

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POSUZOVÁNÍ PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ U ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Barbora Blahutová
Vedoucí práce: Mgr. Michal Vičar, Ph. D.
Olomouc, 2019

Jméno a příjmení autora: Barbora Blahutová

Název diplomové práce: Posuzování psychických vlastností u orientačních běžců

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Vičar, Ph. D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tématem psychických vlastností a jejich vlivem na rozvoj sportovního talentu u orientačních běžců ve věku 14-21 let. V teoretické části se zaměřuji na talent a nadání, jednotlivými modely nadání, poté sportovním talentem a dále už konkrétními psychickými vlastnostmi. Podstatou praktické části je dotazník Psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti – PVRV, kde zjišťuji rozdíly v úrovni psychických vlastností u sportovců na mezinárodní úrovni a na regionální úrovni. Dotazování se účastnila skupina orientačních běžců z těchto výkonnostních kategorií.

Klíčová slova: talent, nadání, rozvoj talentu, PCDE, standardizace dotazníku, psychické vlastnosti

Author's first name and surname: Barbora Blahutová

Title of the master thesis: Assessment of psychological characteristics in orienteering runners

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Vičar, Ph. D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This thesis is focused on psychological characteristics and its influence on development of talent in sport at age 14-21 in orienteering runners. Theoretic part is focused on talent, giftedness, models of giftedness, sport talent and specific psychological characteristics. In practical part is Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire – PCDEQ. I am detecting differences between athletes competed on international level and athletes competed on regional level. Orienteering runners from these performance level participated this questioning.

Key words: talent, giftedness, talent development, PCDE, questionnaire standardization, psychological characteristics

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Vičara, Ph. D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29.6.2019

.....

Barbora Blahutová

Poděkování

Tímto děkuji Mgr. Michalu Vičarovi, Ph. D. za trpělivost, pomoc, vedení, odborné rady a konzultace, které mi pomohly, při zpracovávání této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem sportovcům, kteří se podíleli na dotazování a externím pracovníkům, kteří dotazování zajišťovali.

OBSAH

ÚVOD	9
1 TALENT A NADÁNÍ.....	10
1.1 Nadání	10
1.2 Modely nadání	11
1.2.1 Tannenbaumův model nadání.....	11
1.2.2 Renzulliho model nadání	12
1.2.3 Mönksův model nadání.....	12
1.2.4 Czeiselův a Gagného model nadání	13
1.3 Talent.....	13
1.4 Sportovní talent	14
1.4.1 Předpoklady pro sportovní výkonnost	15
1.4.2 Výběr talentů ve sportu.....	17
1.4.3 Modely výběru talentů	18
1.4.4 Rozvoj sportovního talentu.....	20
1.4.4.1 Bloomova stadia rozvoje talentu	20
1.4.4.2 Côtého vývojový model sportovní účasti.....	21
1.4.4.3 Csikzentmihalyiho model plynutí optimální odbornosti.....	21
1.4.4.4 Balyiho model dlouhodobého rozvoje sportovce (LTAD).....	22
2 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI NUTNÉ K ROZVOJI VÝJIMEČNOSTI	23
2.1 Self-efficacy	24
2.2 Imaginace	26
2.3 Copingové strategie	27
2.4 Sebeuvědomování	28
2.5 Resilience	29
3 DOTAZNÍK PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ NUTNÝCH K ROZVOJI VÝJIMEČNOSTI (PCDEQ)	30
3.1 Vývoj dotazníku PCDEQ.....	31
3.2 Struktura dotazníku PCDEQ.....	32
4 CÍLE PRÁCE	34
5 METODIKA	35
5.1 Popis zkoumaného souboru	35
5.2 Metody sběru dat.....	36
5.3 Metody zpracování dat.....	36

6	VÝSLEDKY	38
6.1	Interpretace výsledků.....	38
7	DISKUZE	45
7.1.	Limity výzkumu.....	46
8	ZÁVĚRY	47
9	SOUHRN	48
10	SUMMARY	50
	REFERENČNÍ SEZNAM	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ	57
	SEZNAM TABULEK	58
	PŘÍLOHY	59

ÚVOD

„Tyjo, ten kluk má fakt talent!“ Věta, kterou v našem okolí slýcháváme každý. Máme talentované kamarády, sourozence, nebo spolužáky. Ale jakou roli u nich hraje talent? Jak můžeme vědět, že ten kluk, co umí hrát perfektně na housle, má talent a že to není jen dřič, který po příchodu z hodiny houslí domů ještě 2 hodiny trénuje, aby byl tak perfektní? Jak víme, že slečna, co je nejlepší v regionu v gymnastice má opravdu talent? Že to není jen ambiciózní slečna, co doma u televize sedí v rozštěpu, aby zlepšila svou flexibilitu? U některých z těchto lidí je opravdu možné, že se s darem už narodili a stačí jim málo k excelentnosti. Ale je spousta jiných talentů, ať už hudebníků, sportovců, nebo umělců, kteří opravdovou pílí, dřinou a motivací dosáhli kýženého vrcholu.

Často je pro nás i inspirací, tyto talentové lidi vidět. Například sportovce v televizi, na OH, či jiných vrcholových soutěžích. Zpěváky a hudebníky na jejich živých koncertech. Říkáme si, že bychom chtěli být jako oni, tak talentovaní, ale že my na to nemáme. Nemusí to být tak úplně pravda. Samozřejmě, míra talentu, se kterou se narodíme může a ovlivňuje to, kam se dostaneme, ale s notnou dávkou motivace, píce a sebezapření se také můžeme dostat tam, kde jsou naši idolové.

Na druhou stranu, těžko říct, kolik lidí z našeho okolí svůj talent promrhalo. V dětství jsme snad každý chodili do kroužku, ať už sportovního, hudebního, nebo uměleckého. A troufám si říct, že se mezi námi talenty skrývaly. Byli jsme oddáni sportu, s radostí chodili na tréninky, trávili čas se spoluhráči, jenže potom přišla puberta a všechno nadšení odpadlo a s tím i nadšení pro sport. Jen málo z nás se opravdu udrželo a někam to dotáhli. A my? Možná jsme se dnes také mohli sledovat v televizi, kdybychom náš talent nepromrhali.

V teoretické části práce se zabývám pojmy, týkající se talentu, nadání, sportovního talentu, a hlavně psychologickými vlastnostmi, nutnými k rozvoji výjimečnosti. Praktická část se orientuje na dotazník, zaměřený na tyto vlastnosti, ve věkovém rozmezí 14-21 let, v kategoriích od regionálních soutěží až po mezinárodní soutěže. Podstatou dotazníku je zjištění úrovně psychických vlastností u orientačních běžců, sportujících na mezinárodní úrovni a orientačních běžců, sportujících na regionální úrovni.

1 TALENT A NADÁNÍ

Talent. Nadání. Když se řekne slovo talent, co se lidem vybaví? Talentovaný sportovec? Houslový virtuóz? Nebo nějaký intelektuální talent? Každému z nás se vybaví někdo, o kom si myslíme, že je talentovaný nebo nadaný, ale kdo doopravdy je a jak například odlišíme někoho kdo se talentovaný narodí, od někoho, kdo se tvrdou dřinou dostal až na vrchol? V literatuře najdeme několik různých definicí slov *talent* a *nadání*. Někdy se tyto dva pojmy dokonce považují za synonyma.

1.1 Nadání

Vymezit přesně pojem nadání je složité, podle některých autorů, je to vlastnost, se kterou se rodí každý, ale záleží, jak se dokáže u jedince rozvést, naopak jiní uvádějí, že s nadáním se rodí jenom někteří z nás. Já osobně si myslím, že se s nadáním rodí každý, ale každý ho má na něco jiného, někdo na sport, někdo na umělecké činnosti a někdo má třeba velké nadání v oblasti inteligence a samozřejmě každý v jiné míře.

Sternberg (1988) popsal 5 faktorů, které jsou podle něj základem pro to, aby se mohlo o člověku říct, že je nadaný, a to:

- Výjimečnost (člověk musí být v něčem lepší, odlišný od ostatních)
- Vzácnost (něco, co je neobvyklé, vysoká úroveň nějaké schopnosti, či dovednosti)
- Produktivita (vlastnost, kterou má, musí vést k produktivitě)
- Prokazatelnost (speciální vlastnost jedince musí být dokazatelná, např. skrz nějaké testování)
- Hodnota (nadaný musí prokazovat nadání v oblasti, kde může být hodnota nadání dostatečně oceněna)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy definuje mimořádně nadaného jedince jako takového, „jehož rozložení schopností dosahuje mimořádné úrovně při vysoké tvořivosti v celém okruhu činností nebo v jednotlivých rozumových oblastech, pohybových, uměleckých a sociálních dovednostech“ (Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se

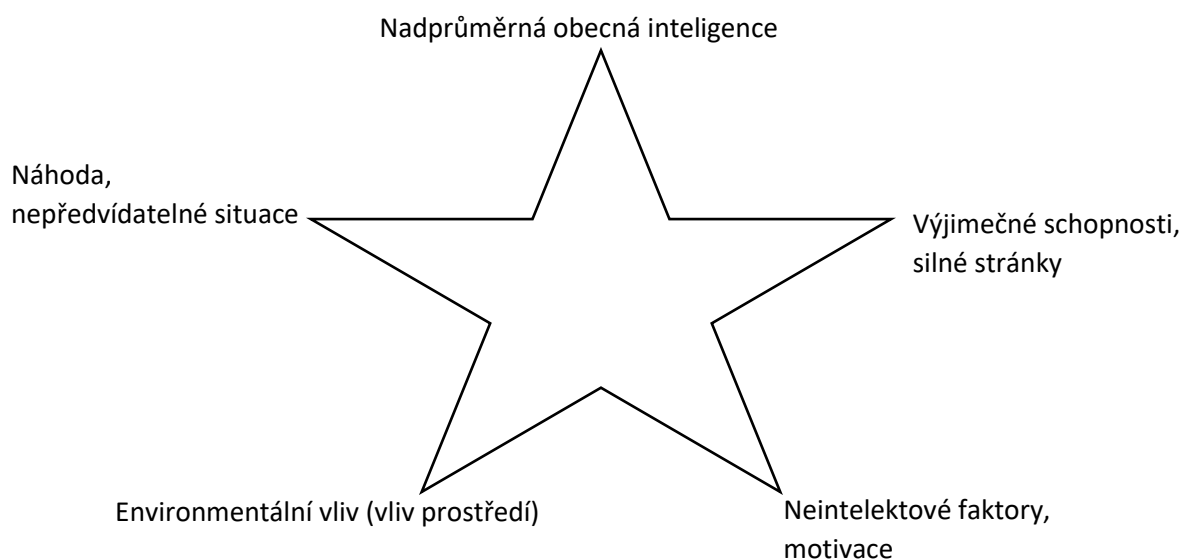
speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, v platném znění).

1.2 Modely nadání

1.2.1 Tannenbaumův model nadání

Existuje několik modelů nadání, mezi které můžeme zařadit například hvězdicový model Abrahama J. Tannenbauma (1983), který uvádí 5 základních faktorů, ovlivňující nadání dítěte

- *Superior general intelligence* (nadprůměrná obecná inteligence, je potřebná aspoň minimální hranice IQ pro výskyt nadání)
- *Exceptional special aptitudes* (výjimečné schopnosti, silné stránky osobnosti)
- *Nonintellective facilitators* (neintelektové faktory, motivace)
- *Environmental influences* (environmentální vliv)
- *Chance or luck* (náhoda, nepředvídatelné situace)

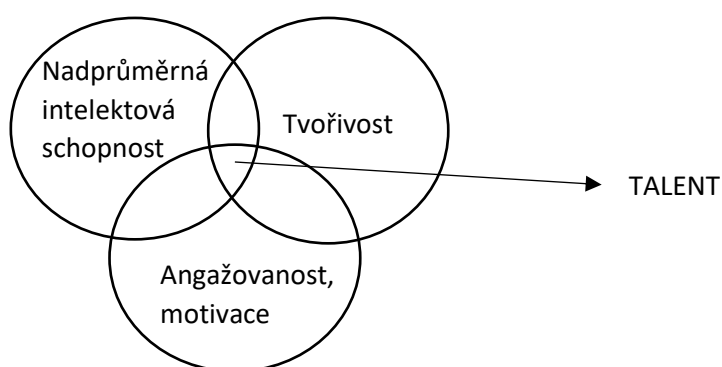


Obrázek 1. Hvězdicový model nadání (Tannenbaum, 1983)

1.2.2 Renzulliho model nadání

Jako další můžeme uvést Renzulliho (2016) model tří kruhů, kde je podstatné vzájemné prolínání jednotlivých oblastí a za nadané se považují děti, které dokáží tyto oblasti rozvíjet a pracovat s nimi, patří sem

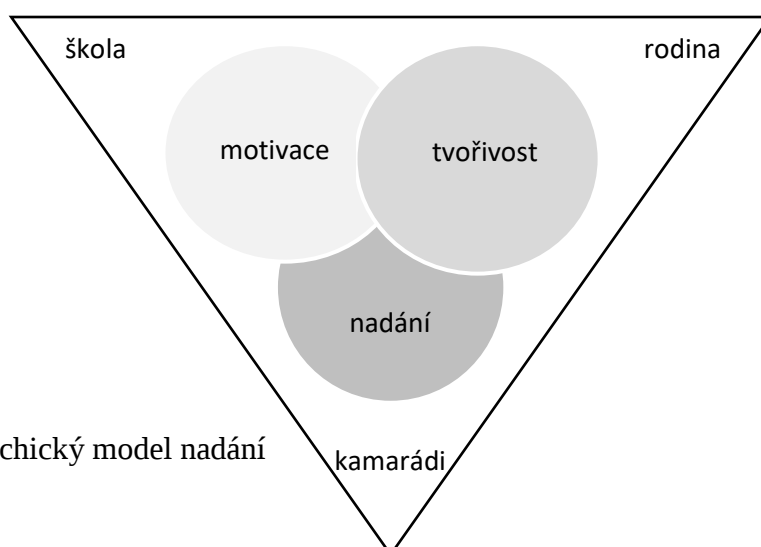
- *above average ability* (nadprůměrná intelektová schopnost)
- *creativity* (tvořivost)
- *task commitment* (motivace, angažovanost)



Obrázek 2. Model tří kruhů (Renzulli, 2016)

1.2.3 Mönksův model nadání

Další model je vícefaktorový neboli triarchický model F. J. Mönkse (1992), který vychází z Renzulliho modelu, kdy k modelu tří kruhů přidává další tři faktory, a to jsou rodina, škola a kamarádi/spolužáci.



Obrázek 3. Triarchický model nadání (Mönks, 1992)

1.2.4 Czeiselův a Gagného model nadání

Existuje i několik dalších modelů, jako například Czeiselův, který k Mönksově modelu přidal navíc *faktor štěstí* a *specifické intelektové schopnosti*, nebo Gagného (2003) model, který je už ale hodně složitější, rozděluje *přirozené schopnosti* a *systematicky rozvíjené schopnosti*.

Do první skupiny patří

- intelektové schopnosti (fluidní a krystalická inteligence, paměť, usuzování...)
- tvořivé (představivost, imaginace, originalita...)
- socioafektivní (vnímavost, empatie, takt...)
- senzomotorické (vizuální, taktilní, síla, výdrž, reflexy...)
- ostatní, kam zařazuje schopnosti, jako extrasenzorické vnímání, „dar léčit“, apod.

Do druhé skupiny řadí

- akademické schopnosti (jazyky, humanitní vědy)
- umění (hudba, divadlo)
- obchodní (management)
- záliby, sociální aktivity, sporty, technologie...

1.3 Talent

V této práci se ale budeme více než nadáním zabývat talentem. Talent byl ve starém Řecku a Římě jednotkou hmotnosti, odhadovala se okolo 30 kg. Poté se slovo talent stalo synonymem „daru Božího“ (Dočkal, 1983), tedy jako něco, co nemůžeme ovlivnit, ale je nám to dáno shůry. Jak už jsem zmínila výše, mnoho autorů považuje talent a nadání za synonyma. Ale můžeme uvést i několik rozdílů.

Laznibatová (2001) uvádí kvantitativní a kvalitativní rozdíly. Kvantitativní uvádí, že talent, je vlastně vyšší stupeň nadání a naopak. Mezi kvalitativní patří geneticko-vývojové, což znamená, že nadání je závislé na vlohách, kdežto talent se rozvíjí v průběhu vývoje. Další kvalitativní jsou obsahové, podle čeho je nadání spíše k přírodním vědám, ale talent k humanitním a poslední, podle stupně všeobecnosti – všeobecné předpoklady pro nějakou činnost se souhrnně označují jako nadání, talent je spíše určitý předpoklad pro vykonávání činnosti.

Podle Periče (2006) je talent dispozice pro vykonávání jedné, či více činností. Člověk nemůže být talent na všechno, ale může mít dispozice pro vykonávání několika druhů činností (např. talent pro hru na housle, ale zároveň talent na fotbal), poté je důležité se rozhodnout pro jednu z těchto dispozic a tu dále rozvíjet a pracovat na ní. Podle toho, jaké máme množství předpokladu pro vykonávání vybraní činnosti se hovoří o míře talentovanosti. Míra talentovanosti znamená, jak se dokážu přiblížit k požadavkům na nejvyšší výkon, například ve sportu.

U talentu rozlišujeme stabilní a dynamické pojetí. Stabilní pojetí znamená, že se dítě narodí s určitým stupněm talentu a ten se po zbytek života už nemění, naopak dynamické pojetí předpokládá, že se míra talentu může v průběhu života měnit, jak pozitivně, tak negativně. Talent ovlivňují endogenní a exogenní činitelé (Perič, 2006). Endogenní činitelé jsou buď vrozené, nebo je zdědíme, patří sem dispozice a vlastnosti, které determinují naši osobnost, různě se prolínají a doplňují. Dělíme je do 4 skupin

- Optimální strukturální vlastnosti jedince – výška, váha, pro každou disciplínu je důležitá jiná stavba těla, jiný somatotyp
- Dodržení vysoké úrovně funkčních vlastností organismu – sprint, vytrvalost
- Vysoká úroveň psychických funkčních vlastností – intelektuální schopnosti, schopnost vidět hru, taktika, soustředěnost, improvizace, odhad vzdálenosti
- Schopnost snadno, rychle a dobře zvládnout nové pohybové úkoly – při estetických sportech – gymnastika, krasobruslení, skoky do vody

Exogenní činitelé jsou všechny vnější podmínky – výchova, kamarádi, vrstevníci, rodina, prostředí apod.

1.4 Sportovní talent

Sportovní talent není jen soubor fyzických předpokladů, ale velkou roli hraje i psychická složka, náš temperament, osobnost atd. Další důležitý pojem, se kterým se budeme v této práci setkávat jsou *vlohy*. Vloha je podle encyklopedie Diderot (2001) schopnost, nebo soubor více schopností, se kterými se rodíme a díky nimž jsme schopni dosáhnout mimořádných výsledků, schopností a dovedností. Dispozice, které nám jsou dány geneticky ovlivňují naše schopnosti od 30 % do 85 %.

Brown (2001) rozdělil sportovní talent na dvě dimenze. Talent pouze na jeden sport a tzv. „multisport talent“, talent na více různých sportovních činností. Vyhraněný talent pouze na jeden sport je způsoben tím, že se dítě příliš brzy začne specializovat právě na jednu konkrétní činnost. Je tedy možné, že by lidé jako Tiger Woods, nebo Michael Phelps měli talent i na jiné sportovní činnosti, ale věnovali celý život pouze golfu, či plavání, i když by mohli být třeba skvělými atlety. Mezi multisport talenty řadíme sportovce, kteří dokázali své schopnosti rozvést ve více sportech a dokázali, že se dá uspět i ve více disciplínách. Určitě hodně lidí jako první napadne Ester Ledecká, která dokázala na ZOH v Pchjongčchangu 2018 získat zlatou medaili v alpském lyžování i snowboardingu. Další z českých zástupkyň je několikanásobná vítězka v rychlobruslení Martina Sáblíková, která původně měla startovat na olympiádě v Riu v cyklistice. Je ale několik dalších sportovců, kteří uspěli v naprosto odlišných disciplínách. V roce 1989 Američan Deion Sanders za pouhých 24 hodin zaznamenal touchdown v NFL lize amerického fotbalu a stejný den si připsal homerun v prestižní basketbalové lize. Eddie Eagan je dosud jediným člověkem, který zvládl vyhrát zlatou medaili na zimních i letních olympijských hrách. Na letních vyhrál v boxu, na zimních jako člen čtyřbobu. Takových sportovců bychom mohli vyjmenovat ještě několik.

Ale vraťme se k samotné definici sportovního talentu. Vičar (2018) definuje sportovní talent jako potenciál k budoucímu výkonu. Je to soubor vrozených vloh a psychických vlastností jedince, které mu pomáhají dosáhnout vysoké úrovně ve vybrané sportovní činnosti. Tyto vlohy a vlastnosti se navzájem ovlivňují a násobí. Podle Vičara má talent dynamickou podobu, tzn. v průběhu života se mění, našimi zkušenostmi, zráním, procvičováním, ale i náhodami. Naopak podle Periče (2006) je talent stabilní, souhrn vloh, který se časem nemění.

1.4.1 Předpoklady pro sportovní výkonnost

Brown (2001) definuje několik fyzických předpokladů pro lepší výkonnost ve sportu.

- *Size* – sportovcova výška, váha, nebo kombinace obojího. Pro různé disciplíny jsou důležité odlišné předpoklady. Například to, že je někdo vysoký, neznamená, že má předpoklad k tomu být výborný sportovec. Sice bude výborný například ve volejbale či basketbale, ale pro gymnastiku je to spíše nevýhodou. Naopak i když má někdo talent na basketbal, umí výborně pracovat s míčem, ale měří 150 cm, nejspíš z něj extraligový basketbalista nikdy nebude

- *Speed and Quickness* – je rozdíl mezi těmito pojmy, i když v podstatě oba znamenají rychlost. Speed je bráno jako rychlost, kterou je sportovec schopný vyvinout v jednom směru, ale quickness se bere jako prvních 5 kroků, schopnost reagovat a měnit směr a polohu těla
- *Strenght* – síla ve smyslu svalové síly, u některých sportů je vyžadována v krátkých intervalech, u některých je důležitá i svalová vytrvalost
- *Power* – síla ve smyslu vynaložení co největší síly za co nejkratší čas, např. švih v golfu, úder v boxu
- *Agility* – hbitost, mrštnost, změna směru při pohybu, např. sprinter trénuje jen běh rovně, po ovále, ale mrštnost se v jeho schopnostech moc neobjevuje, naopak gymnastka potřebuje být hbitá a mrštná, aby mohla plynule přecházet mezi gymnastickými prvky
- *Flexibility* – schopnost dosahovat potřebného či maximálního rozsahu, u sportů jako gymnastika je velikou výhodou
- *Coordination* – jeden z nejpodstatnějších faktorů, sportovec potřebuje mít k vykonávání činnosti aspoň jistou míru koordinace, koordinace oko-ruka v baseballu, oko-noha ve fotbale
- *Aerobic fitness* – schopnost pojmout, transportovat a využít kyslík, jsou to plavci, lyžaři, běžci...
- *Vision* – zahrnuje ostrost, sledování, periferní vidění, cit pro vnímání hloubky apod.

Z tohoto vyplývá, že k provádění různých sportovních činností je zapotřebí odlišných sportovních předpokladů, vloh a dispozic. Kodým (1978) rozděluje sport do 6 kategorií, právě podle toho, jaké schopnosti a dovednosti jsou potřeba k vykonávání a dosahování daných cílů v konkrétní sportovní činnosti. Jsou to

- Senzoricko – koncentrační sporty – u těchto sportů je důležitá jemná motorika, koncentrace, zapojení smyslů, převážně zraku (golf, střelba ze vzduchovky, šipky, ...)
- Funkčně mobilizační sporty – vynaložení co největší svalové síly, mobilizace energetických funkcí sportovce, u krátkodobých je to jednorázové vynaložení síly, u dlouhodobých jde o vytrvalost a schopnost po co nejdelší dobu udržet co nejvyšší výkonnost, tady hodně záleží i na vůli
 - Krátkodobé – vzpírání, skoky, vrhy, hody, ...
 - Dlouhodobé – běh, plavání, ...

- Esteticko – koordinační sporty – typickým příkladem je gymnastika, klade se důraz na rovnováhu, flexibilitu, cítění rytmu, prostorové využití a orientaci. (balet, skoky na lyžích, do vody, krasobruslení, ...)
- Rizikové sporty – adrenalinové sporty, při kterých hrozí při nesprávném provedení nebo nízké úrovni soustředěnosti zranění, či smrt. (sportovní lezení, kayaking, kanoying, rafting na divoké vodě, skoky z letadla, ...)
- Heuristicko – individuální sporty – soupeření dvou jedinců, kde je podstatou předvídání kroků toho druhého, rychlé reagování na vzniklé situace a vyvinutí maximálního úsilí k poražení soupeře. (šerm, box, šachy, tenis, ...)
- Heuristicko – kolektivní sporty – soupeření dvou skupin, týmů, důležitá je komunikace v týmu, spolupráce a pohotové řešení situací (fotbal, hokej, basketbal, hokejbal, ...)

Jsou věci, které ve svém životě ovlivnit nemůžeme, například jak vysocí se narodíme, nebo jestli nám byl do vínku dán nějaký ten talent, ale my samotní můžeme ovlivnit, co uděláme s tím, co máme. Takže když jsem byla už od školky vždy ze všech nejmenší, je zřejmé, že kariéra basketbalistky je pro mě pasé, i kdybych byla nesmírně talentovaná. Ale naopak můžu dělat například gymnastiku, protože jsem malá, flexibilní a mám k tomu dobré předpoklady a mohu tyto schopnosti ještě rozvíjet.

1.4.2 Výběr talentů ve sportu

Každý druhý rodič si o svém dítěti myslí, že je to nejtalentovanější dítě na světě, ale je doopravdy? Podle Periče (2010) jsou talentovaní ve sportu asi pouhých 3 %. Gagné (2004) je optimističtější a uvádí hranici talentovanosti 10 %. Jsou i autoři, kteří si myslí, že až čtvrtina populace je za hranicí talentovanosti (Renzulli, 1986), či dokonce, že každý z nás se může s velkou vůlí a pílí dostat až k excelentním výkonům (Ericsson, Krampe and Tesch-Römer, 1993). Jak je to ale s výběrem talentů?

Ve sportu je důležité talent co nejdříve najít, rozpoznat a začít s ním pracovat, aby sportovec v budoucnu mohl dosahovat nejvyšších výkonů. Trenér ale musí i umět poznat, jestli na danou činnost má jeho svěřenec „nohy i hlavu“. Není to jen o tom, že ve fotbale umí výborně pracovat s míčem, střílet góly, ale také je důležité, jak to má nastavené v hlavě, jestli má dostatečnou motivaci a vůli opravdu dosáhnout špičkových výkonů, pravidelně na sobě pracovat a snažit se.

Trenéři často najdou nějakého talentovaného sportovce i náhodou, například když dítě chodí do sportovního kroužku či oddílu. V tomto případě je i vidět, že o sport má dítě zájem a chce ho dělat za předpokladu, že ho do něj na sílu nepřihlásil tatínek, který si vždy přál mít doma hokejistu, i když to Pepíka vůbec nezajímá. U přijímání do sportovního oddílu probíhají vstupní testy, kde trenér zjistí, na jaké úrovni jeho budoucí svěřenci jsou. To je první moment, kdy může objevit potenciál k budoucímu výkonu. Identifikace sportovních talentů probíhá i později, kdy dítě chodí do kroužku, kde o vrcholovou úroveň nejde, ale je šikovný a všimne si ho skaut. Skaut, v tomto slova smyslu, je člověk, který vyhledává talentované sportovce a nabízí jim příležitost, dostat se na profesionální úroveň.

1.4.3 Modely výběru talentů

U výběru talentů rozdělujeme dva modely, *extenzivní* a *intenzivní* (Brown, 2001). U extenzivního se přijme do oddílu co nejvíce zájemců a tato velká skupina se postupně zmenšuje, až zůstanou jen ti nejtalentovanější. Intenzivní model naopak vybírá už od počátku jen ty talentované jedince a s těmi potom pracuje, tento model je mnohem efektivnější, protože při něm zbytečně dlouho nezůstávají i ti netalementovaní jedinci. Naopak je někdy těžké už na začátku poznat, jestli je dítě opravdu talentované. Může mít špatný den, být unavené, nebo mít trému a výkon se mu nepovede, nebo naopak se výjimečně jednou povede, ale byla to jen náhoda a jinak talentovaný není.

Dále existují další dva typy výběru talentů – *pozitivní* a *negativní*. U pozitivního vybíráme ze skupiny, jen ty talentované, nejlepší a těm se věnuje větší pozornost a rozvíjí se jejich schopnosti. U negativního výběru jsou selektováni jedinci, kteří mají nejhorší výsledky.

Perič (2006) uvádí 4 způsoby výběru talentů – *spontánní, základní, specializovaný výběr a výběr pro vrcholový sport*.

- Spontánní výběr – nábor, co největšího počtu dětí, snaží se zjistit předpoklady pro sportovní činnost, nedochází ještě k úplnému výběru
- Základní výběr – dělí se na I. a II. etapu, zjišťuje zájem dětí o sport, obecný talent, schopnosti a dovednosti dětí, orientaci, koordinaci, spolupráci apod. V první etapě se vylučují na první pohled netalementované děti, v druhé etapě probíhá opět negativní výběr a s odstupem opouští oddíl další děti

- Specializovaný výběr – opět rozdělen do dvou etap, tento výběr trvá několik let, většinou přichází okolo 9. roku života. Při dlouhodobém pozorování svěřenců se sledují jejich předpoklady pro vykonávání dané disciplíny, výběr se provádí jak negativním, tak pozitivním způsobem
- Výběr pro vrcholový sport – zde výběr probíhá výhradně pozitivním způsobem a jsou vybíráni jedinci s excelentními předpoklady pro dosahování maximálních výkonů

Vičar (2018) ve své knize Sportovní talent popisuje další model výběru talentu. Dělí je na 3 složky – *přirozený*, *vědecký* a *empirický* výběr.

- Přirozený výběr – dítě si vybere sport, kterému se chce věnovat, na základě svého sportovního vzoru, nebo přání rodiče a až v průběhu se ukáže, jestli má předpoklady, tento sport vykonávat
- Vědecký výběr – podle specializovaných a validních testů trenér nebo sportovní psycholog zjistí, pro kterou disciplínu se dítě nejvíce hodí
- Empirický výběr – na základě pozorování trenér vybírá a hodnotí schopnosti dítěte, jako je jeho motivace, koordinace, kooperace v týmu, rychlost, celkově jak je na tom z fyzického i psychického hlediska

Dovalil (2002) rozlišuje 3 typy výběrových modelů – *kompensační*, *konjunkční* a *disjunkční*.

- Kompensační model – při testování v několika disciplínách; body se sčítají za všechny disciplíny dohromady a jedinec musí přesáhnout danou hranici, i když byl v nějaké z disciplín poslední
- Konjunkční model – i když má jedinec největší součet bodů ze všech disciplín, neuspěl, jelikož v jedné disciplíně nepřekročil danou hranici
- Disjunkční model – kombinace dvou předešlých modelů – musí v součtu přesáhnout danou hranici a zároveň ve vytipovaných disciplínách musí dosáhnout určitého výkonu

U všech těchto testů by měly být dodržovány 4 zásady – *demokratičnost*, *stupňovitost*, *komplexnost* a *vědeckost* (Peráček, 2004)

- Demokratičnost – všichni jedinci musí mít šanci si to vyzkoušet, bez předsudků a ohledů na rasu, známost, ...

- Stupňovitost – testy probíhají v několika kolech a postupně odchází ti, s nejhoršími výsledky (negativní přístup)
- Komplexnost – testy nejsou zaměřeny jen na jednu schopnost, či kritérium, ale jsou zaměřeny na hlavní parametry
- Vědeckost – výběr je objektivní, na základě výsledků, ne na základě sympatií či známosti

1.4.4 Rozvoj sportovního talentu

U rozvoje talentu nejsou podstatné pouze fyzické předpoklady a vlohy, ale také psychická stránka. I pokud je člověk sebevíce nadaný na určitý sport, ale chybí mu motivace, nebo nedokáže ovládat své emoce, nemůže se nikdy dostat mezi elitu.

Existuje několik modelů rozvoje talentu, mezi které můžeme zařadit např. *Bloomova stadia rozvoje talentu*, které se ale zaměřují na talent obecně, a ne konkrétně ve sportu. Z Bloomova modelu vychází Côtého *Vývojový model sportovní účasti*, který je už přímo zaměřen na rozvoj sportovního talentu. Dalším modelem je Csikszentmihalyiho *Model plynutí optimální odbornosti*, který se zaměřuje na prožívání flow a vhodné nastavení mysli. Balyiho *Model dlouhodobého rozvoje sportovce* se zabývá jednotlivými vývojovými fázemi, co je pro sportovce nejlepší v konkrétních fázích života, aby v budoucnu dosahoval nejlepších výsledků. (Vičar, 2018, s. 174)

1.4.4.1 Bloomova stadia rozvoje talentu

Stadia rozvoje talentu se podle Blooma dělí na 3 fáze

- Rané období a stádium iniciace – trenéři a učitelé poskytují dětem vedení, aby se učili novým činnostem a aktivitám, které je mohou rozvíjet. V této fázi nejde o výsledek, ale o samotné snažení se u činnosti. V této fázi jsou rodiče v roli motivátora a své děti podporují v jejich zájmech.
- Střední období a stádium rozvoje – zde už je větší orientace na cíl a výsledek než na samotnou činnost, přikládají větší význam soutěžením. Člověk už má vybranou jednu aktivitu, které se chce věnovat. Důležitá je vytrvalost, píle, trenér dohlíží na správnou techniku a proveditelnost. Úloha rodičů je nyní morálně a finančně podporovat své dítě, aby u vybrané aktivity mohlo vydržet.

- Pokročilé období a stadium cesty k dokonalosti – fáze, kdy svěřenec začíná dosahovat vrcholových výkonů. Aktivita, kterou provozují je pro ně v životě nejpodstatnější. Trenéři zpřísňují své nároky na svěřence, aby dosáhl nejlepších výsledků a role rodiče už v tuto chvíli zůstává v pozadí. (Vičar, 2018, s. 176)

1.4.4.2 Côtého vývojový model sportovní účasti

Côté rozdělil rozvoj sportovního talentu do 4 fází, u kterých vycházel z Bloomova modelu.

- Období vnímání vzorů – v tomto období dítě napodobuje svého rodiče, chtělo by být jako máma, či táta. Proto rodič musí jít příkladem a děti ke sportovním činnostem nabádat. Nejde o dosahování výsledků, ale o provozování činnosti samotné, tím si dítě vytvoří kladný vztah ke sportování.
- Období specializace – podobně jako u Blooma, si dítě vybere jednu konkrétní aktivitu, které se chce věnovat a u té rozvíjí své dovednosti. Aktivitu si volí podle toho, co dělá například kamarád, nebo sourozenec. Tento výběr probíhá okolo 13. roku. V této fázi se rodiče snaží co nejvíce podporovat své dítě, aby se v něm vytvořil pozitivní vztah a návyk k jeho vybrané aktivitě.
- Období investic – zde už nejde jen o průběh činnosti, ale i o výsledek. Sportovec získává v průběhu zkušenosti, které ho formují. Cílem je dosáhnout co nejvyšší výkonnostní úrovně. Rodiče své dítě podporují jak morálně, tak finančně.
- Rekreační období – tato fáze je zaměřena na sportovce, kteří nedosáhli nejvyšší úrovně, ale mohou se věnovat více sportům zároveň, s cílem například udržení zdravého životního stylu. Všechny tyto sportovní aktivity dělá pouze pro radost a osobní potěšení. (Vičar, 2018, s. 178)

1.4.4.3 Csikzentmihalyiho model plynutí optimální odbornosti

Tento model je postaven na faktu, že aby se talent mohl rozvíjet, je podstatný prožitek *flow*. Flow se vyznačuje tím, že je člověk naprosto pohlcen nějakou činností a nevnímá co se děje kolem něj. Například fotbalista při zápase neslyší skandovat fanoušky na tribunách, ani nevnímá, že tam jsou, ale jen vnímá samotnou hru a až po skončení zápasu „procitne“ a zjistí, co se děje kolem něj. Tím, že se umí ponořit do stavu flow ho nerozrušuje okolí a on se může soustředit na aktivitu samotnou a tím se i zlepšují jeho dovednosti.

Další věcí je ale fakt, že ne každý se umí do stavu flow ponořit, a proto je potřeba to trénovat. Protože pokud se sportovec nenaučí dostat do flow, může se stát, že se rozhodne se svou sportovní kariérou skončit. (Vičar, 2018, s. 183)

1.4.4.4 Balyiho model dlouhodobého rozvoje sportovce (LTAD)

Jeden z nejrozšířenějších modelů rozvoje sportovního talentu je právě tento model LTAD (Long-Term Athlete Development). Cílem tohoto modelu je získat co nejvíce sportovců na vrcholové úrovni. Tento model je spíše určen pro trenéry (Balyi, 2002). Dělí se na ranou specializaci a pozdější specializaci. Celkem obsahuje 6 fází:

- První fáze – základní – u chlapců mezi 6-9 lety, u děvčat 5-8. Podstatou je všestranný rozvoj jedince, měl by se účastnit různých typů sportovních aktivit, učit se základní pravidla, zkoušet silová cvičení, rychlostní, vytrvalostní...
- Druhá fáze – zahájení soustavného tréninku – u chlapců mezi 9-12 lety, u děvčat 8-11. Snaží se postupně více rozvíjet všechny dovednosti, učí se doplňkové znalosti – strečink, výživa, pitný režim, relaxace apod. Pomalu se začíná zapojovat do soutěží.
- Třetí fáze – trénink se zvýšeným úsilím – u chlapců 12-16 let, u děvčat 11-15. Naučit se rozdělovat předsoutěžní, soutěžní a posoutěžní fázi, zlepšení aerobních dovedností, další rozvoj vědomostí o strečinku (kdy, jak), výživě, pitném režimu, relaxaci (kdy, jak).
- Čtvrtá fáze – trénink na závody a soutěže – u chlapců 16-18 let, u děvčat 15-17. Podstatou je příprava na soutěže, rozvoj fyzických, technických a taktických dovedností. Trénink pomocí modelových situací (modelový trénink). Důležitou roli hraje relaxace.
- Pátá fáze – trénink s důrazem na vítězství – u chlapců 18+, u děvčat 17+. Cílem je podání co nejlepšího výkonu při soutěži na vrcholové úrovni. Trénink vysoké intenzity, ale tomu také odpovídající relaxace.
- Šestá fáze – ukončení aktivní sportovní činnosti – snaha o udržení sportovců ve sportovním odvětví i po ukončení jejich kariéry. (Vičar, 2018, s. 266)

2 PSYCHICKÉ VLASTNOSTI NUTNÉ K ROZVOJI VÝJIMEČNOSTI

Psychické vlastnosti a jejich vliv na rozvoj sportovního talentu jsou označovány jako *psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti* (PVRV), neboli *Psychological characteristics developing excellence* (PCDE).

Rozvoj talentu je dlouhodobý proces, který v sobě zahrnuje mnoho proměnných. Ať už psychické, sociální, environmentální, nebo psychologické vlastnosti. Každý z autorů má jiný pohled na to, které z psychických vlastností zařadit mezi ty, které ovlivňují rozvoj sportovního talentu a výjimečnosti.

Jedni z prvních, kdo se tématem důležitých psychických vlastností ve sportu zabývali, byli Orlick and Partington (1998). Ti seskupení těchto vlastností nazvali jako mentální cesta k výjimečnosti a uvádí

- vysokou úroveň angažovanosti
- konkrétně definované dlouhodobé a krátkodobé cíle
- imaginaci
- koncentraci a soustředěnost
- plánování před i během soutěže, jako vlastnosti, které odlišují úspěšného sportovce od neúspěšného

Podle MacNamary et al (2010a) jsou tyto vlastnosti

- soutěživost (*competitiveness*),
- angažovanost (*commitment*),
- imaginace (*imagery*),
- zvládání práce pod tlakem (*coping with pressure*),
- nastavení konkrétních cílů (*goal setting*)
- důležitost práce na svých slabších stránkách (*importance of working on weaknesses*)
- vize toho, co je potřeba k úspěchu (*vision of what it takes to succeed*)
- povědomí o hře (*game awarness*)

- sebedůvěra (*self-belief*)

Právě MacNamara et al. pojmenovali soubor těchto vlastností jako psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti.

V České republice se tématem PVRV zabývá Vičar (2018), který analyzoval postoje různých autorů a popsal i svůj osobní. Ze všech možností vybral tyto psychické vlastnosti

- vysoká self-efficacy
- imaginace
- práce s koncentrací
- vyrovnání se s tlakem
- realistické sebeuvědomování
- stanovování cílů
- nezdolnost
- resilience

(Vičar, 2018, str. 224)

2.1 Self-efficacy

Self-efficacy je pojem, který zavedl kanadský psycholog Albert Bandura. Do češtiny se překládá jako sebeúčinnost, či sebeuplatnění, ale většinou se používá originální anglický termín.

Podle Bandury (2010) označuje termín self-efficacy důvěru lidí v jejich schopnosti ovlivňovat události a životní situace, které mají vliv na jejich život. Nedůvěra lidí sama v sebe negativně ovlivňuje kvalitu života. Důvěra ve vlastní sebeúčinnost, vychází ze 4 faktorů

- Pozitivní zkušenost – při úspěchu se naše sebedůvěra a sebevědomí zvyšuje a jsme schopni dosáhnout vyšších cílů. Naopak při neúspěchu dochází ke stagnaci a člověk se přestává snažit
- Sociální modelace – vidím model, někoho sobě podobného, kterému se povedlo dosáhnout úspěchu – když to zvládne on, já taky

- Sociální přesvědčení – posilování sebedůvěry a účinnosti vede k odhodlání dosahovat vytyčených cílů. Naopak deprese, úzkosti a napětí jsou podle nich známka slabosti a zranitelnosti, a tudíž překážkou k cíli
- Zlepšení fyzické kondice, redukce stresu a depresí – souvisí se sociálním přesvědčením, je podstatné srovnat si věci v hlavě abych mohl efektivně dosáhnout cíle

Self-efficacy ovlivňuje lidské chování ve 4 rovinách

- Kognitivní – čím je vyšší self-efficacy, tím vyšší jsou cíle a snaha jich dosáhnout. Lidé s vysokou úrovní self-efficacy vidí pozitivní scénáře, které končí úspěchem. Ti s menší úrovní self-efficacy si představují scénář s neúspěšným koncem a sami sebe shazují. Podstatné je, umět si situaci představit a ujasnit si podstatné body k úspěchu. S vyšší self-efficacy roste i schopnost si tyto situace vizualizovat a navrhnout správný postup
- Motivační – sebedůvěra je jedna z nejzákladnějších podstat motivace. V dnešním světě plném soupeření, nenávisti a neúspěchů je důležité mít vysokou self-efficacy a nevzdát to po prvním neúspěchu. Každý úspěch nám dá pocit, že toho dokážeme spoustu a můžeme si stanovovat vzdálenější cíle. Podle výsledků našich očekávání poté roste či klesá naše sebedůvěra. Člověk si sám nastaví obtížnost svého cíle, to, jaké úsilí vynaloží na jeho dosažení a jak dlouho vydrží usilovat.
- Emocionální – self-efficacy má úzkou spojitost i s emocemi, lidé, kteří nezažili neúspěch, nebývají zneklidnění. Na druhou stranu lidé, kteří si myslí, nebo ví, že danou hrozbu či výzvu nemohou zvládnout, zažívají úzkost se strachem z neúspěchu. Často i zveličují hrozby, které ani nejsou reálné. Sami sebe tak dostávají do stresových situací. Proto někteří užívají utišovací prostředky, aby se soustředili na pozitivní věci a uklidnili se. Při neúspěchu dochází kvůli neuspokojené aspiraci k depresím a úzkostem
- Výběrové procesy – průběh života ovlivňuje to, jak se rozhodujeme, jaké zvolíme cesty k dosažení cíle. Vyhýbáme se činnostem, u kterých se bojíme selhání. Naopak se nebojíme výzev, o kterých si myslíme, že je můžeme zvládnout. Naše vybírání ovlivňuje sociální prostředí, zkušenosti, hodnoty a zájmy. Jeden z příkladů je například volba povolání – lidé s většími ambicemi a vyšší self-efficacy si vybírají profesi, kde mohou plnit výzvy, zaměřují se na úspěšné plnění cílů. Při neúspěchu dokáží rychle zapomenout na selhání a opět se zaměřit na efektivní plnění dalšího úkolu. Takoví lidé mají velkou odolnost vůči depresím a stresu. Nesebevědomý člověk by každou překážku bral jako hrozbu, přemýšlel o neúspěchu a sám sebe shazoval. (Bandura, 2010)

2.2 Imaginace

Slovo imaginace pochází z latinského imago – obraz, představa. Proto se také pro imaginaci používají synonyma jako představivost či obrazotvornost. Podle Kopecké (2015) je imaginace typ relaxace. Můžeme si představit, že jsme na jiném místě, třeba u moře, představujeme si, že kolem nás lítají racci a slyšíme šumět moře. Imaginace bychom měli začít pouze pomocí zrakových smyslů a postupně přidávat další. Obrazotvornost rozvíjí kreativitu, fantazii a pomáhá nám při překonávání překážek.

Imaginace ve sportu je jeho důležitou součástí. Vojtěchovský a Sekera (2009) uvádí, že je imaginace součástí psychologické přípravy sportovce. Pomáhá sportovci vytvořit si představu o daném pohybu, o jeho provedení a zvládnutí. U imaginace jsme na rozdíl od snu vzhůru a vědomě si představu vytváříme. Výhodou imaginace je, že představy můžeme vytvářet všude a kdykoliv potřebujeme. Imaginace se využívá převážně u složitějších sportů, např. gymnastika, kde je potřeba si cvik rozložit na části a postupně si představit provedení cviku a poté části složit v celek a cvik úspěšně provést. Imaginace může být pozitivní a negativní. U pozitivní se vytvářejí představy o splnění daného pohybu, či cviku. U negativní jedinec vidí selhání, překážky, které mohou být. Negativní imaginace souvisí i s nízkou úrovní self-efficacy.

Kavková et al. (2013) rozlišuje interní a externí imaginaci. U interní (vnitřní) člověk vidí sám sebe, jak vykonává daný pohyb ze svého pohledu, například u stojky vidím jen své ruce na zemi. U externí (vnější) se vidí vykonávat pohyb z venku, jako by se na něj díval na videu, vidí celého člověka a postupně provádění cviku.

Paivia (1969; in Kavková et al., 2013) uvádí motivační a kognitivní imaginaci. Motivační používají sportovci k pozitivní imaginaci, představím si zdárné splnění a výhru. Sportovce tato představa povzbudí a jde do soutěže s tím, že ji vyhraje. Kognitivní imaginace je zaměřena na zlepšování motorických dovedností. Představuji si, jak cvik provést lépe, na co se zaměřit apod.

Kromě zrakových schopností můžeme se u imaginace používat prostorová představivost, smysl pro rytmus, hmatové, sluchové a čichové schopnosti. Imaginaci používají všichni sportovci, v době odpočinku, při relaxaci.

Holmes a Collins (2001) přišli s modelem PETTLEP, kde jsou obsaženy faktory, které se využívají při imaginaci. Jsou to

- fyzický faktor (**Physical**) – pozice těla, sportovní oblečení, vybavení – golfista si představí, že je nachystaný na odpališti, v golfovém oblečení a v ruce má hůl
- prostředí (**Environment**) – místo, kde se představa odehrává – golfista se vidí stát na hřišti
- typ úkolu (**Task**) – představa samotného úkolu a potřeba odbornosti – představa úderu holí
- načasování (**Timing**) – časová povaha představy, musí být odehrávána v reálném čase
- učení (**Learning**) – obsah představivosti závisí na učení a zdokonalování, na základě zpětné vazby opravuje provedení pohybu
- emoce (**Emotion**) – emocionální reakce na situaci, mám situaci pod kontrolou, jsem zklidněn a pozitivní
- perspektiva (**Perspective**) – vizuální perspektiva

2.3 Copingové strategie

Copingové strategie neboli strategie zvládání stresu. Křivohlavý (1994) uvádí rozdíly mezi copingem a adaptací. Adaptace se bere spíše jako přizpůsobení se dané situaci, která není tak náročná na zvládnutí. Naproti tomu, copingové strategie jsou strategie, při kterých se musíme vyrovnávat s extrémně těžkými situacemi.

Jedním z těch, co definovali copingové strategie byl Lazarus, kdy se podle něj coping využívá v situacích, kdy je potřeba čelit, řídit a zvládat nějakou těžkou situaci. Rozlišuje fyziologický stres, kdy se zalarmuje organismus, nastupují tělesné změny – pocení, třes, zrychlený dech. Druhým typem je psychologický stres, kde se vyskytují negativní emoce, pocit ohrožení, strach.

Zucchi et al. (2009) rozlišují 3 základní typy stresorů – nepředvídatelný, předvídatelný, na který se můžeme dopředu připravit a předvídatelný, který nemáme pod kontrolou a je potřeba copingových strategií.

Hans Selye udává 3 fáze adaptačního syndromu

- poplachová fáze – jedinec si uvědomí že je v přítomnosti stresoru, zvyšuje se srdeční frekvence, člověk se potí, připravuje se na boj nebo na útěk
- fáze rezistence – tělesné příznaky odeznívají, tělo se adaptuje na stresor
- fáze vyčerpání – při vyčerpání energie, tělo po dlouhodobém vystavení stresoru nemůže dále bojovat

Praško a Prašková (2001) diferencují stres ve 4 úrovních

- stres v myšlení – představa selhání, neúspěchu, člověk má negativní myšlenky a říká si, že nic nedokáže a proč to zkoušet
- stres v emocích – strach, napětí, úzkost, obavy. Strach je reakce organismu na určitou hrozbu. Úzkost je na rozdíl od strachu nekonkrétní, člověk se nebojí konkrétní věci, nebo situace, ale cítí se nepříjemně. Jako další emoce mohou být vztek a agrese. Agrese už je většinou doprovázena ničením, ubližováním, snahou zastrašit, nebo může být i agrese proti sobě samému, ve smyslu, že se člověk obviňuje, má výčitky svědomí apod.
- stres v chování – snaha utéct před stresem – alkohol, drogy, utěšující léky, nikotin, popřípadě kousání nehtů, rtů
- stres v tělesných příznacích – zrychlený dech, zrychlená srdeční frekvence, pocení, slabost, bolest hlavy, migrény, zvracení nebo průjem

Zvládání stresu je individuální záležitost, každý jsme jinak nastaveni, máme jiné zkušenosti a jiné vlastnosti. To, jak se vyrovnáváme se stresem může záviset na našem věku, pohlaví, temperamentu, prožitých situacích a dalších proměnných.

2.4 Sebeuvědomování

Pro sebeuvědomování se někdy využívá pojem „jáství“, seberegistrace (Koukolík, 2013). Uvědomuji si svou existenci, i to, že mě vnímají ostatní lidé, uvědomuji si své činy, pohyby, rozhodnutí. Díky paměti si mohu vybavit okamžiky z minulosti a díky představivosti si dokážeme představit naši budoucnost. Sebeuvědomování je důležitý pojem pro to, abychom si dokázali ve sportu představit provádění cviků, nebo herních taktik. A poté cviky nebo taktiky v reálu provést.

2.5 Resilience

Podle Heluse (2011) se resilience překládá jako odolnost, je to osobnostní rys člověka, souvisí s copingovými strategiemi, je to potřeba zvládat nepříznivé, těžké situace a postavit se jim. Navzdory špatným situacím je potřeba si zachovat klidnou hlavu a vyrovnat se s danou situací. Každý člověk je jinak nastavený a má odlišnou míru odolnosti.

3 DOTAZNÍK PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ NUTNÝCH K ROZVOJI VÝJIMEČNOSTI (PCDEQ)

PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire) v roce 2011 sestavili Áine MacNamara a Dave Collins. Tento dotazník je zaměřen na psychické vlastnosti, imaginaci, motivaci, soustředěnost, orientaci na cíl, mentální dovednosti a sebedůvěru.

Podle MacNamary a Collinse (2011) mají na rozvoj talentu vliv environmentální, fyzické, psychické a sociální faktory. V dotazníku bylo původně 160 položek, nakonec jich ale po pilotním výzkumu, zhodnocení reliability, relevance a validity zbylo 96. Dnes je ve verzi dotazníku 59 otázek. Tento dotazník by měl sloužit trenérům a sportovcům k tomu, aby se zvýšilo povědomí o psychických vlastnostech, které mají vliv na rozvoj sportovního talentu, protože psychologická stránka je ve sportu neméně podstatná. Důležité je zaměřit se na ty vlastnosti, o kterých člověk neví, na schopnost učit se a rozvíjet talent.

Podstatou je rozvoj psychických vlastností, které nám pomáhají dosáhnout výjimečnosti. Tyto vlastnosti jsou například míra angažovanosti a odhodlání, nastavování dlouhodobých a krátkodobých cílů, imaginace, soustředěnost a předsoutěžní a posoutěžní plánování. Všechny tyto vlastnosti odlišují úspěšného od neúspěšného sportovce. Dlouhodobým pozorováním došli MacNamara et al. právě k souboru těchto vlastností, které nazvali jako „psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti“. Tyto vlastnosti pomáhají sportovcům čelit překážkám, zvládat soutěže a vyhrávat. Soustředěnost a koncentrace napomáhají získání lepších dovedností, na základě stanovení cílů a reálném zhodnocení schopností je sportovec schopen vytěžit z tréninku maximum. Odhodlanost je vlastnost hodně důležitá v pubertě, kdy sportovce lákají jiné aktivity a je to klíčový moment v životě. Sportovec se musí rozhodnout, jestli chce pokračovat, nebo jestli sport opustí a bude se věnovat jiným věcem. Jedinci jsou mnohem více schopni naplnit svůj potenciál a dosáhnout výjimečnosti, pokud se u nich tyto psychické vlastnosti objevují a rozvíjejí.

Vaeyens et al. (2008) tvrdí, že pro různá sportovní odvětví jsou důležité jiné psychické vlastnosti. Například u gymnastiky, či baletu je potřeba už od dítěte pilovat techniku, což vyžaduje náročnou práci a praxi. Rozdílný je také věk, kdy je třeba začít rozvíjet jednotlivé

psychické vlastnosti. Na startu je potřeba děti popohánět k dřině a angažovanosti, ale je důležitý postupný vývoj samoregulace, aby si ten sportovec sám řekl, že chce trénovat a makat.

Tento dotazník je významný pro získání zpětné vazby a zjištění míst, kde se to dá vylepšit, aby se dosáhlo vytoužených výsledků. Cílovou skupinou dotazníku jsou sportovci ve věku 14-21 let. Cílem je zjistit, jestli sportovci mají tyto vlastnosti a budoucí využití těchto vlastností k úspěchu.

3.1 Vývoj dotazníku PCDEQ

První fází vývoje bylo generování položek. Elitních sportovců se ptali na vlastnosti a metody, které používají při překonávání překážek. Z údajů se poté vybralo deset nejčastěji se opakujících vlastností.

- Snaha vyniknout ve zvolené disciplíně – motivace, odhodlání
- Vyrovnávání se s tlakem – schopnost regulovat vytvářený tlak, adaptace na podněty
- Sebedůvěra
- Imaginace – jak v přípravě na soutěž, tak v rozvoji dovedností
- Praxe, trénování
- Nastavování cílů – tréninkové a soutěžní cíle, postupné přizpůsobování cílů situaci
- Sociální a komunikační dovednosti
- Reálné zhodnocení výkonnosti
- Soustředěnost, koncentrace – zaměřit se na konkrétní úlohu
- Perspektivní pohled na věc

Z těchto deseti psychických vlastností se vygeneroval seznam 160 otázek, které byly předloženy dvěma nezávislým expertům ke zhodnocení. Zkoumali srozumitelnost, jednoznačnost, platnost a věkovou vhodnost. Výsledkem první revize bylo odstranění a přeformulování několika položek. 5 bylo odstraněno, 5 přidáno, 31 přeformulováno. Při druhé revizi bylo potřeba změna znění u 39 otázek, 8 bylo vymazáno a jedna přidána. Po dvou revizích obsahuje dotazník 153 otázek.

Další fází byly rozhovory s 6 účastníky ve věku 14-16 let, 16-18 let a 18-21 let. Všichni z nich se věnovali nějakému sportu na reprezentativní úrovni. Aby se předcházelo únavě, která

by mohla ovlivňovat soustředěnost na dotazník, a tím vést například k nepochopení otázek, byly otázky rozděleny do 10 bloků. Pomocí pozorování MacNamara a jeho kolegové sledovali, jak účastníci reagují na otázky, jestli váhají, přeskakují apod. Po této fázi byla odstraněna jedna otázka.

Poté už následoval pilotní test se souborem 152 otázek. Účastnilo se ho 48 participantů ve věku 14-19 let z různých sportů. Účastníci odpovídali pomocí 6- bodové Likertovy škály (1 – „ rozhodně souhlasím“ až 6 – „rozhodně nesouhlasím“). Pilotní verze trvala 35-55 minut. Účastníci si měli v průběhu testu psát poznámky k jednotlivým otázkám a po skončení proběhla konzultace ohledně relevantnosti a srozumitelnosti otázek. Po pilotním testu se počet otázek snížil na 96. Podle Bollen (1989) je v dotazníku nutné, aby k jednomu tématu byly minimálně 3 otázky. Z testu byly vyřazeny výrazně podobné otázky, těžké k pochopení a nesrozumitelné. Verze s 96 otázkami bylo opět poslána na posouzení k expertům. K vyplnění tohoto dotazníku je potřeba 25-35 minut.

Další dotazování podstoupilo 363 účastníků ve věku 13-21 let z 7 sportovních odvětví. Po tomto výzkumu byly odstraněny další otázky a zůstalo jich 59.

3.2 Struktura dotazníku PCDEQ

59 otázek v dotazníku je rozděleno do 6 skupin (faktorů), vždy podle stejného tématu

- Podpora k dlouhodobému úspěchu – zabývá se podporou využití psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti, nastavováním cílů, zaměření se na schopnosti, které je potřeba rozvíjet pro úspěch.
- Využití imaginace během tréninku a soutěže – přikládá velký význam imaginaci jako prostředku k úspěchu, zaměřuje se na imaginaci před i po výkonu a jeho kognitivní i motivační funkci.
- Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem – zvládání stresových situací a vypořádání se s tlakem je převážně u mladých sportovců podstatným bodem.
- Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj – trénování a zlepšování dovedností jedince, jako prostředek k rozvoji talentu.

- Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách – je potřeba reálně zhodnotit svůj odvedený výkon bez ohledu na výsledek a zapracovat na slabých stránkách pro zlepšení výkonu pro příští soutěž.
- Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu – povzbuzování k udržení pokroku a rozvoje talentu, podpora by se měla zaměřit jak na motorické schopnosti, tak na psychické vlastnosti a psychický rozvoj jedince.

Celkově je dotazník PCDEQ zaměřen jak na trenéry, aby odhalili a mohli pracovat s psychickými vlastnostmi jejich svěřenců, tak i na svěřence samotné. Dotazník hodnotí různé psychické vlastnosti. První a šestá část se zaměřuje na podporu a povzbuzení, ostatní části hodnotí psychické vlastnosti nezávisle. Pokud měl nějaký svěřenec u většiny otázek negativní výsledky, měl by se trenér na tyto vlastnosti zaměřit a rozvíjet je.

Dotazník PCDEQ byl přeložen i do francouzštiny (Gesbert et al., 2018). Po překladu do francouzštiny následoval zpětný překlad, pro zjištění nedostatků. Dotazník podstoupilo 305 sportovců z různých odvětví s průměrným věkem 16,6 let. Cílem bylo ověřit psychometrické vlastnosti dotazníku. Metody, které používali, byla statistika, Cronbachovo alfa pro zjištění reliability dotazníku, faktorová analýza a párový T-test. Po tomto zkoumání se dotazník ve francouzské verzi ukázal, jako validní.

O překlad do češtiny se starala Čiháčková (2019). Ta s pomocí odborníka vytvořila verzi č. 1, o další 2 verze se starali profesionálové, živící se překladatelstvím. Z těchto 3 různých překladů dotazníku se vytvořil souhrnný překlad dotazníku. Dalším bodem bylo posouzení srozumitelnosti této verze dotazníku. Po posouzení nezávislým člověkem se zkušenostmi s dotazníky v oblasti sportu byla vytvořena pracovní česká verze dotazníku. Ta se opět překládala zpátky do angličtiny a posuzovaly se rozdíly mezi českou a anglickou verzí a významně odlišné věty byly opět poupraveny. Upravených vět bylo 15. Dalším krokem bylo provedení pilotní studie, díky které chtěli zjistit srozumitelnost dotazníku. Respondenti (n=9) dostali dotazník a odpovídali na otázky a u otázek, kterým nerozuměli, zanechali poznámku. Poté vznikla česká verze dotazníku PCDE.

4 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je srovnání rozdílů psychických vlastností, nutných k rozvoji výjimečnosti u orientačních běžců na mezinárodní a na regionální úrovni, shrnutí celkové úrovně psychických vlastností u obou výkonnostních úrovní a shrnutí rozdílů mezi těmito dvěma skupinami.

Dílčím cílem práce je pochopení srozumitelnosti dotazníku při jeho předložení 50 orientačním běžcům z České republiky.

5 METODIKA

Jak už jsem zmínila ve 3. kapitole, dotazník PCDE obsahuje 59 otázek a jinak tomu není ani v jeho české verzi. Otázky jsou ve stejném pořadí, jako v originále. Také jsou rozděleny do skupin – podpora k dlouhodobému úspěchu, využití imaginace v tréninku i při soutěži, vyrovnání se s tlakem, schopnost organizace a zapojení se do tréninku, zhodnocení výkonu a práce na svých slabších stránkách a podpora od ostatních (viz 3.2.).

5.1 Popis zkoumaného souboru

Byly vytvořeny dva testovací soubory sportovců. Všichni tito sportovci a sportovkyně se věnují orientačnímu běhu, jediný rozdíl je, na jaké úrovni. Část testovacího souboru jsou sportovci na mezinárodní úrovni ($n=23$) a část na národní, či regionální ($n=27$). Celkem tedy soubor čítá 50 dotazovaných ($n=50$). Všichni sportovci byli vybíráni záměrně, aby odpovídali věkové kategorii, výkonnostní úrovni a sportu, kterému se věnují, tudíž orientačnímu běhu. Testovací soubor zahrnuje obě pohlaví, jak ženy ($n=27$), tak muže ($n=23$) a jsou to sportovci napříč Českou republikou. Věková kategorie je stanovena 14-21 let, průměrný věk všech dotazovaných je 17,8, se směrodatnou odchylkou 1,972. Průměrný věk sportovců na mezinárodní úrovni je 17,6 let, se směrodatnou odchylkou 1,635 a průměrný věk sportovců na regionální úrovni je 17,9 se směrodatnou odchylkou 2,308. (Tabulka 1)

Tabulka 1 Věk a složení výzkumného souboru

Výkonnostní úroveň	n	M	SD	min	max	muži	ženy
Regionální	27	17,9	2,308	14	21	13	14
Mezinárodní	23	17,6	1,635	14	21	10	13
Celkem	50	17,8	1,972	14	21	23	27

Vysvětlivky: n – počet dotazovaných, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, min – minimální věk, max – maximální věk, muži – počet respondentů mužů, ženy – počet respondentů žen

5.2 Metody sběru dat

Data byla získávána v průběhu června 2019 a účastníci vyplňovali přeloženou českou verzi dotazníku *Psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti*. Dotazování probíhalo anonymně. Na první straně dotazníku PCDEQ participant vyplnil svůj věk a pohlaví a dále pokračoval k vyplňování otázek. Odpovídání probíhá podle možností na 6 - bodové škále.

- 1 – naprosto souhlasím = 6 – naprosto nesouhlasím
- 2 – většinou souhlasím = 5 – většinou nesouhlasím
- 3 – spíše souhlasím = 4 – spíše nesouhlasím
- 4 – spíše nesouhlasím = 3 – spíše souhlasím
- 5 – většinou nesouhlasím = 2 – většinou souhlasím
- 6 – naprosto souhlasím = 1 – naprosto nesouhlasím

Vzhledem k tomu, že je škála 6 - bodová, není možnost neutrální odpovědi a účastník se vždy musí přiklonit na jednu stranu – pozitivní, či negativní.

O celé dotazování se starali tři proškolení externí pracovníci, pohybující se v odvětví orientačního běhu. Jeden měl na starost mezinárodní úroveň, druhý regionální. Všechna data získaná z dotazníků byla poté předána autorovi práce a došlo k vyhodnocení výsledků. Všechny odpovědi byly využity pouze k vyhodnocení výsledků dotazníků a bylo s nimi nakládáno v souladu s etickým kodexem i v souladu s ochranou osobních dat. Před samotným dotazováním byli respondenti seznámeni s dotazníkem a s vyplněním dotazníku souhlasili se zpracováním dat k účelům této bakalářské práce. U respondentů do 18 let byl nutný k vyplnění souhlas rodiče, či zákonného zástupce.

5.3 Metody zpracování dat

Data byla zpracovávána formou T-testu – porovnávání průměru skupin. Porovnávala se skupina reprezentantů na mezinárodní úrovni se třemi skupinami, soutěžícími na národní, či regionální úrovni. Data byla převedena do Excel tabulky, ze které se poté vyhodnocovaly výsledky dotazování.

Výsledky byly hodnoceny podle odpovědí na Likertově škále (viz kapitola 5.2.) u jednotlivých faktorů.

Všechna data získaná z dotazníků byla převedena do Excel tabulky, kde byly vypočítány průměrné hodnoty u jednotlivých odpovědí a poté u každého faktoru průměrná hodnota dané skupiny. Z toho jsme získali průměrné hodnoty a směrodatné odchylky jednotlivých faktorů u obou skupin – mezinárodní i regionální a poté i hodnoty celkového souboru.

Z této tabulky jsme také vypočítali hodnoty rozdílů mezi oběma skupinami.

Nejpodstatnější položkou byl výpočet hodnot t-testu a hodnoty p-value. Tyto hodnoty jsme počítali v programu Gretl a v programu Excel, opět ze základní tabulky s výchozími hodnotami. Vyšlo nám několik hodnot, jako střední hodnota, rozptyl, t Stat, t krit a p-value, ale nás zajímaly pouze hodnoty p-value a t Stat ke zjištění rozdílů mezi výzkumnými soubory.

Díličními tabulkami byly tabulky na výpočet průměrného věku a počtu minut na vyplnění dotazníku u mezinárodních a regionálních sportovců a také u obou skupin průměrně.

6 VÝSLEDKY

6.1 Interpretace výsledků

V následujících tabulkách jsou uvedeny výsledné hodnoty, získané z dotazníku Psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti. Otázky jsou rozděleny do 6 skupin – podle faktorů – *podpora k dlouhodobému úspěchu, využití imaginace během tréninku a soutěže, zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem, schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj, vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách, podpora od ostatních k podávání výkonu odpovídajících mému potenciálu.*

V tabulce 2 je souhrn odpovědí u jednotlivých faktorů u všech orientačních běžců (n=50).

U faktoru č. 1 – Podpora k dlouhodobému úspěchu, je průměr sportovců 2,384 se směrodatnou odchylkou 0,360.

Faktor č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže – zde je průměrná odpověď 3,133 se směrodatnou odchylkou 0,418.

Faktor č. 3 – Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem – průměrná hodnota odpovědí je 3,632 se směrodatnou odchylkou 0,624.

Faktor č. 4 – Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj. Nachází se zde průměrná hodnota 2,633 se směrodatnou odchylkou 0,529.

Faktor č. 5 – Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách – Zde je průměrná hodnota nejnižší – 2,145 se směrodatnou odchylkou 0,439.

Faktor č. 6 – Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu – průměrná hodnota 2,504 se směrodatnou odchylkou 0,371.

Tabulka 2 Celková úroveň psychických vlastností všech sportovců

Faktor	n	min	max	M	SD
Podpora k dlouhodobému úspěchu	50	1,83	3,30	2,384	0,360
Využití imaginace během tréninku a soutěže	50	2,41	3,93	3,133	0,418
Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	50	2,65	5,11	3,632	0,624
Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	50	1,89	3,65	2,633	0,529
Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	50	1,63	3,17	2,145	0,439
Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	50	1,74	3,11	2,504	0,371
Celkem	50	2,02	3,71	2,739	0,457

n – počet respondentů, *min* – minimum, *max* – maximum, *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

Co se týče jednotlivých testovacích souborů, výsledky souboru sportovců na mezinárodní úrovni sleduje tabulka 3.

Faktor č. 1 – Podpora k dlouhodobému úspěchu –zde je průměrná hodnota 2,463 se směrodatnou odchylkou 0,419.

Faktor č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže –3,296 se směrodatnou odchylkou 0,342.

Faktor č. 3 – Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem – zde mají sportovci průměrnou hodnotu 3,567 se směrodatnou odchylkou 0,626.

Faktor č. 4 – Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj – hodnota faktoru 4 je 2,725 se směrodatnou odchylkou 0,468.

Faktor č. 5 – Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách – průměrná hodnota 2,156 se směrodatnou odchylkou 0,554..

Faktor č. 6 – Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu – průměrná hodnota 2,649 a směrodatná odchylka 0,272.

Tabulka 3 Úroveň psychických vlastností u sportovců na mezinárodní úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
Podpora k dlouhodobému úspěchu	23	1,83	3,30	2,463	0,419
Využití imaginace během tréninku a soutěže	23	2,83	3,87	3,296	0,342
Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	23	2,65	4,91	3,567	0,626
Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	23	2,23	3,65	2,725	0,468
Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	23	1,65	3,17	2,156	0,554
Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	23	2,10	3	2,649	0,272
Celkem	23	2,21	3,65	2,809	0,447

n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

U sportovců na nižší výkonnostní úrovni můžeme sledovat tyto hodnoty (Tabulka 4).

Faktor č. 1 – Podpora k dlouhodobému úspěchu – zde je s průměrná hodnota 2,305 a směrodatná odchylka 0,266.

Faktor č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže – hodnota 2,969 se směrodatnou odchylkou 0,422.

Faktor č. 3 – Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem – zde je průměrná hodnota 3,697 se směrodatnou odchylkou 0,615.

Faktor č. 4 – Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj – průměrná hodnota 2,542 se směrodatnou odchylkou 0,569.

Faktor č. 5 a 6 – Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách, Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu – U faktoru 5 je průměrná hodnota 2,133 se směrodatnou odchylkou 0,280 a u faktoru 6 je 2,359 se směrodatnou odchylkou 0,399.

Tabulka 4 Úroveň psychických vlastností u sportovců na regionální úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
Podpora k dlouhodobému úspěchu	27	1,85	2,85	2,305	0,266
Využití imaginace během tréninku a soutěže	27	2,41	3,93	2,969	0,422
Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	27	2,74	5,11	3,697	0,615
Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	27	1,89	3,30	2,542	0,569
Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	27	1,63	2,41	2,133	0,280
Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	27	1,74	3,11	2,359	0,399
Celkem	27	2,04	3,45	2,668	0,425

n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Následující tabulka (tabulka 5) shrnuje rozdíly mezi sportovci na mezinárodní a sportovci na regionální úrovni.

Tabulka 5 Rozdíly v úrovni psychických vlastností u sportovců na mezinárodní a na regionální úrovni

Faktor	Skupina	n	min	max	SD	M	ROZDÍL
Podpora k dlouhodobému úspěchu	Mezinárodní	23	1,83	3,30	0,419	2,463	0,16
	Regionální	27	1,85	2,85	0,266	2,305	
Využití imaginace během tréninku a soutěže	Mezinárodní	23	2,83	3,87	0,342	3,296	0,33
	Regionální	27	2,41	3,93	0,422	2,969	
Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Mezinárodní	23	2,65	4,91	0,626	3,567	0,13
	Regionální	27	2,74	5,11	0,615	3,697	
Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Mezinárodní	23	2,23	3,65	0,468	2,725	0,18
	Regionální	27	1,89	3,3	0,569	2,542	
Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Mezinárodní	23	1,65	3,17	0,554	2,156	0,02
	Regionální	27	1,63	2,41	0,280	2,133	
Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Mezinárodní	23	2,10	3	0,272	2,649	0,29
	Regionální	27	1,74	3,11	0,399	2,359	
CELKEM	Mezinárodní	23	2,22	3,65	0,447	2,809	0,142
	Regionální	27	2,04	3,45	0,425	2,668	

n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, SD – směrodatná odchylka, M – aritmetický průměr

Jak můžeme vidět v tabulce 5, rozdíly mezi oběma skupinami jsou velmi malé. Nejnižší rozdíl pozorujeme u faktoru č. 5 – Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách, kde je rozdíl pouhých 0,02.

Na druhou stranu největší rozdíly pozorujeme u faktoru č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže, kde je hodnota, 0,33.

Druhý největší rozdíl vykazuje faktor č. 6 – Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu, kde je rozdíl 0,29.

Nízké rozdíly ukazují ostatní zbylé faktory – faktor č. 1 – Podpora k dlouhodobému úspěchu ukazuje rozdíl 0,16, u faktoru č. 3 – Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem rozdíl 0,13 a faktor č. 4 – Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj nám ukazuje rozdíl 0,18.

Celkový rozdíl mezi orientačními běžci na mezinárodní úrovni a sportovci na regionální úrovni je 0,142, což znamená podobné hodnoty a odpovědi u jednotlivých otázek, týkajících se psychických vlastností.

Další testování rozdílů probíhalo pomocí T-testu, kde jsem porovnávala průměry obou skupin. Výsledky tohoto testování nám ukazuje tabulka 6.

V případě, že by u některého z faktorů byla hodnota $p\text{-value} \leq 0,05$, znamenalo by to, že existuje signifikantní rozdíl mezi těmito dvěma skupinami. Tato hodnota se projevila pouze u faktoru č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže, kdy hodnota $p\text{-value}$ dosáhla 0,029. U ostatních faktorů neexistují statisticky významné rozdíly v průměrech mezi výzkumnými soubory.

Tabulka 6 Porovnání výsledků t-testů psychických vlastností u jednotlivých faktorů u sportovců na mezinárodní a regionální úrovni

Faktor	M mezinárodní	M regionální	t-stat	p-value	SD mezinárodní	SD regionální
Podpora k dlouhodobému úspěchu	2,463	2,305	1,273	0,107	0,419	0,266
Využití imaginace během tréninku a soutěže	3,296	2,969	1,995	0,029	0,342	0,422
Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	3,567	3,697	-0,468	0,322	0,626	0,615
Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	2,725	2,542	0,660	0,260	0,468	0,569
Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	2,156	2,133	0,075	0,471	0,554	0,28
Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	2,649	2,359	1,467	0,085	0,272	0,399

M – aritmetický průměr, t-value, p-value, SD – směrodatná odchylka

Co se týče doby vyplňování dotazníku, sportovcům na mezinárodní úrovni trvalo vyplňování průměrně 19 minut, sportovcům na regionální úrovni 12 minut. Celková průměrná doba vyplnění dotazníku je tedy 15,5 minuty.

7 DISKUZE

Díky dotazníku Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti jsme mohli identifikovat úroveň psychických vlastností u orientačních běžců z různých částí ČR ve věku 14-21 let na mezinárodní a regionální úrovni.

Abychom zjistili srozumitelnost dotazníku, mohli účastníci kromě odpovědí na škále 1-6 také do dotazníku vepisovat poznámky k otázkám, u kterých nechápou význam, nebo kde jim není něco jasné a srozumitelné. Některé otázky, u kterých nepochopili význam, úplně přeskočili a napsali poznámku, že otázku nechápou.

Jednou z takto vynechaných otázek byla věta „Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti“ u které nebyl pochopen její význam. Proto bych navrhla tuto větu upravit, aby bylo přecházeno jejímu nepochopení. U této otázky jsme se s nepochopením potkali 3x. Ostatní vynechané otázky vždy vynechal pouze jeden člověk, zbytek testovacího souboru (n=49) otázku pochopil, proto bych se jimi dále nezabývala.

U některých otázek se dotazovaní zdrželi na delší dobu, nejspíše kvůli pochopení jejich významu, ale ve výsledku svou odpověď zaznačili a pokračovali dál.

Co se týče výsledků dotazníku Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti, u všech šesti faktorů se ukázala větší rozvinutost psychických vlastností u sportovců z regionálních soutěží, jinak řečeno, měli pozitivnější výsledky dotazníku. Spolehlivost ale není tak úplná, viz kapitola 7.1.

Nejnižší hodnoty vykazuje faktor č. 5 – Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách s průměrnou hodnotou 2,145 a směrodatnou odchylkou 0,439.

Naopak nejvyšší hodnotu má faktor č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže. Průměrná hodnota 3,133 se směrodatnou odchylkou 0,418.

Nejvíce rozdílné odpovědi byly u faktoru č. 3 – Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem, kde byla průměrná hodnota 3,632, ale minimální hodnota 2,65 a maximální 5,11, tj. z obou konců škály. Tuto rozdílnost připisuji faktu, že u tohoto faktoru jde čistě jen o vnitřní nastavení člověka, jak se dokáže vypořádat s překážkami a prohrami. Co s ním udělá fakt, že se mu při závodě něco nepodaří. Jestli to poté vzdá, nebo se bude snažit tuto chybu napravit a příště to udělat lépe. Záleží, jakou má člověk sebedůvěru a jak se dokáže vypořádat se

stresovými situacemi a úzkostmi. Proto se v otázkách z faktoru č. 3 často objevovala všechna čísla ze škály, včetně obou krajních.

U ostatních psychických vlastností se odpovědi pohybovaly nejčastěji kolem hodnot 2-3.

7.1. Limity výzkumu

Limit výzkumu vidím v tom, že odpovědi skrz dotazník nemusí mít dlouhodobou platnost, ale odpovědi v dotazníku mohou být lehce zkresleny, například momentální náladou respondenta, vztahem k trenérovi, či přátelům z týmu. Právě tím, že dotazování probíhá jednorázově a v jednu danou dobu, mohou se výsledky mírně překroutit. Výsledky této práce jsou založeny na faktu, že všichni respondenti odpovídali svědomitě a zodpovědně, podle svého nejlepšího uvážení a nebyli ovlivněni konkrétní situací. Samozřejmě že tyto výsledky se nedají aplikovat na všechny orientační běžce, ale pouze na naše respondenty.

8 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo zjištění rozdílů úrovní psychických vlastností mezi orientačními běžci na mezinárodní úrovni a na regionální úrovni. Nejlepší výsledky měli všichni sportovci u vyhodnocování provedeného výkonu, určování slabých stránek a práci na nich. Naopak jako nejslabší se v tréninku ukázalo nevyužívání imaginace a mentálního nácviku. U samostatných výsledků obou testovacích souborů jsou výsledky podobné.

Dílčím cílem mé práce byla standardizace dotazníku Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnost. Dotazování se zúčastnilo 50 orientačních běžců ($n=50$), kteří vyplňovali dotazník a zároveň k němu dopisovali poznámky, aby se mohly odstranit chyby v tomto dotazníku, či přeformulovat věty, které nebyly pro účastníky srozumitelné. Jako taková věta se nakonec ukázala jen jedna. Věta „Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti“ dělala problém minimálně 3 lidem, kteří nám o ní napsali do poznámek a můžeme jen soudit, jestli nedělala problémy i dalším, ale nechtěli to přiznat. Proto bych navrhovala tuto větu přeformulovat.

Příště bych pro tuto práci zvolila větší počet dotazovaných a také z různých sportovních odvětví, protože u různých sportů je potřeba rozvíjet různé psychické vlastnosti. Věkové rozptýlení bylo pokryto dotazovanými od 14 do 21 let a vždy byli alespoň 2 dotazovaní daného věku.

9 SOUHRN

V úvodní části práce jsem se zabývala pojmy talent a nadání a rozdíly mezi nimi podle různých autorů, kdy někteří autoři nerozlišují tyto dva pojmy a považují je za synonyma, kdežto jiní přikládají rozdílu velký význam. V další části jsem rozebírala modely nadání, a to podle Tannenbauma, Renzulliho, Mönkse, Czeisela a Gagného.

Další část práce se týkala sportovního talentu – jeho definování, modely a identifikace sportovního talentu a rozvoj sportovního talentu.

V další části řeším už konkrétní psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti, a to jsou self-efficacy (Bandura, 2010), který zmiňuje 4 úrovně ovlivňování lidského chování – kognitivní, motivační, emocionální a výběrové procesy. Dále imaginace, její charakteristika, dělení na externí a interní imaginaci (Kavková, 2013), nebo motivační a kognitivní imaginaci (Paivia, 1969) a dále ve spojitosti s imaginací model PETTLEP (Holmes a Collins, 2001), kde jsou uvedeny faktory využívané při imaginaci. Dalším bodem jsou copingové strategie, rozdíl mezi copingem a adaptací, definice, typy stresorů (Zucchi, 2009), fáze adaptačního syndromu (Selye, 1950) a diferenciací stresu (Praško a Prašková, 2001). Jako další jsou to sebeuvědomování, či jáství (Koukolík, 2013) a resilience (Helus, 2011).

Hlavní část mé bakalářské práce je zaměřena na dotazník Psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti (*Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire*, MacNamara a Collins, 2011). Zde rozebírám postupný vývoj tohoto dotazníku, eliminaci položek z původních 160 na konečných 59 a rozdělení do 6 skupin podle jednotlivých faktorů:

- podpora k dlouhodobému úspěchu
- využití imaginace během tréninku a soutěže
- zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem
- schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj,
- vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách
- podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu.

Jako součást praktické práce byly mezi orientační běžce rozdány dotazníky, přeložené do české verze (Čiháčková, 2019). Testovaný soubor byl rozdělen do dvou podskupin,

podle výkonnostní úrovně – mezinárodní a regionální. Mezi testovanými se nacházely ženy i muži ve věku 14-21 let z různých částí České republiky.

Testovaným byl rozdán dotazník, na který museli na škále 1–6 (1 - naprosto souhlasím, 6 – naprosto nesouhlasím) odpovídat na 59 otázek. Vzhledem k 6 bodové škále není možnost střední odpovědi a dotazovaný se vždy musí přiklonit na jednu stranu.

Jediný signifikantní rozdíl mezi testovanými skupinami se ukázal u faktoru č. 2 – Využití imaginace během tréninku a soutěže, kde hodnota p-value dosáhla hodnoty 0,029. U ostatních jsou tyto rozdíly zanedbatelné, neexistují statisticky významné rozdíly mezi výzkumnými skupinami.

10 SUMMARY

First part of the thesis is focused on terms talent and giftedness and its differences by different authors. Some of them can't see any difference, but some of them do. Next part is focused on models of giftedness – by Tannenbaum, Renzulli, Mönks, Czeisel, Gagné.

Following part is about sport talent, its definition, models, talent identification and talent development.

There are specific psychological characteristics in the next part. Self-efficacy (Bandura, 2010) and his 4 levels of influencing human behavior – cognitive, motivational, emotional and selection processes. Imagination, its characteristics, division into external and internal (Kavková, 2013) or motivational and cognitive (Paivä, 1969) and PETTLEP model (Holmes and Collins, 2001), where are mentioned factors used in imagination. Next point are coping strategies, differences between coping and adaptation, definitions, types of stressors (Zucchi, 2009), phases of adaptation syndrome (Selye, 1950) and differentiation of stress (Praško and Prašková, 2001). Other parts are self-awareness (Koukolík, 2013) and resilience (Helus, 2011).

Main part of the thesis is focused on Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire (PCDEQ) (MacNamara and Collins, 2011). I analyse evolution of the questionnaire, elimination items from 160 to final 59 and distribution to 6 groups by the factors:

- Support for long-term success
- Imagery use during practice and competition
- Coping with performance and developmental pressures
- The ability to organize and engage in quality practice
- Evaluating performances and working on weaknesses
- Support from others to compete to my potential

In the practical part we gave to orienteering runners the questionnaire, translated to czech (Čiháčková, 2019). Tested group was divided into to groups by the performance level – international and regional. In the tested group was males and female aged 14-21 from different parts of the Czech republic.

Tested people had to fill the questionnaire on scale 1-6 (1 – absolutely agree, 6 – absolutely disagree). The respondents had 59 questions. The scale is 6 points, so it means, that people has to incline to one side.

Only one significant difference was at second factor – Imagery use during practice and competition. P-value is 0,029 which means important difference. Differences between other factors are insignificant, there are not statistically significant differences between tested groups.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Balyi, I. (2002). Long-Term Athlete Development: The System and Solutions. *Faster, Higher, Stronger*, 14, 6-9.
- Bandura, A. (1997). *The Exercise of Control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2010). *Self-Efficacy*. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Brown, J. (2001). *Sports talent*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bunc, V. (2004). Současné pohledy na identifikaci sportovního talentu (na příkladu biatlonu a fotbalu). *Identifikace pohybových talentů – Sborník z mezinárodní konference*, 19-24, Univerzita Karlova v Praze.
- Čiháčková, M. (2019). *Adaptace dotazníku psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti – překlad do českého jazyka (Bakalářská práce)*. Olomouc: Univerzita Palackého
- Dočkal, V. (1983). *Talent nie je dar*. Bratislava: Smena.
- Dočkal, V. (2015). *Zaměřeno na talenty aneb Nadání má každý*. Praha: Lidové noviny.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Forťíková, J. (2009). *Talent a nadání: Jejich rozvoj ve volném čase*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT.
- Gagné, F. (2003). The Role of Autonomy Support and Autonomy Orientation in Prosocial Behavior Engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
- Gagné, F. (2004). Transforming Gifts into Talents: The DMGT as a Developmental Theory. *High Ability Studies*, 15, 119-147.
- Gesbert, V., von Roten, F. C., & Hauw, D. (2018). Validation of a French Version of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire (MacNamara & Collins,

2011): A Situated Approach to Talent Development. *Journal of Sport Science & Medicine*, 17(4), 656-661.

Hill, A., MacNamara, A. & Collins, D. (2018). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2), *European Journal of Sport Science*, 19(4), 517-528.

Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada.

Holmes P. S., & Collins D. J. (2001). The PETTTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.

Hošek V. (2001). *Psychologie odolnosti* (2nd ed.). Praha: Karolinum.

Hříbková, L. (2009). *Nadání a nadaní*. Praha: Grada.

Kavková, V., Malůš, M., Taušová, J., Válková, H. (2013). Jak ve sportu pomáhá představivost? *Studia Sportiva*, 2, 123-127.

Kodým, M. (1978). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.

Koncepce podpory rozvoje nadání a péče o nadané na období let 2014–2020. (2014). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Kopecká, I. (2015). *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada.

Koukolík, F. (2013). *Já: O mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer.

Laznibatová, J. (2001). *Nadané dieťa – jeho vývin, vzdelávanie a podporovanie*. Bratislava: Iris.

MacNamara, A., & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 29(12), 1273-1286.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24, 52–73.

MacNamara, A., Button, A., & Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage related differences in skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24, 74–96.

MacNamara, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 353–362.

Michaels, E., Handfield-Jones, H., & Axelrod, B. (2001). *The war for talent*. Brighton: Harvard Business Publishing.

Mönks, F. J. (1992). Development of gifted children: the issue of identification and programming. In F. J. Mönks, W. A. M. Peters (Eds.), *Talent for the future*. The Netherlands: Van Gorcum.

Mönks, F. J., Ypenburg, I. H. (2002). *Nadané dítě*. Praha: Grada.

Mudrák, J. (2009). *Cesty k vrcholu: faktory rozvoje výjimečného výkonu (Disertační práce)*. Masarykova Univerzita, Brno.

Mudrák, J. (2015). *Nadané děti a jejich rozvoj*. Praha: Grada.

Mudrák, J. & Portešová, Š. (2008). Stabilní a proměnlivé faktory nadání: Přehled některých determinant ontogeneze mimořádného výkonu. *Československá psychologie*, 52(1), 32-45.

Nakonečný, M. (2006). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada.

Nakonečný, M. (2011). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.

Novotný, A. (1956). *Biblický slovník*. Praha: Kalich.

Olszewski – Kubilius, P., Kulieke, M., Krasney, N. (1988). Personality dimensions of gifted adolescents, a review of empirical literature. *Gifted Child Quarterly*, 32, 347-352.

Orlick, T., & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105–130.

- Peráček, P. (2004). *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.
- Pokorná, E. & Kandrác, R. (2011). *Anglicko-český/německo-český/česko-německo-anglický slovník sportovního tréninku*. Praha: Grada.
- Portešová, Š. (2003). Některé teoretické koncepty talentu a nadání. *Sborník prací filozofické fakulty Brněnské univerzity*, 7, 41-54.
- Praško, J., Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem: aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Praha: Grada.
- Průcha, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Renzulli, J. S. (2016). The three-ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity. In S. M. Reis (Ed.), *Reflections on gifted education: Critical works by Joseph S. Renzulli and colleagues*. 55-90. Waco, TX: Prufrock Press.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1392.
- Sternberg, R. (1988). *The triarchic mind: A new theory of human intelligence*. New York: Viking.
- Tannenbaum, A. J. (1983). *Gifted children: Psychological and educational perspectives*. New York: MacMillan.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.
- Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3* (Disertační práce)*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Vičar, M. (2017). Vybrané modely vývoje sportovního talentu. *Tělesná kultura*, 40(1), 1-12.

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent: komplexní přístup*. Praha: Grada.

Vičar, M., Válková, H. (2014). Identifikace sportovního talentu u dětí. *Svět nadání*, 3(2), 31-59.

Vojtěchovský, O., Sekera, J. (2008). *Cyklistika: Průvodce tréninkem*. Praha: Grada.

Vyhledávání talentů pro konkurenceschopnost a práce s nimi. (2007). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

Zucchi, F. C. R., Kirkland, S. W., Jadavji, N. M., van Waes, L. T., Klein, A., Supina, R. D., & Metz, G. A. (2009). Predictable stress versus unpredictable stress: A comparison in a rodent model of stroke. *Behavioural Brain Research*, 205(1), 67-75.

Internetové zdroje

Kvasnička, D. (2018). *Takové dnes nenajdete. 10 sportovců, kteří se proslavili aspoň ve dvou sportech*. Retrieved 19. 06. 2019 from the World Wide Web: <https://sportrevue.isport.blesk.cz/takove-dnes-nenajdete-10-sportovcu-kteri-se-proslavili-aspon-ve-dvou-sportech#part=9>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Hvězdicový model nadání.....	11
Obrázek 2 Model tří kruhů.....	12
Obrázek 3 Triarchický model nadání.....	12

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Věk a složení výzkumného souboru.....	35
Tabulka 2 Celková úroveň psychických vlastností všech sportovců.....	39
Tabulka 3 Úroveň psychických vlastností u sportovců na mezinárodní úrovni.....	41
Tabulka 4 Úroveň psychických vlastností u sportovců na regionální úrovni.....	42
Tabulka 5 Rozdíly v úrovni psychických vlastností u sportovců na mezinárodní a na regionální úrovni.....	43
Tabulka 6 Porovnání výsledků t-testů psychických vlastností u jednotlivých faktorů u sportovců na mezinárodní a regionální úrovni.....	45

PŘÍLOHY

Dotazník Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti

Věk:

Faktor 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu

Můj trenér/učitel mě nabádá, abych vyhledával/a rady u patřičných osob

Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v budoucnosti, nesoustředíme se jen na přítomnost

Můj trenér/učitel mi pomáhá, abych zůstal/a oddaný své disciplíně/aktivitě

Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti

Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal/a zvládat tlaky spojené s výkonem v soutěži

Můj trenér/učitel mi říkává, o co bych měl/a usilovat, a pomáhá mi se směřováním mých cílů

Můj trenér/učitel mi pomáhá rozeznávat, co je dobré a špatné na mých výkonech

Já a můj trenér/učitel sledujeme, kolik mám celkově povinností s cílem udržovat rovnováhu mezi školou a tréninkem

Spolu s mým trenérem/učitelem monitorujeme (zaznamenáváme) pokrok při plnění mých cílů

Můj trenér/učitel stanovuje moje cíle a společně pracujeme na jejich naplnění

Mohu se spolehnout na svého trenéra/učitele, že mě popožene v aktivitách, které nemám příliš v oblíbě

Můj trenér/učitel mi pomáhá všítat si pokroku, kterého jsem dosáhl/a

Můj trenér/učitel mě vede k používání jasných zažitých postupů (rutin)

Můj trenér/učitel mi pomáhá soustředit se při mém tréninku na stanovené cíle

Můj trenér/učitel plánuje trénink tak, abych pracoval/a převážně na svých slabých stránkách

Můj trenér/učitel mě nabádá, abych o věcech mluvil/a

Můj trenér/učitel se ujist'uje, že vím, jaké kroky musím dělat, abych se stále rozvíjel/a

Faktor 2: Využití imaginace během tréninku a soutěže

Používám imaginaci, abych upravit/a svůj fyzický výkon

Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (pohyb), představím si, jak ji provádím

Mentální nácvik je součástí mého tréninku

Mentální nácvik výkonu mi napomáhá soustředit se na to, co musím udělat

Pravidelně si představuji pocity, které ve mně vyvolává dobrý výkon

Můj trenér/učitel se domnívá, že mentální trénink je důležitý

Před příchodem na místo, kde mám podat určitý výkon, jsem nabádán/a k tomu, abych provedl/a mentální nácvik tohoto výkonu

Představuji si sám sebe, jak se zvládám vyrovnat s nabuzením a vzrušením spojeným se soutěží

Očekává se ode mně, že zahrnu imaginaci do svojí přípravy

Trénujeme překonávání obtíží, abych mohl/a zůstat sebejistý

Když musím udělat něco, z čeho mám obavy, představuji si, jak je překonám a úspěšně provedu svůj výkon

Jsem nabádán/a k tomu, abych si věci zkusil/a nejprve jen v hlavě

Faktor 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem

Připadá mi těžké soustředit se na sebe a na to, co musím dělat, a často se přistihnu, že přemýšlím nad tím, jak se vede ostatním závodníkům/soutěžícím

Když se stane něco neočekávaného, je pro mě skutečně obtížné přizpůsobit se nové situaci

Je pro mě těžké začlenit se do nové tréninkové skupiny

Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nedokáži zabránit jeho negativnímu dopadu na můj výkon

Pokud mi připadá nějaký úkol těžký, často se přestávám snažit

Jsem přesvědčený/á, že prohráváním se nemůžete nic naučit

I drobný nezdar otřese mojí sebedůvěrou

Pokud udělám chybu, připadá mi těžké znovu se začít soustředit na daný úkol

Můj trenér/učitel mě netlačí do překonávání obtíží

Připadá mi těžké překonat pocity úzkosti při podávání výkonu

Často myslím na chyby, které jsem udělal/a, což narušuje můj výkon

Faktor 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj
Pokračuji v tom, co musím dělat, i když se nikdo nedívá A) Jsem ochotný/á na sobě skutečně tvrdě pracovat b) Jsem ochotný/á se hodně překonávat Veškerý trénink, který podstupuji, mi dodává důvěru, že dokážu uspět V průběhu tréninku blokuji rušivé myšlenky a plně soustředím svou pozornost na to, co musí být splněno Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a jeho plnění pečlivě sledované Při tréninku přemýšlím jen o tom, co během něj musím udělat, a na to se soustředím Stanovuji si náročné cíle, na jejichž dosažení musím tvrdě pracovat
Faktor 5: Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách
Neustále hledám způsoby, jak se zlepšovat Vždy mám stanoven minimálně jeden cíl, na jehož dosažení pracuji Po výkonu, si jeho průběh přehrávám znovu v hlavě, abych přišel na to, co jsem udělal/a dobře a co špatně Rozebírám své výkony, abych zjistil/a, co jsem udělal dobře a co špatně Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji
Faktor 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu
Před důležitým výkonem mě lidé kolem mě udržují soustředěného/ou Jsme nabádáni k tomu, abychom si v tréninkovém prostředí vzájemně pomáhali Můj trenér/učitel mi pomáhá při tréninku zůstat soustředěný/á Můj trenér/učitel mi pomáhá připravit se na neočekávané (situace, okolnosti, události) Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se nárokům mé disciplíny/aktivity Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich Můj trenér/učitel využívá trénink k budování mé důvěry ve vlastní schopnosti