

## Obsah

<b>Blahutková, M. <i>Práce s klientem ve sportovním prostředí.</i></b>	<b>6</b>
Centrum sportovních aktivit, VUT Brno	
<b>Dvorský, J. <i>Typologie psychické odolnosti.</i></b>	<b>10</b>
Univerzita Karlova v Praze – Fakulta tělesné výchovy a sportu	
<b>Filho, E. <i>Cohesion, Team Mental Models, and Collective Efficacy: Towards an Integrated Framework of Group Dynamics in Sport Psychology.</i></b>	<b>16</b>
Behavioral Imaging and Neural Dynamics Center, University of Chieti-Pescara	
<b>Gurský T. <i>Koučovací přístup v mentálním tréninku.</i></b>	<b>21</b>
<b>Hřebíčková H. <i>Implementace programu mentálního tréninku u družstva alpských lyžařů juniorů: kvalitativní evaluace.</i></b>	<b>29</b>
Fakulta tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci	
<b>Kudláčková, K. <i>Proaktivní přístup v rámci mentálního tréninku.</i></b>	<b>40</b>
Fakulta tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci	
<b>Mach, J., Pacholík, V., Hřebíčková, S. &amp; Klimeš, P. <i>Osobnostní charakteristika u vybraných dráhových cyklistů Personality characteristics of selected track cyclists.</i></b>	<b>43</b>
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno	
<b>Pacholík, V., Ondráček, J., Vitek, Z. &amp; Mach, J. <i>Koncentrace pozornosti ve vztahu k výkonu u vrcholových sportovců – biatlonistů.</i></b>	<b>48</b>
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno	
<b>Pivovarník, J. <i>Koncentrácia.</i></b>	<b>54</b>
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica	
<b>Poláčková, A. <i>ENYSSP – Európska sieť mladých špecialistov v športovej psychológii.</i></b>	<b>64</b>
Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta	

- Potočnicková, J. & Medeková, H. *Porovnání vybraných dimenzí osobnosti aktivně sú'ažiacich tenistov a tenistov s ukončenou športovou kariérou.*** 66  
Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky.
- Riegel, K. *Souvislosti výkonové motivace a prožitkuSpinning programu flow u klientů.*** 74
- Šlédr, J. & Zusková, K. *Psychológia športu v európskom kontexte.*** 85  
Break2win, Česká republika  
UPJŠ v Košiciach, Slovenská republika
- Panagi, T. *Psychological skill usage, anxiety intensity direction and self-confidence as a function of skill level in track and field athletes.*** 92
- Zusková, K. *Psychológia športu v európskom kontexte*** 105  
Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, ÚTVŠ (Slovensko)



# Práce s klientem ve sportovním prostředí

Marie Blahutková

Centrum sportovních aktivit, VUT Brno

Všechny formy sportování v současnosti mohou člověku přinášet nejen radost z pohybu, ale také nepochopení nebo starosti s výkonem nebo i s výsledkem. Sportovec se tak může dostat až ke sportovnímu psychologovi. Jakmile vznikne tato spolupráce, mohou se objevit situace, kdy je zapotřebí další spolupráce s třetí osobou. Tou může být trenér, rodiče nebo i jiná osoba. Způsoby hledání této opory nabízí předložený příspěvek.

*Klíčová slova:* sportování, sportovec, klient, sportovní psycholog.

All forms of sports currently a personality can not only provide the joy of movement, but also misunderstanding or worry about performance or is the result. An athlete can get to the sports psychologist. As soon as this cooperation may occur a situation where the need for further cooperation with a third party. This may be a coach, parent or other personality. Ways to support this finding offers submitted post.

*Keywords:* sport, athlete, client, sports psychologist.

Sportovní výkon přináší všem ve sportu, kteří se na něm podílejí, řadu společných zážitků. Tyto zážitky však mohou být zcela odlišně vnímány. Od radosti rodičů mladého sportovce, který dokázal překonat soupeře, přes neuspokojení trenéra s odvedeným výkonem, až po odmítnutí další spolupráce sportovcem, který se dostal vlivem sportovní kariéry až na dno.

V posledních letech se nezdá stává, že sportovec, který je na vrcholu své kariéry, ztratí motivaci pro další sportovní činnost a kariéru předčasně ukončí. Na druhou stranu jsou i takoví sportovci, kteří dokáží sportovat na vysoké úrovni i ve vyšším věku (např. hokejista Jágr — 40 let nebo tenista Korbelt — 42 let). Po ukončení kariéry však tyto sportovci mají až do vysokého věku potřebu maximálního sportovního výkonu i tehdy, když jejich organismus tyto výkony není schopen zabezpečit (Martinková, 2013).

Proto je velmi důležité spolupracovat s týmem,

kteří zabezpečuje sportovní přípravu, a právě sportovní psycholog by měl v určitých fázích sportovní kariéry nebo sportovního života do spolupráce zasahovat.

Sportovní psycholog se dostává do klasického vztahu, který je charakteristický pro práci s klientem. Tento obor se neustále vyvíjí a přináší psychologům nové poznatky z oblasti poznávání lidských vlastností a rozšiřuje podmínky možné spolupráce o případové studie. Základní přístup je v pojetí člověka jako bio-psycho-sociálně-spirituální jednoty a systému v systémech okolního světa. Je to obor, který se zajímá o klienta, a snaží se mu pomáhat svými přístupy, které se zaměřují na využívání pozitivních prvků v životě člověka. Zaměřuje se na silné stránky člověka. Vždy vycházíme z principu základní potřeby člověka, která vznikla ze skutečnosti, že každý z nás potřebuje někomu přinášet (Freud, 1971).

Zatímco dříve, zejména v minulém století, se

pozornost klinických psychologů více obracela na individualitu osobnosti a její sebeprosazování, v současnosti se zaměřuje pozornost hlavně na rovnost a bezpečí klientů (Matoušek, 2003). Klienti se dříve dostávali k psychologovi prostřednictvím lékařských posudků a navštěvovali jej ve vybraných zařízeních, dnes je trendem jít za klientem. Z této podstaty vychází i náš přístup práce se sportovcem. Nestačí pouze sedět v laboratoři a provádět anamnézu osobnosti, je nutné sportovní prostředí dobře poznat, abychom mohli spolupráci rozvinout na konkrétní a potřebnou úroveň, která skutečně může klientovi pomoci. Řada sportovních psychologů využívá ke spolupráci i pracovníky pomáhajících profesí, někdy se stávají sami takovým pracovníkem.

V oblasti práce s klientem vycházíme z představy kontinua, tedy z představy, že všechno co člověk — tedy jeho duše i tělo — umí, někam směřuje a přitom toto směřování může být narušeno. Toto směřování v mnoha případech narušuje nemoc nebo je může ovlivnit řada faktorů, které způsobí snížení výkonnosti sportovce nebo i jeho dlouhodobou stagnaci. V takových případech je nutné vyhledat profesní pomoc. Vždy však musíme respektovat kritéria klinické významnosti prvku nebo projevu, se kterým pracujeme. Současné paradigma směřování práce sportovních psychologů se zaměřuje zejména na sociálně ekologické paradigma. Vycházíme při spolupráci s respektováním jedince a jeho osobnosti od základů a vždy musíme respektovat klienta a jeho rodinu. Spolupráce má různé stupně a vychází ze základního modulu práce s klientem, který je stanoven takto (Baštecká, 2003):

1. Diagnostika
2. Terapie
3. Podpora komunikace
4. Supervize
5. Pomáhající profese
6. Terénní práce

## 7. Snaha o přirozené prostředí

S klientem začínáme otázkami, které souvisejí s událostmi a jeho prožitky a nepředpokládáme, že klient sdílí naše rozhodnutí. Musíme si být neustále vědomi, že pracujeme v trojúhelníku a dbáme na to, aby trojúhelník byl rovnostranný. Vždy musíme respektovat tři roviny prevence a vycházet ze skutečnosti, že „*samotný boj proti nemocím nevede ke zdraví*“ (Holčík, 1996, str. 28). Při práci s klientem potom pracujeme postupně tak, že provádíme diagnostiku, poté můžeme použít terapeutické postupy, současně aktivně nabízíme pomoc sportovcům, provádíme supervizní péči a pokud je sportovec v nedospělém věku (do 18 let), zúčastňujeme se spolupráce s rodiči. Vždy se snažíme využívat a současně i působit v přirozeném, tedy sportovním prostředí (*outreach*).

V rámci terapeutického působení používáme tyto přístupy:

- kauzální — tedy příčinný, jeho podmínkou je nutná znalost etiologie,
- symptomatický — je zaměřen na příznaky (příhoda, shoda okolností apod.),
- paliativní — zaměřuje se na zmírnění obtíží (ale neléčí),
- alternativní — využívá prostředků přírody,
- psychoterapeutický — využívá psychologických přístupů.

Pokud se žádný z přístupů neosvědčí, je nutné zahájit léčbu.

Součástí práce se sportovcem je znalost jeho životního stylu, který z velké části ovlivňuje i jeho zdraví (Gladkij, 2000). Pokud sportovec kouří, pije alkohol, nezdravě se stravuje, má nedostatek pohybu (např. šachista nebo sportovní střelec), je podroben neustálé a přílišné psychické zátěži nebo má rizikové sexuální chování, nemůže podávat očekávané vrcholné sportovní výkony, zejména po delší čas.

Sportovní psycholog není schopen rozlišit podstatu stavu, ve kterém se sportovec nachází, bez znalosti toho, jaký je klient, jaký žije život a co je příčinou jeho aktuálního stavu. Proto při práci s klientem nepracujeme pouze v oblasti jeho aktuálního psychického rozpoložení, ale respektujeme všechny zásady práce s klientem. Je dobré začínat prenatalním obdobím a událostmi, které se v té době uskutečnily, teprve potom hledat základy tvorby osobnosti a jejích specifických projevů v období raného dětství. Všechny události musí respektovat souvislosti doby, ve které se odehrály. V těchto případech je dobré využívat biodromální psychologii (psychologii životního běhu). Psycholog vždy musí pátrat s klientem po hledání smyslu identity a individualizace (tyto se projevují ve všech sportech, tedy v kolektivních i v individuálních).

Při práci s klientem rozeznáváme řadu přístupů, které může sportovní psycholog uplatňovat:

1. Psychofyziologicky orientovaný — psycholog si vede přesné měření a záznamy o sportovcích, diagnostikuje, hodnotí a plánuje. Opírá se o čísla a grafy.
2. Psychoterapeuticky orientovaný — psycholog má absolvovaný výcvik v psychoterapii (např. hlubinná, psychosomatická apod.) a je schopen terapeuticky pracovat s osobnostmi a se vztahovou diagnostikou.
3. Učitelský — prezentuje psychologickou tematiku tak, aby to vzbudilo pozornost a zájem sportovců nebo trenérů o hlubší poznání psychologické problematiky (tuto oblast by měl velmi dobře zvládat kouč sportovců).
4. Systematicky (týmově) orientovaný — psycholog se stává členem týmu, kde jednotliví členové týmu mohou přebírat různé úkoly, které on na ně deleguje (případně je řídí), některé úlohy však zastává sám.
5. Kamarádský — psycholog si se sportovci a členy týmu tyká, vnímá jejich potřeby a snaží se jim být oporou, dělá jim společnost a navozuje správnou atmosféru (tento přístup je časově velmi náročný).
6. Asistující — psycholog flexibilně zastává funkce, které jsou potřebné (např. řídí auto, obsluhuje video, asistuje trenérovi apod.).
7. Mentální kouč — psycholog učí sportovce individuální nebo i kolektivní cvičení, která posilují mentální výkonnost a psychickou odolnost (hardiness).
8. Integrativní — kombinace jednotlivých přístupů, ve kterých hraje hlavní úlohu vzdělání a zkušenosti podle klienta a daných možností.

Při práci s klientem vždy respektujeme vývoj klienta, jeho ontogenezi a sociokulturní podmínky. V těchto souvislostech lze také hovořit o dostatečném prostoru pro něco, co dává podmínky pro uvědomování si sebe sama i o dějích kolem nás, tedy o smysl. Základ těchto úvah vychází z logoterapie, kde *logos* je chápán jako smysl. Práce s klientem ve sportovním prostředí může být dobrým prostředkem i pro různé odchylky od normy, lze tedy sport využívat i jako prostředek resocializace, rehabilitace nebo i reedukace. Lze pozorovat postupné prvky integrace nebo i inkluze do sportovního prostředí pomocí různých forem a individuálních přístupů (to znamená, že co vyhovovalo jednomu klientovi, nevyhovuje jinému).

Základní podmínkou pro dobrou spolupráci je správné stanovení diagnózy nebo potřeby spolupráce. Diagnózu vždy posuzujeme buď v širším slova smyslu, např. tak, že nejsou dána konkrétní data pro rozvoj spolupráce nebo v užším slova smyslu, to znamená tehdy, pokud se objevily určité poruchy, které znemožňují klientovi podávat očekávané výkony. Tím přispíváme k pomoci, ale i svépomoci jednotlivců i skupin. Základní potřebné znalosti a dovednosti pro práci s klientem ve sportu lze tedy shrnout následovně:

- Vstupní anamnéza,
- dokumentace,
- diagnostika,
- znalost právních otázek,
- výběr intervence (stanovení plánu),
- kontakt s druhým (motivace),
- dobrá znalost sportovní personologie,
- znalost sportovního prostředí (ve kterém se sportovní trénink i soutěžení realizuje),
- postupnost v práci.

Příkladem může být kazuistika ze střeleckého prostředí, ke spolupráce vznikala již v rané adolescenci za vydatné spolupráce otce dívky a později se přesunula do oblasti individuální spolupráce pouze s klientkou, které je dnes 22 let.

Práce sportovního psychologa je časově velmi náročná a neomezená, její hlavní přínos není přímo viditelný, ale je součástí vrcholového výkonu nebo rekordu. Dnešní vrcholový sportovec by bez psychologické přípravy neměl pomýšlet na dosažení vrcholné světové úrovně, spíše na dobrý průměr. Jakmile se však objeví příznaky psychických potíží, např. psychické únavy, je dobré tyto obtíže řešit prostřednictvím spolupráce se sportovním psychologem. Spolupráce nemusí být trvalého charakteru. V dětském věku může být zahájena spolupráce pouze se souhlasem rodičů, výsledky spolupráce musí sportovní psycholog sdělovat pouze

rodičům. Pokud s tím rodiče souhlasí, je možné je sdělit také trenérovi. Potom by měl sportovní psycholog komunikovat také s ním. Z kazuistik, které jsou zveřejňovány, lze usuzovat, do jaké míry je spolupráce úspěšná a zda-li je smysluplná.

Dnešní vrcholový sportovní výkon je vždy podmíněn spoluprací se sportovním psychologem nebo se sportovním týmem. Psycholog musí být dobře teoreticky i prakticky vyškolen pro psychologickou podporu sportovce. Sportovců nebo sportovních týmů, kteří se na pomoc sportovního psychologa obracejí, v posledních letech přibývá a výsledky vedou zejména ke zkvalitňování života sportovců a k jejich zdraví.

#### Reference

- Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi* (Vyd. 1). Praha: Portál.
- Freud, S. (1971). *Truchlení a melancholie*. Praha: Avicenum.
- Gladkij, I. (2000). *Úvod do zdravotní politiky, ekonomiky a sociologie zdravotnictví*. Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Holčík, J. (1996). *Evropská cesta ke zdraví. Základní informace o evropské zdravotní strategii a možnostech jejího využití v ČR*. Praha: IPVZ.
- Martinková, J. (2013). Moderní fyziatrie a léčebná rehabilitace – využití ve sportovní medicíně. (s. 59–65). Brno: Paido.
- Matoušek, O. (2003). *Metody a řízení sociální práce* (Vyd. 1). Praha: Portál.

# Typologie psychické odolnosti

Jaroslav Dvorský

Univerzita Karlova v Praze - Fakulta tělesné výchovy a sportu

Psychická odolnost je obecnou podmínkou zachování psychické integrity osobnosti, efektivity činnosti a zdraví jedince. Rozmanitost podmínek, kde může dojít k dezintegraci osobnosti, k poklesu výkonu či nemoci ukazuje na specifčnost projevu obecné odolnosti v konkrétní situaci. Tento fakt podmiňuje možnost klasifikace různých druhů odolnosti v souladu se situační specifikou reálných projevů. Práce obsahuje etymologický rozbor pojmu psychická odolnost a hlavně je zaměřena na analýzu jednotlivých oblastí, kde se odolnost projevuje specifickým způsobem. Tyto oblasti jsou: odolnost vůči zátěži, odolnost vůči ohrožení, odolnost vůči věkovým změnám, odolnost vůči nemoci. Práce představuje pokus o zpřehlednění stěžejních postupů v oblasti problematiky psychické odolnosti a formulování typologie psychické odolnosti.

*Klíčová slova:* odolnost, typologie, zátěž, osobnost, efektivita, zdraví.

Resilience is the general condition of mental integrity of the person and the efficiency of the health of an individual. The diversity of conditions which may lead to disintegration of personality, power loss or illness demonstrates the specificity of expression in general resistance in a particular situation. This fact makes the possibility of classifying different types of resistance in accordance with the situational specifics of real speeches. The work contains an etymological analysis of the concept of resilience and mainly focuses on the analysis of areas where resistance manifests specific way. These areas are: stress resistance, resistance to threats, resistance to age changes, resistance to disease. The work represents an attempt to clarify the key processes in the issue of mental resilience and mental strength formulation typology.

*Keywords:* resistance, typology, stress, personality, efficiency, health.

## Úvod

Minulý i současný výzkum přinesl mnoho pohledů na stabilitu lidského chování, které jsou zformulovány svými představiteli do podoby různých psychologických koncepcí a škol. I když předmětem zkoumání je stále jen člověk vystavený různým druhům zátěží, jejich východiska a závěry se různí. Mnohaleté fungování v různých činnostech (parašutismus, extrémní sporty, vytrvalostní závody a kurzy přežití), kde o limitní režimy není

nouze, nás přivedla k možnosti pozorovat rozmanité reakce účastníků.

Práce je vyústěním snahy o zpřehlednění stěžejních přístupů v oblasti problematiky psychické odolnosti, a pokusem ke zformulování typologie psychické odolnosti.

Do budoucna bude tento nový přístup orientován na stanovení obecné charakteristiky psychické odolnosti s vyústěním do didaktického procesu. Didaktický postup vedoucí ke „zodolňování“ chceme zaměřit na zachování a zvyšování psy-

chické odolnosti v příslušných aktivitách člověka a v různých životních situacích.

### **Etymologický rozbor pojmu psychická odolnost**

Z výkladových slovníků zjistíme jisté odlišnosti, které vývojově vyplývají z různých kulturních kontextů.

Nejčastěji se setkáme s výrazem „resilience“, který zdomácněl především v anglosaských zemích, kde si pod tímto pojmem představují elastickou nezdolnost či nezlomnost. Nezdolnost můžeme chápat jako charakteristiku osobnosti, která umožňuje jedinci zmírňovat negativní vlivy distresu, životních krizí apod. „*Etymologický základ pojmu resilience lze vztahovat k latinskému „salire“ (odpružit, vyskočit, vynořit se, ale také rychle vyrůst) a „resilire“ (odskočit, skočit zpět). Jiný latinský výraz pro odolnost „mollitiam“ má pravděpodobně pouze technické využití a v humanitním rejstříku výrazů se nepoužívá. V přeneseném slova smyslu tak resilience může být chápána jako schopnost získat zpět síly, zotavit se, pružně se vrátit do původní podoby*“ (Davidson, 2005; Kebza & Šolcová, 2008).

Tomuto pojetí odpovídají dva výrazy, které jsme našli v ruské odborné terminologii.

- Упругость – pružnost osobnosti
- Устойчивость – návrat k výchozímu stavu (rákosí x dub)

V obou případech představuje tento výraz zachování něčeho proti něčemu a vnitřní aspekt situace není tímto pojmem hodnocen.

Polským ekvivalentem psychické odolnosti je výraz „sprężystość“. Posouvá chápání psychické odolnosti více do krajnějších poloh v souvislosti se zachováním vlastního života ve smyslu přežití.

- „Vulnerabilita“ — je sklon k duševní zranitelnosti, predispozice k duševním potížím. Proti vulnerabilitě stojí schopnost jedince ovlivňovat běh událostí svou vůlí.

- „Hardiness“ — je zaměřena na zjišťování tuhosti a nezdolnosti lidské osobnosti a toto pojetí psychické odolnosti ve smyslu „hroší kůže“ téměř hraničí s necitlivostí, až tupostí jedince vůči vnějším vlivům.

Snad jen na okraj zmíníme i univerzální překlad do esperanta, který zní „rezistor“.

### **Druhy odolnosti**

#### **Odolnost vůči zátěži**

Do této skupiny řadíme všechny zátěže, které se snažíme překonat v souvislosti s různými režimy, do kterých se v průběhu života dostáváme díky vlastním rozhodovacím krokům. Výskyt těchto režimů je podmíněn především kognitivními procesy a procesy volního rozhodování.

**Fyzická aktivita.** Fyzicky zaměřená lidská aktivita představuje původně hlavní způsob uspokojování životních potřeb. Fyzický pohyb byl základní podmínkou vývoje druhu a je jednou ze základních vlastností živé hmoty. Obecná potřeba pohybu je ústředním harmonizačním prvkem, který v dnešním přetechnizovaném světě nabývá na důležitosti a oba extrémy (nedostatek pohybu i extrémně dlouhá, monotonní pohybová zátěž) vyžadují velké nároky na psychickou odolnost jedince.

Související práce a přístupy:

- Antonovsky, A. „*Sence of coherence*“ (1985),
- Cobasová, S. „*hardiness*“ (1979).

**Psychická aktivita.** S fyzickým vývojem šel u homo sapiens z nějakého důvodu souběžně i vývoj psychický a tato koexistence umožnila člověku dosáhnout současné živočišné nadřazenosti. Analogicky s fyzickou aktivitou bude i v tomto případě nízká psychická aktivita vykazovat značné nároky na psychickou odolnost. Literatura se v této souvislosti zmiňuje o narušení frustrační tolerance pro nedostatek psychických podnětů (viz. Film Trosečník s T. Hangsem). Opačný extrém, přemíra psychické aktivity je psychologicky bohatěji rozvinuta, neboť

v souvislosti se soustavným psychickým přetěžováním rozeznává psychiatrie celou řadu psychických poruch.

Související práce a přístupy:

- Machač, M. „*teorie aktivace*“ (1985),
- Rotter J. – „*locus of control*“ (1966),
- Antonovsky, A. „*Sence of coherence*“ (1985),
- Csikszentmihalyi, M. „*Flow*“ (19xx).

**Sociální tlak.** Jednotlivé druhy zátěží vyplývající ze sociálního tlaku okolí představují typické zátěže u převážně duševně pracujících lidí. Obhájit své postavení, řídit pracovní skupiny a firmy, obstat před konkurencí na trhu, je nejčastější zatížení stále se rozvíjejícího kapitalismu v České republice. Přidáme-li k tomu ostatní mezilidské vztahy včetně partnerských, získáme dostatečné množství zátěžových impulsů, které každý den narušují naši psychickou stabilitu. Psychická odolnost tohoto druhu souvisí s následujícími teoriemi:

Související práce a přístupy:

- Freud, S. „*psychoanalýza*“ (1936),
- Šolcová, Kebza V. „*sociální zdroje osobnosti*“ (1999),
- Břicháček V. „*odolnost rodiny*“ (2002).

**Nároky na vysokou efektivitu činnosti.**

Tento zvláštní druh psychické odolnosti je důležitý především pro osoby pracující na klíčových pozicích veřejného života, špičkové manažery a vrcholové sportovce. Předmětná činnost svou intenzitou a náročností probíhá na úrovni individuálního maxima. Kritériem psychické odolnosti v tomto případě bývá konkrétně odvedený výkon, který se u vrcholných manažerů obtížně měří.

Související práce a přístupy:

- Mazurov, O., Hošek, V. „*psychická determinace sportovního výkonu*“ (1986),
- Nakonečný, M. „*Teorie motivace*“ (1996).

## Odolnost vůči ohrožení

Zde nalezneme zatížení vyplývající ze situací, do kterých se v průběhu života dostáváme. Vznikají náhle mimo možnost volní kontroly, a nebo velmi pozvolna v souvislosti s vývojem, zráním a stárnutím.

**Ohrožení zdraví a života.** Pud sebezáchovy nám velí zachovávat základní životní hodnoty včetně vlastního zdraví. Jakkoli samozřejmě nám toto tvrzení připadá, přesto existuje velké rozpětí různých životních stylů, kdy někdo věnuje svému zdraví poměrně značné množství energie a někdo se svým zdravím, či dokonce životem bezdůvodně hazarduje. Kouření, alkohol a požívání návykových látek spadají do této kategorie, i když psychologické souvislosti jsou podstatně širší a zabíhají do problematiky přesahující náš rámec.

Související práce a přístupy:

- Imunitní systém: Ursin et al. (1984), Mckinnon et al. (1989),
- Pohybový systém: Feuerstein (1987), Okun et al. (1988),
- Kardiovaskulární systém: Rosenman (1982), Frankenhaeuse (1985), Manuck, Kaplan & Clarkson (1983)
- Centrální nervový systém: Barret (1979), Kauter et al. (1990),
- Hardiness: Kobasová (1979), Kebza & Šolcová (2008)

**Nebezpečí a riziko.** Pocit jistoty a bezpečí je jednou ze základních psychologických potřeb. Podmiňuje vznik sebedůvěry, se kterou vstupujeme do nezajištěných míst, kde se opět snažíme nabýt a vybudovat pocit jistoty a bezpečí. Takto se dá stručně popsat mechanismus osobnostního růstu, jehož ukazatelem je velikost prostoru, který jsme schopni v našem životě ovládnout. Současný příklon a obliba „adrenalinových sportů“ odráží společensky mnohaletý pocit jistoty a bezpečí,

který se překlopil do opačného extrému. Současnému civilizovanému způsobu života se takto vytváří protiváha v podobě simulovaného nebezpečí, situací s otevřeným koncem, nezajištěností.

**Postavení.** Často slyšíme „neunesl zodpovědnost, která vyplývala z jeho funkce“ či „zneužil pravomoc veřejného činitele“. Společenské vazby přináší jedinci nemalý počet zátěží a jejich zvládnutí vyžaduje notnou dávku tohoto druhu psychické odolnosti. Nedostatek se projevuje v každodenním tlaku na naše morální hodnoty, tak i např. v mezní situaci ztráta soukromí, mediální zájem a popularita společensky, či sportovně úspěšných osob.

**Vztahy.** Poměrně široká oblast rozmanitých zátěží souvisí s mezilidskými vztahy. Zátěž přichází s uvědomovanou disproporcí názorů, postojů, priorit, zvyků, norem, osobního tempa atd. Naléhavost těchto disproporcí je akcentována sociálním statutem, osobní spřízněností, vlastním očekáváním a jinými situačními rámci. Nejběžnějším příkladem tohoto druhu zátěže jsou třeba osobní vztahy na pracovišti, nebo, mnohdy ilustrativnější, vztahy s životním partnerem. Z vlastní zkušenosti víme, že tyto energetické ztráty překonáváme mnohdy se značným úsilím a psychická odolnost k zachování integrity vlastní osobnosti je víc než na místě.

### Odolnost vůči věkovým změnám

Člověk se svou bio-psycho-sociální podstatou prochází životem. Ne vždy probíhá jeho vývoj harmonicky a ne vždy tuto disharmonii zvládne. Jsou známá období, kdy dochází k nerovnoměrnému vývoji osobnosti, kdy jedinec nezvládá sám sebe a chová se svému věku nepřiměřeně.

#### Kritická životní období.

- **Dítě.** Psychická odolnost v dětském věku je bezprostředně ovlivněna rodičovským zakončením v pevných sociálních vztazích. Dostatečná saturace mužských i ženských vzorů chování dávají dítěti dostatek informací potřebných k harmonickému vývoji.

- **Adolescent.** Podle Vágnerové 2005 můžeme říci, že adolescence je jakousi přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Toto období je rozdělováno na dvě fáze:

1. Raná adolescence (11 – 15 let)
2. Pozdní adolescence (15 – 20 let)

V tomto období dochází ke změnám biologickým, psychickým i sociálním, které jsou ve vzájemné interakci.

Z pohledu psychoanalýzy je upřednostňován význam pohlavního dozrávání a sexuální aktivity, jiná teorie nahlíží na toto období spíše z hlediska vztahu mezi psychickým zvládnutím a sociálními podmínkami – tzv. teorie psychosociální. Erikson podle svého modelu epigenetického vývoje adolescenci vidí jako fázi identity vs. konfuze rolí, to znamená boj s nejistotou, osamostatnění od rodiny aj. (Vágnerová, 2005).

- **Dospělý.** Pokud všechny důležité vývojové etapy proběhly ve správný čas a přiměřenou intenzitou, je dospělý jedinec připraven k naplněnému životu výchovou potomků, tvořivou prací a aktivním, povznášejícím odpočinkem. Přesto, i v tomto případě zaznamenáváme životní období se zvýšenými nároky na psychickou odolnost. Jedná se o hledání smyslu života, krizi středního věku a ztráta objektu péče (zejm. u žen po odchodu dětí z domova).

Související práce a přístupy:

- Daveyová, M. „*Resilience u adolescentů*“ (2003)
- Rutter, M. (1989, 1996)
- Medvědová (1999)
- Blatný, Polišenská & Balaščíková (2005)

**Stárnutí.** Každé období života přináší radosti a vždy lze nalézt problémy. Obecně platí, že nacházet radost a uspokojení i v pokročilém věku se daří těm co duševně neustrnuli v některé z předchozích životních fází a v přiměřené míře jsou stále fyzicky i duševně aktivní.

Související práce a přístupy:

- Křivohlavý, J. „*Psychologie zdraví*“ (2001)

**Konec.** Přiblížení k absolutnu dává smíření s konečností. I toto životní období poskytuje člověku jisté informace, kterých je pro završení pozemské existence člověka potřeba. Vědomí vyšších řádů, naplnění svého poslání a návratu ke svému zdroji činí vlastní odchod smysluplný. I v této souvislosti můžeme hovořit o specifické psychické odolnosti, která zajišťuje osobní vypořádání se s konečnými otázkami člověka.

Související práce a přístupy:

- Grof, S. „*Lidské vědomí a tajemství smrti*“ (2009)
- Jakoby, B. „*Tajemství umírání*“ (2005)
- Flamarion, C. „*Záhada smrti*“ (1921)

## Odolnost vůči nemoci

Průvodním projevem všech nemocí je úbytek sil. Je to obranný mechanismus, kdy se takto vynuceným klidem mobilizují všechny tělesné energetické zdroje k aktivizaci vnitřních ozdravných procesů. Psychosomatická provázanost je dobře známá.

**Imunitní aspekt.** Žijeme obklopeni nesčítelným počtem bakterií. Máme je na rukou, v ústech, v sobě. Jejich přítomnost je v některých případech pro člověka nutná. Imunitní systém nastavuje pravidla této symbiózy. Selhání imunitního systému vede ke ztrátě biologické kontroly nad bakteriemi a viry, k nemocem a smrti člověka.

Související práce a přístupy:

- Theorell, T., Ort-Gomérová, K. & Eneroth, P. „*Imunoglobulin v zatížení*“ (1990),
- Kebza, V. „*Sociální opora*“ (2005).

**Psychologický aspekt.** Somatomentální provázanost biologických a psychologických procesů vede k výraznému ovlivnění odolnosti jedince vůči např. nakažlivým nemocem. Jsou popsány případy řádových sester, které ošetřovaly dlouhodobě vážně nemocné pacienty (tuberkulóza, břišní tyfus atd.) bez následků na vlastním zdraví.

Související práce a přístupy:

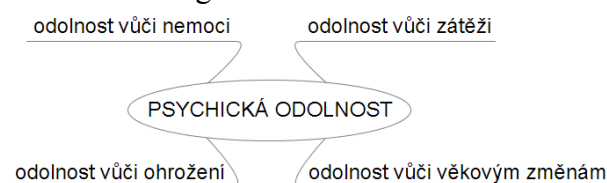
- Maddi, S. (2006),
- Cohen, McKay, (1984),
- Ruberman et al., (1984),
- Reis et al., (1985),
- Šolcová, Kebza (1999)

## Praktické využití

Lidský život, běžné denní starosti a čímkoli motivované usilování jsou zdrojem různých zátěží, vůči kterým stavíme v naší práci psychickou odolnost. Na základě studia výše uvedených teorií a přístupů připouštíme existenci jisté obecné psychické odolnosti, která je dispozičně podmíněna. Mimo to však můžeme hovořit i o specifických druzích psychické odolnosti, díky které je jedinec schopen obstát pouze proti konkrétnímu druhu zátěže. Dokonce předpokládáme, že zvýšená odolnost v jedné specifické výseči může být podmínkou snížené odolnosti vůči jiným druhům zátěží.

Předloženým logickým členěním do čtyř hlavních větví psychické odolnosti (obr. č. 1) nabízáme přehlednější kategorizaci zátěží, o kterou se v konkrétní situaci může jednat a která energeticky nadměrně zatěžuje psychiku jedince a činí ho psychicky nestabilním.

Obrázek 1. Kategorizace zátěží



Jasným a srozumitelným uchopením aktuální zá-  
těže začíná pro psychologa, trenéra ale i samotného  
klienta cesta k jeho „zodolnění“.

K tomuto tématu budou následně prezentovány  
výsledky měření, které jsme v jednotlivých ob-  
lastech psychické odolnosti učinili a které budou  
zpracovány do podoby konkrétního postupu ve-  
doucího ke zvýšení specifického druhu psychické  
odolnosti.

#### Reference

- Davidson, R. J. (2005). Emotion regulation, hap-  
piness, and the neuroplasticity of the brain.  
*Advances in Mind-Body Medicine*, 21(3/4),  
25–28.
- Kebza, V. & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce  
psychické odolnosti. *Československá Psycho-  
logie*, 52(1), 1–19.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*  
(Vyd. 1). V Praze: Karolinum.

# Cohesion, Team Mental Models, and Collective Efficacy: Towards an Integrated Framework of Group Dynamics in Sport Psychology

Edson Filho

Behavioral Imaging and Neural Dynamics Center, University of Chieti-Pescara

A nomological network of team dynamics in sport psychology, which consists of a multi-framework perspective was proposed and tested. The aim was to explore the interrelationship among cohesion, team mental models (TMM), collective-efficacy (CE), and perceived performance potential (PPP). Three hundred and forty college-aged soccer players representing 17 different teams (8 female and 9 male) participated in the study. They responded to surveys on team cohesion, TMM, CE and PPP. Results are congruent with the theoretical conceptualization of an integrated view of team dynamics in sports. Specifically, cohesion was found to be an exogenous variable predicting both TMM and CE beliefs. TMM and CE were correlated and predicted PPP, which in turn accounted for 59% of the variance of objective performance scores as measured by teams' season record. Theoretical and applied implications are discussed throughout. Limitations and key directions for future research are outlined.

*Keywords:* team dynamics, cohesion, team mental models, collective efficacy, nomological network.

## Introduction

The present study addressed a long standing, yet contemporary, research question posited by leading figures in the area of group dynamics across domains: Is it plausible to integrate main concepts of team dynamics into a holistic yet parsimonious model? The aim was to propose and test an integrated view of team dynamics in sports.

## Literature Review

To this aim, leading frameworks on cohesion (Widmeyer, Brawley, & Carron, 1985), Team Mental Models (TMM; Eccles & Tenenbaum, 2007), and collective efficacy (Bandura, 1997, CE;) were reviewed relative to current evidence on team dynamics in sports. In essence, cohesion

was conceptualized to share social and task dimensions (Carron, Eys, & Burke, 2007). TMM was hypothesized to reflect teammates' (a) coordination links, (b) communication dynamics, and (c) resource sharing (Mohammed, Ferzandi, & Hamilton, 2010).

Furthermore, congruent with its theoretical roots, CE was thought to represent teammates' perceived "capability" of (a) ability (b) effort (c) persistence (d) preparation (Short, Sullivan, & Feltz, 2005).

The founding conceptualization of team dynamics in sport (Carron & Hausenblas, 1998) served as an initial framework to integrate cohesion, TMM, and CE under the same "meta-conceptual umbrella". In particular, the initial model was grounded in the notion that (a) cohesion was ex-

ogenous to TMM (b) TMM mediated the cohesion-CE relationship and (c) CE predicted team performance as measured by perceived performance potential (PPP).

## Methods

### Participants

An a priori power analysis, conducted for testing model fit as a whole [ $\Sigma=\Sigma(\theta)$ ], defined the target sample size ( $n \geq 214$ ). Three hundred and forty college aged athletes (178♀ and 162♂) representing 17 teams affiliated with the National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA) participated in the study.

### Instruments

The primary choice of sport psychologists for studying cohesion (Group Environment Questionnaire; Widmeyer et al., 1985) and CE (Collective Efficacy Questionnaire for Sports; Short et al., 2005) were utilized. TMM and PPP scores were measured through the Team Assessment Diagnostic Measure (TADM; Johnson et al., 2007) and Team Outcome Questionnaire (TOQ; Coleman, 2011), respectively. Objective performance scores (i.e., season record) were correlated with TOQ scores to allow for a validity check of the notion of PPP.

### Procedures

After Institutional Review Board approval, NAIA college soccer coaches were contacted, and upon agreement, a time was scheduled to meet their respective players. Participants received a package of questionnaires, presented in a randomized order to control for learning and motivational effects. Data was collected in a quiet environment and coaches were not present during data collection. Participants played a median of 20 matches over the season prior to the study, consistent with the notion that a group of individuals undergo a

process of development before becoming a “team” (Eccles, 2010).

Specifically, data was deliberately collected one day before a decisive playoff game at the national tournament as athletes’ introspective reports tend to be higher immediately prior to major events (Kamata, Tenenbaum, & Hanin, 2002).

## Results

### Psychometric Analyses

**Reliability Analyses.** Reliability scores obtained for each scale were adequate ( $\alpha \geq .85$ ). Alpha coefficients for two of the GEQ subscales (ATG-T and ATG-S) were not ideal ( $\leq .70$ ), ultimately resulting in changes in the final measurement model.

**Correlational Analyses.** TOQ and team season correlated at .77 ( $R^2 = .59$ ), supporting the criterion validity of the instrument. Correlation coefficients were higher among the subscales of each instrument, suggesting evidence of convergent validity. Correlation coefficients among GEQ, CEQS, TADM and TOQ composite scores ranged from .51 to .71, offering initial evidence of discriminant validity. Collectively, these findings support the notion that cohesion, TMM, CE and PPP are interrelated but not identical constructs, thereby warranting the examination of the nomological network proposed.

**Multi-Level Analyses.** Intra-class correlation coefficients across subscales were relatively low ( $ICC < .20$ ), thereby not warranting the adoption of hierarchical models of analysis (Raudenbush & Bryk, 2002). In-depth analysis of the dataset attested to the predominantly homogeneity characteristics of the data.

### Structural Equation Modeling

A two-step approach consisting of evaluating and revising the measurement (step 1) and structural model (step 2) was followed (Kline, 2011). Robust maximum likelihood (MLR) was utilized to adjust for the non-normality characteristics of

the data. Error variance of PPP was fixed as this construct was measured using a single indicator. Chi-square ( $\chi^2$ ), comparative fit index ( $CFI \geq .90$ ), root mean square error approximation ( $RMSEA \leq .08$ ) and standardized root mean square residual ( $SRMR \leq .10$ ) were used to evaluate model-fit.

**Measurement model.** The final model allowed for 30 degrees of freedom, with  $\chi^2 (30) = 55.70$ ,  $p < .05$ , S-B correction factor of 1.20,  $CFI = .99$ ,  $RMSEA = .05$ , and  $SRMR = .03$ . Factor loadings were significant and moderate-to-high (.67-.91). These fit indices suggested adequate model fit. Final structural model. The final revised model [ $\chi^2 (31) = 56.44$ ,  $p < .05$ , S-B correction factor of 1.19,  $CFI = .99$ ,  $RMSEA = .05$ , and  $SRMR = .03$ ] did not fit significantly worse than the measurement model with  $\chi^2$  test (1) = 0.36,  $p > .05$ . This model illustrates that (a) cohesion predicts TMM ( $\beta = .76$ ) and CE beliefs ( $\beta = .86$ ), and (b) TMM and CE are correlated ( $r = .35$ ), mediate the CO-PPP relationship, and have a direct impact of moderate magnitude ( $r = .36$ ;  $r = .37$ , respectively) on PPP. Total variance accounted for TMM, CE and PPP was 58%, 75%, and 47%, respectively. Given that this model represents a theoretically plausible account of team dynamics, a multiple-sample SEM was employed to test for gender invariance.

### Multiple-Sample Analyses

The multiple-sample analysis procedure by gender followed a step-by-step approach (Kline, 2011). An unconstrained model was tested and compared with a constrained model. Altogether, there was evidence of measurement and structural invariance across gender.

### Discussion

A nomological network of team dynamics consisting of a multi-framework perspective was proposed and tested. Overall, findings support the factorial and conceptual validities of an integrated view of team dynamics in sports. Theoretically, the final model illustrates the notion that cohesion

antecedes team processes (TMM) and outcomes (CE). To this extent, Eccles and Tenenbaum (2007) posited that the allocation of social and task responsibilities antecede the development of TMM in sport teams. Empirical evidence is also in favor of the notion that cohesion scores predict CE beliefs in team sports (Heuzé, Sarrazin, Masiero, Raimbault, & Thomas, 2006).

Furthermore, the notion that TMM and CE are positively correlated is consistent with research findings on working groups' coordination links and efficacy beliefs (Peterson, Mitchell, Thompson, & Burr, 2000). Finally, extensive research supports the predictive power of TMM and CE on team performance (Mohammed et al., 2010; Short et al., 2005).

From an applied standpoint, results suggest that team expertise starts with the establishment of team cohesion. Following the establishment of minimal cohesiveness levels, teammates are able to advance team-related schemas and a collective sense of confidence. Accordingly, performance enhancement specialists should promote activities aimed at (a) establishing positive social relations (social cohesion) and clear task expectations (task cohesion), and (b) concomitantly addressing teammates' confidence beliefs and implicit and explicit coordination links (e.g., verbal and non-verbal communication skills).

Targeting different sub-population groups (competition levels, cross/multi-cultural studies) and theoretical roots (dynamic systems; see Bourbouson, Poizat, Saury, & Sève, 2012) may allow further revisions of an integrated view of team dynamics. Implementation of longitudinal-growth models of analysis may reveal how team dynamics change over time. The adoption of the expert-novice paradigm may expose differences among "top" and "bottom" teams.

Consideration of newly developed instruments (see Gershgoren, 2012) may strengthen the validity of a statistically parsimonious view of team dynamics in sports

### Contribution to Science and Practice

This study addressed a historically and scientifically pondered question of many leading scholars in the field of group dynamics. From a theoretical standpoint, findings resulted in a parsimonious and holistic view of team dynamics, which may represent an initial step towards clarifying the epistemological and nomological network roots of various team-level properties. Perhaps more importantly, this study leads to further questions on “how multiple minds work in synchrony” towards excellence and conflict resolution. Specifically, neuroscience techniques (EEG, fMRI) aimed at spatially and temporally mapping teammates’ brain functioning is a promising research avenue which may reveal the neural pathways underlying the abstract notions of “social mind”, “team-schemata”, and CE.

Furthermore, findings resulted in applied guidelines to evaluate and improve performance of highly interactive, complex team units. Practitioners should initially focus on establishing a foundation for excellence (i.e., social, task cohesion). Activities promoting heuristic (implicit, explicit) communication links, and a “team belief” on its capability to accomplish outcomes are subsequent steps in evolving team-expertise. Recognizing that “a team of experts is not necessarily an expert team” (Eccles & Tenenbaum, 2004, p. 562), and evolving applied knowledge on team-level expertise, is essential as strategic decisions are usually made by teams rather than by individuals.

### References

- Bandura, A. (1997, February). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Worth Publishers.
- Bourbousson, J., Poizat, G., Saury, J., & Sève, C. (2012, April). Temporal aspects of team cognition: A case study on concerns sharing within basketball. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(2), 224–241. doi:10.1080/10413200.2011.630059
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Burke, S. M. (2007). Team Cohesion: Nature, Correlates, and Development. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport*. (pp. 91–101). Champaign, IL US: Human Kinetics.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport* (2nd ed). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Coleman, J. (2011). *A functional model of team leadership for sport*. (Doctoral dissertation, The Florida State University). Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/4773/>
- Eccles, D. (2010, September). The coordination of labour in sports teams. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 3*(2), 154–170. doi:10.1080/1750984X.2010.519400
- Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2004, December). Why an Expert Team is More Than a Team of Experts: A Social-Cognitive Conceptualization of Team Coordination and Communication in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*(4), 542–560. Retrieved October 28, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2005-00063-003&lang=cs&site=ehost-live>
- Eccles, D. W., & Tenenbaum, G. (2007). A social-cognitive perspective on team functioning in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology (3rd ed.)*. (pp. 264–283). Hoboken, NJ US: John Wiley & Sons Inc.
- Filho, E. S. M. (2012). *Cohesion Team Mental Models And Collective Efficacy: Towards An Integrated Nomological Network Of Team Sports*. (Doctoral dissertation, The Florida State University). Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/5032/>
- Gershgoren, L. (2012). *The development and validation of the Shared Mental Models in Team Sports Questionnaire*. (Doctoral dissertation, The Florida State University). Retrieved from

- <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/4862/>
- Heuzé, J.-P., Sarrazin, P., Masiero, M., Raimbault, N., & Thomas, J.-P. (2006, September). The Relationships of Perceived Motivational Climate to Cohesion and Collective Efficacy in Elite Female Teams. *Journal of Applied Sport Psychology, 18*(3), 201–218. doi:10.1080/10413200600830273
- Johnson, T. E., Lee, Y., Lee, M., O'Connor, D. L., Khalil, M. K., & Huang, X. (2007, December). Measuring sharedness of team-related knowledge: Design and validation of a shared mental model instrument. *Human Resource Development International, 10*(4), 437–454. doi:10.1080/13678860701723802
- Kamata, A., Tenenbaum, G., & Hanin, Y. L. (2002, June). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*(2), 189–208. Retrieved October 28, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2002-01878-006&lang=cs&site=ehost-live>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Mohammed, S., Ferzandi, L., & Hamilton, K. (2010, July). Metaphor no more: A 15-year review of the team mental model construct. *Journal of Management, 36*(4), 876–910. doi:10.1177/0149206309356804
- Peterson, E., Mitchell, T. R., Thompson, L., & Burr, R. (2000, July). Collective Efficacy and Aspects of Shared Mental Models as Predictors of Performance Over Time in Work Groups. *Group Processes & Intergroup Relations, 3*(3), 296–316. doi:10.1177/1368430200033005
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical Linear Models: Applications and Data Analysis Methods*. SAGE.
- Short, S. E., Sullivan, P., & Feltz, D. L. (2005). Development and Preliminary Validation of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 9*(3), 181–202. doi:10.1207/s15327841mpee0903\_3
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1985). *The measurement of cohesion in sport teams: the Group Environment Questionnaire*. Sports Dynamics.

# Koučovací prístup v mentálnom tréningu

Tomáš Gurský

Zo športovo-psychologickej praxe sa jasne ukazuje, že mentálny tréning je najúčinnejší vtedy, ak je prispôsobený osobnostným, konštitučným, sociálnym a situačným podmienkam športovca, inými slovami „šitý na mieru“. Koučováním môže psychológ športovca podnecovať k tomu, aby spoluvytváral vlastné riešenia mentálneho tréningu a hľadal vlastné cesty duševného rastu. Príspevok opisuje súčasnú situáciu poskytovania športovo-psychologických služieb u nás a navrhuje koučovanie s prvkami metódy GROW ako prostriedok zlepšenia spolupráce športovca so psychológom pri tvorbe mentálneho tréningu. Prístup je ilustrovaný kazuistickým záznamom z psychologického sedenia. Účastníci workshopu môžu vidieť modelové koučovanie mentálneho tréningu a diskutovať o praktických výhodách a prekážkach tohto prístupu.

*Kľúčová slova:* mentálny tréning, koučovací prístup, metóda GROW, kazuistika.

The sport-psychological fieldwork clearly shows, that mental training is most efficient when tailored to the psychological, physical, social and situational conditions of an athlete. Coaching can be used to stimulate the athlete towards the co-creation of their mental training and finding individual ways of developing their own psychological potential. The article describes the current situation in sport-psychological services and suggests coaching with the elements of the GROW method as a means to the increase of the athlete's involvement in mental training creation. The approach is also supported with a case study session. Workshop participants can observe a model session of the mental training coaching and discuss the advantages as well as the downsides of this approach.

*Keywords:* mental training, coaching approach, the GROW method, case study.

## Športovo – psychologický servis u nás

Práca športového psychológa v našich podmienkach sa v posledných dekádach výrazne zmenila. Klientelu dnes tvoria prevažne súkromné osoby (so sponzorskou podporou alebo bez nej) a najčastejšími žiadateľmi psychologických služieb sú rodičia športovcov, prípadne ich tréneri. V menšej miere prichádzajú športovci z vlastnej iniciatívy, čo znamená, že psychologický servis u nás nie je ešte

stále považovaný za bežnú súčasť športovej prípravy.

Športoví psychológovia by preto mali robiť psychologický servis čo najviac podľa požiadaviek zádatel'a. Stále častejšie k nim patrí, hoci sa tomu stavovsky bránime, rýchlosť a finančná nenáročnosť. Aj pozícia športového psychológa má už inú platformu ako v minulosti. Športových psychológov už nezamestnávajú športové inštitúcie (špor-

tové školy, strediská vrcholového športu, a pod.), ale pracujú na voľnej nohe. Z toho vyplýva na jednej strane individualizovaná požiadavka klienta, na druhej strane vyššia profesionálna sloboda psychológa pri realizácii športovo-psychologických služieb.

### Súčasný trendy terénnej práce

Aplikovaná športová psychológia je vo svete módnym trendom, čo je dostatočne zdokumentované aj v literatúre. Literatúra sa zameriava často na popis techník mentálneho tréningu (*psychological skills training - PST*), takže ich nájdeme nielen v hlavnom prúde športovo-psychologickej literatúry (napr. Seiler & Stock, 1996; Syer & Connolly, 1987; Weinberg & Gould, 2007), ale aj voľne na internete. Okrem toho je čoraz pestrejšia ponuka kurzov mentálnych techník a cvičení (autogénny tréning, progresívna relaxácia, neurolinguistické programovanie, jóga, tai-chi, a ďalšie). Pre záujemcu nie je problémom nájsť, ale správne si vybrať. Časť športovo-psychologickej literatúry sa zaoberá procesom práce v teréne (napr. Andersen, 2000, 2005; Taylor & Wilson, 2005, a iní). Aplikáciu týchto postupov v našich podmienkach trochu vyrušuje iný kultúrny kontext a športovo-psychologické tradície (USA, GB, Austrália, Kanada).

### Koučovanie v športe

Koučovanie je v súčasnosti populárna profesionálna disciplína najmä v biznise a personalistike. Niektorí dokonca hovoria o mentálnom koučovaní. Treba ale podotknúť, že priekopníci koučovania (Gallwey, 2010; Whitmore, 2009) vyšli z dlhoročných profesionálnych skúseností vo vrcholovom športe. Tam zistili, že skúsení a psychologicky vnímaví tréneri (angl. *coach*) koučujú, teda snažia sa individualizovať prístup k športovcom a tým zvyšovať ich osobnú motiváciu a výkonnosť. Skúsenosti z našich seminárov koučovania, ktoré robíme od roku 2010, ukazujú, že koučovací prístup je dobre využiteľný nielen pre trénerov, ale aj pre športových psychológov.

V našich seminároch sa opierame najmä o metódu GROW, ktorá je jednou zo základných metód koučovania. Názov je akronym, kde písmená GROW označujú štyri fázy koučovacieho rozhovoru. V prvej fáze (G) kouč nabáda športovca, aby si určil vlastný športový cieľ (*goal*), ktorý chce dosiahnuť. V druhej fáze (R) nechá športovca popísať svoju momentálnu výkonnostnú úroveň resp. situáciu (*reality*). V tretej fáze (O) kouč športovca posmeľuje k tomu, aby vymýšľal a rozvíjal rôzne vlastné spôsoby (*options*), ktorými by sa najlepšie mohol dostať k cieľu. V záverečnej fáze (W) si športovec dáva osobný záväzok (*will*) urobiť najbližší krok smerom k stanovenému cieľu. GROW sa dá používať aj v mentálnom tréningu, buď v klasickej sekvencii jednotlivých fáz alebo ich výberovým využívaním. Psychológ by mal samozrejme vedieť, v ktorej fáze koučovacieho rozhovoru pracuje.

Základným koučovacím predpokladom je, že človek si najlepšie dokáže poradiť sám, pokiaľ na to má vytvorený vhodný rámec. Tento rámec vytvára kouč. Kouč by nemal vystupovať ako „expert-radca“, ale túto úlohu by mal prenechať športovcovi. Hoci často nastávajú situácie, kedy športovec žiada o radu, odporúča sa, aby kouč ani vtedy neradil, ale nechal športovca nájsť vlastné riešenie. V seminároch sa ukazuje, že práve udržanie si neutrálnej pozície (neradiť) je pre trénerov veľmi ťažké. Sú navyknutí z praxe svojim športovcom stále radiť, prikazovať, kontrolovať a hodnotiť. Pokiaľ ale tréner dokáže túto rolu delegovať na športovca, prináša to zásadnú zmenu jeho postoja k problémom a úlohám. Športovci sa stávajú:

- tvorivejšími, pretože si musia vymýšľať vlastné nápady a riešenia,
- samostatnejšími, pretože musia na veci prísť sami,
- zodpovednejšími, pretože musia zvažovať dôsledky vlastných riešení,
- motivovanejšími, pretože vlastné riešenia viac zodpovedajú ich vlastným potrebám.

## Predpoklady na koučovanie v mentálnom tréningu

Otázkou je, prečo sa koučovanie nevyužíva častejšie aj v športovej psychológii? Prečo koučovanie nie je odporúčané aspoň ako variant v prístupe psychológa k športovcovi? Prvým dôvodom je, že nie každý športovec je vhodný na koučovanie. Niektorí majú radšej, keď psychológ dáva inštrukcie a vedie. Vyžadovanie direktívneho prístupu môže byť zapríčinené rôznymi dôvodmi, napríklad:

- návyk na direktívny štýl (autoritatívna výchova, autoritatívny tréner)
- očakávanie, že psychológ je odborník, ktorý má viesť a radiť,
- neschopnosť nájsť vlastné psychologické riešenia,
- neochota prebrať zodpovednosť za vlastné riešenia.

Treba zvážiť, či je lepšie byť v roli experta - radcu alebo vyčkávať, kým športovec sám nepreberie viac iniciatívy. Obvykle je najlepšie napokon zvoliť prístup, pri ktorom sa športovec cíti prirodzene a isto. Sme toho názoru, že častou bariérou k iniciatíve sú očakávania klienta (i verejnosti), že psychológ je „expertom“ na mentálnu oblasť a v krátkej dobe poskytne klientovi užitočný návod alebo radu. V obchodnom vzťahu ide o poskytovanie expertných služieb, teda klient je ochotný platiť za radu a psychológ má preukázať expertné schopnosti. To vytvára tlak na psychológa udržiavať si stále rolu experta. Na druhej strane kouč sa musí tejto role vzdať v prospech koučovaného. Preto odporúčame uskutočniť na začiatku psychologickéj spolupráce dva kroky:

1. Uistiť klienta o vlastnej profesionálnej úrovni a schopnostiach (referencie, prezentácia problematiky, úspešná práca z minulosti, a pod.).

2. Stanoviť dopredu základné podmienky spolupráce (predpokladaný počet sedení, očakávanú dĺžku spolupráce, cieľ a cenu).

Týmito krokmi dáva psychológ najavo „expertnú pozíciu“ a stanovuje hodnotu svojej profesionálnej práce. Potom sa môže správať uvoľnenejšie a, pokiaľ uzná za vhodné, môže kedykoľvek koučovať. Obe podmienky sú vstupom (i keď nie trvalou zárukou) na uľahčenie začiatku koučovania. Psychologické sedenia týkajúce sa mentálneho tréningu sú do istej miery „tréningové“, z čoho vyplýva riziko, že psychológ bude športovcovi techniky mentálneho tréningu servírovať ako hotové postupy (produkty). Vtedy sa mentálny tréning môže stať sterilným a neosobným procesom vykonávania stereotypných postupov, ktoré nemusia zodpovedať realite a prirodzenosti športovca. Je výhodné, ak psychológ ako kouč dá športovcovi určitú voľnosť pri výbere techniky mentálneho tréningu alebo možnosť prispôbiť si ju podľa vlastnej potreby.

Naše skúsenosti ukazujú, že športovci pomerne často prenechávajú zodpovednosť na odborníkoch, než by ju sami plne prevzali. Zbavujú sa tak tlaku zo zodpovednosti. Väčšina odborníkov padne do tejto pasce. Cieľom koučovania je však vytvoriť symetrické puto spolupráce (tzv. pracovnú koalíciu) a rozdeliť zodpovednosť za pracovný postup medzi psychológa a športovca. Na seminároch koučovania sme stanovili nasledujúce pravidlá, ktoré pomáhajú udržiavať symetrický vzťah kouč — koučovaný:

1. kouč má byť psychicky v pohode,
2. má mať trezivosť,
3. má si pripomínať, že nezodpovedá za obsah ale za proces,
4. má vedieť byť ticho a neprezentovať neustále svoje názory,
5. má počkať na reakcie športovca,
6. má vyžadovať od športovca iniciatívu,

7. má ho podporovať poznámkami „*povedz viac., čo si o tom myslíš?, ako si to predstavuješ?*“,
8. kouč má oceňovať športovca za nápady,
9. má prejavovať dôveru v jeho schopnosti,
10. nemá predkladať zaručené riešenia a múdrosti,
11. nevysvetľovať príliš často,
12. nemá sa báť sa prejaviť neistotu,
13. má dovoliť športovcovi urobiť prípadnú chybu (aby sa poučil).

Dôležitá je aj schopnosť rozoznať, kedy je športovec zrelý na koučovanie a kedy nie. Základné predpoklady koučovania sú:

1. otvorenosť a komunikatívnosť športovca,
2. mentálna vyspelosť a schopnosť sebareflexie,
3. atmosféra vzájomnej dôvery medzi koučom a koučovaným,
4. dostatok času.

Naše skúsenosti ukazujú, že športovci začnú čoskoro aktívne spolupracovať na riešení vlastných problémov. Sú pozitívne naladení a samostatne prichádzajú na riešenia vlastných problémov. Psychológ v roli kouča môže koučovaciu atmosféru počas sedenia udržiavať rôznymi postupmi:

- zaistiť príjemné a nerušené miesto na sedenie,
- udržiavať vzťah vzájomnej dôvery,
- športovcovi sa prispôbiť v tempe a štýle komunikácie (pacing),
- udržiavať tému, ktorú športovec chce riešiť,

- prejavovať záujem o športovca ako človeka (nielen o výkonnosť),
- sledovať jeho emocionálne reakcie a nálady,
- sledovať jeho spôsob myslenia,
- ostávať neutrálny,
- akceptovať jeho prejavy,
- podnecovať jeho úvahy a nápady,
- sledovať psychologické súvislosti „jeho príbehu“ (vhl'ad),
- sledovať čas a ukončiť sedenie načas,
- vnímať pozitívny i negatívny feedback,
- zistiť si na záver mieru spokojnosti,
- navrhnúť ďalší termín stretnutia.

### Kazuistický prístup

Kazuistiky (bežne používané v psychoterapii) sa v posledných rokoch objavujú v prácach o aplikovanej športovej psychológii čoraz častejšie a o kvalitné publikácie je medzi športovými psychológmi veľký záujem. Napr. dve zbierky kazuistík v edícii Andersena (*Doing Sport Psychology*, 2000 a *Sport Psychology in Practice*, 2005) obsahujúce 34 športovo-psychologických kazuistík z rôznych krajín boli počas Európskeho kongresu športovej psychológie 2007 najkúpovanejšími publikáciami. Tento spôsob dokumentácie sa objavuje aj v publikáciách o modernom koučovaní (napr. Szabó & Meier, 2010).

V nasledujúcej kazuistike profesionálneho športovca sme uplatnili koučovací prístup s výberovým využitím štyroch fáz metódy GROW. Treba poznamenať, že športovec bol vnímavý na koučovací prístup. Ako dlhoročný profesionálny hokejista má veľa skúseností. Zaujíma ho psychológia prostredníctvom príbehov slávnych športovcov. Počas sedenia bol komunikatívny a úprimný a dával veľa podnetov akým smerom by sa mohol uberať jeho

mentálny tréning. Psychológ v roli kouča mu viacmenej dával iba otázky a vyčkával na reakcie. Dával mu dosť času na rozmyslenie, aby mohol sám rozhodovať akou cestou chce ísť. Sedenie bolo ukončené až vo chvíli, keď športovec dal najavo, že je rozhodnutý uskutočniť vlastné prvé kroky v mentálnom tréningu. V prílohe je skrátený záznam z rozhovoru (ktorý trval ca 45 minút) a je sprevádzaný psychologickými poznámkami.

#### Reference

- Andersen, M. B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Andersen, M. B. (2005). *Sport psychology in practice*. HUMAN KINETICS PUB Incorporated.
- Gallwey, W. T. (2010). *Inner game pro manažery: tajemství vysoké pracovní výkonnosti*. Management Press.
- Gurský, T. (2011). Koučovanie a transformačné vedenie v športe. In Baláková & Kirchner (Ed.), (s. 134–140). Praha: Katedra psychologie, Karlova Univerzita.
- Seiler, R. & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě* (1. vyd). Praha: Olympia.
- Syer, J. & Connolly, C. (1987 leden). *Psychotraining für Sportler*. Rowohlt Taschenbuch-Verlag.
- Szabó, P. & Meier, D. (2010). *Koučovanie - krátko, jednoducho, účinně*. Banská Bystrica: Nakl. DALI-BB.
- Taylor, J. & Wilson, G. S. (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. HUMAN KINETICS PUB Incorporated.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Whitmore, J. (2009). *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti : metoda transpersonálního koučování*. Management Press.

Dodatek  
Kazuistika

- **Základné údaje:** 28 ročný hokejista
- **Športová kariéra:** 10 rokov v extralige
- **Dôvod návštevy:** V úvodnej časti sezóny nestrieľal góly ako je navyknutý
- **Navrhovaná spolupráca:** 10 sedení

Záznam rozhovoru psychológa (**P**) s hráčom (**H**):

**P:** Čo Vás priviedlo k športovému psychológovi?

**H:** Tento rok sa mi vôbec nepodaril vstup do sezóny, ešte som nedal ani jeden gól a už je odohraných šesť kôl.

*Poznámka:* (Fáza R – reality) hráč nedáva v posledných zápasoch toľko gólov ako bol zvyknutý z minulosti.

**P:** Na akom poste hráte?

**H:** Krídelný útočník.

**P:** Ako dlho už hráte extraligu?

**H:** V tomto klube piatu sezónu, predtým päť rokov v inom klube.

**P:** Dávate zvyčajne veľa gólov?

**H:** Góly dávam, to sa odo mňa očakáva. Je to moja úloha.

*Poznámka:* (Fáza G – goal) jeho cieľom je znovu dávať góly podobne ako vlani.

**P:** Aký ste mali vstup do sezóny vlani?

**H:** Vlani začiatok veľmi dobrý, strieľal som dosť gólov a rozbehol som sa. Potom prišiel pokles a v takých výkyvoch to išlo celú sezónu.

**P:** Ako to ide na tréningoch?

*Poznámka:* Vraciam sa v rozhovore k „psychologickej“ realite, aby som ju dôkladnejšie zmapoval.

**H:** Na tréningy sa teším a ide mi to tam dobre aj v streľbe.

**P:** A na čo myslíte počas zápasu, napríklad na strie-dačke?

**H:** Vôbec si nepripúšťam obavy, myslím len na zápas.

**P:** A po zápase? Čo doma?

*Poznámka:* Zisťujem, aký vplyv má problém na hráčsku kariéru a osobný život.

**H:** Po zápase je to horšie, mávam obavy, že nebudem môcť splácať hypotéku alebo že ma vymenia do iného klubu.

**P:** Čo na to manželka, ako reaguje?

**H:** Ona je super, podporuje ma. Máme tri a pol ročného syna a bývame v malom byte. Teraz sa ale budeme sťahovať do nového domu. Už sa teším!

**P:** Nezaťažujú vás iné veci, trebárs organizácia okolo stavby domu? Kto to robí?

**H:** Riešim to ja. Ale už to bude hotové, za pár týždňov sa sťahujeme.

**P:** A aká bola situácia vlani?

*Poznámka:* Porovnanie s vlaňajškom, kedy to išlo na začiatku sezóny dobre.

**H:** Už vtedy sme riešili problémy okolo hypotéky.

**P:** Takže mimo ľad ste v pohode?

**H:** (rozmýšľa) ...mám svoje zaužívané veci, ktoré nerád mením.

**P:** Pevný spôsob života?

*Poznámka:* Pri zisťovaní povahy hráča uprednostňujem voľné rozprávanie športovca o sebe (ktoré podporujem otázkami a záujmom).

**H:** Áno. Napríklad sťahovanie z minulého klubu bolo pre mňa veľmi ťažké. Tisli sa mi z toho slzy do očí, dlho som si zvykal... Ale teraz sa nám tu veľmi páči a chceli by sme tu s manželkou ostať, preto sme sa rozhodli stavať... trochu sa začínam

báť, či budem schopný splácať hypotéku alebo aby ma nevymenili do iného klubu. Poznámky:

**P:** Aký máte režim mimo ľad?

**H:** Prídem z tréningu a ľahnem si oddýchnuť a pospať. Ale keď je malý už hore, je to trochu problém, preto sa teším do domu, kde bude viac izieb.

*Poznámka:* Hráč je citlivý rodinný typ, potrebuje mať pevné nemenné návyky, zázemie hráča je dobré a zodpovedá jeho prirodzenej povahe.

**P:** A pred zápasom?

**H:** Tiež robím vždy rovnaké veci, napríklad jem vždy rovnaké jedlá. Na čo si raz zvyknem, že je to dobré, to už nemením.

**P:** Ako je to, keď hráte vonku?

*Poznámka:* Vraciam sa k základnému problému.

**H:** To mi nevadí, viem, čo kedy mám robiť.

**P:** Vráťme sa, aké je to počas zápasu. Hovoríte, že máte teraz viac obáv.

**H:** Áno... ak mi nevyjde nejaká šanca a nedám gól, znervózniem a potom je výkon už spravidla zlý.

**P:** Máte dost času na ľade (ice-time)?

**H:** V zápase mám času na ľade dost, aby som strelal góly.

**P:** Nad čím premýšľate počas zápasu?

**H:** Na nič, ale občas si prestávam veriť.

*Poznámka:* Hráč nastoluje problém sebadôvery.

**P:** Jeden z našich najlepších hokejistov Bondra to robil tak, že keď sa mu nedarilo, pozeral si svoje klipy niekde doma, ako dával góly, Veril, že forma zasa príde...

*Poznámka:* Otvorenie fázy možnosti (fáza O – options), je dôležité ako hráč zareaguje.

**H:** To som počul, že robí aj Hejduk.

**P:** Nerobili ste také niečo Vy?

**H:** Už som to aj robil, možno by som sa mal k tomu vrátiť.

*Poznámka:* Pozná techniku, ale nedáva pozitívny feedback, už to skúsil, bez výraznejšieho efektu.

**P:** Bondra to robil tak, že mal urobené záznamy. Aj vy máte svoje najlepšie akcie nasnímané?

**H:** Nie.

**P:** A vedeli by ste si to urobiť?

**H:** Asi áno, išlo by to.

**P:** Niektorí majú takú predstavivosť, že si to dokáže sám vnútorne predstaviť aj bez videa...

*Poznámka:* Použitie spomienok a fungujúcich riešení z minulosti patri medzi tzv. „zdroje“ (O-options).

**H:** Viem, že psychológovia odporúčajú vyvolávať si často predstavy najlepšieho výkonu, že to potom príde.

**P:** Máte takú predstavivosť, že by ste si dokázali spomenúť čo najživšie a najpresnejšie na svoje najlepšie góly? Skúste si teraz spomenúť na svoje 3 najlepšie góly.

**H:** (*rozmyšľa a usmieva sa*) Mám, dokážem si spomenúť na veľa gólov... (*vymenuje postupne najkrajšie tri góly, ktoré dal*).

*Poznámka:* Mohlo by to fungovať, pretože hráč má v obrazovej pamäti dosť vhodných obrazov a dobrú vizuálnu pamäť.

**P:** Kde to bolo a kedy?

**H:** (*vymenuje zápasy, v ktorých to bolo*).

**P:** Aký z toho máte pocit?

**H:** Pozitívna energia, plné hľadisko, ovácie... (*usmieva sa*)

**P:** Je možnosť, že si pred zápasom budete predstavovať tieto akcie... alebo niekedy večer?

**H:** To by som mohol, kedy by to bolo pred zápasom najlepšie, ešte doma alebo na štadióne?

**P:** To nechám na vás. Nájdite najlepší čas na také niečo.

*Poznámka:* Nechám to na ňom, mala by to byť „jeho“ mentálna technika.

**H:** Asi v šatni, alebo doma, skúsím to...

**P:** To by mohlo na dnes stačiť, nie? (*Výčkávam, či je čas ukončiť sedenie*.)

**H:** (*Trochu rozmyšľa*)... rád čítam životopisy športovcov a teraz som čítal biografiu Nadala. Obdivujem ako sa dokáže sústrediť v celom zápase. Každý bod si musí uhrať, tenis sa nehrá na čas ale na potrebné body k víťazstvu.

*Poznámka:* Nechce sedenie ešte ukončiť a dáva ďalšie podnety ako by sa mohlo postupovať ďalej.

**P:** Hráte tenis?

*Poznámka:* Hľadáme paralely medzi tenisom a hokejom.

**H:** Hrám, ale veľmi slabo (*uškrnie sa*).

**P:** V tenise nemáte takú koncentráciu?

**H:** Nie, vždy sa vraciam k niečomu, čo sa mi nevydarilo.

*Poznámka:* Hráč nastolil problém koncentrácie.

**P:** Asi keď ste na striedačke, nie?

**H:** Áno, hlavne vtedy. Ak bolo nepremených šancí v zápase už veľa, znervózniem.

**P:** Nadal sa dokáže sústrediť vždy len na prítomný moment zápasu. Nemyslí v zápase na to, čo odohral v minulej výmene.

**H:** Hovorí aj o poverčivosti... je dosť poverčivý.

*Poznámka:* Nevšimol si v knižke Nadala jeho techniku na udržiavanie koncentrácie.

**P:** Nie. On tie rituály nerobí z poverčivosti, ale preto, aby ostal hlavou v prítomnosti. Preto tá precíznosť.

**H:** (*Vyzerá prekvapený*) Preto si tak sústredene rovná svoje fľaše s vodou!

*Poznámka:* Aha-zážitok.

**P:** Určite! Tak to napísal, čítal som tú knižku. Ale chápem, že presne také rituály nie je možné urobiť v hokeji, kde všetko ide rýchlo a hrá celé mužstvo. Čo sa deje s vašimi myšlienkami počas zápasu?

**H:** Lietajú do minulosti.

**P:** To vás naučili tréneri. Tí vždy vracajú hráčov či po zápase alebo počas tréningov k chybám, že?

*Poznámka:* Snažím sa ho disociovať od naučeného negatívneho vzorca myslenia.

**H:** Vlastne áno. Stále sa vraciam k chybám.

**P:** A viete, že je celkom prirodzené byť v prítomnosti? Najlepšie to dokážu deti, aj pre nás je to prirodzené.

**P:** Vy máte malého syna, všimajte si ako žije v prítomnosti. Nezaujíma ho, čo urobil zle. Žije teraz, teší sa s prítomnosti.

**H:** (*Smeje sa*) To je fakt úžasné! To je pravda...

*Poznámka:* Aha-zážitok.

**P:** Dalo by sa to od neho naučiť? Ako to dokázať v zápase?

**H:** (*dlhšie mlčí, čakám kedy niečo povie*). Myslíte byť v prítomnosti...

*Poznámka:* Mlčať spolu s klientom mu môže pomôcť popremýšľať viac.

**P:** Dokážete sa sústrediť len na prítomný okamih ako to robieva váš syn? Pre deti to je prirodzené. Aj vy sa môžete vrátiť k tomu, čo ste robili v detstve. Byť plne v zápase okamih za okamihom. Neriešiť minulosť, tá už sa nedá zmeniť. Prichádza stále niečo nové, čo treba riešiť. Každým okamihom sa zápas mení. Užívať si to...

**H:** Niekedy to poznám... užívať si hokej (usmieva sa) niekedy tento stav mám na tréningu.

*Poznámka:* Popis želaného stavu „tu a teraz“ cez inú skúsenosť a prenesenie do problémovej oblasti.

**P:** Presne to je ono, užívať si zápas. Hlavou byť v zápase, okamih za okamihom.

**H:** To by malo ísť.

**P:** Takže môžete skúšať dve veci: predstavy najlepších gólov. Sám si na to nájdete čas, kedy je to najlepšie a potom učiť sa od syna ako sa vie tešiť z prítomnosti.

*Poznámka:* Sumarizujem, k čomu sme dospeli a aké sú možné postupy.

**H:** To urobím.

**P:** Aký je váš najbližší program?

**H:** Hráme v tomto týždni tri kolá.

**P:** Takže to môžete skúšať. Môžeme sa stretnúť presne o týždeň na tomto mieste? Poviete mi, ako Vám to funguje, ok?

*Poznámka:* (Fáza W – will)

**H:** Platí, sme dohodnutí.

# Implementace programu mentálního tréninku u družstva alpských lyžařů juniorů: kvalitativní evaluace

Hana Hřebíčková

Fakulta tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci

Kvalitativní mnohopřípadová evaluační studie se zabývá implementací programu mentálního tréninku do prostředí lyžování alpských disciplín v kategorii juniorů v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu a hodnocením jejího efektu. Koncepce studie vychází ze současných poznatků sportovní psychologie v oblasti psychologické přípravy v alpském lyžování a ostatních sportovních odvětvích. Teoretickým východiskem studie je sociálně-kognitivní psychologické paradigma Bandury (1986, 1997) a kognitivně behaviorální přístup. Cílem práce je kvalitativní evaluace programu zahrnujícího relaxační, koncentrační a imaginativní techniky a techniku stanovování cílů jeho účastníky. Výzkumný soubor byl tvořen šesti členy reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů ČR. Evaluace byla realizována prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru se závodníky. Závodníci hodnotí program pozitivně. Přínos vidí v pochopení smyslu psychické přípravy a jejích principů a praktickém využití technik, zejména imaginace. Na základě výzkumných zjištění jsou navržena praktická doporučení pro mentální přípravu v tréninku vrcholových a výkonnostních lyžařů juniorů.

*Klíčová slova:* kvalitativní evaluace, imaginace, vnitřní řeč, stanovování cílů, progresivní relaxace, brániční dýchání.

Qualitative multicase study deals with the implementation of mental skills training program conducted with the Czech national junior alpine skiing team over a period of an annual training cycle and evaluation of its effects by the members of the team. The concept of the study is based on current findings in sport psychology in the field of mental training in alpine skiing and other sports. The theoretical framework of the study is the socio-cognitive psychological paradigm (Bandura, 1986, 1997) and cognitive-behavioral approach. The aim of the work is a qualitative evaluation of a program involving relaxation, concentration and imaginative techniques and goal setting by its participants. The research group includes 6 participants. Evaluation was carried out through semi-structured interviews with the racers. The participants evaluate the program positively. The subjectively perceived benefit consists of understanding the meaning of the mental preparation and its principles and the practical use of the techniques, namely imagery. Research findings were used in the proposal of practical recommendations for mental preparation in the training of top and performing skiers.

*Keywords:* qualitative evaluation, imagery, Self-talk, goal setting, diaphragmatic breathing, progressive relaxation.

## Úvod

Trenéři české juniorské reprezentace alpských disciplín deklarují rezervy v psychické složce výkonu u lyžařů. Výzkumné studie provedené v jiných sportovních disciplínách ukazují, že metody mentálního tréninku mohou mít příznivý dopad na výkonnost (Andersen, 2005; Burton & Radeke, 2008; Hardy, Jones & Gould, 2003; Horn, 2002; Orlick, 2008; Porter, 2003; Vealey, 2005; Weinberg & Gould, 2003; Williams, 2006)

Na základě zjištění výzkumů uvádějících využití technik mentálního tréninku u ostatních individuálních sportů lze předpokládat, že je možné začlenit program mentálního tréninku do tréninkové přípravy alpských lyžařů juniorů v průběhu jedné závodní sezóny. Juniorský věk je vhodnou životní etapou pro učení se psychickým dovednostem a strategiím v oblasti psychiky pro vyrovnávání se s náročností podmínek vrcholového sportu.

V této studii jsme aplikovali program mentálního tréninku u českého reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu v průběhu období červenec – březen. Metodou kvalitativní evaluace byl zjišťován subjektivní pohled účastníků programu na proces nácviku a využití technik psychické přípravy v tréninku a závodních situacích. Pro evaluaci byl využit polostrukturovaný rozhovor se závodníky před a po sezóně.

## Teoretické zakotvení

### Koncept autoregulace dle Bandury

Dle Bandury (Bandura, 1977, 1986) lze zdrojům a příčinám fungování člověka lze porozumět postížením kontinuální vzájemné interakce behaviorálních, kognitivních a environmentálních vlivů, jedná se o vzájemný determinismus, tj. existuje vzájemná interakce mezi vlivy prostředí, osobnostními faktory a chováním jedince.

V Bandurově sociálně-kognitivní perspektivě (1986) jsou lidé vnímáni jako proaktivní a autoregulující organismy schopné vlastní organizace

a sebenáhledu, nejen jako reaktivní celky tvarované prostředím nebo ovládané skrytými vnitřními impulsy. Způsob, jakým lidé interpretují výsledky vlastních činů, jim dává informaci o efektivitě určitého způsobu chování, což ve svém důsledku přináší informace pro pozdější použití a pozměňuje budoucí jednání, osobní vlastnosti a případně prostředí.

### Kognitivní a kognitivně behaviorální psychologický přístup ve sportovní psychologii

Kognitivní sportovní psychologie vychází z předpokladu, že myšlení sportovce do značné míry ovlivňuje výkon ve sportu. Výzkum ve sportovní psychologii je zaměřen na témata, jako je trenérské chování podporující učení a osobnostní růst, komunikace v týmu, stanovování cílů, určování osobnostních charakteristik úspěšných sportovců, rozvíjení psychologických a behaviorálních intervencí za účelem zlepšení výkonu, osobnostního růstu a aktivní účasti na pohybových aktivitách (Williams & Straub, 2006).

Ačkoli sportovní psychologie předpokládá existenci určitých stálých osobnostních rysů a dispozic, které ovlivňují chování sportovce, současný výzkum se zaměřuje zejména na studium mentálních strategií, dovedností a chování, které sportovci využívají v soutěžních situacích, ve vztahu k úspěšnému výkonu (Weinberg & Gould, 2003).

## Cíle studie

Cílem je evaluovat proces a efekt programu mentálního tréninku implementovaného u reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů na základě subjektivního hlediska participantů programu prostřednictvím polostrukturovaných interview.

Dílním cílem je zhodnotit subjektivně vnímané přínosy a limity programu mentálního tréninku prostřednictvím polostrukturovaných interview s účastníky programu. Výzkumná otázka: Jak hodnotí lyžaři, členové družstva juniorské reprezentace ČR, nácvik a použití technik mentálního

tréninku v tréninku a závodech v rámci jedné závodní sezóny?

Explanace: Kritériem je subjektivní vnímání procesu závodníkem.

### Metodika

#### Výzkumný soubor

Do výzkumného souboru bylo zařazeno 6 alpských lyžařů (3 ženy a 3 muži), členů družstva A juniorské reprezentace ČR ve věku 17–20 let. Účastníci programu byli vybráni na základě záměrného výběru. Kritériem výběru byl věk – juniorská kategorie v alpském lyžování, tj. věk mezi 17–20lety. Dále příslušné sportovní odvětví – alpské lyžování, a rovněž dosažená výkonnost v tomto sportovním odvětví – příslušnost k reprezentačnímu týmu ČR, která je vymezena umístěním na českém a FIS žebříčku. Tito závodníci se účastní soutěží národní úrovně a mezinárodních soutěží ve své kategorii a také závodů FIS v kategorii dospělých. Jsou zkušenými lyžaři s více než 10letou praxí a v současné době systematickým tréninkem na vrcholové úrovni.

#### Design programu mentálního tréninku

Na základě studia literatury, seznámení autorky s prostředím tréninku a závodů u alpských lyžařů juniorů, konzultací s trenéry družstva, a praktických zkušeností s psychologickou přípravou u jiných sportovních odvětví, byly navrženy techniky mentálního tréninku a postup jejich nácviku v prostředí tréninku alpských lyžařů juniorů.

Při koncipování programu mentálního tréninku pro družstvo lyžařů juniorů byly vybrány následující techniky: (a) imaginace, (b) stanovování cílů, (c) techniky pro zlepšení koncentrace: vnitřní řeč, použití ustálených postupů – rituálů a závodních plánů (d) relaxační metody: brániční dýchání a progresivní relaxace (Weinberg & Williams, 2006).

Nácvik technik probíhal postupně na soustředěných a trénincích v průběhu července až prosince následujícího roku (soustředění v červenci, srpnu, říjnu a trénink v prosinci).

### Sběr a analýza dat

Evaluace implementace metod mentálního tréninku v rámci jednotlivých případů byla provedena prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly ve fázi předzávodní přípravy a následně po ukončení závodní sezóny s každým z účastníků. Kvalitativní přístup respektuje individualitu závodníků. Faktory jako věk, osobnost, inteligence, komunikační dovednosti, aktuální nálada, výkonnost, motivace sportovce k účasti na programu či kvalita vztahu k trenérovi a výzkumníkovi a další, ovlivnili kvalitu výpovědí.

Cílem rozhovorů bylo zachytit zkušenost závodníků s použitím metod mentálního tréninku v tréninkové přípravě i v závodě. Autorka volila postup metody sběru v souladu se studii zabývajícími se kvalitativním hodnocením programu či proběhlé intervence z oblasti sociálně-vědních disciplín (Goudas & Giannoudis, 2010; Hanrahan, Grove & Lockwood, 1990; Palermo, Hughes & McCall, 2011; Psotta & Kramek, 2000; Walsh, Ozaeta & Wright, 2010).

Interview byla strukturována na základě zkušeností s metodami mentálního tréninku získaných v práci výzkumníka. Polostrukturovaný rozhovor umožňuje zachycení bezprostřední zkušenosti participanta s využitím technik psychologické přípravy v tréninku a závodě. Sportovec se mohl u některých témat zastavit déle, či naopak některá témata komentovat pouze velmi stručně, nebo se jim vyhnout. Kvalitu výpovědi ovlivňoval také výzkumník, jeho osobnost, komunikační dovednosti a aktuální rozpoložení, výzkumník se stal vlastně „součástí situace“ (Miovský, 2006).

Rozhovory byly zaznamenány na digitální diktafon Panasonic 500 a následně uloženy a zabezpečeny pod heslem v osobním počítači. Přepis obou částí rozhovoru byl realizován výzkumníkem a proběhla jeho následná expertní kontrola. Textový materiál byl analyzován za využití počítačového programu Atlas.ti 6.2 na Katedře společenských věd v kinantropologii Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Obě části rozhovorů byly sloučeny do jednoho textového souboru,

který byl použit jako primární dokument pro analýzu dat. Výpovědi závodníků byly analyzovány jako samostatné hermeneutické jednotky. Bylo užito otevřené kódování. Kódy ke každé z jednotek byly sloučeny do významových trsů, které byly následně zobrazeny v síťových grafech. Z výpovědi každého závodníka byla sepsána zpráva o případu. Shrnutím výpovědí jednotlivých závodníků hodnotící program mentálního tréninku jsou závěry o případech, z kterých byly vyabstrahovány významové kategorie

## Výsledky a diskuze

### Závěry o případech

Z analýzy šesti rozhovorů se závodníky byly vyabstrahovány významové kategorie, které se vztahují ke třem nadřazeným tématům: (a) hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku závodníky, (b) hodnocení jednotlivých technik závodníky a (c) hodnocení využitelnosti technik v závodní sezóně.

**Významová kategorie: Hodnocení fáze nácviku závodníky.** Ze souhrnné analýzy všech šesti případů jsme vyabstrahovali významové vzorce (gestalty). Ke každému ze vzorců uvádíme důležitá sdělení závodníků vztahující se k dané významové jednotce. Pro lepší přehlednost jsou významové vzorce (gestalty) v textu označeny tučně.

**Porozumění technikám:** Co se týče porozumění technikám, všichni závodníci uvedli, že neměli žádný problém v této oblasti:

*„Jo, srozumitelný, pochopitelný to bylo určitě“.*

**Techniky jednoduché pro nácvik:** Závodníci neuváděli závažné problémy při nácviku jednotlivých technik, s technikou imaginace lyžaři většinou pracovali do určité míry již před zahájením programu, uvádějí zdokonalení kvality provádění techniky. Technika hlubokého břišního dýchání nebyla vnímána jako obtížná pro nácvik, stejně jako technika vnitřní řeči či mentálního plánu jízdy:

*„Jednodušší pro mě byly ty metody zase s tou tratí, to už se mi dělalo čím dál líp“.*

*„Ta imaginace, to bylo super, to jsme prostě zkoušeli i v tréninku jak na lyžích, tak třeba v tom Špindlu.“*

*„Goal setting jsem se naučil hned, to se mi líbilo.“*

*„Asi ta relaxace a to dýchání, jako že bylo takový... nejlépe, jako že jsem si to mohla sama cvičit.“*

**Techniky obtížné pro nácvik:** Někteří závodníci uvedli drobné či větší problémy při nácviku relaxačních technik a dýchání, někteří uvádějí zhoršenou schopnost dostat se do relaxovaného stavu, případně tuto techniku nepovažovali za důležitou. U některých závodníků se vyskytly obtíže při nácviku imaginace, například představa správného projetí tratí či oblouk na jednu stranu. Těžkosti většinou po určité době procvičování odezněly:

*„Horší bylo takový to dýchání, takový to, jak jsme se měli propadat do sedačky... nevím, nějak jsem u toho nedokázal udržet pozornost.“*

*„Těžko si představuju ty imaginace někdy... třeba ve slalomu... těžko“*

*„No a v tý imaginaci jsem měla třeba problém ze začátku nebo i pak, když mi to nešlo, tak jsem si představovala sama sebe, jak v tom jedu, tak jsem byla v každý bráně na puse, že jo... furt jsem padala.“*

**Týmový nácvik technik:** Většina závodníků uvádí týmový nácvik jako vyhovující a více motivující:

*„Takže ty kolektivní, ty aktivní věci si myslím, že byly určitě lepší v týmu, ty pasivní, u těch to bylo jedno.“*

*„No možná s těma ostatníma potom, že si o tom promluvíš, že to je“*

*lepší, že každéj to pochopí třeba nějak jinak nebo každéj si to zkouší nějak jinak, takže potom, když se o tom bavíte, tak je to lepší, no.“*

**Významový vzorec Role trenéra:** Trenéři byli vnímáni jako důležití činitelé při nácviku technik, i vzhledem k jejich výborné spolupráci na programu, kdy za nepřítomnosti výzkumníka připomínali závodníkům použití technik, a také svým pozitivním přístupem vytvářeli dobrou atmosféru facilitující nácvik technik:

*„S trenérem, to se mi zdálo, že trenér mi v tom hodně pomoh... že vlastně to s náma taky nacvičoval. Trenér do toho často aj dokopával.“*

*„Že i vlastně trenér pro to udělal dost.“*

**Spolupráce týmu:** Spolupráce týmu závodníků, trenérů a psychologa byla obvykle hodnocena jako bezproblémová.

*„No myslím si, že to fungovalo docela dobře, že prostě jak jsi nám třeba namluvila ty nahrávky... a jak jsme byli v tom Švýcarsku, tak tam jsme přes ten Skype spolupracovali, tak to si myslím, že bylo dobrý.“*

**Výhody spolupráce:** Výhodou byla aktivní účast všech závodníků a motivování trenéry a ostatními členy týmu:

*„Jo, tak to fungovalo v pohodě všechno.“*

*„Je fakt, když člověka k tomu někdo vede... nejsem takovej ten člověk, kterej jako jo, dělám všechno, snažím se, jdu sama za sebe, ale když mě občas někdo k něčemu dokope, tak je to lepší no.“*

**Nevýhody spolupráce:** Nevýhodu shledávali někteří závodníci v nízké frekvenci kontaktu s výzkumníkem, malé časové dotaci programu a nedostatečnému zažití a procvičení technik:

*„Blbý je, že nemáme ten kontakt častější, aby se to postupně nějak dávalo dohromady, že to bylo vždycky všechno takový nárazový. Ale to je problém toho, že jsme z odlišných míst a že by bylo spíš lepší to udělat po kratších úsecích častěji.“*

*„Zase jsem měla k tomu takovej laxnější přístup, a když jsme měli něco dělat, tak jako jo... ta imaginace na kopci, to jako jsme dělali hodně, a takový ty dejchání a tohle, to jsme pak dost často si myslím zapomínali.“*

*„Pak jsme třeba spěchali, že nás tlačil čas, no tak to asi třeba mohl bejt trošku problém, no.“*

**Významová kategorie Hodnocení jednotlivých technik závodníky. Efektivní technika – imaginace:** Jako jednoznačně efektivní techniku, nejlépe využitelnou v lyžování, hodnotili závodníci shodně imaginaci. Většinou uvedli interní využití techniky, někteří závodníci využívali externí perspektivu:

*„Prostě přijedu na trať... ted'ka se na ni podívám... opakuju si to, když jsem na startu... zjistiť si nebo projedu si prvních 5 bran nebo prvních, co vidím... zase představit, když udělám chybu, aby to bylo správně.“*

*„Jo, mám je docela ostrý... vždycky si to prohlížím jakoby za sebou, že jedu... jako když se díváš na televizi.“*

*„Ta imaginace... to funguje šíleně moc a to jde ruku v ruce s tím, když třeba začne jako ta prohlídka, že jsem se na to víc soustředil, třeba dřív jsem jako v tréninku neprohlížel... tak*

*třeba, stáhnou, jede se dolů a pak se uvidí, co tam je... teď zkrátka jsem se na tu prohlídku víc soustředil a tím jsem to zlepšoval.“*

*„Imaginace, ta byla asi nejvíc využitelná... tak že si tam člověk na tom startu je stoprocentně nebo víc jistej, no... než odstartuje, kam má jet, co má přesně dělat a pak už se to snaží jen využít.“*

### **Techniky efektivní pro některé účastníky:**

**Vnitřní řeč:** Většina závodníků dokázala použít vnitřní řeč, ne všichni využívali potenciálu této techniky. Někteří závodníci neohodnotili tuto techniku jako využitelnou v tréninku, po sezóně se objevilo hodnocení této techniky jako využitelné pro zklidnění nebo naopak nabuzení před startem:

*„Tu vnitřní řeč, tu moc ne ani... tam fakt si málokdy něco říkám takhle, mě to přijde jako psychárna mluvit sám se sebou nějak takhle.“*

*„Já si myslím, že je třeba důležitá i vnitřní řeč a tohle, jo, jako to pozitivní myšlení.“*

*„Ta vnitřní řeč byla dobrá, i když jsme si občas z toho dělali srandu, ale zas to bylo na druhou stranu takový pozitivní, že nám to všem dodalo jako optimismu...“*

*„Tak vnitřní řeč určitě, používala jsem ji předtím, ale teď si myslím, že víc mnohem... i třeba takhle v tréninku, nahecování se do jízdy vlastně tréninkový.“*

**Dýchání:** Většina závodníků hluboké břišní dýchání využívala, zejména před startem, jeden závodník dýchání nevyužíval:

*„Na startu se vždycky nějak rozdýchám nebo takhle.“*

*„... to dechání používám.“*

*„To moc tohle nepomáhá, potřebuju asi fakt jako takovou všeobecnou pohodu.“*

*„Cvičení ty dechací, no naučit se dýchat bylo důležitý.“*

**Relaxace:** Závodníci si většinou neosvojili pravidelné zařazení relaxace, někteří tuto techniku hodnotili jako užitečnou:

*„Tu relaxaci, tu moc ne. Ne že by mi to nepřišlo důležitý, ale já to ani nedokážu si udělat tak správně, aby mně to nabudilo ten stav.“*

*„... já jsem tak jako zatnutej od přírody, ne že by to musel bejt stres, vůbec nemusí a stejně furt mám zatnutý svaly.“*

*„... já na to nejsem typ člověka, myslím si, že někomu to může pomoci, ale mě nějak na to ani nezbyde čas, jakoby se nějak na to nesoustředím. Možná by to mohlo bejt dobrý, ale já si to třeba ani nevzpomenu kolikrát.“*

*„No tak aspoň jsme si lehli pěkně (smích). Ne, vážně, to bylo dobrý, se takhle uvolnit.“*

**Stanovování cílů:** Se stanovováním cílů se naučil systematicky pracovat pouze jeden ze závodníků a ocenil přínos této techniky. Ostatní účastníci se domnívají, že pro výkon v lyžování je technika stanovování cílů těžko uchopitelná vzhledem k proměnlivosti podmínek:

*„To nepoužívám moc nebo spíš vůbec... mně přijde, že v tom lyžování takhle ty cíle jsou těžko nastavitelný.“*

*„Hrozně se mi líbí ten goal setting, jo, to strašně pomáhá... když si to člověk napíše, co chce za ten tejdén dělat, a když si to přečte, tak pak na to nezapomene na tom tréninku.“*

*„Horší je to teda s těma dlouhodobějma cílema, to je fakt těžký,“*

*že ty stavy... kolikrát člověk trénuje, pak přijde na závody a najednou jezdí úplně jinou úroveň, než třeba ve kterou doufal.“*

**Mentální plán jízdy:** Mentální plán jízdy hodnotí závodníci jako důležitou techniku:

*„A ten plán, ten dělám určitě, to si vždycky plánuju, že mám všechny věci a plánuju si, co mám udělat na startu.“*

*„Třeba těsně před startem, než vjedu do trati, tak opravdu si jako udělám prostě třeba tu imaginaci nebo vydýchám.“*

*„Tím jsem si celkem jistej, co nejvíc rozjezdít, tam jde o to bejt připravenej... a pak rozcvičení, ta klasika, postupy svoje, ale žádný talismany.“*

**Významový vzorec Snadnější použití techniky přímo na sněhu:** Závodníci většinou uváděli snadnější použití technik jako imaginace, vnitřní řeči a práce s mentálním plánem jízdy na sněhu, pouze jeden z účastníků uvedl, že nemá problém si vybavovat přesné představy jak na sněhu, tak na suchu:

*„Na kopci se to dělalo rozhodně líp.“*

*„Na sněhu určitě.“*

*„Trvá to možná dýl, když nejseš na tom sněhu, si představit jako to prostředí a ty věci co máš na sobě, lyže, lyžačky.“*

*„Tak imaginace není rozdíl, to dokážu dělat na kopci i doma, to fakt používám hodně jako.“*

*„Představím si to všude.“*

*„Před tím startem asi nejlepší, když už přesně stojíš nad tou tratí.“*

**Hodnocení využití jednotlivých technik v sezóně. Imaginace:** Jako klíčovou a nejlépe využitelnou techniku pro výkon v závodním lyžování hodnotí participantů imaginaci:

*„No tak rozhodně to promítání tratě, to jsem si zautomatizoval úplně bez problémů a už pak jsem si tu trať projel jenom a už jsem věděl úplně přesně, kde co je.“*

*„Myslím si, že jo, protože jsem častokrát věděl, co od té tratě můžu očekávat ještě předtím, než jsem tam vjel, jako že jsem věděl, že tam je těžký místo, který si musím dobře najet a potom z toho byl dobrej výsledek. Co si pamatuju takový na Slovensku, jsme jeli druhý kolo fakt těžkej obrák, bylo to tam přes hranu dost zatočený a já jsem tam byl jeden z mála, kterej to tam fakt projel dobře, prostě že jsem věděl, že to tam je hodně těžký, že si to tam musím hodně nadjet. Myslím, že mi to pomohlo hodně.“*

*„No tak tu imaginaci, tu používám rozhodně nejvíc... většinou si dávám dost času, při prohlídce a pak už chvíli před startem, ty horší nebo těžší kritický místa, abych si dobře zapamatoval, tak na to se zaměřuju, a pak jako se snažím, abych to jel tak, jak jsem si to představil.“*

*„Ta imaginace, ta vážně funguje... že prostě když jsem byla unavená, tak jsem si tu trať rozdělila na několik úseků... třeba po deseti, šesti branách a vždycky myslíš, že jo, jenom v tý době toho úseku... a pak dál... s tím byla i spojená ta imaginace, že jsem si to musela pamatovat.“*

**Vnitřní řeč:** Lyžaři uváděli využití vnitřní řeči pro zaměření pozornosti na adekvátní podněty, zklidnění nebo nabuzení, někteří vnitřní řeč nevyužívali:

*„Jako takový to, že to zvládnou, že to není problém ta trať.“*

*„Takže jsem si říkal, na co se budu soustředit, nebo takový to: (hovorový*

výraz), jedu!“

„Třeba jako tu vnitřní řeč spíš já používal tu negativní, když jsem něco zkazil.“

„Jo měla jsem třeba pár slov, který jsem si pravidelně před startem jako řekla nebo takový to pro nabuzení třeba: Do toho! Nebo kašlu na všechno ostatní! Tak to jo.“

„No pak takový ty slova spojený s tím, co všechno jako dělám před startem.“

**Významový vzorec Dýchání:** Použití hlubokého břišního dýchání uvádějí nejčastěji těsně před startem, někteří dýchání nevyužívají:

„To dejchání, na startu.“

„... dejchání a tak... i kdybych jako chtěl, tak mě tohle moc jako nefunguje.“

„No tak třeba večer v posteli se prodýchám.“

„Před startem... zhluboka dejchám, a takový, aby ze mě spadla nervozita... spíš takovej ten hlubokej agresivní dech.“

**Významový vzorec Relaxace:** Využití relaxačních technik uvádějí participanti spíše výjimečně:

„Jo, více méně když jsem měl třeba nějaký problémy většinou, když mě něco bolelo... takovýto prodejchávání, prohřívání, takový věci.“

„A relaxaci taky jako, před spaním.“

**Stanovování cílů:** Cíle v závodě v lyžování hodnotili participanti jako těžko stanovitelné, vzhledem k proměnlivosti závodních podmínek. Jeden lyžař hodnotí stanovování cílů jako užitečnou techniku:

„Protože ta trať pokaždé je jiná, někdo to postaví tu bránu o dva metry vedle a zase se jezdí úplně jinak. Tam se to těžko stanovuje, no.“

„Tak jako je cíl, že jako budu jezdit po vnější, budu jezdit po vnitřní... tohle se dá jako splnit tohleto.“

„Na ty závody, to jsem si radši nějaký moc cíle nedával, abych z toho neměl ty nervy, že jako musím zajet takový nebo takový body nebo výsledky.“

„Ten goal setting, ten si myslím, že mi dosti pomohl.“

**Mentální plán jízdy:** Mentální plán jízdy hodnotili lyžaři jako důležitou součást předstartovní přípravy:

„Jo, určitě příprava na startu... udržování psychický... jsem se snažil tu pohodu... i jako takový to, že to zvládnou, že to není problém ta trať, dokázal jsem si tam představit, kde jsou krizový místa, co tam dělat, a takhle, určitě to byl přínos.“

**Přínos programu mentálního tréninku:** Většina závodníků hodnotí program mentálního tréninku jako přínosný. Účastníci deklarují určité rezervy v zautomatizování technik a jejich pravidelném využití, uvědomují si nutnost dalšího nácviku technik a práce s nimi.

„Myslím, že ten největší pokrok, co jsem viděl, teda na sobě cítil, tak vlastně soustředěnost, prostě bych řekl, že víc se soustředím na ty jednotlivý jízdy a že už prostě teď už na tréninku nejezdím ani jednu jízdu, na kterou bych se opravdu nesoustředil, a prostě vopravdu se vydýchám a tu imaginaci hodně.“

„... jsem měl tuto sezónu to líp srovnaný v tý hlavě a taky jsme dobře

*potrénovali, takže tudle sezónu se mi jezdilo fakt o hodně líp.“*

*„Dřív jsem měl docela problémy, nevím... s vůbec časovejma tréninkama anebo takhle, měl jsem docela problémy se dostat do startovní nálady nebo do závodní nálady nebo takový věci... takže tohle mi docela myslím dost pomohlo.“*

*„A taky mi přišlo, že jsem si jako třeba do těch slalomů pak už víc věřil.“*

*„Furt jsem se cítila dobře, jak po psychický, tak po technický stránce, jako i co se týká fyziky.“*

*„Já myslím, že zas mně to trošku k něčemu dál pomohlo, dozvěděla jsem se o tom víc a... je potřeba s tím pracovat, že na sezónu se to člověk hned jen tak nenaučí, když s tím člověk začne, že to taky chvíli trvá... než na všechno přijde.“*

*„Jo, myslím, že v určitým směru jo (vnímá přínos technik), ale tam byly pak jiný psychický problémy a ty to srážely, ale ty metody, jako takový si myslím, že jsou dobrý.“*

*„V něčem určitě, že jsem jako něco zjistila novýho, že něco takovýho vůbec je, a jako jo, fajn prostě.“*

### **Závěry a doporučení**

Formativní perspektiva kvalitativní evaluace programu mentálního tréninku přináší poznatky sloužící k zefektivnění postupu realizace psychologické přípravy pro trenéry, závodníky a sportovní psychology, zabývající se tréninkem alpských disciplín u kategorie juniorů, případně ostatních kategorií.

### **Přínosy studie**

Za podstatný přínos implementace mentálního tréninku pro sportovce lze považovat pochopení

možností a důležitosti práce s psychikou. Závodníci si osvojili postupy, které jim pomohly regulovat psychiku při výkonu. V další sezóně je plánovali opět praktikovat a zdokonalovat. Možnost vyzkoušet si některé techniky mentálního tréninku a vybrat si ty, které závodníkovi vyhovují, je jedním z benefitů programu mentálního tréninku pro participanta. Klíčové je pochopení důležitosti pracovat v oblasti psychiky samostatně a dlouhodobě.

Přínosem studie je zachycení bezprostřední subjektivní zkušenosti participantů s programem mentálního tréninku. Autentická výpověď o programu, jednotlivých technikách a jejich praktickém využití sportovci přináší cenný pohled pro praxi trenéra či sportovního psychologa. Na základě výpovědí závodníků lze vyvodit závěry o důležitosti individuálního přístupu při nácviku mentálního tréninku a přizpůsobení technik potřebám jednotlivce. Z výpovědí závodníků vyplývá požadavek na dlouhodobý, systematický a pravidelný nácvik technik mentálního tréninku. Důležitou roli při implementaci programu hraje také dobrý vztah mezi sportovcem, trenérem a psychologem.

Teoretickým přínosem studie je potvrzení možnosti realizace programu mentálního tréninku v praxi lyžování alpských disciplín. Praktickým přínosem případové studie je příklad či návod pro využití technik mentálního tréninku v lyžování a dalších sportovních odvětvích.

### **Limity studie**

Zjištění nemohou být zobecněna pro širší populaci sportovců. Závěry jsou platné pro daný případ. Určitou roli při implementaci programu mohl hrát efekt novosti, zkreslující objektivitu výpovědí závodníků. Mentální trénink byl pro sportovce ozvláštněním přípravy. Program mentálního tréninku mohl být proto sportovcem nadhodnocen. Námitkou může být také realizace interview samotným výzkumníkem. Na obhajobu tohoto postupu lze uvést předpoklad, že závodníci budou vypovídat o programu pregnančněji při realizaci interview výzkumníkem, s kterým navázali vztah spolupráce, než by tomu bylo při interview

s neznámou osobou.

Dle hodnocení závodníka a také autorky článku byla limitou programu mentálního tréninku nízká časová dotace sezení, nepravidelná frekvence setkání a trvání programu pouze jednu sezónu. Důvodem byla nemožnost praktické realizace častějších setkání celého družstva s výzkumníkem.

### Doporučení do praxe

Pro implementaci programu mentálního tréninku lze vyvodit následující doporučení:

1. Provést evaluaci potřeb, případně diagnostiku silných a slabých stránek v psychice sportovce.
2. Nácviková část programu by měla probíhat v rovině edukativních skupinových sezení, ale také 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 setkání se sportovcem stojí za zvážení zavedení pravidelné (např. 1x týdně) e-mailové, telefonní či skypeové komunikace, jak uvádí např. von Guenther, Hammermeister, Burton a Keller (2010). Psychická příprava by se neměla omezovat na intervenci pouze na jednu sezónu, ale spolupráce psychologa s týmem by měla pokračovat alespoň ve dvou po sobě následujících sezónách.

### Reference

- Andersen, M. B. (2005). *Sport psychology in practice*. HUMAN KINETICS PUB Incorporated.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997 únor). *Self-efficacy: the exercise of control*. Worth Publishers.
- Burton, D. & Raedeke, T. D. (2008 leden). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Goudas, M. & Giannoudis, G. (2010). A qualitative evaluation of a life-skills program in a physical education context. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 315–334.
- Hanrahan, S. J., Grove, J. R. & Lockwood, R. J. (1990 duben). Psychological skills training for the blind athlete: a pilot program. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7(2), 143–155. Získáno 29. říjen 2013, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1990-23055-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (2003). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Wiley.
- Horn, T. S. (2002). *Advances in sport psychology* (2. Ed.). Human Kinetics.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu* (Vyd. 1). Praha: Grada.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence* (4. Ed.). Human Kinetics.
- Palermo, C., Hughes, R. & McCall, L. (2011 srpen). A qualitative evaluation of an Australian public health nutrition workforce development intervention involving mentoring circles. *Public health nutrition*, 14(8), 1458–1465. PMID: 20854718. doi:10.1017/S1368980010002491
- Porter, K. (2003). *The mental athlete*. Human Kinetics.
- Psotta, R. & Kramek, V. (2000). A method for description and evaluation of training programs for children. *Acta Universitatis Carolinae Kineantropologica*, 36(2), 43–50.

- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Fitness Information Technology, Incorporated.
- von Guenther, S., Hammermeister, J., Burton, D. & Keller, L. (2010 březem). Smoke and mirrors or wave of the future? evaluating a mental skills training program for elite cross country skiers. *Journal of Sport Behavior*, 33(1), 3–24. Získáno 29. říjen 2013, z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2010-03493-001&lang=cs&site=ehost-live>
- Walsh, D. S., Ozaeta, J. & Wright, P. M. (2010 leden). Transference of responsibility model goals to the school environment: exploring the impact of a coaching club program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 15–28. doi:10.1080/17408980802401252
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4. Ed). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. & Williams, J. M. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5. Ed, s. 137–147). New York: McGraw-Hill.
- Williams, J. M. (Ed.). (2006). *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5. Ed). New York: McGraw-Hill.
- Williams, J. M. & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: past, present, future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5. Ed, s. 137–147). New York: McGraw-Hill.

# Proaktivní přístup v rámci mentálního tréninku

Kateřina Kudláčková

Fakulta tělesné výchovy Univerzity Palackého v Olomouci

Práce sportovního psychologa se vzhledem k jeho zaměření může zařadit do jedné (nebo více) ze čtyř dimenzí – terapie, mentální trénink, diagnostika nebo akademická činnost (Šafář, 2011). Každou dimenzi lze dále rozdělit do menších celků, a tak například v terapii či mentálním tréninku existuje velké množství přístupů, pomocí kterých může psycholog pracovat se svým klientem. Asi i díky tomu je sportovní psychologie vnímána sportovní veřejností jako něco neurčitého a nejasného. Sportovci, trenéři a ani rodiče kolikrát neví, jak a s čím jim může sportovní psycholog pomoci. Je proto velmi důležité, abychom se postarali o edukaci sportovní veřejnosti a objasnili roli sportovních psychologů v rámci realizačních týmů. S ohledem na mentální trénink je proto nezbytný proaktivní přístup profesionálů s jasnou myšlenkou rozvoje u každého klienta.

*Klíčová slova:* mentální trénink, proaktivní přístup, vzdělávání, sportovní veřejnost.

Work of a sport psychologist can be according to his/her focus assigned to one (or more) of four dimensions - therapy, mental training, diagnosis or academic activity (Safar, 2012). Each dimension can be further divided into smaller units. Therefore, for example in therapy or mental practice there are many different approaches, through which a psychologist can work with his/her clients. Maybe also because of that, sport psychology is by public perceived as something vague and obscure. Athletes, coaches and parents often do not know what we do and so cannot imagine how we may be able to help them. It is therefore very important to take care of educating sports public and to clarify the role of sports psychologists within sports teams. With regard to mental training, it is necessary for professionals to adopt a proactive approach with a clear idea of development of each client.

*Keywords:* mental training, proactive approach, education, sports public.

Sportovní psychologie má mnoho rovin a je na každém psychologovi, jakou cestou se s klienty vydá. Já se ve své praxi setkávám se zdravými sportovci, kteří chtějí podávat kvalitní výkony na hranici svých možností v tréninku i v soutěži. Zaměřuji se s nimi proto na mentální trénink neboli rozvoj vědomých psychických dovedností.

Hardy, Graham a Daniel Gould (1996) rozlišují základní a pokročilé psychologické doved-

nosti. Mezi ty základní podle nich patří stanovení cílů, vnitřní řeč, vizualizace, relaxace a aktivace. Na nich je založen další rozvoj, tedy rozvoj pokročilých schopností jako je práce na zvýšení sebedůvěry a motivace ale také snížení úzkosti sportovce. Hlavním a finálním produktem takového mentálního tréninku by měla být zvýšená sebereflexe a psychická odolnost jedince. Za poměrně krátkou dobu jsem se v praxi setkala s velkým množstvím

rodičů, sportovců i trenérů, kteří netušili, co taková psychická příprava obnáší. Neumí si představit, jak se dá hlava trénovat podobně jako tělo. Cílem tohoto příspěvku je objasnit některé základní mechanismy a nastínit důležitost edukace široké veřejnosti i propagace v této oblasti.

Úkolem sportovního psychologa, který pracuje v praxi, je pomoci sportovci v dosažení optimálního mentálního a emocionálního stavu, který přispěje k dosažení osobního potenciálu. Díky tomu se jedinec může koncentrovat a předvádět svůj nejlepší výkon (Tenenbaum, 2008). To se zdá jasné a srozumitelné, a proto by v této rovině neměl být problém s teoretickým bádáním. Nicméně, opak je pravdou.

Teoretické poznatky a vědecké studie často nereflektují praktickou zkušenost mnohých odborníků. Realita je totiž dynamická, ovlivněná mnohými faktory, na rozdíl od výzkumů, které jsou statické a snaží se o kontrolu proměnných (Tenenbaum, 2008). Pro optimální rozvoj této domény je proto nutné, aby se profesionálové v oboru pracující se sportovci, trenéry či rodiči sdružovali a obohacovali se svými zkušenostmi.

Každý si v praxi prošel něčím jiným a společným sdílením si každý profesionál může rozšířit obzory. To ve finále povede k poskytování kvalitnějších služeb i zvýšení zájmu o tyto služby ze strany sportovní veřejnosti. Větší poptávka je podmíněna dobrými výsledky práce, zkušenostmi z praxe sportovní psychologie, ale také jasnou představou lidí pohybujících se kolem sportu o tom, jakou pomoc mohou očekávat!

Abychom se posunuli dál a byli jsme schopni objasnit klientům, co od nás jako od profesionálů mohou očekávat, je nutné si uvědomit rozdíly mezi klasickou (klinickou) psychologií a mentálním tréninkem. Na základě mého subjektivního vnímání a několikaleté praxe se mi zdá, že mnoho sportovních psychologů u nás vyšlo z „klasické psychologické větve“. Jejich práce je proto závislá na akutní potřebě klienta, který většinou dochází v době, kdy se necítí dobře a potřebuje pomoc. Spolupráce často není nijak pravidelná, a jakmile

se klient cítí „v pohodě“, tak spolupráce většinou končí.

Role sportovního psychologa je v tomto případě velmi podobná roli klinického psychologa, který pro další schůzku vyčkává na potřebu klienta a často využívá psychoterapie. Role sportovního psychologa zaujímajícího proaktivního přístupu se liší v tom, že ví, jaký je optimální psychický stav (respektive spíše jeho přístup, vnímání a zaměření) jedince při výkonu a snaží se sportovce do tohoto stavu dlouhodobou prací dostat. Frekvence setkání je proto závislá nejen na klientovi, ale také na psychologovi, který objektivně hodnotí současný stav klienta a na základě nejlepšího vědomí a svědomí s ním pracuje na zdokonalení jednotlivých psychických dovedností. Doporučuje frekvenci konzultací a objasňuje klientovi průběh práce i záměr svého snažení. Většina interakce je tedy postavena na vědomé úrovni.

V rámci proaktivního přístupu je nezbytné, aby byl psycholog kreativní a vždy klientům objasnil plán další spolupráce. Klienti si s psychologem musí v úvodu spolupráce ujasnit cíle, kterých chtějí dosáhnout. Na psychologovi pak je kritické zhodnocení možností daného jedince a volba cesty, díky které bude cíle dosaženo. Právě v tuto chvíli musí být psycholog proaktivní a své záměry i snažení sdílet s klientem (či jeho zákonným zástupcem v případě dětí).

Proaktivní přístup se krom jiného vyznačuje kombinací vzdělávacích prvků (mentoring), praktické aplikaci jednotlivých technik sportovní psychologie, pozorováním a následným zhodnocením ve formě konzultace se sportovcem či zákonným zástupcem (koučink). Kombinace mentoringu a koučinku se v praxi doposud jeví velmi užitečně.

Jaká by tedy měla být role sportovního psychologa v realizačním týmu sportovce či celého týmu? Domnívám se, že odpověď na tuto otázku je na dlouhou debatu. Pokud týmy hledají psychologa, který bude řešit problémy a fungovat podobně jako běžný psycholog, pak je zkušený sportovní psycholog bez proaktivního přístupu jistě dostačující. Pokud se ale hráči, sportovci či trenéři chtějí systema-

ticky rozvíjet a trénovat svoji hlavu podobně jako své tělo, pak je nezbytný psycholog s proaktivním přístupem, který sleduje nejnovější výzkumy a má blízko ke koučinku, kterému se tato forma spolupráce hodně blíží (Hackfort, 2008).

Domnívám se, že pro další posun sportovní psychologie u nás je uvědomění si jednotlivých domén nezbytné. Jejich prezentace a objasnění vlastního zaměření pro klienty či širokou sportovní veřejnost by měla následovat. Každý z nás by měl asi blíže charakterizovat své pracovní zaměření a společnými silami bychom se měli snažit o „světu“ povědomí sportovní psychologie u nás.

#### Reference

- Hackfort, D. (2008). Experiences with application of action-theory-based approach in working with elite athletes. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Hardy, L., Graham, J. & Daniel Gould. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Šafář, M. (2011). Přednáška na konferenci psychologie sportu APS. Praha: Katedra psychologie, Karlova Univerzita.
- Tenenbaum, G. (2008). *The practice of sport psychology*. Fitness Information Technology, Inc.

# Osobnostní charakteristika u vybraných dráhových cyklistů

Jan Mach, Viktor Pacholík, Sylva Hřebíčková, Petr Klimeš  
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno

Vlivu psychiky na výkon je ve vrcholovém sportu přisuzován stále větší význam. V dnešní době, kdy je mnohdy fyzická i technická připravenost vrcholových sportovců prakticky stejná, hraje aktuální psychický stav významnou roli. V příspěvku předkládáme výsledky výzkumného šetření provedeného u vybraných dráhových cyklistů ČR. Výzkum byl zaměřen na některé charakteristiky osobnosti a aktuální psychické stavy a jejich změny v závislosti na konkrétní soutěži. V příspěvku se však zabýváme vlivem osobnosti (temperamentu) na sportovní výkon.

*Klíčová slova:* temperament, dráhová cyklistika, osobnost.

The influence of the psychical state on sports performance in top sport is emphasized increasingly. Psychical and technical preparedness of professional athletes is almost equal in recent times, therefore actual psychical condition plays an important role. In this paper we present results of the survey research conducted on selected track cycling athletes. The research focuses on selected characteristics of personality, current psychical states and their changes in relation to a particular competition. In the paper we deal with influence of personality characteristics (temperament) on sport performance.

*Keywords:* temperament, track cycling, personality.

## Úvod

Při dráhové cyklistice je velký důraz kladen na fyzickou a psychickou odolnost sportovce. Zejména při sprintérských disciplínách, kdy v jednom dni je zařazeno hned několik rozjížděk. Např.: postup z kvalifikace do vyřazovacích jízd a následné opravné jízdy popřípadě postupy do semifinále, čtvrtfinále a finále. Mnoho startů se tudíž odehrává v jediný den a je zde vyvíjen na sportovce velký tlak, především na jeho psychiku a koncentraci na výkon. Zážitek neúspěchu pak s sebou nese další negativní prožitky, které mají negativní vliv na výkon sportovce v dalších startech, kdy sportovec opět musí dosahovat svého maxima (Blahutková & Pacholík, 2008).

V psychologii osobnosti je patrná snaha katego-

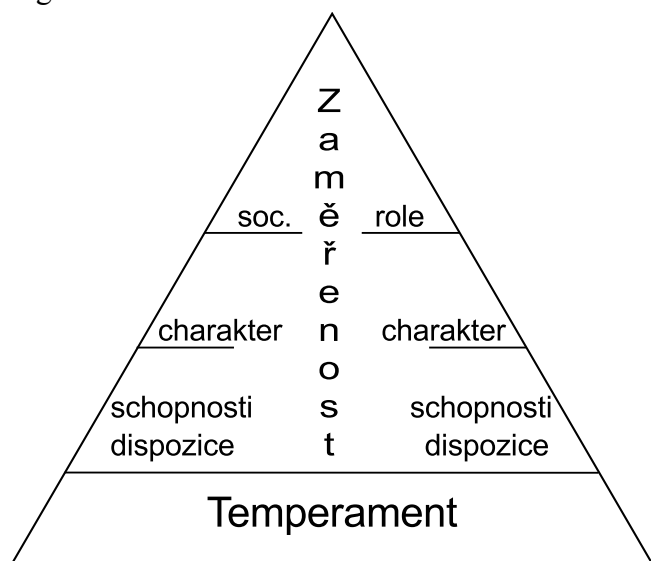
rizovat určité jevy tak, aby tvořily logicky utříděné celky. Příkladem mohou být nejrůznější typologie osobnosti, ale také obecná struktura osobnosti. Ačkoli se jedná o hypotetický koncept a ve skutečnosti nelze jednotlivé složky oddělovat a vzájemně izolovat, takové snahy nacházejí svůj význam především ve snadnější orientaci ve velmi bohaté psychologické problematice. Jak je typické pro řadu kategorizací nejrůznějších psychických jevů, také ve snaze objasnit strukturu osobnosti se setkáváme s více či méně rozdílnými pojetími.

Jako jedno z nejrozšířenějších pojetí uvádí Čáp a Mareš (2007) tzv. horizontální (obsahové) třídění. To zahrnuje 4 složky: (a) motivaci (zahrnující také postoje, zaměřenost jedince, obsah a směr interakcí atd.) (b) schopnosti (předpoklady k určitým inter-

akcím, potenciál jedince) (c) temperament (především biologicky podmíněný základ pro dynamiku osobnosti) a (d) charakter (formovaný především působením společnosti).

Hošek, Rychtecký, Slepíčka, Svoboda a Vaněk (1983) specifikují biologické základy struktury osobnosti sportovce následujícím způsobem:

*Obrázek 1.* Hereditární vlivy biologického základu organismu



Základ pro dynamiku osobnosti sportovce tvoří temperament. Dynamika osobnosti má nezastupitelný význam pro sportovní činnost, neboť se významným způsobem podílí na preferencích charakteru pohybové zátěže sportovce. V souvislosti s dynamikou osobnosti (průběhem emocí) hovoří autoři o „superkompenzačním efektu“. V tomto směru popisujeme 3 základní charakteristiky průběhu emocí:

1. Nástup – rychlost vzniku, rozvoje aktivace.
2. Odezva – míra aktivace.
3. Odeznívání – délka trvání aktivace a rychlost jejich ústupu.

(Hošek et al., 1983)

Tabulka 1

*Dynamika osobnosti sportovce ve vztahu ke klasické typologii osobnosti (Hošek et al., 1983).*

	Nástup	Odezva	Odeznívání
Cholerik	Rychlý	Vysoká	Rychlé
Sangvinik	Pomalý	Nízká	Rychlé
Flegmatik	Pomalý	Nízká	Pomalé
Melancholik	Rychlý	Vysoká	Pomalé

Z tabulky je patrné, že sportovci různých temperamentových typů budou preferovat rozdílné typy sportovní činnosti a budou vyžadovat jiné tréninkové nároky. Pro cholerický typ temperamentu jsou typické krátkodobé sportovní výkony s vysokou intenzitou. Z hlediska tréninku vyhovuje takovému sportovci vícefázový trénink s kratšími ale intenzivními fázemi. V případě sangvinika se jedná o odolný, dobře trénovatelný typ, kde zátěž působí pomalu a s nižší intenzitou. Po skončení zátěže se organismus rychle zotavuje.

Flegmatické typy jsou také v preferencích typu zátěže pravými opaky choleriků. Stimulace působí pomalu a její efekt není příliš výrazný. Stejně pomalu aktivace odeznívá. Preferují proto zátěž na nižší úrovni, působící po delší časový úsek. Také z hlediska stavby tréninku jim vyhovuje méně fází, nižší zátěž a delší trvání fází tréninkové jednotky. Melancholickému typu temperamentu odpovídá rychlá a intenzivní aktivace s pomalým odezníváním.

### Metodika výzkumu a zkoumaný soubor

Tento výzkum byl financován v rámci projektu specifického výzkumu „Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti výkonu v cyklistice“, program „c. MUNIA/A/0829/2012 ID 23564“.

Výzkumný soubor tvořilo devět dráhových cyklistů širšího reprezentačního družstva (TO1 až TO9), kteří se specializují na sprintérské disciplíny. K získání komplexní charakteristiky sportovce jsme použili několik psychodiagnostických metod. První dva testy byly zaměřeny na získání

základních informací o typech temperamentu. Převažující temperamentový typ podle klasické (Hippokratovy) teorie jsme zjišťovali pomocí Testu temperamentu (Belov, 1972 citován v Blahutková, 1999).

Druhou metodou byl standardizovaný dotazník SPARO (Mikšík, 2004). Tyto metody byly administrovány v běžných tréninkových podmínkách a zjišťovaly obecné charakteristiky osobnosti.

V našem případě jsme využili výsledky ze standardizovaného dotazníku – Test temperamentu (Belov, 1972 citován v Blahutková, 1999) citován v a z Dotazníku SPARO (Mikšík, 2004). Test temperamentu představuje nástroj pro zjišťování základních temperamentových typů osobnosti. Pomocí této metody jsme provedli analýzu temperamentových typů, které se uplatňují u vybraného zkoumaného souboru. Následně jsme data z dotazníku převedli do grafu znázorňujícího procentuální zastoupení typických projevů jednotlivých temperamentových typů u výzkumného souboru (Obrázek 2).

### Test temperamentu (Belov, 1972 citován v Blahutková, 1999)

Autor Testu temperamentu Belov vychází z antické typologie osobnosti, respektuje tedy 4 základní temperamentové typy: choleric, sangvinik, flegmatik, melancholik. Skládá se z 80 otázek řazených do 4 skupin, na které proband odpovídá ANO – NE. Výsledkem pak je poměr zastoupení jednotlivých temperamentových typů u daného jedince.

### Dotazník SPARO (Mikšík, 2004)

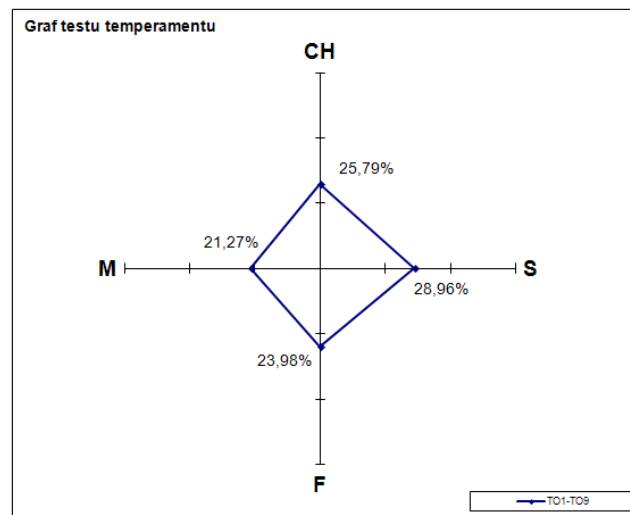
Dotazník SPARO představuje nástroj pro zjišťování bazální struktury a dynamiky autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti.

### Získané výsledky

Z literatury vyplývá, že ve sprinterských disciplínách by měl převládat cholericý temperamentový typ. Z našeho šetření, které je zobra-

zeno na obrázku 2, vyplývá, že většina testovaných osob vykazovala převahu sangvinicko-cholerického typu temperamentu. Tato převaha těchto typů koresponduje s preferencí krátkodobé intenzivní zátěže, jako jsou sprinterské výkony.

Obrázek 2. Graf testu temperamentu.



Pro posouzení osobnostních vlastností jsme použili Mikšíkův dotazník SPARO Mikšík (2004). Z hlediska obecné osobnostní charakteristiky výsledky ukazují na typ B1, který pojímáme jako vzrušivý, spontánní typ (Obrázek 3). Základem je spojení vysoké emocionální nabuditelnosti (EM+) se spontánní situační reagicí (RE+). Ve vazbě na kognitivní variabilnost (KO+) se prosazuje typ hybný, nevázaný, exhibitovaný, vysoce kontaktní, který se vyžívá v dynamických podmínkách a tam, kde nejsou, je sám stimuluje.

Dále je možné identifikovat některé charakteristiky specifické pro danou skupinu sportovců:

Pro emocionální osobnosti je typická psychická labilita signalizující citlivost k emociogenosti prostředí a okolností. Patrná je také vyšší hladina vyhledávání vnitřního vzrušení a intenzivních prožitků. Lze vysledovat také jistou míru sociální nevázanosti a tendence volit riskantní varianty navzdory nízké pravděpodobnosti úspěchu takového počínání (tendence spoléhat na náhodu).

Tento komplex charakteristik do jisté míry za-

Obrázek 3. Osobnostní profil dráhových cyklistů Dotazníku SPARO (Mikšík, 2004)

Definice skupiny: **Cyklistika - dráha**

Počet ve skupině: **9** Počet mužů: **9** Počet žen: **0** Průměrný věk: **22,2**

Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)
1. KOMPONENTY				3. NORMALITA			
KO	12,44	2,96	1,77	VZ	8,44	3,61	1,87
EM	11,22	3,07	5,10**	LS	8,44	3,64	-4,16**
RE	10,11	2,89	3,02*	AN	1,42	2,02	1,66
AD	14,67	3,04	0,07	EX	4,11	1,27	0,50
2. FAKTORY				4. VĚROHODNOST			
PV	8,22	2,11	4,59**	L	3,44	1,42	1,57
MH	7,56	1,94	1,01				

TAXOMETRICKÉ KOEFICIENTY			
A1-B4	A2-B3	A3-B2	A4-B1
-0,26	-0,41	-0,26	-0,42
C1-D4	C2-D3	C3-D2	C4-D1
0,13	-0,02	0,12	-0,03

Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)	Škála	M	SD	t(pop)
1. STIMULACE				3. INTEGROVANOST				5. KOREKTIVNOST			
SI	10,89	2,37	2,52*	UZ	11,22	3,23	4,48**	RF	12,11	2,57	-1,15
IP	12,22	2,86	4,53**	EC	9,00	3,71	2,83*	LO	9,11	3,06	-3,91**
PN	12,89	2,32	3,22*	UR	11,11	2,09	-3,86**	NU	7,00	3,32	-3,08*
DI	10,11	2,93	1,75	RR	12,67	3,54	-1,56	FC	9,11	2,89	-0,51
SD	10,78	1,92	4,96**	OI	10,78	3,53	-3,42**	KI	7,56	1,74	4,41**
OS	11,22	4,18	3,32*								
2. RIZIKO				4. VZTAHY				6. SEBEPROSAZOVÁNÍ			
AS	12,00	2,00	3,15*	KT	11,78	4,24	4,30**	US	11,44	4,85	-2,20
AC	9,33	3,00	-1,47	BE	8,22	1,48	-2,59*	TO	8,11	2,42	-2,84*
TN	11,11	3,92	3,45**	KN	10,89	3,41	-0,10	PR	11,44	3,00	-2,75*
SE	13,67	3,16	2,91*	NE	11,44	2,92	0,05	NS	10,33	2,12	0,19
OR	8,00	2,83	3,08*					FM	12,00	1,94	-2,94*

Tisk tabulky aktuální skupiny

Konec

braňuje řešit nečekané situace na základě logické úvahy a rozumového zvážení všech okolností. V důsledku toho vykazují tyto osoby určitou lehkomyšlnost a nižší svázanost sociálními normami s typickým emocionálně impulzivním chováním.

### Diskuse

Jak je vidět z Obrázku 2, jednotlivé temperamentové typy jsou skoro vyrovnány. Při bližším zkoumání každé TO zvláště jsme zjistili různé procentuální zastoupení jednotlivých temperamentových typů. Tudíž nemůžeme tyto výsledky zobecňovat a musíme ke každému jedinci přistupovat individuálně, tak jak to každá „Osobnost“ vyžaduje.

Z těchto výsledků můžeme u TO usoudit pře-

vahu cholerickeho a sangvinickeho typu. Jestliže tyto výsledky zobecníme na testovanou skupinu, můžeme říci, že svého optimálního výkonu by měli dosahovat při krátkých, dynamických a na výbušnost náročných sportovních disciplínách. V další fázi našeho výzkumu budeme hledat závislost mezi vybranými komponenty z dotazníku SPARO (Dotazník psychické struktury a autoregulovanosti osobnosti) a jednotlivými temperamentovými typy.

Měl by tak vzniknout ucelený profil osobnosti. Například, jak bude TO reagovat v emotivně vyjatých situacích, jak bude odolávat negativním vnějším vlivům apod... Výsledkem bude doporučení pro trenéry, jak s daným svěřencem jednat, jak ho správně motivovat a jak zvládat psychicky

vyhrocené situace. Sportovec by tak měl podávat vždy optimální sportovní výkon, jestliže na něj bude 100% fyzicky připraven a nebrzdila ho, jak se říká, „hlava“.

### Závěr

Zkušenosti z praxe ukazují, že je vhodné více proniknout do podstaty osobnosti každého sportovce a ve spolupráci s psychologem využít silných stránek sportovce a soustavně pracovat na zlepšení jeho psychické kondice, aby byl schopen sportovec podávat optimální sportovní výkon. V průběhu je zapotřebí vždy respektovat individualitu osobnosti. Jak je vidět, znalost psychických základů osobnosti není pouze teoretickým konceptem vytvořeným pro učebnice a odbornou literaturu, ale nachází své opodstatnění v běžné trenérské praxi. Je proto vhodné, aby trenéři tyto znalosti nejen získali, ale byli také schopni je prakticky využívat v procesu vedení sportovce tréninkem i soutěží.

### Reference

- Blahutková, M. & Pacholík, V. (2008). Vrcholový sportovní výkon a reakce okolí. In D. Heller, M. Charvát & I. Sobotková (Ed.), (s. 8). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Českomoravská psychologická společnost.
- Blahutková, M. (1999). *Rozdíly aspirační úrovně jako faktoru výkonové motivace u sportující a nesportující mládeže*. Brno: Masarykova univerzita.
- Čáp, J. & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Portál.
- Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., Svoboda, B. & Vaněk, M. (1983). *Psychologie sportu : rozbor psychických složek sportovního výkonu a [vaněk, 1984, olympia]*. Praha: Olympia.
- Mikšík, O. (2004). *Dotazník SPARO: příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.

# Koncentrace pozornosti ve vztahu k výkonu u vrcholových sportovců – biatlonistů

Viktor Pacholík, Jan Ondráček, Zdeněk Vítek, Jan Mach  
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno

Příspěvek se zabývá problematikou vztahu kvality pozornosti a sportovního výkonu ve střelecké části biatlonového závodu na reprezentační úrovni. Staví na poznacích z oblasti sportovní personologie, předstartovních, soutěžních a posoutěžních stavů i základní charakteristiku biatlonu včetně jeho psychologických aspektů. Předkládá vybrané výsledky výzkumu realizovaného v rámci projektů *MUNI/A/0994/2010 Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti střelby v biatlonu* a *MUNI/A/0829/2012 Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti výkonu v cyklistice* financovaných Masarykovou univerzitou. Ve formě případové studie autoři sledují vztah kvality pozornosti a koncentrace a přesnosti střelby v biatlonu s přihlédnutím k aktuálnímu psychickému stavu a jeho změnám v průběhu soutěže.

*Klíčová slova:* osobnost sportovce, temperament, bazální psychická autoregulace osobnosti, subjektivní prožitky a stavy osobnosti, pozornost.

The thesis deals with the relation between quality of attention and sports performance in the shooting part of a top-level biathlon competition. It builds on pieces of knowledge from the field of sports personology, pre-start, competitive and post-start conditions as well as basic characteristics of biathlon including its psychological aspects. It presents selected research results of a survey conducted within a *MUNI/A/0994/2010 project called Attention Concentration as One of the Prerequisites for Successful Shooting in Biathlon* and *MUNI/A/0829/2012 project called Concentration as one of limiting factors in cycling* financed by the Masaryk University. The authors monitor the relation between the quality of attention and concentration as well as shooting accuracy in biathlon.

*Keywords:* sportsman's personality, temperament, psychical self-regulation of a personality, subjective experience and personality states, attention.

## Úvod

Čím se liší sportovní světová „jednička“ od světové „dvojky“? Technická připravenost, fyzická kondice i kvalitní zázemí celého týmu je dnes u světových „špiček“ na takové úrovni, že rozdíly jsou minimální. Světové běžce, plavce i lyžaře na předních příčkách dělí mnohdy jen setiny sekundy.

Přesto k zařazení mezi sportovní elitu nestačí jen tvrdý dril a dokonalá technika pohybu. Někde hlouběji se skrývá ještě něco dalšího. Sportovec se může stát světovou špičkou jen za předpokladu, že dokáže v maximální míře pracovat nejen s tělem, ale i s myslí. Dokáže se vhodně připravit na výkon rozcvičením těla, ale také přiměřenou aktivací psychicky, koncentrací pozornosti, eliminací půso-

bení negativních vlivů (neúspěch, nervozita, přílišný pocit zodpovědnosti) atd.

Biatlon patří mezi sporty, které propojují značně odlišné sportovní disciplíny. Zatímco běh na lyžích vyžaduje velmi dobrou fyzickou připravenost, střelba naopak klade vysoké nároky na koncentraci, maximální klid, uvolněnost. Úspěch na položce po předchozím fyzickém zatížení předpokládá maximální eliminaci zvýšené funkce organismu, jako je zrychlení tepové i dechové frekvence, působení svalové únavy, příp. svalový třes aj. Každá chyba znamená značnou ztrátu a snížení šance na dobré umístění v závodě. Obecná míra pozornosti sportovce může být jedním z prediktorů úspěšnosti střelby.

Cílem biatlonistů je podle Ondráček a Paugschová (2010) „proběhnout běžeckou trať v co nejkratším čase a absolvovat pokud možno přesnou střelbu na sklopné terče s minimálním trestným zatížením.“ Drobné narušení koncentrace tedy znamená prodloužení běžecké trasy a tím také časovou ztrátu. O úspěchu nebo neúspěchu v závodě se — více než na běžecké trati — rozhoduje na střelnici, při provádění střeleckých položek (Ondráček, Hřebíčková, Paugschová & Mezník, 2011). Podle uvedených autorů může jeden neúspěšný zásah za určitých podmínek znamenat propad ve výsledkové listině o 10 – 15 míst a každý další nezasažený terč vyloučí biatlonistu z boje o první místa v celkovém pořadí. Zážitek neúspěchu pak sebou nese další negativní prožitky, které mají negativní vliv na výkon sportovce (Blahutková & Pacholík, 2008).

### Výzkumné šetření

V tomto textu jsme se zaměřili na hledání souvislostí mezi kvalitou pozornosti a úspěšností střelby. Jako kritéria úspěšnosti střelby jsme zvolili především přesnost zásahu na jednotlivých položkách, přihlídlí jsme však také k distribuci chyb v rámci položky. Při globálním posouzení konkrétního sportovce jsme přihlíželi také k subjektivním prožitkům a psychologickým stavům před závodem, ačkoli je zřejmé, že se tyto stavy mohou v průběhu

závodu velmi výrazně změnit v závislosti na situačních vlivech.

### Metodika výzkumu

Abychom docílili komplexní charakteristiky osobnosti každého sportovce, zařadili jsme do výzkumu řadu metod. Samotné šetření probíhalo ve dvou částech. První část zahrnovala testy nevykonové, které byly administrovány v běžných tréninkových podmínkách. Tyto testy zjišťovaly obecné, relativně stálé charakteristiky osobnosti. Druhá část výzkumného šetření byla realizována v prostředí vrcholových soutěží a zaměřovala se na aktuální psychické stavy a úroveň koncentrace pozornosti. Tato diagnostická šetření probíhala opakovaně na různých soutěžích nejvyšší kategorie (Mistrovství světa, závody Světového poháru, Zimní světová univerziáda, Mistrovství ČR).

### Metody první části administrace:

**Test temperamentu.** Autor Testu temperamentu Belov vychází z antické typologie osobnosti, respektuje tedy 4 základní temperamentové typy: choleric, sangvinik, flegmatik, melancholik. Skládá se z 80 otázek řazených do 4 skupin, na které proband odpovídá ANO – NE. Výsledkem pak je poměr zastoupení jednotlivých temperamentových typů u daného jedince (Belov, 1972 citován v Blahutková, 1999).

**DRČ – Disjunktivní reakční čas.** DRČ je test rychlé diskriminace podle předlohy zjišťující koncentraci pozornosti při činnosti zaměřené na maximální rychlost a pohotovost jednoduché prostorové orientace (Vonkomer, 1992).

**BoPr – Bourdnova zkouška pozornosti.** Test schopnosti koncentrace a zatížitelnosti monotónní činností. Analýza křivky pracovního tempa a křivky počtu chyb umožňuje jistění vlivu učení, únavy a osobnostních charakteristik testované osoby (Bourdon, úprava Kuruc, Senka & Čečer, 1992).

**Dotazník SPARO.** Dotazník SPARO představuje nástroj pro Zjišťování bazální struktury a dynamiky autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti. (Mikšík, 2004a)

### Metody druhé části administrace:

**TKP – Test koncentrace pozornosti.** Časově nenáročný test určený k měření výkonů pozornosti a percepčně-motorického tempa založený na principu korektury testu. Ačkoli test nemá zpracovány normy pro věkovou kategorii osob v našem výběru, metodu jsme administrovali pro účely vzájemného srovnání výsledků jednotlivých osob (Kučera, 1992).

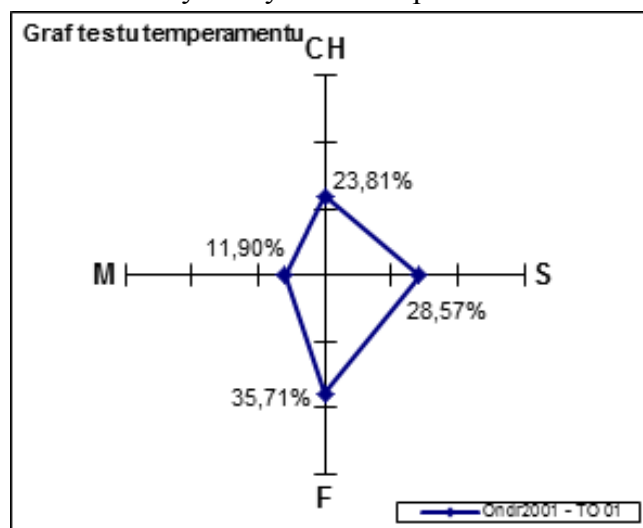
**Dotazník SUPSO – Subjektivní prožitky a stavy osobnosti.** Metoda zachycuje dynamickou interakci subjektu vůči prostředí. Pomocí dotazníku je možné posoudit stavy a prožitky za určité časové období, ale také aktuální psychický stav. Umožňuje tak sledovat změny psychických stavů před určitou událostí a po ní. (Mikšík, 2004b)

### Získané výsledky

Pro každého sportovce jsme provedli individuální vyhodnocení všech administrovaných metod a podali tak trenérovi podrobnou charakteristiku osobnosti každého sportovce včetně charakteristických změn psychických stavů v závislosti na průběhu a výsledcích absolvovaného závodu. Výsledková část byla pro potřeby trenérů zpracována v textové formě interpretace výsledků s doporučením dalšího postupu v práci se sportovcem. Tyto podrobné výsledky představují pro trenéry východisko pro další působení na sportovce podle jeho individuálních potřeb.

Vzhledem k omezenému rozsahu tohoto textu uvádíme pouze ukázkou vyhodnocení jedné testované osoby. V rámci zachování anonymity jsme u tohoto závodníka provedli náhodný výběr jednoho ze všech sledovaných závodů.

Obrázek 1. Výsledky Testu temperamentu TO



### Test temperamentu

V testu temperamentu (Obrázek 1) vykazuje TO převahu flegmatického typu (35,71%). Tento typ temperamentu je pro osobu charakteristický, ve vztahu k pohybovým aktivitám. Lze proto předpokládat preferenci vytrvalostních aktivit s nižší intenzitou zátěže a delší dobou chování. U TO se může objevovat pomalejší nástup aktivace, delší příprava na výkon, obtížnější vpravování se do nových situací a přizpůsobování se jim.

### Dotazník SPARO

Testovaná osoba 1 vykazuje podle Mikšíkovy typologie (Mikšík, 2004a) typ osobnosti B3, což je vzrušivý, spontánní, vznětlivý typ. Tento typ vzniká spojením vyšší míry kognitivní, emoční a regulační variabilnosti a nižší míry adjustability. Zmíněné charakteristiky však nejsou nijak výrazné, neboť všechny zmiňované dimenze se pohybují v pásmu průměru. Výjimku tvoří škála adjustační variability, jejíž hodnota se pohybuje na spodní hranici průměru. To může ukazovat na nižší schopnost vpravovat se do nových situačních kontextů. To také odpovídá zjištěním, která jsme získali Testem temperamentu.

Při důkladnějším rozboru je patrná vyšší míra

motorické hybnosti, a to jak ve vztahu k obecné populaci, tak k referenční skupině (vrcholový sport). Tyto hodnoty ukazují na tendenci vyhledávat změny. Naopak nižší skór vykazuje proband ve škále vztahovačnosti (VZ), což ukazuje na nižší tendenci litovat sám sebe a podezírat druhé z toho, že mu škodí. Z výsledků je patrná vyšší míra pohybového neklidu (PN), který je charakteristický zálibou v činnostech, které s sebou nesou „bojové vzrušení“, soupeření, dobrodružství. Zde můžeme nalézat souvislosti s aktivní sportovní kariérou.

Zajímavým zjištěním je nižší schopnost ovládat se, která se projevuje ve vyšších hodnotách škály sociální disinhibice (SD). S tím také souvisí nižší schopnost předjímat možné důsledky vlastního jednání, „nedomyšlení“ důsledků neadekvátního rozhodování a tendence k riskantním volbám (AC). Tento rys však vystupuje pouze ve srovnání s obecnou populací, je proto otázkou, zda jde o specifickou vlastnost vrcholových sportovců (konkrétně biatlonistů), nebo se skutečně jedná o vybočení z průměru.

Nepatrně vyšší je resistance vůči rušivým vlivům, což je typický rys flegmatického typu temperamentu. Ve srovnání s obecnou populací vystupuje také do popředí vyšší tendence navazovat kontakty s ostatními lidmi (KT). Se zjištěným typem temperamentu opět dobře korespondující nižší míra flexibility (RF) se projevuje jako jistá nepřizpůsobivost okolním podmínkám, lpění na vlastních názorech a myšlenkách, což odpovídá již zmíněné odolnosti vůči okolním vlivům. Totéž platí pro mírně vyšší míru nevázanosti, která se projevuje jako jakási bezstarostnost.

### Bourdonova zkouška pozornosti

**Kvantita (známka<sup>1</sup> 1 – 5 / steny 10 – 1):** vynikající – (1/10)

**Kvalita (známka 1 – 5 / steny 10 – 1):** průměrná (3/6)

Spojení vysoké rychlosti s průměrnou kvalitou výkonu (Obrázek 2) ukazuje na dobrou úroveň pozornosti. V prvním pokusu dosáhla TO velmi dob-

Tabulka 1

Závod č. 1 – Test koncentrace pozornosti

Administrovaná forma:	A
Řešeno:	89 (sten 5)
Správně:	89 (sten 6)
Vynecháno:	0 (sten 8)
Špatně:	0 (sten 6)
Chyby celkem:	0 (sten 9)
S/Ř:	1,0 (sten 9)

rého výsledku 85 prvků. V dalších pokusech se výkonnost snížila a udržovala setrvalou tendenci bez výrazných výkyvů. Sledovaný sportovec nevykazuje únavu pozornosti v průběhu déletrvajícího úkolu ani výpadky v průběhu jeho plnění. Častější opravy však mohou signalizovat vyšší motorické tempo oproti tempu psychickému.

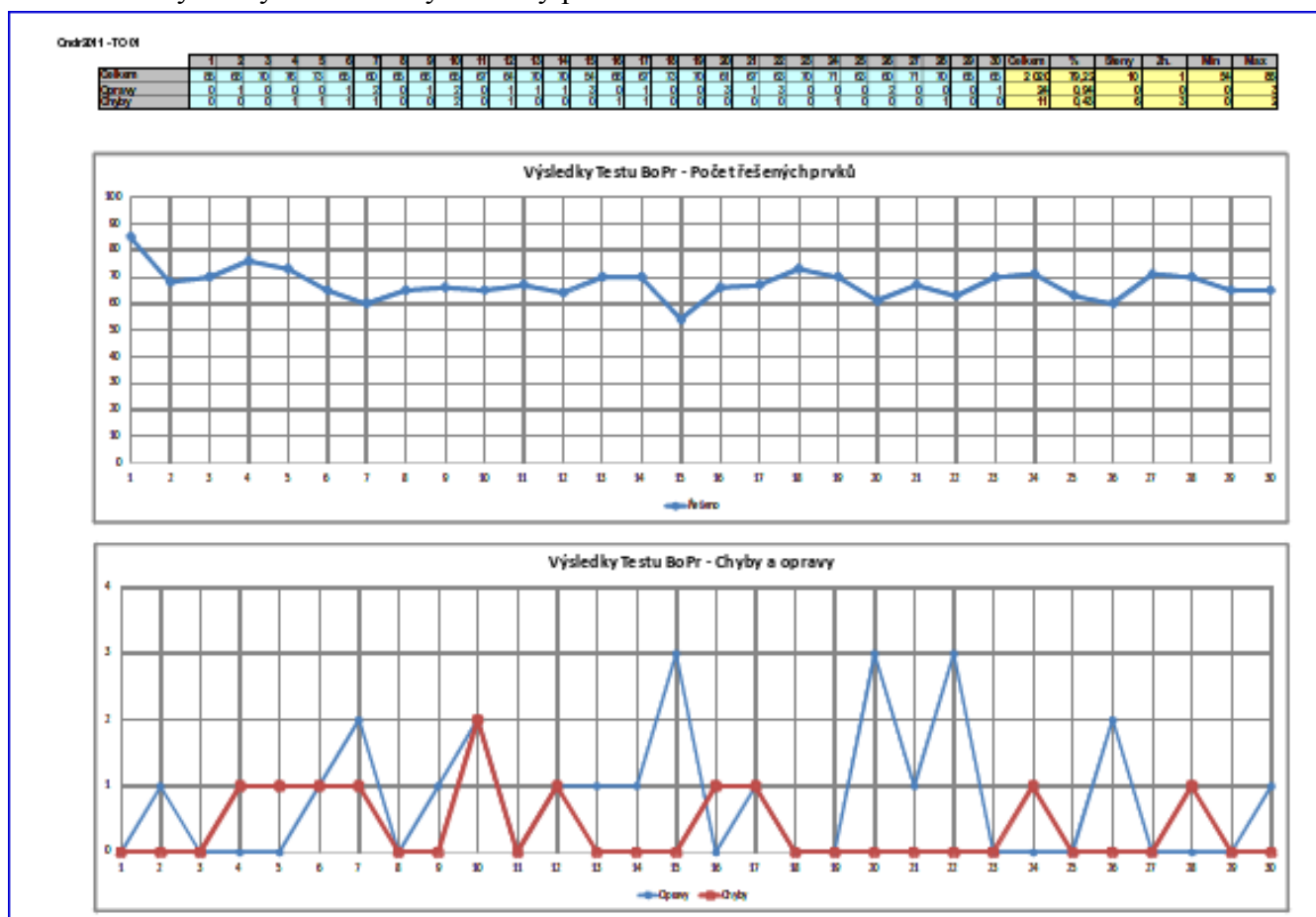
**Závěr.** Psychomotorické tempo je v pásmu průměru. Výkon je bezchybný ve všech ohledech. Nasvědčuje to svědomitosti testované osoby, ukazuje na dobré diferenciační (rozlišovací) schopnosti při běžném tempu. Před zahájením sledovaného závodu byl proband v dobré kondici co do schopnosti koncentrace.

### Dotazník SUPSO

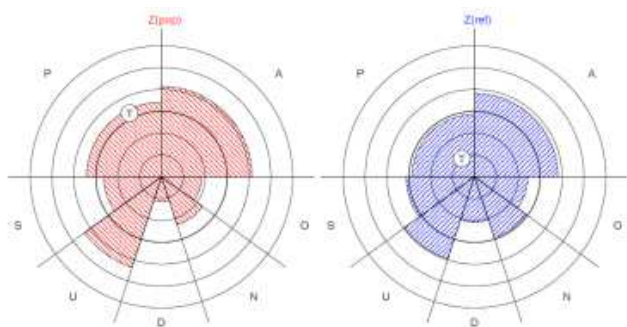
Před závodem č. 1 (Obrázek 3) zaznamenáváme nepatrně vyšší míru úzkosti z pohledu srovnání s referenční skupinou. Patrné jsou také utlumené pocity únavy a vyčerpání v důsledku pozitivního nažhavení a aktivace (A). Po závodě (4) jsme zaznamenali výrazný pokles prožívané úzkosti a naopak nárůst škály psychické pohody a spokojenosti. Další změny nejsou příliš výrazné. Uvedené změny jsou také v souladu se slovním komentářem probanda. V něm vyjádřil spokojenost s výsledkem závodu a běžeckou částí. Nespokojen byl naopak s první střeleckou položkou, ve které chyboval.

<sup>1</sup>Označení „známka“ zde představuje hodnocení podobné školní klasifikaci. Znamka jedna zastupuje hodnocení nejlepších výkonů, známka 5 hodnocení nejslabších výkonů.

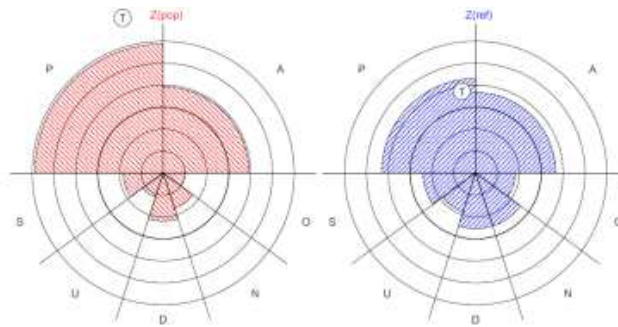
Obrázek 2. Výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti - TO



Obrázek 3. SUPSO – Před závodem



Obrázek 4. SUPSO – Po skončení závodu



### Vyhodnocení ve vztahu k přesnosti střelby

Ve sledovaném závodě se proband dopustil celkem tří chyb ve čtyřech střeleckých položkách. Všechny chyby byly lokalizovány v první půli zá-

vodu. V dotazníku SUPSO uvádí proband subjektivní pocit špatné koncentrace, výsledky Testu koncentrace pozornosti administrovaného krátce před startem závodu tomu však nenasvědčují. Také stře-

lecky (z hlediska počtu chyb) proband nikterak nevybočoval z pásma vlastního průměru. Střelecké výsledky tedy lze z individuálního hlediska považovat za normální, stejně tak úroveň koncentrace pozornosti před závodem.

### Závěry

V senzoricko-koncentračních sportech, konkrétně ve sportech cílových, je pozornost jedním z prediktorů úspěšného výkonu. Navzdory tomu jsme u probandů zjistili normální úroveň pozornosti. Ukazuje se však, že aktuální kvalita pozornosti krátce před zahájením závodu není podmiňujícím faktorem úspěšné střelby. Vysvětlení spatřujeme ve dvou směrech:

Je třeba mít na paměti situační dynamiku a proměnlivost podmínek celého závodu. Sportovec bezesporu reaguje na vývoj situace, mění se soutěžní stavy sportovce mohou ovlivňovat také kvalitu pozornosti a schopnost koncentrace na výkon ve střelbě. Řešení této situace by přineslo průběžné sledování kvality pozornosti v průběhu celého závodu, nejlépe bezprostředně před každou střeleckou položkou a během ní. Takové sledování je však nemyslitelné bez významného narušení činnosti sportovce a tedy ovlivnění sportovního výsledku. Řešením by mohlo být měření v modelových podmínkách, bylo by však třeba skutečné dokonalé simulace závodního prostředí a atmosféry.

Další problém může být metodologický a do značné míry prolíná předchozím. Ve snaze co nejméně narušit průběh závodu a přípravy na něj jsme měření prováděli s určitým časovým odstupem od startu závodu. Vzhledem k různým podmínkám jednotlivých závodů také nebylo možné zajistit stejný časový odstup u všech závodů. Je proto možné, že v době mezi provedeným měřením a startem závodu došlo ještě ke změnám psychického stavu i kvality pozornosti.

Uvedeným zjištěním nelze přisuzovat obecnou platnost, neboť výzkumný soubor, na němž bylo výzkumné šetření realizováno, je velmi malého

rozsahu. Význam studie však spatřujeme především v praktickém přesahu, získaná data sloužila především potřebám trenéra a přispívá ke zvýšení efektivity tréninkového procesu. Na naši práci s biatlonisty navazuje v současné době podobně zaměřený výzkum orientovaný na vrcholové cyklisty. Také v tomto výzkumu je v centru zájmu zvýšení efektivity práce trenéra se sportovci, získané údaje však budou dále využita k výzkumným účelům.

### Reference

- Blahutková, M. & Pacholík, V. (2008). Vrcholový sportovní výkon a reakce okolí. In D. Heller, M. Charvát & I. Sobotková (Ed.), (s. 8). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Českomoravská psychologická společnost.
- Blahutková, M. (1999). *Rozdíly aspirační úrovně jako faktoru výkonové motivace u sportující a nesportující mládeže*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kučera, M. (1992). *Test koncentrace pozornosti: příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Kuruc, J., Senka, J. & Čečer, M. (1992). *Bourdonova skúška BoPr - test (příručka)*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Mikšík, O. (2004a). *Dotazník SPARO: příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Mikšík, O. (2004b). *Dotazník SUPSO: příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
- Ondráček, J., Hřebíčková, S., Paugschová, B. & Mezník, J. (2011). Rozbor úspěšnosti střelby reprezentačního družstva mužů ČR v biatlonu v letech 2002–2010. *Studia sportiva*, 5(1), 39–47.
- Ondráček, J. & Paugschová, B. (2010). Podmínky úspěšné střelby v biatlonu. *Tělesná výchova a sport 2000*.
- Vonkomer, J. (1992). *Disjunktivny reakčný čas (DRČ): příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.

# Koncentrácia

Ján Pivovarník

Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

Koncentrácia môže byť zložkou pozornosti, no aj základný princíp prenosu informácie. Príspevok poukazuje na možnosť existencie jej duálnosti s prenosom latentnej informácie a komplexným pohľadom cez spektrum vedných odborov od psychológie, filozofie, fyziky až po kvantovú mechaniku. Karate ako bojové umenie využíva podobne ako iné podobné systémy určitý druh vnútornej koncentrácie na zlepšenie výkonnosti až do vysokého veku, čo pravdepodobne možno na základe niektorých poznateľných skutočností aplikovať aj v modernom športe. Môže pri tom dôjsť k zníženiu tréningového zaťaženia, zvýšeniu výkonnosti, zníženiu zraniteľnosti športovcov a predĺženiu športového veku vrcholových športovcov. Základným problémom je však princíp koncentrácie a jej možné asociácie s východnými filozofickými smermi.

*Kľúčová slova:* koncentrácia, karate, šport, bojové umenie, výkonnosť.

Concentration can be a component of attention, as well as the general principle of information transmission. This article points out the possibility of consistency of duality of concentration and latent information transmission with complex view through a wide spectrum of scientific disciplines, from psychology, philosophy, physics to quantum mechanics. Karate as a martial art uses, like similar combat systems, some kind of inside concentration to improve performance up to old age. This inside concentration can probably also be applied to modern sports through usage of certain knowable facts. Decrease of training fatigue, increase of performance, reduced vulnerability and prolonged sport age of elite athletes can occur. The main problem is the principle of concentration and its possible association with eastern philosophies.

*Keywords:* concentration, karate, sport, martial art, performance.

## Úvod

Podľa Occamovho pravidla vo vede je najlepšie uprednostňovať čo najjednoduchšie vysvetlenie. Čo je vlastne koncentrácia ako konkrétny principiálny pojem a ako vlastne funguje, čo môže byť jej príčinou, ako je podstatná pre život človeka všeobecne a ako vnímame športovú stránku vecí? Na tieto otázky nepoznáme priame odpovede. Existujú definície technického aj humanitného zamerania,

zväčša sa opisujú následky jej zmeny, avšak princíp vzniku v organizme nepoznáme. Karate ako bojové umenie pracuje so systémom určitej duálnosti, kedy sa pomocou určitých cvičení zaoberáme koncentráciou dovnútra, čo je doménou pôvodných systémov bojových umení a cvičeniami koncentrácie navonok, čo je vlastne športové karate.

Na základe určitého rozporu v prístupe k takto vnímanému spôsobu chápania koncentrácie a tým aj k tréningu existuje možnosť prenosu urči-

tých zákonitostí špeciálneho bojového tréningu do športového karate. Predpokladáme tým zlepšenie a skvalitnenie tréningového procesu. Následne pri bližšom skúmaní možno vnímať množstvo spájajúcich faktorov, s ktorými pracuje naša „západná“ veda a „východných“ filozofických systémov, kde sa vynárajú logické a primerane zdôvodnené vysvetlenia niektorých fenoménov, ktoré naša veda zatiaľ nevie definovať.

Koncentrácia je: (a) Vedomé, úmyselné a trvalé sústredenie pozornosti na určitý predmet, jav, alebo obsah. (b) Opak „iradiácie“, sústredenia vzruchu, alebo útlmu do jedného miesta. (c) Nervový proces umožňujúci prispôbiť sa podmienkam prostredia, mení sa s vekom (Hartl & Hartlová, 2000).

Psychológia vníma koncentráciu so zameranosťou na predmet za najvýraznejšie znaky pozornosti, pričom sa predpokladá jej neurofyziologický základ. Pozornosť sa opiera o vrodený regulačný systém, ktorý akoby orientoval organizmus na postihnutie toho, o čo v momentálnej situácii ide, čo je pre organizmus dôležité (Kubáni, 1999).

Podľa Kubániho 2010 pri celkovej charakteristike pozornosti sa najčastejšie používajú pojmy ako selektivita, zameranosť, sústredenosť, dominancia, koncentrácia a pod. Koncentrácia sa analyzuje jej osciláciou a zmenou jej intenzity. Od oscilácie sa odlišuje fluktuácia pozornosti a jej distribúcia. Oscilácia pozornosti má význam biologický (regenerácia centier a obnova práceschopnosti), pri fluktuácii sa strieda jedno sústredenie za druhým, čo môže znamenať neschopnosť sústredenia vôbec.

Zen ako základná filozofia japonských bojových umení hovorí o koncentrácii ako o systéme bez myšlienky a bez blokovania či voľby. Toto sa dá dosiahnuť len cvičením a bez „vynakladania úsilia“. Nedá sa to naučiť, dá sa to len prežiť (Watts, 1995). V bojových umeniach sa využíva faktor koncentrácie do hara. Cvičenie v meditácii a brušnej koncentrácii bolo vo feudálnom Japonsku bežné.

Predpokladá sa, že systematickým dýchaním koncentrovaným v hara dokáže človek vyvíjať ak-

úsi „plastickú energiu“ (japonsky *ki*, čínsky *čchi*), pričom sa predpokladá jej vplyv na možnosti dosahovania telesného napätia pri plnej koordinácii úmyslov s akciou, vôle a dýchania v každej zložke pohybu bez obmedzenia emóciami a pod. V špecifickom kontexte bojových umení (skôr *budžucu* – boja) je najbežnejšia úroveň integrácie ľudských síl v zlúčení mentálnych rozoznávacích schopností, vnímania a koncentrácie s jeho fyzickou schopnosťou predviesť očakávané. Popisuje sa to tiež ako splynutie *čikara* (vonkajšia energia, svalové napätie) a *ki* (vnútorná energia, sila vôle) čo vyvoláva množstvo diskusií na túto tému a tým aj možných alternatív (Ratti & Westbrook, 2002).

Koncentrácia v športovom zameraní karate má pravdepodobne iné zameranie z hľadiska psychiky ako vo vysokom bojovom karate. V športe môže temperament jedinca, ktorý môže byť melancholik, flegmatik, choleric alebo sangvinik, naznačiť jeho určité správanie a priamoúmernosť aj v koncentrácii. Jeho introvertnosť, extrovertnosť, labilita a stabilita majú priamy vplyv na jeho športový výkon a sile fokusácie koncentrácie od vonkajšieho širokého (sledovanie rozhodcu, divákov, súpera) a vonkajšieho úzkeho (sledovanie súperových nôh, rúk), po vnútorne širokého (predstava taktiky zápasu) a vnútorné úzke (opakovanie kľúčového slova), pričom môže mať náznakový a podporný charakter pri spôsobe vedomej koncentrácie (Páneková, 2007; Stejskal, 1998).

Koncentráciu v karate nám reprezentujú spôsoby práce organizmu ako *hara*, *mokuso*, *kime* a podobne.

*Hara* možno popísať ako zvláštny stav organizmu, kedy sa kognitívne funkcie organizmu maximálne potlačia – možno presnejšie povedať – vypnú a nechá sa pracovať telo ako celok bez obmedzovania. Je to zvláštny spôsob koncentrácie do spodnej časti brucha, kedy necháme „rozmyšľať“ brucho ako to hovoria Japonci a východné kultúry.

Ak by sme to chceli prirovnať k podobnému západnému termínu, mohol by sa použiť fyzikálny – podivnosť (anglicky *strangelet*), ktorý slúži na popisovanie správania častíc v urýchľovači (Pivovar-

ník, 2008). V dnešnej dobe už vieme, že brušná dutina obsahuje množstvo nervových dráh a zakončení, pričom mnohonásobne viac ich odchádza do mozgovej časti, ako sa ich vracia (Luczaková, 2008).

Koncentrácia je kľúčom k športovej dokonalosti, pričom jedným z dôležitých aspektov je schopnosť sústrediť sa na to, čo robíme. Ak sa športovec prestane zaoberať sebou a začína premýšľať o súperovi, zväčša začína mať problémy s vlastným výkonom a výsledkom. Chyby v koncentrácii, ktoré podporujú stavy strachu, nedostatku sebavedomia apod. spôsobujú chyby v mentálnom sústreďení (Golberg, 2013).

Z praxe vieme, že koncentrácia je vnímaná dvoma spôsobmi, (a) ako pozornosť zameraná na vonkajšie vplyvy a (b) koncentrácia do vnútra. Koncentrácia do vnútra znamená v karate precítenie a zvláštny druh koncentrácie, možno povedať nadkoncentrácie, v karate napríklad *mokuso*. Koncentrácia do určitého miesta, v našom prípade *hara*, je špecifické pre dlhoročných karatistov. *Kime* je optimálna „rýchlosť“ zapojenia potrebných svalových skupín v procese výkonu. V karate sú techniky vykonávané v maximálnej rýchlosti a ich vedomé riadenie je nemožné. Zároveň sa koncentrácia vníma ako stav duality, podobne ako jin-jangová teória.

Koncentrácia sa trénuje dvoma spôsobmi:

- ako *kata* zatvorených rúk a
- *kata* otvorených rúk.

Kata otvorených rúk sú kata s koncentráciou navonok, kde dochádza k interakcii vonkajšieho a vnútorného prostredia (Kopinič & Klementis, 2002; McCarthy, 2005; Ogawa, 2013; Pivovarník, 2008, 2010b).

Koncentrácia spočíva z hľadiska formy v tom, že zastavíme nestálu premenlivosť mentálneho tela a udržíme ho v tvare potrebného obrazu. Nie je to stav pasívny, naopak je to stav veľmi intenzívny a usmerňovaný, je to duševné úsilie, ktoré sa podobá napätiu svalstva cvičenca pred výkonom.

U začiatočníkov sa duševné napätie prejavuje aj ako napätie telesné (Algeo & Nicholson, 2000).

Koncentrácia je považovaná za hlavnú duševnú vlastnosť pre úspešný výkon v športe. Definovaná je ako schopnosť udržať pozornosť, je to mentálna kvalita sústrediť sa na danú úlohu. Možno identifikovať široko-úzke kontinuum (športovec sa zameriava na veľké alebo malé množstvo podnetov) a interné — externé kontinuum (športovec sa zameriava na vnútorné podnety, pocity alebo na vonkajšie podnety, náčinie).

Koncentrácia v rámci športu má určité odlišnosti. Trvalá koncentrácia je potrebná pri vytrvalostných behoch, jazde na bicykli, tenise apod. Krátke záblesky sú potrebné pri krikete, golfe, streľbe, športových akciách v teréne apod., intenzívna koncentrácia je potrebná napríklad pri šprinte, lyžovaní (Mackenzie, 1997).

Koncentrácia je stav, ktorý má bytostný dopad na naše fungovanie v tomto reálnom svete (Algeo & Nicholson, 2000). Rytmus alebo rytmický proces má znak opakovateľnosti, pričom napríklad biologický rytmus predstavuje usporiadanie funkcií organizmu v čase a zároveň aj predpovedajúci zmenu biologického procesu. Je nutné uvedomiť si, že oscilujúca funkcia sa vracia iba na približnú úroveň oproti technickému pojmu, ktorý si vyžaduje tú istú úroveň (Ahlers, 1984; Aschoff, 1960; Jančoková, 2000, 2011; Štulajter, 2007, aj.)

V kognitívnej psychológii je pozornosť vnímaná ako multidimenzionálny konštrukt. Podľa rôznych pohľadov na pozornosť boli identifikované tri rôzne rozmery pozornosti:

1. selektivita (rozdelená pozornosť)
2. pozornosť z hľadiska intenzity (zahŕňa bdelosť a neustálu pozornosť) a
3. kapacita, pričom sa tu odkazuje na skutočnosť, že kontrolované spracovanie je obmedzené na množstvo informácií spracovaných v jednom okamžiku (Moran, 1996; Posner & Rothbart, 2007; Zomeren & Brouwer, 1994)

Pozornosť jednotlivcov na základe týchto troch rozmerov môže byť hodnotená niekoľkými spôsobmi. Selektivita môže byť napríklad hodnotená ako zameraná alebo rozdelená. V športovej psychológii sa najčastejšie používajú štandardizované testy, ktoré sa ľahko vyplňujú pomocou ceruzky a preto sú ľahko použiteľné v teréne (Heinen, 2011).

Niektorí nemeckí autori však majú námietky voči tejto diagnostike a vyjadrili viacero subjektívnych dojmov týkajúcich sa výkonnosti športovcov pri testoch pozornosti (napr. vplyv športového typu, odborná úroveň, prípadne skúšky kontextu), ktoré sa nedostatočne identifikujú teraz existujúcimi testovacími normami (Wilson, Peper & Schmid, 2006).

V plnej koncentrovanosti na výkon nemá význam hovoriť o čase ako takom. Existuje len najbližšia prítomnosť, tzv. okamžik, ktorý je náš organizmus schopný zachytiť. Pod tento časový úsek nemá význam vedomý vnímateľný efekt na náš organizmus, nedokážeme si ho uvedomiť, pamätať. Je to najmenší časový úsek — moment. Experimentálne bol určený u človeka 1/18 sekundy, pre zaujímavosť u slimáka je to 1/4 sekundy (Furst, 1997).

### Analýza koncentrácie

Niektoré výskumy sa zamerali na zámernú či výberovú pozornosť — ako dochádza k výberu prostredníctvom pridelovania pozornosti, iné sa týkajú rozdelenej pozornosti, kapacita rozdelená medzi viac úloh naraz, pričom psychológovia sa najviac venujú dvom zmyslom — zraku a sluchu (Hill, 2004).

Názory prezentované Bratskou 2013, kde podľa Mikšíka možno vybadať v starších prácach Lazarusa chápanie stresu ako zvláštnej konfigurácie vnútorného stavu osobnosti, v zmysle posilnenia afektu a následnom narušení regulačných procesov, ktoré vyvolali bližšie „neidentifikovateľné“ činitele, prípadne stav podľa Charváta, kde sa nachádza živý systém pri mobilizácii nápravných alebo obranných zariadení.

Naproti tomu druhá skupina odborníkov chápe

stres — záťaž, ako stav organizmu alebo psychický stav osobnosti, ktorý je úzko spätý s reakciami na vonkajšie podnety. To môže mať vzťah k možnosti chápať prenesene aj koncentráciu ako možnosť endogénnu a exogénnu. Ogawa (2013) hovorí, že koncentrácia je vlastne odpoveď na silný vnútorný rozpor — stres, ako príklad uvádza samovraždy smurajov.

Vďaka objavom Freuda a Junga vieme, že vzťah medzi myslou a hmotou, medzi vnútorným svetom vnímania a objektívnou realitou, je iný, ako sme sa pôvodne domnievali. Veda potvrdila zvláštnu povahu tohto vzťahu výsledkami kvantovej fyziky. Možno očakávať rozšírenie rozumových, tvorivých schopností a psychických síl, pričom v oblastiach ako napr. šport a obchod je myseľ a jej schopnosť tvoriť za pomoci vízie, sústredenia a koncentrácie v strede diania (Tutt, 2002).

Ak je nutné skoordinať vnímanie (aktívne vnímanie) s motorickou reakciou, učenie má kľúčovú úlohu. Dôkazom toho sú štúdie, v ktorých subjekt dostáva normálne podnety, pričom je mu zabránené, aby na ne normálne reagoval. Za týchto podmienok sa perцепčno-motorická koordinácia nevyvinie. Súhrnne možno povedať, že výsledky výskumov svedčia o tom, že sa rodíme so značnými schopnosťami vnímať. Normálny vývoj týchto schopností môže vyžadovať roky normálneho príjmu vstupných informácií. Tieto vplyvy sú obzvlášť zreteľné, ak má byť vnímanie koordinované s motorikou (R. C. Atkinson, R. L. Atkinson, Bem, Nolen-Hoeksema & Smith, 2003).

Výskum McKinnona v Kalifornii v 50. a 60. rokoch realizovaný na profesionálne úspešných a maximálne tvorivých osobách (skupiny architektov, matematikov, spisovateľov, fyzikov a inžinierov) ukázal, že rozdiel medzi týmito tvorivými a „netvorivými“ nebol v inteligencii, ale v osobnostných vlastnostiach.

Mali primeranú mieru sebadôvery, adekvátne hodnotili seba aj iných, boli aktívnejší a orientovaní pozitívne, používali „vlastnú hlavu“, pričom vysoko využívali intuíciu (3 až 4x častejšie než menej tvorivý). Takmer nepochopiteľnou

odbornou senzáciou bolo, že u nich prevažoval „vnemový“ prístup k skutočnosti pred „usudzovacím“. Nepochopiteľné to bolo hlavne vo vzťahu k funkcii ľavej a pravej hemisféry (Capponi, 1998).

Uvoľnená koncentrácia je niečo, čo sa dá slovami len veľmi ťažko vysvetliť. Naša kultúra je výkonovo orientovaná. Pravidlom však býva skúsenosť, že určitá činnosť stála množstvo námahy, ale výsledok je zanedbateľný. V športe je bežná tradícia, že sa nerešpektuje rozdielny spôsob tréningu napätím a uvoľnením. Pri napätí sa vyvíja úsilie a môžu sa objavovať psychosomatické problémy, najčastejšie srdcové. Relaxačné techniky spejú k práci na sebe a časom môžu dospieť až do stavu maximálneho uvoľnenia, pričom sa stráca hranica medzi vedomými a podvedomými štruktúrami s hlbším prienikom do vnútra človeka, čo je meditácia (Capponi, 1998).

Koncentráciou sa zaoberá aj Moran (1996), pričom analyzuje koncentračné procesy a zistenia intervenčných programov v psychológii športu. Venuje sa kognitívnym a duševným faktorom pri športovom výkone, skúma dôvody straty koncentrácie pri záťaži s hodnotením metód skúmania procesov, poskytuje techniky koncentrácie a kriticky ich zhodnocuje. Následne opisuje prínosy výskumu v tejto oblasti s novými smermi, ako je sebahodnotenie, opatrenia premlčanej pozornosti a vzťah medzi úzkosťou a koncentráciou.

Aplikácie a vymedzenie koncepcie kvantovej teórie v psychológii má dnes reálny základ v kvantovej psychológii. Je to však zatiaľ veda v oblasti teoretických úvah, ktorá sa však v psychológii musí brať do úvahy. Využitie anológií fyziky v psychológii je staršieho dáta (napr. Freud, Lewin). V súčasnosti je prvoradé pri najnovších zisteniach vyhnúť sa predčasným záverom a zovšeobecneniam (Strižinec, 2011).

Súčasný poznatky v literatúre naznačujú, že opatrenia zamerané na vizuálnu pozornosť môžu vykazovať rozdielne výkony v závislosti od druhu športu a skúšobných podmienok (Tenenbaum, Benedick & Bar-Eli, 1988). Sú rozdiely vo vizuál-

nom vnímaní u staticky a dynamicky zameraných športovcov. Tieto zistenia naznačujú, že výsledky testov pozornosti môžu byť rôzne interpretované a ak sú rôzne športové zamerania, musia byť brané do úvahy aj testovacie podmienky (Lum, Enns & Pratt, 2002).

Rastúci počet vedcov tvrdí, že psychologické premenné zostávajú často bez povšimnutia v modeloch talentových výberov (Abbott & Collins, 2004). Avšak medzi radom ďalších fyzikálnych a technických veličín boli psychologické premenné identifikované ako významný predikátor úspešnosti (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Orlick & Partington, 1988; Thomas & Over, 1994).

Napríklad pri športovom výkone je pozornosť videná ako jedna z najvýznamnejších psychologických zručností a je základom úspechu, pretože schopnosť vyvinúť efektívne duševné úsilie je zásadná pre podanie optimálneho športového výkonu (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Moran, 2009; Orlick & Partington, 1988).

Športovci sú schopní distribuovať svoju pozornosť efektívnejšie medzi viacerými zameraniami a meniť pozornosť medzi miestami ako nešportovci (Nougier, Azemar, Stein & Ripoll, 1992).

Je možné, že výkonnosť sa líši podľa spôsobu a časovej náročnosti zabezpečovanej športovej prípravy v kontexte s pozornosťou, pričom dynamické športy vykazujú lepšiu kontrolu pozornosti ako športovci trénovaní v menej vizuálne dynamických športoch (Nougier, Rossi, Alain & Taddai, 1996).

Tenenbaum et al. (1988, str. 311) dospeli k záveru, že koncentrácia je individuálna, závisí od typu športu, pričom tvrdia, že „koncentrácia by mala byť ďalej skúmaná vo vzťahu k pohybovému výkonu“. Taktiež sa dá predpokladať, že športovci jednotlivci napr. bowling, veslovanie, a v kolektívnych športoch ako basketbal a futbal, sa budú odlišovať svojou schopnosťou koncentrovať sa a zameriavať svoju pozornosť v dôsledku rôznej športovej zameranosti, pričom je pravdepodobné, že brankár sa líši svojou schopnosťou koncentrácie od tvorcu hry (Raviv & Nabel,

1988; Sharma, Khan & Butchiramamaiah, 1986).

Posudzovaniu výkonnosti a úspešnosti streľby zo vzduchovej pištole sa venuje aj štúdia, kde bolo pomocou EEG (elektroencefalogram) skúmaná aktivita alfa mozgového vlnenia. Na základe vyhodnotenia sa zistilo, že streľci boli najúspešnejší keď neboli maximálne vizuálne koncentrovaní ale potlačili ju, čo je nevyhnutným predpokladom pre automatické prevedenie výstrelu. Okrem toho sa výrazne vyššia energia alfa kmitov v zobrazení EEG nachádzala na ľavej strane mozgu a nie na pravej prednej, čo potvrdzuje zistenie aj predtým vykonaných štúdií v tomto smere (Loze, Collins & Holmes, 2001).

Výskum v oblasti koncentrácie a podobnosti s vnútornou energiou čchi sa vykonával na Edinburskej univerzite v Škótsku v oblasti streľby. V prípade sústredenia na terč najprv dochádza k pohybu zamerania v oblasti stredu v rozmedzí rádovo oveľa väčšiemu ako v momente totálnej koncentrácie v momente výstrelu, kedy sa pohyb ustáli v relatívne malom cieľovom poli. Základné je, že vedomo dochádza akoby k prerušeniu myslenia (vedomia) v momente výstrelu, ustáli sa zamierenie, mozgové rytmy sa menia z  $\beta$  na  $\alpha$ , a strelec akoby prestal rozmyšľať nad streľbou a mierením (vypína sa proces myslenia). Pripisuje sa to efektu „paralýzy analýzou“, mozog až po odbúraní záťažových efektov dokáže upraviť svoj rytmus (Prima zoom, 2013).

Úbytok vody v organizme, čiže jej mierna strata (1,5 až 2% telesnej hmotnosti) predstavuje závažný zásah do futbalového zápasu a súvisiacich zdravotných ukazovateľov. Nie je však jasné či to možno pripísať strate vody alebo negatívnym psychologickým asociáciám odvodených z nutnosti väčšieho úsilia koncentrovanosti v tomto stave (Edwards et al., 2007).

Okrem odlišnosti vo fyzickej stavbe organizmu sú ďalšími faktormi neurálne vplyvy na motorickú výkonnosť pri vykonávaní záťaže. Dôležité aj sú psychologické dôsledky (koncentrácia, túžba, súťaživosť, motivácia, prah bolesti...) a genetické vplyvy v interakcii s prostredím (Cox, Bennett &

Dudley, 1986; Coyle, Hemmert & Coggan, 1986).

Výskum na Sendzenskej univerzite v Číne zameraný na *Qigong* (čikung — umenie práce s vnútornou energiou) potvrdzuje určité anomálie a majstri tohto umenia majú určité odlišnosti od bežnej populácie. Experimenty hovoria o možnosti ovplyvňovať dynamické zmeny majstrami tohto umenia v adenzin trifosfáte (ATP) v tele, určitú viazanosť dusíka, ovplyvniteľnosť lymfocytov a hemoglobínu v krvi, obmedzenie bolestivých stavov, ovplyvňovanie vody a jej spektra apod. (Komárek, 2005; Rongliang, 1982) (Rongliang, 1982; Komárek, rok neuvedený).

### Záver

Každú informáciu pre zložitost' nášho organizmu dokážeme vnímať až s odstupom časového úseku, nedokážeme postihnúť prítomnosť. Prenos týchto pre nás už latentných informácií musí prebiehať vo vysokej frekvencii a nemôže byť pravdepodobne obmedzovaný rýchlosťou svetelného kvanta. Nemožno to pravdepodobne nazývať psychickým rytmom, dokonca ani biologickým, ale určite je to rytmus o maximálne vysokej frekvencii, slúžiaci na prenos určitej informácie k vzájomnému spracovaniu, uloženiu apod.

Pokusy s ovplyvňovaním biorytmov, resp. mozgových rytmov pomocou frekvencií svetla a zvuku, sú dnes prakticky využívané v terapeutickú praxi aj v športe, napr. pomocou audiovideostimulácie. Riadením intenzity stimulácie v rôznej frekvencii dochádza aj k požadovanému stavu. Hĺbku dosiahnutej relaxácie možno merať pomocou periférnej zmeny teploty na prste nedominantnej hornej končatiny. Pozitívne prejavy sú v zmene teploty až o + 2°C, pričom podľa empirických poznatkov je periférna teplota 35,5 - 36 °C sprevádzaná hlbokou relaxáciou v hladine alfa. Predpoklady, že ciele zmeny bioelektrickej aktivity mozgových vln možno meniť napr. pomocou relaxačných prístrojov, jsu dokazované pomocou meraní EEG u pokusných osôb (Gibbon & Liu, 2008; Masopust & Kozák, 2007; Oohashi et al., 2000; Rao, 2007; Teplan,

Krakovska & Stolc, 2003; Tolonen, Välimäki & Karjalainen, 1998).

Pri dlhoročnej praxi v karate, ale aj v iných športoch možno vybadať možnú medzeru v prístupe ku koncentrácii ako určitému systému prenosu informácie. Nakoľko doterajší výskum a teoretické zázemie predkladá v niektorých odboroch zaujímavé moderné poznatky, naskytuje sa príležitosť pochopiť a vnímať tento jav netradične, ale vzhľadom k najmodernejším poznatkom a inovačným myšlienkam. Paradoxne sa zároveň vyskytuje vysoká zhoda moderných poznatkov s filozofickými závermi a poznatkami východných kultúr.

Možno dedukovať, že pri koncentrácii dovnútra a navonok dochádza k rôznym fyziologickým odozvám (zmeny dýchacích plynov, laktátu, hormonálne zmeny...), zároveň dochádza k vyniknutiu potrebného dominantného svalstva (posturálne alebo fázické). Zaujímavý je poznatok, že dominantné vo vysokom karate Gojuryu je vydychovanie a nie vdychovanie (vdych je krátky a výdych sa predlžuje s dovýdychnutím), čo môže mať určitý súvis s okysličovaním a prietokom krvi v pľúcach s následným ovplyvňovaním mozgových centier (stav aktivácie, meditačné stavy...). Pod pľúcami v jadre tela sa nachádzajú vnútorné orgány, ktoré ho prehrievajú (pečeň, hrubé črevo) a svojou činnosťou pravdepodobne ovplyvňujú množstvo jemných parametrov (elektromagnetické pole plazmy krvi, erytrocyty, leukocyty, sprievodné zápalové bunky apod.), zároveň je tu podobnosť s telurickými prúdmi vznikajúcimi v zemi.

Objavujú sa názory, že efektívnejší je plyometrický svalový pohyb, využívanie pružného šlachového pohybu, ktoré blízko súvisí s nácvikom techník vo vysokom karate a je tam veľká podobnosť s vysvetlením princípu práce energie *čchi* v ázijských bojových umeniach. Taktiež zvýšený výskyt dusíkatých zlúčenín u majstrov bojových umení poukazuje podľa najnovšieho trendu, že to má nejaký vplyv na výkon, hoc to nemusí byť ešte konečná fáza vo výskume. Podobne zarážajúce sú moderné matematické a grafické

vyjadrenia kvadratických hyperbolických funkcií a možnej duálnosti princípu koncentrácie, resp. čínskeho znaku energie a možnosť jeho aplikácie v matematike (binárny systém, exponenciálna funkcia). Poukazuje sa na kvantovú podstatu informácie, jej nespojitú funkciu, pričom ju možno spojiť s Minkovského priestoročasom, prípadne Šipovovou teóriou fyzického vákuu (torzné sily a sedem možných rovín), možnosťou prenosu informácie aj inou rýchlosťou ako je obmedzenie rýchlosťou svetla na základe EPR paradoxu (Einstein- Podolský-Rosen), pravdepodobná existencia aj iných síl o ktorých hovorí skalárna fyzika (vnútorné napätie a spin so súvisom s gravitáciou).

Existuje podobnosť a súvislosť jin-jangovej teórie Tao s tzv. štrbinovým experimentom vo fyzike, kedy sa častica správa ako pevná hmota alebo vlna, čo nás navádza na kacírsku myšlienku práce svalstva na princípe klasickej kontrakcie alebo plyometrického pohybu s využitím „plastickej“ energie. Tento princíp sa však v bojových umeniach využíva hlavne u vyšších majstrovských stupňov úplne prirodzene (nehovoríme o športových majstroch, ktorí majú zväčša zdravotné problémy). Problém dusíkatých zlúčenín sa vyskytuje v spojitosti s Heterocyklickou chémiou (napr. benzén) a následnými väzbami ovplyvňujúcimi zásaditosť a kyslosť organizmu a veľmi blízkym súvisom s DNA (deoxyribonukleová kyselina) a RNA (ribonukleová kyselina) organizmu (následne existuje spojitost' s vodou a svetlom ako určitým kvantovým faktorom).

Možno existuje jednoduché vysvetlenie a využitie koncentrácie ako systému zlepšenia práce organizmu ako celku. Holistický pohľad umožňuje vnímať tieto fakty ako akroném a nie ako foném. Koncentráciu možno na základe holistického prístupu definovať ako prenos okamžitej informácie s kmitom vysokej frekvencie, cez nulovú rovinu nespojitou funkciou, z vonkajšieho prostredia do vnútorného (prostredia organizmu) a následne taktiež prenos následnej vygenerovanej informácie späť. Možno to vysvetliť na inovovanom princípe Minkovského priestoru a nových

teórii vákua, resp. holografického záznamu informácie. Nutné je však uvažovať s biologickým oneskorením, čo sa nám javí ako latentná informácia (prípadne ako čas).

Práca s koncentráciou a jej špeciálny spôsob tréningu umožňuje podľa skúsenosti vo vysokom karate (resp. ďalších športoch) prežívať súťaž bez zbytočných emócií, intuitívne sa rozhodovať, skrátiť reakčný čas, pravdepodobne existuje lepšie prepojenie hemisfér mozgu a tým nastáva všeobecné zlepšenie kognitívnych činností, skrátenie tréningového času a tým aj unavenosti, apod. V praxi možno vidieť podávať vynikajúce športové výkony aj cvičencov v kmeťovskom veku a existuje možnosť redukcie zranení na základe psychosomatiky. Je však nutné tieto zväčša teoretické úvahy podložiť relevantným experimentálnym výskumom.

#### Reference

- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408. PMID: 15160593. doi:10.1080/02640410410001675324
- Ahlers, I. (1984). Vplyv faktorov kozmického letu na tkanivové lipidy potkanov (s úvodom do chronobiológie). In *Medicinsky monitor* (s. 51–75). Bratislava: Lekárske práce 21.
- Algeo, J. & Nicholson, S. (2000). *Síla myslenia* (A. Besant, Prekl.). Bratislava: Eugenika.
- Aschoff, J. (1960 leden). Exogenous and endogenous components in circadian rhythms. *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, 25, 11–28. doi:10.1101/SQB.1960.025.01.004
- Atkinson, R. C., Atkinson, R. L., Bem, D. J., Nolen-Hoeksema, S. & Smith, E. E. (2003). *Psychologie* (2., aktualiz. vyd., v Portálu 1) (E. Herman, M. Petržela & D. Brejlová, Prekl.). Praha: Portál.
- Bratská, M. (2013). *Osobnosť v situáciách psychickej záťaže*. Bratislava: Filozofická fakulta Univerzity Komenského. Získáno z [http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDwQFjAC&url=http://www.cdvuk.sk/blade/files/UTV/prednasky%20a%20skripta/bratskatextyosobnost-v.doc&ei=t1wDUpWgIY7Zsgb29oGwBQ&usg=AFQjCNGrPa73du\\_8Hc6y1bEpnRvhPu1ZA&cad=rja](http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CDwQFjAC&url=http://www.cdvuk.sk/blade/files/UTV/prednasky%20a%20skripta/bratskatextyosobnost-v.doc&ei=t1wDUpWgIY7Zsgb29oGwBQ&usg=AFQjCNGrPa73du_8Hc6y1bEpnRvhPu1ZA&cad=rja)
- Capponi, V. (1998). *Sám sobě psychologem* (1. vyd). Praha: Grada.
- Cox, M. L., Bennett, J. B. & Dudley, G. A. (1986 září). Exercise training-induced alterations of cardiac morphology. *Journal of Applied Physiology*, 61(3), 926–931. PMID: 2944867. Získáno 3. listopad 2013, z <http://jap.physiology.org/content/61/3/926>
- Coyle, E. F., Hemmert, M. K. & Coggan, A. R. (1986 leden). Effects of detraining on cardiovascular responses to exercise: role of blood volume. *Journal of Applied Physiology*, 60(1), 95–99. PMID: 3944049. Získáno 3. listopad 2013, z <http://jap.physiology.org/content/60/1/95>
- Edwards, A. M., Mann, M. E., Marfell-Jones, M. J., Rankin, D. M., Noakes, T. D. & Shillington, D. P. (2007 červen). Influence of moderate dehydration on soccer performance: physiological responses to 45 min of outdoor match-play and the immediate subsequent performance of sport-specific and mental concentration tests. *British journal of sports medicine*, 41(6), 385–391. PMID: 17272311. doi:10.1136/bjism.2006.033860
- Furst, M. (1997). *Psychologie*. Olomouc: Votobia.
- Gibbon, D. C. & Liu, Z. (2008 listopad). *Introduction to video search engines*. Springer.
- Golberg, A. (2013 září). Concentration, the key to athletic excellence. Získáno z <https://www.competitivedge.com/concentration-key-athletic-excellence>
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002 září). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–

204. WOS:000181239000004. doi:10.1080/10413200290103482
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Heinen, T. (2011). Do static-sport athletes and dynamic-sport athletes differ in their visual focused attention? *The Sport Journal*, 14. Získáno z <http://www.thesportjournal.org/article/do-static-sport-athletes-and-dynamic-sport-athletes-differ-their-visual-focused-attention>
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky* (Vyd. 1) (H. Hartlová, Překl.). Praha: Portál.
- Jančoková, L. (2000). *Biorytmy v športe: (s úvodom do chronobiológie)*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Jančoková, L. (2011). *Chronobiológia a výkonnosť v športe* (Vyd. 1). Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Získáno 4. listopad 2013, z <https://is.muni.cz/publication/987983?lang=cs>
- Komárek, K. (2005). *Úvod do bioenergetických javov*. Martin: Osvěta. Získáno 3. listopad 2013, z <http://www.martinus.sk/?uItem=47188>
- Kopinič, V. & Klementis, L. (2002). *Goju ryu ; karate kata*. Bratislava: Star Press.
- Kubáni, V. (1999). *Všeobecná psychológia*. Prešovská univerzita - Fakulta human. a prírod. vied.
- Kubáni, V. (2010). *Všeobecná psychológia*. Prešovská univerzita - Fakulta human. a prírod. vied.
- Loze, G. M., Collins, D. & Holmes, P. S. (2001 září). Pre-shot EEG alpha-power reactivity during expert air-pistol shooting: a comparison of best and worst shots. *Journal of sports sciences*, 19(9), 727–733. PMID: 11522148. doi:10.1080/02640410152475856
- Luczaková, H. (2008). Signály z tajomnej ríše stredu. *Geo*, 2, 25–40.
- Lum, J., Enns, J. T. & Pratt, J. (2002 červen). Visual orienting in college athletes: explorations of athlete type and gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 156–167. WOS:000176240200005.
- Mackenzie, B. (1997). Psychology. Získáno 11. duben 2013, z <http://www.brianmac.co.uk/psych.htm>
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*.
- Masopust, V. & Kozák, J. (2007). Neurotechnologické metody nácviku relaxace v léčbě bolesti. *Bolest : časopis Společnosti pro studium a léčbu bolesti*, 10(2), 83–89. Získáno 3. listopad 2013, z <http://www.medvik.cz/link/bmc08004945>
- McCarthy, P. (2005). *Bubiši, bible karate*. Bratislava: Cad Press.
- Moran, A. P. (1996). *The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. Psychology Press.
- Moran, A. P. (2009). Attention in sport. In S. Mellalieu & S. Hanton (Ed.), *Advances in applied sport psychology: a review* (s. 195–220). London: Routledge.
- Nougier, V., Azemar, G., Stein, J. & Ripoll, H. (1992 prosinec). Covert orienting to central visual cues and sport practice relations in the development of visual-attention. *Journal of Experimental Child Psychology*, 54(3), 315–333. WOS:A1992JY97300004. doi:10.1016/0022-0965(92)90023-Y
- Nougier, V., Rossi, B., Alain, C. & Taddei, F. (1996 září). Evidence of strategic effects in the modulation of orienting of attention. *Ergonomics*, 39(9), 1119–1133. WOS:A1996UY87700003. doi:10.1080/00140139608964533
- Ogawa, T. (2013). Súkromné poznámky autora zo seminárov s majstrom takeji ogawom, 9. dan goju ryu karate, majster pre európu a zakladateľ karate na slovensku.

- Oohashi, T., Nishina, E., Honda, M., Yonekura, Y., Fuwamoto, Y., Kawai, N., ... Shibasaki, H. (2000 červen). Inaudible high-frequency sounds affect brain activity: hyper-sonic effect. *Journal of Neurophysiology*, 83(6), 3548–3558. WOS:000087574000031.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2(2), 105–130.
- Páneková, P. (2007). Psychologická príprava vo vrcholovom športe. *Karate – do*, 1(3), 25–26.
- Pivovarník, J. (2008). *Analýza stavu koncentrácia v karate. [nepublikovaná diplomová práca].* (Dis, Prešovská univerzita, Prešov).
- Pivovarník, J. (2010a). *Kata otvorených rúk. [nepublikovaná kniha.]* Hanušovce n.T.: Karate Dojo Pivovarník.
- Pivovarník, J. (2010b). *Kata zatvorených rúk. [nepublikovaná kniha.]* Hanušovce n.T.: Karate Dojo Pivovarník.
- Pivovarník, J. (2010c). *Trinásta komnata karate. [nepublikovaná kniha.]* Hanušovce n.T.: Karate Dojo Pivovarník.
- Posner, M. I. & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 1–23. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085516
- Prima zoom. (2013 červenec). Televízny dokument.
- Rao, P. (2007). *Audio signal processing. studies in comutational intelligence.* Berlin: Springer Berlin Heidelberg.
- Ratti, O. & Westbrook, A. (2002). *Tajemství samurajů: přehledný výklad o bojových uměních feudálního japonska.* Fighters Publications.
- Raviv, S. & Nabel, N. (1988 červen). Field-dependence independence and concentration as psychological characteristics of basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 66(3), 831–836. WOS:A1988P121600025.
- Rongliang, Z. (1982). *Scientific research of qi-gong.* China: Lanzhon University.
- Sharma, V., Khan, H. A. & Butchiramamaiah, C. (1986). A comperative study of reaction time and concentration among recreational and competitive volleyball players. *Snipes Journal*, 9(4), 40–46.
- Stejskal, T. (1998). *Reaktibilita športovcov.* Mana-Con.
- Strizinec, M. (2011). Kvantová psychológia? *Elektronický časopis ČMPS*, 5(1), 33–51. Získáno z <http://e-psycholog.eu/clanek/121>
- Štulajter, I. (2007). *Vplyvy biorytmov na vybrané pohybové schopnosti vo futbale.* Eruditio mores futurum. Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied,
- Tenenbaum, G., Benedick, A. A. & Bar-Eli, M. (1988). Quantity, consistency, and error-rate of athletes' mental concentration. *International Journal of Sport Psychology*, 19(4), 311–319.
- Teplan, M., Krakovska, A. & Stolc, S. (2003). EEG in the context of audiovisual stimulation. *Measurement Science Review*, 3(2).
- Thomas, P. & Over, R. (1994 březen). Psychological and psychomotor-skills associated with performance in golf. *Sport Psychologist*, 8(1), 73–86. WOS:A1994MZ11600006.
- Tolonen, T., Välimäki, V. & Karjalainen, M. (1998). *Evaluation of modern sound synthesis methods.* Helsinki University of Technology.
- Tutt, K. (2002). *Nevysvětlitelné přírodní fenomény.* Praha: Vydal D-Consult v nakl. Deus.
- Watts, A. W. (1995). *Cesta zenu.* Olomouc: Votobia.
- Wilson, V. E., Peper, E. & Schmid, A. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5. Ed, s. 404–424). New York: McGraw-Hill.
- Zomeren, A. H. & Brouwer, W. H. (1994). *Clinical neuropsychology of attention.* Oxford University Press.

# ENYSSP

## Európska sieť mladých špecialistov v športovej psychológii

Andrea Poláčková

Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta

Európska sieť mladých špecialistov v športovej psychológii (ENYSSP) je medzinárodnou organizáciou zaoberajúcou sa zvyšovaním a rozširovaním znalostí z oblasti športovej psychológie a to vo výskume, vzdelávaní, ako aj v aplikovanej činnosti.

*Kľúčová slova:* ENYSSP, aplikovaná športová psychológia, vzdelávanie, výskum, medzinárodná spolupráca.

The European Network of Young Specialist in Sport Psychology (ENYSSP) is an international organization concerned with the promotion and dissemination of knowledge in the field of sport and exercise psychology in the areas of research, education and applied work.

*Keywords:* ENYSSP, applied sport psychology, research, education, international cooperation.

*ENYSSP* je medzinárodná organizácia zaoberajúca sa podporou a šírením znalostí v oblastiach výskumu, vzdelávania a aplikovanej práce v odbore športovej psychológie. ENYSSP bola založená študentmi z Európskeho magisterského programu pre psychológiu športu a výkonu. Prvé oficiálne stretnutie sa konalo v Kodani (Dánsko), 2003, kde bol schválený prvý výkonný výbor ENYSSP, ktorý je zameraný na vytváranie príležitostí pre mladých špecialistov v športovej psychológii.

Súčasný výkonný výbor tvoria Fredrik Weibull (prezident, SWE/UK), Michala Bednáriková (generálna tajomníčka, SVK), Marjolein Torenbeek (pokladníčka, NED), Caroline Jannes (koordinátorka, BEL) a koordinátori pre aplikovanú sekciu (Mark Schuls NED, Peter Schneider USA/DE), vzdelávanie (Carla Meijen NED/UK, Kwok Ng UK/FIN) a výskum (Anastasiya Khomutova UKR/UK, Nikos Zourbanos GRE).

Každoročne organizujú workshop na rôznych

miestach Európy (Lipso – 2014, Göteborg – 2013, Košice – 2012, Jyväskylä – 2011, Trikala – 2010, Bolzano – 2009, Barcelona – 2008, Lisabon – 2006, Ghent – 2005, Amsterdam – 2004), štvrtročne zasielajú on-line listy s novinkami, mesačne je zasielaný krátky prehľad správ zo športovej psychológie. Pravidelne usporadúvajú on-line stretnutia a podporujú aktivity na facebook stránke.

Cieľmi ENYSSP sú rozvíjať komunikáciu a podporovať vzdelávanie, výskum, profesionálnu prax mladých ľudí s kvalifikáciou alebo záujmom v oblasti športovej psychológie. Poskytuje mladým špecialistom aktívnu úlohu v odbore a napomáha im v napĺňaní ich potrieb a požiadaviek.

ENYSSP spolupracuje s ďalšími riadiacimi orgánmi so záujmom v športovej psychológii, každé štyri roky organizuje stretnutia na FEPSAC konferencii, koordinuje spojenie medzi európskymi výskumníkmi, pedagógmi a profesionálmi z praxe, čím podporuje medzinárodnú spoluprácu. Mladým výskumnikom a profesionálom v športovej psy-

chológii napomáha zvyšovať kvalitu ich práce. Taktiež rozširuje informácie týkajúce sa športovej psychológie, podporuje rozvoj a štandardizáciu športovej psychológie v Európe, podporuje športovú psychológiu v organizáciách venujúcich sa športovej psychológii, v športových federáciách a kluboch, v zdravotných a rehabilitačných centrách apod. Presadzuje športovú psychológiu ako samostatný vedný odbor, ktorý zasahuje do oblasti športových vied a psychológie, avšak nie je od nich závislý.

Ako členovia ENYSSP môžete získať rady a odpovede na vaše otázky z oblasti športovej psychológie, prístup k užitočným informáciám o nových publikáciách, článkoch, knihách, o ponukách voľných pracovných miest v oblasti športovej psychológie, o možnostiach vzdelávania sa, podujatiach, konferenciách, či kurzoch, ktoré

sa budú konať.

Máte príležitosť stretávať sa s ďalšími členmi ENYSSP a inými špecialistami v športovej psychológii z celej Európy a aj sveta, s ktorými si navzájom môžete vymieňať informácie, skúsenosti, metódy práce s klientmi vrátane etického kódexu, konzultovať otázky týkajúce sa výskumu v oblasti športovej psychológie. Členovia majú vytvorený svoj účet na webovej stránke ENYSSP, prostredníctvom ktorej majú prístup k archívu on-line stretnutí, listov a správ, prístup k prihlasovaniu sa na workshopy, či plánované on-line stretnutia, ako aj k všetkým výhodám, ktoré sú s členstvom spojené. Pre viac informácií o ENYSSP môžete kontaktovať vášho reprezentanta krajiny (Veronika Baláková, Česká republika) alebo navštíviť web stránku [www.enyssp.org](http://www.enyssp.org).

# Porovnaní vybraných dimenzií osobnosti aktivně soutěžících tenistů a tenistů s ukončenou športovou kariérou

Jana Potočnicková, Helena Medeková

Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky

V príspevku prezentujeme výsledky skúmania osobnostných charakteristík študentov FTVŠ UK v špecializácii trénerstvo tenisu. Sledovali sme osobnostné charakteristiky (extroverzia a introverzia, neurostabilita/neurolabilita a výsledný typ temperamentu). Pri diagnostike sme aplikovali štandardizované psychologické dotazníky EOD, STAI, ŠHaN, DMV. Výsledné údaje sme štatisticky vyhodnocovali pomocou Mann Whitneyho U testu. Z výsledkov možno konštatovať, že signifikantne vyššia miera hnevливosti ( $p \leq 0,05\%$ ) sa prejavila v skupine aktivně soutěžících tenistů. Uvedená téma je riešená v rámci výskumnej úlohy *Grantu mladých vedcov UK/460/2013*.

*Klíčová slova:* tenis, osobnostné charakteristiky, temperament, neuroticizmus, extroverzia, úzkostlivosť, hnevливosť, motivácia.

In presented study we investigate the personality characteristics of physical education and sport students of Comenius University in Bratislava. We analyzed the personal characteristics (extroversion, introversion, neurostability, neurolability and resulting temperament type) with standardized psychological inventory (EPI STAI, SHaN, PMT). We compared statistical signification of differences between groups by Mann-Whitney test. We observed significantly higher ratio of wrathfulness in group of active tennis players. The article is conducted as part of PhD. thesis funded by the *Young Investigators' Grants; code UK/460/2013*.

*Keywords:* tennis, personality characteristics, temperament, neuroticism, extroversion, anxiety, wrathfulness, motivation.

## Vstup do problematiky

Existuje niekoľko definícií pojmu osobnosť. V našej práci sa pridriavame definície od Smékal (2002), ktorý týmto termínom označuje jednotu psychických procesov, stavov a vlastností, súhrn vnútorných determinantov prežívania a správania. Podľa Kováč (2002) optimálne fungovanie osobnosti závisí v rozhodujúcej miere od integrity základných psychických funkcií: kognícií, emócií

a vôle. Štruktúru osobnosti športovca predstavujú schopnosti, temperament, charakter a zameranosť. Ďalšími elementmi osobnosti športovca z hľadiska biodromálneho prístupu sú motivácia a vôľa.

Jednou zo skúmaných dimenzií osobnosti tenistu v našom výskume je temperament. Nakoněný (2000) definuje temperament ako výsledok interakcie genetických vlôh a prostredia. Môže byť tiež chápaný ako jedna zo základných dimenzií emocionality. Temperament predstavuje tendencie

alebo dispoziície, ktoré nie sú nepretržite prejavované, ale vyžadujú primerané vyvolávajúce podmienky.

Podľa Eysencka osobnostné rysy úzko súvisia s fyziologickými procesmi. Introverti a extroverti sa od seba líšia v množstve vonkajšej stimulácie, ktoré je nutné pre optimálny výkon. Vzťah medzi extroverziou a výkonom je sprostredkovaný aktiváciou. Extroverti majú vyšší prah aktívácie, vyhľadávajú vonkajšie stimuly, zatiaľ čo introverti sa vonkajším stimulom vyhýbajú. Podľa výskumu Ross, Rausch a Canada (2003) bol zistený pozitívny vzťah extroverzie a kooperácie. Ďalší výskum poukazuje na tendenciu extroverta participovať skôr v tímových než individuálnych aktivitách (Courneya & Hellsten, 1998).

Smékal (2002) uvádza, že jedinec s nízkym neuroticizmom je neuropsychicky stabilný, má minimálne tendencie emočne reagovať a v emočne náročných situáciách sa veľmi rýchlo vracia do stavu psychickej rovnováhy. Podľa Klinčekovej (v Hřebíčková, 2004) osoby s vysokým skóre v dimenzii neuroticizmu zvládajú stresové situácie iba obmedzene. S vyššou mierou neuroticizmu súvisí tiež nižšia výkonová motivácia, nízke dosahovanie cieľov a nízka sebadôvera (Judge & Ilias, 2002, in Widiger, 2009).

Škála neuroticizmu sa delí do šiestich subškál: (a) úzkostnosť (b) hnevľivosť - hostilita (c) depresívnosť (d) rozpačitosť (e) impulzívnosť a (f) zraniteľnosť.

Z hľadiska nášho sledovania je podnetný poznatok Vaňeka et al. 1974, že z porovnania športovcov rôznych športových disciplín dosiahli najvyššie priemerné skóre v neurostabilite športovci v tých disciplínach, ktorých športová technika si vyžaduje osvojenie pohybových zručností s istým športovým náčiním. Spomedzi týchto športovcov najvyššie priemerné skóre v neurostabilite dosiahli tenisti.

Rovnako tak predošlé výskumy (Kormyš, 2009; Potočniková, 2012; Rak, 2001) spresňujú poznatky o neurostabilite tenistov s vyššou hernou výkonnosťou, pričom muži preukazovali vyššiu neu-

rostabilitu ako ženy. V týchto výskumoch sa prejavuje aj súvislosť s dimenziou extroverzie a pôsobením na výkon, ktorá sa u tenistov s vyššou hernou výkonnosťou potvrdila na signifikantnej úrovni.

Rovnako Sabol (v Macák & Hošek, 1987) uvádza, že vyššiu športovú úspešnosť a uplatniteľnosť možno očakávať od športovcov s vyššou mierou neurostability a extroverzie, z čoho vyplýva, že lepšie predpoklady presadiť sa majú športovci sanguinického typu temperamentu, ktorých tréneri označujú ako „najlepšie trénovateľné typy“.

Ďalšou skúmanou dimenziou v našom výskume je úzkosť, ktorú Eysenck (v Spielberger, 1980) chápe ako podmienenú reakciu strachu, ktorej sila závisí od emocionality a od sily podmieňovania podnetov. Vo výskumnej práci (Kormyš, 2009), v ktorej skúmali aj osobnostnú črtu – úzkostlivosť, boli výsledky v skupine tenistiek hodnotené ako mierne zvýšené. Skupina tenistov (mužov) dosiahla nízku hodnotu úzkostlivosti. Výsledky hnevľivosti tohto súboru boli prezentované ako mierne zvýšené s minimálnymi intersexuálnymi rozdielmi.

Z výsledkov ďalšieho výskumu (Rak, 2001) sledovania vrcholových tenistov boli výsledky parametra úzkostlivosti vyhodnotené ako priemerné hodnoty a autor uzatvára, že tenisti nepreukazujú zvýšenú hladinu úzkosti. Ďalší autori (Müllner, Šebek & Farkaš, 1990) zistili vzťah medzi hnevľivosťou škálou a temperamentovou vznietlivosťou. Na rozdiel od nich Rak (2001) nepotvrdil hypotézu o vyššom skóre hnevľivosti v skupine vrcholových tenistov.

K štruktúre osobnosti zahrňame aj motiváciu a s ňou spojené potreby a záujmy. Proces motivácie definuje Hartl a Hartlová (2000) ako pôsobenie vonkajších a vnútorných podmienok osobnosti, ktoré usmerňujú a aktivizujú jeho činnosť. Motivácia výkonu športovca v zápase môže mať dve podoby – motivácia dosiahnuť úspech a motivácia vyhnúť sa neúspechu. Submotív snahy dosiahnuť úspech tvorí základ pre vyššiu mieru odolnosti a vytrvalosti. Naopak snaha vyhnúť sa neúspechu môže predznamenávať nižšiu odolnosť

a vytrvalosť vo výkonových situáciách.

Atkinsova interpretácia (v Pardel, Maršalová & Hrabovská, 1984) hovorí, že nízka korelácia medzi motívom výkonu a úrovňou výkonu môže vzniknúť v prípade, že pri nízkom výkone osôb je vysoká miera motívu výkonu. Vo výskume zameraného na výkonovú motiváciu (Kuračka, 2008) diagnostikovanú pomocou Dotazníka motivácie výkonu (DMV) zistili vyššiu priemernú hodnotu na škále motívu výkonu (MV) vrcholových športovcov, ale rozdiel v porovnaní s ostatnými športovcami nebol signifikantný. Hodnoty anxiózy podporujúcej výkon (AP) vykazovali nesignifikantný vzťah s extroverziou.

Rak (2001) rovnako použil vo výskume DMV a zistil, že hodnota anxiózy brzdiacej výkon (AB) sa prejavila aj v skupine tenistov, ktorí sa nachádzali vo vyšších priečkach rebríčka, čo autor pripisuje nedostatočnej psychologickému príprave. Spojitosťami medzi osobnostnými charakteristikami, motivačnými a výkonovými premennými sa v tenise zaoberal aj Gregor (2004). Na meranie výkonovej motivácie autor rovnako využil DMV, ktorý je podľa neho možné použiť pri výbere talentov, v psychologickému príprave tenistov i pri individualizácii pedagogického pôsobenia. Autor sledoval neurostabilitu, extroverziu, výkonovú motiváciu, AB a AP. Tenisti nachádzajúci sa v prvej stovke slovenského rebríčka sú podľa autora osobnosti neurostabilné, ľahko extrovertné a sangvinického typu temperamentu. V nešpecifických situáciách vykazujú priemernú úroveň motivácie výkonu. Dôležitý je pre nás aj poznatok, že anxióza tenistov má mobilizujúci charakter a ovplyvňuje výkonnosť v pozitívnom smere.

Vzhľadom k špecifickému výberu nášho výskumného súboru, ktorý tvorili študenti ako budúci tréneri tenisu, sú pre nás podnetné názory Svobodu 1996 na vlastnosti osobnosti trénera. Zdôrazňuje, že ohniskom úspešného trénerovania je trénerova osobnosť. Výsledky trénera sa vo veľkej miere odzrkadľujú v poznaní športu, ktorému sa venuje, svojho zverenca a seba samého. Významné je nielen to, čo o sebe tréner vie, ale aj čo si k sebe

pripúšťa, čo reflektuje. Pokiaľ je tréner vyrovnaný, zodpovedný a je uvedomelý v zameraní tréningu, môže byť vzorom a pozitívne vplývať na svojich zverencov.

Analýza požiadavok a nárokov na činnosť trénera je vhodná predovšetkým ako model pre ich prípravu a ako základ pre verifikáciu prostredníctvom sledovania konkrétnych trénerov v praxi. Ďalší autori (Šafář v Lazarová, Uhlířová, 2006; Dušek, 2000) uviedli požiadavky na vlastnosti trénerov:

- primerane inteligentní,
- flexibilní,
- tvoriví,
- emocionálne stabilní,
- vytrvalí,
- sebavedomí,
- prirodzení,
- citliví,
- priateľskí,
- ochotní,
- rozhodní,
- motivovaní k dosiahnutiu úspechu,
- odolní voči frustráciám,
- orientovaní na realitu,
- veselí a vtipní.

Navyše Dušek (2000) dopĺňa aj schopnosti „dobrého trénera“, ako napr. vhodné vystupovanie a komunikácia, empatia, ako aj stanovenie primeraných a adekvátnych cieľov. V neposlednom rade, osobnosť trénera vo svojej praxi zhodnocuje význam vonkajšej motivácie pri práci so zverencami, ale aj vnútornú motiváciu pri skvalitňovaní tréningového procesu. Všetky uvedené závery prác boli pre nás podnetom pre našu výskumnú sondu.

## Cieľ

Cieľom výskumu bolo porovnať vybrané osobnostné charakteristiky (introverzia, extroverzia, neurostabilita, neurolabilita, úzkostlivosť, hnevivosť a motivačný profil) študentov špecializácie trénerstva tenisu a posúdiť rozdiely medzi výkonnostne športujúcimi tenistami a tenistami s ukončenou športovou kariérou.

## Metodika

Výskum bol realizovaný v skupine študentov FTVŠ UK, ktorí študujú odbor trénerstvo špecializácie tenisu. Otestovali sme 27 študentov. Respondentov sme rozdelili do dvoch skupín. V prvej skupine bolo 17 študentov diferencovanej hernej výkonnosti (13 chlapcov/ 4 dievčatá), ktorí aktívne súťažili v sezóne 2012. V druhej skupine bolo 10 študentov (6 chlapcov/ 4 dievčatá), ktorí už ukončili športovú kariéru.

Pri testovaní sme využili psychodiagnostické testy ktorými zisťujeme dimenzie osobnosti – extroverzia a neuroticizmus a výsledný temperament - Eysenckov osobnostný dotazník (EOD). Ďalšie charakteristiky ako sú hnevivosť a úzkostlivosť sme diagnostikovali pomocou Dotazníka na mernie úzkosti a úzkostlivosti (STAI) a Škály hnevivosti a nahnevanosti (ŠHaN). Pre zistenie ukazovateľov motivácie sme použili Dotazník motivácie výkonu (DMV). Pri vyhodnocovaní údajov sme použili Mann Whitneyho U test. Výsledky sme následne interpretovali a vypracovali adekvátne závery a slovné zhodnotenie.

## Hypotézy

1. Predpokladáme, že výskyt extrovertného typu osobnosti bude vyšší v skupine aktívne súťažiacich tenistov.
2. Predpokladáme, že výskyt neurostabilného typu osobnosti bude signifikantne vyšší v skupine aktívne súťažiacich tenistov.
3. Predpokladáme, že signifikantne vyššia miera úzkostlivosti sa prejaví v skupine aktívne súťažiacich tenistov.
4. Predpokladáme, že signifikantne vyššia miera hnevivosti sa prejaví v skupine aktívne súťažiacich tenistov.
5. Predpokladáme, že skupina aktívne súťažiacich tenistov bude dosahovať vyššie hodnoty motívu výkonu.
  - (a) Predpokladáme, že vyššie hodnoty anxiózy brzdiacej výkon bude dosahovať skupina tenistov s ukončenou športovou kariérou.
  - (b) Predpokladáme, že vyššie hodnoty anxiózy podporujúcej výkon bude dosahovať skupina aktívne súťažiacich tenistov.

## Výsledky a diskusia

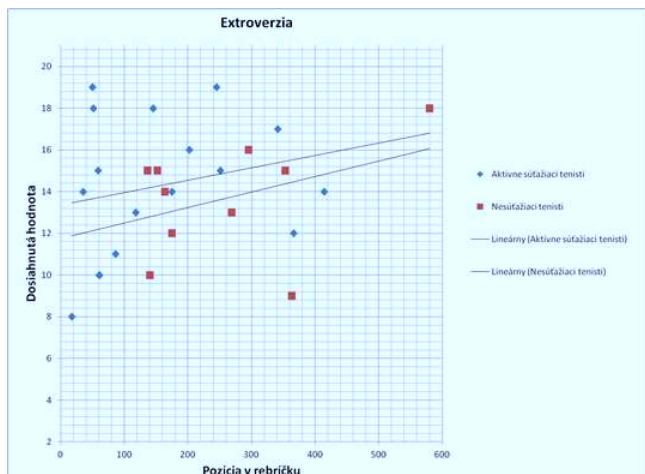
Aj napriek výskumom (Courneya & Hellsten, 1998), ktoré prezentujú extroverziu v spojitosti s kolektívnymi aktivitami a kooperáciou, sme vyjadrili hypotézu o extroverzii v individuálnom športe. Našu hypotézu podporili výsledky predošlých výskumov (Gregor, 2004; Kormyš, 2009; Potočnicková, 2012; Rak, 2001), v ktorých sa prejavila extroverzia vrcholových tenistov aj signifikantne.

Výsledky v dimenzii extroverzie potvrdili hypotézu o vyššom výskyte extrovertov v skupine aktívne súťažiacich tenistov. Z obrázku 1 je viditeľný prevažujúci počet extrovertov v oboch skupinách, pričom pomer aktívne súťažiacich je väčší.

Na základe štúdia predošlých výskumov, ktoré podporujú hypotézu o prevažujúcej neurostabilite v skupine vrcholových tenistov sme následne predpokladali aj signifikantne vyšší výskyt neurostabilných tenistov v skupine aktívne súťažiacich hráčov.

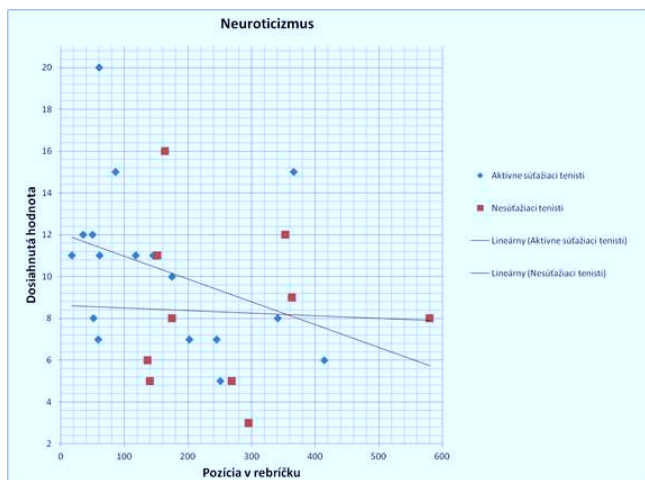
Pri porovnávaní výsledkov v dimenzii neuroticizmu (Obrázek 2) sme zistili, že naša hypotéza o signifikantne vyššom výskyte neurostabil-

Obrázek 1. Dimenzia extroverzie



ných tenistov v skupine výkonnostných športovcov sa nepotvrdila. Na rozdiel od nášho očakávania výsledky preukázali, že tenisti s ukončenou športovou kariérou dosiahli nižšiu priemernú hodnotu v dimenzii neuroticizmu (6,3), ako aktívne súťažiaci tenisti (8,29). V tomto prípade sa nám nepodarilo potvrdiť predošlé výskumy. Dôvodom môže byť diferencovanosť hernej výkonnosti v skupine aktívne súťažiacich tenistov.

Obrázek 2. Dimenzia neurticizmu



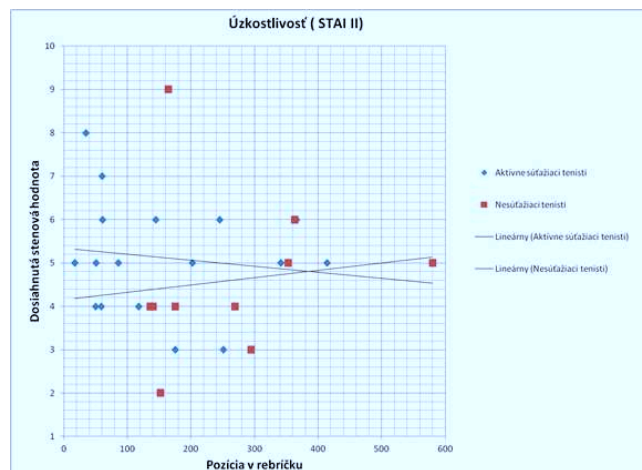
Pri vyhodnotení typu temperamentu v skupinách tenistov môžeme konštatovať, že najvyskytovaným typom temperamentu v oboch skupinách bol sangvinik. Rozloženie cholericikov a flegmatikov bolo v oboch skupinách rovno-

merné, rozdiel bol v skupine aktívne súťažiacich tenistov, v ktorej sme zaznamenali dvoch melancholikov.

V nasledujúcej hypotéze o vyššej miere úzkostlivosti v skupine súťažiach tenistov sme chceli overiť predošlé výskumy Raka 2001 a Kormyša 2009, podľa ktorých tenisti nepreukazujú zvýšenú hladinu úzkosti. Aj napriek tomu, že hodnoty T-skóre a stenové hodnoty sa približovali k 0,05% hladine štatistickej významnosti, sa v konečnom dôsledku naša hypotéza o signifikantne vyššej miere úzkostlivosti v skupine aktívne súťažiacich tenistov nepotvrdila.

Priemerné stenové hodnoty v škále úzkostlivosti sa medzi skupinami príliš neodlišovali (súťažiaci – 4,12; nesúťažiaci – 4,5). Naše výsledky (Obrázek 3) preto potvrdzujú predošlé výskumy, že tenisti nepreukazujú zvýšenú hladinu úzkostlivosti.

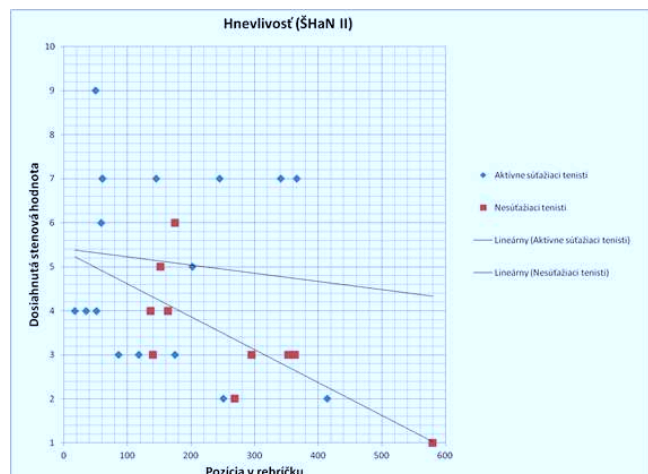
Obrázek 3. Dimenzia úzkostlivosti



Náš predpoklad o vyššej miere hnevливosti v skupine aktívne súťažiacich tenistov bol podporený výskumom (Kormyš, 2009), v ktorom autor prezentuje výsledky o mierne zvýšených hodnotách hnevливosti. Výsledky nášho výskumu (Obrázek 4) potvrdili našu hypotézu o signifikantne vyššej miere hnevливosti v skupine aktívne súťažiacich tenistov. Potvrdili to výsledky T-skóre aj stenové hodnoty na 0,05% hladine štatistickej významnosti. Skupina súťažiacich tenistov dosiahla priemernú hodnotu v stenovom

vyjadrení hnevливosti 4,12 a druhá skupina dosiahla priemernú hodnotu 3,4. Konštatujeme, že aktívne súťažiaci tenisti častejšie pociťujú hnev, pravdepodobne v súvislosti s vlastnou osobou a herným výkonom v súťaži.

Obrázek 4. Dimenzia hnevливosti

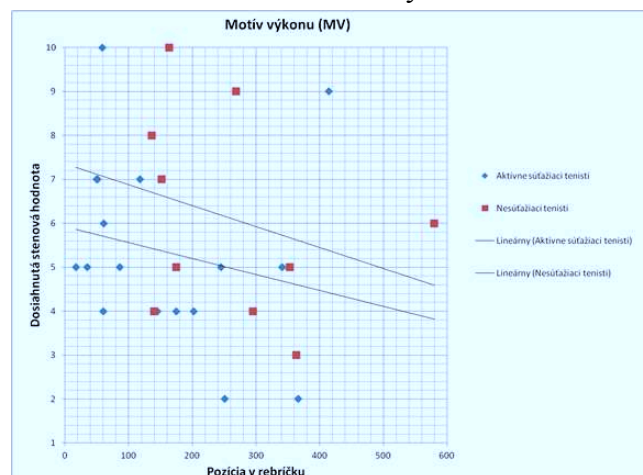


Pri zostavovaní hypotéz o zložkách motivácie výkonu sme vychádzali z výskumných prác Kuračka (2008) a Gregora 2004. V škále motívu výkonu sme chceli podporiť spomínané výsledky výskumov o vyššej priemernej hodnote MV u vrcholových športovcov. Následne sme chceli vyvrátiť tvrdenie, že vyššie hodnoty anxiózy brzdiacej výkon budú vykazovať tenisti v najvýkonnejšej skupine (Rak, 2001). A navyše sme chceli podporiť tvrdenie, že hodnoty AP budú vyššie v skupine s najvyššou hernou výkonnosťou (Gregor, 2004).

Z výsledkov škály motívu výkonu (Obrázek 5) je viditeľná klesajúca tendencia v súvislosti s vyššou pozíciou v rebríčku. Tento fakt podporuje výskum Kuračky 2008, ktorý rovnako spája vyšší motív výkonu s vyššou hernou výkonnosťou. Avšak naša hypotéza o signifikantne vyšších hodnotách MV v skupine súťažiacich tenistov sa nám nepotvrdila. Naopak, skupina nesúťažiacich tenistov dosiahla vyššie priemerné skóre v stenových hodnotách (6,1) ako skupina tenistov s ukončenou športovou kariérou (4,35). Vyššie hodnoty MV v tejto skupine tenistov si vysvetľujeme motívom stať sa úspešným trénerom tenisu v praxi, pre ktorú

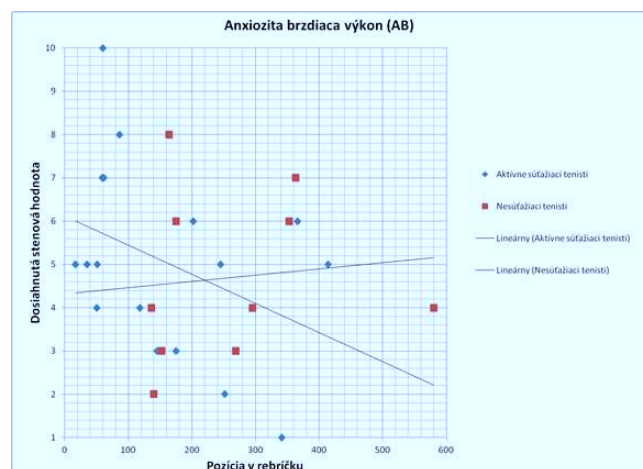
sa štúdiom svojej odbornej špecializácie pripravujú. Priemernými dosiahnutými hodnotami MV, sa prikláňame k názoru Gregora 2004, že vrcholoví tenisti v nešpecifických situáciách vykazujú iba priemernú úroveň motívu výkonu.

Obrázek 5. Dimenzia motívu výkonu



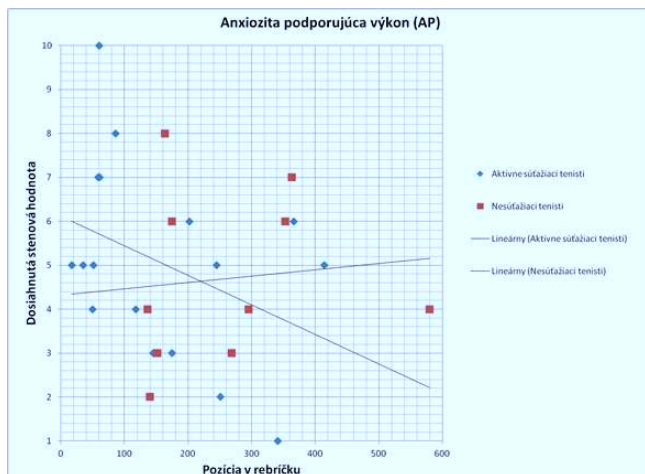
Vo výsledkoch AB (Obrázek 6) sa nám predpoklad o vyššej hladine anxiózy brzdiacej výkon v skupine tenistov s ukončenou športovou kariérou síce potvrdil, avšak nie na štatistickej hladine významnosti. Tenisti, ktorí aktívne nesúťažajú dosiahli v priemere vyššie stenové skóre (4,7), ako aktívne súťažiaci tenisti (4,24). Výsledkami sme aspoň čiastočne vyvrátili výsledky Raka 2001, ktorý anxiózu brzdiacu výkon vrcholových tenistov pripisoval nedostatočnej psychologickej príprave.

Obrázek 6. Dimenzia AB



Výsledky anxiózy podporujúcej výkon (Obrázek 7) nám nepotvrdili hypotézu o signifikantne vyšších hodnotách AP v skupine aktívne súťažiacich tenistov. Práve naopak, priemerná stenová hodnota v tejto skupine bola 5,24, pričom tenisti s ukončenou športovou kariérou dosiahli priemernú hodnotu 6.

Obrázek 7. Dimenzia AP



### Záver

Skúmanie osobnostných charakteristík športovca znamená pre športovú prax prínos v objasňovaní správania sa športovcov v záťažových situáciách, či už v súťaži, alebo tréningu. Pri zvyšovaní športovej výkonnosti je dôležité prakticky aplikovať psychologické poznatky do výberu tenisových talentov, pri zvyšovaní efektivity tréningového procesu a pri psychologickej príprave na zápas.

Výsledky našej štúdie preukázali medzi premennými významný vzťah hnevливosti a hernej výkonnosti. Naším výskumom sme sa snažili podporiť väčší záujem o sebaopoznanie, klásť dôraz na psychologickú prípravu tenistov. Uvedomujeme si, že naše výsledky vzhľadom k rozsahu súboru majú len obmedzenú platnosť. Napriek tomu sa domnievame, že nad rámec našej témy možno pozitívne hodnotiť športovcov z hľadiska ich ochoty zapojiť sa do výskumu. Ich záujem o sprostredkovanie výsledkov nášho sledovania poukazuje na snahu

komplexnejšie využívať psychologickú prípravu ako zložku tréningového procesu.

Získané výsledky a poznatky sme spätne poskytli hráčom a ich trénerom. Tieto poznatky môžu byť využiteľné pri dlhodobej i krátkodobej psychologickej príprave slovenských vrcholových tenistov, pri výbere talentov, pri individualizácii pedagogického pôsobenia a pri zvyšovaní efektivity tréningového procesu. Súčasne sa domnievame, že nejednoznačnosť poznatkov a ich spresnenie si vyžaduje ďalšie výskumné sledovanie.

### Reference

- Courneya, K. S. & Hellsten, L.-A. M. (1998 květen). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625–633. doi:10.1016/S0191-8869(97)00231-6
- Dušek, I. (2000). *Tenisový trenérský manuál 1. stupně* (1. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Gregor, T. (2004). *Osobnostné charakteristiky tenistov a ich vplyv na herný výkon*. Bratislava: Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hřebíčková, M. (2004). *EO osobnostní inventář (podľa NEO-PI-R P.T. Costy a R.R. McCrae)*. Praha: Testcentrum.
- Kormyš, J. (2009). *Osobnostný a motivačný profil slovenských tenistov* [Diplomová práca]. (Dis, Univerzita Komenského, Bratislava).
- Kováč, D. (2002). *Od formovania k utváraniu osobnosti*. Bratislava: Stimul.
- Kuračka, P. (2008). *Vzťah medzi výkonovou motiváciou a osobnostnými charakteristikami v rámci modelu „BIG FIVE“* [Bakalárska práca]. (Dis, Univerzita Komenského, Brno).
- Lazarová, B. & Uhlířová, V. (2006). Osobnost trenéra: k některým profesním požadavkům. In V. Jůva (Ed.), *Osobnost a aktivity sportov-*

- ního trenéra* (s. 31–48). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Macák, I. & Hošek, V. (1987). *Psychológia telesnej výchovy a športu*. Bratislava: SPN.
- Müllner, J., Šebej, F. & Farkaš, G. (1990). *Škály na meranie hnevливosti a nahnevanosti*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce* (1. vyd). Praha: Academia.
- Pardel, T., Maršalová, L. & Hrabovská, A. (1984). *Dotazník motivácie výkonu*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Potočnicková, J. (2012). *Vplyv vybraných osobnostných vlastností na herný výkon tenistov* [Diplomová práca]. (Dis, Univerzita Komenského, Bratislava).
- Rak, T. (2001). *Vplyv vybraných osobnostných vlastností na výkon v tenise* [Diplomová práca]. (Dis, Univerzita Komenského, Bratislava).
- Ross, S. R., Rausch, M. K. & Canada, K. E. (2003 červenec). Competition and cooperation in the five-factor model: Individual differences in achievement orientation. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(4), 323–337. doi:10.1080/00223980309600617
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání* (1. vyd). Studium. Brno: Barrister & Principal.
- Spielberger, C. D. (1980). *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti STAI*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Svoboda, B. (1996). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Vaněk, M., Hošek, V. & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (s. 129–146). Guilford Press.

# Souvislosti výkonové motivace a prožitku flow u klientů Spinning programu

Karel Riegel

Kvantitativně orientovaná studie se zaměřuje na zjištění kvality prožitku flow, ve shodě s komponentovou teorií flow podle Jacksonové & Csikszentmihalyi 1999. Snaží se popsat možné souvislosti dosažené kvality flow vzhledem k úrovni výkonové motivace a aktuálnímu emočnímu stavu u souboru 101 českých a slovenských klientů Spinning programu. Ti se pravidelně účastnili minimálně 2 lekcí Spinningu týdně, po dobu minimálně 3 měsíců. Výzkum probíhal s využitím dotazníkových metod doplněných pozorováním.

*Klíčová slova:* zážitek flow, Spinning program, dimensionální model zážitku flow, výkonová motivace.

This quantitative study is trying to find out the quality of flow according to the theory of flow by S. Jackson a Csikszentmihalyi (1999). Describes possible connections between quality of optimal experience, the level of performance motivation and actual emotional state on the population of 101 czech and slovak Spinning Programme clients. Each of these clients was a regular visitor of Spinning lessons in the count min. 2 trainings per week during the period min. 3 months. Methods were used in the pen-paper form, complemented by personal observation.

*Keywords:* flow experience, Spinning program, dimensional model of flow experience, performance motivation.

Moderní společnost je nepopíratelně vysoce orientovaná na svůj zevnějšek. Zejména ve větších městech se setkáváme s lidmi, kteří v rámci omezeného času, jenž mohou věnovat sami sobě, berou trénink jako nutné zlo k úpravě somatického stavu, ale v oblasti duševní se valné změny neudávají. Racionalita a nedostatek introspekce znemožňují dosažení harmonie těla a ducha, od dob starého Řecka hlavního cíle zdravého sportování. Uvědomění si, že díky právě prováděné aktivitě si vlastně nic neuvědomují, a to mě činí šťastným, je luxus, který si řada takto sportujících lidí nemůže, nebo nechce v dnešní hektické době dopřát.

Popsaný deficit se již na konci 80. let v USA pokusil změnit dálkový cyklista Johnatan Goldberg vytvořením indoorcyclingového programu Spinning, tedy fitness cvičením na stacionárním kole pod vedením instruktora za doprovodu hudby, jenž necvičil pouze tělo, ale dokázal integrovat také emoce klientů do časově vymezené lekce. Zejména díky jedinečnému spojení *body and mind*, dosáhl Spinning marketingového úspěchu a celosvětové expanze. Prožitek je zde stejně důležitý jako podání výkonu. Dle Erlebachové (2006, s. 29) „jinak řečeno netrénovat pouze tělo, ale trénovat i mysl, která bude tělu rozumět.“

Historii fenoménu flow můžeme datovat zhruba od roku 1968, kdy A. Maslow (cit. dle Macková, 2003 in Řezáč, 2007) popsal tzv. vrcholný zážitek. Za autora termínu flow je však považován americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Základní Csikszentmihalyiho myšlenkou je, že dobrý a šťastný život je charakterizován frekvencí a intenzitou prožitku flow.

Nejedná se o náhodný stav štěstí, který závisí na vnějších podmínkách, ale o vnitřní proces, na který je možno se připravit, jenž lze kultivovat a naučit se jej udržovat (Slezáčková, 2012). Koncept flow je charakteristický tím, že se spojuje se stavem vědomí, když se jedinec zcela ponoří do toho, co právě dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a má pocit, že se děje něco mimořádného (Csikszentmihalyi, 1996).

M. Csikszentmihalyi (1990, 1993 in S. Jackson & Marsh, 1996) popisuje fenomén flow jako koncept sestávající z devíti dimenzí:

1. Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi
2. Ponoření se do aktivity
3. Jasně stanovené cíle
4. Jednoznačná zpětná vazba
5. Soustředění se na právě prováděnou činnost
6. Kontrola situace
7. Ztráta sebeuvědomění
8. Transformace času
9. Autotelická osobnost

Flow se může objevovat u různých činností, ale ty by se dle J. Kirchnera a kol. (2005 in Řezáč, 2007) měly odlišovat od těch každodenních. Jednou z aktivit nabízejících možnost jít za hranici každodenních zkušeností je sport. Sport je jedna z nejvýznamnějších činností, při které je možné dosáhnout flow, protože při sportu je přítomna složka

fyzická i složka psychická stejně jako při optimálním prožívání.

Z výsledků studie Walker (2002) je patrné, že flow je možné prožít i v případě, že je jedinec vysoce výkonově orientovaný. Autor však dále uvádí, že v těchto případech je prožitek flow minimalizován. Prožitek flow je přítomen spíše v situacích, které nejsou spojeny s dosahováním externích zisků. Vnitřní motivy k činnosti, jež je provozována pro ni samotnou, nás přivádějí k pojmu autotelie. Autotelická činnost je taková, která nepotřebuje jakékoli odůvodnění. Je-li jedinec schopen konfrontovat svůj život se zahrnutím a entusiasmem, dalo by se říct, že dosáhl autotelické osobnosti (Csikszentmihalyi, 1997).

Úspěch Spinningu podnítl vznik dalších indoorcyclingových aktivit, jako jsou např. Schwinn Cycling, Tomahawk, které původní Spinning kopírovaly, nebo se za něj vydávaly. Tento trend platí dodnes. V českých podmínkách bychom ještě před deseti lety konstatovali, že Spinning program je natolik specifický, že jej falzifikáty neohrožují. Ale je tomu tak skutečně i dnes v období marketingové války o každého klienta? Náš výzkum přímo navazuje na pilotní studii Riegela (2013) mapující kvalitu prožitku flow u zástupce klientů Spinning programu.

Cílem výzkumu bylo především zjištění incidence a kvality prožitku flow a popsání vztahu mezi výkonovou motivací a prožitkem flow u rozsáhlejšího vzorku klientů Spinning programu. Na základě výše uvedeného cíle práce jsme si kladli tyto výzkumné otázky:

1. Jaká je kvalita prožitku flow u českých a slovenských klientů Spinning programu?
2. Souvisí dosažení prožitku flow s úrovní výkonové motivace klienta?
3. Ovlivňuje obdrženou kvalitu prožitku flow styl vedení lekce Spinningu lektorem?
4. Podněcuje dosažení prožitku flow klienta změny v úrovni emocionálního prožívání?

## Metodika práce

### Zkoumaný vzorek

Výzkumu se účastnilo celkem 101 probandů z 8 oficiálních Spinning center. Bylo vybráno 5 center z ČR zahrnujících Čechy, Moravu i Slezsko a 3 centra ze SR zahrnující západní, severní a východní Slovensko. Zastoupení dle pohlaví nebylo zcela vyrovnané, mírně převažovaly ženy (n=57) nad muži (n=44). Průměrný věk respondentů byl 39 let, nejmladšímu bylo 14 a nejstaršímu 78 let.

Účast na výzkumu byla dobrovolná a zcela anonymní. 70% respondentů bylo pravidelnými návštěvníky Spinning lekcí po dobu 3 a více let. 51% probandů bylo při výběru dané lekce ovlivněno instruktorem, který lekci vedl, oproti času, v němž se lekce uskutečnila.

Do výběru byl zařazen klient, který splňoval následující kritéria: kladný postoj ke Spinningu (dle verbálního vyjádření patří mezi jeho oblíbené aktivity); účast na standardních Spinning lekcích po dobu minimálně 3 měsíců o frekvenci 2 a více lekcí týdně, při délce trvání lekce v hlavní části 40 – 45 minut. To je doba, která je dle Goldberga (1995) potřebná k vytvoření aerobního základu a zafixování správné techniky jízdy.

### Použité metody

K získání dat jsme v šetření použili šesti dotazníků. Jelikož položky dotazníku vhodného výběru respondenta jsme zmínili v předchozí části, dále uvádíme pouze zbývající metody.

**Grandjeanův dotazník.** Pro zjištění aktuální psycho-fyzické kondice jsme administrovali Grandjeanův dotazník posouzení momentálního stavu (in Jakrllová, 1997). Tato metoda spočívá v jednoduché tabulce s osmi protikladnými tvrzeními. Respondent měl za úkol na sedmibodové škále zachytit, blíže kterého z protikladných pólů se aktuálně nachází. Protikladná tvrzení měla např. znění: *uvolněný – napjatý, svěží – vyčerpaný*, apod.

**FSS.** Pro měření kvality flow v souvislosti se Spinningem bylo použito dotazníku Flow State

Scale (FSS, Jacksonová, Marsh, 1996), který obsahuje 36 položek rozdělených do 9 dimenzí flow. Vzhledem k eliminaci možných intervenujících proměnných jsme dotazník obohatili o položky 37 („*S vedením činnosti lektorem jsem byl(a) spokojen(a)*“) a 38 („*S výběrem hudby jsem byl(a) spokojen(a)*“) (Riegel, 2013). Respondent hodnotil výroky na 5 bodové Likertově škále. Hodnoty reliability jednotlivých oblastí flow jsou uvedeny v Tabulce 1. Celkovou reliability lze považovat za vysokou ( $\alpha=0.87$ ). Nízké hodnoty „Transformace času“ vztahujeme ke skutečnosti, že je dimenzí intenzivně sycenou pouze při silném prožívání flow. G. Tenenbaum, Fogarty a S. A. Jackson (1999) uvádí, že člověk musí být ve stavu tzv. „deep flow“, aby zažíval dané pocity. Tento závěr přikládá rovněž oblasti „Ztráta sebeuvědomění“.

### Happiness Measures

Míru aktuálního prožitku štěstí jsme sledovali dotazníkem Happiness Measures (Fordyce, 1988). Tento nástroj se skládal ze dvou částí. V první části respondent hodnotil, jak šťastný nebo nešťastný se celkem vzato aktuálně cítí z 11 variant odpovědí od tvrzení „*nesmírně šťastný(á)*“ po „*nesmírně nešťastný(á)*“. V druhé části dotazníku byl respondent dotazován, z kolika procent se cítí šťastně, nešťastně a neutrálně v celkovém součtu 100%.

### QSDI

K subjektivnímu hodnocení instruktora klientem jsme použili Questionnaire on Supervisor – Doctoral Student Interaction (QSDI, Mainhard, Rijst, Tartwijk & Wubbels, 2009). Jedná se o revidovaný dotazník obsahující 41 položek nerovnoměrně rozdělených do 8 dimenzí. První čtyři dimenze vypořádají o pozitivních a další o negativních aspektech vedoucího.

Při ověřování jeho reliability jsme analyzovali jednotlivé dimenze i všechny oblasti dotazníku („*Všechny dimenze*“) (Tabulka 2). Celkovou reliability metody lze považovat za uspokojivou ( $\alpha=0.71$ ). Nízké reliability jednotlivých dimenzí

Tabulka 1

Porovnání rozdílů koeficientu Cronbachova alfa škály FSS

Dimenze flow	Jacksonová et al. 2001	Řezáč (2007)	Riegel (2013)
Autotelická osobnost (ENJY)	0,92	0,92	0,73
Jasně stanovené cíle (GOAL)	0,82	0,87	0,69
Rovnováha výzva – schopnosti (CHAL)	0,76	0,79	0,83
Koncentrace na prováděnou činnost (CONC)	0,91	0,91	0,75
Kontrola situace (CONT)	0,89	0,92	0,81
Okamžitá zpětná vazba (FDBK)	0,81	0,90	0,79
Ponoření se do aktivity (ACT)	0,88	0,78	0,71
Transformace času (TRAN)	0,87	0,93	0,45
Ztráta sebeuvědomění (LOSS)	0,79	0,59	0,43
Všechny dimenze		0,957	0,87

Tabulka 2

Porovnání rozdílů koeficientu Cronbachova alfa dotazníku QSDI

Dimenze QSDI	Mainhard, Rijst, Tartwijk (2009)	Riegel (2013)
DC – Leadership	0,86	0,50
CD – Helping / Friendly	0,87	0,69
CS – Understanding	0,79	0,65
SC – Responsibility / Freedom	0,71	0,42
SO – Uncertain	0,70	0,63
OS – Dissatisfied	0,75	0,65
OD – Admonishing	0,83	0,29
DO – Strict	0,71	0,60
Všechny dimenze		0,71

patrně souvisí s faktem, že navzdory úpravě položek populace klientů Spinningu v duchu předkládaných výroků o svém lektorovi dříve neuvažovala.

## DMV

Oblast výkonové motivace mapoval Dotazník motivace výkonu (DMV, Pardel, Maršalová & Hrabovská, 1987). Dotazník je modifikací Hermansova Testu motivu výkonu ve své čtvrté revizi. Obsahuje 52 položek tvořících tři škály: (a) škálu motivu výkonu (MV, sycenou 24 položkami), (b) škálu anxiózy brzdící výkon (AB, sycenou 17 položkami) a (c) škálu anxiózy podporující výkon (AP, sycenou 10 položkami).

## Výsledky

### FSS

**Analýza kvality prožitku flow.** Analýza dimenzí prokázala, že ne všechny oblasti jsou v závislosti na vykonávané aktivitě prožívány rovnocenně. Tento fenomén popisuje ve své studii rovněž Tenenbaum et al. (1999). Zatímco oblast *Autotelická osobnost* je zjevně nejvýše hodnocenou dimenzí prožitku flow, evidentně nejméně prožívané oblasti jsou *Ztráta sebeuvědomění* a *Transformace času*. Markantní propad bodového hodnocení u posledních dvou dimenzí, tedy dimenze *Ztráta sebeuvědomění* a *Transformace času* nás motivoval k hlubší analýze jednotlivých položek dotazníku. Ta

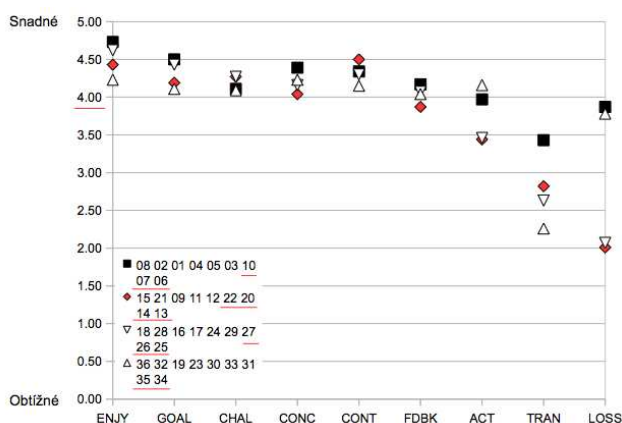
Tabulka 3

Průměrné bodové hodnocení jednotlivých položek škály FSS

ENJY		GOAL		CHAL		CONC		CONT	
polož	m	polož	m	polož	m	polož	m	polož	m
8	4,73	2	4,50	1	4,11	4	4,39	5	4,34
15	4,43	21	4,19	9	4,27	11	4,04	12	4,50
18	4,62	28	4,43	16	4,27	17	4,16	24	4,30
36	4,23	32	4,11	19	4,09	23	4,23	30	4,15

FDBK		ACT		TRAN		LOSS	
polož	m	polož	m	polož	m	polož	m
3	4,17	10	3,97	7	3,43	6	3,87
22	3,87	20	3,44	14	2,82	13	2,01
29	4,07	27	3,46	26	2,63	25	2,07
33	4,04	31	4,16	35	2,26	34	3,78

Obrázek 1. Schéma snadno a obtížně dosažitelných položek škály FSS



nám umožnila rozdělit položky na snadno a obtížně dosažitelné. Výsledky dokazují, že u obou výše zmiňovaných dimenzí nedosahuje ani jedna z položek hodnoty 4 = *hodně pro mě platí*. Insuficientní sycení jsme zaznamenali také u dimenze *Ponoření se do aktivity*, kde stanoveného limitu dosahuje jediné z celkově čtyř tvrzení (Tabulka 3).

Ze zjištěných skutečností usuzujeme, že dimenze *Ztráta sebeuvědomění*, *Transformace času* a *Ponoření se do aktivity* vybranými klienty není do-

sahována vůbec nebo jen ve velmi omezeném rozsahu. Schéma (Obrázek 1) zobrazuje insuficientně sycené položky červeně podtržené v legendě.

**Incidence prožitku flow.** Na základě ověření kvality prožitku flow u vzorku klientů jako celku jsme se dále zabývali rozdíly v jeho výskytu s ohledem na národnost a pohlaví respondentů. Ve smyslu národnosti jsme zaznamenali signifikantní rozdíl mezi soubory českých a slovenských klientů pouze u dimenze *Autotelická osobnost* ( $t = -2.063$ ,  $df = 99$ ,  $p < 0.05$ ,  $n = 4.43$ ,  $SD = 0.49$ ). Ve smyslu pohlaví se prezentovaly signifikantní rozdíly mezi ženami a muži u dimenze *Transformace času* ( $t = 1.987$ ,  $df = 99$ ,  $p < 0.05$ ,  $n = 2.92$ ,  $SD = 0.76$ ) a dimenze *Přidané*, což je dimenze zahrnující položky č. 37 („*S vedením činnosti lektorem jsem byl(a) spokojen(a)*“) a č. 38 („*S výběrem hudby jsem byl(a) spokojen(a)*“) ( $t = 2.701$ ,  $df = 99$ ,  $p < 0.01$ ,  $n = 4.74$ ,  $SD = 0.51$ ).

### Korelační analýza FSS a DMV

**DMV.** Při vyhodnocování Dotazníku motivace výkonu byly hrubé skóry klientů převedeny na stenové hodnoty v rozsahu 1 – 10. Respondenti jako celek dosáhli na škále *MV* průměrné zaokrouhlené hodnoty  $sten = 7$ , na škále *AB*  $sten = 5$  a na škále

Tabulka 4

*Vztah dimenzí flow a škál D – M – V u obou skupin respondentů*

		CZ		
N = 62		MV sten	AB sten	AP sten
CHAL	Pearson	0,211	0,146	-0,067
	Sig. (2-code)	0,099	0,257	0,606
GOAL	Pearson	0,391**	0,141	-0,020
	Sig. (2-code)	0,002	0,274	0,877
FDBK	Pearson	0,168	0,158	0,024
	Sig. (2-code)	0,192	0,221	0,852
LOSS	Pearson	-0,052	0,200	-0,059
	Sig. (2-code)	0,687	0,120	0,651
TRAN	Pearson	0,267*	0,346**	0,070
	Sig. (2-code)	0,036	0,006	0,591
ACT	Pearson	0,278*	0,136	-0,241
	Sig. (2-code)	0,029	0,292	0,059
CONC	Pearson	0,136	-0,057	0,135
	Sig. (2-code)	0,293	0,659	0,297
CONT	Pearson	0,180	-0,035	-0,012
	Sig. (2-code)	0,161	0,789	0,926
ENJY	Pearson	0,173	0,007	-0,014
	Sig. (2-code)	0,179	0,959	0,911

		SK		
N = 32		MV sten	AB sten	AP sten
CHAL	Pearson	0,161	-0,132	0,027
	Sig. (2-code)	0,328	0,424	0,871
GOAL	Pearson	0,165	-0,207	-0,235
	Sig. (2-code)	0,316	0,205	0,150
FDBK	Pearson	0,079	-0,115	0,173
	Sig. (2-code)	0,632	0,486	0,293
LOSS	Pearson	0,078	0,128	0,155
	Sig. (2-code)	0,638	0,438	0,346
TRAN	Pearson	-0,012	0,201	-0,087
	Sig. (2-code)	0,945	0,220	0,599
ACT	Pearson	0,428**	-0,059	0,345*
	Sig. (2-code)	0,007	0,723	0,031
CONC	Pearson	0,099	-0,149	-0,012
	Sig. (2-code)	0,548	0,366	0,942
CONT	Pearson	0,188	-0,177	-0,141
	Sig. (2-code)	0,253	0,280	0,393
ENJY	Pearson	0,117	-0,058	0,121
	Sig. (2-code)	0,477	0,727	0,465

AP hodnoty sten = 7. V porovnání skupin jsme zaznamenali rozdíl pouze v rámci škály *AB*, kde čeští klienti dosahovali průměrné zaokrouhlené hodnoty sten = 6, zatímco slovenští respondenti hodnoty sten = 5. Tento výsledek se v T – testu pro nezávislé výběry neprokázal signifikantním. Rozdíly v souvislosti s pohlavím nebyly v našem souboru prokázány.

Vztah jednotlivých dimenzí flow a škál DMV. Dle korelační analýzy pomocí parametrického Pearsonova korelačního koeficientu *MV* a dimenze *Jasně stanovené cíle* dosahují vztahu ( $r = 0.304$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 101$ ). Škála *MV* signifikantně koreluje rovněž s dimenzí *Ponoření se do aktivity* ( $r = 0.329$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 101$ ). Škála *AB* signifikantně koreluje s dimenzí *Transformace času* ( $r = 0.296$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 101$ ). Korelační analýzu jsme provedli rovněž separátně u obou zúčastněných skupin respondentů (Tabulka 4).

V případě českého vzorku byla prokázána signifikantní korelace mezi škálou *MV* a dimenzí *Jasně stanovené cíle* ( $r = 0.391$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 62$ ), škálou *MV* a dimenzí *Transformace času* ( $r = 0.267$ ,  $p < 0.05$ ,  $N = 62$ ), škálou *MV* a dimenzí *Ponoření se do aktivity* ( $r = 0.278$ ,  $p < 0.05$ ,  $N = 62$ ) a škálou *AB* a dimenzí *Transformace času* ( $r = 0.346$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 62$ ). V případě slovenských klientů jsme zjistili signifikantní korelaci škály *MV* a dimenze *Ponoření se do aktivity* ( $r = 0.428$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 39$ ) a škály *AP* a dimenze *Ponoření se do aktivity* ( $r = 0.345$ ,  $p < 0.05$ ,  $N = 39$ ).

### Korelační analýza FSS a QSDI

**Vztah jednotlivých dimenzí flow a QSDI.** Jelikož celkové průměrné výsledky dotazníku QSDI bez rozdílu skupin činily mean = 82.21 bodů pro pozitivní a mean = 37.08 bodů pro negativní aspekty vedoucího, rozhodli jsme se prozkoumat vztahy mezi dimenzemi FSS a nejreabílnějšími dimenzemi QSDI. Tabulka 5 zobrazuje, že pouze dimenze hodnotící pozitivní vlastnosti *Helping/Friendly* (CD) a *Understanding* (CS) dosahují s dimenzemi flow signifikantních korelací vyšších než ( $r = 0.300$ ,  $p < 0.01$ ,  $N = 101$ ). Vzhledem ke

kladeným výzkumným otázkám sledujeme jako relevantní vztahy dimenze *Přidané* s dimenzí *CD* ( $r = 0.436$ ) a *CS* ( $r = 0.430$ ) a dimenze *Autotelická osobnost* s dimenzí *CD* ( $r = 0.387$ ) a *CS* ( $r = 0.363$ ). Dimenze *CD* pak rovněž koreluje s oblastí flow *Všechny dimenze* ( $r = 0.360$ ).

### Analýza změn emočního prožívání klientů před a po lekci Spinningu

Párový t-test nám odhalil signifikantní výsledky ve změnách emočního prožitku před a po lekci Spinningu jak u všech protikladných tvrzení Grandjeanova dotazníku, kde největší rozdíl vykazuje tvrzení *spokojený — znechucený* ( $t = 8.053$ ,  $df = 100$ ,  $p < 0.01$ ,  $n = 1.02$ ,  $SD = 1.23$ ) (Tabulka 6), tak dotazníku Happiness Measures (Tabulka 7). V případě druhé zmiňované metody považujeme za významný výsledek ( $t = 9.407$ ,  $df = 100$ ,  $p < 0.01$ ,  $n = 1.07$ ,  $SD = 1.14$ ) v hodnocení aktuálního prožitku štěstí a ( $t = -9.115$ ,  $df = 100$ ,  $p < 0.01$ ,  $n = -14.95$ ,  $SD = 16.49$ ) v odhadu %, kdy se klient cítí šťastně.

### Diskuse

Na základě výsledků analýzy škály FSS bylo prokázáno, že český i slovenský klient během standardní lekce Spinning programu dosahuje prožitku flow, neboť prožívá uspokojivým způsobem šest z devíti jeho dimenzí. Analýza reliability nicméně ukazuje, že ne všechny oblasti vypovídají stejně spolehlivě o kvalitě flow. S odvoláním na některé studie flow v prostředí kybernetiky (Mauri, Cipresso, Balgera, Villamira & Riva, 2011; Rettie, 2001) a jiné, zaměřené na další aktivity (Collins, Sarkisian & Winner, 2009), dimenze *Ztráta sebeuvědomění*, *Transformace času* a *Ponoření se do aktivity* jsou bez ohledu na druh činnosti uvažovány jako pro flow neopomenutelné.

Dimenze *Ponoření se do aktivity* vykazuje u našeho vzorku celkově velmi nízké korelace s ostatními dimenzemi flow. Nejtěsnější dosáhla s oblastmi *Kontrola situace* a *Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi*. Vezmeme-li v úvahu signifikantní

Tabulka 5

*Vztah dimenzí flow a reliabilních dimenzí QSDI*

N = 101		CHAL	GOAL	FDBK	LOSS	TRAN	ACT
CD	Pearson	0,381**	0,363**	0,263**	-0,142	0,103	0,254**
	Sig. (2-code)	0,000	0,000	0,008	0,158	0,305	0,010
CS	Pearson	0,230*	0,314**	0,049	-0,131	-0,117	0,145
	Sig. (2-code)	0,021	0,001	0,625	0,191	0,245	0,149
OS	Pearson	-0,117	-0,128	0,055	-0,001	0,174	0,00
	Sig. (2-code)	0,245	0,201	0,584	0,992	0,083	0,934

N = 101		Přidané	CONC	CONT	ENJY	Všechny dim
CD	Pearson	0,436**	0,293**	0,224*	0,387**	0,360**
	Sig. (2-code)	0,000	0,003	0,024	0,000	0,000
CS	Pearson	0,430**	0,218*	0,104	0,363**	0,180
	Sig. (2-code)	0,000	0,029	0,300	0,000	0,071
OS	Pearson	-0,098	-0,021	-0,081	-0,046	-0,017
	Sig. (2-code)	0,330	0,836	0,421	0,645	0,864

Tabulka 6

*Změna emočního prožívání probandů před a po lekci Spinningu**Grandjeanův dotazník*

	df = 100	t	Sig. (2-code)
Uvol-napj		6,700	0,000
Svěž-vyčerp		4,307	0,000
Spokoj-znechuc		8,053	0,000
Bděl-ospal		6,422	0,000
Odpoč-unav		2,859	0,005
Klid-podrážd'		3,666	0,000
Čilý-leniv		5,485	0,000
Probuz-utlum		7,047	0,000

Tabulka 7

*Změna emočního prožívání probandů před a po lekci Spinningu**Happiness measures*

	df = 100	t	Sig. (2-code)
Šťast-nešťast		9,407	0,000
% šťast		-9,115	0,000
% nešťast		6,059	0,000
% neutr		6,643	0,000

vztah mezi oblastmi *Kontrola situace* a *Koncentrace na prováděnou činnost* domníváme se, že jak český, tak slovenský klient celkově pro dosažení pozitivního zisku z činnosti potřebuje výraznou kontrolu svého počínání, na které je rovněž výrazně koncentrovaný. Případné *Ponoření se do aktivity* by mohlo narušit očekávané naplnění *Jasně stanovených cílů*, a to právě z důvodu ztráty racionální kontroly.

Statisticky významný rozdíl skupin probandů u dimenze *Autotelická osobnost* považujeme za velmi cenný výsledek. Je pozoruhodné, že s dimenzí *Kontrola situace* korelovala *Autotelická osobnost* jedním z nejméně těsných vztahů ze všech porovnávaných. Obě skupiny respondentů se lišily téměř o bod v průměrném hodnocení dimenze *Autotelická osobnost* (mean (SK) = 18.49, mean (CZ) = 17.71). V kulturním kontextu interpretujeme získané výsledky jako rozdílné přijetí národní identity, které slovenským klientům umožňuje větší autenticitu prožívání sebe v činnosti a tedy i dosažení celkově vyšší kvality flow.

Signifikantní vztah v případě škály *MV* s dimenzí *Jasně stanovené cíle* jednoznačně vypovídá o vlivu mírně nadprůměrné výkonové orientace, jakožto významného rysu osobnosti českých i slovenských klientů Spinning programu. Skutečnost, že se v kontextu optimálního prožívání nemusí vždy jednat o pozitivní fenomén, potvrzuje signifikantní vztah *MV* s dimenzí *Ponoření se do aktivity*.

Problematická dimenze *Transformace času* dosahuje statistické významnosti ve vztahu se škálou *AB*. Separátní analýza odhalila, že obě výše popsané korelace platí zejména pro skupinu českých klientů. U skupiny slovenských klientů jsme dosáhli statisticky významného vztahu dimenze *Ponoření se do aktivity* se škálou *MV* a škálou *AP*. Předpokládáme-li, že hluboké ponoření se do činnosti mohou doprovázet rovněž změny ve vnímání času, v případě českých klientů úroveň výkonové motivace takové ponoření se do aktivity inhibuje a změna prožívání času se jeví jako potenciální faktor ohrožení dosažení cíle.

Oproti tomu slovenští klienti vnímají hlubší po-

noření se do činnosti jako podporující aspekt k dosažení cíle. V případě českých respondentů pravděpodobně sehrál roli vliv velkoměstského způsobu života, neboť převážná část klientů navštěvovala Spinning v Praze a Brně.

Statisticky významné výsledky ve smyslu pohlaví u dimenzí *FSS Transformace času* a *Přidané* dáváme do souvislosti se stylem vedení lekce. Dimenze *Transformace času* patří mezi oblasti flow, které jsou dosahovány jen ve velmi hlubokých stavech tohoto prožitku (Tenenbaum et al., 1999). Usuzujeme, že prediktorem incidence flow vyšší kvality je spokojenost s vedením lekce a výběrem hudby, což potvrzují i signifikantní korelace dimenze *QSDI Helping/Friendly* s oblastmi *FSS Všechny dimenze* a *Přidané*.

Zvážíme-li rovněž signifikantní korelace dimenze *FSS Autotelická osobnost* jak s dimenzí *QSDI Helping/Friendly*, tak dimenzí *Understanding*, jako vhodné prostředí podporující dosažení stanovených cílů shledáváme lekci Spinningu s prezencí rodinné atmosféry v omezeném počtu klientů, kde lektor vystupuje jako přátelský a empatický průvodce. Interakční model v celkovém kontextu, tedy klient — instruktor — ostatní klienti, se zdá být hlavním motivem, proč ženy v našem výzkumu dosahují hlubšího prožitku flow.

Klima lekce se odrazilo rovněž ve změnách emočního prožívání klientů před a po skončení lekce Spinningu. Ačkoliv jsme v případě Grandjeanova dotazníku i dotazníku Happiness Measures obdrželi signifikantní výsledky pro celý vzorek probandů, analýza průměrů jednotlivých tvrzení vypovídá o faktu, že během lekce Spinning programu dochází zejména u slovenských klientů ženského pohlaví k výraznějšímu posunu v emocích směrem k pozitivnímu pólu, což vyúsťuje v celkově vyšší aktuální úroveň štěstí po skončení tréninku.

Náš výzkum prokázal, že nejde pouze o osobnost instruktora, ale o celkovou atmosféru lekce Spinningu, která by měla skrze všechny zúčastněné vytvářet pro flow kreatogenní prostředí, v němž si lekci klient přicházející na konkrétní čas dokáže

užít a třeba i skrze vlastní uspokojení ztratí pojem o čase. Sebezkušenostní semináře zaměřené na práci lektorů s klientem shledáváme jako vhodné obohacení dosavadních Spinning Continue Educations, ve smyslu podpory větší centralizace marketingu na stávajícího zákazníka Spinning programu.

#### Reference

- Collins, A. L., Sarkisian, N. & Winner, E. (2009 prosinec). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703–719. doi:10.1007/s10902-008-9116-3
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Nakl. Lidové noviny.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.
- Erlebachová, L. (2006). *Charakteristika aerobních aktivit - program indoor-cycling [online]* [Bakalářská práce]. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Získáno z Dostupn%C3%A9%20z%20WWW%20%3Chttp://is.muni.cz/th/102433/fsps\_b/%3E
- Fordyce, M. W. (1988 srpen). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355–381. doi:10.1007/BF00302333
- Goldberg, J. (1995). *Manuál Spinning instruktora*. Venice-CA: Mad Dogg Athletics.
- Jackson, S. & Marsh, H. (1996 březen). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17–35.
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H. & Smethurst, C. (2001 červen). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129–153.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Human Kinetics.
- Jakrlová, A. (1997). *Účinky některých postupů somatické psychoterapie ve skupinové práci*. (Dis, Masarykova univerzita. Psychologický ústav, Brno).
- Mainhard, T., Rijst, R., Tartwijk, J. & Wubbels, T. (2009 září). A model for the supervisor–doctoral student relationship. *Higher Education*, 58(3), 359–373. doi:10.1007/s10734-009-9199-8
- Mauri, M., Cipresso, P., Balgera, A., Villamira, M. & Riva, G. (2011 prosinec). Why Is Facebook So Successful? Psychophysiological Measures Describe a Core Flow State While Using Facebook. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 14(12), 723–731. doi:10.1089/cyber.2010.0377
- Pardel, T., Maršalová, L. & Hrabovská, A. (1987). *Dotazník motivace výkonu: Příručka k českému vydání testu*. Bratislava: Psychodiagnostika s.r.o.
- Rettie, R. (2001 únor). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research*, 11(2), 103.
- Řezáč, P. (2007). *Aspekty prožitku flow ve sportu [online]* [Diplomová práce]. (Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií). Získáno z Dostupn%C3%A9%20z%20WWW%20%3Chttp://is.muni.cz/th/78947/fss\_m/%3E
- Riegel, K. (2013). *Výkonová motivace jako zdroj inhibice prožitku flow klientů Spinning programu [online]*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Získáno z Dostupn%C3%A9%20z%20WWW%20%3Chttp://is.muni.cz/th/343974/fsps\_b/%3E
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada Publishing a.s.
- Tenenbaum, G., Fogarty, G. J. & Jackson, S. A. (1999). The flow experience: a Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Out-*

*come Measurement*, 3(3), 278–294. Získáno z  
<http://eprints.usq.edu.au/927/>  
Walker, J. T. (2002). *Exploring the Influence of  
the Individual's Ability to Experience Flow  
While Participating in a Group Dependent*

*Activity on the Individual's Satisfaction with  
the Group's Performance* [Dizertační práce].  
Clemson University.

# Psychológia športu v európskom kontexte

Jiří Šlédr

Break2win, Česká republika

Klaudia Zusková

UPJŠ v Košiciach Slovenská republika

Autoři upozorňují na důležitost zařazení psychomotorického učení pro rozvoj pohybů ve sportu. Na vybrané části profesiografické analýzy tenisu prezentují mentální pyramidu tenisového úderu. Nacvičování pohybů ve sportovním tréninku je vždy spojené s aktuálním psychickým stavem sportovce. Trénink pohybů bez detailní znalosti nároků na smysly a dynamiku psychofyziologických zátěží sportovní činnosti je kontraproduktivní. Sportovec se učí za účasti nižších a vyšších psychických funkcí psycho-pohybové celky, nikoli od psychiky izolované pohyby. Holistický přístup k rozvoji psychomotoriky je správnou cestou výkonnostního posunu sportovce.

*Klíčová slova:* senzomotorika, psychomotorika, psychomotorické učení, profesiografická analýza, mentální pyramidy, holismus.

The aim of the article is to emphasize the importance of including psychomotor learning for the development of movement in sport. Mental pyramid of tennis stroke is presented on the analysis of selected parts of tennis profesiography. Practicing movements in sports training is always connected with the topical mental state of athlete. Training movements without detailed knowledge of demands for the senses and dynamic of psychophysiological load of sports activities is counterproductive. Athlete learns by the lower and higher mental functions psycho – motor units, not the isolated movements from the psychic. A holistic approach to the development of psychomotorics is the right way for performance shift of athletes.

*Keywords:* sensomotorics, psychomotorics, psychomotor learning, profesio-graphic analysis, mental pyramid, holism.

Podíl psychiky na sportovních výkonech není jen problém „klasicky psychologický“, ale velmi často se dotýká i psychomotoriky sportovců, tudíž je spjat i s tréninkovou přípravou, kterou realizují samotní trenéři. Jak uvádí Hošek (in Dovalil, 2005), hledat odbornou pomoc od psychologů je na místě, ale za psychologickou přípravu nese plnou zodpovědnost trenér. „Kauza výkonnostní nevyrovnanosti sportovců“, se kromě jiného týká nízké úrovně jejich smyslového rozvoje, která neumožňuje další rozvoj pohybů, tím se pohyby nemohou přiblížit svému optimu.

Sportovní tréninkový proces je obvykle zaměřen na biomechaniku pohybů, nikoli na individuální rozvoj smyslů sportovce. V samotné teorii sportovního tréninku se trénink chápe jako druh biologicko-sociální adaptace (Dovalil, 2005). Jdeme-li dle uvedených autorů více do hloubky této interpretace, je sportovní trénink chápán jako proces morfolo-gicko – funkční adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce.

Kde se nachází smyslová percepce, která tvoří základ pohybů? „Psychické problémy“ spor-

tovců mají tedy často podtext senzomotorický. V literatuře sportu je právě senzomotorika zařazena do jedné z úrovní motorického učení (Choutka in Dovalil, 2005). Hartl a Hartlová (2000, s. 530) definují senzomotoriku jako „soubor schopností a dovedností projevujících se v činnostech, které jsou založeny na spojení smyslového vnímání a pohybů“.

Další oblastí, která bývá u sportovců na velmi nízké úrovni, je psychomotorika. Pojem psychomotorika představuje v nejširším slova smyslu úzké spojení psychiky (duševních procesů, stavů, specifických dispozic a vlastností) a motoriky (pohyb). V užším smyslu představuje psychomotorika souhrn pohybových motorických aktivit člověka, které jsou projevem jeho psychických funkcí a jeho psychického stavu (Blahutková, 2007). Druhý nedostatek přípravy sportovců je tedy spojování pohybů s aktuálním psychickým stavem vzhledem k podmínkám, ve kterých se sportovní výkony konají. Jedná se o problém psychomotorický.

Co je tedy podstatou senzomotorického učení a co podstatou učení psychomotorického? Pro rozvoj senzomotoriky je třeba znát činnostní nároky sportu jako celku a detailní nároky na pohyb vážící se ke sportovnímu výkonu. Profesiografický rozbor sportovní činnosti (Matoušek & Růžička, 1984), až na výjimky téměř ve všech sportovních činnostech zatím chybí.

Čím se tedy má trenér při tréninku řídit? Dělá většinou to, čím sám prošel jako sportovec a snaží se posunout oblast svého vědění o nabitě závodní zkušenosti. Nemá však většinou k dispozici komplexní profesiografickou analýzu sportovního výkonu, která by mu umožnila optimálně senzomotoriku trénovat. Sportovní psycholog se tak často v praxi setkává se situací, kde „pohybové zbraně – technika pohybu“ sportovci chybí. Většinou má sportovec zablokovaný rozvoj variability pohybů nutných pro dynamiku sportovního výkonu.

Pro rozvoj psychomotoriky je důležité cílevědomě a systematicky pracovat s aktuálním psychickým stavem sportovce ve spojení s variabilitou

pohybů spojených se sportovním výkonem. To je záležitostí tzv. „mentálních pyramid“ sportovního výkonu. Mentální pyramida je podle Zusková a Šlédr (2013) souslednost mentálních operací, které sportovec musí učinit ještě před tím, než provede patřičný pohybový úkon či sérii pohybů nutných pro reálný sportovní výkon.

Kvalita provedení těchto pohybů je mj. tedy důsledkem řady mentálních operací. Každý sportovec má svoji přirozenou mentální pyramidu, ve které je třeba hledat příčiny jeho úspěchů a selhávání. Tvorba mentálních pyramid je metoda, jak efektivně realizovat sportovní činnosti (výkony).

Časová osa před výkonem i v jeho průběhu ukazuje, kdy a co má sportovec konat, aby pohyb nutný pro kvalitní výkon byl vykonán na co nejvyšší úrovni. Alfou a omegou je algoritmus činností, které sportovce připravují pro realizaci maximální výkonnosti. Mentální pyramida výkonu je záležitostí profesiografické analýzy sportovní činnosti psychické připravenosti sportovce se s nároky činnosti vyrovnávat.

Oba typy zmíněných problémů se primárně dotýkají psychologické přípravy trenérů a sekundárně i sportovců, u kterých se problémy v soutěžích výkonově negativně manifestují.

Krátký příklad části profesiografické analýzy (Matoušek & Růžička, 1984) z pohledu pouze senzomotoriky: profesiogram tenisu (Šlédr, 1996)

## Schopnosti a dovednosti

### Percepční schopnosti a dovednosti

#### Zrakové vnímání.

- plošné (dvorec)
- prostorové (dvorec včetně okolí, soupeř, míč – vjemové konstanty),
- délky a úhly (z různých pozic hráče na dvorci i mimo něj),
- barev (míče, povrch dvorce, soupeřovo oblečení, okolí dvorce),

- centrální vidění (míč),
- periferní vidění (soupeř, prostorové vztahy na dvorci vzhledem k pozici hráče i soupeře),
- registrace pohybujícího se objektu (míč, soupeř, spoluhráč) – systém „oko — hlava“.

### **Sluchové vnímání.**

- sluchové vnímání – výška, hlasitost, tón (odraz míče od strun rakety),
- intenzita zvuku – signální význam (pohyb hráče po hřišti),
- rytmus zvuku (acyklická činnost) a jeho sémantická interpretace.

### **Propriorecepční vjemy.**

- zážitková proprioreceptivní dominanta pohybu (prožitek – „cítění“ klíčových momentů pohybu) – týká se všech kritických míst pohybové činnosti tenisty, především však jeho úderů a jejich jednotlivých fází,
- statectické vjemy – uvědomění si polohy těla včetně jeho částí v prostoru,
- kinestetické vjemy – směr tělesného pohybu a pohybové zrychlení a zpomalení,
- specifické kinestetické vjemy jako jsou: pocit míče a rakety, povrch, design, tvrdost, velikost, barvy, vyváženost, estetická příjemnost, hmatová libost.

### **Vnímání bolesti.**

- nepříjemné pocity jakékoli bolestiv tenise jsou výrazným činitelem usměrňujícím výkon hráče.

### **Vnímání času při hře.**

- délka výměny,
- mezi jednotlivými body, hrami, sety, zápasy.

### **Vnímání rytmu.**

- stereotypně rytmičtí a
- tvořivě rytmičtí hráči.
- Změna rytmu je z hlediska zisku bodu podstatným činitelem z důvodu permanentní variability hry.

Co z toho vyplývá pro optimální rozvoj senzomotoriky? Ve kterém období dítěte je třeba se více zaměřit na rozvoj smyslů a kdy na vyšší psychické funkce?

### **Zdokonalování percepčních schopností a dovedností**

#### **Zrakové vnímání**

V předškolním věku se jedná především o registraci a diferenciaci informací podle pohybujícího se objektu (hráčů, rakety, míče); vnímání plochy (velikost dvorce); vnímání délek (dráha letu míče) a úhlů (odraz míče); vnímání barev (plochy dvorce, míče, okolí dvorce) atd. Vnímání dítěte je založeno na orientačně pátracím reflexu, tedy převážně neuvědomované, nesystematické a nezáměrné. Přesto je možno upoutat krátkodobě pozornost dítěte na různé podněty.

Rodiče by v tomto období měli především učit dítě identifikovat a diskriminovat (rozlišovat) tenisové objekty. Musí však respektovat krátkodobou povahu dětského učení. Největší význam pro upoutání pozornosti dítěte má novost podnětů, kontrast mezi podněty či neočekávanost těchto podnětů. V mladším školním věku a v pubescenci dostává záměrné učení vyšší úroveň (Langmeier & Krejčířová, 2006). Děti jsou schopné kvalitněji a jemněji rozlišovat různé zrakové podněty. Proto by tréninkový proces měl být zaměřen analogicky.

#### **Sluchové vnímání**

V mladším školním věku se dítě učí neuvědomovaně identifikovat zvuky související s tenisem. Rozlišování dopadu míče na raketu při jeho různé

rychlosti, úhlu či rotaci je však možné záměrně rozvíjet až na přelomu mladšího školního věku a puberty. Je všeobecně známo, že tenista reaguje na zvukový podnět (odraz míče na strunách rakety) a téměř současně i na podnět zrakový (pohyb soupeře, let míče). Učit dítě zrakově i sluchově vnímat a rozlišovat dopad míče (nový - starý, měkký - tvrdý, mokrá - suchý, lehký - těžký atd.) na struny rakety je vhodné jak na dvorci, tak i především v rámci speciálně zaměřených cvičení mimo dvorec. Motivace dítěte má mít povahu zábavného a pestřejšího rázu, nikoli drilu.

### **Proprioreceptivní vnímání**

Udává informace o směru vlastního pohybu, o poloze těla (gravitace), rovnováze, pohybovém zrychlení a zpomalení. Tenisové úkony rozvíjejí právě tyto specifické vjemy. Cvičení bez rakety, typická např. pro předškolní a částečně i pro mladší školní věk, imitující pohyb tenisty, jsou vhodným prostředkem pozitivního rozvoje vestibulárního aparátu. Vhodná jsou i cvičení akrobatická a gymnastická. Tenisová „monotonie“ není na místě.

### **Statestetické, kinestetické vnímání a kožní receptory**

Uvědomování si polohy těla včetně jeho částí a probíhající změn má složku jak smyslovou (vnímání polohy těla včetně jeho částí v prostoru), tak i racionální (znalost kritických míst činnosti – fáze náprahová, úderová, protažení). V předškolním věku probíhá rozvoj kinestetického vnímání především na neuvědomované úrovni a teprve v mladším školním věku začíná probíhat vědomě. Pro rozvoj propriorecepce (kinestézie, receptory v pokožce, v kůži) jsou vhodná cvičení zvláště rozfázovaná pro práci dolních i horních končetin a cvičení zaměřená na výrazné změny polohy těla v prostoru.

### **Vnímání času**

Časová charakteristika pohybů je pro tenistu zvláště významná. Vnímání času souvisí jednak s

biologickými hodinami, které má každý živý organismus, dále s periodickou povahou činnosti včetně různé činnostní náplně (zábava — povinnost) i s koncentrací, intenzitou a fluktuací pozornosti. Děti vedeme postupně učením ke vnímání časové charakteristiky pohybů, a to jak u pohybů vlastních, tak i rozlišováním pohybů soupeře. Rozdílné zapojení jednotlivých končetin při úderech, podle časových charakteristik, vyžaduje speciálně zaměřená cvičení na dolní i horní končetiny zvláště, a to ve směru horizontálním, vertikálním, rotačním apod. Převážně se jedná o pohyby rovnoměrně zrychlované a zpomalované.

### **Vnímání rytmu**

Jeho základem je vnímání času. Některé děti mají lepší rytmicitu – časoprostorová pravidelnost pohybů – než děti jiné. U dětí se smyslem pro rytmus bychom měli v rámci různých činností se snažit dodržovat určitou pravidelnost při provádění těchto cvičení, zatímco u dětí ostatních je třeba zpočátku spíše respektovat individuálně osobní rytmus vycházející z psychomotorického tempa jako projevu vrozeného temperamentu.

### **Specifické vjemy**

Pocit míče a rakety – váha, tvar, velikost, vyváženost, barva, materiál, povrchová úprava atd. – tvoří důležitou oblast vjemů tenisty. Týká se jak vnímání zrakového, tak i hmatového. Rozdílné vlastnosti raket a míčů umožňují jedinci efektivněji zvládat tréninkový proces. U některých tréninkových činností je vhodné využívat těchto rozdílných vlastností raket a míčů. Hlavním důvodem je zvládnutí kritických míst senzomotorických cvičení. Vybraná raketa či míč umožňují např. pohyb delší či kratší, pomalejší nebo rychlejší, a to ve fázi náprahové, úderové i ve fázi protažení či v přípravě na další úder. Ve svých důsledcích rozdílné vlastnosti raket a míčů umožňují individuálně zaměřený rozvoj kinestetických schopností.

### **Příklad rozvoje psychomotoriky při nácviu tenisového úderu.**

Ukázka se týká logických psychických operací, které se hráč potřebuje naučit před samotným odehráním míče. Učí se postupně vytvářet tzv. „mentální pyramidu“, která úzce souvisí s reálnými činnostmi vztahujícími se k přípravě nejen na jeden úder, ale na pochopení potenciální sekvence úderů v rámci bodu, následně gamu, setu, zápasu.

### **Mentální pyramida tenisového úderu**

Některé duševní operace, které souvisejí se správným odehráním míče, začínají tzv. již včera. Týkají se očekávaných podmínek zápasu a herního projevu soupeře.

#### **Den před akcí. Anticipace – očekávání podmínek zápasu.**

1. Očekávání podmínek prostředí (fyzikální, technické, klimatické, sociální, psychologické), ve kterém se trénink, sparring či zápas koná.
2. Očekávání herního projevu soupeře (trenéra) včetně jeho komplexních (technických, taktických, kondičních a psychických) předpokládaných předností a nedostatků (silných a slabých stránek aktuálního výkonu).

#### **V den akce hráč provádí další činnosti.**

3. Individuálně zaměřená psychofyzilogická příprava na hru, sled standardních operací, individuálně zaměřené rituály, algoritmus tělesných a duševních úkonů vedoucích k optimálnímu nastartování organismu i osobnosti
4. Dle typu temperamentu se příprava liší:
  - flegmatik: 25 – 40 minut před hrou,
  - sangvinik: 10 – 15 minut před hrou,
  - choleric: 5 – 10 minut před hrou,
  - melancholik: dle subjektivního pocitu,

- nevyhraněný: situačně podmíněné.

### 5. Hra

- Nastavení aktuálního psychického stavu:
  - aktivace = připravenost organismu i osobnosti k akci,
  - aktuální výkonové motivace = proč jdu právě hrát a čeho chci dosáhnout,
  - emocií = nastavení pozitivních emocií pro stabilitu psychických procesů a eliminace negativních emocií.
- Nastavení koncentrace pozornosti – v případě optimálního nastavení jsou smysly plně připraveny a hráč realizuje technické dovednosti jak je má naučené a uplatňuje i dovednosti taktické.
- Racionální nastavení výběrovosti pozornosti – co má hráč sledovat.
- Zrakově periferní vnímání – sledování probíhající herní situace včetně vlastní lokomoce a lokomoce a pantomimiky soupeře.
- Následná predikce – předvídaní řešení situace z pozice soupeře.
- Odraz míče ze soupeřovy rakety:
  - sluchové diferentní vnímání = čistota, rotace, rychlost letu míče – začátek složité výběrové reakce vlastního pohybu hráče,
  - účast taktického vnímání = držení rakety,
  - statestické a kinestetické vnímání = poloha paží a jejich pohybů mimo zrakovou kontrolu.
- Zrakově centrální vnímání – sledování letu míče a pokračování vlastní složité výběrové reakce.

- Následné taktické a lokomoční řešení detailu situace – vnímání povrchu dvorce ploskou chodidel.+
- Timing:
  - časování a způsob lokomoce – směr, rychlost, délka kroků, změna rytmu kroků,
  - časování náprahové a úderové fáze úderu.
- Úder – zpětnovazebné taktilní vnímání (držení rakety), proprioreceptivní (náraz míče do rakety, sluchové (zvuk) a periferní zrakové (dvorec, síť, soupeř, míč).
- Lokomoce za míčem a protažení úderu.
- Plynulý návrat do následného taktického místa vzhledem k herní situaci.
- Pro přípravu na další úder následuje sled operací od 4. bodu.

Jak se dají senzomotorika a mentální pyramidy sportovního výkonu naučit? Bází je psychomotorické učení, které respektuje aktuální smyslový rozvoj sportovce. V rámci tréninkového procesu je současně uplatňován holistický přístup (Frisen & Orlick, 2011). Ten vychází z utváření pohybů na pozadí aktuálních psychických stavů a podle jeho kvality je v různých úrovních zátěže pohyb nacvičován.

Psychomotorické učení proto musí mít svá specifika respektující individuální odlišnosti sportovců a to nezávisle na individuálních či kolektivních sportech. Každý člověk disponuje určitým potenciálem, s nímž se začíná učit pohyby nutné pro daný sport. Každý jedinec však může dosáhnout jen určité, individuálně limitované výkonnosti. Ta je daná množstvím faktorů (biologických, fyziologických, motorických, psychických atd.). Na jedné straně se jedná o vlastnosti vrozené, na straně druhé o vlastnosti získané, rozvíjené neustále bio-psycho-sociálním způsobem života. Učením, adaptací i adjustací se postupně strukturuje i restrukturuje organismus i osobnost, a to individuálně.

Psychomotorické učení, jako nejširší pojem, zahrnuje učení senzomotorické včetně učení motorického. Motorické učení, tzv. „biomechanické“ z tohoto úhlu pohledu v podstatě neexistuje. Záměrem většiny trenérů je právě biomechanická správnost provádění pohybů bez respektování rozvoje smyslů a stavění mentálních pyramid pohybů. Naučit trenéry vnímat pohyb z těchto dvou úhlů pohledu je podle našeho názoru jeden z důležitých úkolů současné psychologie sportu.

Standardně sportovcům chybí dvojediná zbraň: variabilita pohybů v rámci psychofyziologicky různě náročných soutěžních podmínek. Psychomotorické učení a řízení aktuálních psychických stavů trenérem (resp. sportovcem) v rámci standardního tréninkového procesu a soutěží by mělo být samozřejmou součástí vzdělávání trenérů. Zmenšil by se tak počet tzv. „selhávání“ sportovců v podmínkách soutěžních situací.

Psychologická příprava sportovců by se měla radikálně změnit a začít tak respektovat principy psychomotorického učení Rychtecký, Hošek, Slepíčka a Vaněk (1984). De facto se jedná o přirozenou psychologizaci sportovního tréninku samotnými trenéry. Tím by se zredukovalo selhávání sportovců. Účast sportovního psychologa při rozvoji sportovce, by se měla ve spolupráci s trenérem primárně zaměřit na nastavení tréninkového procesu jako celku. Teprve sekundárně řešit problémy týkající se buď činností trenéra anebo sportovce.

#### Reference

- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Dovalil, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Frisen, A. & Orlick, T. (2011). Holistic Sport Psychology: Investigating the Roles, Operating Standards, and Intervention Goals and Strategies of Holistic Consultants. *Journal of Excellence*, 14, 18–42. Získáno z <http://www.zoneofexcellence.ca>
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (Vyd. 4. přeprac a dopl., V Grada Publ. 2., aktualizované vyd). Psyché (Grada). Praha: Grada Publishing.
- Matoušek, O. & Růžička, J. (1984). *Profesiografická schémata*. Praha: Institut pro výchovu vedoucích pracovníků chemického průmyslu.
- Rychtecký, A., Hošek, V., Slepíčka, P. & Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu* (2. přeprac. vyd). Učebnice pro vysoké školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Šlédr, J. (1996). Tennis psychology. In *Tennis match psychological analysis* [Software]. Praha: ČTS.
- Zusková, K. & Šlédr, J. (2013 červen). Sport psychology as a natural part of sport training – practical point of the holistic view. In L. Flemr & O. Novotný (Ed.), *Abstract book from the international scientific conference physical activity in science and practice* (s. 144). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

# Psychological skill usage, anxiety intensity direction and self-confidence as a function of skill level in track and field athletes

Thaleia Panagi

The purpose of the study was to examine the effects of expertise of the psychological skills usage and anxiety intensity direction and self-confidence of Cypriot track and field athletes. A mixed method design was used: including questionnaires in phase 1 and interviews in phase 2. 40 track and field athletes (12 elite and 28 non elite), were randomly approached from GSP stadium in Cyprus and completed CSAI-2 and TOPS questionnaire. According the questionnaires results 6 of them (3 elite and 3 non-elite) were interviewed in order to take more in depth exploration about the nature of thoughts and feelings experiences about their anxiety responses, psychological skills usage and their self-confidence levels. Results indicated that both groups use almost the same psychological skills in order to reduce their anxiety intensity symptoms. The findings highlight that athletes in Cyprus need education and help from sport psychology consultant in order to learn how to use psychological skill in order to reduce their anxiety intensity symptoms and improve their performance and their self-confidence.

*Keywords:* anxiety intensity, psychological skills, self-confidence, interviews CSAI-2 and TOPS questionnaires.

## Introduction

Recent sport psychology research has addressed the conceptualization and measurement of competitive anxiety and has disputed the supposition that anxiety always has negative impacts for performance (Fletcher & Hanton, 2001). Scales designed to measure the anxiety construct, such as the *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2; Martens, Burton, Vealey, Bump, & D. E. Smith, 1990) have subsequently been modified to assess both the intensity and directional interpretation of the competitive anxiety response. These developments provided the catalyst for research exploring the effect of individual differences in variables including skill level (e.g. Jones, Hanton, & Swain, 1994; Jones & Swain, 1995), sport type, (e.g. Han-

ton, Jones, & Mullen, 2000), and gender (e.g. Perry & Williams, 1998) on anxiety interpretation. Findings have shown such individual differences to moderate competitive anxiety interpretation.

Skill level has consistently been shown to be a discriminating factor of the directional response (Eubank, N. C. Smith, & Smethhurst, 1995; Hanton, O'Brien, & S. Mellalieu, 2003; Jones et al., 1994; Jones & Swain, 1995). Studies examining competitive anxiety as a function of skill have shown that while elite and non-elite athletes generally do not differ in the intensity level of responses, elite performers report significantly more facilitative interpretations of these symptoms and greater levels of self-confidence when compared to non-elite performers.

For example, Hanton and Connaughton (2002) interviewed elite and non-elite swimmers regarding their retrospective interpretations of cognitive and somatic symptoms, self-confidence, and the perceived effects of these components upon performance, and found that elite athletes perceived their anxiety symptoms as under their control and had facilitative consequences for performance. However, non-elite athletes perceived their symptoms as outside their control and were interpreted as debilitating to performance. In addition, Neil, S. D. Mellalieu, and Hanton (2006) found that elite performers viewed their anxiety responses as more facilitative to performance than non-elite athletes. Furthermore, differences in symptoms interpretations across skill level might also be associated with the greater self-confidence reported by elite performers when compared to non-elite athletes (Hanton, O. Thomas, & I. Maynard, 2004).

One possible explanation for these differences in symptom interpretations can be found in Jones (1995) control process model of anxiety. In this model, control is conceptualized as the cognitive appraisal of the degree of control the performer is able to exert over both the environment and the self. Performers who can control both themselves and the environment through expectation to be able to cope and achieve their goals are predicted to report facilitative interpretations of competitive anxiety symptoms and higher levels of self-confidence. However, performers who have less control and possess negative expectancies regarding coping and goal attainment will experience debilitating anxiety symptoms interpretations and lower levels of self-confidence.

A number of studies have investigated the relationship between skill level and psychological skills use. Neil et al. (2006) examined psychological skills usage in rugby union players across different levels (elite and non-elite). They found that elite athletes primarily adopted a combination of psychological skills (imagery, goal-setting and self-talk) to interpret their anxiety symptoms as facilitative; however non-elite performers pri-

marily used relaxation strategies to reduce anxiety intensity. These findings were also supported by Fletcher and Hanton (2001), who examined psychological skills usage in non-elite swimmers and found that non-elite swimmers primarily used relaxation in order to cope with their anxiety intensity.

I. W. Maynard and M. J. Smith (1995) in their two intervention studies employed non-elite soccer players and found that non-elite athletes reported greater usage of relaxation strategies to reduce and interpret their anxiety intensity levels as facilitative and also reported increases in their levels of self-confidence.

In an extension to the psychological skills based research in this area, intervention studies have been used to investigate the ability of psychological skills training to modify athletes interpretation of their competitive anxiety response. Hanton and Jones (1999) administered an intervention to 3 male competitive swimmers over 10 competitive races that were debilitated by cognitive and somatic symptoms. They hypothesized that the swimmers receiving the intervention would report more facilitative interpretations of their pre-competition anxiety and experience higher self-confidence post-intervention. The results of the study supported the major hypothesis of the study. The intensity levels of the participants remained stable and did not decrease, but participants who completed the intervention did report more facilitative interpretations of pre-competition anxiety and greater self-confidence after the intervention.

Furthermore, participants showed performance improvements. A control subject, who received no intervention, reported stable intensity levels, debilitating interpretations of both cognitive and somatic anxiety symptoms and stable confidence levels, and failed to illustrate performance improvements. The intervention programme was found to be successful in restructuring negative anxiety interpretations. Furthermore, none of the 3 participants regressed back into interpreting symptoms as debilitating once the developmental of a facilitative

interpretation had occurred.

These findings support those that have previously used a similar mental skill package approach. For example, Mamassis and Doganis (2004) also found increases in facilitative interpretations of anxiety symptoms, self-confidence and performance in an experimental versus control group in junior tennis players. Neil et al. (2006) observed elite performers who were debilitators of their anxiety to implement cognitive restructuring techniques (via a combination of goal setting, self-talk and imagery) to interpret their anxiety as facilitative to performance. In contrast, non-elite debilitators implemented relaxation-based programmes to control their anxiety.

### Rationale and Aims

Given the need for more research in the area on different sports types and different cultural groups, the project will focus on the effects of skill level on the psychological skills usage and anxiety intensity direction and self-confidence of Cypriot track and field athletes using a mixed method design, including questionnaires (CSAI-2 and TOPS, phase 1) and semi-structured interviews (phase 2). Phase 1 will establish the differences between the skill level groups. Phase 2 will adopt an in-depth qualitative exploration of the use of psychological skills and the reasons for the emergent differences with a sub-sample of athletes from each group.

### Hypotheses (Phase 1)

1. Elite athletes will adopt significantly different psychological skills than non-elite athletes.
2. Elite athletes will have significantly lower anxiety intensity symptoms and higher levels of self-confidence than non-elite athletes.
3. Elite athletes have significantly more facilitative interpretations of their anxiety intensity symptoms and levels of self-confidence than non-elite athletes.

## Methods

### Participants:

Participants were 40 Cypriot track and field athletes over 18 years old (12 elite and 28 non-elite). All participants provided written informed consent. Both elite and non-elite athletes were sampled randomly from the GSP stadium in Cyprus. All performers were in competition or training for competition at the time of data collection.

### Instrumentation

**Phase 1.** The *Test of performance strategies* (TOPS) (P. Thomas, Murphy, & Hardy, 1999) was developed to measure the psychological skills used by athletes in various sporting situations. TOPS examines athletes' use of (a) activation (b) relaxation (c) imagery (d) goal setting (e) self-talk (f) automaticity (g) emotional control and (h) negative thinking during both competition and practice settings. It is a 64 item questionnaire with four items in each of the 16 sub-scales. Participants rated the frequency of each item on a scale anchored by 1 (never) to 5 (always), with overall psychological skill usage scores for each subscale ranging from 4 to 20.

P. Thomas et al. (1999) reported Cronbach alpha coefficients of 0.80 for relaxation, 0.78 for goal setting, 0.79 for imagery and 0.80 for self-talk. The modified version of the *Competitive State Anxiety Intensity-2* (CSAI-2; Martens et al., 1990) was used to measure intensity and direction of pre-performance cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence, with nine items in each subscale. The response scale had participants rate the intensity of each symptom on a scale of 1 (not at all) to 4 (very much so), resulting in scores ranging from 9 to 36 for each subscale.

Jones and Swain's 1992 direction scale was included for the cognitive and somatic anxiety items in which each participant rated the degree to which the experienced intensity of each symptom was either facilitative or debilitating to subsequent performance, on a scale from -3 (very debilitating) to

3 (very facilitative). Four studies have reported internal reliability coefficients for direction subscales, ranging from 0.72 to 0.90 (Hanton et al., 2000; Jones & Hanton, 1996; Swain & Jones, 1996).

**Phase 2.** Consistent with previous qualitative research in sport psychology (Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Hanton & Connaughton, 2002; Hanton & Jones, 1999) the interview guide included both open and closed questions and was created with reference to previous qualitative studies addressing competitive anxiety and psychological skills usage between elite and non-elite athletes. A standardized format was used for the interview schedule in which in each participant was asked an identical sequence of questions, sequenced and phrased to promote rapport (Patton, 1980).

The interview schedule was divided into three sections. The first section contained questions relating to the athlete's sporting background, training regimes, competitive history and personal reasons for competing.

The second section included specific questions about the nature of their psychological skills usage to gain a better understanding of the athlete's typical psychological response and approach. The athletes were also provided with information about their actual TOPS subscale scores to facilitate the questioning in this phase.

In the final section, athletes were asked about their anxiety and self-confidence responses (their CSAI-2 scores were also used here). They were then asked to reflect on how often they used psychological skills (and how they used them) to influence the nature of their anxiety symptoms and how the usage of psychological skills help them to increase their self-confidence levels.

## Procedures

**Phase 1.** Participants were randomly approached and asked to participate in the study, where details of their required involvement were given. Furthermore, permission was sought and granted from the relevant coaches of the

performers. The CSAI-2 and TOPS questionnaire were completed outside of a sporting situation by participants in isolation to avoid any contextual influences (e.g. audience effects). The modified CSAI-2 and the TOPS questionnaire were administered in Cyprus one week before athletes' participated in a competitive event.

Prior to completion of the questionnaires, each participant was presented with standardized instructions based upon the recommendation of Martens et al. (1990) and P. Thomas et al. (1999). The instructions asked participants to respond to the modified CSAI-2 according to how they felt "right now" about performance and to the TOPS according to how frequently certain situations applied to them in general. In order to minimize social desirability, the instructions emphasized the anonymity and confidentiality of responses at an individual level, the need for honesty and that there were no correct and incorrect answers and they should answer honestly.

**Phase 2.** The primary purpose of the follow-up interviews was to examine the nature of thoughts and feelings experienced by the athletes about their anxiety responses and psychological skills usage, providing additional information to that gleaned from the questionnaire data. The participants were 6 athletes (3 elite and 3 non-elite) who were selected in an attempt to represent a cross-section of the sample as a whole. All interviews were constructed face to face and away from the competitive environment in order to minimize possible situational influences, such as the competition atmosphere.

## Data Analysis:

**Phase 1.** The quantitative results were analyzed using the *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Independent t-tests were used to compare the means of two (skill level) groups (Field, 2009) for anxiety and self-confidence and the means for psychological skills usage.

**Phase 2.** Interviews were tape-recorded, transcribed and content analysed using the procedures

recommended by (Patton, 2002) and Scanlan, Ravizza, and Stein (1989). The qualitative data was content analysed (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2002) to examine the specific characteristics of message within the athlete's interview responses (Babbie, 1995; Holsti, 1969). Content analysis is a procedure that organizes transcribed material by coding large amounts of interview data into blocks that represent a common theme (Côté, Salmela, Baria, & Russell, 1993).

Interviews were transcribed verbatim and then re-read in order to become familiar to the author. Quotes were then clustered into themes and then general categories based on their similar meaning. Deductive content analysis was used by drawing on pre-existing categories (based on existing theory and research) to organize the quotes (Patton, 2002). Inductive analysis also took place through the identification of new themes and categories that emerged from the interview. Trustworthiness criteria were considered through the use of peer debriefing with the research supervisor to provide a form of triangulation. This gave the data a degree of credibility.

## Results

### Phase 1: Quantitative Data

Results (Table 1) showed significant skill level differences in Practice Imagery  $t(38) = 3.29$ ,  $p < .05$  and in Competition Imagery  $t(38) = 2.16$ ,  $p < .05$ . Elite athletes used practice imagery significantly more ( $M=14.17$ ,  $SE=3.07$ ) than non-elite athletes ( $M=11.14$ ,  $SD=2.48$ ), and also used significantly more competition imagery ( $M=15.25$ ,  $SD=3.60$ ) than their non-elite counterparts ( $M=12.75$ ,  $SD=3.24$ ).

In addition, significant differences were found in Practice automaticity  $t(38) = 2.42$ ,  $p < .05$  and for Practice emotional control  $t(38) = -2.07$ ,  $p < .05$ . While elite athletes used emotional control ( $M=12.42$ ,  $SD=3.15$ ) significantly more than non-elite athletes in practice ( $M=9.71$ ,  $SD=3.26$ ), non-elite athletes were found to use practice automaticity

( $M=13.07$ ,  $SD=2.49$ ) significantly more than elite athletes ( $M=11.25$ ,  $SD=2.67$ ). No other significant skill level differences were observed.

Results (Table 2) showed significant skill level differences in cognitive anxiety direction  $t(38) = 2.28$ ,  $p < .05$ , where elite athletes reported significantly more positive cognitive anxiety direction scores ( $M=7.67$ ,  $SD=15.34$ ) than non-elite athletes, who had a debilitating interpretation ( $M=-2.10$ ,  $SD=10.92$ ). Similar findings were also observed for self-confidence direction  $t(38) = 2.97$ ,  $p < .05$ , with elite athletes have significantly more positive self-confidence direction scores ( $M=14.67$ ,  $SD=11.32$ ) than non-elite athletes ( $M=5.07$ ,  $SD=8.43$ ). Furthermore, significant differences were also found for somatic anxiety frequency  $t(38) = 2.08$ ,  $p < .05$ . Elite athletes experienced somatic anxiety significantly more frequently ( $M=42.08$ ,  $SD=11.90$ ) than non-elite athletes ( $M=33.64$ ,  $SD=11.65$ ). No other significant skill level differences were found.

### Phase 2: Qualitative Data

**Psychological Skills Usage.** Athletes reported using relaxation to reduce their anxiety symptoms and increase their self-confidence levels before competitions and during practice. Relaxation was one of the most frequently cited reasons to use psychological skills, and was associated with improved performance: An elite athlete reported:

*"When I want to decrease my anxiety symptoms in competition I am trying to relax ... I use relaxation technique when I am in tense, and especially before the competition I use breathing exercises in order to reduce my tension."*

Another elite athlete reported:

*"10 minutes before the competition, I found a place and I am trying to relax. I usually listen music while I*

Table 1

*Means and standard deviations for the composite scores on the TOPS subscales.*

	Elite		Non-elite	
	M	SD	M	SD
Psychological Skill				
Practice Activation	14.33	3.05	13.32	2.12
Competition Activation	14.42	3.70	12.82	1.80
Practice Relaxation	13.50	3.00	11.85	2.62
Competition Relaxation	13.75	2.96	11.93	2.57
Practice Imagery	14.17	3.07	11.14	2.47
Competition Imagery	15.25	3.59	12.75	3.24
Practice Goal-Setting	14.41	3.47	14.18	2.75
Competition Goal-Setting	15.33	3.33	13.89	2.53
Practice Self-Talk	14.25	3.44	12.32	2.51
Competition Self-Talk	14.16	4.40	13.14	3.17
Practice Automaticity	12.41	3.15	9.71	3.26
Competition Automaticity	11.66	3.33	11.25	2.25
Practice Emotional Control	11.25	2.66	13.07	2.49
Competition Emotional Control	13.00	2.44	12.42	2.38
Practice Negative Thinking	13.83	2.79	13.57	2.35
Competition Attentional Control	11.00	3.16	10.82	2.02

Table 2

*Means and standard deviations for the composite scores on the CSAI-2 subscales.*

CSAI-2 Component	Elite		Non-elite	
	M	SD	M	SD
Cognitive Intensity	21.17	4.90	23.93	9.49
Somatic Intensity	20.50	4.74	19.00	5.54
Self-Confidence Intensity	26.08	6.79	22.46	7.59
Cognitive Direction	7.66	15.34	-2.10	10.94
Somatic Direction	5.25	14.62	-.18	9.12
Self-Confidence Direction	14.67	11.32	5.07	8.43
Cognitive Frequency	42.08	10.48	39.75	13.42
Somatic Frequency	42.08	11.90	33.64	11.66
Self-Confidence Frequency	41.25	11.34	38.04	9.72

*am trying to relax and sometimes when I am in tense and especially when I have to participate in big events I use breathing exercises.”*

*found my performance better. With the usage of relaxation, my anxiety intensity symptoms were decrease and my self-confidence levels are higher than before.”*

In addition, a non-elite athlete mentioned:

*“I use relaxation, and from the time that I started to use relaxation I*

Elite athletes also reported used relaxation during practice to prepare themselves to be relaxed during the competition:

Table 3

*Qualitative data: Summary of interviews.*

Participant	Group	Sporting background, training regimes, competitive history and personal reasons for competing.
1	Elite	Track and field athlete, 1500m athlete, 10 years competitive athlete, participated in World Championships, European Championships, 3 hours per day training 5-6 times a week. Has as their target participation in the next European Championship and wants to win a medal.
2	Elite	Track and field athlete, 9 years competitive athlete, 800m athlete 5 hours per day training, two times per day, 6 times a week. Participated in Olympic Games. European and World Championships. Has as their target participation in Next Olympic Games and win a medal.
3	Elite	Track and field athlete, 6 year competitive athlete, 100 and 200m athlete, participated in World and European Championships, 5 hours per day training 6 times a week. Wants to participate in the next Olympic game and in the next Commonwealth Games. In addition has as target to finish her career with a new personal record.
4	Non-elite	Track and field athlete, 5 years competitive athlete, Participates in Cyprus domestic events, 100 and 200m athlete, training 3 hours per day, 5-6 times a week. Wants to participate in European Championship.
5	Non-elite	18 years old, 4 years competitive athlete, 3000m athlete, training 3 hours per day, 4-5 days a week. Wants to take a good place in the next domestic events and achieve a new personal record.
6	Non-elite	25 years old track and field athlete, 400m hurdles, 10 years athlete, training 3-4 hours per day, 5 days a week training. Has as their target participation in the next Commonwealth Games.

*“I primarily use relaxation during practice, in order to know how to relax during competitions if I get too nervous.”*

However, some of the non-elite athletes found it difficult to relax when they were tense at competitions and in practice:

*“When I am in tense in practice but mainly competitions, it’s difficult for me to concentrate in order to get relaxed.”*

Both, elite and non-elite athletes stated that they believed that the usage of psychological skills is important in order to improve their performance,

decrease their anxiety intensity symptoms, and for their self-confidence. However, despite this, the interviews revealed that most of Cypriots athletes didn’t have a good understanding of psychological skills or knowledge of how to use them. Two of the elite athletes reported knowing something about psychological skills but hadn’t received any formal education, training to learn how to use them. They only contacted a sport psychologist once before participating in big events (Olympic and European events). Rather they knew about psychological skills and their usage because they had read about the topic:

*“I always have high levels of anxiety during the competitions, so I try to find ways to help myself. I found a lot*

*of information and especially on the internet. I tried to apply information that I learnt during competitions and practice in order to use psychological skills, but its very difficult without the education of the sport psychologist. I tried to use imagery and goal-setting during practice ... I set specific goals during practice and personal performance goals for the competitions. In addition I visualize my past performances during competitions and practice."*

In addition, both groups believe that the contribution of the sport psychologist is very important for them. They believe that the sport psychology consultant can help them a lot in order to cope with their problems such as anxiety, performance problems, self-confidence, transitions, and career termination. An elite athlete mentioned:

*"I believe that the sport psychology consultant is essential for me as elite athlete. Sometimes I have problems that I can't cope with them, but with the help of the sport psychologist I can cope with them."*

Another elite athlete reported:

*"The sport psychologist is essential for us. We are elite athletes, we are participating in big events and the consultation with a sport psychologist is very important. Sometimes we have problems that we can't face up, such as the anxiety before the competitions or injuries."*

Furthermore, a non-elite athlete mentioned:

#### **Anxiety and Psychological Skills Usage.**

Both elite and non-elite athletes reported being anxious before their competitions. For example, one elite athlete reported:

*"I am always anxious before my competitions but I don't feel the same nerves in each competition. How much I feel nervous depends on the competition. I usually have mental and physical anxiety. My hands are clammy and I feel tense in my stomach. My heart is racing."*

She also stated that she used imagery and relaxation as psychological skills in order to reduce her anxiety intensity symptoms and increase her self-confidence:

*"I am trying to control my anxiety by using relaxation and imagery, but I want to learn more about psychological skills and their usage, because I believe that are very helpful ... I am trying to use relaxation and imagery during practice in order to prepare myself to be able to use them in competitions. I am trying to visualize my successful past performances in competitions and in practices. I also rehearse the feel of my performance in my imagination at competitions. I also practice a way to relax at home. When I am at home I spend some time alone and am trying to relax and to imagine my successful performances."*

Further examples of the use of psychological skills to deal with anxiety were given. An elite athlete stated:

*"Sometimes before the competition if I am too nervous I try to find a place in order to be alone and I am trying to concentrate, to relax and to imagine my past successful performances. I remember a time that I had a big competition to participate and I wanted to run and take a limit in order to participate in World Championship. I used relaxation and imagery*

*and helped me to reduce my anxiety and increase my self-confidence.”*

*“When I use psychological skills I feel that my anxiety intensity symptoms are decrease and sometimes I feel more self-confidence. I believe that if I educated how to use correct all the psychological skills my anxiety levels will decrease and my self-confidence levels will increase.”*

Furthermore, another elite athlete mentioned about the usage of psychological skills:

*“I don't know how to use all the psychological skills effectively but I try to use relaxation during practice and competition. When I use it feel that my self-confidence is increased and my anxiety getting lower.”*

Another elite athlete stated:

*“Before I learned about the usage psychological skills and how to use them I was always nervous in competitions, and I concerned about performing well and about losing. I worried about reaching my goals. Now I feel more self-confident and more secure.”*

In summary, both groups have anxiety intensity symptoms before their competitions. However interviews revealed that elite athletes know more than non-elite athletes about psychological skills and try to reduce their anxiety symptoms before their competitions with various ways. In addition, both groups believe that the contribution of a sport psychologist is very important and they want to be educated how to use psychological skills effectively in order to reduce their anxiety symptoms and thus to improve their performance.

## Discussion

The purpose of the study was to provide whether Cypriots elite athletes adopt different psychological skills than non-elite athletes. In addition, the study examined whether elite athletes have significantly lower anxiety intensity symptoms and higher levels of self-confidence than non-elite athletes. Finally, the study attempted to examine whether elite athletes have significantly more facilitative interpretations of their anxiety intensity symptoms and levels of self-confidence than non-elite athletes.

The predictions were based upon previous research that has independently examined skill level (e.g. Jones et al., 1994; Jones & Swain, 1995; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Perry & Williams, 1998), psychological skills usage (e.g. I. W. Maynard & M. J. Smith, 1995; Neil et al., 2006).

The major hypothesis that elite athletes will adopt significantly different psychological skills than non-elite athletes partially supported. Results from quantitative research showed that elite athletes use imagery (competitive and practice) more than non-elite athletes. In addition according the results that revealed from qualitative phase, both groups: elite and non-elite athletes showed that they use more relaxation technique than the other psychological skills because is the only technique that they know how to use.

The hypothesis that elite athletes will have significantly lower anxiety intensity symptoms and higher levels of self-confidence than non-elite athletes and furthermore the hypothesis that elite athletes have significantly more facilitative interpretations of their anxiety intensity symptoms and levels of self-confidence than non-elite athletes were supported. Results from both phases revealed that elite athletes have more positive cognitive anxiety directions and more positive self-confidence direction than non-elite athletes.

Specifically, results from the quantitative research indicated that elite athletes use practice and

competitive imagery more than non-elite athletes. This finding confirms the previous findings of Fletcher and Hanton (2001), I. W. Maynard and M. J. Smith (1995), Neil et al. (2006) that elite athletes primarily adopt imagery, goal-setting and self-talk only in the psychological skill of imagery.

Furthermore, according the results of the study both groups tend to use self-talk and goal-setting almost in the same level. This doesn't support the results of the previous studies (Fletcher & Hanton, 2001; I. W. Maynard & M. J. Smith, 1995; Neil et al., 2006) who reported that elite athletes use primarily self-talk, imagery and goal-setting to interpret their anxiety intensity symptoms.

In addition, findings from quantitative research showed that elite athletes have more cognitive anxiety direction and greater levels of self-confidence than non-elite athletes. This confirms the results of previous studies who found that elite athletes have lower levels of anxiety direction and greater levels of self-confidence and thus they are facilitators (Fletcher & Hanton, 2001; Hanton & Connaughton, 2002; Hanton & Jones, 1999; Neil et al., 2006). They also reported that self-confidence has subsequently been suggested to act as a resiliency factor and protect against the debilitating symptom interpretation of anxiety.

In contrast to quantitative research results from the qualitative research showed both groups use mostly relaxation technique in order to interpret their anxiety intensity symptoms. Results are not congruent with quantitative results because athletes during the interview were not able to describe how they use imagery. This might happen because athletes are not educated how to use psychological skills, thus they don't know how to use them, or they believe that they know how to use them but they don't know actually. However there are no previous qualitative researches on the psychological skills usage in order to support the results of the study.

From current findings provide support for the relationship between psychological skills and self-confidence. Both groups: elite and non-elite ath-

letes stated that with the usage of psychological skills their self-confidence levels were increased. This supports the findings of previous studies in which athletes that used psychological skills during competitions and practice reported higher levels of self-confidence. The nature by which athletes use self-confidence to manage their responses in stressful situations was identified in Hanton et al.'s 2004 qualitative study into the role of self-confidence in the competitive anxiety intensity and symptom interpretation relationship. They found that elite performers reported using cognitive confidence management strategies have higher levels of self-confidence.

### **Limitations**

The primary limitation of the study is that most of the athletes from the study didn't know about psychological skills and their usage because they haven't contacted a sport psychologist before. Athletes who knew about psychological skills mentioned that they try to find information with their own and tried to educate themselves how to use psychological skills. Thus, from these findings arise the conclusion that athletes in Cyprus need to contact sport psychologist in order to be informed and educated how to use psychological skills.

An additional limitation of the study is the number of the participants and especially of the elite athletes. The number of sample size of elite athletes was small ( $n=12$ ) and results might also be affected from the small sample size of the elite athletes.

Future research should therefore identify which psychological skill, or their combination, most contributes to the affective response in conditions of competitive stress. Indeed, Fletcher and Hanton (2001) have suggested that any future examination in this area should consider the effectiveness of different interventions in eliciting positive symptom interpretations and performance improvements. In particular, researchers should consider the efficacy of one strategy versus another or the effects of combining different strategies to form a psychological

skills package.

Future research should also examine the adoption of psychological skills between elite and non-elite Cypriot's athletes but with bigger sample size. In our study the sample size of elite athletes was smaller (n=12) than non-elite athletes (n=28) and the results might be affected.

### Conclusions

Findings from the study suggest that elite and non-elite athletes in Cyprus do not differ in the usage of psychological skills. More specifically both groups use mainly relaxation technique in order to cope with their anxiety intensity symptoms. In addition, both groups reported that the usage of psychological skills help them to reduce their anxiety intensity symptoms and increase their self-confidence levels and interpreted them as facilitative. The main conclusion that arises from the study is that both groups: elite and non-elite athletes need to contact a sport psychology consultant in order to educate them how to use effectively the psychological skills.

### References

- Babbie, E. R. (1995). *The practice of social research*. Cengage Learning.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993, June). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *Sport Psychologist*, 7(2), 127–137. Retrieved November 7, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=20735463&lang=cs&site=ehost-live>
- Eubank, M. R., Smith, N. C., & Smethurst, C. J. (1995). Intensity and direction of multidimensional competitive state anxiety: relationships to performance in racket sports. *Journal of Sports Sciences*, 13, 30–35.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE Publications Ltd.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001, April). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport & Exercise*, 2(2), 89–101.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993, March). Coping strategies used by U.S. olympic wrestlers. / strategies de lutte contre les stress chez des lutteurs olympiques americains. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64(1), 83–93.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002, March). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 73(1), 87–97.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999, March). The effects of a multimodal intervention program on performers. II. training the butterflies to fly in formation. / les effets d'un programme d'intervention multimodal sur les performers: l'entrainement du papillon. *Sport Psychologist*, 13(1), 22–41.
- Hanton, S., Jones, G., & Mullen, R. (2000, April). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. / intensite et orientation de l' anxiete competitive chez des rugbymen et des tireurs. *Perceptual & Motor Skills*, 90(2), 513–521.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. (2003, March). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 39–55. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPHS-873691&lang=cs&site=ehost-live>
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004, April). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(2), 169. doi:10.1016/S1469-0292(02)00042-0

- Holsti, O. R. (1969). *Content analysis for the social sciences and humanities*. Addison-Wesley Pub. Co.
- Jones, G. (1995, November). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPH402504&lang=cs&site=ehost-live>
- Jones, G., & Hanton, S. (1996, June). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. / interpretation des symptomes de l' anxiete de competition et espoirs d'atteindre ses objectifs. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(2), 144–157. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPH399939&lang=cs&site=ehost-live>
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994, November). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality & Individual Differences*, 17(5), 657–663.
- Jones, G., & Swain, A. (1992, April). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. / l' intensite et l' effet consequent sur la performance en tant que dimensions de l' anxiete en competition et relations avec la competitivite. *Perceptual & Motor Skills*, 74(2), 467–472.
- Jones, G., & Swain, A. (1995, June). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. / predispositions a l' anxiete invalidante et facilitatrice chez des athletes faisant ou non partie de l'elite. *Sport Psychologist*, 9(2), 201–211.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987, September). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137. doi:10.1080/10413200490437903
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–213). Human Kinetics.
- Maynard, I. W., & Smith, M. J. (1995, December). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 428–446. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=9512220259&lang=cs&site=ehost-live>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994, January). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. SAGE.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and the competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 415–423.
- Patton, M. Q. (1980, February). *Qualitative evaluation methods*. Sage Publications.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. SAGE.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998, June). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in... *Sport Psychologist*, 12(2), 169–179. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=708468&lang=cs&site=ehost-live>

- Scanlan, T. K., Ravizza, K., & Stein, G. L. (1989, March). An in-depth study of former elite figure skaters: i. introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *11*(1), 54–64. Retrieved November 7, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=20710378&lang=cs&site=ehost-live>
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: the relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, *9*(1), 1–18.
- Thomas, P., Murphy, S., & Hardy, L. (1999, September). Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, *17*(9), 697–711. Retrieved November 6, 2013, from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=SPHS-79264&lang=cs&site=ehost-live>

# Psychológia športu v európskom kontexte

Klaudia Zusková

Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, ÚTVŠ (Slovensko)

Korene vzniku psychológie športu sa viažu k daniu v Európe a Amerike, pričom európska psychológia športu má svoje vlastné smerovanie. Jej vzniku predchádzalo založenie svetovej organizácie ISSP. V príspevku popisujeme obdobie psychológie športu po založení európskej organizácie FEPSAC, jej hlavné míľniky a súvislosť s jej realizáciou v rámci Česka a Slovenska.

*Kľúčová slova:* FEPSAC, ISSP, ENYSSP, Európa, história, vývoj psychológie športu.

The roots of sport psychology are related to the events in Europe and America, while European sport psychology has its own direction. The foundation of the world organization ISSP has influenced its direction. This paper deals with the period after the foundation of the European organization of sport psychology FEPSAC, its major milestones and relationship with its implementation in the Czech Republic and Slovak Republic.

*Keywords:* FEPSAC, ISSP, ENYSSP, Europe, history, Sport Psychology development.

Koniec 19. a začiatok 20. storočia je podľa mnohých autorov začiatok akademického štúdia psychológie športu. Za otca psychológie športu sa považuje Norman Triplett a Coleman Griffith a miestom zrodu Severná Amerika.

Na druhej strane mnoho článkov týkajúcich sa otázok psychológie športu, cvičenia a telesnej výchovy vychádzalo v Európe. V rokoch 1894 a 1900 sa publikovalo mnoho prác v Nemecku, Francúzsku, Taliansku a Maďarsku.

Samotný termín psychológia športu pochádza od zakladateľa novodobých Olympijských hier Pierra de Coubertina. 20 storočie bolo poznačené diferenciaciou športov a zriadením mnohých medzinárodných športových federácií. Prvé priekopnícke práce sa viažu k zorganizovaniu prvého medzinárodného kongresu v psychológii športu v 1913 v Lausanne, ktoré inicioval Pierre de Coubertin. V tom istom roku boli publikované jeho eseje

o psychológii športu.

Dianie v danej oblasti prerušila I. svetová vojna, avšak v roku 1920 bolo zriadené Schultom psycho-technické laboratórium na Nemeckej vysokej škole telesných cvičení v Berlíne, 5 rokov pred Griffithovým zriadením laboratória na Univerzite Illinois. V Sovietskom zväze bol podobný vývoj, a to založením oddelenia výskumu psychológie športu v 1920 P. A. Rudikom na Štátnej Akadémii Telesnej Kultúry v Moskve a 1929 A. Z. Punim na Lesgaftovom Inštitúte Telesnej Kultúry v Leningrade.

Druhá svetová vojna nepriala rozvoju psychológie športu. Počas organizovania 50. výročia olympijského hnutia v roku 1944 v Lausanne sa odprezentovalo 16 príspevkov z danej oblasti, ktoré sa odpublikovali až o tri roky neskôr spolu s knihou príspevkov. Veľká pozornosť sa nakoniec týmto príspevkom nevenovala.

V povojnovom období môžeme sledovať ďalšie úsilie o rozvoj odboru, v ktorom sa prejavila socio-politicko-ekonomická rozdielnosť východného a západného bloku, ktorá sa podľa doposiaľ uvedeného zdroja (Seiler & Wylleman, 2009) prejavila aj v ďalšom inštitucionalizovanom smerovaní psychológie športu z hľadiska svetovej inštitúcie ISSP a následne vzniknutého európskeho FEPSAC-u.

Psychológia športu v Európe sa viaže k dvom významným faktom, a tým je iniciatíva talianskeho psychiatra Feruccia Antonelliho založiť novú disciplínu „Psychológiu športu“ a zriadenie Svetovej organizácie ISSP (*International Society of Sport Psychology*). Antonelliho stretnutie s kolegami z oblasti medicíny s Michelom Bouetom, José-Maria Cagigalom a José Ferrera-Hombrovellom v roku 1963 dalo podnet k zorganizovaniu „Prvého svetového kongresu psychológie športu“ v roku 1965 v Ríme.

Zúčastnilo sa ho viac ako 500 účastníkov z viac ako 40 krajín, ktorí mali záujem o aplikáciu psychológie do športu a telesnej výchovy. Uprednostňoval účasť najznámejších odborníkov v oblasti výskumu v danej oblasti, akými boli Genov a Geron z Bulharska, Vaněk z Československa, Epuran z Rumunska, Puni a Rudik zo Sovietskeho zväzu, Cagigal zo Španielska, Cratty, Ogilvie a Slater-Hammel zo Spojených štátov. Podujatie významne podporila Talianska federácia športovej medicíny (FMSI).

ISSP sa založila 20. apríla 1965 počas stretnutia Vedeckého výboru kongresu, ktorému predsedal Antonio Veberando a bol vedený pod Inštitútom medicíny športu Talianskeho národného olympijského výboru. Antonelli navrhol sedem reprezentantov do výboru ISSP, ktorí by zastupovali jednotlivé národy do volieb, a to za anglicky, španielsky, francúzsky a nemecky hovoriace krajiny, jedného za východnú Európu, jedného za škandinávské krajiny a jedného Taliana. Miroslav Vaněk bol nominovaný ako reprezentant Slovanských národov.

Na margo tohto oneskoreného návrhu prof. Vaněk (1993 in Cei, 2011) dodal, že táto „pštro-

sia politika“ poukazuje podľa neho na ignorovanie vedcov z východnej Európy, čo neskôr spôsobilo krízu v organizácii. ISSP pritom zastupovala v podstate Európanov, aj keď mala vo vedení v tom čase dvoch členov z USA. Problémy, ktoré nastali v organizácii súviseli so spôsobom vedenia ISSP, používaním oficiálneho jazyka a problémami účasti zástupcov zo socialistického bloku. Antonelli to riešil zriadením dvoch sekretárov. Ferrer-Homravella bol pre európske románske krajiny a Miroslav Vaněk pre krajiny východnej a severnej Ameriky (Ce, 2011).

Nespokojnosť s Antonelliho spôsobom vedenia ISSP a zmienenými dôvodmi vyústilo v založenie Európskej federácie psychológie športu FEPSAC (*Fédération Européen de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles*, alebo *The European Federation of Sport Psychology*) 4. júna vo Vitteli vo Francúzsku (Apitzsch & Schilling, 2003).

Ako uvádzajú Seiler a Wylleman (2009) vo svojom príspevku venovanému 40. výročiu FEPSAC-u, dôvody jeho vzniku boli nasledovné: (a) reakcia na ohrozujúci vplyv Severnej Ameriky po druhom Svetovom kongrese vo Washingtone D.C. v 1968, (b) reakcia na udalosti súvisiace s okupáciou Československa, (c) konzekventne nízkeho kreditu ISSP a autokratického vedenia ISSP a (d) socialistická kontra organizácia kapitalistickej ISSP.

V tomto období bola európska psychológia športu zameraná viac v oblasti výskumu na štúdiu klinických dát, kým odborníci v USA sa zameriavali viac na pohyb a motorické učenie. Ako uvádza Ce (2011), Antonelliho prínos môžeme sledovať v troch oblastiach.

Prvou je jeho vysoké úsilie inovátora o to, že sny sa stanú skutočnosťou až do konca jeho života. Držal sa cesty aj napriek mnohým prekážkam. Po druhé, jeho prístup bol maximálne profesionálny, podporoval vzájomnú spoluprácu a vzťahy. Športový psychológ mal byť podľa Antonelliho vybavený množstvom zručností a vedomostí pre rôzne situácie súťažného športu, vrátane techník zvyšovania koncentrácie. Treťou oblasťou bola príprava mladých odborníkov a vzdelávanie v oblasti psy-

chológie športu. Zaslúžil sa o vydávanie časopisu *International Journal of Sport Psychology*.

Nástupcom vo funkcii prezidenta ISSP sa stal na ďalších 12 rokov prof. Miroslav Vaněk z Československa (obdobie 1973 – 1985). Keď sa v roku 1973 stal prezidentom, odmietol kritiku, že ide o komunistický puč argumentáciou, že na kongrese v Madride bolo len niekoľko reprezentantov z východného bloku. Počas Vaněkovho pôsobenia sa zmenil štatút ISSP a charakter práce výkonného výboru. V čase krízy ISSP bol dôveryhodný, so sympatiami pre obe strany, východu i západu (Morris, Hackfort & Lidor, 2003).

Prvou prezidentkou FEPSAC-u sa stala bulharka Ema Geron, neskôr sa presťahovala a pôsobila v Izraeli. Zároveň bola členkou výboru ISSP. Tieto dve organizácie sa ocitli vo vzťahu rivalov (Morris et al., 2003). Vice-prezidentom sa stal profesor Ivan Macák z Československa (pôsobil vo výkonnom výbore FEPSAC-u v rokoch 1969 – 1975, 1975 – 1979 a 1983 – 1987).

„Snažil jsem se přiblížit psychologickou teorii potřebám sportovní praxe, a to nejen v prvním nebo v jednom z mých prvních skript z psychologie sportu (*Psychologické základy tělesné výchovy*, 1963), ale i řadou dalších odborných knih a článků, publikovaných často ve spolupráci se zahraničními kolegy. Věda, pokud se neaplikuje v běžné každodennosti, je k ničemu - to je můj názor. Chtěl jsem docílit, aby se „psychologizoval“ i cvičitel, učitel tělesné výchovy, trenéři i sportovní novináři.“ (Vaněk, 2013)

#### Hlavné ciele FEPSAC-u:

1. Rozvíjať športovú psychológiu v Európe a šíriť informácie o vedeckých aktivitách, výskume a konferenciách, ale aj o chápaní športovej psychológie ako profesii, jej uplatnení v praxi, aktivitách v jednotlivých krajinách, hlavne v Európe, a to nie len medzi členmi FEPSAC-u.
2. Organizovanie vedeckých kongresov, stretnutí a vydávanie odborných materiálov

Obrázek 1. Ferurucio Antonelli, zakladateľ a I. prezident ISSP.



a periodík.

3. Podpora práce mladých európskych vedcov v rámci psychológie športu.
4. Apolitický, antidiskriminačný, nereligiózný postoj.

Spočiatku nebolo úspešné úsilie v dôsledku národných tradícií a postupov zaviesť konzistentnú

Obrázek 2. Prof. Miroslav Vaněk, držiteľ ceny UNESCO za najlepšiu výskumnú prácu v oblasti športu (1978) a II. prezident ISSP.



terminológiu športovej psychológie, štandardizáciu testov a metód hodnotenia a zostaviť multifunkčné testové série pre špičkových športovcov.

Prvých dvadsať rokov existencie FEPSAC predstavoval relatívne vyrovnanú účasť zástupcov vo výkonnom výbore zo západného a východného bloku, jednalo sa o pomer zhruba 14 ku 11 členom (Seiler & Wylleman, 2009). Európska psychológia športu v oblasti výskumných projektov bola orientovaná na zber teoretických a empirických údajov týkajúcich sa anxiózy v športe, ovplyvnená Spielbergerovým výskumom stresu a anxiózy. To vyústilo do prvej publikácie FEPSAC-u „Anxiety in sport“ (Apitzsch, 1983).

Vo východnom bloku sa zorganizovali tri Európske kongresy psychológie športu do roku 1991, zatiaľ čo po tomto socio-ekonomicko-politickom medzníku len jeden v roku 1999 v Prahe. V rámci tohto podujatia zohral významnú úlohu profesor Vaňek. Svojou autoritou pomohol ku konaniu 10.

kongresu. Medzi jeho žiakov a pokračovateľov patria profesori Václav Hošek, František Man, Antonín Rychtecký a Pavel Slepíčka. Na Slovensku to bol jeho kolega a pokračovateľ profesor Tomáš Stejskal.

Profesor Václav Hošek bol členom výkonného výboru FEPSAC v rokoch 1987 – 1991. Praha tiež hostovala Svetový kongres ISSP v roku 1977. Publikácie, ktoré vychádzali boli v rôznych jazykoch, a preto šírenie poznatkov bolo zložitejšie vzhľadom k jazykovým bariéram. Od roku 1991 boli vo vedení FEPSAC-u len 3 zástupcovia strednej a východnej Európy (bývalého východného bloku). Klaudia Zusková zo Slovenska bola členkou výkonného výboru FEPSAC v rokoch 2003 – 2011, dve volebné obdobia.

V súčasnosti v Európe pôsobí organizácia mladých športových psychológov ENYSSP (*The European Network of Young Specialists in Sport Psychology*), ktorá je zároveň partnerom FEPSAC-u. Michaela Bednáriková zo Slovenska je jej generálnou sekretárkou. Andrea Poláčková v súčasnosti zastupuje Česko a Slovensko. Práca ENYSSP je veľmi progresívna a v niektorých prípadoch je výzvou pre konzervatívnejší FEPSAC. Zmysluplnosť ich činnosti reprezentuje hlavne organizovanie praktických workshopov v rámci Európy a sprostredkovávanie poznatkov a výmenu skúseností z psychológie športu v rôznych krajinách. Z jej radov vyšli niektorí členovia výkonného výboru FEPSAC. V roku 1989 dal výkonný výbor FEPSAC-u v Sofii návrh na cenu FEPSAC-u pre mladých vedcov. Udeľovanie cien *Young Researchers Award* je súčasťou organizovaných európskych kongresov od roku 1991.

Od roku 1993 sa uskutočňovalo stretnutie reprezentantov, zástupcov členských organizácií a neskôr aj individuálnych členov v kongresovom medziobdobí. *European Master's Degree in Exercise and Sport Psychology* je program interdisciplinárnej spolupráce a mobility. Prvá idea tohto vzdelávacieho programu bola v roku 1988. Následne Stuart Biddle predložil materiály programu EÚ do Bruselu v roku 1992. Reálne fungovanie začalo až

od akademického roku 1996/97 (Apitzsch & Schilling, 2003).

### FEPSAC v posledných desaťročiach

#### Kongresy

Obsahom prvých kongresov boli požiadavky a potreby v športe ako príprava na súťaž a diagnostika v motorickom učení. V 80. rokoch dominovali záležitosti stresu, motivácie a emócií a ich vplyv na výkon, taktiež môžeme sledovať silný vplyv teoretických koncepcií regulácie správania. V 90. rokoch nastal trend smerom k aplikovaným a širším témam. Nastolila sa problematika zdravia a duševnej pohody. Trend smerom k psychológii cvičenia sa stáva viac dôležitý.

1. Varna, Bulharsko, 1968 – Problémy psychologickej prípravy športovcov (publikácia v ruštine s francúzskymi abstraktmi).
2. Vittel, Francúzsko, 1969 – „Pohybové aktivity v priebehu života“. Dominovali tri témy: motivácia, psychometrické testy, pohybová aktivita.
3. Kolín, Nemecká spolková republika, 1972 – sedem tematických okruhov zameraných na výkonnostný šport: (a) psychologická asistancia, (b) diagnostika, (c) príprava na súťaž, (d) ľudský výkon, (e) motorické testy, (f) senzomotorické učenie, (g) terminológia.
4. Edinburgh, UK, 1975 – koncepcie zo všeobecnej psychológie: (a) športová psychológia a faktory účasti, (b) motivačné faktory a faktory stresu, (c) diferenciálne faktory, (d) motorické učenie, (e) teória kontroly a analýzy pohybu.
5. Varna, Bulharsko, 1979 – sedem tém: osobnosť športovca, psychologická príprava, dve z nich pozornosť na organizátorov športových aktivít a jedna na úlohu športového psychológa.
6. Magglingen, Švajčiarsko, 1983 – „Emócie a výkon v športe“, po prvýkrát sa odprezentovali hlavné referáty.
7. Bad Blankenburg, Nemecká demokratická republika, 1987 – kognitívne a emocionálne aspekty športu.
8. Kolín, Nemecká spolková republika, 1991 – „Pohyb a šport – psychologické výsledky“, prvýkrát šport pre zdravie a terapia.
9. Brusel, Belgicko, 1995 – „Integrujúce laboratórium a terénne štúdie“.
10. Praha, Česká republika, 1999 – „Psychológia športu a cvičenia: Podpora kvality života“.
11. Kodaň, Dánsko, 2003 – „Nové prístupy v psychológii športu a cvičenia – teórie, metódy a aplikácie“, prvýkrát zborník vydaný na CD a publikácia abstraktov na internete.
12. Chalkidiki, Grécko, 2007 – „Šport & Psychológia cvičenia: Mosty medzi vedami a kultúrami (*Bridges between disciplines & cultures*)“.
13. Madeira, Portugalsko, 2011 – „Šport & Psychológia cvičenia: Ľudský výkon, well - being a zdravie (*Human Performance, Well-Being and Health*)“.
14. Konferencia FEPSAC Paríž, Francúzsko 2013 – začiatok organizovania konferencií medzi jednotlivými európskymi kongresmi, konferencia v rámci „Medzinárodného týždňa psychológie športu“.

#### Vyhlasenia

Výkonný výbor FEPSAC-u sa rozhodol zverejňovať od roku 1995 vyhlásenia k aktuálne dôležitým otázkam. Odporúčania vo vyhláseniach predstavujú stanovisko FEPSAC-u a sú založené na vedeckých poznatkoch. Doposiaľ je ich 9. Zámerom

tejto iniciatívy výkonného výboru je, že vyhlásenia prispievajú k vyzdvihnutiu rôznych tém, zmene postojov, zvyšovaniu vedomostí a pomoci trénerom. Celkovým cieľom je podporovať dobré meno a profesionálny výkon v rámci činností v športe.

#### Vyhlásenia

1. Definícia psychológie športu, 1995.
2. Deti v športe, 1995.
3. Športová kariéra - prechody, 1997.
4. Pohlavie a športová účasť, 1998.
5. Športová kariéra, ukončenie, 1999.
6. Sexuálne zneužívanie v športe, 2002.
7. Doping a zneužívanie návykových látok v súťažnom športe, 2003.
8. Kvalita športových služieb v aplikovanej psychológii, 2006.
9. Etické princípy, 2011.

Konkrétny obsah vyhlásení je možné prečítať na stránke [www.fepsac.org](http://www.fepsac.org).

Poznatky, skúsenosti a rozvoj európskej psychológie športu sa realizuje aj prostredníctvom publikácií pod hlavičkou FEPSAC. Medzi významné publikácie, ktoré po prelomovom období 1991 vyslali výrazný signál smerom von, boli *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* Stuarta J.H. Biddla (1995) a *Psychology for Physical Educators* Yvesa Vanden Auweele, Frank Bakera, Stuarta Biddla, Marc Duranda a Rolanda Seilera (1999).

Ďalej sú uvedené publikácie, ktoré doposiaľ boli zverejnené (okrem zborníkov z kongresov a konferencií, ktoré spolu so zborníkmi abstraktov sa vydávajú každé 4 roky).

## Publikácie FEPSAC-u

### Brožúry

**Sport Psychology in European Countries.** 12 kapitol v publikácii Paula Kunatha z roku 1983, odráža vývoj, tematické zameranie a štruktúru psychológie športu v podaní autorov z 11 krajín: GDF, Švédsko, Bulharsko, ZSSR, SRN, Poľsko, ČSSR, Maďarsko, Francúzsko, Veľká Británia a Švajčiarsko.

**Directory of European Sport Psychologists.** Publikovaných 296 strán príspevkov z 19 rôznych krajín v roku 1993.

### Monografie

**Career transition in competitive sport.** Publikácia Paula Wyllemana, Davida Lavaleeho a Dorothy Alfermann z roku 1999. Jedenásť autorov z deviatich krajín prispelo k tejto komplexnej prezentácii popisného konceptu rôznych prechodov v kariére, psychologickéj intervencie a role FEPSAC-u v tejto oblasti.

**Sport Psychology in Europe.** V publikácii Ervina Apitzscha a Guida Schillinga z roku 2003 sa v 7 statiach pojednáva o organizačnej platforme a vedeckých stretnutiach. State obsahujú tiež osobné spomienky bývalých prezidentov FEPSAC-u, 7 vyhlásení a do tohto obdobia spracované všetky druhy informácií o histórii FEPSAC-u.

### Knihy

**European Perspectives on Exercise and Sport Psychology.** Zmienená publikácia Stuarta J. H. Biddla (1995). 15 kapitol dáva široký prehľad tém relevantných a typických pre európsku psychológiu športu. Zahŕňa 20 autorov z 9 krajín.

**Anxiety in Sport.** E. Apitzsch vydal túto knihu v roku 1983 v Magglingene. Kniha sa považuje za prvú vedeckú publikáciu FEPSAC-u.

**Psychology for Physical Educators.** Yves Vanden Auweele, Frank Bakker, Stuart Biddle, Marc Durand, Roland Seiler vydali publikáciu v roku 1999. Je rozdelená do piatich oddielov.

Rieši celý rad tém, od presadzovania pohybovej aktivity, cvičenia a zdravia v telesnej výchove, psychologických benefitov telesnej výchovy, získavania pohybových zručností a motorických zručností, sociálno-psychologických aspektov telesnej výchovy a psychologických stratégií až po pedagóga telesnej výchovy.

**Psychology for Physical Educators. Student in Focus (2nd edition).** Jarmo Liukkonen, Yves Vanden Auweele, Beatrix Vereijken, Dorothee Alfermann, Yannis Theodorakis vydali túto knihu v známom nakladateľstve Human Kinetics v roku 2007. Kniha je upravené a revidované druhé vydanie a obsahuje štyri sekcie, ktorých cieľom je poskytnúť študentom telesnej výchovy aktualizovaný pohľad na psychologické aspekty odboru. Kniha sa týka spoločných obsahových cieľov, ktoré stanovila Európska federácia športovej psychológie: fitness, zdravie, bezpečnosť, psychomotorické kompetencie, pozitívne sebavnímanie a sociálny rozvoj.

### Periodiká

**Psychology of Sport and Exercise.** je „vedeckou vitrínou“ európskej psychológie športu, vedecký časopis, ktorý vychádza vo vydavateľstve ELSEVIER od roku 2000. Významný podiel na zrode tohto časopisu má Stuart Biddle z Veľkej Británie, ktorý sa pokúšal o jeho založenie už v roku 1992. Tomuto predchádzalo publikovanie *Annual review* (Kolín, Nemecko, 1994, potom v Poitiers vo Francúzsku padlo rozhodnutie publikovať ročenku (*yearbook*)). V roku 1997 vo švédskom Lunde sa publikovala prvá ročenka *European yearbook of Sport Psychology* (EYSP). Celkove boli 3 vydania 1979-1999. Bolo to prvé vedecké periodikum, abstrakty boli v rodnom jazyku, inak nemčina, francúzština, španielčina a ruština predstavovali oficiálne jazyky. Taliansko a Nemecko majú vlastné časopisy športovej psychológie.

Od roku 1980 sa píše výročné správy, ktoré predstavujú štruktúrovaný prehľad o národných spoločnostiach, prebiehajúcich výskumných projektoch, publikáciách a konferenciách, ktoré poukazujú na

princiálne trendy výskumu a vedeckého vývoja v Európe. Tlačaná verzia týchto správ bola vytvorená až v roku 1999. Od roku 2000 sú k dispozícii tieto dokumenty na webovej stránke FEPSAC-u.

### Nové smerovania psychológie športu

Psychológia športu sa v posledných dvadsiatich rokoch v Európe výrazne presunula od oblastí týkajúcich sa výskumu zvyšovania športovej výkonnosti, otázok telesnej výchovy, do oblasti zdravia a psychológie cvičenia „Psychology of Exercise“, ktorá sa začala rozoberať už koncom 80. rokov (S. J. Biddle & Fuchs, 2009). Behaviorálny epidemiologický rámec v súvislosti s telesnou aktivitou môžeme identifikovať v piatich hlavných fázach;

1. identifikovaní vzťahu medzi telesnou aktivitou (TA) a zdravím,
2. vytvorení presných metód hodnotenia TA,
3. identifikovaní faktorov súvisiacich s rôznymi úrovňami TA,
4. hodnotením navrhnutých intervencií, ktoré podporujú TA a
5. prenosom výskumu do praxe.

Ďalšia téma – kariérny posun športovcov – je problémom týkajúcim sa nie len samotnej aktívnej dráhy v živote športovca, ale aj fázy zanechania aktívnej činnosti. Sledujú sa tiež otázky interkulturálnych rozdielov a špecifik, pohlavia a ďalších faktorov (Alfermann, Stambulova & Zemaityte, 2004; Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

Psychológia športu ako profesia v aplikovanej oblasti začala výrazne expandovať od roku 2007. Témy súvisiace s touto oblasťou sú akreditácia športových psychológov vrátane najvyšších svetových podujatí ako napr. Olympijské hry, ďalej kompetencie, vzdelávanie, intervencia. Z hľadiska inštitucionálnej platformy vznikla na pôde FEPSAC-u skupina FAST (*The Forum of Applied Sport Psychologists in Top Sport*), ktorej členom je Tomáš Gurský zo Slovenska. PE4EP

je ďalšou iniciatívou zameranou pre elitný šport a jeho účastníkov v zmysle zvyšovania odbornej spôsobilosti (viac na [www.fepsac.org](http://www.fepsac.org)).

### Spolupráca Čiech a Slovenska

Po rozdelení Československa nastalo zhruba na najbližších desať rokov na Slovensku obdobie vákua. Založením *Spoločnosti psychológie športu* na Slovensku v roku 2000, ktorej čestným predsedom sa stal profesor Ivan Macák, predsedom Tomáš Gurský a podpredsedníčkou Klaudia Zusková, sa začali opäť vytvárať aktívne kontakty kolegov, odborníkov Čiech a Slovenska.

Prvou iniciatívou bolo stretnutie vo Vysokých Tatrách v roku 2004. Oficiálny názov znel *Pracovné stretnutie športových psychológov zo Slovenska, Česka a Maďarska, 8.–10. október 2004, Tatry – Popradské Pleso* pod záštitou FEPSAC-u. Bolo to stretnutie športových psychológov z krajín V4 s cieľom prehliabť spoluprácu medzi Slovenskom, Českom, Maďarskom a Poľskom. Celkove sa odborného seminára zúčastnilo 17 odborníkov (7 zo Slovenska, 8 z Čiech a 2 z Maďarska). Stretnutie sa zrealizovalo bez účasti poľských zástupcov.

Medzi súčasné osobnosti psychológie športu patrí Ágota Lénart, ktorá predstavuje „pojtko“ medzinárodnej spolupráce s Maďarskom. Správa *Summing-up report* bola oficiálne daná do agendy FEPSAC-u. Výrazný medzník v spolupráci zaznamenalo organizovanie doposiaľ pravidelnej každoročnej stavovskej medzinárodnej konferencie *Psychologie sportu v praxi* od roku 2010. Jej organizátorom je *Asociace psychologůů sportu* (APS) v Českej republike, ktorej predsedá Michal Šafář.

V súčasnosti APS vo svojej činnosti výrazne predbehla dianie na Slovensku. Mnohí odborníci zo Slovenska využívajú ponuku tejto spoločnosti k ďalšiemu profesijnému napredovaniu. Aj keď mnohé roky APS nebola členom FEPSAC-u, jej bývalá predsedníčka a súčasná členka Běla Hátlová významne prispela k udržiavaniu kontaktov s touto organizáciou i daniím v európskom kontexte.

### Reference

- Alfermann, D., Stambulova, N. & Zemaityte, A. (2004 leden). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of german, lithuanian, and russian athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 5(1), 61. doi:10.1016/S1469-0292(02)00050-X
- Apitzsch, E. (1983). *Anxiety in sport*. FEPSAC.
- Apitzsch, E. & Schilling, G. (2003). *Sport psychology in europe: FEPSAC, an organisational platform and a scientific meeting point*. FEPSAC. Získáno 8. listopad 2013, z <http://www.lunduniversity.lu.se/o.o.i.s?id=24732&postid=805702>
- Auweele, Y. V., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. & Seiler, R. (1999). *Psychology for physical educators*. Human Kinetics.
- Biddle, S. (1995 leden). *European perspectives on exercise and sport psychology*. HUMAN KINETICS PUB Incorporated.
- Biddle, S. J. & Fuchs, R. (2009 červenec). Exercise psychology: a view from europe. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 410–419. doi:10.1016/j.psychsport.2009.02.011
- Cei, A. (2011 prosinec). Ferruccio antonelli: his work and legacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(4), 356–361. doi:10.1080/1612197X.2011.634615
- Liukkonen, J. (2007). *Psychology for physical educators: student in focus*. Human Kinetics.
- Morris, T., Hackfort, D. & Lidor, R. (2003 červen). From pope to hope: the first twenty years of ISSP. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 119–138. doi:10.1080/1612197X.2003.9671707
- Seiler, R. & Wylleman, P. (2009 červenec). FEPSAC's role and position in the past and in the future of sport psychology in europe. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(4), 403–409.
- Vaněk, M. (n.d.). Kus té medaile je ve vás. Získáno 8. listopad 2013, z <http://forum.cuni.cz/fukIII10/interview.html>
- Wylleman, P., Alfermann, D. & Lavallee, D. (2004 leden). Career transitions in sport: european

perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. doi:10 . 1016 / S1469 - 0292(02)00049-3

#### Dodatek

#### Pod'akovanie

Pod'akovanie patrí mojim „celoživotným školi-  
teľom“, profesorom, Tomášovi Stejskalovi, Iva-  
novi Macákovi a Václavovi Hoškovi.