, ale protože za celý život nespátří sněh, dispozice se u něj nikdy nemanifestují. Nadáním Perič označuje spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jedná se tedy v podstatě o projevené skupiny vloh – například vlohy rychlostní či vytrvalostní. Příkladem může být jedinec, který má nadání pro basketbal (ovládání míče, pohyb, souhra apod.), ale jeho výška v dospělosti činí jen 155 cm. Talent definuje Perič jako „příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat. Ve sportu hovoříme o talentu tehdy, tvoří-li morfologické, fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu“ (Perič 2006, 13). Jednotlivec se může „k těmto požadavkům více či méně blížit a podle míry přiblížení hovoříme o míře talentovanosti“ (Perič 2006, 14). Lze tedy říci, že v Peričově

přístupu je talent ideální konfigurací vrozených předpokladů pro určité sportovní odvětví, se kterou může být adept srovnáván.

Toto pojetí upřesňuje autor dále ve své publikaci *Identifikace sportovních talentů* (Perič & Suchý, 2010, 39), kde uvádí, že „talent je příznivé seskupení vloh, na kterém se obvykle podílí především somatické, popř. kondiční předpoklady, již méně se v nich odráží např. osobnostní vlastnosti a v podstatě minimálně se podílí morálně volní rysy osobnosti.“

Perič (in Perič & Suchý, 2010) dále popisuje úroveň talentu u člověka jako atribut odpovídající maximálnímu projevenému výkonu. Rozlišuje přitom několik *úrovní talentu*. To, do které úrovně jedinec spadá, odpovídá v podstatě jeho maximálnímu předvedenému výkonu. Vše dokumentuje na příkladu z hokeje. Uvádí, že v České republice hraje v jednom žákovském ročníku cca 1200–1500 hráčů. Z těch se jen přibližně 80 (5–7 %) prosadí do juniorských extraligových výběrů (18–19 let). Z těchto cca 80 juniorů se do seniorské nejvyšší soutěže dostane kolem 20 hráčů (1,5 %), z nichž se v reprezentaci v průměru uchytí 2–3 (0,15 %). A v NHL, nejkvalitnější soutěži na světě, se mezi stabilně nejlepšími hráči uplatní opět pouze 2–3 z předchozího počtu (0,015 %). Perič (2010) pak hledá odpověď na otázku, kteří z výše jmenovaných hráčů spadají do kategorie „talent“. Jako hranici arbitrárně stanovuje 3 procenta.

Shrnu-li to, nadání a talent jsou pro Periče termíny označující dva odlišné fenomény. Talent vnímá kvantitativně na vyšší úrovni než nadání. Talent je souborem vloh – predispozic, nezahrnuje získané či naučené elementy. Proto jsou talent i nadání podle něj v čase stabilní. Vztahují se k vybrané oblasti činnosti, zatímco osobnostní vlastnosti jsou jejich nevýznamnou součástí a morálně volní rysy osobnosti součástí v podstatě zanedbatelnou. Talent a nadání tedy mají v Peričově pojetí následující rysy:

1. Vrozenost,
2. stabilita v čase,
3. vztah k oblasti lidské činnosti,
4. malý či zanedbatelný podíl psychických vlastností,
5. rozlišení mezi pojmy talent a nadání na základě kvantity,
6. úroveň talentu spojená s projeveným maximálním výkonem,
7. tři procenta těch nejlepších jsou označováni za talentované.

### 3.1.3 DEFINICE ZÁKLADNÍCH TERMÍNŮ

Abych mohl navrhnout pojetí, které na talent a nadání nahlíží z méně redukující perspektivy, je třeba nejprve blíže popsat příbuzné termíny. Těmi jsou výkon, vloha, schopnost a dovednost. Tyto pojmy bývají často zaměňovány.

Termínem *výkon (performance)* budu označovat „výsledek učení, ať už formálního či neformálního, samostudia nebo procvičování dovednosti“ (Carrol, 1996, 17). Zároveň tím však bude myšleno i úspěšné uplatnění tohoto výsledku v sociálním kontextu (Sternberg, 2003). V textu se bude objevovat také pojem *vrcholový/špičkový výkon (peak performance)*. Ten odkazuje na dosahování jedinečných výsledků v rámci určité činnosti.

Je potřeba si uvědomit, že období špičkové výkonnosti u sportovců obecně končí dříve než ve většině ostatních oblastech lidské aktivity. Také doba jejího trvání bývá obvykle relativně krátká. Zatímco hudebník či vědec může být na vrcholu sil ještě v šedesáti, někdy dokonce i v sedmdesáti letech, většina sportovců už ve věku okolo 35 let odchází do „důchodu“. V některých sportech/disciplínách, které bývají označovány jako sporty *rané specializace* dokonce sportovní kariéra nezřídka končí už ve dvaceti letech!

*Psychické vlastnosti (psychological characteristics)* odkazují na dlouhodobější a stálější znaky osobnosti člověka. Lze mezi ně zařadit například temperament, schopnosti, dovednosti, charakter, vůli, či postoje. Někdy se hovoří v tomto kontextu také o *rysech osobnosti (personality traits)*.

*Vlohy (aptitude)* jsou zcela vrozený předpoklad člověka k nějaké duševní, fyzické činnosti nebo fyziologickému či antropometrickému růstu. Někdy se také pro vlohy užívá označení *predispozice*, které lze v podstatě považovat za synonymní.

Pro sportovní oblast pak Geron (1978) dělí vlohy na dvě skupiny. Do první skupiny zařazuje předpoklady, které lze nalézt u šampionů v daném sportovním odvětví, které se přímo promítají do sportovního výkonu. Druhou skupinou předpokladů jsou kvality nutné k tomu, aby se tyto vlohy u jedince rozvinuly. Jedná se tedy o predispozice, které podmiňují sportovní růst.

*Schopnost (ability)* Carroll (1996, 14) definuje jako „variace v individuálních kapacitách odpovídat úspěšně na úkoly lišící se v obtížnosti a pravděpodobnosti, že daný jedinec dokáže tyto úkoly provést“. Podle Jensena (1999) se do jisté míry jedná o biologickou proměnnou, která je však částečně přenášena geneticky (McGue & Bouchard, 1998) a částečně utvářena prostředím (Ceci, 1996). To znamená, že její úroveň není stabilní. Je to kvalita, způsobilost, která umožňuje prokázat specifický výkon v jedné či více oblastech v daném čase. Výslednou



kvalitu schopnosti tedy tvoří jak vrozený základ (vloha), tak do značné míry environmentální vlivy, například trénink či stimulující prostředí (*kapitola 3.3*).

Schopnost promítnutou do konkrétní podoby činnosti učení či tréninkem budu nazývat *dovednost (skill)*. Podle Baileyho a Morleye (2006) se jedná o progresivní projev schopností ve formalizovaných výsledcích.

*Mentální dovednost (mental skill)* Schmidt (1991) definuje jako adaptivní organizované sekvence kognitivních procesů, vytvořených a procvičovaných u jedince za účelem dosažení optimálního výsledku. Lze je zařadit pod psychické vlastnosti. V obecné české psychologické terminologii se takový termín v podstatě nevyskytuje – hovoří se spíše o psychických schopnostech. Domnívám se ale, že ve sportovní oblasti je termín „mentální“ provázán s psychickou složkou sportovce. Projevuje se to ve slovních spojeních jako například „mentální kouč“, „mentální trénink“ či „mentální příprava“. Obdobně je tomu i v anglosaském světě, kdy se o „mental skill“ hovoří především ve sportovním odvětví.

Právě posuzováním mentálních dovedností se zabývá dotazník OMSAT-3\*, který chci přeložit a částečně standardizovat v rámci své disertační práce.

### **3.1.3.1 Rozlišení talentu a nadání**

Většina klíčových anglicky píšících badatelů pojmy talent (*talent*) a nadání (*giftedness*) nerozlišuje a považuje je za synonyma (např. Davis & Rimm, 1998; Mönks & Mason, 2000; Tannenbaum, 2003; ze sportovní oblasti pak Abbott, Collins, Martindale, & Sowerby, 2002; Baker, Schorer, & Cobley, 2012; Collins, Button, & Richards, 2011; Durrand-Bush & Salmela, 2001). V České republice tento přístup reprezentují v psychologii například Hříbková (2009) či Portešová (2005), ve sportovní oblasti pak Mudrák (2009). Nediferencovat mezi pojmy doporučuje sportovní psycholog Dočkal ve své důkladné analýze obou pojmů v publikaci *Psychológia nadania* (Dočkal, Musil, Palkovič, & Miklová, 1987). Jejich historickým a lingvistickým rozborem dochází k přesvědčení, že znamenají totéž, navíc i v běžné řeči jsou užívány jako synonyma. Proto na rozdíl od Periče doporučuje považovat termíny za *zaměnitelné*.

Řada autorů však pojmy odlišuje na základě různých kritérií, proto se jim budu obšírněji věnovat v následujícím textu. Poukazují totiž na odlišné atributy talentu a nadání.

### **3.1.3.2 Potenciál k budoucímu výkonu**

Obecně se autoři (včetně těch, co termíny rozlišují) shodují na tom, že talent i nadání je potenciál k výkonu či úspěchu v určité oblasti lidské činnosti, který může či nemusí být rozvinut v závislosti na působení vnějšího prostředí, vlastní aktivity a řady dalších faktorů.

Talent i nadání představují tedy nutnou, nikoli však postačující podmínku pro budoucí výjimečný výkon (Tannenbaum, 2003). Označují skupinu lidských vlastností, na jejichž základě lze již předem do jisté míry uvažovat o vyšší budoucí úrovni výkonu a o množství vynaloženého úsilí nutného k jeho dosažení (Brown, 2002). Jednotní jsou badatelé i v názoru, že talent a nadání bývají do jisté míry vrozené (Yun Dai & Coleman, 2005). S tím souhlasí i Howe, Davidson a Sloboda (1998), kteří uvádějí, že talent a nadání jsou alespoň částečně dědičné.

Perič (2006; Perič & Suchý, 2010) v kontextu talentu a nadání hovoří pouze o vlohách – tedy o čistě vrozených attributech. Výše zmínění badatelé se však shodují na tom, že se jedná především o *aktuální potenciál* ve vztahu k budoucímu výkonu a jeho rozvoji. V něm jsou však obsažené i naučené a získané komponenty – například vlivy prostředí či aplikovaného tréninku. Technicky vzato, potenciál pro budoucí výkon s talentem v Peričově pojetí lze ztotožnit pouze v okamžiku početí člověka – tedy v době, kdy je potenciál zcela spojen s jeho genofondem a vlohami.

Jistou oporu pro spojení nadání a talentu s čistě vrozenou složkou lze nalézt v populárních pracích Gagného (1985, 2004, 2011). Ten, podobně jako ostatní badatelé, hovoří o vlohách jako o vrozených jednotlivých předpokladech, které nazývá *přirozené schopnosti*. Za nadání pak považuje souhrn těchto vloh uplatnitelných v nějaké oblasti lidského snažení, přičemž vymezuje čtyři takové oblasti (intelektuální, sociální, tvořivé, senzomotorické). Až do tohoto bodu se tedy s Peričem shodují. Gagné totiž také na nadání nahlíží jako na něco statického, neměnného. Ovšem talent je v jeho pojetí *dynamický* fenomén. Talentem míní soubor schopností, které jsou výsledkem interakce vloh (přirozených schopností) a vlivů prostředí či tréninku. Jedná se tedy o rozvíjené nadání. Ve výsledné podobě talentu je tak vždy obsažena zkušenostní složka. Dobře to dokumentuje následující teze: „[N]adání se vyznačuje potenciálem disponovat nadprůměrnými přirozenými schopnostmi, zatímco talent se vyznačuje nadprůměrným systematickým rozvojem těchto schopností označovaných v tomto případě jako kompetence (vědomosti a dovednosti).“ (Gagné 2011, 11)

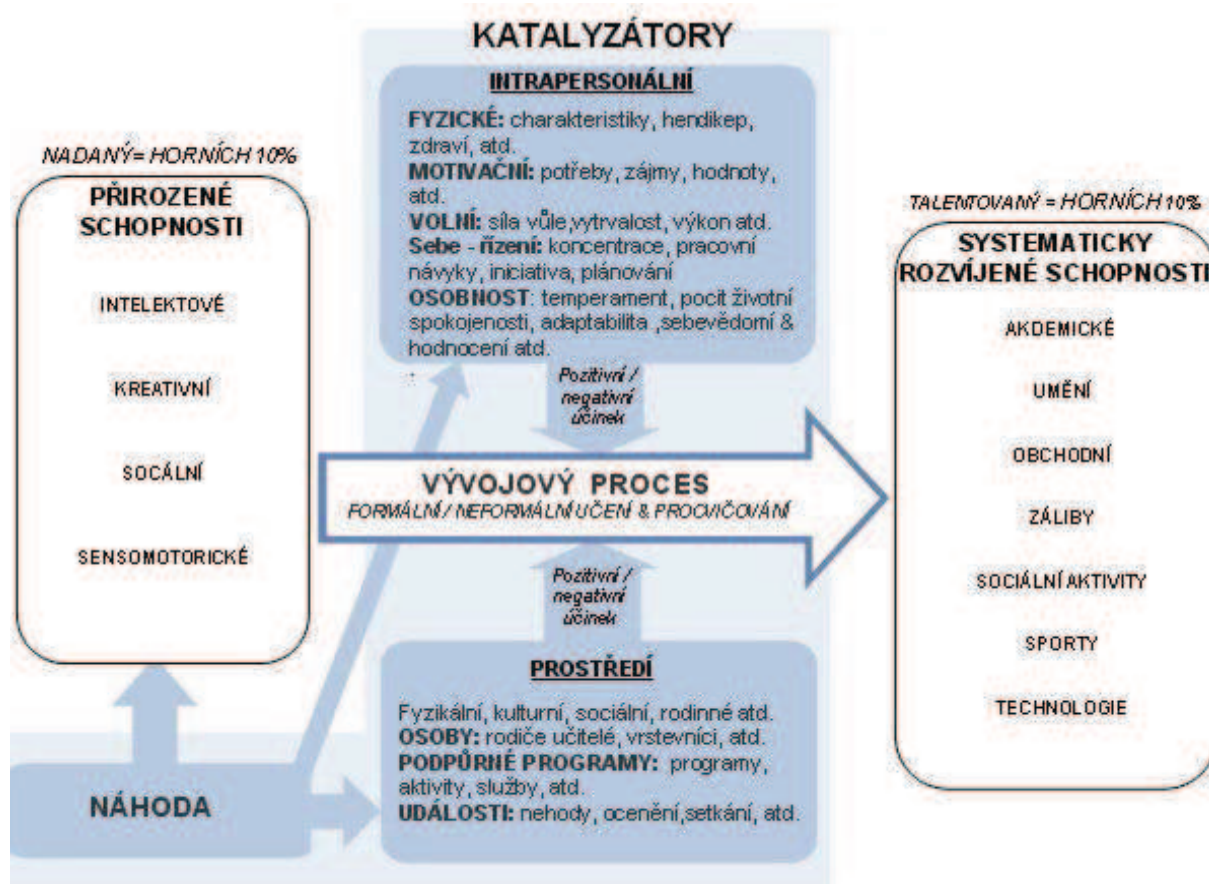
To znamená, že zatímco nadání je v Gagného pojetí u člověka vrozené, talent člověka je jiný ve dvou letech a jiný v dospělosti. Neustále se vyvíjí a dokonce o něj můžeme postupem času i přijít (Gagné, 2004). Sportovec tak může mít jiný talent pro rychlobruslení například ve dvanácti letech a jiný v osmnácti letech.

Tento rozdíl lze u Gagného (2004) vyjádřit také pojmy *genotypické nadání* (nadání) a *fenotypické nadání* (talent). Talent se z nadání postupně vytváří prostřednictvím zrání vloh, formálního a neformálního učení či procvičování. Nabývá rozličných forem v závislosti na

tom, jaké aktivity se jedinec věnuje. Pro porozumění tomuto vývojovému procesu Gagné (2004) doporučuje brát v úvahu další tři komponenty, které se na proceduře podílí. Tyto komponenty označuje jako *interpersonální katalyzátory*, *katalyzátory prostředí* a *náhodu*.

*Náhodě* Gagné připisuje ze všech komponent nejvyšší důležitost. Významně ovlivňuje vzájemnou interakci jednotlivých faktorů. Především pak stojí v pozadí „dvou zásadních vrhů kostkou – vlastností, které dítě zdědí, a prostředí, do něž se narodí“ (Gagné, 2004, 136).

Vše shrnuje (Obrázek 1) ve svém *Diferencovaném modelu talentu a nadání* (*Differentiated Model of Giftedness and Talent – DMGT*, Gagné, 2004).



Obrázek 1. Diferencovaný model talentu a nadání (Gagné, 2004)

S pojetím Gagného se u nás ztotožňuje ve sportovní oblasti například Kodým (in Dočkal, 2005), když spojuje nadání s vlohami a talent s aktuálně se projevujícími specifickými činnostmi. Nadání tedy vztahuje k dědičným dispozicím a talent již k rozvinutým, výchovou a prostředím ovlivněným projevům nadprůměrných schopností.

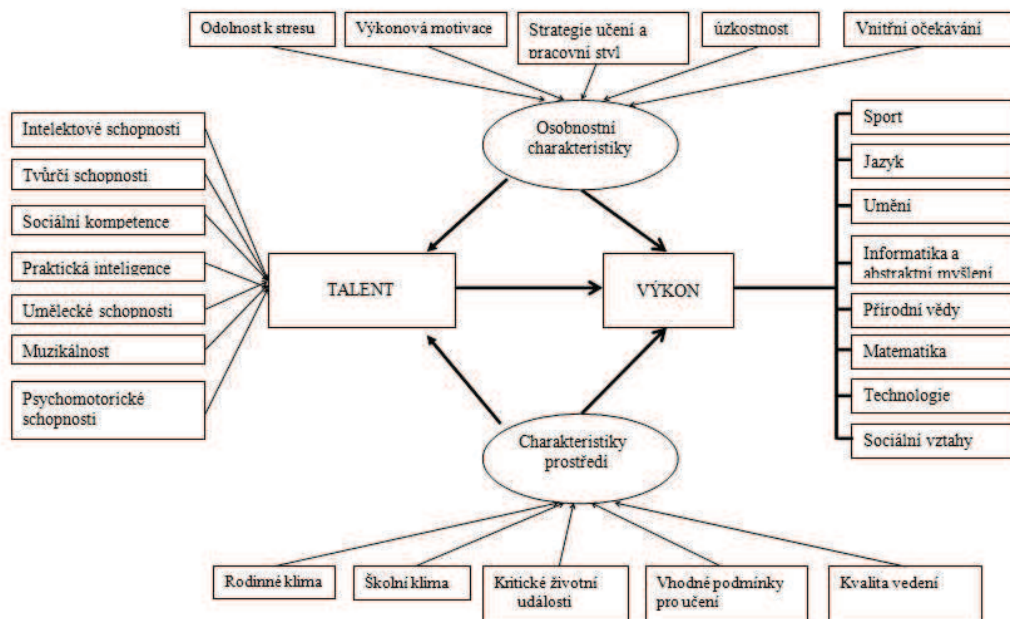
Domnívám se však, že toto rozlišení mezi termíny můžeme v praxi uplatnit jen velmi obtížně. Ve velké většině případů totiž hovoříme o talentu u dětí či mládeže, nikoliv však u

novorozenců. Také Baker, Schorer a Cobley (2012) ke Gagného modelu poznamenávají, že jeho pojetí má sice svůj teoretický význam, ovšem z praktického hlediska identifikace sportovců s největším potenciálem má jeho diferenciací pojmů talent a nadání jen velmi malý přínos. Význam Gagného koncepcí podle nich spočívá především v popsání řady faktorů, jejichž vzájemná interakce se na výsledné podobě talentu podílí.

### 3.1.3.3 Psychické vlastnosti jako součást talentu

Perič (2010) uvádí, že psychické vlastnosti jsou v talentu ve sportu zastoupeny jen v omezené míře. S tímto jeho názorem nesouhlasím. Například Dočkal (1987) dokumentuje faktory ovlivňující míru talentu, když rozlišuje jeho předpokladovou a aktivizační složku. Do předpokladové složky řadí vlastnosti, které jsou základními předpoklady k úspěchu v nějaké činnosti. Jsou to jakési „nástroje činnosti“. Mezi ně patří tělesné vlastnosti, schopnosti, dovednosti a vědomosti. Aktivační složka je zodpovědná za to, jak se jednotlivé nástroje z předpokladové složky uplatní v činnosti. „Dodává jim energii, reguluje směr a vytrvalost jejich působení.“ (Dočkal, 1987, 40) Patří mezi ně aktivita a nespecifická motivace k činnosti, vlastnosti vůle a zaměření osobnosti (kognitivní styl), což jsou klíčové psychické vlastnosti. Gagné (2004) podobně hovoří o interpersonálních katalyzátorech. S tímto postojem se ztotožňují i další autoři jak z mimosportovního prostředí (např. Bloom, 1985; Ericsson, 2004), tak z oblasti sportu (Bailey et al., 2010; Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, & McCann, 2001; Gould, Jackson, & Finch, 1993; Reilly, 2000). Baker, Schorer, a Cobley (2012) dokonce tvrdí, že pokud jedinec nemá vůli, nemůžeme u něj hovořit o talentu.

Právě důležitost psychických složek popisuje i koncepce Hellera (1991; 2001), využívaná především v německy mluvících zemích. Vychází z modelu Gagného (1985). Ve svém *Mnichovském modelu nadání (Munich Model of Giftedness; Heller, 2001)* znázorňuje nadání jako multifaktorový konstrukt, ovlivňovaný sítí psychických činitelů (například *motivace, zájem, odolnost k stresu, centrální očekávání*) a sociálních činitelů. Spolu s prediktory – schopnostmi, se podílí na podobě výkonnosti v jednotlivých oblastech lidské činnosti. Heller mezi pojmy nadání a talent nerozlišuje, a znázorňuje i vztah dalších komponentů, které se podílejí na výkonnosti (Obrázek 2).



Obrázek 2. Mnichovský model nadání (MMG, Heller, 2001)

### 3.1.2.4 Vztah k oblasti činnosti

Koncepty nadání a talentu historicky vycházejí ze studia schopností myšlení, především inteligence – viz například práce Galtona (1869), Hollingwortha (1942) či Termana (1954). Ve sféře intelektových schopností se pak s talentem a nadáním setkáváme nejčastěji. Nejprve se spojovalo s kvalitou *g-faktoru* – obecné inteligence, která se projevuje ve veškerých kognitivních aktivitách člověka (např. Carrol, 1996; Terman, 1925). Postupně se však termíny začaly běžně užívat pro hodnocení vloh a schopností také v jiných oblastech lidské aktivity, mimo jiné i ve sportu. Tuto proměnu lze vyzorovat například v *teorii rozmanitých inteligencí* (*Theory of Multiple Intelligences*; Gardner, 1999). Gardner vymezil devět relativně ohraničených, na sobě nezávislých oblastí, v nichž se talent a nadání může projevit (jazykové, hudební, logicko-matematické, prostorové, tělesně-pohybové, interpersonální a intrapersonální, přírodovědecké a existenciální). Mít či nemít talent v dané oblasti přímo souvisí s přítomností či absencí daného typu inteligence. Odvětví sportu pak souvisí především s tělesně-pohybovou inteligencí (*kapitola 3.2*).

Právě na základě oblasti, ke které se nadání či talent vztahuje, rozlišují někteří autoři mezi pojmy. Například Williams a Williams (in Dočkal, 1983) termín nadání uplatňují výlučně pro pojmenování jedinečných schopností v intelektuální oblasti. O talentu pak hovoří, pokud se jedná o sport, hudbu či výtvarné umění.

Existuje řada dalších klasifikací oblastí, ve kterých se může nadání či talent projevit (např. Passow, 1993). Heller (2001) například definuje sedm základních sfér, kde se nadání

může objevit (Obrázek 2). Uvádí však, že přestože tyto oblasti jsou v literatuře citovány vůbec nejčastěji, potenciálních sfér existuje více a jejich počet záleží na teoretickém rámci či pojetí. Smékal (2004) k tématu dodává, že existuje tolik druhů nadání, kolik je druhů lidské činnosti a Csikszentmihalyi, Rathunde a Whalen (1993, 23) poznamenávají, že „talent je schvalovací nálepka, kterou klademe na rysy, které mají kladnou hodnotu v konkrétním kontextu, ve kterém žijeme“. Talent tedy považují za společenský koncept.

### 3.1.2.5 Dynamické pojetí talentu

Talent dříve býval považován za něco stabilního, pevně daného, v čase trvalého. V posledních letech se ve sportu stále významněji uplatňuje Simontonovo (1999, 2003, 2005) pojetí talentu, které jej nepovažuje za něco neměnného. Simonton se podrobně zabýval potenciálními aspekty, jež přispívají k rozvoji talentu. Vše popisuje ve svém *emergeneticko-epigenetickém modelu vývoje talentu (Emergenic and Epigenetic Model)*. Předpokládá, že jednoduché aditivní modely popisující talent jako výsledek setkání několika obecných faktorů, neumožňují dostatečně zachytit variabilitu tohoto jevu v populaci. Proto doporučuje, abychom k němu přistupovali jako k vícedimenzionálnímu a multiplikativnímu procesu.

V první, *emergenetické části* svého modelu Simonton (1999) popisuje povahu individuálních rozdílů určujících talent. V druhé, *epigenetické části* se zabývá možnostmi, jak se talent může rozvíjet. Talent je podle Simontona (1999; 2005) tvořen velkým množstvím vrozených, ale i získaných komponentů, jejichž optimální konfigurace vyplývá přímo z požadavků daného oboru. Tyto komponenty mohou být jak obecné (např. pohybová inteligence), tak specifické (např. tělesná výška, stavba svalů). Vhodnost jejich kombinace podmiňuje úspěch v jakékoli oblasti lidské činnosti, tedy i ve sportu. Simonton (1999) však nepředpokládá že se jejich účinky sčítají, ale že se jejich vlivy násobí. To v praxi znamená, že případnou nízkou úroveň některého významného atributu lze jen velmi obtížně kompenzovat, a talent se tak projeví jen v omezené míře.

Simonton (1999) je přesvědčen, že a) různé atributy talentu se vyvíjí nezávisle na sobě, b) u každého jedince probíhá tento vývoj atributů odlišně. Z toho pak vyvozuje závěry o charakteru vývoje talentu:

1. Díky různé rychlosti dozrávání nezbytných komponentů se talent může projevit jak v raném tak v pozdějším věku, a to v závislosti na tom, kdy začne dozrávat poslední nezbytný komponent.

2. Z tohoto důvodu lze talent u člověka jen velmi obtížně identifikovat, protože vždy budeme hodnotit pouze jeho momentální stav.
3. Postupně bude kvůli dozrávání komponentů přibývat talentovaných jedinců, a naopak se budou objevovat lidé, kteří talent ztratili kvůli novým požadavkům daného oboru.
4. Z multiplikativního modelu vyplývá, že pokud je u jakéhokoli konkrétního atributu hodnota nula, či pokud je hodnota velmi nízká, vysoce rozvinutých schopností nelze dosáhnout.

Pro Simontona, podobně jako pro Gagného (2004; 2011), tedy talent není fixní kvalitou, ale v rámci vývoje se může proměňovat, nečekaně se objevovat a zase mizet. Má dynamickou *podstatu* a skládá se z vrozených i získaných složek. Tím jen podtrhuje skutečnost, jak nesnadné je talent kvůli jeho nestabilní povaze spolehlivě identifikovat. Naopak, zdůrazňuje potřebu stimulujícího prostředí jako katalyzátoru celého procesu. Tím se výrazně liší od Peričova (2006) pojetí talentu jako vrozeného a statického atributu, na jehož výslednou podobu nemá prostředí či samotný jedinec vliv. Nutno podotknout, že Simontona (1999) koncepce je ve sportu a sportovní psychologii v anglicky psané odborné literatuře široce přijímaná.

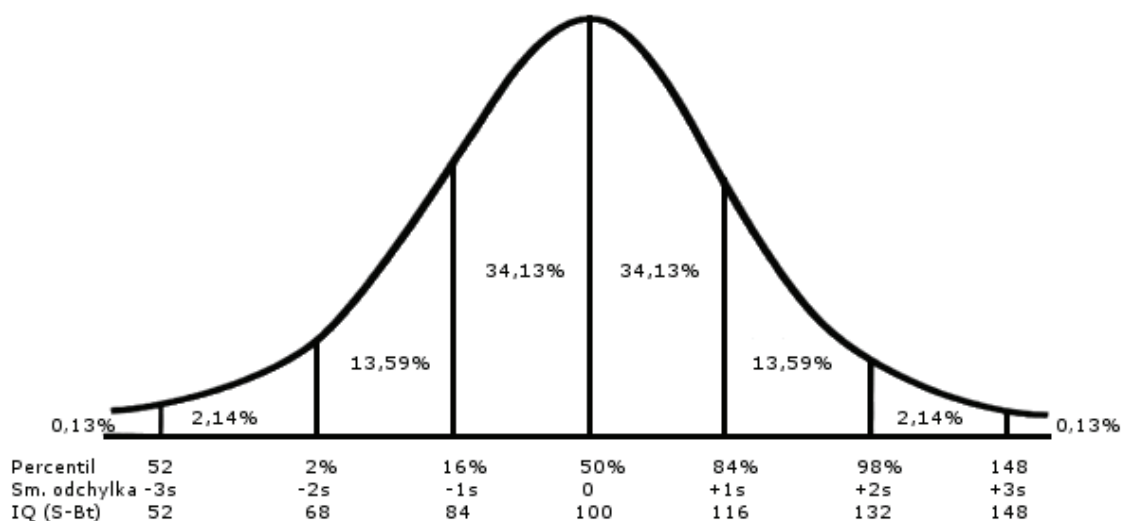
V praxi však může být aplikace Simontona (1999) modelu velmi obtížná. Jeho účinnost je totiž závislá na identifikaci všech aspektů, které přispívají k odborným schopnostem v jakékoli konkrétní sportovní disciplíně. Identifikace každého aspektu je zde proto nezbytná.

### **3.1.2.6 Práh talentu a nadání**

Je možné objektivně říci, kdo ještě je a kdo už není sportovně talentovaný?

Obecně se předpokládá, že výskyt talentu a jeho kvalita kopíruje Gaussovo rozložení (aplikace na IQ v Obrázek 3).

Co se týče hodnot IQ, většinou se jako hranice talentu uvádí hodnoty vyšší než dvě směrodatné odchylky od průměru, ( $IQ > 130$ ) či percentil 95, což vyděluje jako talentované 2–5 % populace.



Obrázek 3. Rozložení IQ podle Stanford-Binetova modelu

Perič (2010) uvádí, že hranicí talentovanosti ve sportu jsou 3 procenta. S touto hodnotou souhlasí i řada dalších autorů (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997; Bunc in Perič & Suchý, 2010; Joch, 1992) O jeho úrovni dále Perič hovoří jako o maximálním předvedeném výkonu. Oproti tomu však popisuje talent jako atribut, který je založen čistě na vlohách. Je však nasnadě, že v maximálním projeveném výkonu jsou obsaženy i jiné než vrozené předpoklady (stimulující prostředí, trénink, štěstí). Proto se domnívám, že Peričovo pojetí termínů není konzistentní.

Gagné (2004) stanovuje méně přísnou mez, za nadané považuje 10 % populace v každé oblasti. Skupinu nadaných tak člení na pět úrovní, postupujících od „mírného“ nadání až po „extrémní“, kde každou úroveň tvoří 10 % úrovně předchozí. Stejně člení i koncept talentu. Při určování úrovně nadání mu jako referenční skupina slouží celá populace vrstevníků, v případě talentu pak všichni, kteří se pokusili zvládnout požadavky daného oboru a věnovali mu přibližně stejné množství času.

Velmi shovívavá kritéria pro práh talentu určuje Renzulli (1986), který tvrdí, že až 25 % populace lze považovat za talentované. Nejbenevolentnější postoj k práhu talentovanosti zaujímají Ericsson, Krampe a Tesch-Römer (1993). Uvádí, že mimořádných výkonů může dosáhnout téměř každý jedinec, pokud je ochotný investovat dostatek energie do rozvoje svých vloh. Proto žádnou hranici nevytyčují. Výhodou širších hranic je to, že z větší části zahrnují i jedince, u kterých talent nemusí být na první pohled viditelný a snadno identifikovatelný.



Nejednotné postoje vědců naznačují, že *objektivně určit hranici talentovanosti nelze*. Je tomu tak i proto, že výskyt talentu představuje souvislé kontinuum. Hranice tak bude vždy podléhat subjektivnímu názoru ať už badatele, či trenéra. Každý z nich totiž může mít kritéria nastavena odlišně. Mudrák (2009, 18) proto konstatuje, že „práh nadání je v převážné většině případů určován arbitrárně, spíše než z výsledků výzkumů vychází z teoretického přesvědčení autorů či z praktických ohledů.“ Mudrák (2013) dále konstatuje, že badatelé-nativisté, kteří zdůrazňují vrozenou složku talentu nutnou pro rozvoj výjimečného výkonu, obvykle stanovují vyšší hranici než enviromentalisté. Toto jeho přesvědčení potvrzuje právě rozdíl v hranicích talentu stanovených Peričem (2010) a Bouchardem, Malinou, & Pérussem (1997) na straně jedné a Gagném (2004), Renzullim (1986) a Ericssonem et al. (1993) na straně druhé.

### 3.1.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K TERMÍNŮM TALENT A NADÁNÍ

Na základě analýzy poznatků a argumentaci s Peričovou definicí talentu lze shrnout klíčové body jako východiska pro vymezení pojmů talent a nadání ve sportovní oblasti.

1. Jedná se o potenciál k budoucímu výkonu.
2. Je to dynamický, v čase se vyvíjející atribut.
3. Skládá se z vrozených i získaných komponent, které podléhají zrání a učení.
4. Většina badatelů považuje termíny za synonyma. Ti, kteří poukazují na jejich odlišnost, je rozlišují podle různé kvality, nikoli podle kvantity.
5. Vztahují se k lidské činnosti – na různých úrovních od velmi obecné (*g-faktor*) až po specifickou.
6. Hranice talentovanosti je určována různě a podléhá přesvědčení badatele.
7. Psychické vlastnosti jsou důležitou složkou talentu, řada z nich podmiňuje jeho růst a vývoj.

Na základě těchto bodů budu pro potřeby své práce termíny talent a nadání v oblasti sportu považovat za synonyma. V textu budu však používat termín *talent* (s výjimkou úvodní kapitoly 3.1, citací a odkazů na práce Gagného a Periče). Ten ve sportu považuji za potenciál k budoucímu výkonu. Předznamenává množství vynaloženého úsilí, nutného k dosažení určité výkonnostní úrovně, i její maximální výši. Zahrnuje jak vrozené vlohy a z nich se vyvíjející schopnosti, tak i další vlivy nutné k výkonnostnímu růstu sportovce – především psychické vlastnosti. Talent chápu dynamicky jako rozvíjející se fenomén, podléhající působení zrání,

náhody, prostředí či procvičování. Vztahuje se ke konkrétní oblasti lidské činnosti, přičemž jen menšina lidí je talentovaná. Práh talentu pak považuji za arbitrární.

Zastávám dynamické pojetí talentu, kdy je tento fenomén složen z řady vrozených, ale i získaných komponent. Takový přístup mi poskytuje vhodný vědecký rámec pro diagnostiku nestabilních složek, jako jsou psychické schopnosti a mentální dovednosti. Možnostmi jejich identifikace se budu zabývat v následující kapitole.

## 3.2 IDENTIFIKACE SPORTOVNÍHO TALENTU

### 3.2.1 ÚVOD

Identifikace sportovního talentu u sportovců je téma, které se těší značné pozornosti badatelů (např. Abbott & Collins, 2002; Joch, 1992; Williams & Reilly, 2000; u nás Perič, 2006; Perič & Suchý, 2010). Přesná identifikace talentu je v řadě aspektů společensky výhodná. Maximalizuje se jí počet talentovaných jedinců účastnících se daného sportu, což vede k vyšší konkurenci a tím pádem i k většímu počtu špičkových sportovců, posouvání lidských možností a plnému rozvinutí potenciálu. Identifikace usnadní mladému sportovci rozhodování, který sport je pro něj nejvhodnější. Může mu také pomoci odhalit jeho silné a slabé stránky jako východisko pro jeho další rozvoj. Může také maximalizovat počet dětí, které mají pozitivní sportovní zkušenost a zažívají pocit úspěchu, pokud je pro ně vybrán správný sport. Tím je redukován počet těch, co se sportem končí, případně těch, co se po ukončení závodní kariéry sportu dále nevěnují ani rekreačně.

Prakticky se identifikace sportovního talentu u dětí využívá ke třem účelům:

1. Posouzení stavu vloh a schopností dítěte za účelem optimalizace jeho rozvoje.
2. Selektce vhodného sportu pro dítě.
3. Selektce vhodného dítěte pro sportovní disciplínu.

To nastoluje řadu etických otázek (více viz Vičar, 2016). Identifikace talentu se totiž často spojuje s výběrem dětí do týmů, někdy už v období tzv. „přípravek“, či s přijetím do sportovních tříd. Proces ale může probíhat kdykoli během sportovního vývoje, tedy i v pozdějším věku. Typickým příkladem takové pozdní identifikace a následné selektce je scouting, draftování či výběr a nákup vhodných hráčů do sportovního týmu.

Badatelé obvykle přistupují k identifikaci sportovního talentu ze tří různých perspektiv: z *biologické*, *motoricky-výkonové* a *psychologické*. Někdy se akcentuje i hledisko sociální, kdy se posuzuje rodinné prostředí, působení vrstevníků či kulturní vlivy.

V této kapitole poukážu na přednosti a nedostatky jednotlivých perspektiv. Budu se také snažit prokázat, že když nebudeme v rámci multidisciplinárního přístupu brát v potaz psychologickou perspektivu, lze budoucí špičkový výkon odhadovat jen obtížně. Právě přeložený dotazník OMSAT-3\* poskytuje nástroj, jak posoudit stav vybraných psychických vlastností mladého sportovce výhodných pro dosažení špičkové výkonnosti.

## 3.2.2 IDENTIFIKACE TALENTU

### 3.2.2.1 Historie a současnost

Myšlenka odhalit včas děti obdařené vlohami, soustředit se na jejich rozvoj a vychovat z nich úspěšné sportovce není nová. Talentovaní jedinci byli selektováni již ve starověkém Řecku, a to dokonce ještě před Olympijskými hrami (776 před n. l.). Velkého rozmachu však tento obor dosáhl až v nedávné době, především v bývalé NDR. Intenzivně se mu věnovala řada vědců i v dalších zemích Sovětského bloku. Po pádu železné opony štafetu převzaly země jako Austrálie, Velká Británie, Čína či USA. Ty do tzv. Programů identifikace a vývoje talentu (*Talent Identification and Development programs – TID*) investují nemalé zdroje ve snaze nalézt budoucí šampióny a poskytnout jim kvalitní podmínky pro růst.

V České republice se identifikace sportovního talentu obvykle zaměřuje pouze na vybrané motorické a biologické komponenty talentu. Praxe navazuje na výzkumy a zkušenosti z předrevoluční éry (například Havlíček et al., 1971) a především na ty z bývalé NDR. Jejich souhrn lze nalézt například v publikaci Jocha (1992) *Das sportliche Talent: Talenterkenung-Talentforderung-Talentperspektiven*. Přes mnohé zajímavé a podnětné poznatky z tohoto období upozorňují Riordan (1993) či Abbottová a Collins (2002) na četná metodologická úskalí a nepřesnosti, které tyto studie vykazují.

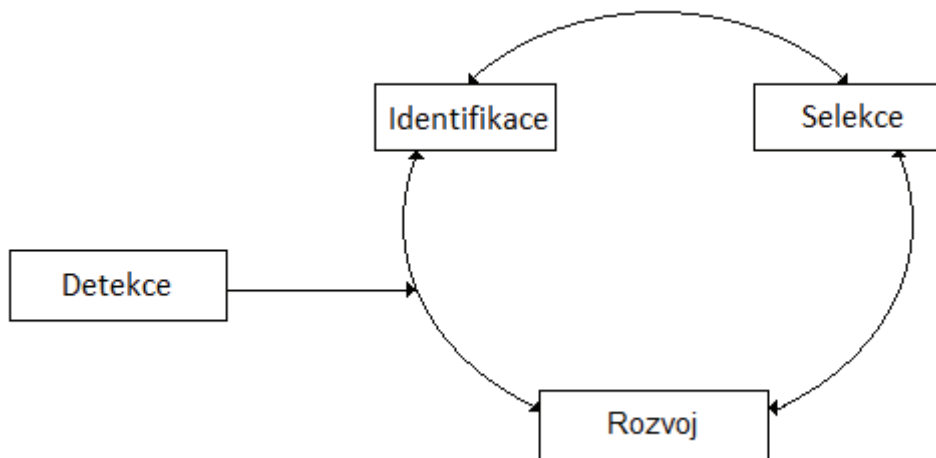
### 3.2.2.2 Detekce, identifikace, selekce a rozvoj

Ve sportu lze růst k vrcholovému výkonu rozdělit na několik hlavních stádií (Borms, 1994) – na detekci, identifikaci, selekci a rozvoj (Obrázek 4, Williams & Reilly, 2000).

*Detekce (detection)* znamená objevení sportovních vloh u jedinců, kteří ještě nejsou aktivně zaangażováni v žádném sportu. *Identifikace (identification)* pak značí proces rozpoznávání potenciálu stát se vrcholovým sportovcem u již aktivních, praktikujících mladých sportovců. V mojí práci však budu pro objevení vloh u aktivních i neaktivních sportovců shodně užívat pojem *identifikace*.

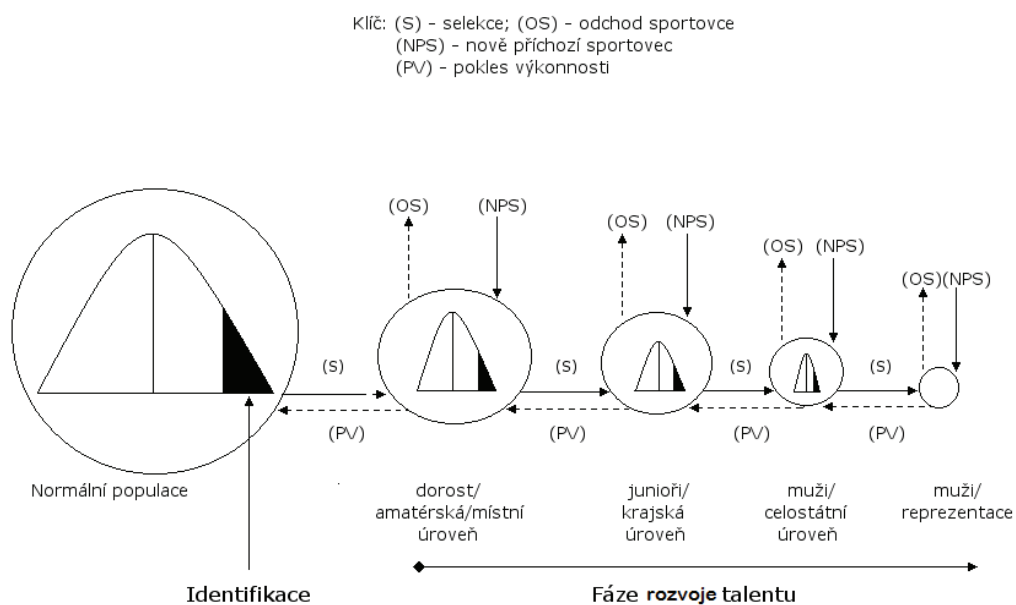
*Selekci (selection)* se rozumí výběr sportovců. *Rozvoj (development)* pak implikuje poskytování vhodných podmínek vybraným sportovcům, aby mohli rozvíjet svůj potenciál (Abbot & Collins, 2004).

Šipky v diagramu znázorňují vztahy a vzájemné působení mezi detekcí, identifikací, selekcí a rozvojem.



Obrázek 4. Klíčová stádia v identifikaci a rozvoji talentu ve sportu (Williams & Reilly, 2000, 659)

Procesy rozvoje talentu, identifikace a selekce od začátku sportovní kariéry po vrcholovou výkonnost znázorňuje Obrázek 5 (Cobley, Cook, Chapman, Till, & O'Hara, 2009).



Obrázek 5. Rozvoj talentu podle: Cobley, Cooke, Chapman, Till, & O'Hara, (2009, 6)

Obrázek 5 dokumentuje několik trendů:

1. Se zvyšující se výkonnostní úrovní ubývá sportovců, kteří jí dosahují.
2. Jen část sportovců bývá vybrána a jen menšina má pro dané sportovní odvětví vhodné vlohy.
3. Díky identifikaci a selekci se skupina vybraných obvykle ve svých fyzických, antropometrických i psychických charakteristikách stává stále více homogenní. Selekcce totiž většinou probíhá na základě nějakého zvoleného kritéria, které je u těch vybraných, na rozdíl od těch neúspěšných, objeveno.
4. Sportovci, kteří nedosahují potřebné výkonnosti nebo nesplňují kritéria, aby byli vybráni do dalšího stadia, se mnohdy přeorientují na jiný sport (odchod sportovce – OS, nově příchozí sportovec – NPS). Obvykle se jedná o disciplínu, která je činnostně alespoň zčásti podobná té původní (Bullock, 2009). K tomuto transferu dochází spíše v ranějších fázích rozvoje sportovce, postupně je totiž stále obtížnější dosáhnout odpovídající výkonnostní úrovně v novém sportu.
5. Kdykoliv během celého procesu může dojít k stagnaci či poklesu výkonnostní úrovně (PV). K té dochází i po ukončení aktivní sportovní kariéry.

### 3.2.2.3 Identifikace jako predikce

Identifikace sportovních vloh a talentu není v podstatě nic jiného než predikce budoucího sportovního výkonu. Jinak řečeno, u zkoumaného jedince zjišťujeme, jaké výkonnostní úrovně, za předpokladu kvalitního vedení, může dosáhnout. Nepoužijeme-li dostatečně kvalitní metody, může docházet k tzv. *chybě výběru – pozitivní* či *negativní*. To dokumentuje celá řada případů, kdy sportovec nebyl vybrán do týmu, k závodu či zápasu, ale nakonec dosáhl mnohem lepšího výkonu, než vybraní sportovci (Hošek in Vaněk, Hošek, Rychtecký, & Slepíčka, 1980).

Obecně lze říci, že predikční validita diagnostických nástrojů užívaných k posouzení sportovního talentu u dětí ve vztahu k dospělému výkonu je velmi nízká. Zvyšuje se souběžně s dospíváním a zráním zkoumaného jedince (Reilly, 2000). Na druhou stranu se snižuje s časovou odlehlostí doby, na kterou chceme výkon odhadovat. Multidimenzionální testovací nástroje (tedy takové, které berou v potaz vícero perspektiv a neomezují se pouze na jedinou, například biologickou složku), pak zpravidla vykazují vyšší predikční validitu než nástroje zaměřené pouze na jednu složku talentu. Zkvalitňováním diagnostických nástrojů by mělo docházet k eliminování těchto chyb výběru. Bohužel této tematice není věnována systematická pozornost, většina našich sportovních federací či klubů nemá archivované

vývojové databanky ukazatelů, jak tomu bylo v době sportovních tříd a tréninkových středisek mládeže. Proto se v praxi uplatňují především „laické výběry“, například dítě vybírá trenér na základě svých zkušeností a „expertního“ posouzení či pouze na základě testů motorické úrovně, jak doporučují Bunc (2000) či Perič (2006)

#### **3.2.2.4 Vědecké přístupy k identifikaci**

Podle Graye a Pluckera (2010) je identifikace sportovního talentu pro výzkumníka výzvou a je obtížná v podstatě v jakémkoli věku svěřence a v kterémkoli sportu. Jako téměř nemožné se jeví především oddělení vrozené vlohy od vlivů prostředí či aplikovaného tréninku, tedy rozlišení mezi vlohami a schopnostmi. Přitom právě toto rozlišení je podle Boucharda, Maliny a Pérusse (1997) a Bunce, Horčice a Dostálové (2000) základním předpokladem pro úspěšné rozpoznání talentu. Jedná se tedy de facto o rozlišení mezi nadáním a talentem podle Gagného (1999), jak bylo popsáno v kapitole 3.1. Tato diferenciací ovšem není technicky možná, dokud nebude podrobně zmapován lidský genom a jeho projevy ve sportovním výkonu. Situaci navíc komplikuje skutečnost, že se zvyšujícím věkem jedince roste podíl naučené složky. I proto se jeví jako výhodnější uplatňovat dynamický přístup k identifikaci, který zohledňuje jak vrozené předpoklady, tak naučené komponenty a jejich vzájemnou interakci.

Celkově lze říct, že dochází k postupnému příklonu od intuitivního přístupu spojeného s kvalifikovaným úsudkem trenérů k empirickému pojetí (např. Abbott & Collins, 2002; Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms, & Pearce 2010; Gould, Greenleaf, Guinan, Dieffenbach, & McCann, 2001; Joch, 1992; MacNamara, Button, & Collins; 2010, Salmela & Durran-Bush, 2001).

Autoři se shodují, že základními kameny úspěšné identifikace talentu na vědecké bázi je definování vlastností a schopností, kterými má dospělý úspěšný sportovec disponovat. Jinými slovy: je potřeba znát kritérium, které chceme predikovat. To se však značně liší podle jednotlivých disciplín. Dále je potřeba rozpoznat vlohy, na nichž se tyto schopnosti zakládají, kromě bio-fyziologických také psychické, které napomáhají rozvoji sportovce v dlouhodobém horizontu. Následně je nutné tyto vlohy identifikovat u dětí a rozpoznat jejich kvalitu. Posledním krokem je důkladný popis toho, jak se tyto atributy vyvíjí v čase, jaké na ně působí vnější vlivy a jaká je jejich vzájemná interakce.

Vymezení schopností a dovedností, kterými má dospělý úspěšný sportovec disponovat, je v literatuře označováno různě. Sovětská literatura tento proces nazývá *tvorba modelu budoucího sportovce* (Volkov & Filin 1983), v anglosaském světě se uplatňuje pojem *identifikace kritéria výkonu* (*Identification of Performance Criteria*; Régnier & Salmela,

1987).

U nás se hojně využívá tzv. *sportogram* (Kodým, Blahuš, & Hříbková, 1987). Jedná se o komplexní studii jednotlivých kategorií sportovních činností dle nároků na psychiku jedince. Součástí jeho tvorby jsou analýzy konkrétních sportovních činností, jejich rozbor na jednotlivé úkony (operace) a definování klíčových momentů, které mají rozhodující význam pro úspěšné provádění té či oné činnosti.

Hošek (2005) pak dodává, že psychické vlastnosti, které jsou pro daný sport žádoucí, popisují *psychosportogramy*, které formulují specifické požadavky daného sportu na psychiku člověka a to z hlediska vlastností koncentrace, rozhodovacích procesů, volního úsilí či psychických vlastností a dovedností otevřených i uzavřených. Přes četné odkazy v literatuře (např. Válková in Hodaň, Šebek, & Hofmanová, 2013, která uvádí jejich členění) existuje metodologicky precizně zpracovaných sportogramů a psychosportogramů do dnešního dne jen minimum.

Perič (2006) zavádí pojem *jádro výkonu*. Definiuje jej jako schopnosti, které jsou žádoucí pro kvalitní výkon v daném sportovním odvětví. Deklaruje, že právě toto jádro je kritériem, k němuž by se měla vztahovat identifikace talentu. Jádro výkonu je v některých disciplínách snáze analyzovatelné (např. atletika) než v jiných (např. lední hokej), a to v závislosti na tom, zda sportovci soutěží proti sobě *souběžně* nebo *protichůdně*.

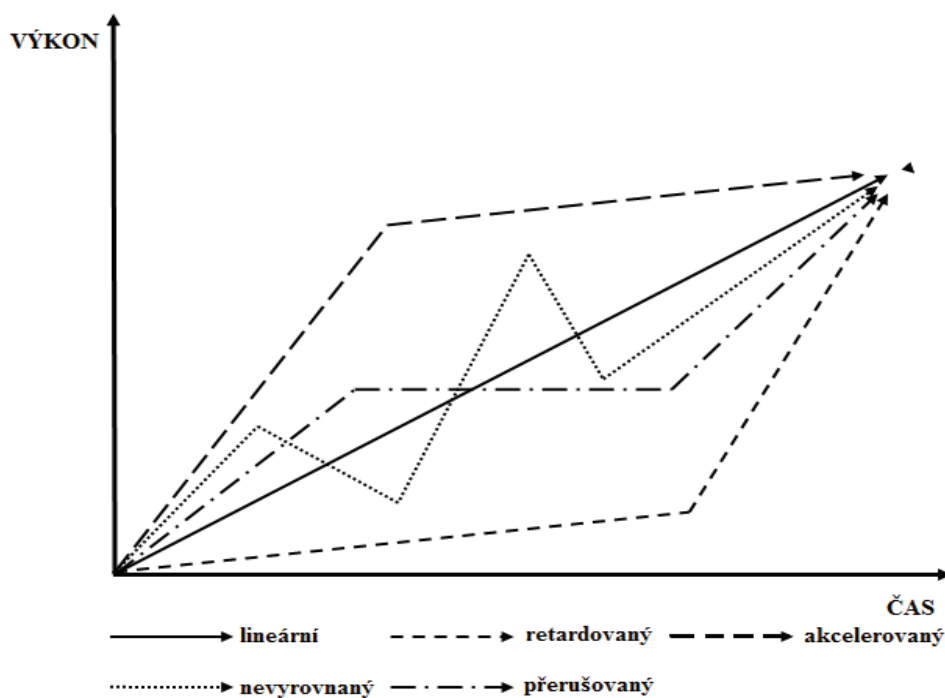
Souběžné soupeření charakterizuje především větší množství soupeřů. Výkon každého z nich je ohodnocen nějakou nezávislou fyzikální veličinou (např. časem, vzdáleností) či bodovou škálou. V protichůdném soupeření bývá pouze jeden protivník, může to být jednotlivec či tým. Vítězství je podmíněno prohrou soupeře. Bývá jej dosaženo překonáním soka počtem specifických „zásahů“, např. počtem vstřelených košů či gólů (Perič, 2006).

Reilly, Williams, Nevill a Franks (2000) konstatují, že identifikace vhodných vloh je mnohem složitější v týmových sportech než v těch individuálních, protože ty jsou obvykle zaměřeny na jednu činnost (např. hod oštěpem). To znamená, že se v nich uplatňuje menší počet schopností, potažmo vloh, a ty jsou pak snáze rozpoznatelné. Navíc v týmových sportech obvykle bývá zapojeno mnohem více nepřímých faktorů ovlivňujících výkon (vztahy mezi hráči, týmový duch apod.).

Dalším krokem při vědecké identifikaci talentu je odhalení odpovídajících vloh a schopností u dětí či mládeže. Badatelé si často neuvědomují, že tyto fenomény se v čase rozličně vyvíjejí a modifikují. U dětí tak mohou nabývat zcela odlišné formy. I z toho důvodu je pro správnost procesu zásadní důkladný popis zákonitostí rozvoje vloh v čase, nejlépe za využití zakotvené teorie či longitudinálních výzkumů.



S tím souvisí i zažitá představa řady trenérů, ale i badatelů v tomto odvětví, že talent člověka je pouhým součtem jednotlivých vloh a že se rozvíjí lineárně. Přitom vývojových trendů existuje celá řada – např. lineární, akcelerující, retardovaný, přerušovaný či nevyrovnaný. Teorii trendů u nás uplatňoval už Švancara (1980), ale spíše v kontextu stimulace dětí s problémovým vývojem (Obrázek 6).



Obrázek 6. Vývojové trendy (upraveno dle Švancary, 1980)

Tuto představu kritizuje Simonton (1999, 2003, 2005) či Vičar et al. (2014), který doporučuje, abychom k výkonu přistupovali jako k vícedimenzionálnímu a multiplikatívnímu procesu.

### 3.2.3 ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA K POSUZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TALENTU

K identifikaci a výběru talentovaných jedinců na základě empirického principu lze přistoupit z různých perspektiv: z *biologické*, *motoricky – výkonové* či *psychologické*.

#### 3.2.3.1 Biologická perspektiva

Je zřejmé, že excelentní výkony v některých sportovních odvětvích značně závisí na biologických vlastnostech jedince, především pak antropometrických a fyziologických parametrech. Například americký plavec a mnohonásobný rekordman Michael Phelps má rozpětí rukou neúměrně větší, než odpovídá jeho výšce podle obvyklého poměru tělesných rozměrů. To jej oproti soupeřům zvyhodňuje. Proto se v šedesátých a sedmdesátých letech

minulého století řada výzkumníků zaměřila na posouzení těchto atributů u vrcholových sportovců z jednotlivých sportovních odvětví (např. Correnti & Zauli, 1964; De Garay, Levine, & Carter, 1974; Tanner, 1964; Tittel, 1965). Nejčastěji se soustředili na somatotyp, tělesnou výšku, antropometrické údaje (pákové poměry), aerobní kapacitu, morfologické údaje (stavbu svalů a svalových vláken, kosterního aparátu apod.). Antropometrické a fyziologické atributy vhodné pro vrcholové výkony jsou především u individuálních, atleticky zaměřených sportů relativně snadno detekovatelné.

Badatelé vycházeli z předpokladů, že tyto vlastnosti jsou u člověka buď vrozené, nebo omezeně ovlivnitelné prostředím, například stravou či v některých případech bohužel také podpůrnými doplňky a dopingovými praktikami. Právě genetický základ a snadná měřitelnost vedly k tomu, že jejich posuzování se v posledních padesáti letech stalo jedním z hlavních kritérií pro identifikaci sportovního talentu, a to již v dětství.

Zásadním předpokladem pro správnost měření je posoudit *biologický věk* (*biological age*) dítěte. Ten značí, jaké vývojové úrovně organismus dosáhl. Obvykle se získává rozborem kostí (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006). Chybou je, když se bere v potaz pouze *věk kalendářní* (*chronological age*), spočítaný podle data narození. Dospívání dítěte je totiž velmi individuální. Pozdně dospívající děti mohou být v takto nastavených testech znevýhodněny, a naopak akcelerovaní jedinci upřednostněni, neboť jejich aktuální fyzický fond je neporovnatelný s parametry jejich „normálních“ vrstevníků. Opožděné děti však svůj handicap, např. ve výšce či síle, často kompenzují zdokonalováním se v technice, pohyblivosti či herní inteligenci. Když nakonec fyzicky dospějí, stává se, že své akcelerované vrstevníky výkonnostně předčí.

V současnosti jsme u dětí schopni relativně přesně odhadnout budoucí tělesnou výšku na základě biologického věku dítěte – tedy za předpokladu, že je zabezpečena dostatečně kvalitní strava. Tímto tématem se zabýval Tanner, Whitehouse, Cameron, Marshall a Healy (1983). Ti vytvořili metodu *TW 3* (Tanner, Healy, Goldstein, & Cameron, 2001), s jejíž pomocí je možné u dětí s vysokou predikční validitou předpovědět dospělou výšku v rozmezí běžného denního kolísání ( $\pm 2\text{cm}$ ). Metoda se zakládá na analýze rentgenových snímků kostí.

Protože předpověď tělesné výšky je relativně přesná, její posouzení se jeví pro identifikaci talentu jako výhodné. V duchu Simontonova (1999) multiplikativního pojetí je v některých sportech její určitá hodnota nutným předpokladem pro dosažení špičkové výkonnosti. Na druhou stranu sama o sobě je velmi slabým prediktorem talentu. Například ve volejbale, kde i přes velký vliv tělesné výšky na výkon, nemusí být výška vždy rozhodujícím kritériem pro dosažení špičkového výkonu. Norton a Olds (in Grasgruber & Cacek, 2008,

275) poukazují na případ japonských volejbalistek, které zvítězily na OH 1964 i přesto, že jejich průměrná výška byla pouhých 169 cm. Jejich soupeřky přitom dosahovaly průměrné výšky týmu téměř 180 cm. Také někdejší nejlepší smečařka světa – Kubánka Mireya Luisová byla relativně malá (175 cm/68,9 kg), a neúspěšnější mužská světová reprezentace, Brazílie, je, co se týče výškových parametrů, opět spíše průměrná. Výška, akcentovaná jako jediný motivační činitel, dokonce může být v konečném důsledku kontraproduktivní (Válková, 1990).

Méně validní než předpověď tělesné výšky je predikce budoucího somatotypu (Hebbelinck, Ross, Carter, & Borms, 1980). Podle Lykkena, McGue, Tellegena a Boucharda, (1992) patří somatotyp vedle tělesné výšky mezi antropometrické ukazatele dominantně ovlivněné genetikou. Carter (1970) k tomu uvádí, že:

1. sportovci v daném sportu mají podobné somatotypy;
2. sportovci různých sportů se somatotypem liší;
3. některé somatotypy se u sportovců neobjevují.

V současnosti lze nalézt popisy somatotypů v podstatě pro veškerá sportovní odvětví.

Riegerová, Přidalová a Ulbrichová (2006) dále konstatují, že paralelně s růstem sportovní výkonnosti a odlišnostmi v tréninku pro jednotlivé disciplíny dochází postupně k výrazné diferenciaci v tělesné stavbě. Somatotypy jedinců v rámci konkrétního sportu se stávají více homogenní. To je způsobeno jak přirozenou selekcí sportovců s vhodnou konstitucí, tak aplikovaným tréninkem, který se soustředí na rozvoj pouze určitých částí těla. Na druhou stranu existuje mnoho případů, kdy se právě ti neúspěšnější sportovci význačně odlišují tělesnou stavbou od svých soupeřů, což jim poskytuje výhodu. Autoři poukazují na to, že do osmi let biologického věku v podstatě nemá smysl somatotyp vůbec posuzovat. Do tohoto věku bývají klouby výrazně zvětšené a tělo dítěte je disproporcionální. Borms (1994, 11) konstatuje, že „míra, do které puberta modifikuje jedincovy předpubertální fyzické parametry, nikdy nebyla zcela předpověditelná. Toto představuje vážný problém pro ty, kdo hledají ideální somatotyp mezi dětmi.“ Jiné atributy (například svalová hmota, tuk) jsou považovány za více ovlivnitelné tréninkem (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997).

Fyziologické atributy, jako např. aerobní kapacita, jsou také mnohdy využívány k posouzení vloh (Jankovic, Matkovic, & Matkovic, 1997; Janssens, Van Renterghem, Bourgois, & Vrijens, 1998). Je sice prokázáno, že se z velké části zakládají na vrozených předpokladech, avšak dle Frankse, Williamse, Reillyho a Nevilla (1999) silně podléhají

tréninku. Proto Williams a Reilly (2000, 665) konstatují, že „fyziologická měření mohou sice být vedle subjektivního úsudku posuzovatele užitečná pro prvotní výběr talentovaných, ale tato měření podle všeho nejsou dostatečně senzitivním obecnějším indikátorem výkonu. Samostatně nejsou dostatečně reliabilní a nemohou být používány za účelem identifikace a výběru sportovně talentovaných“.

Bloomfield s ostatními spoluautory (Bloomfield, Blanksby, Ackland, & Elliott, 1985; Bloomfield, Blanksby, & Ackland, 1990; Bloomfield, 1995), nebo také Régnier a Salmela (1987) přinesli řadu důkazů, že u většiny antropometrických charakteristik v podstatě není dostatečně přesně možné predikovat budoucí parametry, dokud u dítěte neproběhne puberta. Argumentují jejich individuálností, nestabilitou a nelinearitou ve vývoji. Borms (1994, 11) pak uvádí, že „většina fyzických parametrů se projeví až na konci adolescence“. Přesto se v některých sportech antropometrické a fyzické testování může v rámci identifikace talentu dobře uplatnit. Jedná se spíše o individuální sporty či sporty, ve kterých je určitý fyzický parametr pro úspěch nezbytně nutný. Například Bourgois et al. (2000, 2001) a Ingham, Whyte, Jones a Nevill (2002) ve svých výzkumech cílených na veslování, jimiž posuzovali biologické atributy, dokázali u dětí úspěšně predikovat významnou část dospělého výkonu.

Jako perspektivní se jeví genetické testování. To vychází z předpokladu, že vlohy jsou reprezentovány jednotlivými geny, které lze v jejich genetické výbavě jasně identifikovat. Přes mnohé výzkumné úspěchy v tomto směru (např. identifikování genu známého jako *α-actin*, který je důležitý pro běhání; viz Coghlan, 2003 a Yang et al., 2003; genu ACE, který ovlivňuje fungování kardiovaskulárního systému; nebo genu COL5A1) je však potřeba konstatovat, že jsme se pouze dotkli povrchu této problematiky, výzkum genomu a jeho projevů do sportovního výkonu je zatím v plenkách. Mnohem důležitější než identifikovat geny ovlivňující fyziologii sportovce (odhaduje se, že je jich minimálně 90, viz Pérusse et al., 2001), je popsat jejich vzájemné působení. V současnosti by tedy bylo chybou, navzdory řadě produktů, jež jsou k dostání na trhu, vyvozovat z výsledků molekulární biologie širší závěry. Předpokládá se, že ACTN3 je odpovědný přibližně za 2 procenta variace ve výkonu (Eynon et al., 2011). Na druhou stranu, ve většině především týmových či technicky zaměřených sportů převládá názor, že samostatné antropometrické a fyziologické měření má v rámci identifikace talentu jen velmi malý nebo vůbec žádný význam, přičemž predikční validita dospělého výkonu je v takovém případě téměř nulová (Vaeyenes, Lenoir, Williams, & Philippaerts, 2008).

Van Ingen Shenau, De Koning, Bakker a De Groot (1996) si pak položili otázku, nakolik antropometrické parametry rozlišují mezi výkonností vrcholových sportovců v rámci jednoho

odvětví. V dnes již tradičním výzkumu srovnávali faktory ovlivňující výkon v homogenních skupinách špičkových sportovců. Konstatovali, že antropometrické rozdíly měly jen mizivý vliv na rozdíly v jejich výkonech. Variabilitu výkonů z velké části vysvětlovali odlišností psychických vlastností. To je dáno i tím, že v průběhu vývoje sportovce směrem k vrcholovému výkonu se i díky opakovaným výběrům jejich skupina stává více stejnorodá, alespoň co se týče tělesné konstituce (Cobley, Cooke, Chapman, Till, & O'Hara 2009). To jen podtrhuje postupně vzrůstající důležitost psychických faktorů pro dosažený výkon.

Antropometrické a fyziologické parametry nejsou schopny předpovídat ani to, zda se sportovci dokážou udržet na špici. Kreiner-Phillips a Orlick (1993) zkoumali 17 mistrů světa – sportovců z různých disciplín. Zjistili, že pouze sedm z nich si dokázalo uchovat vrcholovou výkonnostní úroveň. A byly to podle nich právě psychické faktory, které na rozdíl od faktorů antropometrických a fyziologických umožnily dobře rozlišit mezi těmi, kteří byli a nebyli dlouhodobě úspěšní.

Přes veškeré uvedené výtky je zřejmé, že testování alespoň některých biologických atributů má v rámci identifikace talentu nezastupitelný význam, a to především v pozdějším věku. V některých sportech se lze bez vhodných parametrů prosadit jen velmi obtížně. Tyto rozdíly ve výhodných parametrech by měl ideálně popisovat opět sportogram.

### **3.2.3.2 Motoricko-výkonová perspektiva**

Je zřejmé, že nedílnou součástí identifikace sportovního talentu musí být posouzení vloh spojených s pohybem. K identifikaci se využívají různé motorické testy. Jejich smyslem je rozeznat pohybový talent, senzomotorickou koordinaci, laterální, schopnost přesného provedení pohybu či nápodoby a rychlost.

V první polovině dvacátého století řada vědců ve sportovní oblasti (např. McCloy & Young, 1954) předpokládala existenci obecného pohybového talentu. Rozlišovali jeho dva druhy – obecný talent předvést pohyb a obecný talent naučit se pohyby. Dosud však tento předpoklad nebyl dostatečně empiricky podložen. Gardner (1999) pak v této souvislosti hovoří o *tělesně-pohybové inteligenci (bodily-kinaesthetic intelligence)*. Ta zahrnuje jak porozumění tomu, jak se věci hýbou, tak umění vystihnout tyto pohyby. Její součástí je i schopnost úspěšně řídit pohyby svého těla a zacházet manuálně zručně s předměty. Zahrnuje jemnou i hrubou motoriku, rovnováhu, obratnost těla, umění programovat a zapamatovat si pohyby. Existenci této formy inteligence a talentu dokumentuje Gardner mimo jiné jak na jedincích, kteří v těchto činnostech vynikají, tak na těch, kteří nejsou schopni ani základní koordinace (například apraxie – chorobná porucha hybnosti a neschopnosti účelných pohybů).

Přestože je zřejmé, že pro úspěch ve sportu je nutná alespoň základní koordinace a tělesně-pohybová inteligence, zůstává otázkou, nakolik jsou základní pohybový talent (který můžeme také označit jako *pohybový g-faktor*), motorická docilita či tělesná inteligence opravdu určující pro jednotlivé sportovní disciplíny. Sílí podpora tradičního stanoviska (např. Drawatzky & Zuccato, 1967), že jednotlivá sportovní odvětví jsou natolik rozdílná ve svých požadavcích a natolik úkolově specifická, že mezi nimi existuje jen velmi malá spojitost. Tělesně-pohybová inteligence se v nich uplatní jen v omezené či malé míře. Určitá její úroveň však zůstává nutným předpokladem. Zajímavou výzkumnou otázkou by proto bylo posoudit a srovnat, do jaké míry je pro úspěch v jednotlivých disciplínách tělesně-pohybová inteligence nezbytná.

Fenoménem spojeným se senzomotorikou je *lateralita*, zakládající se na prioritě hemisfér. Lidé používají přednostně vždy jeden z párových orgánů. Většinou je takto využívána pravá strana těla a smyslové orgány. Opačný případ – *leváctví* se výrazněji promítá do sportovního výkonu. Někdy to může být přednost, protože hra v opačném postavení je pro soupeře nezvyklá a protivník se jí obtížně přizpůsobuje. Výhodu tak představuje leváctví například v boxu, při nadhazování v baseballu, v šermu, tenisu či volejbale. Naopak handicapem může být při závodu v běhu na atletickém oválu či rychlobruslení. Levák se zde musí silněji odrazet slabší pravou nohou.

Pozoruhodným způsobem se ve sportu uplatňuje zkřížená lateralita. Není pravidlem, že převládající motorická strana musí být totožná s dominantní stranou smyslovou. Zkřížená lateralita v praxi znamená, že zatímco jedinec má motoricky silnější jednu stranu (například pravou ruku a nohu), opačnou stranu používá přednostně pro vnímání (tedy levé oko a ucho). U řady lidí zkřížená lateralita vyústí v nemotornost (např. *clumsy child*), avšak v některých sportech je paradoxně výhodou. Například ideální pálkař by měl mít lateralitu zkříženu tak, aby dominantní oko bylo na jiné straně těla než dominantní ruka a on tak mohl sledovat let míče, aniž by mu v tom překážel nos (Gardner, 1999).

V rámci *testování motoriky* se většinou používají jednoduché pohybové akty, sestavované do tzv. testových baterií, např. baterie Unifit test 6–60 (Měkota & Kovář, 1995) Eurofit (*Eurofit Tests of Physical Fitness*, 1993), AAHPER test (*American Association for Health, Physical Education, and Recreation. Youth Fitness test*, Hunsicker & Reiff, 1976) či různé baterie pro testování dovedností daného sportu. Bývají k tomu připojené standardy, kterých by svěřenci měli v jednotlivých disciplínách dosahovat. Úskalím těchto testů ovšem je, že velmi špatně odlišují vrozené od naučeného, především v testech dovednostních. Naměřená kvalita totiž do značné míry závisí na zkušenosti s danou činností, která byla získána ať už

tréninkem, nebo latentně v důsledku jiné aktivity (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997). To v praxi znamená, že posuzováním talentu pomocí motorických testů většinou identifikujeme aktuální schopnosti a dovednosti dítěte, nikoli vrozenou vlohu. Proto Bunc (2004) zdůrazňuje v rámci testování motorických dovedností potřebu pohybové anamnézy u dítěte, aby se alespoň zevrubně posoudily předchozí zkušenosti. Domnívám se však, že ani anamnéza nemusí být pro citlivé posouzení talentu dostatečná. Jednak neexistují objektivní kritéria, jak takovou anamnézu vyhodnocovat, a jednak není popsán vliv zkušeností, které se sportem zdánlivě nesouvisí, ale mohou se přesto podílet na motorickém rozvoji (pravidelný pohyb v přírodě apod.). Další výhodou v rámci takové selekce mají ti, kteří se na danou sportovní činnost od brzkého věku specializují.

Vliv předchozích zkušeností lze částečně eliminovat tím, že testování motorických schopností a dovedností bude provedeno dříve, než se dítě s posuzovanými činnostmi setká. Jako ideální se v rámci identifikace sportovního talentu jeví hodnotit úroveň těchto atributů opakovaně, dlouhodobě. Takto totiž sledujeme spíše jejich vývoj než aktuální stav (Abbott & Collins, 2002). Zevrubně tím také posuzujeme schopnost dítěte učit se novému. Právě *učební kapacita* je podle Baileyho et al. (2010) lepším predikčním kritériem budoucího vrcholného výkonu než diagnostika aktuálního stavu motorických schopností a dovedností.

Dobře prozkoumanou skutečností je také to, že při testování motorických a zátěžových schopností a dovedností u dětí a adolescentů (podobně jako u fyziologických a antropometrických parametrů) dochází k nadhodnocování dříve zrajících jedinců (Blanksby, 1980; Bloomfield, 1995; Williams & Franks, 1998). S tím souvisí zajímavý fenomén, který se vyskytuje téměř v každém sportovním odvětví, a sice systematické zvýhodňování sportovců narozených začátkem roku před sportovci narozenými na jeho konci (Baxter-Jones, Helmes, Baines Preece, & Preece, 1994; Dudink, 1994; Edwards, 1994; Grasgruber & Cacek, 2008; Helsen, Starkes, & Winckel, 2000; Musch & Grondin, 2001). Mnohem častěji jsou tito v roce dříve narození zastoupeni například v národních týmech. Autoři se shodují, že se jedná především o důsledek sebenaplňujícího proctví.

Do jedné věkové kategorie výběrového ročníku obvykle spadají děti narozené od 1. ledna do 31. prosince. To ovšem znamená, že děti narozené začátkem roku mají oproti svým vrstevníkům narozeným na konci roku výhodu několika měsíců vývoje. V tomto období jednak mohou fyzicky dozrát, jednak mají více času na to, aby si osvojily motorické dovednosti spojené se sportovní disciplínou. To pak vede k tomu, že v testech či na trénincích dosahují lepších výsledků a bývají označovány jako „talentované“. V důsledku je jim věnována větší pozornost, jsou intenzivněji obklopeny stimulačním prostředím (např.

kvalitnější trenér, soupeři, častější tréninky) a dostávají více příležitostí (mohou být častěji nasazovány do zápasů, jsou tahouny svých týmů), mají prožitky úspěchu (což je dále motivuje a formuje jejich výkonovou motivaci, vnitřní motivaci a sebevědomí). V důsledku se opravdu jejich sportovní dovednosti mohou rozvíjet rychleji než u jejich o pár měsíců mladších vrstevníků. I proto mnohé sportovní federace organizují „dvojí“ soutěže pro děti, či stanovují minimální počet minut, které dítě musí nastoupit v zápase, aby se tomuto fenoménu systémově zabránilo.

Přes veškerá úskalí je zřejmé, že posuzování talentu z motoricko-výkonového hlediska má v diagnostice talentu jako celku nezastupitelnou roli a jistou prediktivní validitu. Na druhou stranu je potřeba interpretovat získané výsledky, především v raném věku, velmi opatrně.

Mnoho tuzemských autorů (např. Bunc, 2004; Grasgruber & Cacek, 2008; Perič, 2006) popisuje či stanovuje řadu výkonnostních standardů v motorických testech pro různé sporty. Podle jejich tezí je dosahování těchto limitů pro mladé sportovce v jednotlivých dětských věkových kategoriích žádoucí proto, aby byli označováni za perspektivní. Domnívám se však, že z výše uvedených důvodů by tyto standardy měly být u dětí spíše orientační a motivační, nikoliv selektivní. V předpubertálním období by měly být využívány spíše za účelem srovnávání s hodnotami optimálními pro dané věkové období než pro identifikaci za účelem výběru. Na druhou stranu mohou velmi dobře posloužit jako kritérium pro posuzování učební kapacity dítěte. Jsou také nápomocné při identifikaci extrémních hodnot – kdy mohou poukázat na absenci některé nutné složky pro špičkový výkon v daném sportu a to v duchu Simontonova (1999) dynamického pojetí talentu.

#### **3.2.3.4 Psychologická perspektiva**

Identifikace talentu na základě psychických atributů je sice vnímána jako důležitá, ale pro svou komplikovanost zůstává u nás v současnosti mnohdy stranou běžné trenérské praxe. Sice někdy bývá uplatňována v rámci výběrových šetření, například při přijímacích řízeních na sportovní gymnázia, ovšem obecně lze říci, že chybí ucelenější a komplexnější pojetí takovéto diagnostiky.

Jedinné ucelenější teoretické východisko v ČR shrnují „psychologické aspekty výběru talentovaných“ dokumentované Peričem, Buncem a Hoškem (in Dovalil, 2012, 286). Autoři nejprve popisují negativní výběrová kritéria, tzv. *psychologické kontraindikace* – tedy vlastnosti, které snižují předpoklad úspěšné sportovní kariéry. Mezi ně řadí LMD – lehkou mozkovou dysfunkci (termín LMD se dnes již nepoužívá a je nahrazeno termínem ADD či



ADHD), neuroticismus či inteligenci reprezentovanou průměrem školních známek. Z jejich textu však není jasné, proč by vyšší neuroticismus nemohl být pro sport výhodný. Ve sportu se vyskytuje celá řada velmi úspěšných sportovců „nerváků“. Rovněž lze namítnout, že inteligenci nelze reprezentovat pouze školním prospěchem, i proto, že vzájemná korelace těchto dvou proměnných je relativně nízká. Autoři sami koneckonců neuvádí žádný výzkum, který by potvrdil spojení školního úspěchu a sportovního talentu.

Perič, Bunc a Hošek (in Dovalil et al., 2002, 287) dále popisují tzv. „pozitivní předpoklady na obecné úrovni“ (např. motorická docilita – pohybová inteligence, hyperaspirativnost, potřeba výkonu, setrvalost volního úsilí). Tyto předpoklady se intuitivně jeví jako správné. Autoři ale neuvádí teoretický rámec ani výzkumný základ pro tyto indikátory.

Badatelé pak navrhuji různé způsoby diagnostiky psychických aspektů talentu. Tyto metody by však bylo potřeba nejprve ověřit – což jen podtrhuje autory zmiňovaná skutečnost, že pro nástroje ve většině případů neexistují platné české normy. Proto se domnívám, že koncepce Periče, Bunce a Hoška (in Dovalil, 2002) by měla v současnosti sloužit především jako inspirativní východisko pro budoucí výzkum než jako obecně platné psychické indikátory talentu.

Naopak obsáhlé v oblasti psychických indikátorů talentu jsou práce slovenských kolegů Palkoviče (in Dočkal, Musil, Palkovič, & Miklová, 1987), Bezáka (Bezák, 1977; Bezák & Macák, 1979) či Búgelové (1992) a její studie plavání a atletiky. Ti se nejen teoreticky, ale i výzkumně tematikou sportovního talentu zabývali a zohledňovali při tom psychologickou perspektivu. Určili řadu psychických atributů sportovního talentu (např. obecná inteligence, úroveň situační anxiety a anxiozity, potřeba dosahovat úspěch, vytrvalost a nezdolnost). Ale bohužel u nás na výzkumy slovenských kolegů doposud nikdo nenavázal.

Ze zahraničních prací pak například Yperen (2009) dokázal, že psychické faktory jsou důležitým prediktorem při předpovídání úspěchu u mladých fotbalistů. Také silně antropometricky a motoricky orientovaný Bompá (1999) konstatuje, že při výběru dětí pro sportovní zápas jsou nejdůležitější jeho psychické atributy. Bailey a Morley (2006) či Baker, Schorer a Copley (2012) dodávají, že psychické vlastnosti jsou zásadní pro rozvoj sportovního talentu a představují jeho neoddelitelnou součást. Právě ony totiž rozhodují například o tom, zda se jedinec rozhodne u sportu zůstat a věnuje mu dostatek úsilí.

Identifikace psychických vlastností klade nároky na kompetence, jimiž někteří trenéři nedisponují. Využívají se při ní nástroje, které trenéři neumí mnohdy správně interpretovat a vyhodnotit, přičemž jen zřídka spolupracují s odborníky – psychology. Psychické vlastnosti

jsou v čase nestabilní a je velmi nesnadné předvídat jejich vývoj. U řady psychických vlastností je také velmi obtížné, ne-li nemožné odlišit naučenou složku schopnosti od složky vrozené. U některých atributů se dokonce předpokládá, že vrozený podíl je minimální, ba dokonce nulový. Obecně se má za to, že čím komplexnější je psychická vlastnost, tím menší bývá její vrozený podíl. Výzkum v této oblasti se potýká s řadou metodologických a etických problémů, přesto existují konzistentní důkazy o roli genů v determinaci podoby inteligence, reakční doby a temperamentu. Studie umístily dědičnost IQ na zhruba 50 % (Davids & Baker, 2007). Plomin a Deary (2015) uvádí, že ve výzkumu vlivů na osobnostní rysy se dědičnost pohybuje mezi 0,30 % a 0,50 %, bez ohledu na použitý nástroj nebo měřený atribut. Palkovič (in Dočkal, Musil, Palkovič, & Miklová, 1987) pak tvrdí, že dědičnost reakční doby na vizuální podnět je geneticky ovlivněna dokonce z 86 %! Problémem je také snaha uchopit tyto ukazatele dotazovacími instrumenty na rozdíl od pozorování a posuzování reálného chování. Proto je pro identifikaci a výběr talentů v kategoriích dětí a mládeže mnohdy efektivnější laický „čuch“ zkušených trenérů mládeže nežli složité vědecké přístupy.

Výhodou je, že zatímco se například z hlediska fyziologie mohou požadované parametry pro jednotlivé sporty diametrálně lišit, některé psychické vlastnosti, jako například vysoká výkonová motivace a setrvalé volní úsilí, jsou nezbytným předpokladem pro úspěch v podstatě v jakémkoliv sportovním odvětví. Výzkumy (Auweele, Cuypert, Mele, & Rzewnicki, 1993; Durand-Bush & Salmela, 2001) se vesměs shodují v tom, že špičkoví sportovci jsou sebevědomí, méně úzkostní, více oddaní své činnosti, vysoce motivovaní, soustředění před i během zápasu, nezdolní a rovněž disponují řadou strategií jak zvládat stres.

Psychické vlastnosti dělíme do tří skupin: a) *kognitivní vlastnosti*, b) *psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací* a c) *vlastnosti spojené s temperamentem*.

Někdy se také první a druhá oblast spojuje dohromady pod označením *exekutivní funkce*, Druhou a třetí kategorii lze zase sloučit do kategorie *vlastnosti osobnosti*. Popíšu je však odděleně, i s ohledem na to, že každá z kategorií se do diagnostiky sportovního talentu promítá odlišně.

a) *Kognitivní vlastnosti* lze do určité míry považovat za vrozené, a proto i za relativně stabilní v čase. Řadíme mezi ně například anticipaci, postřeh, rychlost pohybových reakcí, rozhodovací schopnosti, schopnost učení, obecnou inteligenci, herní inteligenci či kreativitu. Tyto vlastnosti se uplatňují v jednotlivých sportech rozdílně. Jejich měření se v posledních letech v rámci identifikace talentu věnuje zvyšující se pozornost. Výzkumy (Reilly, Williams, Nevill, & Franks, 2000; Singer & Janelle, 1999; Williams, 2000; Williams & Davids, 1995) poukazují jak na rozdíly v jejich hodnotách mezi vrcholovými a amatérskými sportovci, na

jejich vrozený základ, tak i na jistou míru trénovatelnosti. Palkovič (in Dočkal, Musil, Palkovič, & Miklová, 1987) pak uvádí intelektový profil sportovně talentovaných dětí. Tvrdí, že na základě jeho výzkumů většina z nich dosahuje v inteligenčních testech alespoň průměrných výsledků a v některých oblastech (reprodukční schopnosti, verbální schopnosti) dokonce výsledků nadprůměrných. Lze však předpokládat, že i vlivem tehdejších společenských podmínek byla zkoumaná populace (žáci sportovních gymnázií v 80. letech) do jisté míry specificky výběrová. Navíc se uplatňovala i jiná než čistě sportovní kritéria - například součástí posouzení talentu bylo i vyšetření intelektu pomocí metody RAVEN. Přes tyto výtky lze předpokládat, že bez jisté míry obecné inteligence by se sportovci jen obtížně vyrovnávali s překážkami, které s sebou vrcholový sport nese. Ten totiž kromě sportovního výkonu obnáší také adaptaci na změny prostředí, učení se novému. Proto se nedoporučuje do sportovního výběru zahrnovat jedince s IQ nižším než 75. Naopak sportovci s IQ nižším než 80 se již mohou zúčastnit Speciálních olympiád. Můžeme předpokládat i to, že v jednotlivých disciplínách se IQ uplatní rozličně a v některých sportech jeho nižší hodnoty nemusí být závažnější překážkou pro dosažení špičkové výkonnosti. Proto by bylo zajímavým výzkumným záměrem posouzení obecné inteligence současných vrcholových sportovců a jejich srovnání v rámci jednotlivých sportovních disciplín.

b) Do druhé skupiny lze zařadit vlastnosti, které *podmiňují sportovní výkon a růst*. Už v roce 1971 zdůraznili Kunst a Florescu (in Bailey et al., 2010) významnou úlohu psychických faktorů v rozvoji talentu. Těmto faktorům přiřítali více než 50 % vliv. Zahrnovali mezi ně jednak fenomény spojené s *výkonovou motivací*, jednak i různé mentální dovednosti. Posouzení jejich úrovně v rámci identifikace talentu především u dětí je žádoucí jako východisko pro budoucí intervenci, neboť vhodnou stimulací a vedením jsou tyto vlastnosti do jisté míry ovlivnitelné. Dále se také hovoří o psychických vlastnostech nutných k rozvoji výjimečnosti (*Psychological Characteristics of Developing Excellence, PCDE, MacNamara, 2010*) – viz kapitola 3.3.

c) Do třetí skupiny řadíme především *vlastnosti spojené s temperamentem*. Hošek (in Vaněk, 1983) například poukazuje na negativní ukazatele osobnosti – tedy vlastnosti osobnosti, které na sportovní růst působí negativně. Za ty považuje mimořádně vysokou úzkostnost a bázlivost, samotářství či extrémně vysokou agresivitu. Búgelová (osobní komunikace, 19. 11. 2012 v Košicích) k nim dále řadí psychoticismus. Blahutková (2012) pak popisuje výzkumy (např. McGill, 1986) zabývající se vztahy mezi temperamentem a úspěšností v rámci sportu či u jednotlivých sportovních disciplín. Na druhou stranu Abbott & Collins (2002) konstatují, že výzkum osobností vhodných pro sport nepřinesl žádné relevantní

poznatky. K podobnému závěru již dříve u nás došli Vaněk, Hošek a Svoboda (1974) v jejich knize *Studie osobnosti ve sportu*. Je totiž zřejmé, že sportovci s velmi odlišnými charaktery stále mohou podávat excelentní výkony. Posuzování temperamentu je tak spíše výhodné pro výběr přiměřené a efektivní tréninkové stimulace svěřence.

K identifikaci psychických vlastností existuje celá řada diagnostických nástrojů – výkonových testů, dotazníků, modelových situací. Verifikační ukazatele řady z nich jsou však sporné. Přesto má diagnostika psychických vlastností v rámci identifikace talentu a výběru sportovců smysl z následujících důvodů:

1. podobně jako biologické parametry člověka se psychické vlastnosti postupně vyvíjejí a s pozdějším věkem se stávají stabilnějšími;
2. vzhledem k jejich měnitelnosti je jejich diagnostika vhodná k posouzení slabých a silných stránek mladého sportovce a může se stát východiskem pro jejich trénink či změnu (Durrand-Bush & Salmela, 2001). Deficit či patologie některých psychických vlastností (například inteligence, ADHD, psychotismus) se může vylučovat s rozvojem ostatních sportovních vloh, jež vedou ke špičkovému výkonu; 1
3. PCDE, mentální vlastnosti i vlastnosti spojené s výkonovou motivací (exekutivní funkce) jsou univerzálními atributy, a proto jsou vhodné pro rozvoj vloh v podstatě v jakémkoli sportovním odvětví.

### **3.2.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K IDENTIFIKACI A VÝBĚRŮ TALENTOVANÝCH**

V otázce identifikace sportovního talentu dochází k stále většímu příklonu k empirii. Postupně se opouští intuitivní názory trenérů. Přesto je sporné, jestli vzhledem k nepřesnosti a ekonomické a administrativní náročnosti spojené s vědeckou identifikací talentu není přece jen výhodnější spolehnout se na jejich expertní posouzení. Tento postoj zastává i Kahneman (2012), který uvádí, že člověk dlouhodobě se pohybující v praxi má řadu zkušeností, o kterých neumí mluvit, ale dokáže je prakticky (například při výběru talentu) použít.

Na druhou stranu Régnier, Salmela a Russel (1993) stanovují několik základních principů pro identifikaci sportovního talentu, které by měl přístup k identifikaci talentu na vědecké bázi obsahovat.

1. Na identifikaci musí být nahlíženo jako na proces v širším kontextu vývoje sportovního talentu.
2. Vědecký přístup je závislý na dlouhodobé předpovědi individuálního výkonu.

3. Je zapotřebí vždy zahrnout specifika jednotlivých sportovních odvětví.
4. Protože výsledný sportovní výkon se skládá z mnoha různých činitelů, identifikace sportovního talentu musí být založena na multidisciplinárním přístupu.
5. Identifikace sportovního talentu se musí zaměřit na výkonové determinanty, které jsou silně ovlivněny dědičností.
6. Je potřeba vzít v úvahu dynamické aspekty výkonu, především to, že (a) relativní podíl determinant výkonu se mění s věkem a že (b) některé výkonové determinanty se mohou rozvinout vlivem tréninku či dozrávání vloh.

Abbott a Collins (2002) dále zdůrazňují, že badatelé dříve považovali za základ úspěchu rozlišení mezi vlohami a stavem schopností a dovedností manifestovaných aktuálním výkonem. Takové rozlišení je však velmi obtížné, a proto je potřeba poskytnout dětem raději příležitosti pro rozvoj vloh, nežli klást důraz na okamžitý výkon. Abbott a Collins se domnívají, že schopnost dětí učit se je z hlediska talentu důležitější. Proto navrhují, aby do tréninkového procesu byla zahrnuta co největší skupina dětí. Příkladují malou váhu rané identifikaci talentu ve sportu a naopak kladou důraz na rozvoj faktorů, které jsou důležité k naplnění potenciálu u mladého sportovce. Zdůrazňují potřebu zohlednit nelinearitu a individuálnost při dozrávání vloh a schopností. Uvádějí, že především v raném věku je vhodnější identifikovat kvalitu vlastností spíše jako východisko pro jejich budoucí rozvoj než jako základ pro selekci talentovaných.

Reilly, Williams, Nevill a Franks (2000) dále konstatují, že:

1. samostatné fyziologické a antropometrické měření má sloužit k vytvoření databáze profilů pro identifikaci talentu. Vytváření profilů by se mělo uskutečnit v každé věkové kategorii a mělo by se dít dlouhodobě. V současnosti by však mělo plnit především funkci databáze, na jejímž základě mohou být mladí sportovci srovnáváni za účelem identifikace jejich předností a slabostí. Samostatně však tato měření nepostačují k dostatečně validnímu výběru sportovně talentovaných;
2. kognitivní vlastnosti se jeví jako vhodný ukazatel v rámci identifikace talentu, je-li ovšem zastáván komplexní, multidisciplinární přístup k identifikaci (exekutivní funkce). Důraz by však měl být kladen na to, aby jejich posouzení sloužilo za východisko pro jejich následnou stimulaci;
3. osobnostní vlastnosti a vlastnosti spojené s výkonovou motivací by neměly být součástí identifikace talentu u sportovců s ohledem na jejich měnitelnou podstatu.

Baker, Schorer a Cobley (2012) stejně jako MacNamara, Button a Collins (2010) však s posledním bodem nesouhlasí. Argumentují, že vlastnosti spojené s výkonovou motivací a PCDE jsou jednou z komponent talentu, stejně jako antropometrické či motorické předpoklady. Jelikož na talent nahlíží dynamicky, lze podle nich bez posouzení daných vlastností diagnostikovat komplexně *aktuální* talent a potenciál k budoucímu výkonu jen velmi obtížně. Proto by v rámci multidisciplinárního přístupu měly být vlastnosti PCDE zohledněny.

Je totiž zřejmé, že s některými sporty se úzce pojí konkrétní fyzické faktory, které ve výkonnosti hrají velmi významnou roli, např. výška u basketbalu nebo aerobní kapacita u vytrvalostních atletů. Na druhou stranu existuje celá řada vysokých basketbalistů, kteří nikdy nedosáhnou profesionální úrovně, a podobně se ani z běžců s výbornou aerobní kapacitou nestanou špičkoví běžci. Rozhodující roli mnohdy hrají psychické faktory.

Právě psychickými schopnostmi, mentálními dovednostmi a psychickými vlastnostmi nutnými k rozvoji výjimečnosti se budu zabývat v následujících kapitolách.

## 3.3 PSYCHIKA A VRCHOLNÁ VÝKONNOST

### 3.3.1 ÚVOD

Řada vědeckých prací zkoumá psychické vlastnosti a mentální dovednosti, kterými disponují vrcholoví sportovci, a porovnává šampiony s těmi méně úspěšnými za účelem odhalit, proč někteří jedinci vynikají. Tato kapitola obsahuje základní přehled výzkumu v oblasti psychických vlastností a mentálních dovedností a jejich vlivu na špičkový výkon a rozvoj výkonnosti ve sportu. Identifikuji zde ty vlastnosti, které považuji za nejpodstatnější. Popisují také multidimenzionální dotazníkové nástroje, které se využívají k jejich testování.

### 3.3.2 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI VRCHOLOVÝCH SPORTOVců

Jedním z prvních kdo využil dotazníku k posuzování psychických vlastností u sportovců byli Tutko a Ogilvie (1969). Vytvořili dotazník *Sportovní inventář motivace (Athletic Motivation Inventory)*, který posuzoval jedenáct psychických vlastností („tah na bránu“, agresivitu, odhodlanost, odpovědnost, vůdcovství, sebevědomí, kontrolu emocí, nezdolnost, trénovatelnost, svědomí a opravdovost), na základě kterých kategorizovali sportovce. Bohužel, tento inventář nesplňoval základní psychometrické parametry.

Dalšími, kdo pomocí jednoduchého dotazníku s Likertovou škálou posuzovali rozličné psychické vlastnosti napomáhající vrcholovému výkonu, byli Mahoney a Avenar (1977). Vyhodnocovali význam různých psychických atributů pro výkon, jako je například sebedůvěra, koncentrace, úzkost a stres, vnitřní dialog a imaginace. Zkoumali sportovce z různorodých sportovních disciplín (gymnastika, zápas, tenis, raketbal a skoky do vody) na rozdílných soutěžních úrovních (univerzitní, olympijská) a pro posuzování užívali tento základní dotazník v mnoha variantách. Závěry výzkumu ukazují konzistentní výsledky napříč zkoumanými vzorky: úspěšnější sportovci měli větší sebedůvěru, méně pochybností o svých schopnostech a dovednostech a lépe zvládali stres a úzkost (Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Highlen & Bennett, 1979; 1983; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979). Prostřednictvím obdobných dotazníků, upravených pro golf a kuželky, vědci zjistili, že úspěšnější sportovci disponovali lepší mentální přípravou, koncentrací, větší sebedůvěrou, vyšší mírou soutěživosti, důslednosti, oddanosti i zájmem o další zlepšení (Thomas & Over, 1994; Thomas, Schlinker, & Over, 1996).

Mahoney, Gabriel a Perkins (1987) se rovněž pokusili zmapovat některé schopnosti, které souvisejí s výjimečnou sportovní výkonností. Vytvořili dotazník, tzv. „Seznam psychických schopností pro sport“ (*Psychological Skills Inventory for Sports – PSIS*), který se skládá ze 45

položek a posuzuje následujících šest atributů: zvládnání stresu a úzkosti, koncentraci, sebedůvěru, motivaci, mentální připravenost a důraz na týmového ducha. Následně zjišťovali rozdíly ve využívání a účinku těchto psychických atributů od elitních sportovců až po univerzitní sportovce v celkem 23 sportovních disciplínách. U elitních sportovců zaznamenali méně úzkosti a stresu, lepší koncentraci před závodem či zápasem i v jejich průběhu. Jedinci v této skupině vykazovali větší sebedůvěru, ve své mentální přípravě využívali vnitřní a kinestetickou imaginaci, více se zaměřovali na svůj vlastní výkon než na výkon týmu a celkově byli motivovanější než jejich neprofesionální kolegové. Jiné studie, které využívaly teoretický model, na kterém je dotazník PSIS založen, dospěly k podobným závěrům. Například úspěšné univerzitní sportovce v rodeu (Mayers, LeUnes, & Bourgeois, 1996) a elitní sportovce v jezdeckví (Meyers, Bourgeois, LeUnes, & Murray, 1999) charakterizovalo lepší zvládnání stresu, vyšší sebedůvěra, koncentrace a motivace ve srovnání s méně úspěšnými jedinci ve stejných sportovních disciplínách. Je však potřeba dodat, že výsledky těchto studií musí být interpretovány obezřetně, neboť dotazník PSIS vykazoval metodologické nedostatky, především nízkou vnitřní konzistenci položek a nejasnou faktorovou strukturou (Chartland, Jowdy, & Danish, 1992).

V další studii Grove a Hanrahan (1988) hodnotili psychické přednosti a slabiny u 39 hráčů pozemního hokeje prostřednictvím dotazníku „Sebeuposuzování mentálních dovedností“ (*Self-Analysis of Mental Skills Questionnaire – SAMS*). V rámci této studie měli sportovci za úkol podle svého uvážení sestavit pořadí osmi psychických schopností podle kritéria vlastního sebeocnění. Hodnotily se tyto položky: koncentrace, emoční kontrola, sebedůvěra, zvládnání nervozity či napětí, využití imaginace, plánování, stanovování si cílů a umění analyzovat svůj výkon při závodě či zápase. O totéž pak byli požádáni trenéři, kteří byli se zmíněnými sportovci v každodenním kontaktu. Mezi hodnocením trenérů a hodnocením sportovců se objevily významné rozdíly. Trenéři umísťovali do čela žebříčku sebedůvěru sportovců, zatímco samotní sportovci měli opačný názor. Nízko naopak trenéři hodnotili schopnost sportovců kontrolovat své emoce, zatímco sportovci měli opět opačný názor. To poukazuje na mnohdy vysoké rozdíly mezi tím, jak své svěřence vnímají trenéři, a tím, jak se vnímají sami svěřenci.

„Test výkonnostních strategií“ (*The Test of Performance Strategies – TOPS*) je diagnostický nástroj vytvořený Thomasem, Murphym a Hardym (1999). Dotazník se 64 položkami se zaměřuje na devět psychických schopností (stanovování cíle, relaxace, aktivace, imaginace, vnitřní dialog, kontrola pozornosti, emoční kontrola, negativní myšlení a automaticnost). Sportovci posuzovali frekvenci využívání těchto psychických schopností a



mentálních dovedností v soutěžích i v tréninku. Zjištění ukázala, že mezinárodní sportovci (muži) uváděli oproti sportovcům na nižší výkonnostní úrovni častější využití dovedností v oblastech stanovení cílů, v imaginaci a aktivaci (Thomas et al., 1999). U žen sportujících na mezinárodní úrovni byla shledána vyšší četnost v oblastech vnitřního dialogu, emoční kontroly, stanovení cílů, imaginace, aktivace, negativního myšlení a relaxace než u méně úspěšných sportovkyň. Univerzitní hráči softbalu a baseballu, kteří měli vysoké hodnocení mentálních dovedností podle modelu TOPS, a to jak v tréninku, tak v soutěžních utkáních, zaznamenali rovněž vyšší vnímání úspěchu ve srovnání hráči, kteří vykazovali průměrné nebo nízké využívání mentálních dovedností (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003). TOPS mimo jiné charakterizuje vysoká vnitřní konzistence položek.

V další studii badatelé Smith, Schultz, Smoll a Ptacek (1995) vytvořili „Seznam strategií ke zvládnání zátěže ve sportu-28“ (*Athletic Coping Skills Inventory-28 – ASCI-28*), což je multidimenzionální nástroj pro měření specifických sportovních psychických dovedností (schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu, dosáhnout vrcholného výkonu pod tlakem, stanovení cílů a mentální průprava, koncentrace, dovednost oprostít se od obav a starostí, sebedůvěra, motivace k úspěchu a trénovatelnost). Autoři zjistili, že úspěšní hráči baseballu dosáhli lepšího hodnocení v těchto dovednostech než hráči méně úspěšní. V dalších studiích (Hanton & Jones, 1999; Jones & Swain, 1995) bylo zjištěno, že sportovci, kteří považovali stres za příznivý faktor pro dosažení lepšího výkonu, byli úspěšnější než sportovci, kteří vnímali stres a úzkost negativně. Navazující výzkum poukázal, že sportovci, kteří dokázali pozitivním způsobem interpretovat svou úzkost, si se svým sportovním výkonem spojovali pozitivnější emoční stavy než sportovci, kteří svou úzkost vnímali nepříznivě (Malleliou, Hanton, & Jones, 2003). Ve stejné studii také elitní sportovci projevovali vyšší sebedůvěru a nižší míru somatické úzkosti. Tuto úzkost chápali jako méně nepříjemnou než sportovci, kteří nepatřili do elitní skupiny.

Většina z předešlých studií zkoumala psychické schopnosti, které se pojí se sportovním úspěchem, za pomoci jednoho konkrétního nástroje nebo teoretického přístupu. To však nepostačuje k tomu, abychom si vytvořili komplexní psychický profil šampionů. Proto se badatelé prostřednictvím rozhovorů s vrcholovými sportovci snažili získat podrobnější popis jejich charakteristik a pocitů. Kvalitativní výzkum olympijských i dalších elitních sportovců do velké míry rozšířil porozumění psychickým atributům, které souvisejí s vrcholnou výkonností. Tyto výzkumy nabídly například rozsáhlé analýzy kanadských olympioniků (Orlick & Partington, 1998), olympijských týmů USA (Gould, Eklund, & Jackson, 1992a;

1992b; Gould, Guinan, Greenleaf, Medbury, & Peterson, 1999; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001) a dalších profesionálních sportovců (MacCaffrey & Orlick, 1989).

Gould, Diffenbach a Moffett (2002) prostřednictvím rozhovorů zjistili, že olympijští vítězové disponují vysokou mírou optimismu a mají rozvinutý smysl pro stanovení a dosažení cílů. Také se u nich objevuje vysoce produktivní perfekcionismus (osobní standardy) a jen nízká míra neproduktivního perfekcionismu (obava z chyb, kritika a vysoká očekávání ze strany rodičů, pochybnosti). Tito sportovci rovněž disponují „sportovní inteligencí“, kterou Gould definuje jako souhrn schopnosti analyzovat dovednosti a výkony, schopnosti inovovat techniku, schopnosti správně se rozhodovat a schopnosti rychle se učit: prostě být „studentem sportu“ (Gould et al., 2002, 199). Chtějí se účastnit vrcholných sportovních soutěží, tj. olympijských her nebo mistrovství světa. Tyto vrcholné akce pak vnímají jako „čas, kdy můžou zazářit“

Jednu z nejnovějších studií, která se zabývá úlohou psychických schopností na cestě k vrcholné výkonnosti, provedli MacNamara, Button a Collins (2010). Studie se zúčastnili špičkoví světoví sportovci a jejich rodiče. V rozhovorech všichni sportovci zdůrazňovali roli psychických schopností a vlastností pro dosažení vrcholné výkonnosti. Akcentovali především tyto vlastnosti: soutěživost, oddanost příslušnému sportu, vize cesty k úspěchu, imaginace, důležitost odstraňování slabých stránek, umění vyrovnat se s tlakem okolí a víra ve vlastní schopnosti a dovednosti. Další badatelé zjistili, že naopak špatná výkonnost nebo neúspěch obvykle souvisely s pocitem nezájmu, nedostatečnou motivací, nedostatkem koncentrace, irelevantními nebo negativními myšlenkami a s obavami z neúspěchu (Eklund, 1994; Gould, Eklund, & Jackson, 1992a). Asi nejlépe diferencujícím kritériem mezi úspěšnými a méně úspěšnými výkony je míra, do jaké sportovci dodržují své plány mentální přípravy a rutinních postupů před soutěží a nakolik jsou tyto jejich strategie nacvičené a zautomatizované.

Kvalitativní studie Edwardse a jeho kolegů (Edwards, Kingston, Hardy, & Gould, 2002) se také podrobněji zabývá vlivem psychických fenoménů na pokles výkonnosti. Badatelé vedli rozhovory na téma špatných výkonů s osmi elitními sportovci – muži. Nejvýznamnějším aspektem nedobrych výkonů byla ztráta sebedůvěry a také zvýšená úzkostnost. Se zhoršující se výkonností zmiňovali tito sportovci rovněž pocit ztráty motivace, polevení v úsilí a nakonec i pocit rezignace.

### 3.3.3 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI A ROZVOJ SPORTOVNÍHO TALENTU

V současnosti je stále aktuálnějším tématem role psychických vlastností a mentálních dovedností jako klíčových činitelů v rozvoji talentu (Abbott & Collins, 2004; Abbott, Collins, Sowerby, & Martindale, 2007; Baker & Horton, 2004; MacNamara & Collins in Baker, Schorer, & Cogley, 2012). Na základě dosavadních studií je stále více zřejmé, že některé mentální dovednosti, které napomáhají elitní výkonnosti, podporují rovněž úspěšný rozvoj talentu (MacNamara, Holmes, & Collins, 2006; 2008). Freeman (2001) například konstatuje, že ti sportovci, kteří dosahují elitní úrovně, soustavně využívají své psychické schopnosti a dovednosti, aby optimalizovali trénink a soustředění. Řada výzkumů pak podporuje stanovisko, že efektivita učení se novým dovednostem narůstá, pokud jsou při tréninku, závodu či překonávání těžkého období (např. zranění) zapojeny psychické schopnosti sportovců (Waskiewicz & Zajac, 2001).

Orlick a Partington (1988) na základě široké rešerše identifikovali ty složky psychiky, které považují za nejdůležitější vlastnosti nutné pro sportovní růst. Označili je jako *mentální cestu k výjimečnosti* (*mental links to excellence*). Právě na teoretickém rámci Orlickovy a Partingtonovy koncepce vytvořili Durrand-Bush a Salmela (2001) dotazník OMSAT-3\*.

V podobném duchu o téměř dvě dekády později MacNamara, Button a Collins (2010) identifikovali pomocí retrospektivní analýzy špičkových sportovců skupinu psychických atributů, o kterých se sportovci zpětně domnívali, že se významně podílely na rozvoji jejich vloh. Označili je termínem „Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti“ (*Psychological Characteristics of Developing Excellence – PCDE*).

PCDE zahrnují jak charakterové rysy, tak i rozvinuté psychické schopnosti, které hrají klíčovou roli v realizaci potenciálu. Pojem PCDE se neomezuje pouze na mentální dovednosti (např. imaginace, stanovení cílů, plánování, realistické zhodnocení závodu), ale zahrnuje také postoje, emoce a touhy, které mladí sportovci potřebují k tomu, aby mohli úspěšně naplnit svůj potenciál (Martindale, Collins, & Daubney, 2005). Systematické rozvíjení PCDE pak napomáhá mladým sportovcům k efektivní interakci s možnostmi růstu a rozvoje, se kterými se během svého života setkají (Côté & Hay, 2002; Van Yperen, 2009). Řada studií poukazuje na fakt, že PCDE jsou důležité a využitelné nezávisle na sportovní disciplíně (Gould, Diffenbach, & Moffett, 2002). Aplikovatelné jsou i v mimosportovních oblastech a životě obecně. Hlavním zjištěním je pak skutečnost, že PCDE hrají ústřední roli při přeměně potenciálu v úspěch. Některé PCDE uváděné Abbottem a Collinsem (stanovení cílů, realistické hodnocení výkonů, imaginace, plánovací a organizační dovednosti, oddanost, koncentrace a ovládání rušivých elementů, zvládnutí tlaku okolí, sebeuvědomění) jsou

podobné psychickým schopnostem a mentálním dovednostem, které napomáhají vrcholné výkonnosti (např. Gould et al., 2002; Baker & Horton, 2004).

PCDE jsou také považovány za obzvláště výhodné strategie podporující trénink, neboť napomáhají promyšlenému získávání zkušeností. Podílí se na efektivním rozvoji talentu v několika směrech. Například koncentrace, ovládnutí rušivých elementů a kvalitní procvičování podporují proces osvojení si dovedností, zatímco realistické hodnocení výkonů přispívá k maximálnímu využití každého tréninku. Stanovení cílů pak směřuje jedince ke koncepční práci. PCDE jsou rovněž spojovány s efektivním rozvojem (Bailey & Morley, 2006). Například odhodlání a vytrvalost (Bloom, 1985) či samostatnost a seberegulace (Schoon, 2000) byly zdůrazněny jako aspekty nezbytné pro dosažení vrcholné výkonnosti. Právě dosažení kvalitní seberegulace je jedním z cílů PCDE. Tu Hartl a Hartlová (2004) definují jako schopnost jednat za účelem dosažení krátkodobých a dlouhodobých cílů monitorováním a řízením pocitů, myšlení a chování. Lidé s vysokou seberegulací totiž disponují řadou žádoucích schopností. Dokážou například posuzovat svůj výkon, ovládat emoce, soustředit se na seberozvoj a vyhledat pomoc okolí, když je to výhodné (Petlichkoff, 2004). Současně jsou podle Ravizy (2001) schopni efektivně samostatně fungovat bez konstantního vedení, umí regulovat svoje interní psychické nastavení žádoucím způsobem a účinně se vyrovnávat s okolím a z něj plynoucím stresem. I Collins, Button a Richards (2011) uvádějí, že sportovci musí být schopni osvojit si dovednosti jako například schopnost seberegulovat svůj tréninkový plán, které jim umožní zlepšovat se a sebezdokonalovat i v dobách, kdy nemají silnou podporu v okolí – například když musí trénovat samostatně. Musí být schopni organizovat si svůj život tak, aby dokázali udržovat v rovnováze jak sportovní aktivity, tak mimosportovní závazky a činnosti.

Naopak závodníci, kteří mají nízkou seberegulaci, neumí obvykle převzít odpovědnost za svůj vlastní vývoj a mohou postupně výkonnostně stagnovat či ztrácet zájem o aktivitu. Výše uvedené skutečnosti potvrzuje výzkum Toeringa, Elferink-Gemsera, Jordeta a Visschera (2009). Ti poukazují na to, že podoba seberegulačních strategií dobře rozlišuje mezi mladými sportovci, kteří úspěšně zvládnou přechod z juniorské na profesionální úroveň. Skupina úspěšných byla mimo jiné schopna učit se novým dovednostem mnohem efektivněji (Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2010). Tento proces u zmíněných sportovců zahrnoval plánování, sebemonitorování, sebeposuzování, reflexi, snahu a self-efficacy (Vohs & Baumeister, 2004; MacNamara, Button, & Collins, 2010). Neméně důležitá se ukázala i schopnost sebedisciplíny, závazku a nezdolnosti (Ommundsen & Lemyre, 2007; Zimmerman, 2000). Především v tradičních modelech rozvoje talentu ale nebývají PCDE reflektovány.

Proto Abbott a Collins (2004) konstatují, že moderní koncepce by měly zdůrazňovat potřebu identifikace a rozvoje těch psychických vlastností, které jedinci umožní maximalizovat jeho dispoziční sklony. Osvojení si PCDE u dětí samozřejmě automaticky neznamená, že v budoucnosti dosáhnou špičkové výkonnosti. Na druhou stranu jim to však poskytne možnost dopracovat se k co možná nejkomplexnějšímu rozvinutí vloh v rámci filozofie „Budme vším, čím můžeme být“. Tento přístup tak vybaví děti nejen nezbytnými vlastnostmi pro úspěšný rozvoj v raných fázích vývoje, ale také dovednostmi potřebnými pro pozdější růst, ať už v oblasti vrcholového sportu, nebo v celoživotní, mimosportovní aktivitě.

### 3.3.4 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K PSYCHICE A VRCHOLNÉ VÝKONNOSTI

Je zřejmé, že mentální dovednosti významně ovlivňují sportovní výkon. Lze je rozdělit do dvou skupin. První zahrnuje ty, které se podílí na podobě aktuálně podaného výkonu. Druhá skupina obsahuje ty, které participují na jeho dlouhodobějším rozvoji.

Z dosud publikované literatury jsem vybral několik psychických vlastností, které autoři shodně uvádí jako součást *první skupiny*. Ty lze rozdělit na ty, které výkon podporují, či jej snižují. Mezi vlastnosti, které výkonnost podporují, patří následující:

1. vysoká míra sebedůvěry a očekávání úspěchu,
2. umění vypořádat se se stresem a rušivými elementy (schopnost seberegulace),
3. umění opakovaně zaměřit pozornost,
4. optimistický a pozitivní přístup
5. sebereflexe, aktivní řešení zátěžových, resp. neúspěšných situací
6. dobře koncipované předsoutěžní a soutěžní plány,
7. schopnost kontrolovat emoce a navodit stav adekvátní aktivace,
8. adekvátní vnímání anticipační tenze jako prospěšného faktoru,
9. umění využití imaginace.

Mezi psychické vlastnosti spojené se špatnou výkonností naopak patří:

1. pochybování o sobě,
2. porušení obvyklých rutinních postupů,
3. zaměření pozornosti na rušivé elementy,
4. obava z výsledku,

5. přemotivovanost nebo naopak nedostatečná motivace,
6. nedostatek koncentrace,
7. úzkostnost,
8. negativní myšlení.

Nejvíce konzistentním zjištěním je výskyt optimální míry sebedůvěry, ale i schopnosti sebereflexe. Výzkum bez výjimky ukazuje, že elitní a úspěšní sportovci mají větší víru ve vlastní schopnosti a dovednosti než méně úspěšní sportovci. To odpovídá podstatě sebenaplňujícího se proctví i zkušenosti vyplývající z toho, že když je jedinec ve svém sportu lepší než jeho soupeři, tak si to v soutěži potvrzuje (Mindeval, 2014).

Orlick a Partington (1988) pak identifikují vlastnosti, které patří do *druhé skupiny*. Jejich koncepce mentální cesty k excelenci obsahuje následující psychické vlastnosti:

1. naprostá oddanost příslušnému sportu,
2. jasně definované cíle,
3. vysoká sebedůvěra,
4. pozitivní přístup,
5. ovládání stavů vzrušení a příznivé vnímání úzkosti,
6. každodenní trénink imaginace,
7. rozvinutá schopnost koncentrace a zaměření pozornosti,
8. přesně koncipované tréninkové a soutěžní plány,
9. účinná strategie ovládání rušivých elementů,
10. posoutěžní hodnocení a průběžné zdokonalování mentálního přístupu,
11. důraz spíše na kvalitu než na kvantitu tréninku,
12. používání soutěžní simulace.

MacNamara et al. (MacNamara, Holmes, & Collins, 2006; 2008; MacNamara, Button, & Collins, 2010) v novější studii řadí mezi PCDE například následující dovednosti:

1. motivace,
2. odhodlání,
3. stanovování cílů,
4. imaginace,
5. realistický rozbor výkonu,

6. zvládání stresu pod tlakem,
7. soutěživost,
8. sebedůvěra,
9. sociální dovednosti.

Důležité je uvědomit si, že některé mentální dovednosti z první a druhé skupiny se překrývají – tedy jsou podstatné jak pro rozvoj výkonnosti, tak pro její aktuální podání. Jedná se tudíž o komplexní provázaný systém.

Na nejasnost kauzality ve vztahu mentálních dovedností a sportovního výkonu upozorňují Krane a Williams (2010). Uvádí, že všechny populární studie, které byly na toto téma napsány, byly buď deskriptivní, nebo korelační, proto musí být interpretovány obezřetně. Většina z nich totiž prezentovala popis zkušeností a pocitů úspěšných sportovců nebo identifikovala souvislosti mezi mentálními dovednostmi a vrcholnými výkony. Z výzkumů ale nelze vyvozovat závěry o vztahu příčiny a následku. Nebylo totiž dosud jednoznačně vyřešeno dilema, zda se sportovci nejprve naučili mentálním dovednostem nezbytným k dosažení ideálního duševního stavu, nebo zda se tyto vlastnosti rozvinuly až na základě skutečnosti, že jsou neustále úspěšní. Proto nelze s jistotou tvrdit, že všechny výše uvedené mentální dovednosti jsou příčinou rozvoje schopností. Přesto v rámci dynamického přístupu k posuzování sportovního talentu mohou sloužit jako jeho indikátory.

Podrobněji budu jednotlivé mentální dovednosti a možnosti jejich testování popisovat v následující kapitole 3.4.

## 3.4 MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI

### 3.4.1 ÚVOD

Mentální dovednosti jsou psychické vlastnosti sportovce, které do značné míry determinují sportovní výkon. Podle Lesyka (1998) jsou trénovatelné a jejich zdokonalení ve sportu vede k lepším výkonům. Durrand-Bush a Salmela (2001) tvrdí, že jejich rozvoj do značné míry podmiňuje rozvoj sportovního talentu obecně. Dotazník OMSAT-3\* posuzuje následující mentální dovednosti, které dělí do tří skupin.

#### **A. Základní dovednosti (*fundamental skills*):**

1. sebedůvěra (*self-confidence*),
2. stanovování cílů (*goal setting*),
3. odhodlání (*commitment*).

#### **B. Psychosomatické dovednosti (*psychosomatic skills*):**

4. reakce na stres (*stress reaction*),
5. zvládání strachu (*fear control*),
6. relaxace (*relaxation*),
7. aktivace (*activation*).

#### **C. Kognitivní dovednosti (*cognitive skills*):**

8. zaměření pozornosti (*focusing*),
9. opětovné zaměření pozornosti (*refocusing*)
10. imaginace (*imagery*),
11. mentální trénink (*mental practice*),
12. plánování soutěže (*competition planning*).

Zmíněné mentální dovednosti budu rozebírat z pohledu obsahu, teoretických východisek, praktické aplikace do sportu i možností jejich diagnostiky. Značná část této kapitoly je součástí manuálu – aby administrátorům dotazníku OMSAT-3\* napomohla porozumět významu a aplikaci jednotlivých mentálních dovedností ve sportu.



### 3.4.2 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

Mezi základní dovednosti patří sebedůvěra, odhodlání a stanovování cílů. Lze je považovat za východiska pro trénink ostatních dovedností.

### 3.4.3 SEBEDŮVĚRA

#### 3.4.3.1 Teoretická východiska

Důležitým atributem pro dosahování mimořádných výkonů ve sportu je sebedůvěra (Gauron, 1984; Harris & Harris, 1984; Nideffer, 1992; Porter & Foster, 1986). Sebedůvěra znamená vědomí vlastních kvalit a schopností, provázená vírou v úspěšnost budoucích výkonů (Hartl & Hartlová, 2000). Sebedůvěra je jednou ze stěžejních dovedností v Orlickově (1992) kruhovém modelu výtečnosti. Orlick uvádí, že: „Dosažení nejvyšších úrovní osobní excelence pohání víra ve vlastní potenciál, víra ve svůj cíl, víra v důležitost a smysluplnost svého cíle a víra ve schopnost tohoto cíle dosáhnout.“ (Orlick, 1992, 112)

Sebedůvěra je charakterizována vysokým očekáváním a působí jako významný faktor odlišující vysoce úspěšné sportovce od méně úspěšných (Kruger, Potgieter, Malan, & Steyn, 2010). Sebedůvěra podněcuje vznik pozitivních emocí (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007), zlepšuje koncentraci (Weinberg & Gould, 2011), pomáhá při stanovování cílů (Hays et al., 2007), pozitivně působí na vyvinuté úsilí (Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004) či ovlivňuje herní strategii (Weinberg & Gould, 2011) a udržuje intenzitu psychických procesů v závislosti na herních událostech. I proto je sebedůvěra považována za základní kámen pro rozvoj dalších mentálních dovedností (Durrand–Bush & Salmela, 2001).

Studie ukázaly, že víra sama v sebe a sebedůvěra jsou cyklické a kolísavé. Podle Gaurona (1984) si jedinec některé dny věří více a některé méně. Orlick (1992) zjistil, že ti, kteří vykazují vysokou míru sebedůvěry, mají často za sebou pevnou podpůrnou síť, tedy své blízké a milované, kteří v ně věří. Nadto uplatňují pozitivní přístup k výkonu. Tito jedinci dostávají kladnou a konstruktivní zpětnou vazbu, akceptují ji a učí se z ní. Pravidelně vnímají zlepšování své výkonnosti a ve svém sportu zažívají pocit úspěchu. Thomas a Bawden (in Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007) rozlišují dvě dimenze sebedůvěry: víru v dosažení cíle a víru ve vlastní jedinečnost a převahu nad soupeřem. Přeceňování soupeře vede naopak k negativním emocím, stavům úzkosti a snížení sebedůvěry (Kruger, Potgieter, Malan, & Steyn, 2010).

Typickým jevem promítajícím sebedůvěru do reálné situace je naplněný předpoklad – neboli sebenaplňující se proroctví. Jinými slovy, skutečnost, že předjímá-li jedinec určitý výsledek, jeho očekávání napomůžou předpoklad splnit. Naopak nesoulad s očekáváním

probouzí u sportovce frustraci, zahrnující vztek, agresi a zklamání (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Vealey et al (1998) vytvořili *Model sebedůvěry ve sportu (Model of Self-confidence in Sport)*. Identifikovali celkem devět hlavních zdrojů sebevědomí sportovce. Těchto devět zdrojů rozdělili do tří hlavní oblastí – *významné činy (achievements)*, *seberegulaci (self-regulation)* a *klima (climate)*. „Sportovec získává sebedůvěru, když dosahuje svých cílů, využívá efektivní seberegulační techniky chování a kognice a trénuje či soutěží v prostředí, které je soutěživé, podporující, podnětné, stimulující a motivující.“ (Vealey et al., 1998, 76)

#### **3.4.3.1.1 Self-efficacy**

Charakter otázek OMSAT-3\* však spíše než na sebedůvěru odkazuje na koncept vnímané sebeúčinnosti (*self-efficacy*), kdy je kladen důraz na úkolově specifickou povahu tohoto fenoménu. Proti konstrukt sebedůvěry či sebepojetí (*self-concept*, Schunk & Pajares, 2002), které předpokládají, že přesvědčení o vlastních schopnostech jsou spíše generalizovaná a vztahují se na celou řadu situací, odkazuje self-efficacy ke konkrétním okruhům činnosti.

Pojem self-efficacy zavedl do psychologie Albert Bandura (1997), když konstruoval svou teorii sociálního učení (*social learning theory*). Self-efficacy znamená „moc mít efekt“. Je to vědomí vlastního vlivu, působnosti, víra ve vlastní schopnosti a dovednosti a jejich efektivitu. Podle Bandury lze u dvou lidí s podobnou úrovní znalostí či dovedností očekávat, že hlavním faktorem determinujícím jejich rozdílné výkony bude přesvědčení o vlastním potenciálu produkovat žádoucí výsledky. Z tohoto pohledu jsou „osobní výkony založeny více na tom, čemu daný člověk věří, než na tom, co je objektivně pravdivé“ (Shunk & Pajares, 2005, 86).

Smékal (2004) pak tvrdí, že „teorie osobní zdatnosti prokazuje, že očekávání výsledků určité úrovně ovlivňuje naše každodenní rozhodování a podnikáme-li ve směru svých rozhodnutí patřičné akce, zlepšují se naše výsledky.“ Ryckman, Robbins, Thornton a Cantrell (1982) uvádějí, že lidé s vysokou self-efficacy mívají skvělé fyzické schopnosti, vysokou úroveň sebehodnocení, vnitřní místo kontroly, menší úzkost ze sociálních kontaktů, vyšší sebevědomí a tendenci zapojovat se do dobrodružných fyzických aktivit.

Self-efficacy se utváří především na základě zkušeností se zvládnutím či nezvládnutím úkolu. Podle toho, jak člověk *interpretuje* výsledek svého úsilí při řešení problému, jsou formována subjektivní přesvědčení o tom, zda podobnou činnost zvládne i v budoucnu. Podstatná tedy není ani tak skutečnost, zda jedinec objektivně uspěl či dosáhl nějakého výjimečného výkonu, jako spíše jeho osobní přesvědčení o výsledku. Subjektivní vnímání úspěchu míru self-efficacy zvyšuje, zatímco vnímání neúspěchu ji snižuje.

Podle Bandury (in Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996) self-efficacy ovlivňuje přesvědčení o možnosti regulovat průběh učení a dosahovat dobrých studijních výsledků jak přímo, tak tím, že zvyšuje akademické aspirace, učí pro-socialnějšímu chování či snižuje depresivitu. Na druhu stranu například rozdělování žáků dle výkonnosti do výkonnostních skupin či sportovních týmů na „áčko“ a „béčko“ může vnímanou sebeúčinnost snižovat u těch, kteří se ocitli v nižších skupinách (Shunk & Pajares, 2002).

Self-efficacy se může také odrážet v náročnosti zvolených úkolů a cílů. Vysoká úroveň vnímané sebeúčinnosti při setkání s obtížným úkolem přispívá k pocitům vyrovnanosti, naopak lidé s nízkou úrovní sebeúčinnosti mohou věřit, že daný úkol je těžší, než tomu ve skutečnosti je. To pak podporuje vznik úzkosti, pocitů deprese či omezený pohled na možná řešení problému (Shunk & Pajares, 2005). Podobně se self-efficacy promítá do přístupu k řešení úkolů a souvisí s množstvím vynaloženého úsilí. Lidé s vysokou úrovní sebeúčinnosti přistupují k obtížným úkolům spíše jako k zvládnutelným výzvám než jako k hrozbám, kterým je potřeba se vyhnout. Tyto osoby se vyznačují vyšší úrovní vnitřní motivace, kladou si nesnadnější cíle a případný neúspěch, který připisují spíše kontrolovatelným příčinám, je pro ně stimulující a motivující. To může ovlivnit jak rozvoj jejich sportovních vloh, tak jejich aktuální výkon.

Pozitivní vliv sebeúčinnosti na výkon ve sportu dokumentuje řada výzkumů. Lewellyn, Sanchez, Asghar a Jones (2008) například srovnávali horolezce s vysokou a nízkou self-efficacy. Zjistil, že lezci s vyšší úrovní self-efficacy mnohem častěji volili obtížnější trasy. Zdůvodnili to tím, že mnohem více věřili svým schopnostem. S tím souvisí i dvě tuzemské kvalitativní studie horolezců (Machač, 2009; Vičar, 2011). Ty konstatovaly, že vyšší míra self-efficacy pomáhala lezcům zvládat strach a že úspěšné překonání strachu motivovalo lezce k výběru obtížnějších tras a ke kvalitnějším sportovním výkonům.

Řadu dalších výzkumů uvádí Hardy, Jones a Gould (2003). Autoři potvrzují, že sportovci s vysokou úrovní sebeúčinnosti si například vybírají obtížnější cíle, mají tendenci u nich vytrvat a při neúspěchu zvyšují svou snahu.

#### **3.4.3.2 Posuzování sebedůvěry a self-efficacy ve sportu**

Nejtradičtější metodou pro posuzování sebedůvěry je dotazník *Sources of Sport-Confidence Questionnaire* (SSCQ, Vealey, Hayashi, Garner-Holman, & Gicobbi, 1998). Základní psychometrické parametry byly potvrzeny na 335 sportovcích. Jeho devíti-faktorová struktura odpovídá modelu sebedůvěry. Ve sportu byla verifikována konfirmativní faktorovou analýzou na 208 basketbalistech. Celkem je dotazník složen ze 43 otázek zahrnujících následující

dimenze – *physical/mental preparation, physical self-presentation, social support, mastery, demonstration of ability, luck/superstition, vicarious experience, environmental comfort, coaches leadership, situational favorableness.*

Dalším dotazníkem využívaným k posuzování sebedůvěry je *Carolina Sport Confidence Inventor* (CSCI, Manzo, Ilva, & Mink, 2001) Ten posuzuje dvě hlavní oblasti – *dispositronal optimism* a *perceived competence*. Skládá se ze třinácti položek.

K testování sebedůvěry je také možné využít jednu ze tří subškál z inventáře *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2, Martens et al., 1990). Subškála *self-confidence* se skládá z devíti položek zaměřujících se na sebedůvěru v kontextu prožívání zápasové úzkosti.

Testování self-efficacy ve sportu pak vychází z prací Bandury (1986; 1997). Na základě jeho doporučení byl vytvořen například jednoduchý dotazník *Self-efficacy Questionnaire for Athletes* (SEQ-A, Gilson et al., 2012).

### **3.4.3.3 Rozvoj sebedůvěry a self-efficacy ve sportu**

Stěžejním dílem ze sportovní oblasti je publikace *Self-efficacy in Sport* (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Autoři zde popisují široké využití sebeúčinnosti ve sportu. Uvádí způsoby jejího tréninku, vytváření metod k posouzení její úrovně a souvislosti s jednotlivými vývojovými obdobími. Ve své studii (Feltz, Moritz, Fahrbach, & Mack, 2000) dále dokumentují přes 40 výzkumů zabývajících se spojitostí self-efficacy a sportu. Na základě jejich důkladné analýzy konstatují, že průměrná naměřená korelace mezi sportovním výkonem a mírou self-efficacy dosahuje hodnoty 0,38. To jen podtrhuje její důležitost pro sportovní růst.

## **3.4.4 ODHODLÁNÍ**

### **3.4.4.1 Teoretická východiska**

Je zřejmé, že ať už je sportovec jakkoliv fyzicky a motoricky talentovaný, bez obrovského odhodlání či závazku (*commitment*) není možné dosáhnout špičkové výkonnosti. Daná aktivita se musí stát středobodem sportovcova života. Proto Orlick (1992) chápe úroveň odhodlání sportovce jako klíčovou ingredienci k úspěchu. Odhodlání lze ve sportu definovat jako „psychologický stav reprezentující touhu či rozhodnutí pokračovat ve sportovní účasti“ (Carpenter, Scanlan, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993a, 1). Odhodlání je také společně se sebedůvěrou jádrem Orlickova (1996) Kruhového modelu excelence.

Odhodlání úzce souvisí s *promyšleným získáváním zkušeností a promyšlenou hrou*, kterým se blíže věnuje kapitola 3.5.

Carpenter et al. (Carpenter, Scanlan, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993a; Carpenter, Scanlan, Simons, & Lobel, 1993b) je autorem *Modelu sportovního závazku (Sport Commitment Model)*. Ten předpokládá, že odhodlání je předznamenáno následujícími atributy – *potěšení ze sportu (sport enjoyment)*, *osobní investic (personal investments)*, *společenské zábrany (social constraints)* a *možnosti zapojení (involvement opportunities)*. Jejich kvalita pak předpovídá vyšší míru sportovního závazku.

Platnost modelu byla potvrzena řadou výzkumů – například studii v gymnastice (Weiss, Weiss, & Amorose, 2010), rugby (Scanlan, Russel, Scanlan, Klunchoo, & Chow, 2013), plavání (Wigglesworth, Young, Medic, & Grow, 2012) či basketbale (Baghurst, Tapps, & Judy, 2014).

#### **3.4.4.2 Posuzování odhodlání ve sportu**

Asi nejpoužívanější metodou pro posuzování odhodlání je *Dotazník sportovního odhodlání (Sport Commitment Questionnaire)*, Scanlan, Russel, Scanlan, Klunchoo, & Chow, 1993). Ten vychází ze stejnojmenného modelu a kopíruje jeho základní dimenze. Je hojně překládán a využíván sportovními psychology v různých zemích. Existuje také varianta, která rozšiřuje test i model o další dvě dimenze – *vnímané náklady (percieved cost)* a *vnímané kompetence (percieved competences)*. Autorem této verze dotazníku je W. M. Weiss, M. R. Weiss a A. J. Amorose (2010).

Novější metodou posuzující závazek ve sportu je *Škála závazku ve vrcholovém sportu (Elite Athlete Commitment Scale)*, Ramadas, Serpa, Rosado, Gouveia, & Maroco, 2013). Ta se zaměřuje na tři oblasti – *pocit školní/pracovní dedikace (school dedication)*, *sociální odloučení (social isolation)* a *životní disciplinovanost (life discipline)*. Test je navržen tak, aby bylo možné posoudit, do jaké míry jsou sportovci ochotni vzdát se některých aktivit či povinností za účelem navýšení své účasti ve sportovní disciplíně.

Abbott (Abbott, Collins, Sowerby, & Martindale, 2007) pak shrnuje, že o míře odhodlání a závazku sportovce svědčí následující projevy jeho chování:

1. Dorazí na trénink včas či předčasně.
2. Tvrdě a vytrvale pracuje v rámci tréninku.
3. Trénuje nezávisle a samostatně i mimo svůj tým.
4. Projevuje konzistentní úsilí a bývá připravený.

5. Trénuje tvrdě s ohledem na úroveň jeho výkonnosti.
6. Rozumí tréninku i odpočinku a staví se k nim odpovědně.
7. Je nezdolný, když čelí překážkám, porážkám a neúspěchům v rámci svého sportovního vývoje.

#### **3.4.4.3 Rozvoj odhodlání ve sportu**

Výzkumníci dokázali, že existuje řada faktorů, které pozitivně působí na míru odhodlání. Ukázalo se, že například inherentní vášeň nebo láska ke sportu vede k jeho vyšší úrovni. Vnímání cílů jako hodnotných či dosažitelných je spolu se sebedůvěrou charakteristickým rysem u vysoce odhodlaných jedinců (Orlick, 1992). Přestože Orlick (1996) ve svém Kruhovém modelu výtečnosti neoznačuje explicitně stanovování cílů za stěžejní dovednost, hovoří o důležité roli, kterou hraje při zvyšování sebedůvěry a míry odhodlání sportovce. Podle studie, kterou provedli D. Harris a B. Harris (1984), se navíc míra odhodlání sportovců může zvýšit v případě, kdy sportovec přinese oběť, kdy se mu dostane ocenění a podpory za investovaný čas a úsilí a kdy je sportovcovo odhodlání „zveřejněno“ – tedy když podléhá posouzení a kontrole okolí. Csikszentmihalyi et al. (1993) pak zdůrazňuje, že pozitivní vliv na odhodlání ve sportu má zážitek flow. Ten je spojen právě s potěchou a příjemnými pocity z podávání sportovního výkonu. Tvrdí, že když jedinci zažijí při vykonávání nějaké činnosti flow, pravděpodobnost, že budou pokračovat v dané aktivitě a potažmo rozvíjet svůj talent, se podstatně zvyšuje. Dále uvádí, že mnoho sportovců se sportem končí, protože nikdy flow ve spojitosti se svou disciplínou neprožilo. Tím chce jen podtrhnout důležitost vlivu flow na rozvoj talentu a potřebu stimulovat svěřence k jeho prožívání. Tuto skutečnost jen dokumentuje výzkum horolezců Delle Faveho, Bassiho a Massiminiho (2003), jejichž respondenti uváděli, že možnost prožít flow je motivovala k tomu, aby se horolezectví aktivně věnovali, a to i přes vysoká rizika s ním spojená.

„Nadměrné“ odhodlání však může výkonnost snižovat. Může totiž dojít k přetrénování. Orlick (1992) proto navrhuje vyvažovat odhodlání přiměřenou dobou k zotavení a účasti na „zábavných“ aktivitách, které nemají žádnou souvislost s tréninkem. K tomu Collins (Collins, Button, & Richards, 2011) dodává, že je vždy potřeba posuzovat závazek a odhodlání u sportovce ve vztahu k jeho aktuální výkonnosti i věku. Je zde potřeba aplikovat určitou míru realismu. Dále upozorňuje na nebezpečí negativní spirály „více je lépe“, které může snadno způsobit vyhoření sportovce a následné ukončení sportovní aktivity. Collins proto zdůrazňuje, že mnohdy naopak platí „méně je více“.

### 3.4.5 STANOVOVÁNÍ CÍLŮ

#### 3.4.5.1 Teoretická východiska

Cíle značí stanovené výsledky, kterých se jedinec snaží dosáhnout. Pozitivní účinek kladení si krátkodobých a dlouhodobých cílů (*goal setting*) jako motivačních faktorů a jejich vliv na výkon byl potvrzen v řadě studií (např. Bergin & Habusta, 2004; Boyce, Gano-Overway, & Cambell, 2009; Etnier, Sidman, & Hancock, 2004; Holgado, Navas, & López-Núñez, 2010; Locke & Latham, 1990, 2002; Wang & Biddle 2001). Schopnost stanovovat si realistické, a přitom vyzývavé cíle je dle MacNamary, Buttona a Collinse (2010) klíčovou mentální dovedností spojenou se špičkovým výkonem. Na základě rozsáhlé rešerše literatury zabývající se stanovováním cílů pak Locke a Latham (1990) došli k závěru, že stanovování cílů se zdá být užitečné pro většinu sportovců napříč celou škálou úkolů a prostředí.

Má se také za to, že stanovení cílů sportovcům pomáhá soustředit pozornost, udržet si odhodlání a vytrvalost, zvýšit sebedůvěru a zvládat strach (Burton, 1993; Collins, Button, & Richards, 2011).

##### 3.4.5.1.1 Sebe-konkordantní model

Asi nejvlivnějším modelem pro stanovování cílů ve sportu je *sebe-konkordantní model* (*Self-Concordance Model*, Sheldon & Elliot 1999). Ten vychází z teorie sebe-determinace (Deci & Ryan, 1985). Zaměřuje se na motivy, které stojí v pozadí usilování o cíle (*goal striving*), dále pak na jejich dosahování (*goal attainment*) a na jejich vliv na duševní pohodu jedince (*psychological well-being*). Model se skládá ze dvou částí. První část zahrnuje děje propojující výběr cíle s jejich dosažením, zatímco druhá část se zaměřuje na procesy spojující dosažení stanovených cílů s duševní pohodou. Autoři poukazují na skutečnost, že cíle, které pramení z autonomního rozhodnutí jedince a reflektují jeho vnitřní potřeby a hodnoty (*autonomic motives*), vedou k vyvinutí dlouhodobější a trvalejší snahy. Oproti tomu cíle, které jsou nastavovány zvenčí nebo jsou jedinci vštípeny (*controlled motives*), mohou sice vyústit ve větší nasazení na počátku, ale časem se míra jedincovy snahy snižuje. Z toho Sheldon a Elliot (1999) vyvozují, že je vyšší šance dosáhnout těch cílů, které pramení z vnitřních potřeb. Autoři zdůrazňují, že pro well-being není až tak důležitá radost ze splněného cíle ani objektivní míra dosaženého seberozvoje u jedince. Daleko podstatnější skutečností je, zda je jedinec *přesvědčen*, že sledovaný cíl je jeho – tedy zda na něj nahlíží jako na něco, co pramení v něm samotném a co podle jeho subjektivního názoru povede k seberozvoji. Lze tudíž konstatovat, že pokud cíl odpovídá jedincově motivačnímu nastavení, má mnohem

pozitivnější efekt na jeho duševní stav po dosažení cíle nežli v případě, kdy je mu cíl nastaven „zvenčí“.

Předpoklady modelu byly otestovány v mnoha oborech. Pro oblast sportu model adaptovali Smith, Ntoumanis a Duda (2007).

#### **3.4.5.1.2 Cílové orientace**

Kvalitu cílů lze posuzovat nejen podle jejich přiměřenosti, ale i podle jejich orientace (*goal orientation*). V literatuře jsou cílové orientace označovány různě. Popisují však víceméně shodné fenomény. Například bývá rozlišována *orientace na předvedení vlastních schopností* (*performance goal orientation*) a *orientace na zvládnání cílů* (*mastery goal orientation*, Ames, 1990; Ames & Archer, 1988). Nicholls (1983) mluví o *orientaci na ego* (*ego orientation*) a *orientaci na úkol* (*task orientation*). Maehr a Anderman (1993) rozdělují cílové orientace na *orientaci na schopnosti* (*ability orientation*) a *orientaci na úkol* (*task orientation*). Obvykle bývá poukazováno především na výhody cílové orientace zaměřené na vlastní výkon. U nich je zdůrazňována stabilnější vnitřní motivace spojená s potřebou růstu a seberealizace. Naopak při srovnávání se s okolím je člověk a jeho motivace značně závislá na vnějších faktorech, které nejsou vždy ovlivnitelné (ocenění, štěstí, odměňování apod.).

Cílové orientace se zajímavě propojují s *implicitními teoriemi o povaze vlastních schopností* (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, Chiu, & Hong, 1995; Dweck, 2000). Autoři na příkladu inteligence prezentují dvě protichůdné *implicitní teorie* (*implicit theories*) – *teorii o stabilní inteligenci* (*entity theory*) a *teorii o měnitelné inteligenci* (*incremental theory*). V rámci prvně jmenované se člověk domnívá, že možná úroveň jeho schopností je pevně daná, neměnitelná, zatímco u druhé věří, že úroveň jeho schopností je ovlivnitelná především usilovnou prací.

Na základě tohoto názoru lze rozlišit, jakým způsobem bude jedinec přistupovat k řešení překážek. Člověk přesvědčený o stabilní povaze svých schopností bude v případě neúspěchu spíše rezignovat na jakákoli řešení. Řekne si něco jako: „Proč bych se snažil obtíže překonat? Buď na to vlohy mám, nebo na to prostě nemám. A když na to dostatečné vlohy nemám, jakákoli snaha nemá smysl.“ Naopak jedinec, který věří v nestabilní úroveň schopností, se k případnému neúspěchu spojenému s překonáváním obtíží postaví konstruktivněji. Bude přesvědčen, že když vynaloží dostatek úsilí, úroveň jeho schopností se změní a v důsledku dokáže překážku překonat.

V návaznosti na cílové orientace budou lidé s přesvědčením o stabilitě svých schopností nejspíše volit takové úkoly či cíle, na kterých sobě, ale i svému okolí ukážou, že je mohou



zvládnout. Půjde tedy o mety, které budou v nejlepším případě odpovídat jejich aktuálnímu schopnostem. Naopak lidé s přesvědčením o měnitelnosti svých schopností se nebudou bát čelit výzvám, ve kterých nemusí napoprvé uspět. Bude jim lhostejnější, co si okolí myslí. Budou také přesvědčeni o tom, že díky snaze nakonec dosáhnou kladného výsledku.

Na základě implicitních teorií rozlišuje Dweck (2000) dvě základní cílové orientace – *orientaci na předvedení vlastních schopností (performance)*, která vychází z teorie o stabilní inteligenci, a *orientaci na učení (learning)*, související s teorií o měnitelné inteligenci. Teorie o měnitelné inteligenci tak vede k pozitivní reakci zaměřené na *zvládání (mastery-oriented)* cílů, kdežto teorie o stabilní inteligenci je příčinou *bezmocné (helpless)* reakce (Tabulka 1).

Tabulka 1. Teorie, cíle, typy reakcí ve výkonově orientovaných situacích (Dweck & Leggett, 1988)

TEORIE, CÍLE, TYPY REAKCÍ V VÝKONOVĚ ORIENTOVANÝCH SITUACÍCH						
IMPLICITNÍ TEORIE		CÍLOVÁ ORIENTACE		POSOUZENÍ SOUČASNÉ ÚROVNĚ SCHOPNOSTI		REAKCE, EMOČNÍ ODPOVĚĎ
stabilní inteligence ( <i>entity theory</i> ) přesvědčení, že schopnosti jsou neměnné	→	orientace na předvedení vlastních schopností ( <i>performance goal orientation</i> ) cílem je působit kompetentně, vyhnout se negativním reakcím okolí	→	vysoká	→	orientace na zvládání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)
			↘			
				nízká	→	bezmocnost (vyhýbání se obtížným úkolům, negativní emoce)
měnitelná inteligence ( <i>incremental theory</i> ) přesvědčení, že schopnosti jsou ovlivnitelné	→	orientace na učení ( <i>learning orientation</i> ) cílem je zdokonalovat své schopnosti	→	vysoká či nízká	→	orientace na zvládání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)

Využitelnost implicitních teorií a cílových orientací ve sportu dokumentuje celá řada výzkumů (např. Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999; Biddle & Wang, 2003; Bois, Sarrazin, Brustad, Chanal, & Trouilloud, 2003; Bois & Sarrazin, 2006; Harwood, Cumming, & Fletcher, 2004; Ommundsen, 2001; Sarrazin et al., 1996; Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999; nebo také Cury, Da Fonseca, Rufo, & Sarrazin, 2002). Tyto výzkumy například úspěšně prokázali stejnou spojitost mezi implicitními teoriemi, cílovými orientacemi ve

sportu, úsilím a výkonem, jakou nacházíme v již dříve zkoumaných a lépe probádaných oblastech lidské činnosti.

V tomto kontextu je zajímavý výzkum Mudráka (2010), který detailně zkoumal biografie pěti mladých běžců. Objevil u nich paradoxní vztah mezi úspěchem v dětství a setrváním ve sportu. Zjistil, že ti sportovci, kteří byli od mala považováni za výjimečné a vše jim šlo snadno, v adolescenci se sportem skončili. Na druhou stranu sportovci, kteří v dětství zaznamenali potíže a překonávali překážky, vykazovali trvalejší zájem i celkově kladnější vztah ke sportu, a to i poté, co ukončili závodní kariéru. S ohledem na nízký vzorek však jeho závěry nelze zobecnit.

Linnenbrink a Pintrich (2002) navrhuji rozšířit základní dimenzi cílové orientace srovnávání s předchozím výkonem a srovnávání se s druhými (*mastery x performance*) o druhou dimenzi – o tendenci dosáhnout úspěchu a tendenci vyhnout se neúspěchu (dimenze *approach x avoid*). Jejich kombinací vznikají čtyři kategorie cílových orientací. Pintrich (in Mudrák, 2009) posuzuje tyto kategorie podle jejich hypotetického vztahu k výkonu.

1. Za nejvýhodnější pokládá *orientaci na vlastní výkon a dosažení úspěchu (mastery/approach)*. Ta je podle něj spojena s přesvědčením o důležitosti úsilí, s vysokou úrovní sebeúčinnosti, orientací na úkol, pozitivními emocemi, efektivními metodami zpracování informací, vysokými úrovněmi úsilí, vytrvalosti a výsledného výkonu.
2. *Orientaci na srovnávání se s druhými a dosažení úspěchu (performance/approach)* považuje také za výhodnou, zvláště pokud se daný člověk nesetkává s neúspěchem či obtížemi. Především v důsledku tendence usilovat o překonání ostatních souvisí tato orientace s vyšší úzkostností a povrchnějším zpracováním informací. Vysoké úrovně výkonu je v tomto případě dosahováno především v situacích soutěže či srovnávání se s druhými.
3. *Orientace na vlastní výkon a vyhnutí se neúspěchu (mastery/avoid)* je vyjádřena především úsilím o udržení stávající úrovně. Jejími důsledky jsou nižší úroveň sebeúčinnosti, menší zájem o daný úkol, vyšší úzkostnost, povrchnější zpracování informací a celková nižší úroveň výkonu.
4. Jako zcela nevýhodná se jeví *orientace na srovnávání se s druhými lidmi a vyhnutí se neúspěchu (performance/avoid)*, jež souvisí s nízkou úrovní vnímané sebeúčinnosti, nízkým zájmem o daný úkol, vysokou úzkostností, povrchním zpracováním informací, nízkými úrovněmi úsilí, vytrvalosti a výsledného výkonu.

V návaznosti na cílové orientace popisují Stuntz a Weiss (2003; 2009) pro oblast sportu další skupinu cílových orientací – *společenské orientace (social orientations)*. Domnívají se, že především v týmových sportech hraje skupina a okolí významnou roli pro motivaci jedince k výkonu. Zejména adolescenti definují mnohdy úspěch na základě vnímání kvality svých sociálních vztahů – ať už směrem k vrstevníkům, rodičům či trenérům. Příkladují jim značnou důležitost. Stuntz a Weiss (2003) rozlišují tři základní společenské orientace – na *přátelství*, na *přijetí skupinou* a na *uznání trenéra*. *Orientace na přátelství* odkazuje k posuzování úspěšnosti podle toho, jestli má adolescent blízkého kamaráda, či jestli má nebo chce získat intimního partnera. *Orientace na přijetí skupinou* značí definování vlastní úspěšnosti podle toho, jestli se jedinec cítí být uznáván a oblíben v rámci skupiny či týmu. K těmto pocitům přispívá i dobrá sportovní výkonnost, kterou mimo jiné adolescent demonstruje svou hodnotu a prospěšnost pro skupinu. V rámci *orientace na uznání trenéra* je pak za cíl považováno dosažení pozitivního hodnocení od trenéra.

Autoři konstatují, že na základě jejich výzkumů jsou tyto společenské orientace faktorově nezávislé na tradičních cílových orientacích. Přitom vysvětlují nezanedbatelnou část pocitů kompetentnosti, úspěchu, zájmu a zábavnosti spojených se sportováním a tréninkem. Poukazují na jejich pozitivní vliv na vnitřní motivaci mladých sportovců.

Souvislosti a podobu vazeb sociálních orientací s implicitními teoriemi je však nadále potřeba důkladně popsat a probádat.

### **3.4.5.2 Posuzování dovednosti stanovování cílů ve sportu**

Existuje několik metod posuzujících stanovování cílů ve sportu. Tradičním nástrojem je dvanácti-položkový *Dotazník dosahovaných cílů ve sportu (Achievement Goals Questionnaire for Sport, Conroy, Elliot, & Hofer, 2003)*. Ten je založen na Self-Concordance modelu a posuzuje jeho východiska. Aktuálnější, rozšířenější a komplexnější verzi tohoto dotazníku zpracovali Masciet, Elliot a Cury (2014).

K posuzování cílových orientací se využívá například *Dotazník orientace cílů ve sportu na úkol či na ego (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ, Duda & White, 1992)*. Skládá se ze 33 otázek. Posuzuje, jestli jsou cíle sportovce orientované spíše na uspokojení sebe sama a dosahování osobního úspěchu, nebo na zdokonalování se v dané činnosti.

Sarrazin et al. (1996) pak navrhl multidimenzionální dotazník „Náhled na povahu sportovních schopností“ (*Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire –*

*CNAAQ*). Ten se skládá z 21 položek. Pomocí tohoto nástroje provedli Biddle & Wang (2003) rozsáhlý mezinárodní výzkum ( $R = 347$ ) mládeže ve věku 11–19 let. Zjistili, že přesvědčení o vlastních schopnostech a dovednostech a cílové orientace mají značný vliv na motivaci ve sportu i na zájem o aktivitu.

Abbott, Collins, Sowerby a Martindale (2007) shrnují, že kvalitní stanovování cílů zahrnuje:

1. Schopnost stanovovat si cíle samostatně.
2. Schopnost stanovovat si cíle jak v tréninku, tak v zápase.
3. Schopnost samostatně se posilovat dosaženými úspěchy.
4. Schopnost stanovovat si cíle krátkodobé, střednědobé i dlouhodobé.
5. Schopnost stanovovat si přiměřené cíle.

### **3.4.5.3 Rozvoj dovednosti stanovování cílů ve sportu**

Burton (1993) navrhuje, aby si sportovci stanovovali specifické a měřitelné cíle, které jsou sice náročné, ale ze subjektivního pohledu dosažitelné. Tímto způsobem se efekt stanovování cílů maximalizuje. Dále se zjistilo, že výkonnost sportovců je možné dodatečně zvýšit kladením si krátkodobých a dlouhodobých cílů (Bell, 1983; Carron, 1984; Harris & Harris, 1984). Záleží také na charakteru výkonnostních cílů. Burton (1989) kupříkladu zdůrazňuje, že je efektivnější soustředit se na vlastní výkon (např. na zvýšení počtu úspěšných podání) než na vytyčený formální výsledek (např. porážka protivníka). Protože takto se sportovec zaměřuje na svou vlastní činnost a zodpovídá za ni – sleduje tedy ty skutečnosti, které může ovlivnit, na rozdíl od těch, které jsou mimo jeho působnost (výkon protivníka).

Bell (1983) konstatoval důležitost klást si cíle jak při tréninku, tak při samotné soutěži a stanovovat si pozitivní, nikoli negativní cíle. Dalšími důležitými charakteristikami efektivního stanovování cílů je určování pevných termínů a popis strategií a plánů směřujících k jejich dosažení, zaznamenávání nově rozpoznávaných cílů a aktivní vyhledávání zpětné vazby pro evaluaci již stanovených cílů (Gould, Jackson, & Finch, 1993). Pokud se však jedinci nepodaří vybudovat si přetrvávající odhodlání dosahovat stanovených cílů, může dojít ke snížení jeho schopnosti zlepšovat se.

Smith (1994) popisuje šest základních principů efektivního stanovování cílů: 1) cíle by měly být specifické; 2) měly by přesně indikovat, co má být uděláno; 3) měly by být měřitelné, kvantifikovatelné, orientované na postup a indikovat postup, který má být dodržen; 4) měly by být realistické, dosažitelné i přes různá omezení; 5) měly by být časově ohraničené

a 6) mělo by jich být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu. Na základě sebe-konkordantního modelu (Smith, Ntoumanis, & Duda, 2007) pak dále tvrdí, že cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo přinejmenším vycházet ze spolupráce a dohody se sportovcem.

### **3.4.6 PSYCHOSOMATICKÉ DOVEDNOSTI**

Mezi psychosomatické dovednosti se řadí reakce na stres, zvládání strachu, aktivace a relaxace. Jsou spojené s prožíváním sportovce.

### **3.4.7. REAKCE NA STRES A ZVLÁDÁNÍ STRACHU**

#### **3.4.7.1 Teoretická východiska**

S vrcholovým sportem je neoddělitelně spojeno prožívání strachu, stresu, úzkosti, ale i jejich zvládání. V následující pasáži si tyto pojmy probereme a popíšeme jejich aplikaci ve sportovním prostředí.

##### ***3.4.7.1.1 Stres a coping***

Selye (1974) definuje stres jako nespecifickou odpověď těla na různé náročné situace, kterým je vystaveno. Objevuje se, když má jedinec obavy nebo když si je něčím nejistý. Stres může být prožíván libě, či nelibě, bývá podle toho označován jako *eustres* (kladný) či *distres* (záporný). Martens (1977, 9) stres popisuje jako „proces, při kterém dochází k pocitování značné nerovnováhy mezi požadavky okolí a schopností na ně reagovat, za předpokladu, že nesplnění požadavků má podle daného člověka závažné následky a on na ně reaguje zvýšenou mírou úzkostného stavu.“ Podle *Kognitivně-aktivační teorie stresu (Cognitive Activation Theory of Stress*, Eriksen, Murison, Pensgaard, & Ursin, 2005) však stres nemusí být nutně spojen s úzkostí – stres je pocitově neutrální, tedy sám o sobě není ani pozitivní, ani negativní. Důležitou roli však hraje subjektivní interpretace stresu.

Sportovec ve výkonnostním prostředí sportu čelí celé řadě stresujících situací (Anshel & Anderson, 2002; Mellalieu, Neil, Hanton, & Fletcher, 2009), jako jsou například ostatní sportovci, potřeba podat špičkový výkon, spoluhráči, publikum, trenér, tréma, hádka se spoluhráčem, chybný verdikt rozhodčího či provedení zahanbujícího výkonu (např. vlastní gól). Každý sportovec má možnost na tyto typy situací reagovat buď pozitivně, nebo negativně. Rotella & Lerner (1993) prokázali, že mnoho úspěšných sportovců, kteří prožívají eustres, je skutečně efektivnějších, jelikož vnímají přirozené vzrušení a nervozitu spojenou se sportem a sportovním výkonem pozitivně. Murray (1989) v této souvislosti provedl studii, ve které byli sportovci tázáni, jak vnímají předsoutěžní vzrušení. Přes 70 % z nich uvedlo, že si

nervozitu spojenou se soutěží užívají a že pomáhá jejich výkonu, a označili ji za skvělého ukazatele připravenosti k výkonu.

Výzkum ukázal, že naopak negativní reakce na stres nebo tlak při soutěži může mít devalvující vliv na výkon (např. Kuiper & Kaizer, 1988; Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, & Ellickson, 1987; Moen, Federci, & Abrahamsen, 2015). Například Lehmann, Foster, Gastman, Keize a Steinacker (1999) považují stres ze soutěží za hlavní příčinu podávání podprůměrných výkonů vzhledem k aktuální úrovni schopností sportovce. Také dlouhodobý stres či jeho jednorázové vysoké množství může být pro organismus škodlivé. Ve výhledové perspektivě může vést u sportovce k pocitu znechucení a vyhoření (např. Lemyre, Tressure, & Roberts, 2006).

Zjednodušeně pak vliv stresu na výkon sportovce vysvětluje *Yerkes-Dodsonův zákon*, kde je působení stresu na výkon znázorněno převrácenou U-křivkou. Při střední hladině stresu je výkon optimální, při nízké a vysoké hladině je nižší. Pokud se však jedná o jednoduché, stereotypní činnosti, vyšší míra prožívané úzkosti může působit jako energetizující činitel. Při složitějších úkolech a v náročných situacích zhoršuje zvýšená úzkost výkon (Vittinová, 1992).

Proces zvládnání stresu se označuje jako *coping*. Existuje celá řada kategorizací copingových strategií. Klasickým dělením je rozlišení Lazaruse & Folkmanové (1984; in Baumgartner, 2001):

1. *Zaměření na problém (problem-focused coping)*: úsilí působit na prostředí, měnit ho. Zahrnuje takové projevy chování jako analýza problému, sestavení plánu postupu, aktivní samostatné jednání.
2. *Zaměření na emoce (emotion-focused coping)*: úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce, mění se ve směru přiměřeného přijetí situace. Obsahuje expresivní vyjadřování emocí, reinterpetaci jevů, změnu pohledu na emoci, přijetí situace, ale i její popření.
3. *Orientace na únik (avoidance-focused coping)*: zahrnuje denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd. Mnohdy se však může jednat o jedinou a velmi funkční alternativu.

Zaměření na emoce a orientaci na únik lze v obecné rovině považovat za dlouhodobě maladaptivní. Lazarus & Folkman (1984) uvádí, že copingový styl je u člověka relativně stabilní charakteristikou, lze tedy předpokládat, jakým způsobem se se stresem bude každý člověk vyrovnávat.

Řada studií (např. Anshel, 1990; Anshel & Anderson, 2002; Gaudreau, Nicholls, & Levy, 2010) poukazuje na skutečnost, že schopnost zvládat stres a zvolit vhodnou copingovou strategii zvyšuje ve sportu výkonnost. Kvalita dovednosti zvládat stres je tak jedním z významných faktorů podílejících se na úspěchu, či neúspěchu. Weston, Thelwell, Bond a Hutchings (2009) dále konstatují, že některé copingové strategie jsou univerzální, kdežto jiné se pojí s konkrétními sporty. Didymus & Fletcher (2014) na základě výzkumu profesionálních plavců identifikují 78 rozličných copingových strategií, které respondenti uváděli. Gaudreau, Nicholls a Levy (2010) dokumentují, že ve sportu se uplatňuje nejčastěji 10 typů copingových strategií.

Zajímavý výzkum pak uskutečnili Kaiseler, Polman a Nicholls (2012), kteří se zabývali vztahem mezi temperamentem (dimenze reprezentované Big Five) a copingem a stresem ve sportu. Zjistili, že neuroticismus predikoval vyšší reaktivitu na stresové podněty. Byl spojen s emocionální reakcí a únikovými copingovými strategiemi, v menší míře pak se strategiemi zaměřenými na zvládání.

#### **3.4.7.1.2 Strach**

Strach je jednou ze základních lidských emocí. Je emocionální odpovědí na stres, na hrozbu a nebezpečí. U člověka se projeví ve chvílích, kdy se nachází v situaci, kterou vyhodnotí jako ohrožující (obava z fyzického či psychického zranění, hrozba smrti). Z evolučního hlediska má strach ochrannou funkci, protože vede k úniku z nebezpečných situací, k obraně nebo vyhýbaní se věcem a situacím, které by člověku mohly ublížit (Plutchin in Plháková, 2003). Jeho motivačním jádrem je snaha o zachování konzistence vlastního já a existence sebezáchovného pudu. V souvislosti s bojem o život je jedním z nejsilnějších motivů chování.

Prožitkově strach zahrnuje pocit napětí, neklidu, sevřenosti až ochromení. Současně je potřeba rozlišit mezi strachem a úzkostí. Machač a Macháčová (1988) uvádějí, že je-li strach více méně přiměřenou reakcí na určitý škodlivý objekt, pak úzkostnost představuje relativně stálou vlastnost osobnosti. Strach je reakcí na specifický podnět, který člověk vnímá jako bezprostředně ohrožující. Lze tedy říci, že strach bývá spojen s konkrétním stresorem, kdežto úzkost je spíše obecná, neurčitá, pokud jde o její příčinu.

Zvládání strachu je dovednost čelit sportovním situacím, které vyvolávají strach nebo jsou potenciálně ohrožující (Rotella & Lerner, 1993). Ve sportu je za nejčastější strach považován strach ze zranění (např. De Pero, Mignati, Pesce, Capranica, & Francesca, 2013). Hošek (2005, 38) tvrdí, že „strach se vyskytuje nejčastěji při sportovní činnosti bolestivého až rizikového charakteru. Vlastní výkon u sportu pak strach většinou ovlivňuje záporně.“ Toto je

markantnější u sportů, kde je šance na zranění vyšší – například v gymnastice (Waples, 2005; Cheung & Lo, 1996) či horolezectví (Johnston, 1995; Vičar, 2011; Vomáčko & Boščíková, 2003). Strach ze zranění může mít podlamující vliv na výkonnost sportovce, ba dokonce může vést k ukončení sportovní aktivity (Magyar & Chase, 1996; Cartoni, Minganti, & Zelli, 2005). Strach ze zranění může také snadno vyústit v mentální bloky či nechuť provádět některé konkrétní činnosti (Marini, Sgambati, Barni, Piazza, & Monaci, 2008). Podle Bandury (1997) pociťují sportovci strach i v případě, kdy disponují nízkou self-efficacy v rámci své aktuální schopnosti. Subjektivnost ve vnímání strachu potvrzuje i Short, S., Reuter, Brandt, Short, M. a Kontos (2004), podle kterých není pro prožívání strachu důležitá jen objektivní míra nebezpečí, jež sportovci hrozí, ale také to, jak si jedinec nebezpečí interpretuje.

Ve sportu se v poslední době stále více uplatňuje původně medicínský *Model vyhýbání se strachu (Fear Avoidance Model – FAM*, Leeuw et al., 2007). Ten je založen na emocionální reakci na bolest. Autoři tvrdí, že na základě negativního, intenzivního emočního prožívání bolesti může z akutní bolesti vzniknout bolest chronická. Skládá se ze čtyř částí – strach z bolesti (*fear of pain*), strach z pohybu (*kinesophobia*), přesvědčení o potřebě vyhýbat se strachu (*fear-avoidance belief*) a přehánění (*catastrophization*). Podle modelu může přehnané subjektivní vnímání bolesti vyústit v chronickou bolest, pokud jedinec zároveň intenzivně prožívá strach z bolesti. Existují totiž dvě hlavní copingové reakce na strach z bolesti – konfrontace se strachem a vyhýbání se mu. Jedinci, kteří využívají spíše druhou jmenovanou strategii v kombinaci s intenzivnějším prožíváním strachu z bolesti, mají vyšší šanci, že se u nich vyvine chronická bolest, než ti, kteří se se svým strachem konfrontují. Podle Doversa a Amara (2015) jsou sportovci oproti běžné populaci vystaveni bolesti a strachu z ní relativně často. Kvist, Sporrstedt a Good (2005) pak ve své studii špičkových sportovců, kteří ukončili svou kariéru kvůli zranění, uvádí, že 24 procent z nich tak učinilo ze strachu z opětovného zranění. Tyto skutečnosti jen podtrhují důležitost dovednosti zvládat strach ve sportu.

Dalším významným strachem spojeným se sportem je *strach z neúspěchu* (Covington, 1992; Elliot & Church, 1997). Ten reflektuje kognitivní, emoční, ale i behaviorální zkušenosti spojené s nedosažením stanoveného cíle, ať již jde o tréninkový či soutěžní výkon, prohru v zápase nebo strach ze ztráty pozitivního sebehodnocení. Někteří lidé mají sebehodnocení spojené s vynaloženým úsilím. Cítí se tedy jako hodnotní, pokud usilují o svůj seberozvoj. Oproti tomu jiní spojují sebehodnocení s oceňováním jejich osoby okolím. Proto velmi dbají na to, jak je jejich okolí posuzuje. Mnohdy je pro ně podstatnější *jevit* se schopným, než opravdu *být* schopným. Neúspěch v nějaké činnosti pak může vést k pocitům studu a snaze vyhnout se činnosti. Prohlubování strachu z neúspěchu následně vede ke snížené výkonové



motivaci (Atkinson, 1966) a k vyhýbání se neúspěchu, ať už volbou neadekvátních cílů, nebo ukončením aktivity. Vysoká míra strachu z neúspěchu je rovněž spojena s řadou negativních psychických důsledků, jako jsou deprese, poruchy příjmu potravy, úzkost, braní drog, antisociální chování či somatizace (např. Conroy, 2001b).

Ve sportu se stále více používá *Multidimenzionální model strachu z neúspěchu* (Conroy, Willow, & Metzler, 2002), který popisuje pět individuálních přesvědčení spojených s důsledky selhání (zážitek hanby a studu, snížení sebehodnocení, znejistění budoucnosti, ztráta zájmu významných druhých a zklamání významných druhých). Jedinec se učí prožívat strach spojený s těmito přesvědčeními, protože v minulosti měl na něj neúspěch negativní dopad.

#### **3.4.7.1.3 Úzkost**

Spielberger (1966) rozlišil mezi úzkostným stavem a úzkostností jako vlastností. Úzkostný stav byl definován jako emocionální stav, který se váže na určitou situaci a odráží vnímané pocity obav a napětí, se kterými se pojí zvýšená či snížená hladina vzrušení. Úzkostnost jako vlastnost je naopak definována jako stálá osobnostní predispozice vnímat mnohé situace jako ohrožující. Jedinci, kteří se vyznačují úzkostností, reagují na tyto situace úzkostným stavem. Podle Spielbergera vnímají sportovci s vysokou úzkostností stresové situace častěji jako negativní nebo nebezpečné a následně vykazují vyšší míru úzkostného stavu.

Jiní autoři (Borkovec, 1976; Davidson & Schwartz, 1976) zastávají názor, že úzkost nabývá multidimenzionálních rozměrů. Rozdělují úzkost na dvě dílčí části: somatická úzkost a kognitivní úzkost. Somatická úzkost je spojována s vnímáním fyziologického vzrušení, jako jsou „motýlci v břiše“, pocení, chvění se a zvýšená tepová frekvence. Kognitivní úzkost je naopak spojována s vědomými negativními pocity týkajícími se výkonu, jako například obavy, strach či nerozhodnost a neschopnost soustředit se (Davidson & Schwartz, 1976; Martens, Vealey, & Burton, 1990). Úzkost je pak ve sportu jedním z nejvíce zkoumaných témat. Výzkumy (Burton, 1989; Martens, Vealey, & Burton, 1990) vedly badatele k přesvědčení, že multidimenzionální teorie úzkosti vysoce přispěje k chápání vztahu mezi úzkostí a výkonností. Tato tradiční teorie předpovídá, že kognitivní a somatická úzkost ovlivňují sportovní výkonnost různě. Výsledky naznačují, že existuje silně negativní lineární vztah mezi kognitivním úzkostným stavem a výkonností a slabší hyperbolický vztah mezi somatickou úzkostí a výkonností. Simon a Martens (1979) v tradičním výzkumu juniorů zjistili, že s individuálními sporty se obecně pojí větší míra prožívání úzkosti než se sporty týmovými. Výzkumníci se zabývali například vztahem mezi prožíváním úzkosti ve

sportu a pohlavím (Anshel, Porter, & Quek, 1998; Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009), zvládáním předstartovní úzkostí (Thatcher, J., Thatcher, R., & Dorling, 2004) motivačním prostředím sportovce a úzkostí (Grossbard, Cumming, Standage, Smith, & Smoll, 2007; Abrahamsen & Pensgaard, 2012), stanovováním cílů a úzkostí (Abrahamsen, Roberts, & Pensgaard, 2008), úzkostí a výkonností (Woodman & Hardy, 2003, Balk, Adriaanse, De Ridder, & Evers, 2013), úzkostí a vnitřní řeči (Kanniyan, 2014) a vlivem věku na prožívání úzkostí a volbu copingových strategií (Dias, Cruz & Fonseca, 2010).

#### **3.4.7.2 Posuzování dovedností reakce na stres a zvládání strachu ve sportu**

Ve sportu existuje řada instrumentů, které lze využít pro posuzování kvality mentálních dovedností reakce na stres a zvládání strachu. Je tomu tak proto, že stres, úzkost a strach jsou jedny z nejvíce zkoumaných fenoménů ve sportu. Dover a Amar (2015) například na základě obecného modelu vyhýbání se strachu vytvořili dotazník pro sportovní oblast – *Fear Avoidance Questionnaire* (Dover et al., 2015). Skládá se z deseti položek a může být využit terapeutů například v rámci práce s mentálními bloky u sportovců – ať již tyto bloky vznikly v důsledku rizikovosti sportu, či návratu po zranění. Dalším dotazníkem je *Gymnastic Fear Inventory* (Cartoni, Minganti, & Zelli, 2005). Obsahuje pět otázek. Přestože jeho název odkazuje na gymnastiku, obecný charakter otázek rozšiřuje možnosti jeho využití i mimo tuto sportovní disciplínu. Strach z neúspěchu ve sportu posuzuje *The Performance Failure Appraisal Inventory – PFAI* (Conroy et al., 2002, validizaci provedli Sagan & Jowett, 2010). Ten je složen z 25 položek a posuzuje pět přesvědčení o důsledku neúspěchu podle multidimenzionálního modelu navrženého Conroyem et al. (2002).

K posuzování úzkostnosti lze využít například tradiční americký dotazník *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberg, 1983). Ten se skládá z dvaceti položek, přičemž polovina z nich je navržena pro diagnostiku pozitivního prožívání úzkosti (např. „*I feel calm*“), druhá pro negativní prožívání (např. „*I feel tense*“). Přímou pro sport pak byl navržen patnácti položkový dotazník *Sport Anxiety Scale-2 – SAS-2* (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006), zaměřený na somatické a kognitivní složky úzkosti. Diagnostikuje pocity úzkosti před závodem a v jeho průběhu. Velmi rozšířený je *Competitive State Anxiety Inventory-2 – CSAI-2* (Martens, Vealey, & Burton, 1990; revidovaná verze Cox, Martens, & Russel, 2003). Zaměřuje se na situační prožívání úzkosti v soutěžním prostředí.

K posuzování copingových strategií lze využít dotazníků, které byly navrženy mimo sportovní odvětví – například *Coping Function Questionnaire* (Kowalski & Crocker, 2001). Dotazník posuzuje základní copingový styl jedince – tedy je-li zaměřen spíše na emoce,

řešení problému či únikovou strategií ve vztahu ke stresoru. Adekvátní variantou k tomuto dotazníku aplikovanou na sportovní oblast je pak například *Coping Inventory for Competitive Sports – CICS* (Gaudreau & Blondin, 2002). Ten posuzuje deset copingových strategií na likertovské škále. Strategie člení do tří tradičních nadřazených skupin. Nejoblíbenější je však u amerických sportovních psychologů podle O'Connora (2004) *Athletic Coping Skills Inventory-28* (Smith, Schutz, Smoll, & Ptacek, 1995). Ten se skládá ze sedmi subškál (*coping with adversity, peaking under pressure, goal setting/mental preparation, concentration, freedom from worry, confidence and achievement motivation a coachability*). Z uvedených škál lze získat hodnotu, která reflektuje multidimenzionální povahu copingu ve sportu.

Míru a kvalitu stresu posuzuje například *Perceived Stress Scale (PSS-14)*, Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Dále lze, podobně jako u relaxace, posuzovat míru strachu, stresu či úzkosti objektivními metodami. Hošek (1999) uvádí následující biologické projevy prožívání strachu:

1. zvýšení systolického tlaku,
2. nárůst tepové frekvence TF,
3. snížení kožního odporu,
4. snížení úrovně prokrvení periferie (zblednutí),
5. snížená sekrece slin a žaludečních šťáv,
6. snížená molilita žaludku,
7. zvýšená střevní peristaltika,
8. zvýšené svalové napětí, tremor a drkotání,
9. pupilární reflex (rozšíření očních panenek),
10. pilomotorická reakce – husí kůže, ježení chlupů,
11. změna složení krve (katecholaminy, kortizol jako po stresu),
12. nausea (nutkání ke zvracení, studený pot, slabost, mdloby).

Podle Abbotta, Collinse, Sowerbyho a Martindaleho (2007) nese chování, které naznačuje, že se sportovec dobře vypořádává se soutěžním tlakem a stresem, následující rysy:

1. Pozitivně reaguje na tréninkové a zápasové situace.
2. Projevuje sebevědomí při podávání výkonu pod tlakem.
3. Důvěřuje tomu, že dokáže podat svůj nejlepší výkon v soutěžních situacích.
4. Přiměřeně reaguje na kritiku a chyby.

### 3.4.7.3 Rozvoj dovedností reakce na stres a zvládání strachu ve sportu

Autoři (např. Rotella & Lerner, 1993) povětšinou zdůrazňují, jak je důležité osvojit si efektivní způsoby reakce na stresové situace, které by mohly potenciálně ohrozit dosažení cílů sportovce. Systematický přehled copingových strategií a jejich uplatnění ve sportu nabízí práce *Coping in Sport: A Systematic Review* Nichollse a Polmana (2007).

Moen, Federci a Abrahamsen (2015) na základě výzkumu 382 norských juniorských sportovců z různých odvětví uvádějí, že *všímavost (mindfulness)*, tedy schopnost registrovat a zaznamenávat prožívané psychické a tělesné jevy tak, jak probíhají v přítomném okamžiku, negativně koreluje s prožíváním stresu a pocitem vyhoření. Doporučují tedy tuto dovednost u sportovců rozvíjet. Autoři také tvrdí, že stres ve sportu může být využit pro sportovcův růst – ať už mentální či fyzický – a to proto, že jedinec se musí učit, jak s ním pracovat.

Murphy a Jowdy (1993) dokumentují například pozitivní vliv imaginace a techniky mentálního tréninku na zvládání stresu. V tradičnější studii Lazaruse a Folkmana (1984) pak subjekty používaly představivost a imaginaci k tomu, aby se seznámily s efektivními strategiemi pro zvládání stresu. V dalších výzkumech byly techniky imaginace úspěšné při snižování různých typů úzkosti, jako například chorobné úzkosti (Miller & Heinrich, 1984), a rovněž při stabilizaci nestálého chování při sportu (Greenspan & Feltz, 1989). K práci se stresem, k jeho regulaci a pozitivní interpretaci však lze využít i různé relaxační či aktivační techniky (viz pasáž zabývající se těmito mentálními dovednostmi na straně 75).

K zvládání strachu i stresu lze také využít metod *systematické desenzibilace*. Ta podle Wolpeho (1990, 152) znamená „snižování citlivosti člověka na opakované podněty, především v relaxovaném stavu, které může vést až k úplnému vymizení reakce“. Zjednodušeně řečeno, opakovaný nepříjemný podnět přestává být nepříjemným a naopak reprodukováný příjemný podnět ztrácí na své přitažlivosti. „Klient je veden k tomu, aby se opakovaně vystavil působení podmíněného podnětu a tím postupně došlo k vyhasnutí podmíněné reakce.“ (Možný & Praško, 1999, 37) Procedura se několikrát opakuje, dokud úzkostné pocity nezmizí.

Na systematické desenzibilaci je založena metoda na zvýšení odolnosti vůči stresu (*Stress Inoculation Training – SIT*), kterou vypracoval americký psychoterapeut Donald Meichenbaum (1977). Tento postup, zaměřený na redukci kognitivní úzkosti, patří ve sportu mezi nejpobulárnější. Jedná se o trénink schopností sportovce adekvátně reagovat na stresor (s minimální emoční odpovědí). SIT učí dovednostem pro zvládání psychických stresorů a zvyšuje výkon pomocí produkce pozitivních myšlenek, mentálních obrazů a sebehodnotících

výroků (Weinberg & Gould, 2011). Jedinec je postupně vystaven zvyšovanému množství zátěžových situací, čímž posiluje svou stresovou imunitu.

Metoda, která se například využívá například v golfu, je aplikována ve třech fázích (Weinberg & Gould, 2011):

1. *Edukační fáze* – v první fázi tréninku je pozornost zaměřena na přístupy ke stresovým situacím a jejich zvládnání. U sportovce je rozvíjeno povědomí o efektu pozitivních a negativních myšlenek, vnitřní řeči a imaginaci při stavech úzkosti. Jedinec je připravován na úzkostné stavy a přednostně informován o způsobech jejich zvládnání (jedinec se například učí, jak mohou negativní výroky oslabit jeho sebedůvěru).
2. *Fáze nácviku* – sportovec se učí správně kontrolovat úzkostné myšlenky pomocí vyrovnávacích strategií (imaginace, vnitřní řeč) se zaměřením na pozitivní odpověď (reakci) na stresor. Například snižuje úzkost pomocí představ o výkonu, který je uskutečňován v uvolněném a relaxovaném stavu (Gregg & Hall, 2006).
3. *Aplikační fáze* představuje praktické využití mentálních dovedností (např. imaginace, pozitivní vnitřní řeč) v simulovaných podmínkách tréninku s postupně gradujícími stresovými situacemi. V souladu s účinkem úzkosti na výkon sportovce je volba vyrovnávací strategie (mentální techniky) primárně ovlivněna typem a intenzitou stresorů spojených se soutěžním prostředím (Hayslip, Petrie, MacIntire, & Jones, 2010).

Práci se strachem ve sportu se popularizační formou zabývá i česká kniha *Strach je přítel vítězů* Jelínka a Kůrkové (2011).

### **3.4.8 RELAXACE**

#### **3.4.8.1 Teoretická východiska**

Relaxace (*relaxation*) je jedna z nejčastěji využívaných mentálních dovedností ve sportu. Hartl a Hartlová (2004, 204–205) ji definují jako „uvolnění svalového i duševního napětí, přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných“. Je to dovednost umožňující uvolnit svalové napětí, snížit srdeční tep a kontrolovat zaměření pozornosti (Williams & Harris, 1998).

Relaxace je ve sportu často používaná ke snížení vzrušení, ale i předzápasové či zápasové úzkosti. Relaxační techniky se aplikují také ke snížení svalového napětí a k podpoře

asertivity, koncentrace a sebedůvěry (Bell, 1983). Vedle toho však může relaxace podle Pinesche a Di Pietra (2013, 183) „snížit lokální svalovou tenzi, napomáhat zotavení v krátké přestávce mezi dvěma vyčerpávajícími fyzickými výkony (ať již v závodě, či v průběhu tréninku), vypořádat se s insomnií před důležitými závody, usnadňovat zotavovací fázi, vytvořit dočasné zásoby energie pro jejich využití v pravý moment a optimalizovat zklidňující se fáze po ukončení sportovní aktivity“.

Harris a Williams (1993) zdůrazňují, že pro sportovce je podstatné nejen umět relaxovat, ale umět se také zklidnit v krátkých časových intervalech. Podle jejich výzkumu jsou sportovci schopní odpoutat se díky hluboké relaxaci od okolí a umožnit tak svému centrálnímu nervovému systému regenerovat jejich fyzický, mentální a emocionální stav. Takto si vytvoří základ pro osvojení krátkodobé relaxace. Krátkodobou relaxaci pak definují jako schopnost relaxovat rychle, okamžitě a svižně. Tento typ relaxace se považuje za jeden ze základních prvků předsoutěžní přípravy sportovců. Může navíc představovat účinnou strategii pro znovuzískání plné koncentrace během zápasu a pro návrat do vyváženého, kontrolovaného stavu mysli po zápasu.

#### **3.4.8.2 Posuzování relaxace ve sportu**

K testování schopnosti relaxace může být využita řada metod. Lze použít standardizované dotazníky – ve světě je nejrozšířenější *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* (Janelle & Naugle, 2012), jehož hlavní dimenze jsou kognitivní úzkost (*cognitive anxiety*), somatická úzkost (*somatic anxiety*) a sebevědomí (*self-confidence*). Další metodou je například *Relaxation-Concentration Exercises Questionnaire (RCEQ)*, Kulmatycki & Bukowska, 2007). Tento polský dotazník se skládá ze 70 otázek rozdělených do sedmi dimenzí a může být využit nejen k diagnostice dovednosti relaxace u sportovců, ale také k diagnostice prožívání utkání trenéry.

Existuje však i řada objektivních metod – například monitorování pomocí biofeedbacku, měření srdeční frekvence nebo krevního tlaku či diagnostika biochemických indikátorů (např. hormonů či neurotransmiterů).

Všechny tyto metody pak mohou být využity i pro posouzení aktivity.

#### **3.4.8.3 Rozvoj relaxace ve sportu**

Harris a Williams (1993) ve své studii dospěli k závěru, že relaxaci je nezbytné pravidelně cvičit. Přestože některým jedincům trvá vyvinutí těchto dovedností delší dobu než jiným, většina lidí zaznamená zlepšení už po pár týdnech tréninku. Mimo sportovní oblast pak bývá relaxace spojována s klidnou atmosférou. Ve sportu však je potřeba, aby se jedinci naučili

používat relaxaci v mnohdy hlučném (diváci, ostatní sportovci) a nekontrolovaném prostředí (Walsh, 2011).

Relaxační techniky pak můžeme dělit do dvou různých kategorií: technika „sval-mysl“ neboli tzv. *somatická technika* a technika „mysl-sval“ označovaná jako *kognitivní technika*. Pořadí slov značí, jestli je relaxace zaměřena nejprve na duševní, či fyzickou složku. Pomocí její aktivace pak dochází k relaxaci druhé jmenované.

Mezi somatické techniky patří *Jacobsonova metoda progresivní relaxace, řízené dýchání* či *relaxace skrz pohyb*. Mezi kognitivní techniky řadíme *autogenní trénink* či *meditace*. Všechny techniky pak podle Hazlett–Stevense (2008) mají společné následující principy:

1. Snížení svalového tonu.
2. Zaměření na přítomný okamžik, kdy je třeba koncentrovat se na fyzické čítí a vnitřní prožívání, což stojí v kontrastu s myšlenkami na budoucnost spojenými s úzkostí.
3. Uvolněné dýchání.

Podstatou *Jacobsonovy metody progresivní svalové relaxace* (Jacobson, 1929) je progresivní napínání a uvolňování svalů, postupující od jedné velké svalové skupiny k další, dokud nejsou všechny svaly uvolňovány. Technika se opírá o několik předpokladů (Weinberg & Gould, 2011):

1. existuje rozdíl mezi napětím a relaxací,
2. napětí a relaxace se vzájemně vylučují (není možné kontrahovat a uvolnit sval ve stejný okamžik),
3. uvolnění těla skrze snížení svalového tonu vede ve výsledku ke snížení psychického napětí.

Využití původní Jacobsonovy metody je však pro ve většinu sportovních situací obtížné, neboť je příliš dlouhá a náročná – proto se ve sportu využívají modifikované verze (popisy například v Cox, 2012; Le Scanff, 2003; Williams & Harris, 1998). S postupným osvojováním si dovednosti je sportovec schopný detekovat napětí v konkrétním svalu (svalové skupině), zkrátit výrazně čas potřebný k uvolnění a využít progresivní relaxace během soutěže (poločasová přestávka, time-out). Ve výsledku lze postup redukovat až na desítky sekund a techniku praktikovat i v průběhu utkání (Johnson & Gilbert, 2004).

Další somatickou technikou relaxace je tzv. *řízené dýchání*. Technika dýchání restartuje mysl a navrácí přirozený stabilní stav organismu. Ve skutečnosti je to jedna z nejsnazších a zároveň nejefektivnějších cest, jak regulovat napětí a úzkost. Je obecně známo, že nádech a zadržování dechu zvyšuje svalové napětí a naopak výdech je snižuje. S nárůstem tlaku a počtu kritických situací v soutěži je však přirozené dech zadržovat, a tak dochází k narušení pravidelného dýchání. To způsobuje zvýšení svalového tonu a narušuje koordinaci pohybů nutných k provedení maximálního výkonu (Weinberg & Gould, 2011). K potlačení těchto projevů slouží jednoduchá redukce v podobě dechového cvičení, opakovaným nácvikem je tak možné tento fyziologický systém dýchání kontrolovat (Choque, 1998). I Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006, 207) tvrdí, že správné dýchání je nejsnadnější a zároveň nejúčinnější cesta ke kontrole úzkosti a svalové tenze. Napomáhá k relaxaci ramenních a krčních svalů, redukuje bolest, stres a krevní tlak, navyšuje zdatnost, prospívá srdci, trávicímu systému i mozku, ovlivňuje spánek a soustředění, odvádí pozornost od rušivých elementů (diváci, soupeř) a usnadňuje trénink mentálních dovedností.

Sportovci se však mohou naučit *relaxovat také skrz pohyb*. Podle Pineschiho a Di Pietra (2013, 185) totiž „existují metody, při nichž pomalé uvědomované pohyby vyústí v relaxační reakci“. Popis takových technik nabízí například Choque (1998) ve své knize *The ABCs of Relaxation*.

Mezi kognitivní techniky patří především *autogenní trénink*. Ten byl navržen Schultzem v roce 1932. Pomocí verbálních stimulů, vnitřních doporučení a vnitřní řeči zde dochází ke změnám ve vasomotorickém a kardiorespiratorním systému.

Další kognitivní technikou je *meditace*. Weinberg a Gould (2011) uvádí, že pro stav mysli přivolený meditací je typická zvýšená vnímavost, lehkost, uvolnění, spontánnost a zaměření pozornosti. Stejně znaky charakterizují i maximální výkon. Meditace je tak často využívána sportovci pro přípravu k soutěži, relaxaci, koncentraci, dodání energie a zvyšování výkonu.

### **3.4.9 AKTIVACE**

#### **3.4.9.1 Teoretická východiska**

Sportovci se často potýkají s pocitem letargie, únavy, znučenosti a nedostatku entusiasmů či pozornosti. To podle Giesenowa (2011) značí, že hladina jejich energie je příliš nízká pro podání špičkového výkonu. Proto je pro každého sportovce důležité naučit se aktivovat – nabudit se (*activation*). Aktivaci Williams a Harris (1998) definují jako vědomou individuální schopnost zvýšit psychickou/fyzickou aktivitu. Umožňuje zvýšit fyziologickou a mentální



aktivitu v situacích, kdy je potřeba navýšit energii, motivaci či pozornost (Zaichkowsky & Takenaka, 1993).

Birrer a Morgan (2010) vymezují nabuzení jako kognitivní a somatickou reakci na interní a externí podněty. Předpokládají, že pro vysoký výkon existuje optimální stav nabuzení a jeho úroveň je dána situačními faktory, kombinací kognitivních a emočních podnětů, individuálními preferencemi a požadavky daného úkolu nebo sportu.

Míra nabuzení působí také na arousal, a tak má nepřímo vliv na kapacitu pozornosti (Kahneman, 1973). Je důležité si uvědomit, že optimální úroveň nabuzení se liší podle disciplíny, ale i podle individuálních charakteristik sportovce. Obecně lze říci, že pro technické činnosti, které vyžadují přesnou kontrolu pohybu a regulovanou sílu, je třeba nižší úrovně nabuzení, naproti tomu pro aktivity, kde se uplatňuje spíše hrubá motorika a síla, je výhodná vyšší míra nabuzení (Giesenow, 2011; Woodcock, Cumming, Duda, & Sharp, 2012). Současně však mohou rozličné herní styly v rámci téže disciplíny vyžadovat odlišnou míru nabuzení.

Sportovce také dokáže „vyhecovat“ jejich okolí. Tvoří je dav, protihráči, spoluhráči, slunce, vlajka, nebo dokonce národní hymna. Zaichkowsky a Takenaka (1993) dospěli k závěru, že sportovci se dokážou nabudit tím, že přemění negativní emoce jako vztek, strach, znechucení a opovržení na emoce pozitivní, nebo na pozitivní výkonnostní cíle.

Důležitou úlohu při regulaci nabuzení má *vnitřní řeč*. Výzkumy u různých druhů sportů (např. běžecké lyžování, krasobruslení, tenis, sprint) potvrzují, že různé typy pozitivní vnitřní řeči (např. instrukční, motivační, náladu ovlivňující, povzbuzující) mohou přispět ke zlepšení výkonu (Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Rushall, Hall, & Rushall, 1988; Ziegler, 1987).

### **3.4.9.2 Rozvoj aktivace ve sportu**

Zaichowsky a Takenaka (1993) ve své studii dospěli k závěru, že je důležité, aby se jak trenéři, tak sportovci naučili rozpoznat, kdy je potřeba změnit míru jejich aktivace. Trenéři a sportovci také musí vědět, které techniky jsou pro ně nejúčinnější. Nakonec je také nutno uvědomit si, že existují rozdíly v reakci individuálních sportovců na techniky regulace aktivace. Pro každého jedince je důležité najít optimální stupeň nabuzení, být dostatečně, ale ne příliš „vyhecován“ a naopak dokázat se uvolnit ve chvíli, kdy je to třeba. Proto Hřebíčková (2013, 33) tvrdí, že „důležitým krokem regulace nabuzení je samotné rozpoznání stavu nabuzení, respektive úzkosti v průběhu tréninku nebo soutěže. Tento proces zahrnuje sebe-monitorování a porozumění emocionálním stavům ovlivňujících slabé, ale i vrcholné výkony.

Pomocí vizualizace dosaženého výkonu a následné evidence prožitých stavů (sebedůvěra, relaxace, vnitřní řeč, koncentrace atd.) v průběhu hry, získá sportovec jednoduchý nástroj, jak snadno zvýšit uvědomění a dosáhnout optimálního stavu nabuzení“.

K modifikaci stavu nabuzení byla navržena řada strategií a metod, jako jsou vnitřní řeč, imaginace, relaxační techniky, techniky pro zvládnání úzkosti a stresu, rutinní jednání, vědomé zaměření pozornosti, vykonání nějakých pohybových úkonů či sebepovzbuzující hesla (např. „máš na to“, „zvládneš to“). Existují také techniky, které napomáhají ke zlepšení vnitřní řeči. Weinberg a Gould (2011) navrhují šest pravidel tvorby vnitřní řeči pro závodní výkon: (a) užití krátkých vět zaměřených na konkrétní věc, (b) užití první osoby a přítomného času, (c) užití pozitivních vět, (d) smysluplnost afirmací a soustředění se na ně, (e) přívětivá vnitřní řeč k sobě samému a (f) časté opakování afirmací.

Ruský psycholog Grigori Raiport (in Williams & Harris 1998) vytvořil pro oblast sportu *Metodu sebeaplikované aktivace (Self-induced activation)*. Ta kombinuje abdominální dýchání, verbální fráze, sekvenci mentálních obrazů, které zvyšují energii a povzbuzují pocity nabuzení a připravenosti na aktivitu. Další metodou je *Psychofyzická aktivace – adaptovaná verze pro sport (Psychophysical Activation – Adapted Version for Sport, Perreaut-Pierre, 2000)*. Ta postupně zahrnuje abdominální dýchání, rozhýbání a rozehtání těla a imaginaci specifických sportovních aktivit. Karageorghis et al. (2011) zase doporučuje pro aktivaci a regulaci nabuzení využít hudbu. Odlišné tempo, melodie či rytmy mohou mít jak povzbuzující, tak uklidňující účinek. Sportovec si podle toho může vybrat hudbu, která nejvíce odpovídá jeho potřebám.

### **3.4.10 KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI**

Mezi kognitivní dovednosti se řadí mentální trénink, imaginace, zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti a plánování soutěže či zápasu. Tyto dovednosti jsou propojené s myšlením a vnímáním sportovce.

### **3.4.11 MENTÁLNÍ TRÉNINK**

#### **3.4.11.1 Teoretická východiska**

Suinn (1993) popisuje mentální trénink jako proces, kdy sportovec prochází mentálně celým úkonem, představuje si sám sebe nebo někoho jiného při výkonu daného úkolu nebo uplatňuje sluchové, proprioreceptivní a emocionální prvky při vizualizaci dokonalého způsobu, jak vykonat daný úkon. Ve své definici Suinn specifikuje, že mentální trénink neznamena, že vždy dochází k imaginaci či jejímu tréninku. Existuje totiž řada dalších technik mentálního

tréninku, jako jsou například *vnitřní řeč*, *bio-feedback*, *sebekontrola*, *relaxace*, *nácvik komunikace*, *regulace nabuzení* či *schopnosti spojené s pozorností*.

Základním předpokladem úspěšného mentálního tréninku je přesvědčení, že psychické dovednosti mohou být naučeny a trénovány stejně jako kterékoli jiné dovednosti (Edwards & Steyn, 2008; Edwards & Edwards, 2012). Až 85 % studií, provedených v rámci různých sportovních disciplín poukazují na to, že metody mentálního tréninku mají pozitivní dopad na výkonnost (např., 2005; Burton & Raedeke, 2008; Hardy, Jones, & Gould, 2003; Weinberg & Gould, 2011; Williams, 2006). Mentální trénink je jedním z hlavních složek psychické přípravy sportovce. Panuje přesvědčení, že může mít dobrý vliv nejen na výkonnost, ale i na kognitivní a afektivní složku osobnosti jedince. Mentální trénink se hojně využívá v případě zranění sportovce pro udržení sportovní výkonnosti a rehabilitaci (Arvinen-Barow, Weigand, Thomas, Hemmings, & Walley, 2007). Výzkumy také konstatují, že pro dosažení vysokého výkonu je nutné trénink mentálních dovedností uzpůsobit psychologickým a fyziologickým požadavkům každé disciplíny (Birrer & Morgan, 2010; Thelwell, Greenlees, & Weston, 2006) a psycho-edukační programy zahrnout do přípravy sportovců na základě jejich věku a dosažené sportovní úrovně (McCarthy, Jones, Harwood, & Olivier, 2010). Studie navíc poukazují na skutečnost, že mentální trénink je efektivnější pro zkušené sportovce než pro začátečníky (Suinn, 1993).

#### **3.4.11.2 Posuzování dovednosti mentálního tréninku ve sportu**

Kvalita mentálního tréninku se obvykle posuzuje nástrojem zaměřeným na jednotlivou oblast, která se trénuje, či multidimenzionálními nástroji. Příkladem multidimenzionální metody je TOPS (*Test of Performance Strategies*, in Thomas, Murphy & Hardy, 1999). Šedesátičtyř položkový dotazník se zaměřuje na devět psychologických charakteristik (*vnitřní řeč*, *kontrola emocí*, *stanovování cílů*, *imaginace*, *relaxace*, *aktivace*, *negativní myšlení*, *automatičnost*, *kontrola pozornosti*). Test se vyznačuje především vysokou vnitřní konzistencí položek. Ze starších nástrojů je doposud využíván *Dotazník sportovního zaměření* (*Sport Orientation Questionnaire – SOQ*, Gill & Deeter, 1988). Dvacet pět položek měří tři hlavní dimenze: *soutěživost* (*competitiveness*), *touha porážet protivníky* (*desire to win in interpersonal competition in sport*), *touha dosahovat osobních cílů ve sportu* (*desire to reach personal goals in sports*).

Využit lze také Škálu mozkové integrace (*Brain Integration Scale*, Travis, Teece, Arenander, & Wallace, 2002). Škála měří za pomoci EEG a dalších hodnot kvalitu spolupráce jednotlivých částí mozku, relativní celkovou nabuzenost a připravenost reagovat při různých

úrovních hladin vědomí. Tato metoda také posuzuje, jak efektivně a ekonomicky mozek pracuje. Travis, Harung a Lagrosen (2011) v dané souvislosti konstatují, že hodnota skóre pozitivně koreluje s komplexnějším náhledem na svět, složitějším a hlubším morálním usuzováním (*moral reasoning*), emoční stabilitou, otevřeností ke zkušenosti a nižší úzkostností.

Škála mozkové integrace souvisí se *Sjednocenou teorií výkonnosti (Unified Theory of Performance*, Travis et al., 2011). Ta předpokládá, že kvalita propojení mysli a mozku (*mind-brain development*) působí u člověka na rozvoj kognitivní, emoční, morální a jáské složky. Atributy, které škála měří, naplňují jednu ze tří dimenzí, kterým je toto propojení definováno. Druhým markerem je již zmíněné morální usuzování. Jeho vyšší úroveň vyžaduje širší kontext pro ospravedlnění rozhodnutí – jako například dopad učiněných akcí na druhé, na okolí, společnost apod. Kvalita morálního usuzování souvisí s rozvinutím úrovně ega, jáství a kognitivních funkcí (Gibbs et al., 1990). Třetím markerem propojení mysli a mozku je možnost a schopnost prožívání vrcholných zážitků (*peak experience*), která stojí na vrcholu Maslowovy pyramidy potřeb (Maslow, 1968).

Vyšší úroveň těchto faktorů u špičkových sportovců detailně popsal Harung et al. (2011), který také konstatoval, že zvýšení jejich hodnot lze dosáhnout právě pomocí technik mentálního tréninku.

### **3.4.11.3 Metody rozvoje dovednosti mentálního tréninku ve sportu**

Diment (2014) na základě obsáhlé rešerše konstatuje, že efektivním mentálním tréninkem může být takový trénink, který:

1. je zakotvený a je přirozenou součástí každodenního tréninku (Henriksen, Diment, & Hansen, 2011),
2. zahrnuje hráče, ale i trenéry aktivně do tréninku (Bronfenbrenner, 1999),
3. obsahuje úkoly, jež simulují situace v závodě či soutěži (Davids, Ara'ujo, Vilar, Renshaw, & Pinder, 2013),
4. posiluje dovednosti a schopnosti tak, aby je bylo možné snadno převést do závodě či soutěže (Larsen, Alfermann, & Christensen, 2012),
5. klade důraz na důležitost trenéra, jenž je součástí provádění mentálního tréninku (Beswick, 2010).

Hřebíčková (2013) pak s využitím případových studií vyvozuje pro mentální trénink následující doporučení:

1. Provést evaluaci potřeb, případně diagnostiku silných a slabých stránek v psychologických proměnných sportovce.
2. Nácviková část programu by měla probíhat jak v rovině edukativních skupinových sezení, tak v rovině individuální práce se sportovcem, jeho motivací a individuálními potřebami.
3. V předzávodní fázi by měla proběhnout systematická individualizovaná příprava na závodní situace, které sportovec podstupuje.
4. Kromě pravidelných osobních setkání se sportovcem doporučujeme zavedení pravidelné periodické komunikace.
5. Důležitým faktorem úspěšnosti programu mentálního tréninku je kvalitní spolupráce všech zúčastněných – závodníka, trenéra a psychologa.
6. Koncipovaná tréninková příprava musí vycházet z realistických očekávání jak na straně samotného sportovce, tak trenéra i členů realizačního týmu.
7. Psychologická příprava a spolupráce s odborníkem by měla být systematická, kontinuální a dlouhodobá.

### **3.4.12 IMAGINACE**

#### **3.4.12.1 Teoretická východiska**

V rámci mentální přípravy ve sportu je v současnosti nejvyužívanější imaginace (Morris, Spittle, & Watt, 2005). Tu White a Hardy (1998 in Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001, 529) definují následovně: „Imaginace je prožívání, které napodobuje skutečnou praxi. Můžeme si uvědomovat ‚vidění‘ určité vytvořené představy, cítění pohybů jako utvořenou představu, nebo si zkusit představit čichové vjemy, chuť anebo zvuky bez toho, abychom byli vystaveni působení podnětů, které tyto vjemy způsobují.“ Tím, že si představu vytváříme uvědoměle a záměrně, liší se tato představa od snů, ze kterých jsme probuzeni a nemáme nad nimi kontrolu. Představu si tedy vytváříme uvědoměle a záměrně.

V česky psané literatuře se můžeme ve spojitosti s imaginací setkat s pojmem ideomotorický trénink, označovaným za její ekvivalent (např. Jelínek & Kuchař, 2007). Toto označení je však podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) příliš úzké, jelikož redukuje komplexní proces imaginace na pouhou vizualizaci v kombinaci s představou pohybu. Imaginace však zahrnuje vyvolávání jednotlivých informací uložených v paměti z již zažité

zkušenosti a utváření smysluplné představy na základě těchto informací. Jednotlivé informace jsou v podstatě produktem naší paměti, vnitřně zažité znovu-vyvoláním a rekonstrukcí předešlých událostí. Imaginace se tak stává formou simulace.

Podle Kavkové (2015) je efektivní využívání imaginace ve sportu nespornou výhodou, mohou-li ji sportovci jako užitečný tréninkový program začlenit do své mentální přípravy. Díky imaginaci tak mohou dosáhnout svých cílů snáze a rychleji, než kdyby trénovali pouze fyzicky.

Podle Weinberga a Goulda (2011) rozlišujeme čtyři základní typy imaginací. Dělíme je podle smyslů zapojených při vytváření představ (vizuální, kinestetická, sluchová a čichová imaginace). Nejčastěji je sportovci využívána imaginace vizuální a kinestetická. Neméně důležité jsou však u některých sportů představy auditivní (např. odlišný zvuk tenisového míčku při topspinu a sekaném backhandu) nebo čichové – intenzivní reakce čichového mozku a limbického systému při tvorbě pocitů a vzpomínek (např. aroma speciálních látek sportovní výstroje).

O pozitivním vlivu imaginace na výkonnost ve sportu byla napsána řada studií (např. Weinberg & Gould, 2011; Short, Tenute, & Feltz, 2005; Short, Ross-Stewart, & Monsma, 2006; Weinberg, 2008). O míře užití imaginace v rámci vrcholového sportu svědčí například studie Murphyho, Jowdyho a Durtschie (1990) uskutečněná v USA. Ta poukazuje na to, že až 90 % olympioniků využívalo nějakou formu imaginace pro zlepšování svého výkonu, přičemž 97 % z nich bylo přesvědčeno, že imaginace má pozitivní vliv na jejich výkonnost.

Jednou z nejvíce uznávaných teorií toho, jakým způsobem funguje imaginace a proč je tak účinná při osvojování si motorických dovedností, je *Carpenterova neurosvalová teorie* (1984 in Weinberg & Gould, 2003)). Podle této teorie funguje imaginace na základě vytváření nervových spojů pro motorickou činnost v mozku. Při dobře prováděné imaginaci se zapojují v mozku stejná centra jako při reálném provádění úkonu, pouze v menší míře. Tato zpětná vazba umožňuje přizpůsobení motorickému chování nebo napomáhá počtu mentálních nervových propojení, která cvičenec aktivuje a která představují požadované motorické chování během výkonu (Morris, Spittle, & Watt, 2005).

Mahoney a Avenner (1977) zjistili, že perspektiva (*externí X interní*), v jejímž rámci imaginace probíhá, je dalším faktorem, který působí na efektivitu mentálního tréninku. Perspektivu imaginace definovali následovně: „Při externí imaginaci vnímá člověk sám sebe z pohledu externího pozorovatele. Interní imaginace naopak vyžaduje přiblížení jevů z reálného života, například když si člověk představuje, že je ve svém těle a zažívá veškeré pocity, které jsou s danou situací ve skutečnosti spojené.“ (Mahoney & Avenner, 1977, 137)

Weinberg a Gould (2011) tvrdí, že externí perspektiva působí efektivněji na uzavřené pohybové dovednosti (výkon a správné provedení závisí pouze na formě). Interní perspektiva je naopak určena pro nácvik otevřených pohybových dovedností v proměnlivém prostředí, u kterých je úspěšné provedení podmíněno percepcí (proces vnímání) a anticipací (reakce na soupeře a měnící se podmínky). Výsledky výzkumů (Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings, & Walley, 2007; Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari, & Enayati, 2011) také ukázaly, že ve sportech s otevřenými pohybovými dovednostmi (fotbal) je více využívána motivační složka imaginace (bez ohledu na úroveň soutěže).

Na použití techniky imaginace má vliv řada dalších faktorů: úroveň soutěže, typ sportu, fáze sportovní přípravy, průběh sezóny, pohlaví atd. Vědci věří, že i některé vlastnosti jedince zefektivňují trénink imaginace (Murphy & Jowdy, 1993). Ukázalo se, že pro jedince, kteří jsou v imaginaci zdatnější, tedy dovedou si vytvořit jasné, reálné a řízené obrazy, je mentální trénink přínosnější než pro jejich v tomto ohledu méně schopné kolegy. Arvinen-Barrow, Weigand, Thomas, Hemmings a Walley (2007) pak poukazují na skutečnost, že elitní sportovci s vysokou herní kvalitou na celostátní úrovni využívají imaginaci mnohem častěji než sportovci začátečníci s nižší herní úrovní regionálního charakteru. Je pravděpodobnější, že elitní sportovci oproti těm neelitním použijí perspektivu interní imaginace. Neelitní sportovci aplikují mnohem častěji externí imaginaci (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Rotella, Gansneder, Ojala, & Billing, 1980). Výsledek imaginace – tedy úspěch či neúspěch v představované činnosti – byl rovněž určen jako důležitý aspekt mentálního tréninku. Studie naznačují, že negativní imaginace, při které si jedinec přehrává úkol s neúspěšným výsledkem, má podlamující účinek na výkonnost (Powell, 1973; Woolfolk, Parrish, & Murphy, 1985). Výsledky výzkumu Beilocka, Afremowa, Rabeho a Carra (2001) ukázaly, že nahrazení primárně negativní představy (provedení technické dovednosti) obrazem pozitivním k vzestupu výkonu nevede. To jen potvrzuje skutečnost, že představa něčeho, co jedinec udělat nechce, posiluje nesprávné provedení.

#### **3.4.12.2 Posuzování imaginace ve sportu**

Pro posuzování imaginace byla vytvořena řada metod. Populární jsou tzv. self-report inventáře (Svoboda & Šifaldová, 1994), mezi které lze řadit následující dotazníky:

1. *Movement Imagery Questionnaire* (MIQ, Hall & Martin, 1997) je složený z 18 položek, z nichž 9 je vizuálních a 9 kinestetických. Využívá sedmibodovou škálu.

2. *Sport Imagery Questionnaire* (SIQ, Hall, Stevens, & Paivio, 2005) popisuje 4 fáze (samotné provedení, procvičování s ostatními, vyvolání vrcholového provedení a hra v soutěži). Pro každou scénu se charakterizuje živost, sluchovost, pohybovost a nálada představy na pětibodové škále.
3. *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM, Watt, Morris, & Andersen, 2004), u něhož si účastníci vyberou specifickou verzi 4 obecných sportovních scén a každou scénu si po dobu 60 sekund vybavují. Následně odpovídají na 12 položek, které se týkají pěti dimenzí. Odpovědi jsou zaznamenány na sedmibodové Likertově škále (Moris, Spittle, & Watt, 2005).
4. *Vividness Movement Imagery Questionnaire* (VMIQ-2, Roberts, Callow, Hardy, Markland, & Bringer, 2008) je dotazník, který obsahuje 12 pohybových úkolů (např. běh z kopce nebo skok z vysoké zídky). Tyto pohyby nejsou sportovně specifické. Úkolem probanda je ohodnotit, nakolik živá je každá z těchto představ na stupnici od 1 do 5. VMIQ-2 je navržen tak, aby měřil vizuální a kinestetickou imaginaci těchto pohybů. Proto jsou tyto pohybové úkoly imaginovány zvlášť pro představu vizuální a zvlášť pro představu kinestetickou. Vizuální imaginace je navíc rozdělena na interní a externí. Celkově tedy proband hodnotí 3 x 12 úkolů. Českou verzi dotazníku vytvořila Kavková (2015), jde o jediný dotazník posuzující imaginaci v českém jazyce.

Abbott, Collins, Sowerby, & Martindale, (2007) konstatují, že sportovec používá imaginaci efektivně, pokud:

1. Využívá imaginaci k procvičování nových dovedností.
2. Využívá imaginaci k tomu, aby se vypořádával s těžkými sportovními situacemi a negativními emocemi.
3. Využívá imaginaci k tomu, aby se mentálně připravil na zápas či soutěžní situace.
4. Využívá imaginace k tomu, aby simuloval neobvyklé sportovní prostředí.

### **3.4.12.3 Rozvoj dovednosti imaginace ve sportu**

Předpokladem úspěšné imaginace je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci, čímž je dosaženo změny v pohybovém vzorci chování (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006). Nejprve je určena dovednost, která má být zlepšena, naučena či přeučena, a ta je pak v relaxovaném stavu nacvičována tak dlouho, dokud nemá sportovec



jasnou představu daného pohybu. Holmes a Collins (2001) však uvádí, že imaginaci lze praktikovat i ve stavu nabuzení, který je bližší běžné sportovní realitě. Autoři proto vytvořili tzv. *PETTLEP model*, jehož základem je vyšší míra aktivace. Zkratka modelu poukazuje na zahrnutí praktických komponentů, které by měly být brány v úvahu při využívání pohybové imaginace. Jsou to komponenty: *fyzické (Physical)*, okolního prostředí (*Environmental*), úkolové (*Task*), časové (*Timing*), učební (*Learning*), emoční (*Emotional*) a vnitřní či vnější perspektivy (*Perspective*).

Užitečným rozcestníkem odkazujícím na různé techniky práce s imaginací napsaným v českém jazyce je disertační práce *Vztah imaginace, floatingu a motorické dovednosti* Kavkové (2015) či *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry* Kavkové, Malúše, Taušové, Vičara a Moudré (2014). Dle autorů lze také imaginaci ve sportu využít především k následujícím činnostem:

1. Učení se dovednostem a jejich nácvik – užití imaginace tímto způsobem dovoluje sportovcům učit se a udržovat technické dovednosti pro svůj sport.
2. Taktické a herní dovednosti – užívá se jako prostředek pro rozvoj nebo vytváření nových strategií, pro získání nejlepších výkonů svých i týmových nebo pro rozvoj herních plánů pro boj se specifickými protivníky ještě před soutěží.
3. Soutěž a výkon – využívání imaginace jako prostředku ke znovuvytvoření scény ve dnech nebo dokonce týdnech, které zbývají do zápasu, což napomáhá lepšímu soustředění na výkon.
4. Psychické dovednosti – užívá se jako prostředek ke zvýšení mentálních dovedností, jako jsou koncentrace, sebevědomí, motivace a kontrola úzkosti (Crust, 2005; Williams, 2000; Weinberg, 2008).
5. Zranění a těžký trénink – může být využita k léčení – k zotavení se po zranění, obzvláště měkkých tkání.

Někteří autoři také zdůrazňují důležitost vyloučení externích podnětů na percepci, čímž se zvyšuje kvalita propriocepce. Kavková (2015) například doporučuje provádět imaginaci ve vodě, Malůš (2014) ve tmě.

### 3.4.13 POZORNOST A OPĚTOVNÉ ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

#### 3.4.13.1 Teoretická východiska

Pozornost a její udržení je základním předpokladem pro vykonávání činnosti nejen ve sportu. Podle Czajkowského (1996) je pozornost „zaměření vědomí (kognitivních procesů), ať už záměrně, či bezděčně, na nějaký objekt, aktivitu, akci, situaci, incident či fenomén, které předznamenávají kvalitu a efektivitu vnímání, rozhodovacích procesů a výkonu“. Podle Schefka a Groneka (2010) vymezují pozornost následující body:

1. Podstatou pozornosti je možnost zaměření vědomí.
2. Pozornost buď pramení ve vůli jedince (záměrná pozornost), nebo může být přivolána externím stimulem (bezděčná pozornost).
3. Pozornost je vždy k něčemu zaměřena – k myšlence, objektu, akci, aktivitě, situaci či fenoménu. Takové centrum pozornosti se nazývá ohnisko.
4. Pozornost má přímý vliv na kvalitu vnímání, na správnost rozhodování a na podaný výkon.

Zkoumáním pozornosti se zabývá především kognitivní psychologie a neurobiologie. Základními vlastnostmi pozornosti jsou selektivita, hloubka, stabilita, oscilace a distribuce.

Weinberg a Gould (2011) rozlišují z hlediska sportovního výkonu čtyři části pozornosti:

1. soustředění pozornosti na konkrétní podněty (selektivní pozornost),
2. udržení pozornosti (po celou dobu trvání soutěže),
3. vnímání – přehled o dané situaci (ovlivňuje rychlost rozhodovacích procesů),
4. změna zaměření pozornosti (pokud to vyžaduje situace).

Řada výzkumů poukazuje na skutečnost, že pozornost je pro sportovní výkon velmi důležitá (např. Cohn, 1991; Porter, 2003; Williams & Straub, 2006).. Její pokles či nevhodné ohnisko může mít negativní vliv na výkonnost sportovce, a to v podstatě na jakékoliv úrovni. Pro sportovce je důležité naučit se svou pozornost kontrolovat a ovládat. Pozornost je tak jedním ze stěžejních témat sportovní psychologie.

### **3.4.13.1.1 Kapacita pozornosti**

Je zřejmé, že množství toho, co je člověk schopný registrovat, je omezené – pozornost má určitou kapacitu. Její atributy popisují následující teorie pozornosti, které na sebe historicky navazují:

1. *Teorie filtru (Filter Theory, Broadbent, 1958)*, která předpokládá, že lidé mají problém vykonávat dvě činnosti najednou. Někde v systému pozornosti existuje „hrdlo lahve“ filtrující informace, které k jedinci neprojdou.
2. *Pozornost jako kapacita centrálního zdroje (Central-Resource Capacity Theory)* je teorií, jejíž základní předpoklad se také opírá o hypotézu, že úkoly lze vykonávat zároveň, pokud nepřekročí celkovou kapacitu pozornosti. Kahneman (1973) tvrdí, že tato kapacita je flexibilní, neboť závisí nejen na výkonnostní úrovni jedince, ale především na míře aktivace – arousalu. Kvalita pozornosti je pak u člověka nejvyšší při optimální úrovni arousalu jedince.
3. *Teorie pozornosti jako mnohočetného zdroje (Multiple Resource Theory, Kantowitz & Knight, 1976; Wickens, 1980)* předpokládá, že člověk má několik paralelních zdrojů pozornosti odpovídajících jednotlivým smyslům a motorickým systémům. Vykonávání simultánních činností pak závisí na konkurenci těchto zdrojů pozornosti. Pokud například dvě činnosti sdílí jeden zdroj a jeho kapacita je překonána, vykonávání obou činností zároveň se stává obtížným. Aktuální míru kapacity každého zdroje pak opět determinuje arousal.

Výši nároku na pozornost člověka předznamenává míra automatickosti, se kterou se informace zpracovává. Automatické zpracování informací Schneider, Dumais a Schriffin (1982) definují jako rychlý, snadný, mimovolní proces, který se uplatňuje v dobře naučených dovednostech. Oproti tomu kontrolované zpracování informací je pomalejší, má vysoké nároky na pozornost a vyhodnocování, je obtížnější, mnohdy nepřesnější a uplatňuje se hojněji v situacích, kdy se sportovec učí něčemu novému. Podle Boutchera (1993) je automatické zpracování informací ve sportu využíváno, dojde-li u sportovců k zautomatizování vykonávané dovednosti v důsledku mnoholetého tréninku.

Studie dále naznačují, že zpracování informací v určitý okamžik je kapacitně limitované a že tato kapacita je omezenější v případech, kdy u jedince dochází ke kontrolovanému zpracování informací. U sportovců, kteří vykonávají více úkonů najednou nebo se pokoušejí zaměřit pozornost na více než jeden zdroj informací, může tedy docházet ke snížení

výkonnosti. Především týmové sporty kladou velké nároky na kapacitu pozornosti, protože sportovci se musí rychle a přesně rozhodovat v neustále se měnícím prostředí (Roca, Ford, McRobert, & Williams, 2011). Zároveň musí mnohdy vykonávat více než jednu činnost současně (Carr & Hinckley, 2012).

Shriffinův (1976) výzkum ukázal, že přestože kontrolované zpracování informací může být dominantním prvkem v počátečních fázích učení, později je nahrazeno zpracováním automatickým. Podle dřívějších modelů získávání dovedností (např. Fitts & Posner, 1967) sportovec prochází několika lineárními fázemi a postupně se v dané vlastnosti zdokonaluje až k špičkové úrovni (kognitivní, asociativní, autonomní fáze). Autoři předpokládali, že v posledním stádiu již není třeba vědomé kontroly nad činností. Podle Baumeistera (1984) však sportovci, kteří jsou pod soutěžním tlakem, využívají častěji kontrolované než automatické zpracování informací k vykonávání i těch dovedností, které mají dobře naučeny. Jelikož se při používání mechanismu kontrolovaného zpracování informací dostávají ke sportovci informace ohledně svalového pohybu a koordinace z kapacitních důvodů pouze v omezené míře, mohou sportovci v důsledku úmyslné kontroly nad výkonem dovedností během soutěže pocítit sníženou výkonnost. To potvrzují i novější výzkumy, kdy především úzkostní sportovci „sklouzávají“ k používání kontrolovaného zpracování informací (Collins, Jones, Fairweather, Doolan, & Priestley, 2001; Hardy, Mullen, & Jones, 1996; Maxwell, Masters, & Eves, 2000).

Lze identifikovat dva typy procesů spojených s kontrolou a narušováním automaticnosti – *vědomá kontrola* a *vědomý monitoring*. Toner & Moran (2011) na základě výzkumů golfistů uvádějí, že monitoring, tedy věnování pozornosti specifickým aspektům nějaké dovednosti, měl větší rozptylující účinek na sportovní činnost než vědomá kontrola. Ta se zaměřuje spíše na provedení činnosti jako celku. Winter, MacPherson a Collins (2014) uzavírají, že každá činnost ve vrcholovém sportu zapojuje vědomé i nevědomé procesy a jejich optimální provádění má rozličné nároky na pozornost a zpracovávání informací. Proto tedy podle autorů není tak důležité, *zda* sportovec nad danou činností přemýšlí, nýbrž spíše *jak* o ní přemýšlí.

#### **3.4.13.1.2 Zaměření pozornosti**

Schopnost intenzivně se věnovat příslušným úkolům a odolávat okolním podnětům, což se v literatuře často označuje jako *zaměření pozornosti*, tvoří důležitou složku sportovcovy výkonnosti. Dochází k ní v situaci, kdy jedinec v určité chvíli některé informace zpracovává, zatímco jiné informace nevnímá či ignoruje (např. Abernethy, 2001; Johnson & Gilbert, 2004). Zaměření pozornosti je definováno několika charakteristikami:

1. šíře ohniska (úzká x široká),
2. směr ohniska (interní x externí),
3. přesun ohniska (přepínání cíle ohniska ve výkonových situacích),
4. uvědomění si zaměření pozornosti (záměrné x bezděčné).

Nideffer (1976) uvádí, že základní vlastností ohniska je jeho šíře (úzká – široká), tedy nakolik je pozornost centralizovaná či distribuovaná. Druhým atributem je jeho alokace (vnitřní – vnější), tedy jestli je pozornost zaměřená dovnitř, k sobě samému či na vnější okolí. Vnitřní zaměření soustřeďuje pozornost na vlastní tělo, pohyb, pocity, prožívání. Vnější pak na okolní svět a externí vjemy. Jejich kombinací vznikají čtyři kvadranty, do nichž je možné sportovce zařadit (úzká – vnitřní, široká – vnitřní, úzká – vnější, široká – vnější), a definovat tak jeho *pozornostní styl*. Nideffer konstatuje, že pozornostní styl jedince, který je relativně stálý v různých situacích i čase, může omezovat výkonnost v případě, kdy není kompatibilní s pozornostním stylem, který je pro danou sportovní úlohu či situaci vyžadován. Sportovec má proto za úkol přiřadit k pozornostním požadavkům daného sportovního prostředí vhodný pozornostní styl. Právě na základě nároků na zaměření pozornosti rozlišuje sportovní disciplíny psychosportografie (Válková in Šebek & Hoffmanová, 2013).

Zaměření pozornosti hraje jednu z hlavních rolí v procesu učení a výkonu sportovních dovedností (Boutcher, 1993). Potvrzují to Collins, Button a Richards (2011), kteří uvádějí, že pozornost ve sportu je důležitá jak pro podávání špičkového výkonu při zápase, tak pro kvalitu tréninku, při němž sportovci umožňuje efektivně se učit novému a rychleji se rozvíjet. Podle Railoa (1986) je pro zlepšení pozornosti klíčové naučit se selektovat nejdůležitější informace a současně odfiltrovat všechny irelevantní stimuly či akce. Například Mann et al. (2007) zjistil systematické rozdíly mezi zkušenými sportovci a nováčky v selekci relevantních informací – tedy těch, které považovali za podstatné pro výkon. Zkušení sportovci se dokázali zaměřit a získat více relevantních informací, rychleji a přesněji se rozhodovali a rychleji předvídali protivníkovy záměry.

#### **3.4.13.1.3 Interní a externí zaměření pozornosti**

Morgan & Pollock (1977) byli prvními, kdo rozlišili mezi vnějším – externím a vnitřním – interním zaměřením pozornosti ve sportu. Povětšinou se ve sportu zdůrazňují výhody zaměření na vnější podněty. To vyplývá ze sdíleného přesvědčení, že když se sportovec soustředí na výsledek pohybu, umožňuje percepčnímu a motorickému systému automaticky

reagovat – rychle a přirozeně (Wulf, Lauterbach, & Toole, 1999). Výhody externího zaměření pozornosti na různých populacích v různých sportech byly zdokumentovány v řadě výzkumů (jejich přehled lze nalézt např. in Lohse, Wulf, & Lewthwaite, 2012; Wulf, 2013). Například ve fotbale se experti zaměřují více na pozici a pohyb ostatních sportovců, kdežto začátečníci sledují více balón (Williams & Ford, 2013).

#### **3.4.13.1.4 Opětovné zaměření pozornosti**

Neméně podstatná pro dosažení špičkového výkonu ve sportu je dovednost odolávat rušivým vlivům, případně spojená s dovedností opětovně zaměřit pozornost po rozptýlení. Například podle Orlicka (1986, 46) je „opětovné zaměření pozornosti před soutěží, během ní a po ní jedna z nejméně trénovaných, ale také nejdůležitějších dovedností špičkových sportovců“.

Efektivita zaměření pozornosti závisí na schopnosti odolávání aktuálním negativním nebo rušivým vlivům. Literatura ze sportovní oblasti zahrnuje mezi rozptylující vlivy například obavy, sebeuvědomování, rodinné příslušníky, spoluhráče, trenéry, protihráče, skóre, rozhodčí, média, sponzory, vztahy mezi hráči či očekávání a změny v úrovni výkonnosti (Orlick, 1992). Podle Weinberga a Gouldea (2011) se rozptylující vlivy dělí na *interní* a *externí*.

Mezi interní rozptylující vlivy ve sportu badatelé řadí:

1. negativní myšlenky na minulé události,
2. obavy z budoucích událostí (obavy o výsledek),
3. intenzivní emoce,
4. přílišnou analýzu a soustředění se na provádění již naučeného pohybu,
5. nedostatečnou míru motivace,
6. únavu.

Mezi externí disruptivní vlivy pak řadí:

1. silné vizuální podněty,
2. silné auditivní podněty,
3. soupeř a jeho chování.

Salmela a Durrand-Bush (2001) pak k externím disruptivním vlivům přidávají přítomnost publika.

McCarthy, Allen, a Jones (2013) zkoumali u mladých sportovců souvislost mezi emocemi a rušivými myšlenkami na straně jedné a rozptýlením pozornosti na straně druhé. Zjistili, že prožívání úzkosti a sklíčenost byly více spojeny s rušivými myšlenkami a rozsáhlejším narušením pozornosti, kdežto účinek zlosti a štěstí na rušivé myšlenky a rozptýlení pozornosti závisel na věku respondentů. U mladších sportovců byla s rušivými myšlenkami spojena zlost, kdežto u starších sportovců bylo s jistou mírou rušivých myšlenek spojeno prožívání štěstí. Autoři to odůvodňují menší schopností zvládat emoce u mladších sportovců. K tomu Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) dodávají, že sportovec o okolnostech utkání často přemýšlí a vytváří si různé, mnohdy obsahově negativní hypotézy naplněné intenzivní představou o kritických herních situacích. Eventuální neúspěch pak přičítá tréninkovému i soutěžnímu deficitu, úrovni technických dovedností, fyzické kondici či vysoké herní úrovni soupeře. Tyto závěry poukazují na to, že emoce mají ve sportu důležitý vliv na udržení pozornosti.

Odpovídají tomu rovněž předpoklady shrnuté v *Teorii kontroly pozornosti (Attentional Control Theory*, Eysenck & Derakshan, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007), která předpokládá, že úzkostní jedinci jsou více náchylní k horším výkonům, protože ve svém okolí více sledují potenciální hrozby. Úzkostnost je dále spojená s pomalým přesouváním ohniska pozornosti a obtížnějším potlačováním rušivých myšlenek a irelevantních podnětů. Také tento předpoklad byl potvrzen řadou studií (Moran, Byrne, & McGlade, 2002; Murray & Janelle, 2003; Wilson, Wood, & Vine, 2009; Wilson, Vine, & Wood, 2009).

#### **3.4.13.2 Posuzování zaměření pozornosti a opětovného zaměření pozornosti ve sportu**

Mezi sportovními psychology je asi nejoblíbenější metodou pro posouzení kvality pozornosti Nidefferova (1976) metoda TAIS (*Test of Attention and Interpersonal Style*), která měří silné a slabé stránky pozornosti u jedince. Skládá se ze 144 položek a zaměřuje se na dvě základní dimenze Nidefferovy teorie – na šířku pozornosti (úzká – široká) a na její alokování (vnitřní – vnější). Jejich kombinací vzniknou čtyři kvadranty, do nichž je možné sportovce zařadit.

Kovářová a Kovář (2009) uvádí řadu dalších metod k posouzení pozornosti ve sportu. Jsou to však testy, které nebyly původně vytvořeny pro sportovní oblasti:

1. *Jiráskuv číselný čtverec* (Jirásek, 1975),
2. *Číselný obdélník* (Doležal, Kuruc, & Senka, 1992),
3. *Bourdonův test* (Kuruc, Senka, & Cecer, 1992),
4. *Disjunkční reakční čas II* (Vonkomer, 1992).

Abbott, Collins, Sowerby a Martindale (2007) popisují rysy chování sportovce, které svědčí o jeho dovednosti zůstat koncentrovaný a odolávat rozptylujícím myšlenkám:

1. Zůstane koncentrovaný navzdory rušivým podnětům.
2. Zůstane klidný i pod tlakem.
3. Blokuje rozptylující myšlenky.
4. Má konzistentní předvýkonovou rutinu.
5. Směřuje a udržuje pozornost na vhodné podněty.
6. Rozumí situacím, kdy může dojít k rozptýlení pozornosti, a orientuje se v nich.

### **3.4.13.3 Rozvoj zaměření pozornosti a opětovného zaměření pozornosti**

Nejpopulárnější anglicky psanou publikací, zabývající se aplikací pozornosti ve sportu je kniha *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis* Aidana Morana (1996). Ten na základě literární rešerše stanovuje pět principů efektivní koncentrace. Tři z nich směřují sportovce k navození optimální koncentrace, dva pak k odolávání rozptylujícím vlivům. Principy uvádím v pořadí, v jakém by je měl sportovec uplatňovat:

1. Rozhodni se, že se chceš koncentrovat – nestane se to jen tak náhodně.
2. Koncentruj se pouze na jednu myšlenku v jeden čas.
3. Tvá mysl zůstane koncentrovaná v případě, že děláš přesně to, na co myslíš.
4. Ztratíš koncentraci v případě, že se budeš zaměřovat na faktory, které jsou mimo tvou kontrolu.
5. Zaměř svou pozornost na okolí, pokud znervózníš.

K rozvoji schopnosti efektivního zaměření pozornosti však autoři doporučují využít také bio-feedbacku (Petruzzello, Landers, & Salazar, 1991) různých forem meditace (např. Solberg, Berglund, Engen, Ekeberg, & Loeb, 1996), či nácviku všímavosti (*mindfulness*, Gardner, Frank, & Moore, 2006).

Tradičním materiálem pro práci s pozorností ve sportu je text Nideffera a Sharpeho (1978) *Attention Control Training*, který na příkladech poskytuje konkrétní návody pro práci s klientem.



### 3.4.14 PLÁNOVÁNÍ ZÁPASU ČI SOUTĚŽE

#### 3.4.14.1 Teoretická východiska

Plánování soutěže (*competition planning*) či soutěžního dne je důležitým krokem pro dosažení špičkového výkonu. Dvě zajímavé empirické studie demonstrovaly, jak důležité je soutěžní plánování u sportů na vysoké úrovni. Ve své studii posuzovali Orlick a Partington (1988) mentální připravenost 235 kanadských olympijských sportovců. Jako metodu zvolili metodu dotazníků a osobních rozhovorů. Výsledky ukázaly, že elitní sportovci: (a) měli vysokou úroveň odhodlání; (b) dávali si krátkodobé a dlouhodobé cíle; (c) provozovali imaginaci a tréninkovou simulaci; (d) dokázali se soustředit a také opětovně zaměřovat pozornost při rozptýlení; (e) měli vytvořený plán mentálního tréninku, který používali a vylepšovali během sezóny; (f) měli jasně stanovené mentální plány pro soutěž, které obsahovaly předsoutěžní a soutěžní mentální plány, plány na udržení pozornosti a plány na konstruktivní evaluaci.

Právě vytváření předsoutěžních a soutěžních plánů je dlouhodobý proces, který vyžaduje jejich neustálou evaluaci a zdokonalování (Orlick, 1986). Williams & Krane (2001) uvádí, že přístup pokus – omyl, společně s konzultacemi s trenérem nebo mentálním trenérem, může být nezbytným prvním krokem, než si sportovci sami vytvoří nejúčinnější předsoutěžní a soutěžní rutiny vedoucí k dosažení optimální výkonnosti. Výzkumy (např. Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988) dále potvrzují, že předzávodní a závodní plány podporují schopnost sportovců udržet správné zaměření úsilí. Pomáhají sportovci nejen zkoncentrovat se na svou disciplínu a předjímat, co udělá v závodních situacích, ale obvykle se jimi stanovují také dílčí cíle, které je potřeba během soutěže plnit. Jedná se o cíle, jejichž dosažení je zcela v kompetenci sportovce, nejsou to tedy cíle nutně spojené s výsledkem. Williams a Krane (2001) ve své práci konstatují efektivitu soutěžních plánů, které zahrnovaly technický, motivační a potvrzující vnitřní dialog, práci s nabuzením a bdělostí a tzv. „parking“, tedy odkládání rušivých myšlenek na dobu po zápase, ale také taktické podněty, které pomáhají sportovcům udržet pozornost na dané úloze.

Albinson a Bull (1988) dále zdůrazňují, jak je důležité vytvářet si individualizované předsoutěžní a soutěžní rutiny, které zahrnují jak individuální, tak – v případě týmových sportů – týmové aktivity. Měly by se odehrávat od ranního probuzení až do začátku soutěže či zápasu. Moran (1996) popisuje předzápasovou rutinu jako řadu úkolově relevantních myšlenek a činností, které sportovec systematicky koná před začátkem sportovního výkonu.

Podle Williamse a Kraneho (2001) stanovení předsoutěžní a soutěžní rutiny nejenže u sportovců podporuje schopnost vytvořit si konzistentní přístup k výkonnosti, ale také jim pomáhá kontrolovat míru nabuzení. Řada studií poukazuje na pozitivní působení předsoutěžních rutin na sportovní výkon (Cotterill, 2010; Czech, Ploszay, & Burke, 2004; Douglas & Fox, 2002; Hazell, Cotterill, & Hill, 2014; Lonsdale & Tam, 2008;). Jejich pozitivní dopad je podle Cotterilla (2015) spojen s koncentrací pozornosti a redukcí rozptylujících vjemů, s koncentrací na relevantní podněty v okolí a s jejich funkcí navodit zažité chování, které vyvolává náležitý psychický či fyzický stav. Brání také přílišnému zaměření pozornosti na mechanickou složku pohybů a umožňují vyhodnotit podmínky pro výkon a kalibrovat adekvátní odezvy.

Keating a Hogg (1995) pomocí metody zakotvené teorie zkoumali předzápasové rutiny hráčů NHL. Všichni hokejisté vykazovali tři oblasti činností – „přichystání těla“, jež zahrnuje fyziologickou aktivaci, „přichystání mysli“, jež obnáší psychickou připravenost, a „naladění se“, tedy propojení dvou předchozích složek.

Hauw a Durand (2005) na základě výzkumu elitních skokanů na trampolíně poukázali na šest rutinních druhů činností těchto sportovců. Typy aktivit byly spojeny s následujícími fenomény:

1. prozkoumání závodního kontextu a prostředí soutěže,
2. „rozehříváčka“,
3. zkušební provedení sportovního výkonu,
4. stažení se a odstup od aktivity,
5. internalizace,
6. relaxace.

Grant a Schempp (2014) ve svém nedávném výzkumu Olympijských plavců identifikují čtyři základní schopnosti sportovců, které napomáhají výhodnému provádění rutin v soutěžní den za účelem dosažení špičkového výkonu. Těmito vlastnostmi jsou flexibilita, adaptace, schopnost získávat nové dovednosti a schopnost time-managementu. Flexibilita umožňovala sportovcům nově nahlížet na rutinu a neomezovat se na jeden stereotypní postup. Díky adaptaci se plavci dokázali přizpůsobit unikátním podmínkám každého sportovního prostředí či aktuální formě, a tím modifikovat svou činnost. Schopnost získávat nové dovednosti pak jejich adaptaci napomáhala. Time-management jim zase umožnil veškeré postupy vhodně zkoordinovat a poskládat, aby je mohli postupně všechny uskutečnit.

Hill, Hanton, Matthews a Fleming (2010) zdůrazňuje nejen potřebu předzápasových rituálů, ale i výhodu tzv. *po-výkonových rituálů (POST rituals)*. Na základě analýzy šesti elitních hráčů golfu uvádí, že tyto činnosti mohou zlepšit výkonnost pod tlakem. Objevil totiž, že golfisté, kteří podávali excelentní výkony pod tlakem, vykonávali rituály (například svlečení rukavic) po každém úderu. To napomohlo směřovat jejich koncentraci k další ráně. Proto Mesagno, Hill a Larkin (2015) doporučují zavádění mezivýkonových a povýkonových rituálních činností za účelem dosažení lepší výkonnosti, koncentrace, emoční kontroly, sebevědomí, motivace i sebenáhledu.

#### **3.4.14.2 Posuzování dovednosti plánování zápasu či soutěže ve sportu**

V současnosti nejsou vytvořené žádné standardizované testy zaměřené pouze na posuzování dovednosti plánování u sportovce. Abbott, Collins, Sowerby a Martindale (2007) však uvádějí, že sportovci, kteří dovedou efektivně plánovat a organizovat sebe sama, se vyznačují následujícími charakteristikami:

1. Dorazí brzo na zápas či trénink.
2. Jsou přiměřeně připraveni na trénink či zápas.
3. Mají schopnost udržovat rovnováhu mezi osobními životními závazky a sportovním životem.
4. Jsou schopni dávat priority různým aktivitám podle aktuální potřeby.
5. Mají schopnost efektivně plánovat soutěž či zápas.

#### **3.4.14.3 Rozvoj dovednosti plánování soutěže či zápasu ve sportu**

Navození ideálního psychického stavu je klíčové pro podání špičkového výkonu ve sportu. Sportovní psychologové proto vedle zavádění rutin doporučují, aby si sportovci před soutěží uspořádali své myšlenky, pocity a mentální představy a sladili je s externím prostředím tak, aby maximalizovali pocit kontroly nad těmito skutečnostmi a byli schopni vypořádat se s nepředvídatelnými situacemi. Williams (2001, 314) uvedl že „každý sportovec se musí naučit, jak se během soutěže dostat do ideálního stavu výkonnosti (myšlenky, pocity, tělesné reakce), typicky spojované s flow. K tomu však dojde pouze zřídka, ponechává-li se předsoutěžní příprava a chování během soutěže náhodě“. Proto vznikla řada návodů, jak tohoto ideálního stavu dosáhnout.

Jeden z nich nabízí *Model individuálních zón optimálního fungování (Individual Zones of Optimal Functioning Model)*, Hanin, 1997; 2000), který se zřetelem na individuální rozdíly sportovců identifikuje emoce, jež podporují či zhoršují jejich výkon. Následně lze pro

každého sportovce, na základě jeho předchozích dobrých a špatných výkonů, definovat optimální stav, tedy míru „nabuzení“ či potlačení těchto emocí. To může posloužit sportovcům, sportovním psychologům nebo trenérům k tomu, aby vybrali a zvolili podobu a charakter předsoutěžní přípravy, rutiny či plánu (Harmison, 2011).

Jiná relativně nová metoda, která vede k dosažení ideálního psychického stavu sportovce, se zakládá na tzv. *Mentální periodizaci vedoucí k dosažení stavu flow* (*Mental periodization*, Holliday et al., 2008; Judge, Bellar, Bell, & Wanless, 2011). Ta zahrnuje systematický mentální program navržený tak, aby sportovec mohl dosáhnout vrcholné výkonnosti v předem určeném období – obvykle v soutěžích či zápasech, a to za pomoci stavu flow. Mentální periodizace je rozdělena do tří fází – přípravné, předsoutěžní a soutěžní. Každá z fází je spojená s tréninkem specifických mentálních dovedností za účelem optimalizace výkonu a uvedení sportovce „do zóny“, a to jak v krátkodobé, tak v dlouhodobé perspektivě.

Výhodné je v rámci tréninku implementovat určitá klíčová slova, která napomáhají udržení koncentrace, ale i dodržení stanoveného plánu. Hřebíčková (2013, 39) uvádí, že tato klíčová slova mohou být instrukční (např. „Ramena dozadu“, „Natáhni se“, „Ruce před sebe“, „Sleduj míč“) nebo motivační či emocionální (např. „Pojď“, „Uvolnit“, „Vydrž“, „Nepolevuj“, „Klid“). Důležité je, aby klíčová slova byla jednoduchá a aby automaticky spouštěla požadovanou reakci. Například pro sprintera může být klíčovým slovem „Vypálit“, aby dobře odstartoval z bloků. Krasobruslař může použít slovo „Skluz“ pro plynulost a dobrou rovnováhu mezi skoky.

#### **3.4.1.5 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K MENTÁLNÍM DOVEDNOSTEM**

Mentální dovednosti jsou v České republice novým pojmem, řada termínů nikdy nebyla do Českého jazyka přeložena. Proto zůstává otázkou, nakolik jim budou respondenti rozumět. I z toho důvodu jsem v této kapitole shrnul výzkum, který tyto mentální dovednosti popisuje. Věnuji se také možnostem jejich testování, aby bylo v budoucnu možné posoudit kritériovou validitu OMSAT-3\*. Popisují možnosti rozvoje mentálních dovedností, abych přiblížil způsoby jejich tréninku. Samotným tréninkem se zabývám v následující kapitole 3.5.

## 3.5 TRÉNINK A ROZVOJ TALENTU

### 3.5.1 ÚVOD

Je velmi sporné, v jakém věku a na jaké úrovni by u sportovce mělo docházet k tréninku mentálních dovedností. K jejich víceméně spontánnímu rozvoji dochází od narození, otázkou ovšem je, kdy má být započat jejich systematický trénink a diagnostika. K tomuto tématu v současnosti v podstatě neexistují relevantní studie. Proto v této kapitole uvedu některé poznatky z oblasti sportovního tréninku o roli psychiky při rozvoji talentu. Na jejich základě navrhuu příhodné období pro jednotlivé sporty.

### 3.5.2 TRÉNINK A PROMYŠLENÉ ZÍSKÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ

O tématu vlivu tréninku na vrcholovou výkonnost byla publikována řada prací. V současnosti je velmi populární a inspirativní studie Ericssona a jeho týmu (Ericsson et al., 1993; Ericsson, 1996a; 2000), zaměřující se na úlohu trénování či procvičování ve vývoji expertů. Ericsson et al. (1993) zaujal vyhraněný environmentální postoj, jehož součástí je argument, že nejdůležitější vliv na výslednou úroveň schopností nemají vlohy, ale intenzita, kvalita a délka tréninku. Jinak řečeno, k dosažení špičkového výkonu stačí pouhá „troška talentu“. Ve svých výzkumech elitních sportovců, hudebníků, umělců atd. Ericsson et al. (1993) vyzoroval, že i když měli jedinci přístup k podobnému tréninkovému prostředí, objevily se velké rozdíly v jejich výkonu. Než aby přijal tento fakt jako důkaz svědčící o vlivu variability vloh pro danou činnost, analyzoval aktivity, které nejvíce souvisely se zlepšením výkonnosti. Zjistil, že zlepšení se objevilo tam, kde se jedinci zapojili do přesně definovaných činností správné úrovně obtížnosti, obdrželi kvalitní zpětnou vazbu a dostali možnost tuto aktivitu opakovat a napravovat své chyby.

Tato klíčová cvičení činnosti označil jako *promyšlené získávání zkušeností* (*deliberate practice*, někdy překládáno také jako *záměrné získávání zkušeností*). Termínem Ericsson et al. (1993) rozumí příslušné, monotónní a namáhavé činnosti prováděné s konkrétním cílem zlepšit daný výkon. Je třeba podotknout, že tyto aktivity nemají nic společného s rekreační hrou či soutěží a nejsou motivující ani příjemné. Ericsson (1996b) například v rámci svého výzkumu analyzoval tři skupiny mladých houslistů. Nejzdatnější skupina směřovala k sólové dráze, nejpravděpodobnější kariérou druhé byla hra v orchestru a nejméně zdatná skupina mířila k zaměstnání učitele či učitelky hudby. Hudebníci v první skupině věnovali do svých 18 let cvičení průměrně více než 7000 hodin, hudebníci v druhé skupině přibližně 5000 hodin,

budoucí učitelé hudby 3000 hodin a srovnávací skupina amatérských pianistů přibližně 1500 hodin.

Ericsson et al. (1993) dále odhadl, že experti stráví 10 let nebo 10 000 hodin promyšleným získáváním zkušeností, než dosáhnou výjimečného výkonu. Tento předpoklad se ve sportu zjednodušuje jako *pravidlo deseti let tréninku* nutných k dosažení maximální výkonnostní úrovně. Ericsson však upozorňuje, že zkušenost nebo počet let strávených ve vybraném oboru přesně neodráží dosaženou úroveň výkonnosti. Pravidlo 10 let se vztahuje k deseti rokům nebo také 10 000 hodinám promyšleného získávání zkušeností, a ne jednoduše k deseti rokům zkušeností.

Odborníci často strukturují svůj čas tak, aby maximálně využili příležitosti k promyšlenému získávání zkušeností. Jako optimální denní délka přípravy, po jejímž překročení se efektivita obvykle začíná snižovat, bývají udávány asi 4 hodiny. Jednorázová dávka je také limitována schopností jedince udržet plnou pozornost – obvykle se jedná o přibližně jednodinové bloky, po kterých následuje odpočinek (Ericsson & Charness, 1994).

Ericssonova koncepce byla ve sportovním odvětví kritizována z různých perspektiv. Na první pohled upevňuje stanovisko, že ve sportu je nutné procvičování klíčových dovedností od raného věku. Psychologové, kteří se zabývali uplatnitelností této teorie na sportovní výkon, popisují skutečnost, že atleti mají tendenci hodnotit řadu opakujících se cvičení jako příjemné a vnitřně motivující (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998). Tato zjištění jsou však v rozporu s jednou z klíčových částí Ericssonovy, Krampeho a Tesch-Römerovy (1993) definice promyšleného získávání zkušeností, která aktivity označuje za monotónní a nudné. I z toho důvodu Côté (1999) zavádí pro sportovní odvětví pojem *promyšlená hra* (*deliberate play*, někdy také překládáno jako *záměrná hra*). Tu staví do kontrastu s promyšleným získáváním zkušeností, neboť je především pro ranou fázi rozvoje sportovního talentu daleko vhodnější. Jedná se o zábavné cvičební aktivity, které vedou k pochopení pravidel disciplíny a k nácvičku elementárních pohybových dovedností. Slouží jako základní stavební kameny pro osvojení si specifických sportovních dovedností a k vytvoření hlubokého vztahu ke sportu.

Navzdory těmto výtkám je vztah mezi tréninkovými hodinami a dosaženou výkonnostní úrovní ve sportu s Ericssonovou koncepcí relativně konzistentní. To potvrzují například studie Starkese et al. (1996), Helsen, Starkese a Hodgese (1998), Hodgese a Deakina (1998) či Bakera (2003). Badatelé dospěli k závěru, že jedinci, kteří dosahují špičkové výkonnosti, nejen tráví více času tréninkem, ale věnují také delší dobu procvičování aktivit pokládaných za vhodné pro vyvinutí klíčových schopností a dovedností nezbytných k dosažení vrcholové úrovně.

Přínos této koncepce spočívá také v tom, že promyšlené získávání zkušeností je úzce spjato s aktivním hledáním lepšího řešení a metod vhodných k dosažení úspěchu. Když totiž například sportovec výkonnostně stagnuje, bývá to často chybně přičítáno deficitu jeho vloh. Přesto se zdá, že vhodná instrukce může vést k výraznému zlepšení i u lidí, kteří výjimečný potenciál na první pohled neprojevují (Ericsson & Charness, 1994).

### 3.5.3 RANÁ SPECIALIZACE A PŘIMĚŘENOST TRÉNINKU

Ve sportu je hojně diskutovanou otázkou, v jakém věku začít u dítěte s tréninkem či promyšleným získáváním zkušeností – mimo jiné i proto, aby mohlo být uplatněno Ericssonovo desetileté pravidlo. S tím pak souvisí především problematika *rané specializace*. Označujeme jí započetí náročného tréninku specifických schopností a dovedností spojených s konkrétní sportovní disciplínou ve velmi brzkém věku.

Na nevýhody a nežádoucí bio-psycho-sociální důsledky takto časně specializace u většiny sportů vyjma *sportů akcelerovaných*, jako je například gymnastika, bylo opakovaně poukazováno. Výzkum z poslední doby prokazuje, že raná specializace je z dlouhodobého hlediska neefektivní (Abbott & Collins, 2004; Baker, 2003; Bloom, 1985; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2001; z českých autorů pak Kubička, 1993; Perič, 2006; Dovalil et al. 2009). Zvyšuje se tím šance zranění v adolescenci a trénují se tak především specifické dovednosti, což znesnadňuje přechod v rámci disciplín. V pozdějším věku jsou s ranou specializací spojeny například syndrom vyhoření, ztráta motivace či nechuť ke sportování obecně, což mnohdy vede k ukončení sportovní aktivity (Côté, 1999; Fraser-Thomas & Côté, 2006; Hošek, 1979). Lze ji také považovat za potenciálně neetickou – když například může systematicky zabraňovat právu dítěte na otevřenou budoucnost (Vičar, 2016) či jej zdravotně i duševně poškozovat (Šafář, 2012).

Řada autorů v oblasti sportovního tréninku (např. Choutka & Dovalil, 1991; Dovalil et al., 2009; Balyi, 2001) proto poukazuje na nezbytnost přiměřené tréninkové stimulace. Ta se zakládá na přizpůsobování tréninku vývojovému období svěřence i konkrétní sportovní disciplíně. Jess (1999) jako protipól rané specializace a důrazu na rozvoj specifických dovedností identifikuje skupinu *základních pohybových dovedností* (*Fundamental Movement Skills*). Jejich přehled (Tabulka 2) uvádí například Abbott & Collins (2002).

Tabulka 2. Základní pohybové dovednosti podle Abbotta a Collinse (2002)

<b>Pohybové dovednosti</b>	<b>Dovednosti kontrolovat objekt</b>	<b>Pohyby spojené s udržováním rovnováhy</b>
Chození	<b><i>Odeslání</i></b>	Stabilizovaná pozice
Běh	Házení	Rovnováha/Klid
Skákání	Kopání	Zastavení
Skákání do výšky	Přihrávání	Přistání
Klouzání	Kutálení míčem	Klesnutí/Spadnutí
Zrychlení	Trefování míčem	Kymáčení
Lezení	<b><i>Přijímání</i></b>	Natažení/Natočení
Kývání	Chycení	Obrácení/Otočení
Přeskakování	Zpracování nohou	Uhýb
	Zpracování (holí)	Kotoul/Kutálet se
	<b><i>Pohyb s objektem</i></b>	
	Driblování (ruce)	
	Driblování (nohy)	
	Driblování (holí)	
	Odbití	
	Úder (pálka)	
	Úder (hůl)	

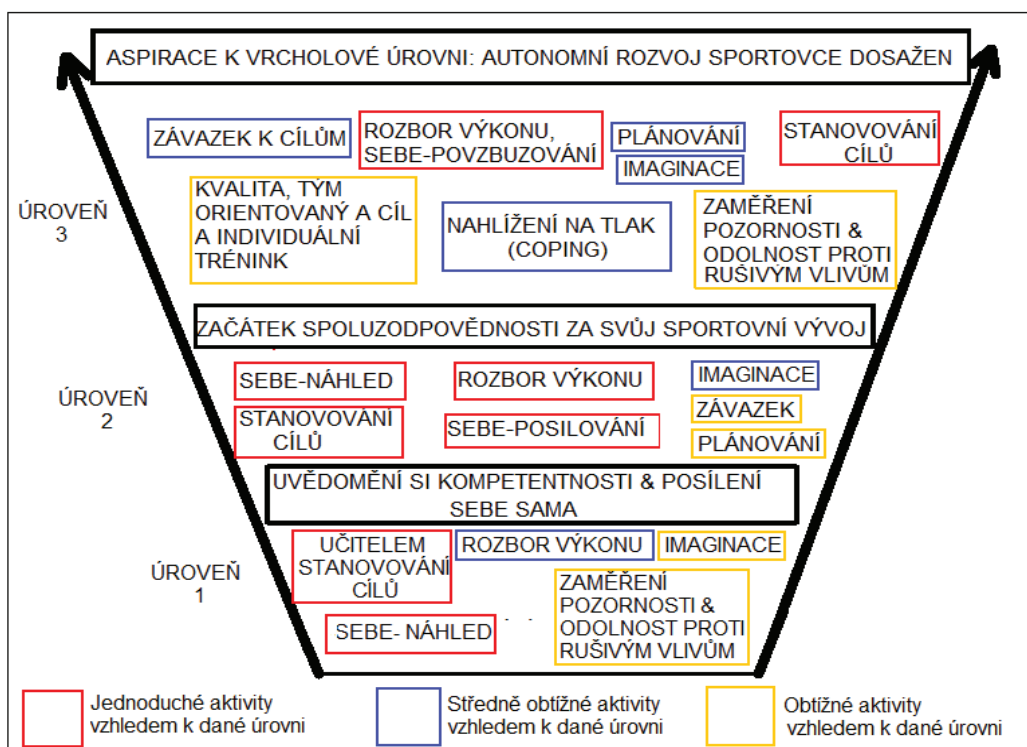
Existuje široká shoda na tom, že rozvoj základních pohybových dovedností v raném věku je nezbytným předpokladem pro vykonávání sportovní aktivity na vrcholové úrovni (Abbott & Collins, 2004). Je tomu tak z několika důvodů. Elementární pohybové dovednosti fungují jako „stavební kameny“ pro budoucí, specificky konkrétnější pohybové činnosti (Armstrong, 1990; Gallahue & Cleland-Donnelly, 2007). S osvojováním si základních pohybových dovedností bývají u dětí spojené kladné emoční zážitky a pocity zábavnosti, což odpovídá koncepci promyšlené hry. Dosavadní výzkum pak jasně naznačuje, že jedinci si snaží udržet své sportovní aktivity, pokud je vnímají pozitivně, jsou pro ně zábavné a umožňují jim rozvíjet jejich dovednosti a dosahovat úspěchu (Jess, Dewar, & Fraser, 2004). Proto tyto dovednosti napomáhají jak úspěšnému zapojení se do sportovních aktivit v raném věku, tak i dalšímu sportovnímu růstu.

Zajímavým projektem je pak *Rozvoj potenciálu mládeže ve sportu (Developing the Potential of Young People in Sport – DPYPS*, Abbott, Collins, Sowerby, & Martindale, 2007).



Vytvořilo jej sdružení Sportscotland. DPYPS pojímá rozvoj sportovního talentu i výkonu jako dynamický fenomén, v němž celá řada faktorů rozhoduje o tom, zda jednotliví sportovci budou moci uplatnit všechny své schopnosti. Program navazuje na Simontonovo (1999) dynamické pojetí talentu. DPYPS je založen na premise, že dítě může naplnit svůj potenciál pouze tehdy, když klíčové schopnosti a dovednosti hrají v rozvojovém procesu hlavní roli. V rámci DPYPS tak dochází ke kombinaci psychických vlastností (PCDE) se senzomotorickými schopnostmi (především pak základními pohybovými dovednostmi) a k jejich tréninku. To poskytuje kvalitní základ pro to, aby se potenciál dítěte mohl plně rozvinout.

Autoři popisují na základě projektu DPYPS uskutečněném v letech 2002–2003 tři úrovně psychického vývoje jedince. Dokumentují, na které psychické charakteristiky je vhodné se v různém věku zaměřit (Obrázek 7). Obrázek zohledňuje i to, nakolik je pro jedince trénink mentální dovednosti náročný. První úroveň odpovídá mladšímu školnímu věku (6–11), druhá staršímu školnímu věku (12–15 let) a třetí dorosteneckému věku (více než 15).



Obrázek 7. Psychické vlastnosti a jejich trénink v rámci programu DPYPS (Abbott et al., 2007, přeloženo Vičar, 2016)

Výsledky projektu pak mohou sloužit jako obecné vodítko pro to, kdy začít systematicky rozvíjet uvedené složky psychiky sportovce. K tomu Šafář (osobní komunikace, 5. 1. 2015 v Olomouci) poznamenává, že podle jeho názoru je vhodné začít mentální trénink sportovců nejdříve až v období specializace, tedy okolo 12 let.

### **3.5.4 VYBRANÉ MODELY TRÉNINKU A ROZVOJE SPORTOVCE**

Trénink odpovídající bio-psycho-sociálnímu vývoji člověka reflektují moderní modely sportovního tréninku. Těch je celá řada, například Côtého (1999) *Vývojový model sportovní účasti (Developmental Model of Sport Participation)*, který analyzuje důležitost rodiny a promyšlené hry, *Model flow optimální odbornosti (The Flow Model of Optimal Expertise, Csikszentmihalyie et al., 1993)*, který vysvětluje získávání zkušeností a rozvoj sportovce v období puberty na základně struktury pozornosti a zážitku flow, či Baileyho a Morleyho (2006) *Model rozvoje talentu (Model of Talent Development)*, který klade důraz na situační pojetí talentu a rozvoj schopností podílejících se na jeho růstu. Ve světě je však v současnosti široce přijímán, pro jeho výrazný přesah do praxe, Balyiho (2001) *Model dlouhodobého rozvoje sportovce (Long-Term Athlete Development – LTAD)*. V České republice je populární model Choutky a Dovalila (1991) *Etapy sportovního tréninku*. Právě kvůli jejich popularitě i praktické aplikovatelnosti poslední dva zmíněné modely blíže popíšu.

#### **3.5.4.1 Model dlouhodobého rozvoje sportovce**

Model LTAD (*Long-Term Athlete Development*), založený na myšlenkách a teoriích Balyiho (2001; 2002), je za poslední roky pravděpodobně nevlivnějším modelem rozvoje sportovního talentu v Británii i Kanadě. Je totiž praktický a snadno aplikovatelný na různé sportovní disciplíny. Tuto skutečnost podtrhuje fakt, že všechny významné orgány pro sport v Británii byly požádány, aby LTAD přijaly a propagovaly jej mezi svými členy (Bailey et al., 2010). Primárním cílem tohoto modelu je vygenerovat co nejvyšší počty sportovců schopných podávat vrcholové výkony. Jeho účelem je ale také poskytnout solidní platformu pro trenéry a sportovce na všech výkonnostních úrovních tak, aby se plně rozvinul jejich potenciál a aby se sportu věnovali dlouhodobě (Balyi, 2001).

Celkově se dá model LTAD popsat jako fyziologicky orientovaný rozvojový model (Bailey et al., 2010). Dlouhodobý rozvoj vloh je podle Balyiho (2001) nutným základem pro optimální využití potenciálu. Takový rozvoj je rozčleněn do jednotlivých fází, kterými účastníci procházejí. Fáze se liší podle povahy sportovní disciplíny; sporty rané specializace vynechávají první, fundamentální fázi.

#### **3.5.4.1.1 První fáze – Fundamentální**

Tato fáze je vhodná pro chlapce od 6 do 9 let a dívky od 5 do 8 let. Hlavním cílem by měl být všestranný rozvoj fyzických schopností dítěte a základních pohybových dovedností. Klíčovými body této fáze jsou:

1. Účast v co nejvíce sportovních disciplínách.
2. Rychlost, síla a vytrvalost jsou rozvíjeny prostřednictvím zábavných her.
3. Děti se učí vhodné a správné techniky běhu, skoků a hodů s důrazem na pohyblivost, rovnováhu, koordinaci a rychlost.
4. Aplikace jednoduchých pravidel a sportovní etiky.
5. Silová cvičení, která využívají vlastní váhu dítěte, cvičení s medicinbalem a gymnastickým (švýcarským) míčem.

#### **3.5.4.1.2 Druhá fáze – Zahájení soustavného tréninku**

Tato fáze je vhodná pro chlapce od 9 do 12 let a dívky od 8 do 11 let. Hlavním cílem by mělo být učení se všem základním sportovním dovednostem. Klíčovými body této fáze jsou:

1. Další rozvoj základních pohybových dovedností, síly a vytrvalosti.
2. Učení se všeobecným sportovním dovednostem.
3. Základní cvičení pro flexibilitu.
4. Další rozvoj rychlosti pomocí speciálních aktivit během zahřívací fáze (pohyblivost, hbitost, změna směru).
5. Rozvoj znalostí o strečinku, pitném režimu, potřebě zahřát se před výkonem, správné výživě, zotavení a relaxaci.
6. Zapojení do soutěže, závodů – doporučený poměr tréninku a přípravy na soutěž/závod je 70:30.

#### **3.5.4.1.3 Třetí fáze – Trénink se zvýšeným úsilím**

Tato fáze je vhodná pro chlapce od 12 do 16 let a dívky od 11 do 15 let. Hlavním cílem by měl být všestranný rozvoj fyzických schopností jedince se zaměřením na aerobní přípravu a základy specifických pohybových dovedností, tedy na ty, které jsou klíčové pro soutěžení a úspěch v jednotlivých sportovních disciplínách. Hlavními aspekty této fáze jsou:

1. Další rozvoj rychlostních a specifických pohybových dovedností.
2. Rozvoj aerobní přípravy.

3. Učení se správným posilovacím technikám.
4. Rozvoj následujících znalostí: jak a kdy využít strečink; jakým způsobem optimalizovat výživu a pitný režim; jak se mentálně připravit; jak a kdy zvolnit či naopak podat maximální výkon.
5. Zavedení předsoutěžních, soutěžních a posoutěžních návyků.
6. Doporučený poměr tréninku a přípravy na soutěž/závod (včetně soutěže/závodu) je 60:40.

#### **3.5.4.1.4 Čtvrtá fáze – Trénink na závody a soutěže**

Tato fáze je vhodná pro chlapce od 16 do 18 let a dívky od 15 do 17. Hlavním cílem by měla být optimalizace fyzické přípravy a specifických sportovních dovedností a sportovního výkonu. Hlavními body této fáze jsou:

1. 50 % času je věnováno rozvoji technických a taktických dovedností a zlepšení fyzické připravenosti.
2. 50 % času je věnováno soutěži/závodu a specifickému tréninku zaměřenému na soutěž/závod.
3. Učit se předvádět specifické sportovní dovednosti při simulaci soutěžních podmínek během tréninku.
4. Zvláštní důraz je kladen na optimální přípravu prostřednictvím modelového tréninku a modelové soutěže/závodu.
5. Relaxační a fitness programy, psychická příprava a rozvíjení technických dovedností jsou uzpůsobeny konkrétním potřebám jednotlivých sportovců.

#### **3.5.4.1.5 Pátá fáze – Trénink s důrazem na vítězství**

Tato fáze je vhodná pro chlapce od 18 let a pro dívky od 17 let výše. Hlavním cílem by měla být maximalizace fyzické přípravy a specifických sportovních dovedností a sportovního výkonu. Hlavními aspekty této fáze jsou:

1. Trénink je zaměřen na podání maximálního výkonu na vrcholných soutěžích/závoděch.
2. Trénink se vyznačuje vysokou intenzitou a relativně vysokým objemem, s odpovídajícími přestávkami, aby se předešlo přetrénování.
3. Doporučený poměr tréninku a přípravy na soutěž/závod (včetně soutěže/závodu) je 25:75.

#### **3.5.4.1.6 Šestá fáze – Ukončení aktivní sportovní činnosti**

K popsáním fázím je nutno poznamenat, že model LTAD reflektuje rozvoj psychické složky jen velmi okrajově.

#### **3.5.4.2 Etapy sportovního tréninku**

Dovalil et al. (2009) ve své knize *Výkon a trénink ve sportu* dokumentuje etapy, které by přiměřený trénink měl zohledňovat. Jedná se o následující fáze:

1. etapa základního tréninku,
2. etapa specializovaného tréninku,
3. etapa vrcholového tréninku.

V období základního tréninku je hlavním cílem harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, rozvoj základních pohybových dovedností a podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje. Etapa by měla trvat minimálně dva roky.

V etapě specializovaného tréninku se na všestranný základ navazují specifitější technické požadavky zvolené disciplíny – pozornost se stále více soustředí na ty dovednosti a schopnosti, které bezprostředně podmiňují a vytvářejí výkon. Délka etapy se pohybuje v rozmezí 2–4 roky. Cílem však stále není okamžité dosažení maximální výkonnosti.

První dvě etapy mají přípravný charakter, kdy maximální výkonnost zůstává perspektivním cílem, kterého je pak dosahováno v rámci třetí etapy, tedy etapy vrcholového tréninku. Tato etapa ukončuje dlouhodobou sportovní činnost, jejím cílem je dosažení co možná nejvyšší výkonnosti a je úzce specializovaná.

Počátek a délky etap se nedatují ve všech sportech stejně. Jsou závislé na povaze sportu, na věku, kdy je dosahovaná vrcholová výkonnost v daném sportu, a na individuálních zvláštěnostech každého svěřence. Tabulka 1 uvádí průměrný počátek vrcholového věku a průměrný věk vrcholné výkonnosti závislosti na sportu (Dovalil et al., 2009, 254). Z uvedených dat pak lze přibližně odhadnout vhodná období pro jednotlivé etapy.

#### **3.5.5 KLÍČOVÉ POZNÁMKY K TRÉNINKU A DIAGNOSTICE MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ**

Autoři se obecně shodují na tom, že je nutné stimulovat svěřence přiměřeně jeho věku a vývojové fázi. Podtrhují, že je potřeba budovat obecný základ a až pak specifitější dovednosti spojené s konkrétním sportem, a to jak v motorické, tak psychické složce. Poukazují na možný škodlivý dopad rané specializace ve sportu a naopak zdůrazňují potřebu