

1. MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI

ÚVOD

Mentální dovednosti jsou psychické vlastnosti sportovce, které do značné míry determinují sportovní výkon i výkonnost jedince. Podle Lesyka (2011) jsou trénovatelné a jejich zdokonalení ve sportu vede k lepším výkonům. Durrand-Bush a Salmela (2001) pak tvrdí, že jejich rozvoj je do značné míry determinující pro rozvoj sportovního talentu obecně. Dotazník OMSAT-3* pak posuzuje následující mentální dovednosti, které dělí do tří skupin:

1) *Základní dovednosti (fundamental skills)*

- a) Sebedůvěra (*self-confidence*)
- b) stanovování cílů (*goal setting*)
- c) závazek (*commitment*)

2) *Psychosomatické dovednosti (psychosomatic skills)*

- a) reakce na stres (*stress reaction*)
- b) zvládnání strachu (*fear control*)
- c) relaxace (*relaxation*)
- d) nabuzení (*activation*)

3) *Kognitivní dovednosti (cognitive skills)*

- a) zaměření pozornosti (*focusing*)
- b) opětovné zaměření pozornosti (*refocusing*)
- c) imaginace (*imagery*),
- d) mentální trénink (*mental practice*)

Právě tyto mentální dovednosti budu v následující kapitole analyzovat – a to z pohledu obsahu, teoretických východisek, praktické aplikace do sportu, i možností jejich diagnostiky (mimo dotazník OMSAT-3*).

SEBEDŮVĚRA

Teoretická východiska

Extrémně 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 pak jednou ze stěžejních dovedností v Orlickově (1992) *Kruhovém modelu výtečnosti (Wheel of excellence)*. Orlick uvádí, že: „Dosažení nejvyšších úrovní osobní výtečnosti pohání víra ve vlastní potenciál, víra ve svůj cíl, víra v důležitost a smysluplnost svého cíle a víra ve schopnost tohoto cíle dosáhnout. (s. 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, 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 zase méně. Orlick (1992) zjistil, že ti, kteří vykazují vysokou míru sebedůvěry, často mají za sebou pevnou podpůrnou síť, tedy své blízké a milované, kteří v ně věří. Také 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 (2007) pak rozlišují dvě dimenze sebedůvěry: víru v dosažení cíle a víru ve vlastní jedinečnost a převahu nad soupeřem. Přeceňování soupeře pak vede k negativním emocím, stavům úzkosti a snížení sebedůvěry (Kruger et al., 2010).

Typickým jevem promítajícím sebedůvěru do reálné situace je naplněný předpoklad. Jinými slovy, skutečnost, že předjímá-li jedinec určitý výsledek, tato očekávání napomůžou tento předpoklad splnit. Naopak nesoulad s očekáváním probouzí u sportovce frustraci, zahrnující vztek, agresi a zklamání (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Vealey (1998) pak vytvořil *Model sebedůvěry ve sportu (Model of Self-confidence in Sport)*. Identifikoval celkem devět hlavních zdrojů sebevědomí sportovce. Těchto devět zdrojů rozdělil do tří hlavní oblastí – *významné činy (Achievements)*, *seberegulaci (Self-Regulation)* a *klima (Climate)*. „Sportovec pak získává sebedůvěru, když dosahuje svých cílů, využívá efektivní seberegulační techniky chování a kognice a trénuje či soutěží a v prostředí, které je soutěživé, podporující, podnětné a stimulující a motivující“ (Vealey, 1998; 76)

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 konstruktovi sebedůvěry či sebepojetí (*self-concept*, Shunk & Pajares, 2002), které předpokládají, že přesvědčení o vlastních schopnostech jsou spíše generalizovaná a vztahují se na celou řadu situací, *self-efficacy* se odkazuje 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 vlastní 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 et al. (1982) uvádí, že lidé s vysokou *self-efficacy* mívají skvělé fyzické schopnosti, vysokou úroveň sebehodnocení, vnitřní locus of control, 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. Nemusí se tedy nutně přenášet do jiných situačních kontextů.

Podle Bandury (1996) *self-efficacy* ovlivňuje přesvědčení o možnosti regulovat průběh učení a dosahovat dobrých studijních výsledků jak přímo, tak tím, že vede k vyšším akademickým aspiracím, pro-sociálnějšímu chování či menší depresivitě. Na druhou stranu například rozdělování žáků dle výkonnosti do výkonnostních skupin či sportovních týmů na „áčko“ a „béčko“ může vnímanou sebeúčinnou 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 je tomu ve skutečnosti. 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 sportovních vloh, tak jejich aktuální výkon.

Positivní vliv sebeúčinnosti na výkon ve sportu dokumentuje řada výzkumů. Lewellyn et al. (2008) například srovnával horolezce s vysokou a nízkou self-efficacy. Zjistil, že lezci s vyšší úrovní self-efficacy mnohem častěji volili obtížnější trasy. Zdůvodnil to tím, že mnohem více věřili svým schopnostem. S tím souvisí i dvě tuzemské kvalitativní studie horolezců (Macháč, 2008; Vičar, 2010). Ty konstatovaly, že vyšší míra self-efficacy pomáhala lezcům zvládat strach a úspěšné překonání strachu je motivovalo k výběru obtížnějších tras a ke kvalitnějším sportovním výkonům.

Řadu dalších výzkumů uvádí Hardy, Jones a Gould (1996). Autoři potvrzují, že sportovci s vysokou úrovní sebeúčinnosti si například vybírají obtížnější cíle, mají tendenci u nich vytrvat a při neúspěchu zvyšují svou snahu. Stěžejním dílem ze sportovní oblasti pak je publikace *Self-efficacy in Sport* (Feltz et al., 2008). Autoři zde popisují široké využití sebeúčinnosti ve sportu. Uvádí způsoby jejího tréninku, vytváření metod k posouzení její úrovně, souvislosti s jednotlivými vývojovými obdobími. Ve své studii (Feltz et al., 2000) dále dokumentují přes 40 výzkumů zabývajících se spojitostí self-efficacy a sportu. Na základě jejich důkladné analýzy konstatuje, že průměrná naměřená korelace mezi sportovním výkonem a mírou self-efficacy dosahuje hodnoty 0.38. To jen podtrhuje její důležitost pro sportovní růst.

Posuzování sebedůvěry a self-efficacy

Nejtradičnější metodou na posuzování sebedůvěry je dotazník *Sources of Sport-Confidence Questionnaire* (SSCQ, Vealey et al., 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 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 et al., 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). Na základě jeho doporučení byl vytvořen například jednoduchý dotazník *Self-efficacy Questionnaire for Athletes (SEQ-A, Gilson et al., 2012)*.

ODHODLÁNÍ

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. To ve sportu lze definovat jako „psychologický stav reprezentující touhu či rozhodnutí pokračovat ve sportovní účasti“ (Carpenter et al., 1993a, 1). Odhodlání je také společně se sebedůvěrou jádrem Orlickova Kruhového modelu výtečnosti (*Wheel of Excellence, 1996*).

Průlomová pak je práce Ericsona, (1993; 2004), když prohlašuje, že výjimečných schopností a dovedností může dosáhnout téměř kdokoli, kdo činnosti věnuje dostatek úsilí a dostane se mu vhodných podmínek. Jeho studie se zaměřují na úlohu trénování či procvičování ve vývoji expertů. Ericsson zaujal vyhraněný environmentální postoj, kdy bagatelizoval vliv vloh na výslednou úroveň schopností. Ve svých výzkumech elitních sportovců, hudebníků, umělců atd. vyzoroval, že i když měli jedinci přístup k podobnému tréninkovému prostředí, objevily se velké rozdíly ve výkonu. Než aby přijal tento fakt jako důkaz svědčící o vlivu variability ve vlohách pro danou činnost, detailně analyzoval aktivity, které nejvíce souvisely se zlepšením ve výkonnosti. Zjistil, že největší progres se objevil 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. Tyto

klíčové činnosti označil jako *záměrné získávání zkušeností (deliberate practice)*. Termín Ericsson (1993) definuje jako příslušné, monotónní a namáhavé činnosti prováděné s konkrétním cílem zlepšení daného výkonu. Je třeba podotknout, že tyto aktivity nemají nic společného s rekreační hrou či soutěží, nejsou motivující a nemusí být příjemné.

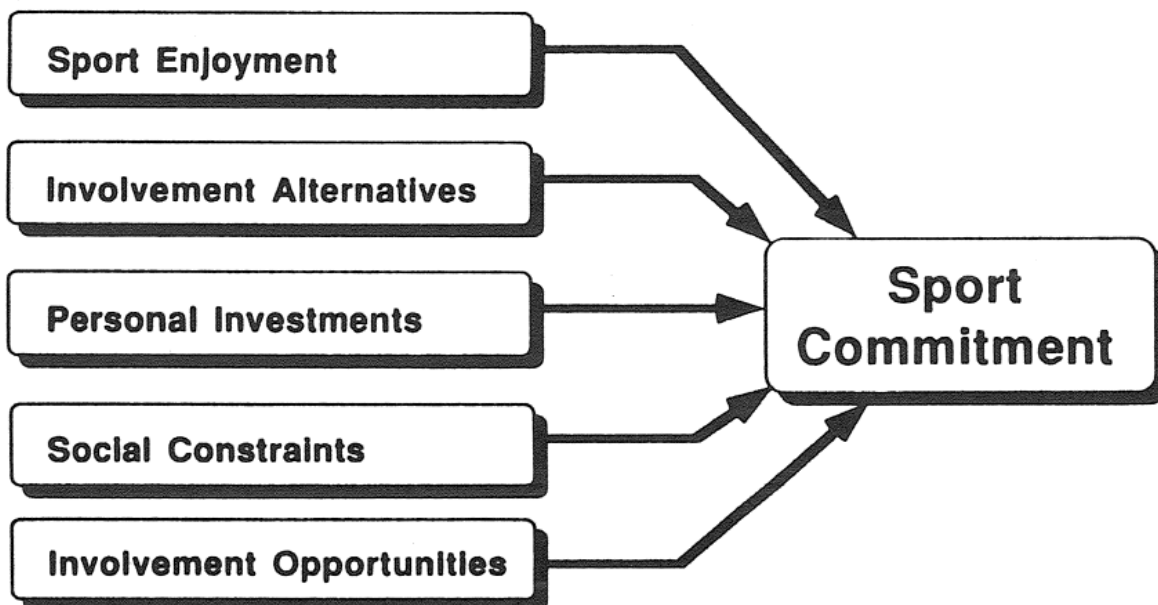
Právě systematický, správně aplikovaný trénink je pro dosahování špičkové úrovně výkonnosti významným diferencujícím kritériem. Ericsson mimo jiné stanovuje tzv. desetileté pravidlo nebo pravidlo desetitisíce hodin záměrného cvičení, bez nichž není možné dosažení vrcholové úrovně v žádném odvětví, tedy ani ve sportu. To v podstatě znamená absolutní odevzdání se sportovní činnosti. Ericssonovy závěry ve sportu potvrzují například studie Bakera (2003), Helsen et al. (1998), Hodge a Deakina (1998) či Starkesové (2000). Bylo zjištěno, že toto pravidlo deseti let platí i v oborech, jako jsou šachy (Charness et al., 2005). Côté (1999) pak uvádí, že se sportem se pojí i tzv. *záměrná hra (deliberate play)*. Tu staví do kontrastu se záměrným získáváním zkušeností, kdy především pro ranou fázi rozvoje sportovního talentu je daleko vhodnější než záměrné získávání zkušeností. Jedná se o zábavné cvičební aktivity, které vedou k pochopení pravidel disciplíny a k nácvičku elementárních pohybových dovedností. Slouží jako základní kameny pro osvojení si specifických sportovních dovedností a k vytvoření hlubokého vztahu ke sportu jako takovému. Právě jeho rozvoj je stěžejní částí jeho velmi populárního *Vývojového modelu sportovní účasti (Developmental Model Of Sport Participation, Côté, 1999; 2002)*, hojně užívaného v anglosaském světě.

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

Výzkumníci dokázali, že existuje řada faktorů, která 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 také charakteristickým rysem u vysoce odhodlaných jedinců (Orlick, 1992). Přestože Orlick (1996) ve svém Kruhovém modelu výtečnosti neoznačuje explicitně stanovování cílů jako stěžejní dovednost, hovoří o důležité roli, kterou hraje při zvyšování sebedůvěry a míry

odhodlání sportovce. Podle studie, kterou provedli Harris & Harris (1984), se navíc míra odhodlání sportovců může zvýšit v případě, že sportovec přinese obět', dostane-li se mu ocenění a podpory za investovaný čas a úsilí, a také tehdy, pokud je sportovcovo odhodlání „zveřejněno – tedy podléhá posouzení a kontrole okolí. Csikszentmihalyi(1993) pak zdůrazňuje, že pozitivní vliv na odhodlání ve sportu má zážitek flow. 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. Horolezci pak například uváděli, že možnost prožití flow je motivovala k aktivnímu angažování se v tomto vysoce riskantním sportu (Delle Fave et al., 2003). Naopak Csikszentmihalyi uvádí (1993), 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.

Carpenter et al. (1993a; 1993b) je autorem *Modelu sportovního závazku (Sport Commitment Model, viz obr. č. 1)*. Ten předpokládá, že odhodlání je předznamenáno následujícími atributy - *sport enjoyment, personal investments, social constraints, a involvement opportunities*. Jejich kvalita pak předpovídá vyšší míru sportovního závazku.



Obr. č. 1, Model sportovního závazku, Carpenter et al. (1993a)

Model byl potvrzen 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).

Metody posuzování odhodlání ve sportu

Asi nepoužívanější metodou pro posuzování odhodlání je dotazník *Sport Commitment Questionnaire* (Scanlan et al., 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 a to *percieved cost* a *percieved competences*. Autorem této verze dotazníku je Weiss et al. (2010)

Novější metodou posuzující závazek ve sportu je *Elite Athlete Commitment Scale* (Ramadas, Serpa, Rosad, 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 se vzdát některých aktivit či povinností proto, aby zvýšil svou participaci ve sportovní disciplíně.

Abbott et al. (2007) pak shrnuje, že následující projevy chování u sportovce svědčí o jeho míře odhodlání a závazku:

- Dorazí na trénink včas či předčasně.
- Tvrdě a vytrvale pracuje v rámci tréninku.
- Trénuje nezávisle a samostatně i mimo svůj tým.
- Projevuje konzistentní úsilí a bývá připravený.
- Trénuje tvrdě s ohledem k úrovni jeho výkonnosti.
- Rozumí a staví se odpovědně jak k tréninku, tak k odpočinku.
- Je nezdolný, když čelí překážkám, porážkám a neúspěchům v rámci jeho sportovního vývoje.

STANOVOVÁNÍ CÍLŮ

Teoretický 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 et al., 2009; Etnier et al., 2004; Holgado et al., 2010; Locke & Latham, 1990; 2002; Wang & Biddle 2001). Schopnost stanovovat si realistické, přitom vyzývavé cíle je dle MacNamary (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.

Přesněji se má za to, že sportovcům pomáhá soustředit pozornost, udržet si odhodlání a vytrvalost, zvýšit sebedůvěru a zvládat strach (Burton, 1993; Collins et al. 2011). Burton & Gould (1993) navrhuje, aby si sportovci stanovovali specifické a měřitelné cíle, které jsou sice náročné, ale 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). Závisí i na charakteru výkonnostních cílů – Burton (1989) zdůrazňuje, že efektivnější je soustředění se na vlastní výkon (například na zvýšení počtu úspěšných podání), než na vytyčený formální výsledek (například porážení protivníka). Je tomu tak proto, že tímto způsobem se sportovec zaměřuje a zodpovídá za svou vlastní činnost – tedy tu kterou může ovlivnit, na rozdíl od skutečností, které jsou mimo jeho působnost (výkon protivníka).

Bell (1983) pak konstatoval důležitost kladení si cílů jak při tréninku, tak při samotné soutěži, a stanovování si pozitivních, namísto negativních cílů. Dalšími důležitými charakteristikami efektivního stanovování cílů je určování si 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, 1993). Pokud se však jedinci nepodaří vybudovat si přetrvávající odhodlání dosahovat stanovených cílů, může dojít ke snížení jeho schopnosti zlepšovat se.

Sebe-konkordantní model

Asi nejvlivnějším modelem ve 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 a 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 z vnějšku či jsou jedinci vštípeny (*controlled motives*) sice mohou vyústit ve větší nasazení na počátku, ale časem se míra snahy snižuje. Z toho Sheldon a Elliot (1999) vyvozují, že je vyšší šance dosažení cílů pramenících z vnitřních potřeb. Autoři pak

zdůrazňují, že pro well-being není až tak důležitá radost ze splněného cíle ani objektivní míra dosaženého seberozvoje u jedince. Daleko podstatnější je skutečnost, jestli je jedinec *přesvědčený*, že cíl je jeho vlastní – tedy nahlíží na něj jako na něco, co pramení z něj samotného a dle jeho subjektivního názoru povede k seberozvoji. Lze tedy konstatovat, že pokud cíl odpovídá jeho motivačnímu nastavení, má mnohem pozitivnější efekt na jeho duševní stav po jeho dosažení, než když tento cíl sice přispívá rozvoji člověka, ale je mu nastaven „zvnějšku“.

Předpoklady modelu byly otestovány v mnoha oborech. Pro oblast sportu pak model adaptovali a potvrdili Smith et al. (2007). Smith (1994) navrhuje 6 základních principů efektivního stanovování cílů: cíle by měly být specifické, měly by přesně indikovat, co má být uděláno, měly by být měřitelné, kvantifikovatelné, orientované na postup a indikovat postup, který má být dodržen, realistické, dosažitelné i přes různá omezení, časově ohraničené, cílů by mělo být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu. Cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo vycházet ze spolupráce se sportovcem.

Cílové orientace

Kvalitu cílů lze posuzovat nejen podle jejich přiměřenosti, ale i na základě 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* (*mastery goal orientation*, Ames, 1990; Ames & Archer, 1988). Nicholls (1983) mluví o *orientaci na ego* (*ego orientation*) nebo na *úkol* (*task orientation*). Maehr a Anderman (1993) rozdělují cílové orientace na *orientace na schopnosti* (*ability orientation*) či 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, 1995; 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 s tendencí k přesvědčení o stabilní povaze svých schopností bude v případě neúspěchu spíše rezignovat na řešení. Řekne si něco v duchu: „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 spíše v nestabilní úroveň schopností, se k případnému neúspěchu spojenému s překonáváním obtíží postaví konstruktivněji. Bude totiž přesvědčen, že když vynaloží dostatek úsilí, úroveň jeho schopností se změní a v důsledku překážku zvládne.

V návaznosti na cílové orientace pak lidé s přesvědčením o stabilitě schopností budou nejspíše volit takové úkoly či cíle, aby sobě, ale i okolí ukázali, že je zvládnou. Budou to tedy mety, které budou v nejlepším případě odpovídat jejich aktuálním schopnostem. Naopak lidé s přesvědčením o měnitelnosti svých schopností se nebudou bát čelit výzvě, ve kterých nemusí napoprvé uspět. Bude jim lhostejnější, co si okolí myslí. Budou také přesvědčeni o tom, že díky snaze nakonec dosáhnou kladného výsledku. Dweck (2000) tak rozlišuje 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 *zvládnání (mastery-oriented)*, kdežto teorie o stabilní inteligenci je příčinou tzv. *bezmocné (helpless)* reakce (Dweck, 2000).

Vztahy dokumentuje **tabulka č. 3.**

Tabulka č. 3: Teorie, cíle, typy reakcí ve výkonově orientovaných situacích (Dweck a 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 zvládnání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)
			↘			
				nizká	→	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 zvládnání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)

V tomto kontextu je zajímavý výzkum Mudráka (2010). Ten zkoumal biografie pěti mladých běžců. Objevil 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 končili. Na druhou stranu sportovci, kteří v dětství zmiňovali potíže a překonávání překážek, vykazovali trvalejší zájem i celkově pozitivnější vztah ke sportu, a to i poté, co ukončili závodní kariérou.

Jeho závěry pak potvrzuje řada dalších výzkumů o využitelnost implicitních teorií a cílových orientací ve sportovním prostředí (Biddle et al., 1999, 2003; Bois et al., 2003, 2006; Harwood et al., 2004; Ommundsen, 2001; Sarrazin et al., 1996). Sarrazin et al. (1996). Biddle et al. (1999) či Cury et al. (2002) například úspěšně prokázali totožnou spojitost mezi implicitními teoriemi, cílovými orientacemi ve sportu, úsilím a výkonem, jako je tomu i v dříve zkoumaných a v lépe probádaných oblastech lidské činnosti.

Linnenbring a Pintrich (2002) navrhuje rozšířit základní dimenzi cílové orientace srovnávání s předchozím výkonem a srovnávání se s druhými (*mastery x performance*) o druhou dimenzi - tendenci dosáhnout úspěchu a tendence vyhnout se neúspěchu (dimenze *approach x avoid*). Takto vznikají čtyři kategorie cílových orientací. Pintrich (in Mudrák, 2009) posuzuje tyto kategorie podle 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, vysokou úrovní úsilí, vytrvalosti a výsledného výkonu.
2. *Orientaci na srovnávání se s druhými lidmi a dosažení úspěchu (performance/approach)* považuje také za výhodnou, zvláště pokud se daný člověk nesetkává s neúspěchem či obtížemi; především díky tendenci usilovat o překonání ostatních souvisí s vyšší úzkostností a povrchnějším zpracováním informací. Vysoké úrovně výkonu je v tomto případě dosahováno především v situacích soutěže či srovnávání s druhými lidmi.
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, nízkou úrovní úsilí, vytrvalosti a celkového výkonu.

V návaznosti na cílové orientace Stuntz a Weiss (2009) popisují pak 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 mnohdy definují úspěch skrze vnímání kvality svých sociálních vztahů – ať už směrem k vrstevníkům, rodičům, či trenérům. Příkladují jim značnou důležitost. Stuntz a Weiss (2003) pak rozlišují tři základní společenské orientace – na *přátelství*, na *přijetí skupinou* a na *uznání trenéra*. *Orientace na přátelství* odkazuje na posuzování úspěšnosti podle toho, jestli adolescent má blízkého kamaráda, či 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 – tím mimo jiné adolescent demonstruje svou hodnotu a prospěšnost pro skupinu. V rámci *orientace na uznání trenéra* se pak za cíl považuje získání 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 ještě potřeba důkladně popsat a probádat.

Posuzování stanovování cílů ve sportu

Existuje několik metod posuzujících stanovování cílů ve sportu. Tradičním nástrojem je dvanácti-položkový *Achievement Goals Questionnaire for Sport*, (Conroy, Elliot, & Hofer, 2003). Ten pramení a posuzuje východiska Self-Concordance modelu. Jeho aktuálnější, rozšířenější a komplexnější verzi pak zpracovali Mascet, Elliot & Curry (2014).

K posuzování cílových orientací se využívá například *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)*, Duda, 1992). Skládá se ze třiceti tří otázek. Posuzuje, jestli jsou cíle sportovce orientované spíše na uspokojení sebe sama a dosahování osobního úspěchu, či na zdokonalování se v dané činnosti.

Sarrazin (1996) pak navrhl multidimenzionální dotazník „Smyslenky o povaze sportovních schopností“ (*Conceptions of the Nature of Athletic Ability Questionnaire – CNAAQ*). Ten se skládá z 21 položek. Pomocí tohoto nástroje Biddle et al. (2004) provedli rozsáhlý mezinárodní výzkum (n = 3478) 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 et al. (2007) shrnuje, 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.

REAKCE NA STRES A ZVLÁDÁNÍ STRACHU

Teoretická východiska

S vrcholovým sportem je neoddělitelně spojeno prožívání strachu, stresu, úzkosti, ale i jejich zvládnutí. V následující pasáži si tyto pojmy rozebereme

Stres

Selye (1974) definuje stres jako nescifickou odpověď těla na různé náročné situace, kterým je vystaveno. Objeví, se, když má jedinec obavy, nebo si v něčem není jistý. Reakce na stres mohou být pozitivní nebo negativní. Ty se označují jako *eustres* (kladný) či *distres* (záporný). Martens (1977, 9) pak stres popisuje jako „proces, při kterém dochází k pocíťování značné nerovnováhy mezi požadavky okolí a schopností na ně reagovat, za předpokladu, že nesplnění požadavků má podle daného člověka závažné následky a reaguje na ně zvýšenou mírou úzkostného stavu.“ Podle *Kognitivně-aktivační teorie stresu (Cognitive Activation Theory of Stress, Ursin & Ericson, 2004)* 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.

Coping

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

- *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.
- *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, přijetí situace, ale i popření.
- *Orientace na únik (avoidance-focused coping)*: zahrnuje denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd.

Zaměření na emoce a orientaci na únik pak lze v obecné rovině považovat za dlouhodobě více maladaptivní. Lazarus & Folkman (1984) uvádí, že copingový styl je u člověka relativně stabilní charakteristika a lze tedy předpokládat, jakým způsobem se se stresem bude vyrovnávat. Řada studií (např. Anshel, 1990; Anshel & Anderson, 2002; Gaudreau, Nicholls & Levy, 2010) pak poukazuje na skutečnost, že schopnost zvládat stres a zvolit vhodnou copingovou strategii zvyšuje ve sportu výkonnost. Weston et al. (2009) dále konstatují, že některé copingové strategie jsou univerzálnější, kdežto jiné se spíše pojí s konkrétními sporty. Didymus & Fletcher (2014) na základě výzkumu profesionálních plavců identifikují 78 rozličných copingových strategií, které respondenti uváděli. Gaudreau et al.

(2010) uvádějí, že ve sportu se uplatňuje nejčastěji 10 typů copingových strategií. Systematický přehled copingových strategií a jejich uplatnění ve sportu pak nabízí práce Nicholls & Polman (2007).

Kaiseler et al. (2012) 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 více spojen s emocionální reakcí, únikovými copingovými strategiemi a v menší míře pak se strategiemi zaměřenými na zvládnání. Stres je neodmyslitelnou součástí tréninku a soutěží. Sportovec ve výkonnostním prostředí sportu pak čelí celé řadě stresujících situací (Mellalieu et al., 2009; Anshel & Wells, 2009), jako například ostatní sportovci, potřeba podat špičkový výkon, spoluhráči, publikum, trenér, tréma, hádka se spoluhráčem, chybný verdikt rozhodčího, či provedení zcela zahanbujícího výkonu (např. vlastní gól). Proto kvalita dovednosti zvládat stres je jedním z významných faktorů podílejících se na úspěchu či neúspěchu. Výzkum ukázal, že negativní reakce na stres nebo tlak při soutěži může mít devalvující vliv na výkon (např. Kuiper & Kaizer, 1988 či Morgan et al., 1987, Moen et al., 2015). Například Lehmann et al. (1999) považují stres ze soutěží za hlavní příčinu podávání výkonu pod aktuální úroveň schopnosti sportovce. Také dlouhodobý stres či jeho jednorázové velké množství může být pro organismus škodlivé. Ve výhledové perspektivě může vést u sportovce k pocitu znechucení a vyhoření (např. Lemyre, Tressure & Roberts, 2006). Naopak pozitivní reakce na stres, vzrušení, či nervozita může vést k lepšímu výkonu (Rotella & Lerner, 1993). Murray (1989) provedl studii, ve které byli sportovci tázáni, jak vnímají předsoutěžní vzrušení. Přes 70 % uvedlo, že si nervozitu spojenou se soutěží užívají, že pomáhá jejich výkonu a označili ji za skvělého ukazatele připravenosti k výkonu. Autoři proto zdůraznili důležitost vyvinutí si efektivních způsobů reakce na stresové situace, které by potenciálně mohly ohrozit dosažení cílů sportovce. Moen et al. (2015) na základě výzkumu 382 norských juniorských sportovců z různých odvětví uvádí, 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 se se stresem vyrovnávat, či jak s ním pracovat. Každý sportovec má možnost na tyto typy situací reagovat buď pozitivně, nebo negativně. Rotella a Lerner (1993) prokázali, že mnoho úspěšných sportovců, kteří prožívají eustres, jsou skutečně efektivnější, jelikož vnímají přirozené vzrušení a nervozitu spojenou se sportem a sportovním výkonem pozitivně.

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

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 (fyzické či psychické zranění, hrozba smrti). Z evolučního hlediska má strach ochrannou funkci, protože vede k úniku z nebezpečných situací, k obraně nebo vyhýbání 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 (1998). Uvádějí, že je-li strach více méně přiměřenou reakcí na určitý škodlivý objekt, pak úzkostnost může být relativně stálou vlastností osobnosti. Strach je tak 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, indiferentní.

Zvládání strachu je pak 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 et al, 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 více markantní ve sportech, kde je šance na zranění vyšší – například gymnastice (Waples, 2005; Cheung & Lo, 1996) či horolezectví (Johnston (1995); Vičar, (2011); Vomáčko s Boštíková (2003). Podle Shorta et al. (2004) pak pro prožívání strachu není důležitá jen objektivní míra nebezpečí, které sportovci hrozí, ale také to, jak si jedinec nebezpečí interpretuje. Strach ze zranění pak může mít podlamující vliv na výkonnost sportovce a dokonce i vést k tomu, že ukončí sportovní aktivitu (Magyar & Chase, 1996; Cartoni et al 2005). Strach ze zranění snadno může vyústit v mentální bloky, či nechut' provádět některé konkrétní činnosti. (Marini et al., 2008). Podle

Bandury (1997) strach sportovci pociťují také v případě, když mají nízké self-efficacy ve své aktuální schopnosti.

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 i potřebě vyhýbání se strachu (*fear-avoidance belief*) a přehánění (*catastrophization*). Podle modelu přehnané subjektivní vnímání bolesti může vyústit v chronickou bolest, a to za facilitace zvýšené úrovně strachu bolesti. Existují totiž dvě hlavní copingové reakce na strach z bolesti – konfrontace a vyhýbání se. Jedinci, kteří využívají spíše druhé jmenované strategie v kombinaci s intenzivnějším prožíváním strachu z bolesti, pak mají vyšší šanci, že se u nich vyvine chronická bolest, než u těch, kteří svůj strach konfrontují. Podle Dovera et al. (2015) jsou sportovci vystaveni bolesti a strachu z něj oproti běžné populaci relativně často. Kvist et al. (2005) pak uvádí, že v jeho studii špičkových sportovců končících po zranění jich 24 procent ukončilo sportovní kariéru z důvodu 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 tréninkového či soutěžního výkonu, prohráním zápasu a strachem ze ztráty pozitivního sebehodnocení. Někteří lidé mají sebehodnocení spojené se 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 schopný, než opravdu *být* schopný. Neúspěch v nějaké činnosti pak může vést k pocitům studu a snaze vyhnout se činnosti.

Prohlubování strachu z neúspěchu vede ke snížené výkonové motivaci (Atkinson, 1966) a vyhýbání se neúspěchu, a to ať již volením neadekvátních cílů, či ukončením aktivity. Vysoká míra strachu z neúspěchu je pak spojena s řadou negativních psychických důsledků a jako deprese, poruchy příjmu potravy, úzkost, braní drog, antisociální chování, somatizace (např. Conroy, 2001, Sagar, Lavalley & Spray, 2007).

Ve sportu se stále více aplikuje *Multidimenzionální model strachu z neúspěchu* (Conroy, et al. 2002). Ten popisuje pět různých individuálních přesvědčení spojených s důsledky selhání (zážitek hanby a studu, snížení sebehodnocení, znejistění budoucnosti, ztráta zájmu významných druhých a zklamání významných druhých). Jedinec se pak učí prožívat strach spojený s těmito přesvědčeními, protože v minulosti na ně jeho neúspěch měl negativní dopad a způsobilo mu to nepříjemnosti.

Úzkost

Spielberger (1966) učinil důležité rozlišení mezi úzkostným stavem a úzkostí 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. Úzkost jako vlastnost je naopak definována jako stálá osobnostní predispozice vnímat mnohé situace jako ohrožující. Jedinci, kteří se vyznačují úzkostí, reagují na tyto situace úzkostným stavem. Podle Spielbergera vnímají sportovci s vysokou úzkostí 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 ohledně 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, 1988; Martens et al., 1990) vedly badatele k přesvědčení, že multidimenzionální teorie úzkostí vysoce přispěje k chápání vztahu mezi úzkostí a výkonností. Tato tradiční teorie předpokládá, 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 & Martens (1979) pak v tradičním výzkumu juniorů zjistili, že s individuálními sporty se obecně pojí větší míra prožívání úzkostí než s týmovými. Výzkumníci se zabývali také například vztahem prožívání úzkostí ve sportu a pohlavím (Abrahamsen et al. 1990; Grossbard et al, 2009), zvládnutím předstartovní úzkostí (Thatcher, 2004) motivačním prostředím sportovce a úzkostí (Grossbard et al., 2007; Abrahamsen et al. 2012), stanovováním cílů a úzkostí (Abrahamsen et al. 2008), úzkostí a výkonností (Gould &

Krane, 1993; Woodman & Hardy, 2003, Balk et al.; 2013), úzkostí a vnitřní řeči (Kanniyan, 2014) a vlivem věku na prožívání úzkostí a volbu copingových strategií (Craft et al., 2003).

Techniky zlepšující reakce na stres a zvládání strachu

Murphy a Jowdy (1993) dokumentují pozitivní vliv imaginace a techniky mentálního tréninku na zvládání stresu. V tradičnější studii Lazaruse a Folkmana (1984) pak používaly subjekty 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 také v stabilizaci nestálého chování při sportu (Greenspan & Feltz, 1989). K práci se stresem, jeho regulaci a pozitivní interpretaci však lze využít i různé relaxační či aktivační techniky (viz, pasáž zabývající se těmito mentálními dovednostmi).

K zvládání strachu i stresu lze také využít metod systematické desenzibilace. Ta podle Wolpeho (1990, str. 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 (1989)**. 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 vystavený zvýšenému množství zátěžových situací, čímž posiluje stresovou imunitu.

Metoda je aplikována ve třech fázích a využívá se například v golfu (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 na úzkostné stavy připravován a přednostně informován o způsobech jejich zvládnání (např. jedinec se učí, jak negativní výroky mohou 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. Např. snížení úzkosti pomocí představ 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 et al., 2010).

Posuzování reakcí na stres a zvládnání strachu

Ve sportu existuje řada instrumentů, které lze využít pro posuzování kvality mentálních dovedností reakce na stres a zvládnání strachu. Je to i proto, že stres, úzkost a strach jsou jedny z nejvíce zkoumaných fenoménů ve sportu. Dover et al., (2015) například na základě obecného modelu vyhýbání se strachu vytvořil dotazník pro sportovní oblast – *Fear Avoidance Questionnaire* (Dover et al., 2015). Skládá se z deseti položek a může být využit například terapeuty v rámci práce s mentálními bloky u sportovců – ať již v důsledku rizikovosti sportu či návratu po zranění. Dalším dotazníkem je *Gymnastic Fear Inventory* (Cartoni et al., 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-ti položek a posuzuje pět přesvědčení o důsledku neúspěchu podle multidimenzionálního modelu navrženého Conroyem (2002)

K posuzování úzkostnosti pak lze využít například tradiční americký dotazník *State-Trait Anxiety Inventory* (Spielberg, 1983). Ten se skládá z dvaceti položek – když polovina z nich je stylizovaná do pozitivního prožívání úzkosti (např. „*I feel calm*“) a druhá negativně

(např. „*I feel tense*“). Přímou pro sport pak byl navržen 15-ti položkový dotazník *Sport Anxiety Scale - SAS-2* (Smith et al, 2006), zaměřený na somatické a kognitivní složky úzkosti. Diagnostikuje pocity úzkosti před a v průběhu závodu. Velmi rozšířený je *Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2* (Martens et al, 1990, revidovaná verze Cox et al., 2003). Zaměřuje na situační prožívání úzkosti v soutěžním prostředí.

K posuzování copingových strategií pak lze využít dotazníků, které byly navrženy mimo sportovní odvětví - např. *Coping Function Questionnaire*, (Kowalski & Crocker, 2001). Dotazník posuzuje základní copingový styl jedince – tedy jestli je zaměřen spíše na emoce, řešení problému, či únikovou strategii ve vztahu ke stresoru. Adekvátní variantou k dotazníku aplikovanou na sportovní oblast je pak například *Coping Inventory for Competitive Sports - CICS* (Geaudreau & Blondin, 2002). Ten posuzuje deset copingových strategií na likertovské škále. Strategie pak člení do tří tradičních nadřazených skupin. Nejoblíbenější u amerických sportovních psychologů (O'Connor, 2004) ale je *Athletic Coping Skills Inventory – 28*. (Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995). Ten se skládá ze sedmi sub-škál (*coping with adversity, peaking under pressure, goal setting/mental preparation, concentration, freedom from worry, confidence and achievement motivation, a coachability*). Ze 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 pak lze podobně jako u relaxace posuzovat míru strachu, stresu či úzkosti objektivními metodami. Hošek (1999) uvádí tyto biologické projevy jejich prožívání strachu.

- zvýšení systolického tlaku
- nárůst tepové frekvence TF
- snížení kožního odporu
- snížení úrovně prokrvení periferie (zblednutí)
- snížená sekrece slin a žaludečních šťáv
- snížená **molilita** žaludku
- zvýšená střevní peristaltika
- zvýšené svalové napětí, tremor a drkotání
- Pupilární reflex (rozšíření očních panenek)
- Pilomotorická reakce – husí kůže, ježení chlupů
- Změna složení krve (katecholaminy, kortizol jako po stresu)

- Nausea – (nutkání ke zvracení, studený pot, slabost, mdloby)

Abbott et al. (2007) uzavírá, že chování, které naznačuje, že se sportovec dobře vypořádává se soutěžním tlakem a stresem je následující.

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

RELAXACE

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 být relaxace dle Pineschi & di Pitora (2013, 183.) využita ke „snížení lokální svalové 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, facilitovat na 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 umět relaxovat a to nejen celkově, ale zklidnit se také v krátkých časových intervalech. Podle jejich výzkumu jsou sportovci schopní se díky hluboké relaxaci odpoutat od okolí a umožnit tak svému centrálnímu nervovému systému regenerovat jejich fyzický, mentální a emocionální stav. Takto si vytvoří základ pro osvojení si 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 myslí po zápasu.

Relaxační techniky můžeme dělit do dvou různých kategorií: techniky „sval-mysl“, neboli tzv. somatická technika a techniky „mysl-sval“, přezdívaná též kognitivní technika. Pořadí slov značí, jestli k relaxaci dochází pomocí zaměření se 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 pak řadíme *autogenní trénink* či *meditace*. Všechny techniky pak podle Hazlett – Stevense (2008) mají společné následující principy:

1. Snížení svalového tonusu
2. Zaměření se na přítomný okamžik, kdy je třeba se koncentrovat na fyzické čítí a vnitřní prožívání, což stojí v kontrastu proti myšlenkám na budoucnost spojenou 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.

Původní Jacobsonova metoda je však pro využití ve většině sportovních situacích příliš dlouhá a náročná – proto se ve sportu využívají modifikované verze (popisy například v Cox, 2012; Le Scanff, 2003; Williams & Harris, 1998). S postupným osvojením dovednosti je také sportovec schopný detekovat napětí v konkrétním svalu (svalové skupině), potřebný čas výrazně zkrátit a využít progresivní relaxace během soutěže (poločasová přestávka, time-out). Ve výsledku lze redukovat postup 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 svalový tonus snižuje.

S nárůstem tlaku a počtu kritických situací v soutěži je však přirozená tendence dech zadržovat a dochází tak 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 a s opakovaným nácvikem je tak možné tento fyziologický systém dýchání kontrolovat (Choque, 1998). I Slepíčka et al. (2007, 207) pak tvrdí, že správné dýchání je nejnadhnější a zároveň nejučinnější cesta ke kontrole úzkosti a svalové tenze. Napomáhá k relaxaci ramenních a krčních svalů, redukuje bolest, stres a krevní tlak, navyšuje zdatnost a prospívá srdci, trávicímu systému i mozku, ovlivňuje spánek, soustředění, odvádí pozornost od rušivých elementů (diváci, soupeř) a usnadňuje trénink mentálních dovedností (Nugent & Brown, 2008).

Sportovci se však mohou také naučit *relaxovat také skrz pohyb*. Podle Pineschi a di Pietro (2013, 185) totiž „existují metody, kdy pomalé uvědomované pohyby vyústí v relaxační reakci.“ Popis takových technik nabízí například Choque (1998)

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

Další kognitivní technikou pak 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

Harris a Williams (1993) pak ve své studii dospěli k závěru, že schopnost relaxovat 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).

Posuzování relaxace

K testování schopnosti relaxace může být využita řada metod. Lze použít standardizované dotazníky – ve světě nejrozšířenější je *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*, Kulmatyck, Bukowska, 2007). Tento polský dotazník se skládá ze 70-ti otázek rozdělených do sedmi dimenzí a může být využit nejen k diagnostice dovednosti relaxace u sportovců, ale také prožívání utkání trenéry.

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

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

AKTIVACE

Teoretická východiska

Sportovci se často potýkají s pocity letargie, únavy, znučenosti, 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 (*activation*). Aktivaci Williams & Harris (1998) definují jako vědomou individuální schopnost zvýšit psychickou/fyzickou aktivitu. Umožňuje zvýšit fyziologickou a mentální aktivitu v situacích, kde je potřeba navýšit energii, motivaci, či pozornost (Zaichkowsky & Takenaka, 1993).

Birrer a Morgan (2010) vymezují nabuzení právě 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. K modifikaci stavu nabuzení byla navržena řada strategií a metod: například vnitřní řeč, imaginace, relaxační techniky, techniky pro zvládnání úzkosti a stresu, rutinní jednání, vědomé zaměření pozornosti, vykonání nějakých pohybových úkonů, či sebezpovzbuzující hesla (např. „máš na to“, „zvládneš to“). Sportovce také dokáže „vyhecovat“ jejich okolí. To tvoří dav, protihráči, spoluhráči, slunce, vlajka, nebo dokonce národní hymna. Zaichkowsky a Takenaka (1993) dospěli k závěru, že sportovci také dokážou nabudit sami sebe tím, že přemění negativní emoce jako vztek, strach, znechucení a opovržení na emoce pozitivní, nebo na pozitivní výkonnostní cíle.

Míra nabuzení také působí na arousal a tak má nepřímo vliv na kapacitu pozornosti (Kahnemann, 1973). Vztahy mezi automaticností, kontrolovaným pohybem a arousalem se pak zabývá řada studií, jak z oblasti sportovní psychologie, tak neurovědy Q Je důležité si

uvědomit, že optimální úroveň nabuzení se liší podle disciplíny, ale i individuálních charakteristik sportovce. Obecně lze říci, že spíše technické činnosti, které vyžadují přesnou kontrolu pohybu a regulovanou sílu vyžadují nižší úroveň nabuzení, oproti tomu pro aktivity, kde se uplatňuje spíše hrubá motorika a síla je výhodná vyšší míra nabuzení (Giesenow, 2011; Woodcock, Cumming, Duda & Sharp, 2012). Současně rozličné herní styly v rámci té stejné disciplíny také mohou vyžadovat odlišnou míru nabuzení. Zaichowsky a Takenaka (1993) pak ve své studii dospěli k závěru, že je důležité, aby se jak trenéři, tak sportovci, naučili rozpoznat, kdy je potřeba změnit jejich míru aktivace. Trenéři a sportovci také musí vědět, které techniky jsou pro ně nejúčinnější. Nakonec je také nutno si uvědomit, 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. 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.

Důležitou úlohu při regulaci nabuzení má pak *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; Ming & Martin, 1996; Rushall, Hall & Rushall, 1988; Ziegler, 1987). Existují techniky, které napomáhají ke zlepšení vnitřní řeči. Weinberg & Gould (2003) navrhuji 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, (f) časté opakování afirmací.

Ruský psycholog Grigori Raiport (in Williams & Harris) vytvořil pro oblast sportu *Metodu sebeaplikované aktivace (Self-induced activation)*. Ta kombinuje abdominální dýchání, verbální fráze, sekvenci mentálních obrazů, které **povzbuzují energii a pocity ostražitosti a připravenosti na aktivitu**. Další metodou pak je *Psychofyzická aktivace – adaptovaná verze pro sport (Psychofysical activation – adapter version for sport, Perreaul-Pierre, 2000)*. Ta zahrnuje postupně abdominální dýchání, fyzické rozhýbání a rozehřání těla a imaginaci specifických sportovních aktivit. Karageorghis et al. (2011), pak doporučují pro aktivaci a regulaci nabuzení

využití hudby, kdy odlišné tempo, melodie či rytmy mohou mít jak povzbuzující tak uklidňující účinek. Sportovec si tak může vybrat hudbu, která nejvíce odpovídá jeho potřebám nabuzení.

MENTÁLNÍ TRÉNINK

Teoretická východiska

Corbin (1972) definuje mentální trénink jako „opakující se úkol bez viditelného fyzického pohybu za specifickým účelem učení se“ (s. 94). Suinn (1993) popisuje mentální trénink jako mentální procházení si postupně celým úkonem, představování si sám sebe nebo někoho jiného při výkonu daného úkolu, nebo zahrnování sluchových, proprioreceptivních a emocionálních prvků při současné vizualizaci dokonalého způsobu vykonání daného úkonu. Ve své definici Suinn specifikuje, že mentální trénink neznamená, 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*. Gould et al. (1989) pak ve svém výzkumu konstatovali, že elitní sportovci a špičkoví trenéři Olympijského týmu USA řadili mezi nejdůležitější techniky tréninku relaxace, pozornosti a koncentrace, imaginace, týmové strategie a spolupráce a vnitřní řeči.

Základním předpokladem mentálního tréninku je přesvědčení, že psychické dovednosti mohou být naučeny a trénovány stejně jako kterékoli jiné dovednosti (Edwards & Steyn, 2008; Edwards & Edwards, 2012). Studie provedené v rámci různých sportovních disciplín pak poukazují na to, že metody mentálního tréninku mají pozitivní dopad na výkonnost (Andersen, 2005; Burton & Raedeke, 2008; Hardy, Jones, & Gould, 2003; Horn, 2002; Orlick, 2008; Porter, 2003; Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2011; Williams, 2006). Až 85 % studií, které se zabývaly účinností tréninku mentálních dovedností, poukázalo na pozitivní vliv na výkon sportovce. Mentální trénink pak 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 pak hojně využívá v případě zranění sportovce v rámci udržení sportovní výkonnosti a rehabilitace (Arvinen-Barow et al., 2015). 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, 2010) a psycho-edukační programy aplikovat 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).

Metody mentálního tréninku

Diment (2014) na základě široké rešerše konstatuje, že efektivní mentální trénink je ten, který je:

1. zakotvený a je přirozenou součástí každodenního tréninku (Henriksen et al., 2011),
2. hráči ale i trenéři jsou aktivně zahrnuti do tréninku (Bronfenbrenner, 1999),
3. mentální trénink zahrnuje úkoly, které simulují situace v závodě či soutěži (Davids, Ara'ujo, Vilar, Renshaw, & Pinder, 2013),
4. dovednosti a schopnosti jsou trénované tak, aby je snadno bylo možno převést do závodu či soutěže (Larsen, Alfermann, & Christensen, 2012),
5. trenér je důležitá osoba, která je součástí provádění mentálního tréninku (Beswick, 2010).

Hřebíčková (2013) pak na základě případových studií vyvozuje 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 participantů - 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.

Posuzování mentálního tréninku

Kvalita mentálního tréninku se obvykle posuzuje buď nástrojem zaměřeným na jednotlivou oblast, která se trénuje, či multidimenzionálními nástroji. Příkladem

multidimenzionální metody je TOPS (*Test of Performance Strategies*, Thomas, Hardy a Murphy, 1999). Šedesáti čtyř položkový dotazník se zaměřuje na devět psychologických charakteristik (*self-talk, emotional control, goal-setting, imagery, relaxation, activation, negative thinking, automaticity, attentional control*). Test se vyznačuje především vysokou vnitřní konzistencí položek. Ze starších nástrojů je doposud využíván SOQ. (*Sport Orientation Questionnaire*, Gill, Deeter, 1988). 25 položek měří tři hlavní dimenze (*competitiveness, desire to win in interpersonal competition in sport a desire to reach personal goals in sports*).

Využít však lze také *Brain Integration Scale* (Travis et al., 2002). Ta za pomoci EEG a dalších hodnot měří kvalitu toho, jak jednotlivé části mozku spolupracují, relativní celkovou nabuzenost a připravenost reagovat při alfa hladině. Tato metoda také posuzuje, jak efektivně a ekonomicky mozek pracuje. Travis et al. (2011) dále konstatují, že hodnota skóre pozitivně koreluje s komplexnějším náhledem na svět a složitějším a hlubším morálním zdůvodňováním (*moral reasoning*), emoční stabilitou, otevřeností ke zkušenosti a nižší úzkostí.

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

Vyšší úroveň v těchto faktorech u špičkových sportovců detailně popsal Harung et al. (2011) s tím, že zvýšení hodnot pak lze dosáhnout právě pomocí technik mentálního tréninku.

IMAGINACE

Teoretická východiska

Nejvyužívanější mentální technika ve sportu je v současnosti imaginace (Morris, Spittle & Watt, 2005). Tu White & Hardy definuje následovně: (1999 in Singer et al., 2001, 529): „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, že bychom byli vystaveni působení podnětů, které tyto vjemy způsobují.“ To se liší od snů, ze kterých jsme probuzeni a nemáme nad nimi kontrolu. Představu si vytváříme uvědoměle a záměrně.

Imaginace zahrnuje vyvolávání jednotlivých informací uložených v paměti z již zažitých zkušeností a utváření smysluplné představy z těchto informací. Jednotlivé informace jsou v podstatě produktem naší paměti, vnitřně zažité znovu-vyvoláním a rekonstrukcí předešlých událostí. Imaginace se tak vlastně stává formou simulace.

Podle Weinberga a Goulde (2011) rozlišujeme čtyři základní typy imaginací. Dělíme je podle smyslů zapojených v představivosti (vizuální, kinestetická, sluchová, čichová imaginace). Nejčastěji je sportovci využívána imaginace vizuální a kinestetická. Neméně důležité jsou však u některých sportů představy auditivní (odlišný zvuk tenisového míčku při topspinu a sekaném backhandu) a čichové – intenzivní reakce čichového mozku a limbického systému při tvorbě pocitů a vzpomínek (např. aroma speciálních látek sportovní výstroje). Předpokladem úspěšné imaginace je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci a tím dosahuje změny v pohybovém vzorci chování (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Nejprve je určena dovednost, která má být zlepšena, naučena či přeučena a ta je v relaxovaném stavu nacvičována tak dlouho, dokud nemá sportovec jasnou představu daného pohybu.

O pozitivním vlivu imaginace na výkonnost ve sportu byla napsána řada studií (např. Weinberg et al., 2011; Short et al., 2005; Short et al., 2006; Weinberg, 2008). Například studie (Murphy et al., 1990) uskutečněná v USA poukazuje na skutečnost, že až 90% olympioniků využívalo nějakou formu imaginace pro zlepšování svého výkonu a 97% z nich bylo přesvědčeno, že imaginace má pozitivní vliv na jejich výkonnost.

Jednou z nejvíce uznávaných teorií o tom, jakým způsobem funguje imaginace a proč je tak účinná při osvojování si motorických dovedností, je *Carpenterova psychoneuro svalová teorie* (Carpenter, 1993a). Podle této teorie imaginace funguje 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 (Carpenter 1994; in Singer et al., 2005). Tato zpětná vazba umožňuje přizpůsobení motorickému chování nebo napomáhá počtu mentálních uzlů, které cvičenec aktivuje, a které představují požadované motorické chování během výkonu (Morris et al., 2005).

Mahoney a Avenier (1997) zjistili, že perspektiva (*externí x interní*) v rámci které 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 (podobně jako u amatérského filmu). Interní imaginace naopak vyžaduje přiblížení jevů z reálného života, například si člověk představuje, že je ve svém těle a zažívá veškeré pocity, které jsou ve skutečnosti s danou situací spojené.“ (s. 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 předurčena 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 et al. 2007; Kajbafnezhad et al., 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 také vliv řada dalších faktorů: úroveň soutěže, typ sportu, fáze sportovní přípravy, průběh sezóny, pohlaví, atd. Vědci také věří, že některé vlastnosti jedince facilitují na efektivitě tréninku imaginace. (Murphy & Jowdy, 1993). Ukázalo se, že pro jedince, kteří jsou v imaginaci zdatnější, tedy kteří si dovedou vytvořit jasné, reálné, řízené obrazy, je mentální trénink přínosnější než pro jejich v tomto směru méně schopné kolegy. Arvinen-Barrow et al. (2007) pak poukazují na skutečnost, že elitní sportovci s vysokou herní kvalitou na celostátní úrovni využívají imaginaci signifikantně 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 et al., 1987; Rotella, Gansneder, Ojala & Billing, 1980). Výsledek imaginace – tedy úspěch či neúspěch v představované činnosti, byl také 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 et al. (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 nechce udělat, posiluje nesprávné provedení.

Využití imaginace

Imaginace lze ve sportu dle Kavkové et al. (2014) využít k následujícím činnostem.

1. Učení se a nácvik dovedností - 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 vytvoření nových strategií, k získání nejlepších výkonů svých nebo týmových, nebo k rozvoji herních plánů pro boj se specifickými protivníky ještě předtím, než půjdou do soutěže.
3. Soutěž a výkon – využívání imaginace jako prostředku ke znovuvytvoření scény ve dnech nebo dokonce týdnech, které zbývají do zápasu, což jim pomáhá lépe se soustředit na výkon.
4. Psychické dovednosti – užívá se jako prostředek ke zvýšení mentálních dovedností jako je koncentrace, sebevědomí, motivace a kontrola úzkosti (Crust, 2005; Williams, 2006; Weinberg, 2008).
5. Zranění a těžký trénink - může být využita k léčení - usnadnění uzdravení se ze zranění, obzvláště měkkých tkání.)

Podle Kavkové (2015) pak efektivně využívat imaginaci je nespornou výhodou každého člověka. Ve sportu toto platí taktéž, protože ji sportovci mohou začlenit jako užitečný tréninkový program v rámci své mentální přípravy. Sportovci mohou díky imaginaci snáze a rychleji dosáhnout svých cílů, než kdyby trénovali pouze fyzicky. Daný trénink se potom může týkat jak nácviku nových dovedností, strategií a herních plánů, tak zlepšení jejich psychického stavu spojeného s výkonem.

Testování imaginace

K posuzování imaginace byla vytvořena řada metod. Populární jsou tzv. self-report inventáře (Svoboda, Šifaldová, 1995). Mezi ty lze řadit následující dotazníky:

1. *Movement Imagery Questionnaire* (MIQ; Hall & Martin, 1997) složený z 18 položek, z čehož je 9 vizuálních a 9 kinestetických. Využívá sedmibodovou škálu.
2. *Sport Imagery Questionnaire* (SIQ; Hall et al., 2005) Dotazník popisuje 4 scény (samotné provedení, procvičování s ostatními, vyvolání vrcholového provedení a hraní v soutěži). Pro každou scénu se charakterizuje živost, sluchovost, pohybovost a nálada představy na pěti-bodové škále.
3. *Sport Imagery Ability Measure* (SIAM; Watt et al., 2004) Účastníci si vyberou specifickou verzi ze 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. *Vividnes Movement Imagery Questionnaire* (VMIQ-2; Roberts et al., 2008) Dotazník obsahuje 12 pohybových úkolů (např. běh z kopce, 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 vizuální představu a zvlášť pro kinestetickou. Vizuální imaginace je navíc rozdělena na interní a externí. Celkově tedy proband hodnotí 3x12 úkolů. Českou verzi dotazníku vytvořila Kavková (2015) a je tak jediným dotazníkem posuzujícím imaginaci v českém jazyce.

Abbott et al. (2007) pak konstatují, že sportovec používá imaginace efektivně, když:

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, aby simuloval neobvyklé sportovní prostředí.

POZORNOST A OPĚTOVNÉ ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

Teoretická východiska

Pozornost a její udržení je základním předpokladem pro vykonávání činnosti a to 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, která předznamenává kvalitu a efektivitu vnímání, rozhodovacích procesů a výkonu.“ Pozornost pak podle Schefka & Groneka (2010) vymezují 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. Toto centrum pozornosti se nazývá ohnisko.
4. Pozornost má přímý vliv na kvalitu vnímání, na správnost rozhodování a na podaný výkon

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

Weinberg a Gould (2011) pak z hlediska sportovního výkonu rozlišují 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. Její pokles či nevhodné ohnisko může mít negativní vliv na výkonnost sportovce a to v podstatě na jakékoliv úrovni. Pro sportovce je důležité se naučit svou pozornost kontrolovat a ovládat. Pozornost je tak jedním ze stěžejních témat sportovní psychologie. (např. Cohn, 1991; Porter, 2003; Williams & Straub, 2006)

Kapacita pozornosti

Je zřejmé, že to, co je člověk schopný registrovat je omezené - pozornost má určitou kapacitu. Existují tři hlavní teorie kapacity pozornosti.

1. *Teorie filtru (Filter Theory, Broadbent, 1958)*. Teorie filtru předpokládá, že lidé mají problém vykonávat dvě činnosti najednou, protože někde v systému existuje „hrdlo lahve“, které filtruje informace, které k jedinci neproniknou.
2. *Pozornost jako kapacita centrálního zdroje (Central-Resource Capacity Theory)*, Základním předpokladem je hypotéza, že úkoly mohou být vykonávány zároveň, pokud nepřekročí celkovou kapacitu pozornosti. Kahneman (1973) pak tvrdí, že tato kapacita je flexibilní – závisí nejen na výkonnostní úrovni jedince, ale především pak 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)*. Tato teorie předpokládá, že člověk má několik paralelních zdrojů pozornosti odpovídajících jednotlivým smyslům a motorickým systémům. Vykonávání simultánních činností pak závisí na soupeření o pozornost mezi a v rámci těchto zdrojů. Pokud například dvě činnosti sdílí jeden společný zdroj a jeho kapacita je překonána, vykonávání obou činností je obtížné. Opět aktuální míru kapacity každého zdroje determinuje arousal.

Zaměření pozornosti

Vědci tvrdí, že schopnost intenzivně se věnovat příslušným úkolům a odolávat okolním podnětům, což se literatuře často nazývá *zaměření pozornosti*, tvoří důležitou složku sportovcovy výkonnosti. Dochází k ní v situaci, kdy jedinec v určitou chvíli některé

informace zpracovává, zatímco jiné informace nevnímá či ignoruje. (Abernethy, 2001; Boutcher, 1990; Nideffer, 1976a; Orlick, 1990; 2008, Johnson & Gilbert, 2004). Zaměření pozornosti pak definuje několik charakteristik:

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 jak moc 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 odkazuje soustředění se na vlastní tělo, pohyb, pocity, prožívání. Vnější pak na okolní svět a vnější vjemy. Takto vzniknou čtyři kvadranty, kam je možné sportovce zařadit (úzká – vnitřní, široká – vnitřní, úzká – vnější, široká – vnější) a ty definují jeho *pozornostní styl*. Nideffer konstatuje, že pozornostní styl jedince, který je relativně stálý napříč situacemi a časem, může omezovat výkonnost, pokud 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.

Zaměření pozornosti pak hraje jednu z hlavních rolí v procesu učení a výkonu sportovních dovedností (Boutcher, 1993). To kvituje i Collins et al. (2011), když uvádí, že pozornost ve sportu je důležitá, jak pro podávání špičkového výkonu při zápase, tak pro kvalitu tréninku, když umožňuje sportovci efektivně se učit novému a rozvíjet se rychleji. Podle Railoa (1986) je klíčem ke zlepšení pozornosti naučení se selektovat nejvíce důležité informace a současně odfiltrovat všechny irelevantní věci, stimuly či akce. Například Mann et al. (2007) zjistili 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 předvíдали protivníkovy záměry.

Interní a externí zaměření pozornosti

Morgan & Pollock (1977) byli prvními, kdo rozlišili mezi vnějším - externím a vnitřním – interním zaměřením pozornosti ve sportu. Ve sportu se povětšinou zdůrazňují výhody zaměření se na vnější podněty. To vyplývá ze sdíleného přesvědčení, že soustředění

se na výsledek pohybu umožňuje percepčnímu a motorickému systému automaticky reagovat – rychle a přirozeně. (Wulf et al., 1999). Výhody externího zaměření pozornosti na rozličných populacích v různých sportech byly zdokumentovány v řadě výzkumů (jejich přehled lze nalézt například v Lohse, Wulf, & Lewthwaite, 2012; Wulf, 2013). Například ve fotbale se experti zaměřují více na pozici a pohyb ostatních sportovců, kdežto začátečníci více sledují balón (Williams & Ford, 2013).

Automatické a kontrolované zpracování informací

Automatické zpracování informací definuje Schneider se svými kolegy (1984) 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 více se uplatňuje při učení se novému. Podle Boutchera (1993) se automatické zpracování informací ve sportu využívá tehdy, když u sportovců dojde k zautomatizování vykonávané dovednosti v důsledku mnoholetého tréninku. Studie pak 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, než je tomu u automatického zpracování informací. U sportovců, kteří vykonávají více úkonů najednou nebo se pokoušejí zaměřit pozornost na více než jeden zdroj informací, tedy může 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). Současně mnohdy musí vykonávat více než jednu činnosti 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 na špičkovou úroveň (kognitivní, asociativní, autonomní fáze). Autoři předpokládali, že v posledním stádiu již není potřeba vědomé kontroly nad činností. Podle Baumeistera (1984) nicméně sportovci, kteří jsou pod soutěžním tlakem, často využívají i k vykonávání dobře naučených dovedností spíše kontrolované než automatické zpracování informací. Jelikož se pak při používání mechanismu kontrolovaného zpracování informací ke sportovci dostanou z kapacitních důvodů informace ohledně svalového pohybu a koordinace pouze v omezené míře, mohou pak i díky úmyslné kontrole 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). Autoři však popisují dva typy procesů spojených s kontrolou a narušováním automaticnosti - *vědomá kontrola* a *vědomý monitoring*. Toner & Moran (2011) uvádí na základě výzkumů golfistů, že monitoring, tedy věnování pozornosti specifickým aspektům nějaké dovednosti, mělo větší rozptylující účinek než vědomá kontrola. Ta se zaměřuje spíše na provedení činnosti jako celku. Winter et al. (2014) pak uzavírá, 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 ani tak důležité, jestli sportovec nad danou činností přemýšlí, ale *jak* o ní přemýšlí.

Opětovné zaměření pozornosti

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

Efektivita zaměření pozornosti pak závisí na schopnosti odolávání aktuálním negativním nebo rušivým vlivům. Literatura ze sportovní oblasti zmiňuje jako takové rozptylující vlivy třeba obavy, sebeuvědomování, rodinné příslušníky, spoluhráče, trenéry, protihráče, skóre, rozhodčí, média, sponzory, vztahy mezi hráči či očekávání a změny v úrovni výkonnosti (Orlick, 1990). Podle Weinberga a Goulida (2011) se rozptylující vlivy dělí na *interní a externí*.

Mezi interní disruptivní vlivy ve sportu řadí:

1. Negativní myšlenky na minulé události.
2. Obavy z budoucích událostí (o výsledek).
3. Intenzivní emoce.
4. Přílišná analýza a soustředění se na provádění již naučeného pohybu.
5. Nedostatečná míra motivace.
6. Únava.

Mezi externí disruptivní vlivy pak řadí následující:

1. Silné vizuální podněty.
2. Silné auditivní podněty.

3. Soupeř a jeho chování.

Salmela & Durrand-Bush (2001) pak ještě k externím disruptivním vlivům řadí přítomnost publika.

McCarthy et al. (2013) pak zkoumali souvislost mezi emocemi i rušivými myšlenkami a rozptýlením pozornosti u mladých sportovců. Zjistili, že prožívání úzkosti a sklíčenost byly spojeny s více rušivými myšlenkami a rozsáhlejším rozrušením pozornosti, kdežto efekt zlosti a štěstí na rušivé myšlenky a rozptýlení pozornosti závisel na věku respondentů. Zlost byla spojena s více rušivými myšlenkami u mladších sportovců, kdežto prožívání štěstí bylo asociováno s jejich menší mírou u těch starších. K tomu Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) dodávají, že sportovec o okolnostech utkání často přemýšlí a obsahově vytváří různé, mnohdy negativní hypotézy naplněné intenzivní představou o kritických herních situacích, eventuální neúspěch přičítá tréninkovému i soutěžnímu deficitu, úrovni technických dovedností, fyzické kondici či vysoké herní úrovni soupeře. Tyto závěry poukazují, že emoce mají ve sportu důležitý vliv na udržení pozornosti. To odpovídá předpokladům shrnutým v *Teorii kontroly pozornosti (Attentional Control Theory*, Eysenck & Derakshan, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007). Ta předpokládá, že úzkostní jedinci jsou více náchylní k horším výkonům, protože se ve svém okolí zaměřují více na potenciální hrozby. Úzkostnost je pak spojená s pomalým přesouváním ohniska pozornosti a obtížnějším potlačováním rušivých myšlenek a irelevantních podnětů. Tento předpoklad byl potvrzen řadou studií (Moran, Byrne, & McGlade, 2002; Murray & Janelle, 2003; Wilson, Wood, & Vine, 2009; Wilson, Vine, & Wood, 2009).

Úvahy o pozornosti vedli vědce a trenéry k přemýšlení, jaká je optimální míra pozornosti (flow) a jak ji natrénovat (Csikszentmihalyi, 1975). Jackson & Csikszentmihalyi (1999) popisují, že pro dosažení špičkového výkonu je důležité být vtažen do současnosti a nemyslet na minulost nebo budoucnost, být mentálně uvolněný, mít vysoký stupeň koncentrace a být ve stavu extrémní vnímavosti vůči okolí a svému tělu. Jackson (1996) pak popisuje vztah mezi flow a aktuálně podaným sportovním výkonem. Uvádí, že tento stav může být předzvěstí či dokonce nutnou podmínkou pro vrcholový výkon. Poukazuje na skutečnost, že flow s výší předvedeného výkonu pozitivně koreluje (Jackson et al., 2001). Krane a Williams (2010) pak tvrdí, že tohoto stavu mohou dosáhnout sportovci v podstatě na všech výkonnostních úrovních. Avšak když sportovec podává opravdu špičkový výkon, flow tuto událost obvykle doprovází.

Moran (1996) na základě literární rešerše stanovuje pět principů efektivní koncentrace. Tři směřují sportovce k etablování optimální koncentrace a dva pak k odolávání disruptivním vlivům. Tyto principy popisujeme 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, když znervózníš.

Testování pozornosti ve sportu

Sportovními psychology asi nejoblíbenější metoda posuzování kvality pozornosti je 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, tedy šíří pozornosti (úzká - široká), a její alokování (vnitřní - vnější). Takto vzniknou čtyři kvadranty, kam je možné sportovce zařadit.

Kovářová & Kovář (2009) pak uvádí řadu dalších metod k posouzení pozornosti ve sportu. Tyto testy však byly vytvořené původně mimo sportovní oblasti. Jedná se o následující testy.

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 et al. (2007) popisují, že následující chování sportovce 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 a orientuje se v situacích, kdy může dojít k rozptýlení pozornosti.

PLÁNOVÁNÍ ZÁPASU ČI SOUTĚŽĚ

Teoretická východiska

Výzkumníci konstatují, že plánování soutěže (*competition planning*) či soutěžního dne je důležitým krokem pro dosažení špičkového výkonu. Dvě zajímavé empirické studie pak demonstrovaly, jak důležité je soutěžní plánování ve sportech 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) si nastavovali 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; a (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 (2001) uvádí, že přístup pokus-omyl, společně s konzultacemi s trenérem nebo mentálním trenérem by mohl být nezbytným prvním krokem dříve, 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) pak potvrzují, že předzávodní a závodní plány podporují schopnost sportovců udržet správné zaměření úsilí. Pomáhají nejen sportovci zkoncentrovat se na svou disciplínu a předjímat, co bude dělat v závodních situacích, ale obvykle jsou také stanoveny dílčí cíle, které je potřeba během soutěže plnit. Jedná o cíle, jejichž dosažení je zcela v kompetenci sportovce a nemusí být nutně spojený s výsledkem. Williams pak (2001) ve své práci komentuje a konstatuje efektivitu soutěžních plánů. Ty zahrnovaly technický, motivační a potvrzující vnitřní dialog, práci s vigilitou i 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 důležitost vytváření si individualizovaných předsoutěžních a soutěžních rutin, které zahrnují jak individuální, tak, v případě týmových sportů, týmové aktivity. Ty by se měly odehrávat od ranního probuzení až do začátku soutěže – zápasu. Moran (1996) popisuje předzápasovou rutinu jako řadu úkolově relevantních myšlenek a činností, které sportovec systematicky koná před začátkem svého sportovního výkonu.

Podle Williamse (2001) stanovení předsoutěžní a soutěžní rutiny nejenže podporuje u sportovců schopnost vytvořit si konzistentní přístup k výkonnosti, ale také jim pomáhá kontrolovat míru nabuzení. Řada studií pak poukazuje na pozitivní působení předsoutěžních rutin na sportovní výkon (Cotterill, 2011; Czech, Ploszay, & Burke, 2004; Douglas & Fox, 2002; Hazell, Cotterill, & Hill, 2014; Lonsdale & Tam, 2008; Mesagno & Mullane-Grant, 2010). Jejich pozitivní dopad je podle Cotterilla (2015) spojen s koncentrováním pozornosti a redukcí rozptylujících vjemů, koncentrováním se na relevantní podněty v okolí a jejich roli spouštěče zažitého chování vyvoláním chtěného psychického i fyzického stavu. Dále pak brání přílišnému zaměření ohniska pozornosti na mechanickou složku pohybů a umožnění vyhodnocení podmínek pro výkon a kalibrovat adekvátní odezvy.

Keating & Hogg (1995) pomocí metody zakotvené teorie zkoumali předzápasové rutiny hráčů NHL. Všichni hokejisté vykazovali činností spadající do tří oblastí – a to „přichystání těla“ zahrnující fyziologickou aktivaci, „přichystání mysli“ odkazující na psychickou připravenost a „naladění se“, které značilo propojení těchto dvou složek.

Hauw a Durand (2005) pak 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 & Schempp (2014) dále 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 nezůstat příliš zakotvený v jednom stereotypním postupu. Díky adaptaci se pak dokázali přizpůsobit unikátním podmínkám každého sportovního prostředí či aktuální formě a modifikovat tak svou činnost. Schopnost získat nové dovednosti pak napomáhala právě této adaptaci. Time-management jim umožnil vhodně veškeré postupy zkoordinovat a poskládat tak, aby je všechny mohli postupně uskutečnit.

Hill et al. (2010) zdůrazňují nejen potřebnost předzápasových rituálů, ale i výhodnost 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 ti z golfistů, kteří podávali excelentní výkony pod tlakem, vykonávali konzistentní činnosti (například sundání si rukavic) po každém úderu. To napomohlo jejich směřování koncentrace k další ráně. Proto Mesago et al. (2015) doporučuje zavádění i mezivýkonových a povýkonových rituálních činností, za účelem dosažení zlepšení výkonnosti, koncentrace, emoční kontroly, sebevědomí, motivace i sebenáhledu.

Navození ideálního psychického stavu je klíčové pro podání špičkového výkonu ve sportu. Proto mimo zavedení rutin sportovní psychologové doporučují, aby si před soutěží sportovci uspořádali své vnitřní myšlenky, pocity, mentální představy a externí prostředí tak, aby maximalizovali svůj pocit kontroly nad těmito skutečnostmi a byli se 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, nechává-li se předsoutěžní příprava a chování během soutěže náhodě.“ (s. 314). Z toho důvodu vznikla řada návodů jak jej dosáhnout. Jeden z nich nabízí například *Model individuálních zón optimálního fungování. (Individual Zones of Optimal Functioning, (Hanin, 1995; 2001)*. Ten i se zřetelem na individuální rozdíly sportovců identifikuje emoce, které podporují či zhoršují jejich výkon. Následně pak lze pro každého sportovce, na základě jeho předchozích dobrých a špatných výkonů, definovat optimální stav, tedy míru „nabuzení“ či potlačení těchto emocí. To následně může sloužit jako vodítko pro sportovce, sportovního psychologa nebo trenéra. Může mu pomoci vybrat a zvolit podobu a charakter předsoutěžní přípravy, rutiny, či plánu(Harmison, 2011).

Jinou relativně novou metodou vedoucí k dosažení ideálního psychického stavu sportovce pak je využití tzv. *Mentální periodizace vedoucí k dosažení stavu flow (Mental periodization Holiday et al., 2008; Judge et al., 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 dostání sportovce „do zóny“ a to jak v krátkodobé, tak i v dlouhodobé perspektivě.

Výhodné pak je v rámci tréninku implementovat určitá klíčová slova, která napomáhají udržení koncentrace, ale i držení se stanoveného plánu. Hřebíčková (2013, s. 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“ pro to, aby dobře odstartoval z bloků. Nebo krasobruslař může použít slovo „Skluz“ pro plynulost a dobrou rovnováhu mezi skoky.”

Posuzování kvality dovednosti plánování zápasu či soutěže.

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

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

ZÁVĚR

V této kapitole jsem se zaměřil na rozbor mentálních dovedností, které diagnostikuje dotazník OMSAT-3*. Shrnujím výzkum, který tyto mentální dovednosti popisuje a tyto poznatky jsem aplikoval na využití ve sportu. Popsal jsem metody, kterými tyto dovednosti lze u sportovců posuzovat.