

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

KONCENTRACE POZORNOSTI VE VZTAHU K VÝKONU U VRCHOLOVÝCH SPORTOVců

CONCENTRATION OF ATTENTION IN RELATION TO
PERFORMANCE IN TOP PERFORMANCE SPORTSMEN



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.

Vedoucí práce: prof. PhDr. Alena Plhánková, CSc.

**Olomouc
2013**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma: „*Koncentrace pozornosti ve vztahu k výkonu u vrcholových sportovců*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění.

Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích.

Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

V Olomouci 20. března 2013

.....

Na tomto místě bych velmi rád poděkoval všem, kteří mě na cestě k cíli vedli, směřovali a všemožně mi pomáhali po celou dobu tvorby této práce.

Děkuji především vedoucí této práce prof. Aleně Plhákové, CSc. za cenné rady a připomínky, za odborné vedení i notnou dávku trpělivosti a shovívavosti.

Můj dík patří dále všem, kteří se podíleli na přípravě a realizaci výzkumu, trenérovi české biatlonové reprezentace mužů, který mi umožnil provést potřebná šetření a samotným sportovcům za jejich vstřícnost, ochotu a obětavost. Děkuji také doc. PaedDr. Janu Ondráčkovi, Ph.D. za přizvání ke spolupráci.

Největší dík náleží mé ženě Magdě za její lásku, toleranci, porozumění a vydatnou podporu, kterou mě provázela po celou dobu mého studia, a za shovívavost a nezměrnou trpělivost, kterou se musela obrnit především v posledních letech. Děkuji také dceři Terezce, která trpělivě snášela mé přehlížení a které, jak pevně věřím, budu konečně moci vynahradit vše, co jsem jí dosud upíral.

OBSAH

OBSAH	4
ÚVOD	6
A: TEORETICKÁ ČÁST	8
1 LITERÁRNÍ PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY	8
1.1 OSOBNOST SPORTOVCE – SPORTOVNÍ PERSONOLOGIE	8
1.1.1 K POJMU OSOBNOST	8
1.1.2 OSOBNOST SPORTOVCE	11
1.1.3 PŘEDSTARTOVNÍ A SOUTĚŽNÍ STAVY	14
1.2 POZORNOST	16
1.2.1 POZORNOST A SPORT	20
1.3 BIATLON	23
1.3.1 BĚH NA LYŽÍCH	23
1.3.2 STŘELBA	24
1.3.3 FAKTORY ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY V BIATLONU	26
1.3.4 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA BIATLONU	28
1.4 MOŽNOSTI POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE	30
1.4.1 METODY ZJIŠŤOVÁNÍ KVALITY POZORNOSTI	35
1.5 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ	37
B: VÝZKUMNÁ ČÁST	40
2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE	40
3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	42
4 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD	43
4.1 ZVOLENÝ TYP VÝZKUMU	43
4.2 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT	44
4.2.1 TEST TEMPERAMENTU	44
4.2.2 DOTAZNÍK SPARO	46
4.2.3 DOTAZNÍK SUPSO	49
4.2.4 BOURDONOVA ZKOUŠKA POZORNOSTI – BOPR	53
4.2.5 TEST KONCENTRACE POZORNOSTI	55
4.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT	57
4.3.1 DIAROSWIN	57

4.4	ETICKÉ PROBLÉMY A ZPŮSOB JEJICH ŘEŠENÍ	58
5	POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	60
5.1	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	60
6	VÝSLEDKY PRÁCE	62
6.1	VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 1	62
6.1.1	OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA	62
6.1.2	ZÁVOD Č. 1	65
6.1.3	ZÁVOD Č. 2	66
6.1.4	ZÁVOD Č. 3	68
6.2	VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 6	70
6.2.1	OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA	70
6.2.2	ZÁVOD Č. 1	72
6.2.3	ZÁVOD Č. 2	74
6.2.4	ZÁVOD Č. 3	75
6.3	VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 8	78
6.3.1	OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA	78
6.3.2	ZÁVOD Č. 1	81
6.3.3	ZÁVOD Č. 2	83
6.3.4	ZÁVOD Č. 3	85
6.4	TYPICKÉ ZMĚNY SUBJEKTIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ V PRŮBĚHU ZÁVODŮ	87
6.5	OSOBNOSTNÍ PROFIL – TYP TEMPERAMENTU	88
7	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	90
8	DISKUZE	93
9	ZÁVĚRY VÝZKUMU	97
	SOUHRN	98
	LITERATURA	100
	SEZNAM PŘÍLOH	105

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. Trenér jednoho baseballového týmu mi vyprávěl příhodu, jak se snažil od skvělého amerického hráče načerpat co nejvíce informací. „*Co děláš před začátkem utkání?*“ ptal se. „*Coby, nic. Převléknu se a jdu na hřiště,*“ zněla odpověď. Teprve po dlouhé době se složitě dostali k tomu, co trenéra nejvíce zajímalo. Dechová cvičení, techniky koncentrace pozornosti, působení na negativní předstartovní stavy i minimalizace dopadů neúspěchu. Prvky a techniky autoregulace sportovce, které američtí baseballisté provádějí zcela rutinně, aniž by si uvědomovali, že jde o specifické a zcela cílené postupy regulace psychických stavů.

Právě v tom tkví odpověď na naši úvodní otázku. 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 působení negativních vlivů (neúspěch, nervozita, přílišný pocit zodpovědnosti) atd. Zatímco v mnohých státech je psychologická příprava přirozenou součástí sportovní přípravy a trenéři jí věnují náležitou pozornost, v našich podmínkách jde dosud o ne zcela doceněnou oblast. Více než často slýchá sportovní psycholog od trenérů věty o šarlatánství, neschopnosti sportovce, „bláznovství“ („*Psychologa přece potřebují blázni, ne!?*“).

Tím více jsem si cenil nabídky zapojit se do připravovaného výzkumu, který se zaměřoval právě na některé oblasti psychologické přípravy a představoval počátek spolupráce vrcholového sportovního týmu se sportovním psychologem.

V roce 2010 navázali kolegové z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity užší spolupráci s mužským reprezentačním týmem v biatlonu. Trenér mužské reprezentace si plně uvědomoval nutnost psychologické přípravy, uvítal proto možnost spolupráce

s odborníky z akademického prostředí, kteří mají bohaté zkušenosti se sportovním tréninkem a psychickou přípravou sportovce. Projekt *MUNI/A/0994/2010 Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti střelby v biatlonu* podpořený Masarykovou univerzitou v rámci programu *Podpora studentských projektů na MU (specifický výzkum, program rektora)* s realizací v roce 2011 se zaměřil na zjišťování vlivu kvalit pozornosti a koncentrace na úspěšnost střelby v biatlonu. Měl jsem to štěstí spolupracovat na psychologické diagnostice sportovců. Byl jsem pověřen výběrem vhodných metod, zajištěním administrace testů a dotazníků a jejich následným vyhodnocením. Jako student psychologie jsem nemalou měrou konzultoval postup s odborníky s bohatými zkušenostmi.

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.

Ve své práci jsme se proto zaměřili na zhodnocení vybraných dat získaných v rámci projektu, a to způsobem, který dosud nebyl v takové podobě prezentován. Zpracování výsledků v rámci řešeného projektu se zaměřovalo především na přesah do praxe a směřovalo k optimalizaci tréninků a psychologické přípravy sportovce. Cílem naší práce bylo ověřit vztah kvality pozornosti a koncentrace a přesnosti střelby v biatlonu. Pomocí Dotazníku SPARO, Dotazníku SUPSO a Testu temperamentu jsme identifikovali osobnostní charakteristiky vrcholového sportovce – biatlonisty a pokusili jsme se popsat specifika změn subjektivních prožitků a stavů osobnosti závodníka v průběhu závodu. Bourdonovou zkouškou pozornosti jsme zjišťovali kvalitu dlouhodobé pozornosti probandů, Test koncentrace pozornosti nám svou časově nenáročnou administrací umožnil zjistit aktuální míru koncentrace pozornosti bezprostředně před jednotlivými závody.

A: TEORETICKÁ ČÁST

1 LITERÁRNÍ PŘEHLED ZKOUMANÉ PROBLEMATIKY

V této kapitole se budeme věnovat základním teoretickým otázkám zkoumané problematiky. Vymezíme zde stěžejní pojmy, jako je osobnost sportovce, charakteristika, funkce a vlastnosti pozornosti, zaměříme se na charakteristiku biatlonu a zdůrazníme jeho specifickou mezi dalšími sporty, která spočívá především ve střídání fyzické zátěže s nutností maximální koncentrace pozornosti.

1.1 OSOBNOST SPORTOVCE – SPORTOVNÍ PERSONOLOGIE

Sportovní personologie je oblastí psychologie sportu, která se zabývá otázkami osobnosti sportovce. Klade si dvě základní otázky: (1) Jak systematické sportování ovlivňuje osobnost sportovce a (2) jak osobnostní vlastnosti ovlivňují sportovní výsledky. V centru jejího zájmu tak stojí oboustranný vztah mezi osobností sportovce a průběhem a výsledky sportovní činnosti. Jak ukazuje praxe, jde o otázky, které v současné době získávají na důležitosti. Fyzická i technická připravenost sportovních „špiček“ je již velmi vyrovnaná. Mnohdy proto rozhodují nepatrná zaváhání, nejistota, nesoustředěnost. Právě to nabízí prostor sportovním psychologům, jejichž působení si však nelze představit bez znalosti obecných zákonitostí osobnosti sportovce a samozřejmě také bez důkladného poznání specifických vlastností, schopností a preferencí konkrétního jedince.

1.1.1 K POJMU OSOBNOST

Pojem osobnost se v psychologii vyvíjel v různých odlišných až protikladných pojetích, založených na dané škole nebo teoretických východiscích, která autor zastával (Smékal, 2007). Smékal (tamtéž) dále podotýká, že tyto pohledy dnes již nelze chápat ve vylučovacím smyslu, ale spíše jako různé dílčí pohledy vzájemně se doplňující. Ani dnes tedy pojmu osobnost není mezi odborníky přisuzován jednotný význam. V běžné mluvě vnímáme jako osobnost člověka něčím výjimečného, odlišujícího se od většiny. Označení *osobnost* náleží také člověku, který má určité společenské postavení, jehož vlastnosti jsou mimořádné nebo se něčím proslavil (Pacholík, 2002). Z psychologického hlediska však

tento pojem nemá hodnotící charakter. „Označuje člověka, jeho tělesné i duševní složky v celé jejich rozmanitosti s důrazem na individualitu každého jedince, i když nachází určitá schémata společná většině lidí“ (Pacholík, 2012).

Můžeme tak označit jednotlivce, ale také skupinu lidí s určitými společnými znaky (např. osobnost dospívajících, osobnost žáků s jazykovým nadáním, osobnost mladistvých delikventů) nebo člověka vůbec (např. ve formulacích „osobnost poznáme rozborem jejího chování...“, „na osobnost působí...“; Čáp & Mareš, 2007).

Jak bylo nastíněno dříve, ani v odborných kruzích nepanuje shoda v chápání pojmu *osobnost*. Tato nejednotnost vychází do značné míry z rozdílného východiska různých psychologických škol a směrů. Hartl (1994, str. 131) uvádí, že nejčastěji je pojem osobnost definován jako „*celek duševního života*“. Štefanovič (1986) tento pojem vymezuje v tom smyslu, že osobnost je organická jednota tělesného a psychického, vrozeného a získaného, typická pro daného jedince a projevující se v jeho chování a jednání. Podobné pojetí najdeme v díle Paulínové (1998), která dodává, že nositelem jednoty všech složek je vlastní já, které se projevuje sebeuvědomováním, ale také sebeovládáním a směřováním k danému cíli. Poněkud odlišně vnímá pojem osobnost G. W. Allport (in Kohoutek, 2002, str. 50), který ji definuje jako „*dynamickou organizaci těch psychofyzických systémů v rámci individua, která určuje jeho jedinečný způsob vyrovnávání se s okolím*“. Nakonečný (1998, str. 9) definuje osobnost jako „*celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě a že tyto reakce vykazují určitou jednotu cítění, myšlení, vnímání, představ a snah*“ a dodává, že pojem osobnosti vyjadřuje v psychologii vnitřní organizaci duševního života člověka. Podobně se k pojmu osobnost staví Smékal (2007, str. 41), který pojímá osobnost jako „*individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností, které jednak vznikají socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek organismu, a determinují a řídí předmětné činnosti jedince i jeho sociální styky*“. Mikšík (2003, str. 12) v pojímání osobnosti klade důraz na chápání její podstaty jako „*specificky integrované a dynamicky vnitřně organizované a strukturované entity duševního života daného jedince, a to v kontextu vnějších a vnitřních determinant jejího utváření a projevu*“.

Navzdory nejednotnému pojmání pojmu *osobnost* je možné najít některé jednotící prvky. Cakirpaloglu (2012) nachází ve většině definic důraz na osobnost jako souhrn a dále souvislost charakteru, temperamentu, schopností a konstitučních vlastností člověka. Také Smékal (2007, str. 17) výčet různých pojetí shrnuje tím, že stále častěji termín osobnost označuje „jednotu psychických procesů, stavů a vlastností, souhrn vnitřních determinant prožívání a chování“ a dále uvádí shodné znaky většiny pojetí:

- *Celistvost*: Osobnost obvykle označuje *celek* psychických projevů.
- *Potenciály*: možnosti, dispozice člověka, z nichž se některé během života ani neuskuteční.
- *Struktura a funkce*: Podobně jako u pojetí zmíněném dříve, také Smékal podotýká, že osobnost má ve většině pojetí určité uspořádání a projevuje se určitými funkcemi.
- *Individuálnost a specifičnost*: Osobnost jako svébytná struktura, která se liší kvalitativně i kvantitativně od jiných osobností, ale současně mají všechny osobnosti z hlediska své struktury a fungování jakési společné rysy.
- *Stálost a změna*: Osobnostní charakteristiky se vyznačují dlouhodobostí, ovšem nikoli naprostou neměnností.
- *Proaktivnost a reaktivnost*: Osobnost reaguje na podněty, ale zároveň je s to záměrně sledovat cíle, plánovat a předvídat.
- *Organizace*: Osobnost není shlukem charakteristik, ale organizovaným celkem, v němž každá jednotka i složka mají své místo a svou funkci.
- *Integrovanost*: Určitá organizace osobnosti umožňuje jednotlivým složkám a jednotkám vytvářet integrovaný, propojený systém.
- *Subjektovost*: Osobnost do značné míry představuje vědomí sebe, vědomí souvislosti vlastního psychického dění, vlastní jednoty v čase, a tím vědomí totožnosti osoby.
- *Vědomí*: Vědomí je hlavním znakem osobnosti. Lze také opačně říci, že osobností je člověk jako nositel vědomí.
- *Poznání*: Osobnost můžeme chápat (v souladu se zastánci kognitivních přístupů) jako poznávací abstrakci z aktivit osoby a dále jako generalizaci dané abstrakce na všechny sféry vztahů individua a k jiným osobám.

- *Svoboda a determinismus*: Každý člověk aspoň do určité míry touží po volnosti a nezávislosti. Na druhou stranu, odpůrci teorie svobody osobnosti považují vědomí svobody za pouhou iluzi a tvrdí, že osobnost je výsledek hry sil, které nemáme možnost kontrolovat a ovládat. Alespoň částečně dejme těmto úvahám za pravdu a připusťme, že jsou síly a faktory působící na naši psychiku a formující naši osobnost, které nemůžeme ovlivnit, omezit ani se jim vyhnout.

Ačkoli osobnostní vlastnosti jsou do jisté míry dány, je třeba podotknout, že *„osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává v období, kdy se u něj začne vytvářet specificky lidská organizace a dynamika duševního života a kdy se tedy stává člověkem i psychicky“* (Nakonečný, 1993, str. 28). Ve formování osobnosti se podle Nakonečného (1995) uplatňuje interakce vrozených biologických činitelů a zkušeností, které jedinec získává v rámci sociálního a kulturního prostředí.

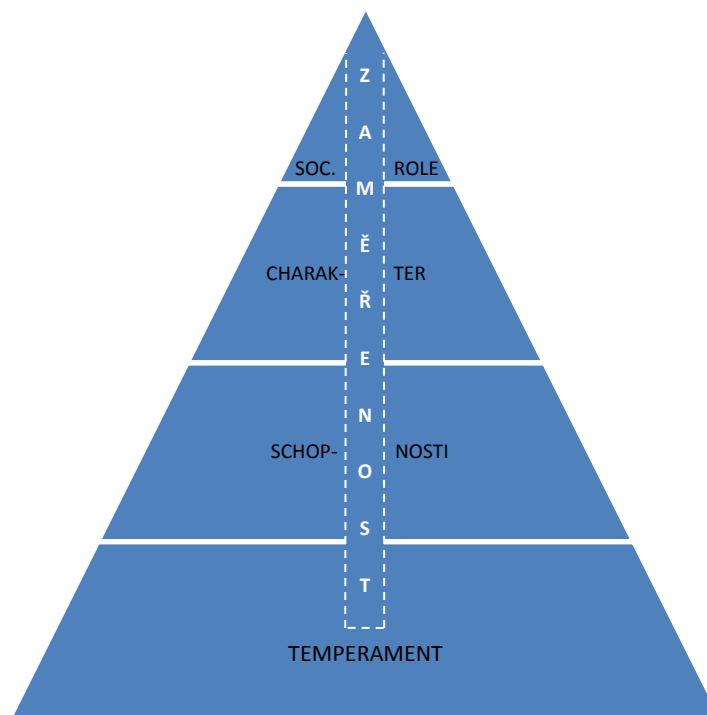
1.1.2 OSOBNOST SPORTOVCE

Podobně, jako různé psychologické směry preferují do jisté míry rozdílný pohled na pojem osobnost, také jednotlivé psychologické disciplíny zdůrazňují v chápání tohoto pojmu jiné aspekty. Pro psychologii sportu je to právě akcent na somatické stránky základu osobnosti, co odlišuje její pojmání osobnosti od chápání obecného (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Osobnost se formuje, mění a dotváří. Osobnost sportovce je vystavena celé řadě vlivů, jejichž působením se může dramaticky měnit sebepojetí sportovce. Poznání osobnosti sportovce a jejích změn je nutnou podmínkou porozumění jeho zaměření, potřebám, přístupů ke sportu a tréninkům i samotného stylu hry či preferované taktiky. Jakási „diagnostika“ osobnosti sportovce tak patří mezi nezbytné činnosti trenéra (kouče) vedoucí k naplnění aspirovaných cílů, i když je třeba poznamenat, že na úrovni trenéra probíhá tato diagnostika spíše cestou intuice a práce se zkušenostmi.

V psychologii osobnosti je patrná snaha kategorizovat 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: motivaci (zahrnující také postoje, zaměřenost jedince, obsah a směr interakcí atd.), schopnosti (předpoklady kurčným interakcím, potenciál jedince), temperament (především biologicky podmíněný základ pro dynamiku osobnosti) a charakter (formovaný především působením společnosti). Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka a Svoboda (1983) specifikují biologické základy struktury osobnosti sportovce následujícím způsobem (Obrázek 1):



Obrázek 1 Hereditární vlivy biologického základu organismu (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 1983)

Základ pro dynamiku osobnosti sportovce tvoří **temperament**. Dynamika osobnosti má nezastupitelný význam pro sportovní činnost, neboť významným způsobem se 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 (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 1983):

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

Tabulka 1 ukazuje dynamiku osobnosti sportovce ve vztahu ke klasické typologii osobnosti.

Tabulka 1 Dynamika osobnosti sportovce (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 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 sportovce 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.

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.

1.1.3 PŘEDSTARTOVNÍ A SOUTĚŽNÍ STAVY

Problematika aktivace organismu, naznačená v předchozí kapitole v souvislosti s psychickými dispozicemi sportovce, se projevuje v mnoha oblastech sportovní činnosti a má přímý vliv na sportovní výkon. Vysoká míra aktivace může být značnou překážkou právě v sensoricko-koncentračních typech sportovní činnosti, mezi které patří také střelecká část biatlonu. Považujeme proto za důležité zmínit se také o předstartovních a soutěžních stavech.

Předstartovními stav je „určitým aktuálním psychickým stavem, který se zákonitě dostavuje před závodem“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 1983, str. 102). Jedná se v podstatě o úroveň aktivace centrální nervové soustavy, která může pozitivně ovlivnit výkon, ale může mít také negativní dopady. V zásadě rozlišujeme tři typy předstartovních stavů, které Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka a Svoboda (tamtéž) vymezují následovně:

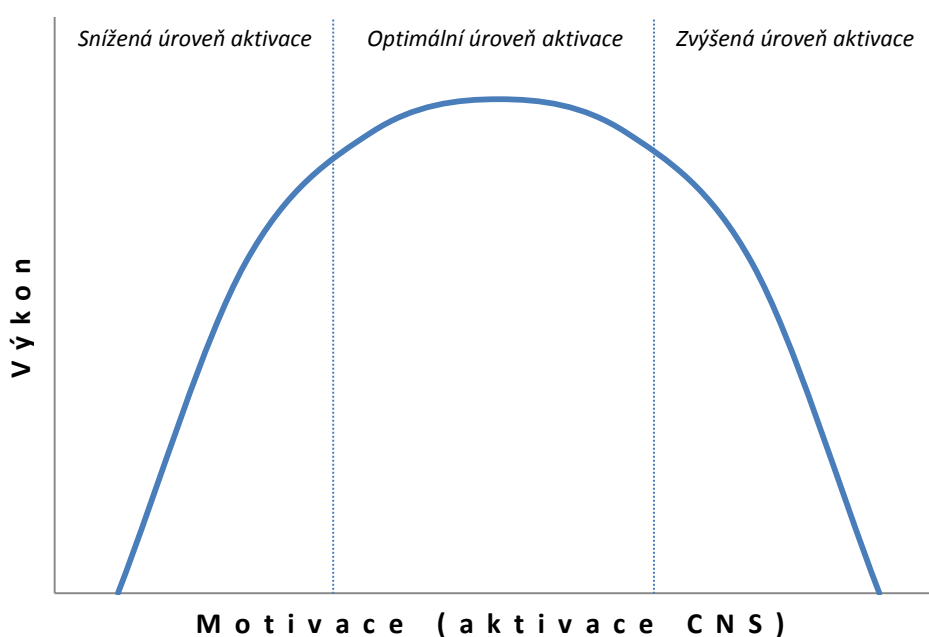
Stav nadměrné aktivace je stav emočně negativní, který také negativně ovlivňuje výkon. Je charakterizován zvýšenou dráždivostí a obvykle souvisí s vysokou úrovní aspirace. Projevuje se řadou reakcí v oblasti psychické, motorické i endokrinní, a to především diskoordinací všech zúčastněných funkcí. V motorické oblasti lze pozorovat nekoordinovanost a křečovitost pohybů, svalový třes a nepřesnou jemnou motoriku. Typická je také značná roztěkanost, podrážděnost až agresivita. V důsledku tohoto stavu sportovec obtížně zvládá i jednoduché a banální situace, nezvládá standardní, dobře naučené činnosti (základní herní dovednosti, jako je např. zpracování přihrávky ve fotbale), není schopen vnímat a dodržet pokyny trenéra, dohodnutou taktiku apod.

Stav snížené aktivace (apatie) je charakteristický převahou útlumu a pasivně obranné reakce. Projevuje se sníženou agresivitou až pasivitou, celkovou pohybovou ochablostí, diskoordinací a malátností. Může se objevit také snížení svalového tonu a další projevy. Tento stav může být jednak fázovým zvratem předchozího stavu nadměrné aktivace, může se však také jednat o příznak celkového snížení emotivity sportovce v důsledku snížené aspirace. Také v tomto případě lze usoudit, že jde o stav negativní, který se odrazí v nižším výkonu sportovce.

Stav optimálně zvýšené aktivity je ideálem sportovce a trenéra. Jde o stav emocionálně kladný, příznačný reálnou aspirací. Projevuje se jako vysoká pohotovost k reakci, pozitivně prožívané vnitřní napětí a zvýšenou, avšak ovládanou agresivitou.

Předstartovní stavy v průběhu soutěže přecházejí do **stavů soutěžních**. Zde nacházíme analogii se stavy předstartovními: jde také o míru aktivity centrální nervové soustavy, která je však výsledkem působení situačních vlivů během soutěže. Sportovec tak reaguje na vývoj soutěže, vlastní úspěchy a neúspěchy.

Předstartovní stavy sportovce je možné demonstrovat také Yerkes-Dodsonovým zákonem (teorie obrácené „U-křivky“), který dává do vztahu úroveň motivace (v našem případě můžeme použít míru aktivity) a kvalitu/kvantitu výkonu (in Tod, Thatcher & Rahman, 2010). Obrázek 2 znázorňuje vztah motivace (aktivity) a výkonu a jsou v něm naznačeny odpovídající předstartovní stavy.



Obrázek 2 Yerkes-Dodsonův zákon s naznačením předstartovních stavů

Zvládnutí aktuálních předstartovních stavů a ovlivňování úrovně aktivity je nezbytným předpokladem k úspěšné sportovní činnosti. Tyto tzv. **regulační prostředky** můžeme v zásadě rozdělit do dvou velkých skupin: autoregulaci (prováděnou samotným sportovcem) a heteroregulaci (prováděnou další osobou). Tato práce svým rozsahem neumožňuje komplexní zpracování této rozsáhlé problematiky. Omezíme se proto

na pouhý výčet. Tod, Thatcher a Rahman (2010) zmiňují především využívání relaxačních technik, imaginace a vnitřní řeči. Vhodně také působí rituály prováděné před sportovním výkonem (např. v šatně) i během sportovního výkonu, pokud to charakter sportu umožňuje.

Regulační prostředky se uplatňují nejen při regulaci předstartovních stavů, ale při celkovém dlouhodobém působení na sportovce. Blahutková a Pacholík (2006) mezi psychologické regulační prostředky řadí slovní působení, náhradní činnost, regulaci snížením požadavků, magické prostředky, mentální trénink, relaxační techniky, autogenní trénink, využití hypnózy a techniky biofeedback. Z nep psychologických prostředků lze v oblasti senzoricko-koncentračních sportů doporučit především dechová cvičení, která působí velmi dobře v redukci napětí a působení na obecnou aktivační úroveň (viz kapitoly 1.3.2 a 1.3.4).

1.2 POZORNOST

Na smysly člověka působí v každém okamžiku velké množství podnětů nejrůznějšího druhu. Přidáme-li k těmto vnějším stimulům další aktuální obsahy mentálního aparátu, dostaneme se na množství, které lidské vědomí není schopné zpracovat. Pokud by naše mysl „vpustila“ všechny mentální obsahy do vědomí, bylo by zcela zahlceno a ochromeno. Vnímání je proto třeba chápat jako selektivní proces.

Proces, působící jako „filtr“ vnímání, označujeme jako pozornost. Hartl (1994, str. 152) pojmem pozornost rozumí „*zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj*“. Nakonečný (1998) uvádí několik bodů charakteristických pro vztah pozornosti a vědomí: (1) pozornost omezuje rozsah vědomí, (2) pozornost vytváří určitý stupeň jasnosti vědomí, (3) pozornost zaměřuje vědomí na určitý předmět. Pro pozornost je také typické, že na rozdíl od většiny psychických procesů, nemá samotný obsah, ale obsahy přebírá právě od aktuálně probíhajících psychických procesů.

Podobně, jako je tomu u jiných psychických jevů, také pozornost je možné klasifikovat podle různých kritérií. Prvním kritériem je aktivita jedince při zaměření vnímání. V tom smyslu bývají rozlišovány dva základní druhy pozornosti, a to pozornost bezděčná a úmyslná. O **bezděčné pozornosti** hovoříme, jestliže zaměření vnímání nepředcházelo

přímý úmysl jedince. Tato pozornost je vyvolána náhlými, novými, neočekávanými podněty a obvykle má velmi krátké trvání. Plháková (2007) k takovým podnětům řadí především podněty nové a asociované s nebezpečím, intenzivní, pohybující se a měnící se podněty, dále změny dobře známých podnětů, podněty kontrastující s okolím a podněty s osobním nebo sociálním významem. Tyto podněty mohou znamenat značné nebezpečí pro sportovce. Náhlé přesunutí pozornosti střelce na nečekaný podnět v nevhodný okamžik může mít za následek minuty terče a tedy ztrátu bodů (času). Jestliže působící podnět vyhodnotíme jako nevýznamný, přestaneme se o něj zajímat. V opačném případě přechází bezděčná pozornost do úmyslné. Pro **úmyslnou pozornost** je typický předchozí zájem, úmysl zajímat se o daný podnět. Zaměření vnímání na tento podnět je tedy výsledkem volní aktivity jedince a oproti pozornosti bezděčné má delší dobu trvání. Někteří autoři (srov. Nakonečný, 1998) uvádějí dále **pozornost spontánní**, která je výsledkem volního úsilí, motivace, vlastního zájmu, a **pozornost vynucenou**, kdy jedincův vlastní zájem není primární, ale je vynucen okolím (např. učení se nezajímavé látky pod hrozbou neúspěšné zkoušky). Oba tyto typy mohou mezi sebou vzájemně přecházet. Z hlediska aktivity a volního úsilí jedince můžeme zmínit také **pozornost protivolní**, která může působit destruktivně na výkon sportovce. V tomto smyslu rozlišujeme především **obsese** jako nutkavé, vtíravé myšlenky (např. neustupující obavy ze selhání, vracení se myšlenek na promáchnutí pálkaře v baseballu) a **perservace** coby ulpívající, mechanicky se opakující myšlenky, příp. také jejich verbalizace. Zatímco obsedantní myšlenky jsou zatěžující především svým obsahem (znejistňují, mohou vyvolávat úzkost atd.), u perservujících myšlenek je náročná právě jejich mechaničnost a neustálé opakování (např. ulpívající melodie, kterou jedinec ráno zaslechl v rádiu a celé dopoledne se jí nemůže zbavit).

Dalším možným kritériem klasifikace pozornosti je délka trvání. Z tohoto pohledu rozlišujeme pozornost **krátkodobou**, trvající nejvýše tři minuty a umožňující přesunout značnou část vědomí na daný objekt, dále pozornost **střednědobou**, u které se uvádí časové trvání přibližně do deseti minut, a pozornost **dlouhodobou** s trvání asi dvacet minut. Tento časový údaj bývá také obecně vnímán jako maximální doba, po kterou je člověk schopen soustředit se na jeden podnět (činnost). Je však třeba upozornit, že kvalita pozornosti není po celou dobu trvání stejná, její míra kolísá nejen v závislosti na vnějších,

nečekaných a tedy rušivých podnětech, jisté kolísání pozornosti je však běžným fyziologickým dějem. Také je nutné doplnit, že uvedená hranice je ryze individuální a mění se s věkem. V sedmi letech se maximální délka, po kterou je dítě schopno se soustředit, pohybuje v rozmezí 7 - 10 minut a s každým dalším rokem dítěte se prodlužuje maximálně o 1 až 1,5 sekundy (Svoboda, Krejčířová, & Vágnerová, 2001).

Williams (2010) uvádí další typy pozornosti, které je nutno specifikovat, požadujeme-li po někom soustředění. Jde o dvě stěžejní charakteristiky: šíře zaměření a směr zaměření. Např. sportovní hry vyžadují spíše širší zaměření pozornosti, aby byl hráč schopen vnímat vše potřebné. Bude také převažovat spíše vnější zaměření, tedy zaměření na soupeře, herní situace, rozestavení spoluhráčů a soupeřů atd. Naopak pro sportovní střelbu bude nutné eliminovat co nejvíce rušivých vlivů, aby se mohl střelec plně soustředit pouze na správné spouštění a s tím související činnosti. Biatlonista pak musí před samotnou střeleckou položkou zaměřit pozornost spíše „dovnitř“, na vlastní prožívání, svalové napětí z předchozí fyzické zátěže a teprve po úspěšném ovládnutí těchto stavů může přistoupit ke střelbě.

Fenomén pozornosti je charakteristický určitými vlastnostmi. Plháková (2007) zmiňuje především následující:

Selektivita (výběrovost), tedy schopnost zaměřit pozornost na významné podněty. Stejně důležitá je podle autorky *schopnost ignorovat* opakující se nevýznamné podněty (při tomto ději se uplatňuje druh učení označovaný jako habituace). Nakonečný (2004) v této souvislosti hovoří o tzv. „Coctail-party-efektu“, tedy schopnosti vyčlenit z velmi podnětného prostředí (např. hlučnému večírku s hudbou, tancem a množstvím hlasitě hovořících lidí) pouze ty podněty, které jsou v centru našeho zájmu (rozhovor s přítelem).

Koncentrace (soustředěnost) pozornosti bývá chápána jako „*vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme*“ (Plháková, 2007, str. 81). Z pohledu kognitivní psychologie sportu je však koncentrace považována za jednu složku multidimenzionálního konstruktů pozornosti (Moran, 2004). Z tohoto pohledu tedy nejde o vlastnosti, ale o jednotlivé složky pozornosti, mezi které Spielberger (2004) řadí koncentraci, selektivitu vnímání a schopnost úspěšně koordinovat dvě nebo více

souběžných aktivit (v tradičním chápání vlastností pozornosti označované jako rozdělování pozornosti, viz dále).

Distribuce (rozdělování) pozornosti mezi několik podnětů není zcela přesný výraz. Jak uvádějí různí autoři (srov. Plháková, 2007, Martens, 2006, Anderson, 2000), zaměřit svou mentální aktivitu na více činností (podnětů) současně je možné pouze za předpokladu, že budou tyto činnosti do značné míry zautomatizovány, a budou tak vyžadovat minimum mentální kapacity. Sportovec tedy dokáže vést míč (např. basketbalista driblovat), přesouvat se přitom na jiné místo chůzí či během a ještě sledovat dění na ploše pouze tehdy, bude-li většinu z těchto činností provádět automaticky (v tomto případě dribling a chůzi/běh). Nakonečný (1998) soudí, že se nejedná ani tak o rozdělení pozornosti mezi více podnětů, ale spíše o její velmi rychlé přesouvání z jednoho podnětu na druhý.

Kapacita (rozsah) pozornosti je vymezena „množstvím objektů, které člověk dokáže postřehnout současně nebo ve velmi krátkém časovém úseku“ (Plháková, 2007, str. 81). Homola (tamtéž) uvádí přibližně 4 – 5 objektů při expozici 0,2 sekundy. George Miller ve svých pokusech s krátkodobou pamětí dospěl k „magickému číslu 7 ± 2 “.

Stabilita pozornosti vyjadřuje časový interval, v jehož průběhu jsme schopni soustředěně sledovat jediný podnět. Maximální koncentrace pozornosti (tzv. bodová fixace) má velmi krátké trvání v řádu maximálně desetin sekundy.

Fluktuace (těkání) pozornosti je vyvoláváno neustálým narušováním pozornosti vzájemně soupeřícími podněty. Ty působí rušivě a „odvádějí“ pozornost od původního objektu k objektům jiným. Nakonečný (1998) jemněji rozlišuje mezi fluktuací a oscilací pozornosti, přičemž fluktuací označuje přesun z jednoho objektu na jiný, zatímco oscilací rozumí přesun v rámci jednoho objektu na jeho různé části (např. v rámci lidské tváře přesouváme střídavě pohled očím, rtům, tvářím atd.).

Pozornost je velmi citlivým ukazatelem funkčního stavu mozku. Její kvalita je závislá na zralosti a integrovanosti funkcí mnoha různých oblastí CNS, na koordinaci jejich aktivace a inhibice (Svoboda, Krejčířová, & Vágnerová, 2001). Může proto sloužit k orientačnímu posouzení funkčního stavu CNS, únavy apod.

1.2.1 POZORNOST A SPORT

Pozornost, chápaná jako „*zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt, situaci*“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, Psychologie sportu, 2006, str. 50), je jedním z nezbytných předpokladů úspěšné sportovní činnosti. Můžeme rozlišit tři úrovně pozornosti (tamtéž):

- **Posturální** – reakce střehu, spojená se svalovým napětím
Jde o očekávání významných podnětů a neuvědomovanou zaměřenost, spojenou s polohou a stabilitou těla.
- **Bezděčná** – nepodmíněný orientační reflex
Uplatňuje se především při působení významného intenzivního podnětu a základní funkcí je pátrání po nečekaném podnětu, který by mohl představovat potenciální nebezpečí.
- **Záměrná** – úmyslná
Tento typ pozornosti je vyvoláván a udržován vůlí a je považován za základ práce schopnosti a výkonnosti člověka.

Podíváme-li se na dříve zmíněné vlastnosti pozornosti, můžeme nalézt jisté souvislosti a limity pozornosti ve sportu. **Koncentrace pozornosti** (intenzita) je jednou ze základních vlastností pozornosti a ve sportu má nezastupitelné místo. Odolávání nežádoucímu těkání pozornosti (oscilaci a fluktuaci) je v mnoha sportech základem úspěchu. Jde především o sporty sensoricko-koncentrační, které budou popsány dále. Nyní jen poznamenejme, že jde např. o sporty cílové (střelba), motosport, šerm apod., tedy sporty, které vyžadují maximální napřímení všech smyslů a maximální míru koncentrace pozornosti. Jakékoliv vyrušení z koncentrace pozornosti na úkol může mít fatální dopady na výkon, v některých sportech také zdraví či život sportovce (motosport, horolezectví apod.). **Rozdělování pozornosti** (distribuce) je poněkud v protikladu s předchozím požadavkem. Důraz na obě uvedené vlastnosti také velmi zřídka nalzáme současně, nalzáme-li jej vůbec. Distribuce pozornosti se dobře uplatňuje v situacích bohatých na podněty, jako jsou například sportovní hry. Sportovec musí sledovat vlastní práci (např. vedení míče), rozestavení spoluhráčů pro volbu vhodného postupu (např. přihrávka spoluhráči ve výhodném postavení na hřišti), rozestavení protihráčů a jejich pohyb atd. Jak bylo dříve zmíněno,

pod označením *rozdělení pozornosti* máme vlastně na mysli převedení zautomatizovaných činností na úroveň sekundárně bezděčné pozornosti tak, aby vyžadovaly minimum našeho mentálního úsilí. Také Moran (2004) upozorňuje na fakt, že systém pracovní paměti, který reguluje vědomé vnímání, je křehký a omezený svou délkou, a tím omezuje možnost soustředit se plně na více souběžných činností. Proto je také ve sportovním tréninku věnována značná pozornost dokonalému nácviku základních herních činností, které se tak stávají automaticky prováděnými a „uvolní“ mentální kapacitu sportovce pro další podněty. S distribucí pozornosti také souvisí **rozsah pozornosti** (kapacita), který určuje možnost vnímat více prvků najednou. Experimenty ukazují, že jde asi o 6 až 12 prvků vnímaných současně při krátkodobé expozici (Slepička, Hošek, & Hátlová, Psychologie sportu, 2006). Zde je třeba podotknout, že velký vliv na rozsah pozornosti v konkrétní situaci hraje komplikovanost vjemové situace a zkušenosti vnímajícího. Již zmíněné sportovní hry představují situace s velkým množstvím podnětů, zkušený rozhodčí však postřehne současně daleko více detailů než začátečník. Zde bychom mohli poukázat na dlouhotrvající debaty o využití videorozhodčích v některých sportech (především fotbal). Tato problematika by si však zasloužila více prostoru, než jí v rámci této práce můžeme poskytnout.

Z uvedeného je zřejmé, že mnohé požadavky na pozornost sportovce jsou v protikladu. Koncentrace pozornosti bude snižovat její rozsah, při rozdělení pozornosti zase sportovec nedokáže situace analyzovat tak detailně, než když se zaměří na analýzu jediné situace. Důležité je také uvědomit si vliv únavy na pozornost, neboť s probíhající sportovní činností se únava zvyšuje, čímž dochází k poklesu pozornosti. To je třeba mít na zřeteli při tvorbě taktiky. Jak uvádějí Slepička, Hošek a Hátlová (2006), výkon v testu pozornosti může být ve sportu kritériem aktuální práce schopnosti, tj. předpokladu sportovního výkonu. Podmínkou je znalost osobní výkonové normy sportovce v testu.

Pozornost může být do určité míry trénována a zdokonalována. V cílových sportech a sportech, ve kterých je maximální pozornost nezbytným předpokladem úspěšného výkonu, by měl být trénink pozornosti samozřejmou součástí sportovní přípravy. Williams (2010) uvádí osm **principů tréninku kontroly pozornosti**:

1. Sportovci musí být schopni osvojit si alespoň čtyři různé druhy pozornosti: širší a užší zaměření pozornosti a její zaměření na vnitřní nebo vnější podněty (tamtéž).
2. Různé sportovní situace kladou na sportovce různé požadavky. Na to musí sportovec pohotově reagovat změnou typu pozornosti, jak byly uvedeny v předchozím bodu.
3. Za optimálních podmínek se sportovec může přizpůsobit různým požadavkům na kvality pozornosti.
4. Ve schopnosti soustředit se existují individuální rozdíly. Těchto individuálních specifik by si měl být sportovec vědom, měl by účinně využívat silných stránek a adekvátně rozvíjet stránky slabší.
5. Schopnost jedince podat efektivní výkon závisí na dvou faktorech: na vhodnosti dominantního stylu soustředění a stupni sebevědomí u konkrétní výkonové situace.
6. Fenomén „zadušení“ (náhlé a nekontrolovatelné snížení výkonu) souvisí s vysokou mírou fyziologické aktivace organismu. To má za následek bezděčné zúžení pozornosti a její zaměření na vnitřní podněty – myšlenky sportovce, jeho psychické i fyzické stavy a procesy. Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka a Svoboda (1983) v této souvislosti hovoří o negativním předstartovním (či soutěžním) stavu zvýšené aktivace organismu, který je obecně dáván do souvislosti s Yerkes-Dodsonovým zákonem.
7. Změna aktivační úrovně na fyziologické úrovni ovlivňuje také koncentraci pozornosti. Proto cílená manipulace s fyziologickými ukazateli aktivace může být cestou určité kontroly nad koncentrací pozornosti.
8. Tento vztah je oboustranný – změny v koncentraci pozornosti vyvolají odpovídající odezvu také na fyziologické úrovni. Sportovec (trenér, kouč) tak získává prostředek k ovládnání např. svalového napětí, tepové a dechové frekvence apod.

Především poslední dva body poskytují trenérům i sportovcům jednoduchou, ale účinnou cestu práce s psychickými i fyzickými stavy sportovce. Zaslouženě tak patří k často užívaným regulačním prostředkům ve sportu.

1.3 BIATLON

Biatlon je individuálním sportem, který v sobě spojuje dvě na první pohled neslučitelné sportovní disciplíny – běh na lyžích volnou technikou a střelbu z malorážní zbraně. Zatímco běh na lyžích představuje silově vytrvalostní zátěž a klade vysoké nároky na fyzickou připravenost i úspěšnou adaptaci fyziologických procesů (srdeční frekvence při běhu na lyžích nezřídka dosahuje 90 % individuálního maxima; Havlíčková, 1993), střelba naopak vyžaduje maximální klid, soustředěnost a dokonalou senzomotorickou koordinaci. Zvýšená fyziologická odezva na předcházející zátěž tak působí značně rušivě a je třeba ji ve velmi krátkém čase (několika sekund) v maximální míře eliminovat. Brych (2008) zdůrazňuje klidné, přirozené dýchání při disciplínách sportovní střelby s krátkou (10 – 20 sekund) zádrží dechu při spouštění. Při biatlonu, kdy je organismus ve fázi kyslíkového dluhu, je uplatňování apnoe problematické. Po střelecké části je pak opět třeba organismus a všechny potřebné fyziologické procesy co nejrychleji aktivovat, aby došlo k rychlému obnovení zátěžové rovnováhy organismu. Tato rozporuplnost klade nemalé nároky na fyzickou i psychickou přípravu biatlonisty.

S nástupem různých novinek v oblasti sportovního náčiní se rozvinula nová forma biatlonu. V letním období je běh na lyžích nahrazen krosovým během a během na kolečkových bruslích, které jsou běžně využívány pro letní přípravu biatlonistů. Další alternativou zátěže je jízda na horském kole. Také tato letní varianta si získala oblibu a v současné době jsou v této disciplíně pořádány mezinárodní soutěže a mistrovství světa.

1.3.1 BĚH NA LYŽÍCH

Běžecská část biatlonu se téměř neliší od prostého běhu na lyžích. Nejzřetelnější rozdíl je v tom, že si biatlonista veze na zádech svou zbraň. Vzdálenost je dle typu závodu v rozmezí 6 – 20 km se zastávkami na střelnici na 2 nebo 4 střelecké položky. Doba, po kterou závodník podává sportovní výkon, se pohybuje od 25 do 60 minut.

Při běhu na lyžích dominuje v posledních letech v biatlonu styl bruslení. Důvodů je několik. Melichna (1995) uvádí mechanickou účinnost bruslení 23 – 25 %, zatímco u klasického běhu na lyžích pouze 21 %. Zdánlivě nepatrný rozdíl znamená na vrcholové úrovni velmi mnoho. Tyto údaje korespondují s motorickou výkonností, s rychlostí pohybu, která je při bruslení zhruba o 10 % vyšší než při klasickém střídavém způsobu běhu. Neméně důležitý je fakt, že při bruslení dochází k zapojení mnohem více svalových skupin při provedení odpichu (obě paže současně) se současným zapojením břišních svalů a svalů trupu (Gnad, 2010). To umožňuje efektivnějšího využití svalové síly a tím získání vyšších rychlostí jízdy při nižších nárocích z fyziologického hlediska.

1.3.2 STŘELBA

Střelba představuje senzomotorický sportovní výkon, jehož hlavním pohybovým úkolem je přesný zásah terče. Podle typu závodu absolvuje závodník 2 nebo 4 položky, na každé položce střílí na 5 terčů o průměru 4,5 cm (střelba vleže) nebo 11,5 cm (střelba vstoje). S výjimkou štafetového závodu, kdy má střelec na položce tři náhradní náboje, se na každé položce střílí 5 náboji, tedy jeden pokus na jeden terč. Terče na střelnici jsou od palebné čáry ve vzdálenosti 50 metrů. V případě minutí terče jsou dány tresty, a to buď přičtení 1 minuty k výslednému času závodníka za každý minutý terč, nebo jako 150m dlouhé trestné kolo za každý minutý terč, které závodník absolvuje bezprostředně po střelecké položce. Průměrná ztráta při absolvování trestného kola je přibližně 25 sekund.

Zatímco srovnání běhu v biatlonu s prostým během na lyžích bylo vcelku snadné a nenalezli jsme přílišné rozdíly, srovná střelby v biatlonu a sportovní střelby už bude náročnější. „*Střelba v biatlonu se liší od sportovní střelby. Závodník je vystavený různým faktorům, které na sportovního střelce nepůsobí. Střelba je ovlivněná vysokou úrovní předcházející fyzické zátěže, časovým stresem, povětrnostními podmínkami na otevřené střelnici*“ (Paugšchová & Ondráček, 2007). Mezi hlavní faktory, které v biatlonu ovlivňují střelbu, podle Paugšchové a Ondráčka patří:

- vnější faktory (povětrnostní a klimatické podmínky – vítr, slunce, déšť, zhoršená viditelnost),
- vnitřní podmínky
 - psychické,

- technické (spouštění, dýchání, rychlost, taktika, vlastní práce se zbraní atd.),
- fyzické (střelba po zatížení, rytmus).

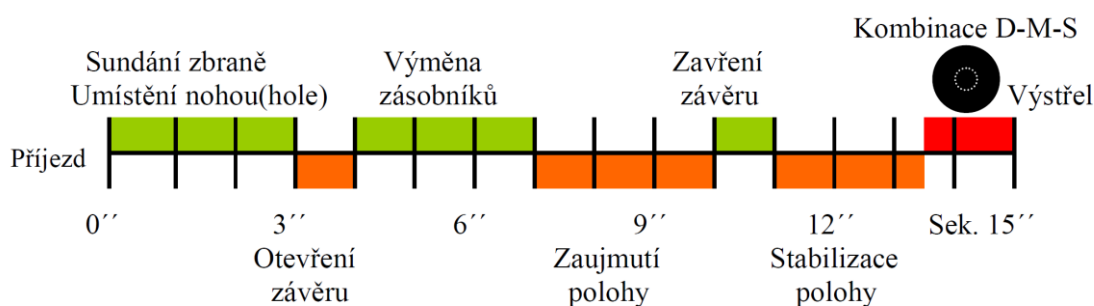
Samotná střelba zahrnuje tři základní fáze, které zásadní měrou ovlivňují úspěšnost střelby.

Dýchání zpravidla u střeleckých disciplín nečiní potíže. Jak jsme již dříve zmínili, při sportovní střelbě se doporučuje dýchání přirozené, klidné, samotný výstřel přichází v zádrži dechu. Střelbě v biatlonu předchází zatížení, které neumožňuje závodníkovi klidné a uvolněné dýchání. Dalším faktorem střelby v biatlonu je stále běžící časomíra, kdy 10sekundová zádrž dechu u každého výstřelu neúměrně prodlužuje čas potřebný pro střeleckou položku. Čas střelby je individuální záležitostí, pohybuje se od 20 sekund (střelba vstoje) až po 40 sekund (střelba vleže). Biatlonisté by měli před dojezdem na střelecké stanoviště nepatrně snížit intenzitu zátěže, při příjezdu na střelecké stanoviště začít zhluboka vysokou frekvencí dýchat.

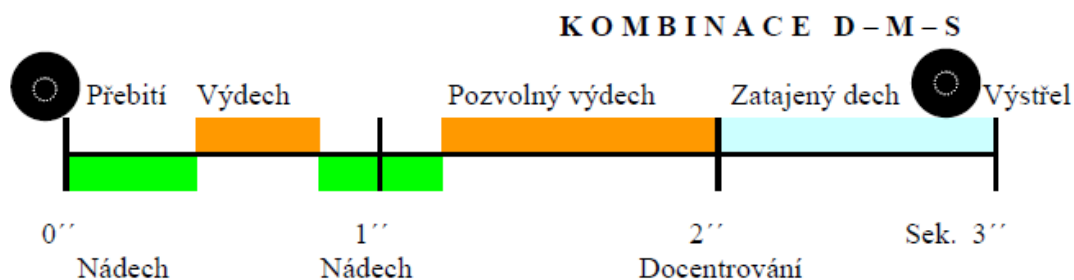
Základním principem **míření** je vyrovnaní hledí, mušky a terče do jedné přímky. Při střelbě v biatlonu dochází vlivem předchozí fyzické zátěže k většímu či menšímu chvění zbraně, což je možné do určité míry eliminovat správnou technikou dýchání.

Nejdůležitější střeleckou dovedností je **spouštění**. Jde o postupné stisknutí spouště, které při nesprávném provedení může vychýlit zbraň z původního směru. Při dříve uvedené velikosti terče i nepatrné vychýlení může vést k nezdaru.

Pro ilustraci uvádíme grafické znázornění činností závodníka před prvním výstřelem na položce (Obrázek 3) a činností mezi jednotlivými ranami (Obrázek 4).



Obrázek 3 Časová osa činností prováděných během manipulace do první rány (Vítek, 2009)



Obrázek 4 Časová osa činností prováděných mezi jednotlivými ranami (střelba vleže ve výdechu; Vítek, 2009)

Všimněme si především velmi krátkých časových intervalů. V rozmezí 12 až 15 sekund od dojezdu na střelnici závodník realizuje první výstřel. Během této krátké doby musí nejen provést všechny úkony spojené s fyzickou přípravou na střelbu (sejmutí zbraně, zaujetí polohy atd.), ale také se plně zkoncentrovat na střelbu.

1.3.3 FAKTORY ÚSPĚŠNOSTI STŘELBY V BIATLONU

Úspěch na střeleckých položkách podmiňuje celkový úspěch v závodě. Každý nezasažený terč může značně snížit šance na dobré umístění. „V soutěžích nejvyšších kategorií jako jsou Světový pohár, mistrovství světa a zimní olympijské hry i jeden neúspěšný zásah na střelnici vede k vyřazení sportovce z boje o vítězství v závodě“ (Ondráček, Hřebíčková, Paugschová, & Mezník, 2001, str. 39). Na střelce však v biatlonu působí celá řada faktorů, které ovlivňují přesnost. Množství, skladba i význam těchto vlivů se zásadně liší od sportovní střelby, neboť zde velmi intenzivně působí předchozí fyzické zatížení.

Moravcová (2007) rozlišuje šest skupin faktorů:

- Vnější prostředí
- Technické podmínky
- Technika střelby
- Fyzický stav závodníka
- Psychický stav závodníka
- Druh závodu a jeho průběh

Podobnou klasifikaci bychom patrně mohli nalézt také v oblasti sportovní střelby. Při důkladnějším rozboru jednotlivých kategorií bychom však našli značné rozdíly právě

v kategoriích fyzického a psychického stavu závodníka, do kterých se předchozí fyzické zatížení významnou měrou promítá.

Důkladně se úspěšností střelby v biatlonu zabýval Ondráček (2011). Ten rozlišuje psychosomatické podmínky a technické faktory spolu s podmínkami vnějšího prostředí. Z hlediska psychických parametrů zdůrazňuje především motivaci, psychickou odolnost, kvalitu volných vlastností, vrozené psychické předpoklady – temperament, emoce, a představivost. Neopomíná připomenout zásadní význam mentální přípravy sportovce. Velkou roli podle uvedeného autora hrají také psychomotorické předpoklady, mezi které je z hlediska střelby v biatlonu zařadit zejména rytmus střelby, schopnost zrakové diferenciaci, anticipaci, koncentraci, kvalitu koordinace oko – ruka a úroveň jemné motoriky.

Ondráček a Paugschová (2000) provedli dotazníkové šetření u účastníků V. kola Českého poháru v biatlonu dorostu a dospělých v areálu Eduard u Jáchymova. Na základě provedeného šetření sestavili hierarchické uspořádání faktorů ovlivňujících úspěšnost střelby v biatlonu (Tabulka 2).

Tabulka 2 Hierarchické uspořádání faktorů úspěšnosti střelby v biatlonu

podmínka úspěšné střelby	zkratka	podíl			
		muži	ženy	trenéři	všichni
psychika sportovce	psych	22,90%	28,80%	24,10%	24,90%
dechová frekvence	df	16,20%	15,60%	12,10%	14,90%
srdeční frekvence	sf	12,60%	18,70%	17,30%	15,70%
kvalita zbraně a nábojů	zbr	12,10%	7,80%	9,10%	10,10%
technika střelby	tech	11,10%	7,30%	10,10%	10,30%
vnější podmínky-povětrnostní	vn podm	10,30%	10,10%	11,80%	10,60%
kvalita střeleckého stanoviště	stan	8,30%	8,40%	5,90%	7,80%
další vlivy	dv	6,50%	3,30%	9,60%	5,70%
zaujetí střelecké polohy	zp	4,70%	2,4 %	2,50%	
nespecifikované	ns	1,80%	0,6 %	2,10%	
motorické schopnosti	ms	0%	0 %	4,70%	
zkušenost	zk	0%	0,1 %	0%	
strava a zdravotní stav	szs	0%	0,2 %	0,30%	

Z výsledků je patrné vědomí důležitosti psychických faktorů. Téměř čtvrtina všech dotazovaných (24,9 %) přisuzovala psychice sportovce zásadní význam pro úspěšnost

střelby. Není bez zajímavosti, že také u trenérů se psychické faktory objevily na prvním místě, ačkoli práce s psychikou sportovce není u českých trenérů napříč všemi sportovními disciplínami příliš frekventované téma. Roli zde mohl hrát charakter sportu. Je zřejmé, že sporty senzorio-koncentrační vyžadují kvalitní psychickou přípravu sportovce. Zvláště v biatlonu je třeba kompenzovat při přechodu z jednoho druhu sportovního výkonu (fyzické zatížení při běhu na lyžích) na zcela odlišný druh (psychická zátěž při střelbě) rušivé vlivy adaptace organismu na značné fyzické zatížení, jak bude naznačeno v následující kapitole. Zároveň se bohužel ukazuje, jak málo pozornosti se ve vrcholovém sportu věnuje zdraví sportovců.

1.3.4 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA BIATLONU

Sporty, jako je biatlon či moderní pětiboj, mají mezi ostatními sporty do jisté míry specifické postavení. Jejich výlučnost spočívá v kombinaci technických i fyzických disciplín, které na sportovce kladou značně rozdílné požadavky. Biatlon se od této skupiny sportů odlišuje navíc tím, že charakter vytrvalostní, převážně fyzické aktivity bezprostředně střídá disciplína vyžadující maximální klid a soustředění. Bez možnosti regenerace tak sportovec musí v několika sekundách potlačit fyziologické projevy právě ukončené fyzické aktivity (zvýšená dechová a tepová frekvence atd.) a plně koncentrovat svou pozornost na bezchybnou střelbu. Hoffman (in Čech, Malý, Malá, Paučír, 2010) uvádí, že zatížení před střelbou neovlivní výrazně výkon při střelbě v lehu, ale především ve stoji. Při střelbě v lehu je eliminována řada negativních vlivů, jako je stabilita stoje i držení zbraně, střelec má podporu celého těla i paží. Avšak únava, aktivnější fyziologické procesy i příp. svalový třes se do určité míry projeví také při střelbě v lehu.

Vzhledem ke kombinaci dvou zcela odlišných sportovních disciplín je také nesnadné zařazení biatlonu do jedné z kategorií psychologické typologie sportů (Kodým, 1966). Biatlon tak stojí na pomezí sportů senzorio-koncentračních a funkčně mobilizačních. Sporty senzorio-koncentrační jsou charakteristické „*vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti*“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, Psychologie sportu, 2006, str. 25). Střelba klade nároky především na jemnou koordinaci typu „oko – ruka“. Kvalita takové koordinace a jemné motoriky je do značné míry závislá na úrovni aktivace jedince. Jak ukazují starší i novější výzkumy

(Benešová, 2011), pro úspěšné zvládnutí koordinačně náročného úkolu je vhodná střední úroveň aktivace. Funkčně-mobilizační sporty naopak kladou vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce dlouhodobé povahy, což je typické pro vytrvalostní sporty. Psychologicky zde tedy „vystupuje do popředí otázka vůle podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006, str. 25).

Pro rychlé překonání rozporu požadavků rozdílných situací biatlonu využívá sportovní psychologie řadu regulačních prostředků. Mezi nejčastější patří práce s dechem. Po dojetí na stanoviště sportovec provede velmi rychlé individuální dechové cvičení (obvykle v rozsahu jednoho cyklu nádech – výdech), které pomůže částečně utlumit fyziologickou odezvu na proběhlou zátěž a lépe zkoncentrovat pozornost na nové podmínky. Využit lze také vizualizace, jejíž podstatou je dokonalá představa nadcházejícího úkonu, tedy střelby. Doporučit lze také sugestivní postupy, které opět působí jak v oblasti fyziologických projevů zátěže, tak v oblasti psychické přípravy na odlišný druh činnosti.

Podobně, jako ve většině jiných sportů, můžeme také v biatlonu sledovat vliv úspěchu a neúspěchu na psychiku sportovce, potažmo na sportovní výkon. Neúspěch na střelecké položce může mít značný vliv na další střelecké pokusy i na celkovou motivaci sportovce. Ačkoli se o úspěchu nebo neúspěchu v závodě rozhoduje více než na běžecké trati na samotné střelnici (jeden neúspěšný zásah může 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; Ondráček, Hřebíčková, Paugschová, & Mezník, 2001), nemusí jeden nepřesný výstřel nutně znamenat ztrátu šance na dobré umístění. „Zvládnutí slabšího výstřelu je významný faktor, kterým se liší odolní a méně odolní střelci“ (Gurský, 2010, str. 71). Ovlivňování negativních důsledků neúspěchu je složitým psychologickým problémem. V této oblasti využíváme celé škály obvyklých psychologických regulačních prostředků pro práci se sportovcem. Hlavním prostředkem může být odvedení pozornosti, což však může v době podávání výkonu (na střelecké položce mezi jednotlivými výstřely) působit rušivě. Je možné využít již dříve zmíněných technik dechových cvičení (s cílem snížit úroveň aktivace organismu a tím také do jisté míry negativní prožívání neúspěchu) a vizualizace. Práce s prožitky neúspěchu nabízejí prostor také pro specifitější postupy, jako je např. technika STOP, jejíž podstatou je

okamžité zastavení toku negativních myšlenek a jejich přetvoření na neutrální až pozitivní postoj.

1.4 MOŽNOSTI POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE

Máme-li se pokusit o poznávání osobnosti sportovce za účelem predikce efektivnosti jeho činnosti a rozvoje potřebných psychických kvalit, musíme se nutně ptát, zda je osobnost v něčem předurčena dědičností, nebo zda zcela závisí na prostředí. Je-li osobnost zčásti výsledkem dědičnosti, pak má podle Fontany (1997) působení člověka na ostatní své zřejmé meze. Je-li však osobnost převážně získaná, pak tyto meze mohou být mnohem volnější. Na tuto otázku se dlouhá léta snaží psychologové odpovědět. V průběhu vývoje společnosti se objevila různá pojetí. Od tzv. „tabula rasa“, čistého, nepopsané listu, na který je možné napsat cokoli nového (tedy osobnost je utvářena výhradně prostředím, výchovou, působením sociální skupiny, ve které se jedinec pohybuje a ve které žije) se vývoj názorů dostal až na opačný pól, který reprezentují názory, že vše, s čím můžeme ve svém životě pracovat, je nám dáno biologicky a působení výchovy a prostředí je zcela minimální. V současné době se odborníci kloní k názoru, že některé prvky tvořící osobnost jsou relativně trvalé a dány především geneticky (např. temperament), jiné jsou převážně výsledkem naší zkušenosti, učení a formování pod vlivem prostředí. Příkladem může být např. výkonová motivace a úroveň aspirace, jejichž kvality jsou výrazně ovlivňovány výchovou. Pro sportovní psychology mají tato zjištění význam především ve faktu, že v určitých směrech může mít jejich vhodné působení značný význam pro formování psychických kvalit sportovce.

Poznávání osobnosti sportovce má svůj nezastupitelný význam v mnoha oblastech. Jde např. o oblast výběru talentů pro sport, psychologické přípravy sportovce, ale i formování sociálních vztahů (budování sportovního týmu) apod.

Výzkum, v jehož centru stojí vrcholový sportovec, není často zmiňovanou oblastí psychologického bádání. Hovoříme-li o zkoumání osobnosti sportovce, jde obvykle o případové studie, jejichž hlavní význam nespočívá ani tak ve výzkumných záměrech psychologa, ale spíše v praktickém využití získaných poznatků pro konkrétního sportovce. Obvykle jde tedy o diagnostiku osobnosti sportovce v rámci psychologické přípravy,

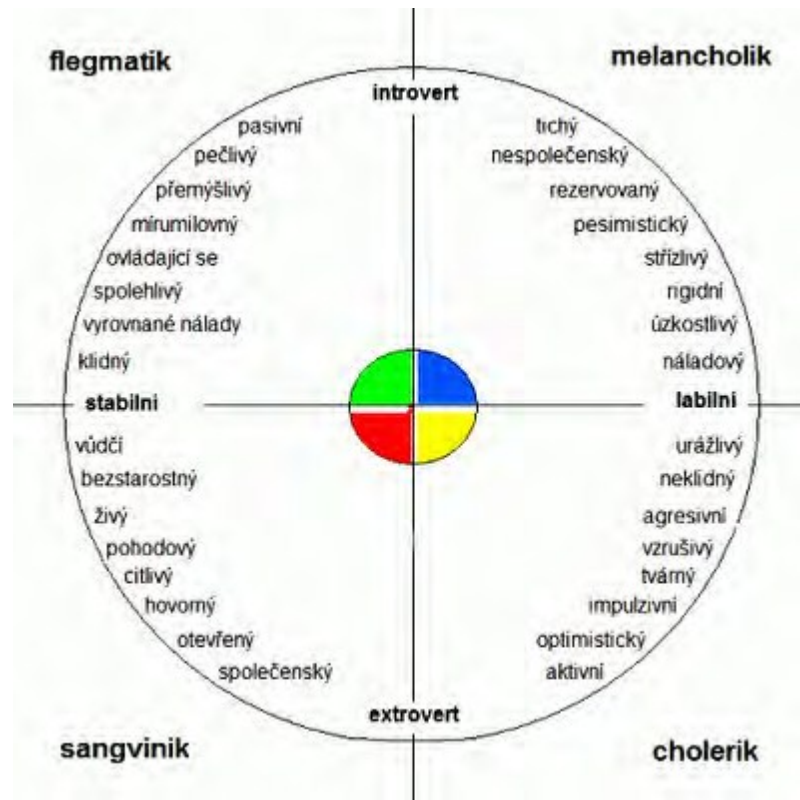
vědecké využití získaných poznatků je spíše sekundárním přínosem. Ukazuje se však, že výzkum osobnosti sportovce a některých dalších psychických kvalit, procesů, stavů apod. má pro podání maximálního sportovního výkonu nezastupitelný význam.

Při vědeckém posuzování osobnosti učitele jsou s výhodou používány standardizované dotazníky osobnosti. Oblíbeny jsou především proto, že tyto dotazníky mají zjištěny statistické charakteristiky, které výzkumníkům umožňují srovnání získaných výsledků s běžnou nebo specifickou populací, dále tyto charakteristiky obvykle zajišťují značnou objektivitu (Pacholík, 2011). Mezi takové dotazníky patří např. již klasické Eysenckovy osobnostní dotazníky (především *Eysenck Personality Inventory* – EPI a *Eysenck Personality Questionnaire* – EPQ) a *16PF* – Cattellův 16položkový dotazník. Z českých diagnostických prostředků zmiňme například Mikšíkův dotazník *SPARO - Systém bazální psychické autoregulace osobnosti*. Uvedme nyní stručnou charakteristiku uvedených metod (tamtéž).

Eysenckovy dotazníky pro dospělé

EPI (Eysenck Personality Inventory) z roku 1964 patří dosud mezi nejrozšířenější Eysenckovy dotazníky. Poskytuje zastoupení dvou bipolárních dimenzí: extraverci – introverzi a psychickou stabilitu – neuroticismus. Eysenck je přesvědčen, že faktory introverze a neerotičnosti (lability) umožňují popsat osobnost lépe, než jiné faktory (Svoboda M. , 1999). Je možné nalézt určité paralely těchto škál s klasicky pojímanou typologií Hippokratovou. Cholerika tak můžeme tak můžeme charakterizovat jako labilního extraverta, sangvinika jako stabilního extraverta, flegmatika jako labilního introverta a melancholika jako labilního introverta. Uvedené vztahy demonstruje Obrázek 5.

V dalším vývoji Eysenckových dotazníků zaznamenáváme jejich rozšíření o dimenzi psychoticismu. V roce 1968 byl publikován PEN Inventory a o rok později Junior PEN Inventory. Tyto snahy o další rozvoj a propracování metody vyústily v roce 1975 v Eysenck Personality Questionnaire (EPQ). V reakci na kritiku škály P – psychoticismu vydal Eysenck revidovanou verzi EPQ-R. Tato rozšířená verze má celkem 106 položek.



Obrázek 5 Vztah faktorů introverze a neurotičnosti ke klasickým typům temperamentu
(zdroj: <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>)

Ve sportovní oblasti mají tyto dotazníky své místo, je však třeba upozornit, že pouhá míra extraverte a psychické stability nemusí ve všech případech poskytovat dostačující popis osobnosti sportovce.

Belovův test temperamentu

Již zmíněné klasické temperamentové typy postihuje Belovův test temperamentu (Blahutková, 1999). Jedná se o dotazník založený na sebehodnocení probanda. Podnětový materiál představuje 79 otázek/tvrzení rozdělených do čtyř skupin. Každá skupina v podstatě zahrnuje výčet typických charakteristik daného temperamentového typu. Výstupem je procentuální zastoupení čtyř temperamentových typů – cholerika, sangvinika, flegmatika a melancholika (viz kapitolu 4.2.1).

16 PF – Šestnáctifaktorový osobnostní dotazník

Šestnáctifaktorový osobnostní dotazník (16 PF) je výsledkem mnohaleté práce anglického psychologa Raymonda Cattella. Jde o dotazník postihující např. škály inteligence, síla ego, dominance – submitivita, emocionalita – realismus, napětí – uvolněnost atd. Tzv. „L-data“ zahrnují údaje nezískávané přímo od testované osoby, ale z jeho okolí. „G-data“ představují samotný dotazník. Jde o sebeposuzování osoby, údaje získané touto cestou se porovnávají s nezávislými L-daty a posuzuje se míra shody. Třetí oblastí jsou tzv. „T-data“. Zde se získávají data objektivními testy. Jsou vytvářeny různé životní situace a následně se hodnotí jednání jedince.

SPARO - Systém bazální psychické autoregulace osobnosti

Původní českou metodou je dotazník SPARO – Systém bazální psychické autoregulace osobnosti. Obsahuje celkem 300 otázek, které sytí bezmála 40 vyhodnocovaných škál – dimenzí osobnosti. Postihuje základní komponenty bazální psychické integrovanosti (kognitivní variabilnost, emocionální variabilnost, regulační variabilnost a adjustační variabilnost), dále banálnější škály obecné variability (obecná hladina psychické vzrušivosti a spontaneity a motorická hybnost). Uvedené komponenty jsou na sobě nezávislé a mohou tady vystupovat v libovolném spojení. Dotazník SPARO využíval ve své mnohaleté praxi s vrcholovými sportovci např. J. Falář (2010). Také této metodě se budeme věnovat dále v kapitole 4.2.2 Dotazník SPARO.

Svůj význam ve sportovně-psychologicky zaměřeném výzkumu mají i specifická témata. Blahutková se ve své praxi zaměřila nejen na postihování temperamentu sportovce již zmíněným Belovovým Testem temperamentu a Smékalovým Temperamentově zaměřenostním dotazníkem TE-ZA-DO), ale svou pozornost zaměřila také na aspiraci sportovce. Mezi použité metody patřil Meiliho Test úrovně aspirace či Hoškův Test kolísání aspirací s úspěšnou a neúspěšnou činností (Blahutková, 1999; Blahutková, Bedřich, & Sebera, 2005; Smékal, Blahutková, & Cacek, 2001; Blahutková, 2000). Gregor a Petrášová (2009) ve své práci s vrcholovými slovenskými tenisty použili pro diagnostiku osobnostních vlastností již zmíněný Eysenckův dotazník EOD, dále se

zaměřili na měření úzkosti a úzkostnosti pomocí dotazníku STAI X-2 a neopomenuli ani oblast výkonové motivace, pro jejíž měření využili Dotazník motivace k výkonu DMV.

Jak je vidět, mezi nejfrekventovanější oblasti výzkumu sportovních psychologů patří osobnostní rysy, míra aspirační úrovně, důležitou oblastí sportovní psychologie je také tělesná a kognitivní úzkost, ale i další emoce, které významně limitují sportovní výkon a mohou ovlivňovat předstartovní, soutěžní i posoutěžní stavy sportovce.

Sportovní psychologie má v dnešním vrcholovém sportu své pevné místo. Je však třeba si uvědomit, že sportovní psycholog není všemocný a má své limity. Válková (2012) předkládá k úvaze následující možnosti psychologie sportu:

- Porozumět sobě i druhým a díky tomu být vyrovnán se životem, jeho směrem, včetně zvolené rekreační či vrcholové kariéry.
- Získat psycho-fyzickou harmonii, včetně jejího využití v soutěžním sportu.
- Zajistit motivaci pro prevenci zdravotních problémů prostřednictvím pohybových aktivit, pro schopnost relaxace.
- Zajistit vlastní dlouhodobou aktivitu, adherenci (setrvání v činnosti) s vyústěním do dlouhodobé vrcholové sportovní činnosti.
- Zajistit psychickou odolnost k dosažení maximálního výkonu a dlouhodobé výkonnosti.

Jak je vidět, působení sportovní psychologie se dotýká mnoha oblastí života sportovce. Samozřejmě také sportovní psychologie má své limity. Ani kvalitní práce sportovního psychologa a maximální spolupráce mezi ním, sportovcem a všemi členy realizačního a sportovního týmu (další sportovci, trenéři, lékaři atd.) neznamena samozřejmou jistotu úspěchu. V současné době však sportovní psychologie nabývá na významu. Jak ukazuje praxe, kondiční (fyzická) i technická vyspělost vrcholových sportovců je již na takové úrovni, že její další posouvání je jen velmi obtížné. Na úrovni špičkového sportu již v současné době do značné míry rozhoduje o úspěchu či neúspěchu aktuálních psychický stav a vyladění psychické formy. Podíl psychiky na sportovním výkonu je rozdílný v různých sportovních odvětvích, podle Šlédra (2010) se pohybuje v rozmezí 40 – 60 %.

Hovoříme-li však o špičkovém sportu, jsou po technické i fyzické stránce výkony sportovců velmi vyrovnané a podle některých odhadů se tak podíl psychiky na sportovním výkonu posouvá až na 70 %.

1.4.1 METODY ZJIŠŤOVÁNÍ KVALITY POZORNOSTI

Pro diagnostiku pozornosti jsou používány různé metody, na jejichž základě můžeme posuzovat celkovou úroveň pozornosti, ale i jejich individuálně typických charakteristik. Mezi nejčastěji používané metody patří test pozornosti d2, Číselný čtverec, Číselný obdélník, Test koncentrace pozornosti, Bourdonův test pozornosti, Test cesty, Stroopův test pozornosti a mnohé další.

Číselný čtverec

Číselný čtverec patří ke starším metodám, dodnes je však plně užíván v praxi. Slouží především k hodnocení úrovně koncentrace a distribuce pozornosti, pro posouzení schopnosti odolávat určité zátěži pozornosti. Senka a Daniel (in Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001) pomocí faktorové analýzy dospěli k závěrům, že test je saturovaný faktorem zahrnujícím percepci, pohotovost, pozornost, představivost a paměť.

Jde o metodu individuální diagnostiky. Úkolem testovaného je ukazovat a přeříkávat nahlas čísla, která jsou v tabulce přeházená, tak, jak mají jít správně za sebou. Cílem tedy je co nejrychleji nalézt celou číselnou řadu prezentovaných čísel. Počítačová verze mj. také vyhodnocuje kolísání tempa při vyhledávání v souboru čísel.

Číselný čtverec se dočkal řady modifikací, mezi jinými modifikace pro děti, jejímž autorem je J. Jirásek, a modifikace do podoby Číselného obdélníku autorů J. Doležala, J. Kuruće a J. Senky. Některé společnosti také nabízejí specifickou modifikaci podle oblasti působení testovaného, kdy jsou číselné symboly nahrazeny např. fotografiemi obličejů, dopravními značkami, signálních ideogramů apod. (WINGSGroup, 1999).

Test koncentrace pozornosti

Test z kategorie škrtačích testů je, jak název napovídá, určen k hodnocení koncentrace pozornosti. Princip testu spočívá v porovnávání znaků tabulky v levé části záznamového archu se znaky tabulky v pravé části záznamového archu. Úkolem testovaného je

přeškrtnout ty znaky, které nejsou shodné. K dispozici jsou alfanumerické formy A, B a geometrická forma C. Podrobněji se budeme Testu koncentrace pozornosti věnovat v kapitole 4.2.5 Test koncentrace pozornosti.

Bourdonův test pozornosti

Bourdonův test je jedním z nejstarších testů pozornosti, vznikl již v roce 1895 a je určen k hodnocení pozornosti, přesnosti percepce a psychomotorického tempa. Princip testu spočívá ve vyhledávání obrazců shodných s předlohou a jejich grafické zvýraznění v záznamovém archu (přeškrtnutí). Za svou existenci se dočkal mnoha modifikací, existují verze písmenkové, číslicové, čtvercové a kroužkové.

V základní podobě i v novější verzi autorů Kuruče, Senky a Čečera (1992) představuje test neverbální výkonovou zkoušku, která používá abstraktní obrazce. Jeho použití tak není omezeno znalostí jazyka, alfanumerických znaků příslušné společnosti (písmena abecedy, číslice) ani rozvinuté specifické dovednosti, jako je úroveň matematických dovedností, dovednosti číst atd.

Podrobněji se budeme popisu Bourdonova testu pozornosti věnovat v kapitole 4.2.4 Bourdonova zkouška pozornosti – BoPr.

Test cesty

Test může sloužit k posouzení psychomotorického tempa, zrakové percepce, vizuomotorické koordinace a pozornosti (Svoboda, Krejčířová, & Vágnerová, 2001). Na rozdíl od Bourdonova testu je zde podmínka dobré znalosti písmen a číslic. Podstatou testu je hledání a spojování alfanumerických znaků tak, aby šla čísla (písmena) za sebou v číselné řadě (resp. abecedním pořádku). Obtížnější variantou je střídání čísel a písmen. Řada, kterou má testovaný vytvořit, pak vypadá následovně: 1 – A – 2 – B – 3 – C

Test pozornosti d2

Test pozornosti d2 představuje standardizovanou inovaci tzv. zaškrťovacích testů. Je založen na vizuální diskriminaci a měří tempo a pečlivost pracovního výkonu. Ačkoli test vyšel v české mutaci, v současné době jsou k dispozici pouze normy původního vydání.

Test je využitelný u osob ve věku 9 – 59 let individuální i skupinovou administrací. Doba administrace včetně instrukce je přibližně 9 minut (Brickenkamp & Zillmer, 2000).

Stroopův test pozornosti

Stroopův test patří mezi klasické zkoušky. Jeho podstata spočívá v rušivém působení významu prezentovaných slov. Podnětový materiál představuje arch papíru, na němž jsou různými barvami vytištěny názvy barev. Význam slova se však neshoduje s barvou, jakou je příslušné slovo vytištěno (např. slovo „červená“ je vytištěno zelenou barvou). Test se opět dočkal mnoha modifikací. Bylo například zjištěno, že reakci na barvu nezpomalují jen slova označující barvy, ale i slova významově spjatá s nějakou barvou (tráva – zelená, krev – červená apod.; Stroopův test, nedat.).

Další možnosti vyšetření pozornosti

Jako dalších možností lze pro zjišťování kvality pozornosti využít některé subtesty známých, širěji orientovaných testů. Podobné vlastnosti podle Svobody, Krejčířové a Vágnerové (2001) měří např. subtest Symboly Wechslerova inteligenčního testu.

Při hodnocení únavy se u sportovců osvědčily škrtací, nebo hledací pozornostní testy. Při testování kapacity pozornosti se získala dobrá zkušenost s metodou druhotné úlohy, kdy např. brankář, kromě sledování hry řeší ještě druhotnou mentální úlohu (sedmičkový sčítací pozornostní test). Výkon v testu dokumentuje zbytkovou pozornostní kapacitu, která se ostře snižuje při ohrožení branky útočnou akcí protivníka (Hošek, Psychologie sportu: Učební text, 2005).

1.5 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

Ačkoli u biatlonu v posledních letech zaznamenáváme zvýšení zájmu veřejnosti, nepatří stále ke sportovním odvětvím s přílišnou základnou poznatků. Ke stěžejním pramenům v této oblasti patří především monografie Fencla (1979), Kašpera (1976; 1988) a Nitzscheho (1998). K novějším pracím patří např. publikace Kašpera (2006) věnovaná historii biatlonu. Nejaktuálnější poznatky však přinášejí spíše studentské závěrečné práce a některé významnější dizertační a habilitační práce (Ondráček, 1999; 2011; Paugschová, 1997) a články publikované v časopisech a konferenčních sbornících (Ondráček, Vobr, &

Nykondým, 2008/2, č.1; Ondráček, Hřebíčková, Paugschová, & Mezník, 2001; Ondráček, Pacholík, Paugschová, Hřebíčková, & Vítek, 2012; Čech, Malý, Malá, & Paučír, 2010). Také v zahraničí se můžeme setkat spíše s časopiseckými a konferenčními publikacemi (Kočergina, Čepulénas, & Zuoza, 2012; Vickers & Williams, 2007).

S ohledem na sportovní praxi má svůj význam poznávání osobnosti sportovce. Ačkoli česká sportovní (přesněji trenérská) veřejnost prozatím nedospěla k tomuto poznání, zahraniční sportovní kluby zcela samozřejmě spolupracují se sportovními psychology a psychologická příprava je neoddělitelnou složkou sportovní přípravy (vedle fyzické, technické a taktické). Také v české historii nacházíme spolupráci sportovních klubů se sportovními psychology (např. Dukla), ovšem s omezenými finančními prostředky se postupně stala práce psychologa obtížněji dostupná, což se odrazilo na útlumu vzájemné spolupráce. Následkem toho je pravděpodobně také rezervovaný postoj současných trenérů a sportovců k využívání služeb sportovního psychologa jak v oblasti psychologické diagnostiky, vyhledávání sportovních talentů, tak v oblasti pravidelné péče o psychiku sportovce, formování žádoucích psychických kvalit, působení na nežádoucí předstartovní stavy, eliminace negativních dopadů psychologického selhání atd. Jak podotýká Kovář (2011), vzdělávání trenérů v ČR je založeno spíše na získávání encyklopedických znalostí. Daleko menší důraz je kladen na praktické využití těchto poznatků. To platí také v oblasti psychologie, neboť právě dobrá osobní zkušenost trenéra s psychologickým působením na sportovce, praktická prezentace možností psychologického působení a práce s modelovými situacemi (např. v rámci trenérské přípravy a průběžných školení trenérů) může být cestou, jak psychologii sportu dostat do povědomí trenérské veřejnosti.

Je však třeba zdůraznit, že role sportovního psychologa se mění a vyvíjí. *„Psycholog, který se tradičně stará o část výkonnosti související s čistě psychickou přípravou sportovců, nemůže v současné realitě ‚vrcholných sportovních bitev‘ dosahovat takových úspěchů. Sportovní výkonnost je záležitostí celostního přístupu. Rozbor detailů techniky, taktiky, kondice, psychiky a podmínek, ve kterých se výkony realizují, je neoddělitelnou součástí ‚pracovního prostoru‘ psychologa“* (Šlédr, 2012).

Také v případě původní české literatury z oblasti psychologie sportu jsou patrné značné rezervy. Mezi stěžejní práce z této oblasti patří především publikace Vaňka, Hoška,

Slepičky, Rychteckého, Svobody a Kodýma (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka, & Svoboda, 1983; Svoboda & Miroslav, 1986; Hošek, 1979; Slepíčka, 1988). Novější práce jsou spíše syntézou prací předchozích. Z významnějších současných prací jmenujme především publikaci Slepičky, Hoška a Hátlové (2006). Daleko bohatší je zahraniční literatura. Jako stěžejní můžeme zmínit práce Martense (2006), která je však zaměřena spíše obecněji na vedení sportovního tréninku, dále publikaci Williamse (Williams, 2010) nebo Andersona (Anderson, 2000). Do češtiny byla přeložena také publikace menšího rozsahu od Toda, Thatcher a Rahmana (Tod, Thatcher, & Rachel, 2010).

B: VÝZKUMNÁ ČÁST

2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

V teoretické části jsme se podrobněji věnovali charakteristice osobnosti sportovce. Vymezili jsme obecné pohledy na osobnost, zmínili jsme také některé specifické přístupy ke studiu osobnosti sportovce. Věnovali jsme se stěžejním tématům psychologie sportu, mezi která patří např. sportovní personologie, problematika předstartovních, soutěžních i posoutěžních stavů atd. V této kapitole podáme stručný pohled na celou problematiku a vtyčíme hlavní cíle naší studie.

Otázkou osobnosti sportovce a jeho specifických psychických kvalit, které by ho v soutěži zvýhodňovaly, se v minulosti věnovala řada autorů. Ještě před začátkem psychologie sportu jako samostatné psychologické disciplíny byly patrné intuitivní snahy o „ladění psychické formy“ sportovce. Především ve sportech, které vyžadují maximální mentální úsilí, jsou tyto snahy patrné. Jde především o sporty esteticko-koordinační a sensoricko-koncentrační.

Specifické místo v těchto skupinách sportů zauímají takové sportovní výkony, které kladou na sportovce až rozporuplné požadavky. Mezi takové sporty patří také biatlon, který propojuje běh na lyžích a střelbu. Běh na lyžích představuje vytrvalostní sportovně-pohybovou aktivitu cyklického charakteru a klade vysoké nároky především na fyzickou připravenost sportovce. Po značné fyzické zátěži, jež se odrazí ve zvýšené činnosti oběhového a dýchacího systému i v nárůstu únavy, následuje bezprostředně bez možnosti jakékoliv regenerace a odpočinku střelecká část. Základním předpokladem úspěšné střelby je maximální koncentrace střelce na výkon, klidné, uvolněné dýchání a eliminace případného nežádoucího svalového napětí. Jak je patrné, jde o takové sportovní disciplíny, které se vzájemně negativně ovlivňují. Jeví se proto jako účelné cíleně sportovce vést k nácviu takových postupů autoregulace, které by nežádoucí vlivy předchozí zátěže co nejvíce eliminovaly.

Na přesnosti střelby v biatlonu se podílí řada faktorů. Moravcová (2007) rozlišuje vlivy vnějšího prostředí, technických podmínek, techniky střelby, fyzického stavu závodníka,

psychického stavu závodníka a druhu závodu a jeho průběhu. Ondráček a Paugschová (2000) provedli dotazníkové šetření, ve kterém zjišťovali míru důležitosti jednotlivých faktorů vnímanou sportovci a trenéry. Jak ukázaly výsledky studie, téměř čtvrtina všech dotazovaných přisuzovala zásadní význam pro úspěšnost střelby právě psychice.

Naše práce se zaměřila na vliv kvality pozornosti a míry koncentrace pozornosti na přesnost střelby v biatlonu. Předpokládá se, že na výkon ve střelecké části závodu má značný vliv kvalita pozornosti sportovce a schopnost koncentrace na konkrétní činnost. Tato otázka však v české ani světové literatuře není dosud dostatečně prozkoumána.

Cílem naší práce proto bylo ověřit vztah kvality pozornosti a koncentrace na přesnost střelby v biatlonu. Dílčím cílem bylo podat obecnou charakteristiku osobnosti vrcholového sportovce – biatlonisty a popsat specifika změn subjektivních prožitků a stavů osobnosti závodníka v průběhu závodu.

3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Abychom mohli splnit cíle práce, stanovili jsme si následující výzkumné otázky:

VO1: Jak spolu souvisí míra koncentrace pozornosti před závodem a úspěšnost ve střelbě v biatlonu?

VO2: Jaký typ temperamentu převládá u vrcholových biatlonistů?

VO3: Jaké změny subjektivních prožitků a stavů vrcholových sportovců lze vysledovat v průběhu závodu v biatlonu?

4 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

V závislosti na množství získaných dat i charakteru použitých metod je třeba volit vhodný typ výzkumu. V této kapitole se budeme věnovat kvalitativnímu rámci výzkumu, který jsme zvolili pro svou práci. Podrobněji popíšeme použité metody získávání dat i jejich zpracování a dotkneme se také etické stránky našeho výzkumu.

4.1 ZVOLENÝ TYP VÝZKUMU

Naším původním záměrem bylo zpracovat a publikovat kompletní výsledky všech sledovaných osob. Vzhledem k požadavku zachování anonymity jsme však museli při publikování výsledků výzkumu přistoupit ke značné redukci osob i prezentovaných dat. Zvolili jsme proto kvalitativně-quantitativní rámec, který umožňuje jak hloubkovou analýzu několika sledovaných subjektů, tak statistické zpracování některých získaných dat. Je třeba upozornit, že vzhledem k mohutnosti souboru si tato práce neklade za cíl formulovat obecně platná tvrzení, ale prezentovat zjištění vztahující se k jednotlivým sledovaným osobám nebo k celému sledovanému týmu.

Kvalitativně-quantitativní přístupy jsme zvolili především s ohledem na cíle studie. Proniknutí do individuálních prožitků a psychických stavů si žádá hloubkovou sondu, kterou při čistě kvantitativním šetření není možné realizovat s požadovanou důkladností. Jak upozorňuje Ferjenčík (2000), kvantitativní výzkum je reduktivním zkoumáním. Výzkumník vybírá jen některé podoby zkoumaného objektu a ty potom pečlivě studuje. Zjevnou nevýhodou je značná redukce. Smyslem kvalitativního výzkumu je především studium subjektivních kategorií, naopak kvantitativní studie si klade za cíl studium objektivních kategorií, ověřování nových teorií a hypotéz. Kvalitativní přístupy tak slouží především k objevování nových poznatků, zatímco statistické šetření slouží k jejich ověření (Hendl, 2005). Kvantitativní výzkum je tedy verifikační, kdežto kvalitativní výzkum je konstrukční (Gavora, 2000).

Druhým důvodem, který nás vedl k volbě kvantitativně-kvalitativní strategii výzkumu, je nízká početnost výběru. Již samotný záměr orientovat se ve výzkumu na úzkou skupinu

reprezentačního družstva vylučuje zevšeobecnění získaných výsledků. Považujeme však za žádoucí kromě kvalitativního rozboru dat jednotlivých probandů zpracovat tato data také statisticky a identifikovat typické projevy a změny prožitků a stavů, ke kterým u probandů docházelo v průběhu závodů.

V našem výzkumném šetření se jedná o vícečetnou případovou studii. Charakteristické pro tento typ výzkumu je podle Hendla (2005, str. 104) „*studium jednoho případu nebo několika málo případů. (...) V případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců*“.

V závěru práce pak přistupujeme ke kvantitativnímu zpracování dat a mimo rámec případové studie vyhodnocujeme některé údaje za použití statistických metod.

4.2 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

V našem výzkumu jsme se zaměřili na analýzu typických osobnostních rysů probandů, dále na změny subjektivních prožitků a stavů v průběhu absolvovaného závodu a na některé další kvality, především úroveň pozornosti a aktuální míru koncentrace. Ve shodě s těmito záměry jsme použili Test temperamentu, Dotazník SPARO, Dotazník SUPSO, Bourdonovu zkoušku pozornosti a Test koncentrace pozornosti.

Použité metody byly administrovány dvojím způsobem. Metody zaměřené na obecnou diagnostiku osobnosti a pozornosti v klidových podmínkách jsme administrovali na začátku zimní závodní sezóny 2010/2011 mimo výkonovou situaci. Tato baterie zahrnovala Test temperamentu, Dotazník SPARO a Bourdonovu zkoušku pozornosti. Druhou testovou baterii, zahrnující Dotazník SUPSO a Test koncentrace pozornosti, jsme administrovali co možná nejbližší startu konkrétního závodu, v případě dotazníku SUPSO byl realizován také retest po skončení závodu. Cílem tohoto testování bylo diagnostikovat míru koncentrace pozornosti před konkrétním závodem a aktuální strukturu psychického stavu závodníka včetně jeho změn v průběhu závodu.

4.2.1 TEST TEMPERAMENTU

Belovův Test temperamentu (Blahutková, 1999; Příloha 1) jsme vybrali na základě doporučení odborníků z praxe sportovní psychologie. Blahutková (tamtéž) tento test

využívá ve své praxi při spolupráci s vrcholovými sportovci. Test pracuje na základě klasické typologie osobnosti s rozlišením 4 temperamentových typů: cholerik, sangvinik, flegmatik a melancholik. Dále pracuje také s kombinacemi těchto základních typů, tedy např. sangvinicko-cholerický typ. V případě kombinací stojí vždy na prvním místě dominantnější z obou temperamentových typů (typ, který byl ve výsledcích více zastoupen). Podnětový materiál testu tvoří 79 otázek – tvrzení rozdělených do 4 skupin. Jedná se vlastně o soubory projevů charakteristických pro jednotlivé temperamentové typy.

Úkolem testované osoby je u každého tvrzení rozhodnout, zda je pravdivé, či nikoli a své odpovědi zaznamenat do záznamového archu. Jestliže pro daného jedince platí, potom zní odpověď ANO. V opačném případě zní odpověď NE. Při administraci testu je možné místo záznamu odpovědí do záznamového archu pouze označit pravdivá tvrzení v samotném archu znění testu.

Vyhodnocení probíhá následovně:

Hodnotitel spočítá v každém sloupci kladné odpovědi (příp. označená tvrzení, která jedinec pokládá za pravdivá). Jak bylo řečeno, každá skupina představuje výběr projevů typických pro daný temperamentový typ. Sloupec A zjišťuje míru projevů typických pro cholerický typ temperamentu, sloupec B pro sangvinický typ, sloupec C pro flegmatický a sloupec D pro melancholický typ temperamentu. Počet kladných odpovědí v jednotlivých sloupcích je pak označen podle uvedeného přehledu:

sloupec	A	cholerik	CH_a	počet „ANO“ ve sloupci A
	B	sangvinik	S_a	počet „ANO“ ve sloupci B
	C	flegmatik	F_a	počet „ANO“ ve sloupci C
	D	melancholik	M_a	počet „ANO“ ve sloupci D
			a	počet všech „ANO“ v celém testu
				$a = CH_a + S_a + F_a + M_a$

Výsledek pak získáme výpočtem vzorce temperamentu (V_t) podle rovnice

$$V_t = \frac{CH_a \cdot 100}{a} + \frac{S_a \cdot 100}{a} + \frac{F_a \cdot 100}{a} + \frac{M_a \cdot 100}{a}$$

Jednotlivé položky (vypočítané zlomky) udávají procentuální zastoupení jednotlivých temperamentových typů. Zlomek s proměnnou CH_a představuje procentuální zastoupení cholera, S_a sangvinika, F_a flegmatika, M_a melancholika. Není nutné jednotlivé položky sčítat, neboť výsledek je vždy roven 100. Příklad výsledku pak může vypadat následovně:

$$V_i = CH32\% + S35\% + F20\% + M13\%$$

Obecně platí, že položka, která přesahuje 30 %, je považována za dominantní. V případě dvou položek přesahujících 30 % se jedná o kombinaci temperamentových typů, v uvedeném příkladu sangvinicko-choleraický typ temperamentu s mírnou převahou typu sangvinického.

4.2.2 DOTAZNÍK SPARO

Pro zjištění charakteristik osobnosti sportovce byl použit dotazník SPARO – Systém bazální psychické autoregulace osobnosti (Mikšík, 2004a; Příloha 3). Metody prof. Mikšíka našly uplatnění mimo jiné i ve sportovní praxi. Falář (2010) využívá Dotazník SPARO v práci s vrcholovými sportovci, spolupracoval také při jeho vývoji. Výhodou dotazníku je velmi podrobná charakteristika osobnosti, jak bude popsáno dále.

SPARO představuje základní nástroj diagnostické baterie DIAROS. Je výsledkem dlouhodobého vývoje původního dotazníku IHAVEZ zaměřeného na individuální hladinu psychické variabilnosti (Falář, 2010). Obsahuje 300 otázek, na které testovaná osoba odpovídá ANO – NE. Své odpovědi zaznamenává do záznamového archu. Testovaná osoba se vždy musí přiklonit k jedné z obou odpovědí. V případě náročného rozhodování zaznamená tuto náročnost výraznější tečkou u křížku. Dotazník je možné použít formou individuální i skupinové administrace. Ačkoli vydavatel dotazníku – Psychodiagnostika, s. r. o. (2007) – uvádí možnost použití dotazníku SPARO u probandů od 13 let věku, další prameny uvádějí využití od 17 let s doplněním, že pro mládež ve věku 13 – 18 let je určen dotazník BAROM – bazální autoregulace osobnosti mladistvých (Mikšík, 2006; 2004b; DIAROS, 1995; Svoboda M. , 1999).

Dotazník postihuje základní komponenty bazální psychické integrovanosti (kognitivní variabilnost, emocionální variabilnost, regulační variabilnost a adjustační variabilnost),

dále banálnější škály obecné variability (obecná hladina psychické vzrušivosti a spontaneity a motorická hybnost), které autor vymezuje následovně (Mikšík, 2004a):

Základní komponenty bazální psychické integrovanosti:

KO = kognitivní variabilnost týkající se kognitivních funkcí, postihování a zpracovávání komplexu situačních proměnných. Výrazná variabilnost je příznačná tendencí ke změně, k vysoké kvantitě, dynamice a proměnlivosti podnětů při jejich komplexním postihování a zpracovávání; invariabilnost pak trendem k interakcím s prostředím stabilnějším, kognitivně chudým, resp. nízkou kognitivní kapacitou pro dynamické postihování a zpracovávání situačních proměnných;

EM = emocionální variabilnost týkající se prožívání interakcí s prostředím a situačních změn. Posuzujeme zde dynamiku emocí a její důsledky v oblasti kognitivní a konativní (hlavně co do vztahu emocionálního a racionálního v interakci subjektu s prostředím, s podmínkami a okolnostmi života a činnosti). Na plus pólu vystupuje vysoká vzrušivost, sklon prožívat situační napětí, tenze i euforie, na mínus pólu emocionální stabilita, snížená emotivita (až prožitková chudost);

RE = regulační variabilnost týkající se regulujících či usměrňujících funkcí konativní modality, kvality autoregulace, cílesměrnosti a ovládnutí aktivit. Vysoká variabilnost je příznačná nízkým sebeovládáním, malým zvažováním možných důsledků spouštěných interakčních aktivit, snížená autoregulace chování; invariabilita soustavným vřazováním budoucího možného efektu do rozhodovacích procesů, do činností, systémů chování (tzv. anticipační regulace jednání a chování);

AD = adjustační variabilnost týkající se vpravování do nových podmínek a okolností života a činnosti. Vysoká variabilnost je příznačná tendencí odpovídat jak na inertnost, tak i na dynamiku působení situačních proměnných přizpůsobovacími aktivitami (buď účelným vpravením se, či na principech poddajnosti); opačný pól (inertnost, invariabilitu) lze označit za adjustační rigiditu: jedinec projevuje tendenci setrvale se přidržovat vlastních přístupů, činností, schémat chování (tzn. tendenci nepřizpůsobovat sebe, ale sobě);

Bazálnější škály obecné variability:

PV = obecná hladina psychické (vnitřní) vzrušivosti, spontaneity, vnitřní čilosti, dynamismu, nabuzování – projevující se behaviorálně jako tendence tíhnout k dynamickým interakcím, spojeným s intenzivním psychickým nabuzováním, resp. jako vysoká situační vzrušivost (ve smyslu "arousal") – vše na plus pólu;

MH = motorická (resp. vnější) hybnost a její regulování. Při vysokých hodnotách se projevuje ve vyhledávání změn při menších regulačních zábranách a vysoké emocionální a adjustační rigiditě; při mínus hodnotách se projevuje tendencí vyhledávat (situační i akční) klid při vysoké emocionální vzrušivosti, regulovanosti a přizpůsobivosti.

Uvedené komponenty jsou na sobě nezávislé a mohou tedy vystupovat v libovolném spojení. Na základě dynamického vztahu těchto komponent variabilnosti pak získáváme 16 typů osobnosti (Obrázek 6).

STRUKTURA BAZÁLNÍ PSYCHICKÉ INTEGROVANOSTI OSOBNOSTI						
	1	AD+	2	3	AD-	4
A KLIDNÝ EM-RE-	adjustativní		odolný	cílesměrný		rigidní
B VZRUŠIVÝ EM+RE+	hybný		bezprostřední	vznětlivý		irregulovaný
C PROŽITKOVÝ EM+RE-	předvídavý		obezřetný	úzkostný		depressivní
D REAKTIVNÍ EM-RE+	improvizující		pragmatický	sebeprosazující		invariabilní
	KO+		KO-	KO+		KO-

Obrázek 6: Klasifikace osobnostních typů podle Mikšíka (2004a)

Pro podrobnější charakteristiku osobnosti lze vyhodnotit v 7 dimenzích celkem 33 rysů osobnosti. Vzhledem ke značnému rozsahu uvádíme jejich podrobnější charakteristiku včetně obecné charakteristiky typů osobnosti v Příloze 4.

Pro potřeby naší výzkumné práce jsme získaná data srovnávala s normami obecné populace (Zpop). To umožnilo identifikovat specifické osobnostní charakteristiky probandů z našeho výzkumného souboru.

4.2.3 DOTAZNÍK SUPSO

SUPSO – Dotazník subjektivních prožitků a stavů osobnosti (Mikšík, 2004b) představuje nástroj postihující 7 základních komponent psychických prožitků a stavů. Je výsledkem dlouhodobého vývoje. V původní verzi se jednalo o dotazník obsahující 72 položek (adjektiv pocitů a stavů) rozdělených do pěti základních komponent (psychická pohoda, psychické napětí, činorodost, impulzivita a stav psychické deprese a vyčerpání; Mikšík 1975). V další fázi vývoje se dotazník dočkal rozšíření na 78 položek postihujících osm komponent bazální struktury a dynamiky aktuálních psychických stavů (Mikšík, 1980). V konečné fázi vývoje došlo k ustálení 28 adjektiv postihujících sedm prožitků a stavů popsaných dále. Tato verze byla doplněna o indexy psychosomatických i zdravotních obtíží a o konzumaci medikamentů a psychotropních látek. Adjektiva, na jejichž základě se hodnotí povaha, míra a kvalita prožívání a aktivace, resp. povaha obvyklého (pro toho kterého jedince příznačného) či aktualizovaného (okolnostmi vyvolaného) psychického stavu jsou výsledkem multivariační faktorové analýzy širokého souboru původních položek testovaných v předchozích variantách postihování struktury a dynamiky aktuálních stavů za rozmanitých situačních kontextů (Mikšík, 2004b). Dotazník SUPSO je tedy „výsledkem faktorové a multivariační analýzy původně operacionálně vymezených a pragmaticky koncipovaných škál (...) postihujících jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů jedince“¹.

V konstrukci dotazníku SUPSO je uplatňován dynamický aspekt psychických prožitků a stavů, tedy s ohledem na přechod jednoho aktualizovaného psychického stavu v jiný a vždy za postihnutí situačních proměnných. Zohledňuje tedy dvě základní oblasti:

- za jakých situačních proměnných k jakým změnám aktuálního psychického stavu u daného jedince dochází,

¹ <http://www.diaros.hyperlink.cz/>

- k jakým důsledkům v dynamice aktivit (činností, interakcí) ten který "přesun" v aktuálním psychickém stavu (ve smyslu změn relací mezi základními komponentami v jeho struktuře) u daného jedince vede.

„Registrace situačních proměnných, klíčových charakteristik a problémů v interakcích a vztazích, stejně jako záznam psychosomatických parametrů, obtíží či stimulací proto tvoří organickou součást dotazníku SUPSO“².

Možnosti využití dotazníku SUPSO jsou značně široké. SUPSO se orientuje na aktuální prožitky a stavy osobnosti v kontextu jejich situačních změn. To jej předurčuje nejen k postihování aktuálních psychických stavů, ale především k postihování jejich změn v závislosti na situačních proměnných. Prostřednictvím dvojí administrace dotazníku (před událostí a po jejím skončení) je možné postihovat změny, ke kterým došlo v průběhu určité události, situace (před sportovním výkonem a po něm, před semestrální zkouškou na vysoké škole a po ní apod.). Další možné využití je sledování změn z dlouhodobějšího hlediska, tedy za určitý, přesně stanovené časový úsek (po dobu pobytu v nemocnici, za poslední týden či měsíc, během užívání nebo naopak omezení užívání určité látky, přípravku apod.). Nabízí také možnost zcela ignorovat dynamiku prožitků a stavů osobnosti a zaměřit se na jejich postihnutí ve smyslu obecných tendencí (obvykle, většinou). Zvolená varianta se také zaznamenává do záznamového archu a v případě konkrétního časového úseku je z hlediska pozdější práce se získanými údaji účelné tento úsek v záznamovém archu zcela konkrétně vymezit. Administrace dotazníku, jak uvádí Psychodiagnostika, s.r.o. (2007) trvá přibližně 10 – 15 minut a je možné ji provádět u osob od 13 let věku. Vyhodnocení Dotazníku SUPSO (Příloha 6) se provádí prostřednictvím z-skóru zanesených do tabulky a graficky znázorněných v kruhovém grafu.

ZJIŠŤOVANÉ KOMPONENTY PSYCHICKÉHO STAVU

Ve svém komplexu umožňují postihovat psychický stav podle dílčího zastoupení následujících komponent v jeho integrované struktuře (podle Mikšíka, 2004b):

P = Psychická pohoda, charakterizovaná jako pocit spokojenosti, příjemného vyladění a příznivého psychického "nažhavení" provázeného často prožitky euforie a sebedůvěry.

² <http://www.diaros.hyperlink.cz/>

Zde jde o to postihnout, nakolik se daný jedinec cítí svěžím a spokojeným, psychicky vyrovnaným a klidným, optimistickým, dobře naladěným;

A = Aktivnost, činnost, pro kterou je typický pocit síly a energie spojené s prahnutím po akci. Jde tudíž o zvýrazněnou pohotovost k aktivní interakci s dynamikou situačních proměnných, definovatelnou takovými kvalitami psychických jevů, jako je prahnutí po činnosti a průbojnost;

O = Impulzivnost, odreagování se představuje škálu, ve které jde v podstatě o neřízené, spontánní uvolňování energetického napětí a psychických tenzí (na základě emocionálních impulsů při oslabení racionální sebekontroly, vnitřních útlumů). Je definovatelná náladovostí, obtížným sebeovládáním, výbušností, podrážděností a nekorigovanou agresivitou;

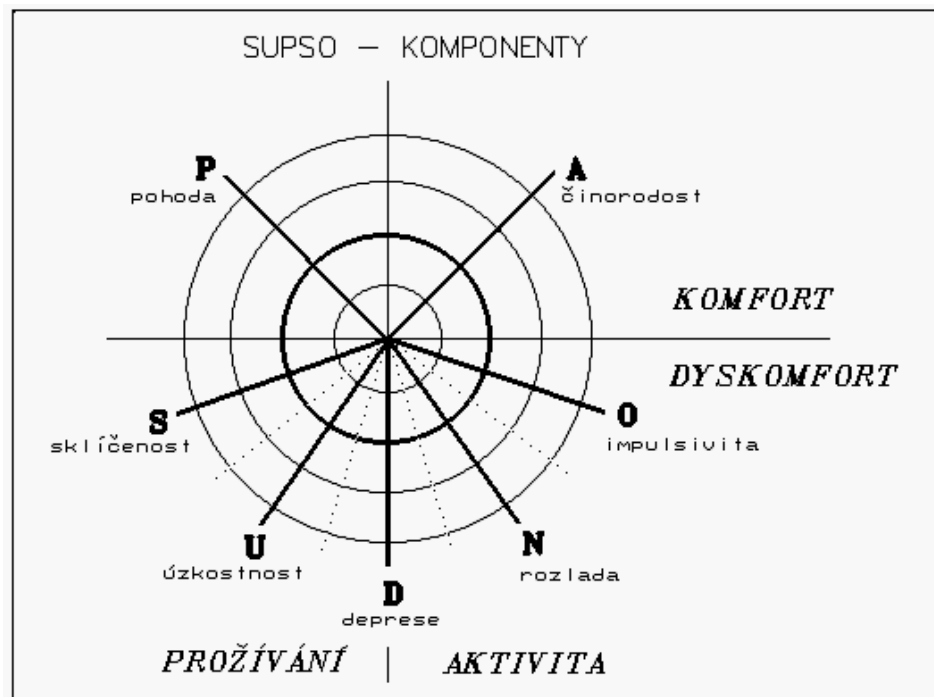
N = Nepokoj, rozlada představuje takový typ psychického napětí (resp. "nažhavení"), kdy člověk prožívá (mnohdy blíže nespecifikovatelné) psychické tenze a přitom nenachází ventily pro jejich uvolňování. Projevuje se psychickým a motorickým neklidem, rozmrzelostí, nespokojeností, resp. netrpělivostí a roztěkaností;

D = Psychická deprese, pocit vyčerpání zahrnuje komplex pocitů a stavů, jejichž nejpříznačnějším znakem je snížená pohotovost k interakci se situačními proměnnými (tj. tendence k pasivitě, odstoupení) spolu s apatií (nulovou "nažhaveností" či tenzí). Patří sem takové jevy v prožitcích a projevech, jako je pesimismus, otrávenost, pocit slabosti a zmoženosti, apatie;

U = Úzkostné očekávání, obavy. Zde jde o astenické prožívání psychického napětí při nejistém či "ohromujícím" vývoji situace, jemuž chybí pohotovost k interakci v určitém směru (prožívání budoucího možného situačního vývoje se u daného jedince aktualizuje ve vnitřních prožitcích, nikoli však v pohotovosti k řešení situačních komponent). Jde tudíž o komplex takových pocitů a projevů člověka, jako jsou pocit nejistoty, prožitky psychického napětí, úzkostná nálada, obavy z možných důsledků budoucího aj.;

S = Sklíčenost jako pasivní prožívání negativních důsledků prodělané psychické zátěže, působení situačních proměnných (tzn. obrácení prožitků psychického napětí nikoli

ven, k interakcím s prostředím, ale "dovnitř"). Jde o takové prožitky, které lze vyjádřit adjektivy smutný, osamělý, přecitlivělý, nešťastný.



Obrázek 7 Systém komponent dotazníku SUPSO (zdroj <http://www.diaros.hyperlink.cz/>)

Jak je patrné z obrázku 7, uvedené komponenty lze vnitřně členit podle dvou klíčových kritérií ve smyslu základního směřování prožitkových a aktivačních dimenzí obvyklých i aktualizovaných psychických stavů. Jde o kriteria:

KD = komfort versus dyskomfort jako kriterium rozčleňující výše uvedené komponenty na ty, které jsou ukazateli vnitřní pohody a činnosti, a na ty, které vyjadřují subjektivně nepříjemné prožitkové a interakční vyladění, nabuzení či odezvy a stavy. Toto členění se týká jak prožitkových, tak i aktivačních komponent;

PA = prožívání versus aktivace jako kriterium rozčleňující výše uvedené komponenty na ty, které vyjadřují spíše různé kvality prožívání (tzn. psychické pohotovosti a odezvy), a ty, které vyjevují různé kvalitativní stránky reagování (tzn. povahy motorické pohotovosti a odezvy) v té které (běžně či situačně) příznačné intenzitě. Toto členění se týká jak komponent vztahujících se k prožitkům a stavům psychického komfortu, tak i dyskomfortu.

Vyhodnocení získaných dat probíhá jednak v proporcionálních vztazích, jednak pomocí kruhových grafů, vyjadřujících nálezy u daného respondenta ve vztahu ke středním hodnotám a směrodatným odchylkám jejich zastoupení u srovnatelné populace mužů či žen v hodnotách vážených skóre (DIAROS, 1995), umožňují tak interpersonální srovnání získaných výsledků.

Možnost postihovat změny psychických stavů Dotazníkem SUPSO spolu s krátkou dobou potřebnou pro administraci dělá z metody ideální prostředek pro naplnění cílů našeho výzkumu. Dalším důvodem pro výběr metody byly jejich dobré zkušenosti z praxe sportovního psychologa (Falář, 2010). Pro naplnění našich výzkumných zájmů jsme uvítali možnost srovnání s normami obecné populace (Zpop) i referenční skupiny (Zref), která zahrnuje probandy podobných charakteristik (zařazených do skupiny 580 Vrcholový sport). Sport a sportovní soutěže představují velmi specifickou oblast a bohatý zdroj emočně silných situací. Srovnávání psychických stavů před startem závodů nejvyšších soutěží se stavy běžné populace se nám jeví jako zavádějící. Proto jsme při popisování psychických stavů před i po soutěži srovnávali získané údaje s normami referenční skupiny (Zref). Uvítali jsme také srovnání dvou skupin dotazníků podle zadaných kritérií pomocí t-testu, které nám umožnilo popsat typické změny subjektivních prožitků a stavů osobnosti během absolvovaných závodů.

4.2.4 BOURDONOVA ZKOUŠKA POZORNOSTI – BoPr

Jedná se o neverbální výkonovou metodu, primárně zaměřenou na hodnocení pozornosti, přesnosti percepce a psychomotorického tempa. Patří mezi nejstarší, původní verze prof. Bourdona pochází z roku 1895. Test se dočkal mnoha modifikací. Existují varianty numerické, písmenkové, kroužkové a čtverečkové. Podstatou všech zmíněných variant spočívá v diferenciaci tvarově a symbolově velmi podobných podnětů v průběhu delšího, přesně stanoveného času (Senka, Kuruc, & Čečer, 1992). Podle Svobody (1999) jde o test úmyslně koncentrované pozornosti, přesnosti percepce a psychomotorického tempa.

Nejnovější verze, upravená autory J. Kurucem, J. Senkou a M. Čečerem (1992), vyšla v Bratislavě roku 1992. Tato verze spočívá ve srovnávání grafických prvků – čtverečků, které mají jeden z rohů, příp. jednu polovinu začerněnou. Úkolem probanda je každý

prvek srovnat se třemi vzorovými prvky (Obrázek 8) a v případě shody prvku s některým z předlohy jej přeškrtnout. Všechny nevyhovující prvky proband podtrhává. Celkem proband kontroluje 30 řádků, přičemž časový limit na každý řádek je 50 sekund. Po uplynutí limitu administrátor řekne „STOP“ a proband přechází na další řádek. Celý test trvá 25 minut, je proto zaměřen především na diagnostiku dlouhodobé pozornosti.



Obrázek 8 Bourdonova zkouška pozornosti - ukázka předlohy

Vstupní instrukce má standardní podobu, kterou je nutné důsledně dodržovat. Zdůraznění rychlosti (kvantity) nebo správnosti (kvality) by mohlo mít vliv na celkový výkon probanda, který by pak nebyl odrazem jeho osobních preferencí, ale spíše motivací administrátora testu. Vzhledem k tomu, že pochopení instrukce je nutnou podmínkou úspěšného testování, je možné vstupní instrukci přiměřeně rozšířit v případě jejího nepochopení. Takové rozšíření však musí spočívat pouze v upřesnění instrukce nebo v podrobnějším vysvětlení, přičemž samotný obsah musí zůstat nezměněn.

Hodnocení probíhá s ohledem na kvalitu a kvantitu výkonu.

Kvantita je vyjádřena celkovým počtem kontrolovaných znaků bez ohledu na správnost řešení, které srovnáme s příslušnými normami. Vzhledem k délce trvání administrace testu je vhodné také vytvořit křivku výkonu, která zobrazuje rychlost práce v jednotlivých řádcích. Můžeme tak usuzovat na kolísání rychlosti v průběhu celého testu.

Kvalitativní hodnocení zohledňuje počet a distribuci chyb. Základním ukazatelem kvality je množství chyb v celém testu. Jako chyba je podle příručky vnímáno chybné označení prvku, přehlédnutí (vynechání) prvku i případná oprava původně chybného označení prvku. S ohledem na možnost posouzení psychomotorického tempa se jeví účelné samostatně hodnotit provedené opravy. Podle našeho názoru vyšší množství takových oprav svědčí o nesouladu psychického a motorického tempa a může ukazovat na jistou impulzivnost, kdy proband označí prvek a vzápětí si uvědomí svou chybu.

Podle vztahu kvality a kvantity výkonu lze probandy rozdělit do čtyř skupin:

- a) s dobrým kvalitativním i kvantitativním výkonem,
- b) s dobrým kvalitativním a špatným kvantitativním výkonem,
- c) s dobrým kvantitativním a špatným kvalitativním výkonem,
- d) se špatným kvantitativním i kvalitativním výkonem (Senka, Kuruc, & Čečer, 1992).

Dalším ukazatelem může být křivka chybovosti, která může (podobně jako křivka výkonu) ukázat na kolísání pozornosti v průběhu celého testování. Je vhodné hodnotit kumulaci více chyb (tzv. ostrůvky chyb), které mohou ukazovat na krátkodobý pokles, příp. odklon pozornosti. Tyto ostrůvky chyb mohou být důsledkem spontánního poklesu pozornosti, nebo mohou vznikat jako důsledek vyrušení vnitřními či vnějšími podněty. S výhodou lze také hodnotit poměr kvality a kvantity jako ukazatel celkové kvality pozornosti, psychomotorického tempa atd.

Test lze chápat také jako náročnou jednotvárnou činnost, která působí jako specifická zátěžová situace. Z výsledku je tudíž možné usuzovat i na schopnost odolávat tlaku stereotypie a na míru unavitelnosti (Svoboda, Krejčířová, & Vágnerová, 2001). Toto kritérium je zvláště vhodné v činnostech s dlouhou dobou trvání, vytrvalostních sportovních disciplínách apod.

Přes svou obtížnost a časovou náročnost se nám Bourdonova zkouška pozornosti jevila jako vhodná metoda pro měření míry pozornosti u biatlonistů. Biatlon je sport vytrvalostního charakteru a jako takový vyžaduje udržení pozornosti po delší dobu. Možnost postihnout dlouhodobou pozornost včetně dalších jejích kvalit, jako je kolísání, nesoulad psychomotorického tempa aj. představovala naplnění základních výzkumných záměrů.

4.2.5 TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Test koncentrace pozornosti patří do kategorie korekturních škrtačích testů. Kromě kvalit pozornosti a míry koncentrace může podle Svobody (1999) sloužit také pro orientační posouzení psychického tempa, chybovosti, inteligenční úrovně a odvozeně lze usuzovat také na některé osobnostní rysy, např. impulzivnost. Vychází z původního

Halterova testu, který byl vydán v Bratislavě v roce 1968 pod názvem Korekturní test pozornosti (Svoboda, Krejčířová, & Vágnerová, 2001).

Princip testu spočívá v porovnávání znaků na levé straně testovacího archu se znaky na pravé straně a ve škrtání těch, které nejsou shodné. Testový materiál tvoří pracovní listy pro alfanumerické formy A, B a geometrickou formu C, vyhodnocovací list a šablona.

Volba formy závisí podle autora testu na cílech vyšetření a na testovaných osobách (Kučera, 1992). *Alfanumerická forma* je optimální pro nejběžnější diagnostické cíle, jako je výkonový screening, výběry, rozmísťování, přezkušování výkonu a jeho chybovosti atd. *Geometrická forma* je vhodná pro speciální účely: výzkumné, zvláštní psychodiagnostické (např. tolerance mimořádné nebo nečekané zátěže) nebo pro osoby odlišující se od normy, kde by předchozí neznalost alfanumerických znaků působila nevhodně (cizinci používající jiné abecedy, dyslektici apod.). V příručce k testu autor také uvádí, že alfanumerické verze působí nevhodně na vysokoškolsky vzdělanou populaci a dochází k jisté bagatelizaci v důsledku subjektivního pocitu „přílišné snadnosti“ testu. Autor proto doporučuje u této populace využívat geometrickou formu.

Pro všechny formy je stanoven čas 4,5 minuty. Je možné také stanovit jiný čas, příp. nechat testovanou osobu zkontrolovat všechny prvky testu a měřit výsledný čas. V těchto případech však již není možné srovnání s normami uvedenými v příručce a je možné pouze kvalitativní hodnocení, příp. vzájemné srovnávání probandů konkrétního výzkumného souboru mezi sebou.

Administrace je možná individuálně i skupinově. Test je určen pro osoby od 15 let, normy pro českou populaci jsou však zpracovány pro různé skupiny osob pouze do 28 let věku.

Kučera (1992) doporučuje kvalitativní a kvantitativní hodnocení.

Kvantitativní hodnocení je rychlé a snadné a umožňuje tak okamžité využití získaných informací. Jde o postihnutí tempa práce probanda (ukazatel počtu kontrolovaných znaků) a chybovosti (chyby vynecháním (neoznačené znaky, které měly být označeny), chybně označené znaky). Dalším kritériem hodnocení je ukazatel relativní chybovosti zjištěný jako poměr řešených prvků a nalezených chyb.

Kvantitativní hodnocení je v příručce velmi důkladně rozpracováno. Jde o hodnocení oprav označení, distribuce chyb v průběhu testu, chybové „ostrůvky“. Dále se autor zaměřuje spíše projektivně, a to na kvalitu samotného škrtání (tlak na tužku, sklon a délka škrtu). Doporučuje také analyzovat chování probanda v průběhu testu.

Test koncentrace pozornosti, podobně jako Bourdonova zkouška pozornosti, umožňuje sledovat nejen celkovou míru koncentrace pozornosti, ale také její odklony, kolísání v čase, shodu či nesoulad psychického a motorického tempa a další kvality, na které jsme se zaměřili před startem závodu. Tato metoda svou rychlou administrací respektuje požadavek rychlosti a minimálního zatížení sportovce v předstartovní přípravě.

4.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZY DAT

4.3.1 DIAROSWIN

Program DiarosWin je novější verzí programu DIAROS, který vznikl v roce 1995. Slouží k zaznamenávání výsledků vyšetření osobnostními testy a k jejich kasuistické a statistické interpretaci.

V současné době jsou do baterie testů programu DiarosWin zařazeny testy prof. Mikšíka (BAROM, DUSIN, IHATR, SIPO, SPARO, SUPSO) a doc. Srnce (LOGUS):

- BAROM – Bazální autoregulace osobnosti mladistvých
- DUSIN – Důležitost, spokojenost a index nespokojenosti
- IHATR – Transformace škál SPARO ze záznamových archů IHAVEZ
- SIPO – Systém interpersonálních preferencí osobnosti
- SPARO – Systém bazální psychické autoregulace osobnosti
- SUPSO – Subjektivní prožitky a stavy osobnosti
- LOGUS – Test logického usuzování

Kromě samotného záznamu a vyhodnocení dat pro daného probanda nabízí aplikace DiarosWin také základní statistické operace, jako je číselné a grafické vyjádření obecných Z-skórů (porovnání probanda s normami obecné populace) i referenčních Z-skórů (porovnání probanda s předem definovanou skupinou probandů z vlastní databáze). Doplňkový modul Statistika 1 umožňuje dále zpracovávat T-test diferenciací mezi

definovanou skupinou probandů a obecnou populací nebo specifickou skupinou, dále T-test diferenciací mezi dvěma definovanými skupinami probandů a analýzu variace maximálně deseti skupin. Doplňkový modu Statistika 2 nabízí zpracování korelační analýzy vybraných testů u definovaných skupin.

4.4 ETICKÉ PROBLÉMY A ZPŮSOB JEJICH ŘEŠENÍ

V psychologickém šetření se často můžeme setkat s problémy zasahujícími do etické oblasti lidského žití. Problematika psychologického šetření může výrazně zasahovat do oblastí osobního života jedince, dotýká se nejhlubších a nejosobnějších oblastí jeho života a osobnosti. V oblasti vrcholového sportu představuje psychologické zkoumání sportovce bezprostředně před začátkem závodu značný zásah do předstartovní přípravy. Sportovec se v tuto dobu plně soustředí na sportovní výkon, v myšlenkách prochází dohodnutou taktiku, provádí různá ideomotorická cvičení. Odvedení pozornosti na jiné úkony může znamenat výrazné narušení koncentrace na sportovní výkon. Nejen z hlediska psychologické etiky tak bylo třeba sportovce důkladně seznámit s průběhem šetření a možnými riziky.

Naše výzkumné šetření probíhalo na základě dohody s reprezentačním trenérem a sportovci a sloužilo jako vstupní údaje pro dlouhodobější spolupráci se sportovci v oblasti psychologické přípravy. Byl získán informovaný souhlas formou osobní konzultace se sportovci a trenérem, v rámci kterého byl sportovcům vysvětlen účel výzkumného šetření, jeho zaměření i způsob využití získaných údajů jak pro vlastní sportovní praxi, tak pro vědecko-výzkumné účely. Podmínkou provedení výzkumného šetření byla naprostá anonymita probandů, jejich totožnost tak byla známa jen úzké skupině osob, které dále se sportovci pracovali v rámci psychologické přípravy. Ostatním členům realizačního týmu, kteří se podíleli na vyhodnocování vstupních dat, zůstala identita probandů utajena. Pro zveřejnění výsledků šetření v rámci této práce a vyhodnocení dalších údajů bylo třeba získat opětovný souhlas probandů i trenéra. Opět byl vysvětlen způsob použití výsledků a naznačen praktický přínos vyhodnocení dalších údajů, které dosud z tohoto pohledu vyhodnoceny nebyly.

Nutností také bylo získání identifikačních údajů sportovců. Autor práce je vázán příslibem anonymního vyhodnocení a utajení všech informací, které by mohly vést k identifikaci probandů. Proto v práci nebyla řada údajů prezentována a některé údaje byly odstraněny také z výsledkových archů a jiných prezentovaných materiálů. Také jsme přistoupili k celkovému omezení prezentovaných dat, neboť zveřejnění výsledků všech probandů by mohlo poskytnout vodítka k jejich identifikaci (např. počty nepřesných střel jednotlivých osob v jednotlivých závodech a jejich distribuce v průběhu závodu apod.). Vědomě také opomíjíme některé údaje, které by mohly být přínosné z hlediska hodnocení závodu a prožívaných psychických stavů. Jde především o výsledný čas či popis některých situací, které mohly ovlivňovat psychický stav probandů a hodnocení situace a objasnily by podstatu úspěšné či neúspěšné střelby, převažujících negativních prožitků apod.

Šetření v terénu nezajišťoval výzkumník sám, neboť to bylo prakticky nemožné. Takový postup by představoval přítomnost výzkumníka na všech sledovaných závodech, které probíhají na různých místech převážně v zahraničí. Přítomnost výzkumníka by tak představovala nemalou finanční zátěž, především však organizační zatížení celého reprezentačního týmu. Problematické by také bylo získat akreditaci pořadatelů, neboť do prostor určených k přípravě sportovců na závod mají přístup jen osoby s akreditací. Pro administraci metod proto byl důkladně proškolen vybraný člen reprezentačního týmu. Výhodou také bylo, že se jednalo o člověka, který se těšil důvěře všech probandů. Přes něj dále probíhala komunikace s výzkumníky.

Po celou dobu výzkumu jsme měli na zřeteli hlavní cíl celé naší práce, kterým byla zakázka reprezentačního trenéra. Samozřejmostí proto byla snaha o maximální přínos našich zjištění pro sportovní praxi a následné poskytnutí veškerých důležitých informací (včetně těch, které nejsou prezentovány v této práci) reprezentačnímu týmu pro optimalizaci tréninkového procesu.

5 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

V psychologickém výzkumu je třeba věnovat velkou pozornost výběru výzkumného vzorku. Chceme-li výsledky do určité míry zobecnit, je třeba, aby se výzkumný soubor svými charakteristikami co nejvíce blížil charakteristikám populace. V případě případové studie naopak velmi důkladně volíme případy tak, aby plně vyhovovaly výzkumným záměrům.

V rámci řešeného projektu jsme se cíleně zaměřili na českou mužskou reprezentaci v biatlonu. Jednalo se tedy o záměrný výběr, kterým je podle Pelikána (2004, str. 48) „každý výběr, který realizuje badatel na základě svých zkušeností, dosavadních poznatků a úsudku, někdy také možností“. Záměrný výběr je potřebný proto, aby vybrané osoby byly vhodné (Gavora, 2000) a aby měl objekt vlastnosti, které chce badatel sledovat (Švaříček & Šedřová, 2007). Ačkoli byl tento primární výběr záměrný, pro zmíněnou redukci počtu probandů i dat určených ke zveřejnění jsme použili náhodný výběr. Pomocí něj jsme vybrali tři členy reprezentačního družstva mužů, u nich jsme pak opět náhodným výběrem vybrali tři ze všech sledovaných závodů. Celkem prezentujeme výsledky z 9 sledovaných závodů.

5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumné šetření bylo realizováno na členech českého reprezentačního týmu mužů v biatlonu ve složení, jaké bylo v době realizace výzkumu, tedy zimní sezóně 2010/2011. Výzkumu se zúčastnilo celkem 11 sportovců, jejichž věkové rozmezí se v době realizace výzkumného šetření pohybovalo mezi 21 a 35 lety, průměrný věk probandů činil 28,2 roku. Aktivní biatlonovou kariéru začali v letech 1991 – 2000, členy reprezentačního týmu se stali v průměru po 5 letech. Tento údaj však může být zavádějící, neboť u většiny závodníků v biatlonu se dá předpokládat předchozí zkušenost s běžeckým lyžováním. U každého probanda bylo sledováno od 1 do 6 závodů světového poháru nebo poháru IBU (*International Biathlon Union*). Reprezentačním trenérem všech probandů je Ondřej Rybář.

Mužská reprezentace se účastní světových pohárů i pohárů IBU. Jednotliví členové české mužské reprezentace se ve sledované sezóně podle tabulek IBU Datacenter (<http://datacenter.biathlonresults.com>) umístili od 9. do 70. místa celkového pořadí světových pohárů a od 79. do 178. místa pohárů IBU. V celkovém pořadí národních týmů dosáhla česká mužská reprezentace 2 330 bodů v pohárech IBU, což ji zařadilo na 20. místo se ztrátou 3 530 bodů na první tým (Rusko). Ve světových pohárech získala česká mužská reprezentace 5 382 bodů a se ztrátou 2 046 bodů na první tým (Norsko) se umístila na 9. místě.

Všichni probandi byli členy SKP Jablonec, ve kterém je v současné době soustředěna veškerá mužská seniorská reprezentace. Biatlonový areál v Jablonci nad Nisou je ideálním tréninkovým místem ve všech ročních obdobích. Střelnice je vybavena 26 elektronickými střeleckými stanovišti s terčí Kurvinen, na ni navazuje 2 kilometry dlouhý asfaltový okruh pro trénink na kolečkových lyžích. Samotný areál nabízí možnost ubytování (cca 10 lůžek) s kuchyňkou a sociálním zázemím, sportovci tak mohou mít během tréninků veškerý potřebný komfort. Díky dotaci MŠMT ČR je zprovozněno umělé zasněžování, což ve spojení s asfaltovým povrchem umožňuje trénovat téměř za všech klimatických podmínek v létě i v zimě. V biatlonovém areálu se každoročně pořádají nejvýznamnější české biatlonové soutěže pro žactvo, dorost i dospělé a mezinárodní závody středoevropského formátu. Pro vyšší úroveň soutěží areál nespĺňuje technické podmínky. Z nejvýznamnějších uspořádaných závodů lze jmenovat Mistrovství světa v letním biatlonu 2002, Evropský pohár v biatlonu v letech 2002, 2007 a EYOWF 2011 (zdroj: http://www.skpjablonec.cz/o_nas/o_nas.html).

Souhlas s uveřejněním dat výzkumu v rámci závěrečné práce jsme získali pod podmínkou přísně dodržované anonymity, proto také charakteristika výzkumného souboru je omezena na obecné údaje, příp. údaje uvedené ve veřejně přístupných zdrojích.

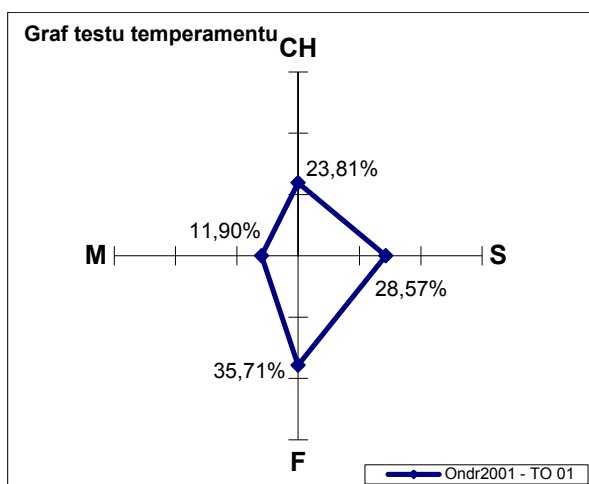
6 VÝSLEDKY PRÁCE

Abychom mohli zodpovědět výzkumné otázky, bylo nutné provést důkladný kvalitativní rozbor získaných dat. Vzhledem k omezenému rozsahu práce uvádíme vyhodnocení pouze náhodně vybraných testovaných osob (dále jen TO), v rámci zachování anonymity jsme u těchto závodníků provedli náhodný výběr tří závodů. Závody nejsou prezentovány chronologicky, pro jejich řazení byl zvolen jiný klíč.

6.1 VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 1

6.1.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

TEST TEMPERAMENTU



Obrázek 9 Výsledky Testu temperamentu TO 1

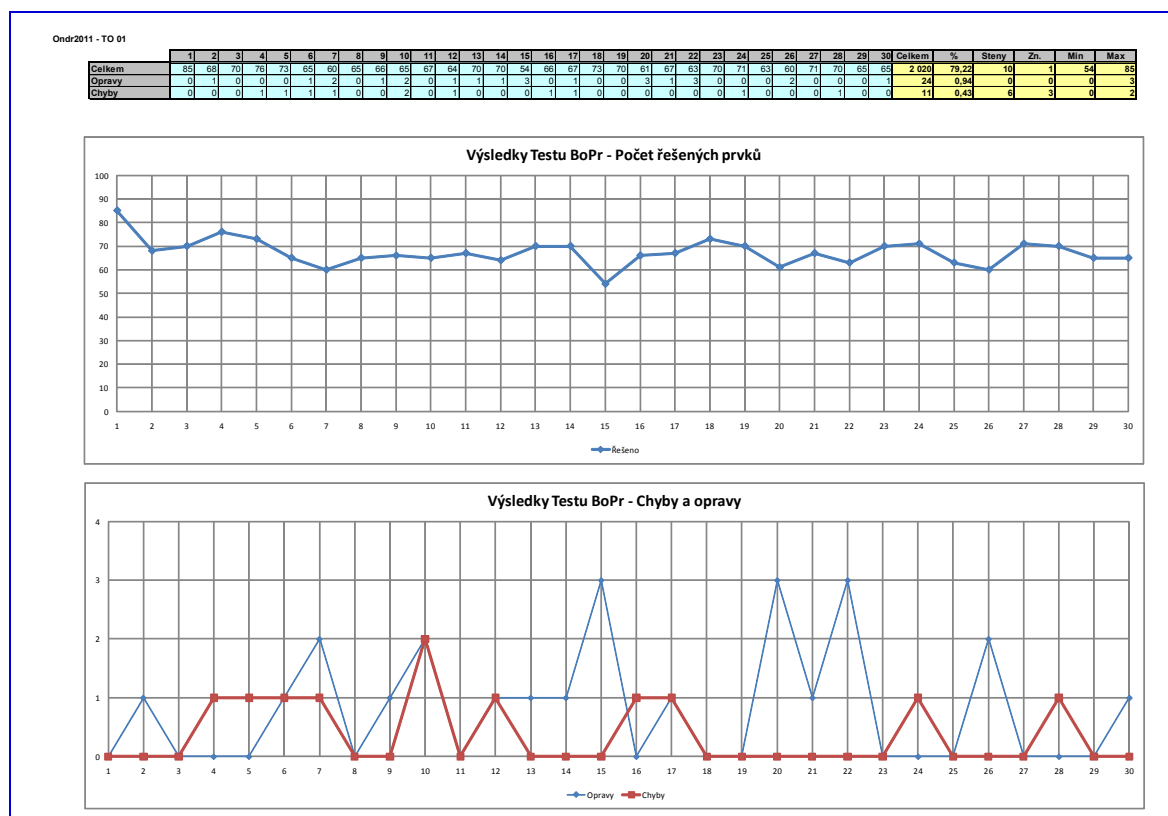
V testu temperamentu (Obrázek 9) vykazuje TO 1 převahu flegmatického typu (35,71 %). Tento typ temperamentu je pro osobu charakteristický, ve vztahu k pohybovým aktivitám lze proto předpokládat preferenci vytrvalostních aktivit s nižší intenzitou zátěže a delší dobou chování. U TO 1 se může objevovat 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 skóre 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. Kompletní výsledkový arch TO 1 uvádíme v Příloze 5.

BOURDONOVA ZKOUŠKA POZORNOSTI



Obrázek 10 Výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti - TO 1

Kvantita (známka* 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 10) ukazuje na dobrou úroveň pozornosti. V prvním pokusu dosáhla TO 1 velmi dobrého výsledku 85 prvků. V dalších pokusech se výkonnost snížila a udržovala setrvalou tendenci bez výrazných výkyvů. Sledovaný sportovec nevykazuje únavu pozornosti v průběhu déletrvajících úkolů ani výpadky v průběhu jeho plnění. Častější opravy však mohou signalizovat vyšší motorické tempo oproti tempu psychickému.

* Označení „známka“ zde představuje hodnocení podobné školní klasifikaci. Znamka jedna zastupuje hodnocení nejlepších výkonů, známka 5 hodnocení nejslabších výkonů.

6.1.2 ZÁVOD Č. 1

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Administrovaná forma: A

Řešeno: 89 (sten 5)

Špatně: 0 (sten 6)

Správně: 89 (sten 6)

Chyby celkem: 0 (sten 9)

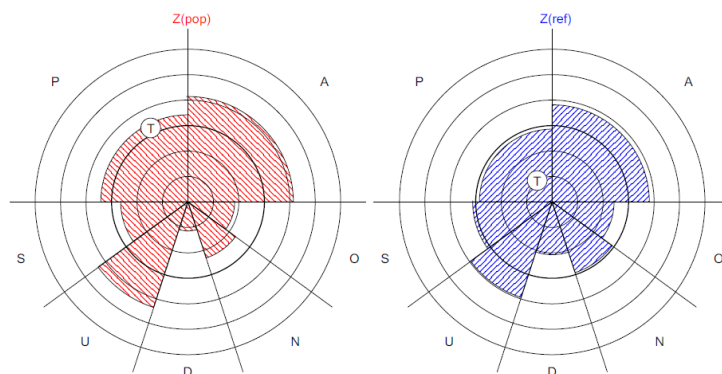
Vynecháno: 0 (sten 8)

S/Ř: 1,0 (sten 9)

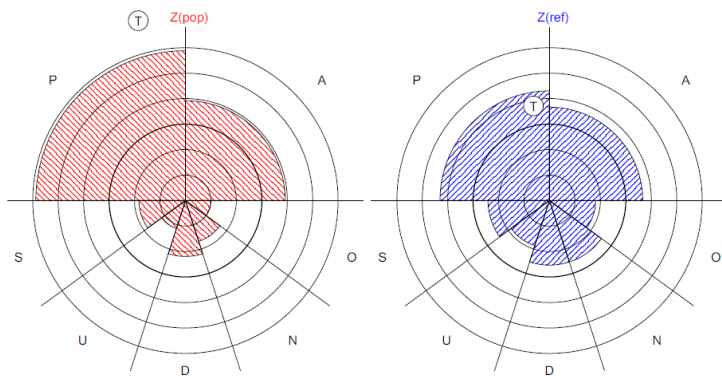
Závěr:

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



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 11 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 1 v závodě č. 1

Před závodem č. 1 (Obrázek 11a) 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 (Obrázek 11b) 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.

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 závodu.

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

6.1.3 ZÁVOD Č. 2

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: B

Řešeno: 89 (sten 5)

Špatně: 0 (sten 6)

Správně: 89 (sten 6)

Chyby celkem: 0 (sten 9)

Vynecháno: 0 (sten 8)

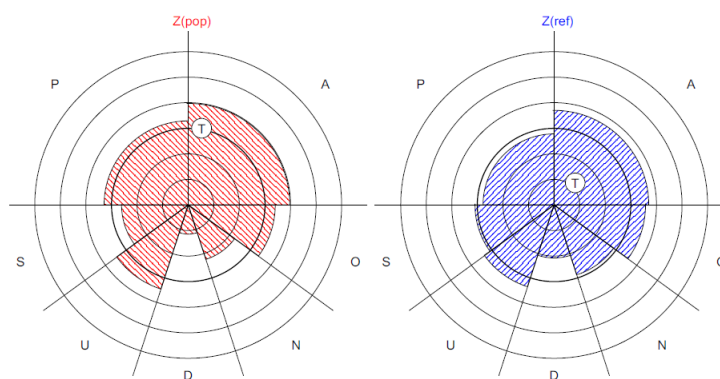
S/Ř: 1,0 (sten 9)

Závěr:

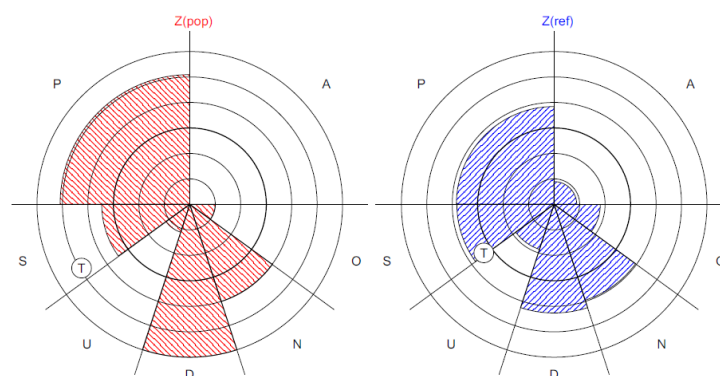
V dalším sledovaném závodě dosáhl proband totožných výsledků jako v závodě předchozím. Také zde se jedná o průměrné hodnoty tempa práce s maximální přesností a bez oprav chybně označených prvků, což ukazuje na dobrou úroveň pozornosti s vyrovnaným psychomotorickým tempem. Lze předpokládat (pro daného probanda) běžný výkon ve střelecké části závodu.

DOTAZNÍK SUPSO

Před závodem č. 2 nacházíme všechny hodnoty posuzovaných psychických stavů v pásmu průměru (Obrázek 12a). Pouze ve škále aktivity (A) se naměřené hodnoty blíží hranici zvýšeného nabuzení, což ovšem lze před sportovním výkonem předpokládat. Po skončení jsme zaznamenali některé výrazné změny (Obrázek 12b): U škály aktivity (A) došlo ke značnému poklesu až k výrazně podprůměrným hodnotám, což naznačuje odeznění „bojové pohotovosti“, která byla patrná před startem. Velmi nízké hodnoty jsme zaznamenali také v potřebě odreagování a impulzivity (O), stejný trend se projevil v oblasti úzkostného očekávání dalších událostí (U). Naopak značný nárůst hodnot lze pozorovat u škály depresivity (D), která v dotazníku ukazuje na silný pocit vyčerpání a psychické únavy. Nárůst o více než jednu směrodatnou odchylku můžeme pozorovat také v oblasti nepokoje a rozlady (N). Tyto hodnoty signalizují prožívání určité psychické



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 12 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 1 v závodě č. 2

tenze, kterou jedinec není schopen uvolnit. Hodnoty dosahují horní hranice normy, lze tedy očekávat mírné projevy psychomotorického neklidu a nespokojenosti. Z výsledků jsou také patrné prožitky pohody, spokojenosti. Těžiště psychických stavů „T“ se přesunulo do levého spodního kvadrantu grafu, tedy do oblasti prožívání a mírné převahy negativních prožitků a stavů. K tomu patrně došlo v důsledku útlumu aktivity (škála A) a značného vyčerpání (škála D).

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

Proband v dotazníku SUPSO uvedl nespokojenost s výsledkem střelby. Ve střeleckých položkách sledovaného závodu se dopustil 3 chyb, a to na začátku a na konci závodu. Opět jde o průměrný střelecký výkon probanda, což je plně v souladu se zjištěnou mírou koncentrace pozornosti před započítáním závodu, která se pohybovala na normální úrovni.

6.1.4 ZÁVOD Č. 3

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: C

Řešeno: 74 (sten 7)

Špatně: 2 (sten 5)

Správně: 69 (sten 8)

Chyby celkem: 5 (sten 7)

Vynecháno: 3 (sten 7)

S/Ř: 0,932 (sten 6)

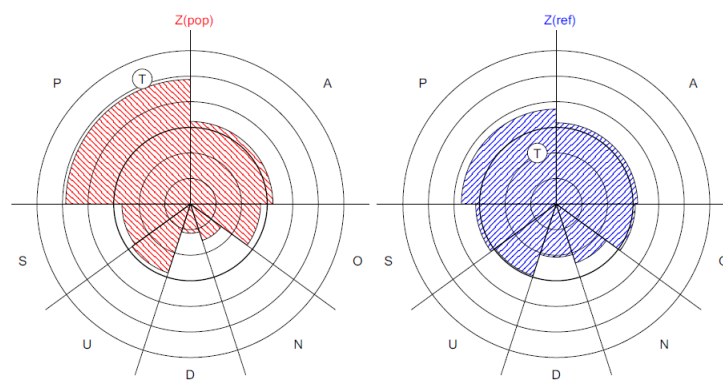
Závěr:

TO vykazuje nepatrně vyšší rychlost řešení, ovšem ve srovnání s písmennými formami testu je patrné zvýšení chybovosti. Jde o normální jev, neboť C forma je diferenciačně náročnější. Testovaná osoba nejeví známky potíží se schopností rychlé vizuální diferenciace. Pozornost je na dobré úrovni, psychomotorické tempo přiměřené.

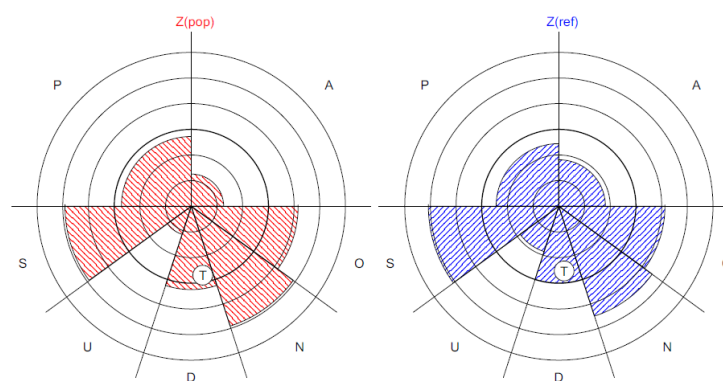
DOTAZNÍK SUPSO

Před zahájením závodu (Obrázek 13a) převažovaly u probanda pozitivní prožitky a stavy, což ukazuje těžiště v dimenzích psychického komfortu a dyskomfortu (KD). Všechny sledované škály se pohybují v pásmu průměrných hodnot. Nelze tedy vysledovat zvýraznění některých psychických stavů v době před zahájením závodu. Naopak po skončení závodu jsou patrné některé výraznější změny (Obrázek 13b). V zásadě jde

o zmírnění pozitivních a zvýraznění negativních psychických stavů, v důsledku čehož je možné sledovat posun těžiště „T“ do pásma psychického dyskomfortu. Konkrétně lze pozorovat snížení stavu aktivity a „nažhavenosti“, psychické pohody a spokojenosti, patrné je také utlumení pocitů úzkosti. Naopak nárůst hodnot jsme zaznamenali u dimenzí nepokoj a rozlada (N) a sklíčenost (S), které vyjadřují vnitřní napětí, prožívání negativních důsledků prodělané zátěže a převahu prožitkovosti nad aktivním přístupem. Objevil se také mírný nárůst psychického vyčerpání (D), ovšem jde o posun k průměrným hodnotám. Převaze negativních prožitků a stavů odpovídá také slovní komentář probanda, ve kterém vyjadřuje nespokojenost s výsledkem závodu a pocit bezmoci v souvislosti s dosaženým výsledkem i některé objektivní potíže v průběhu závodu, které jsme však z důvodu dodržení požadavku anonymity z prezentovaného výsledkového archu odstranili.



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 13 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 1 v závodě č. 3

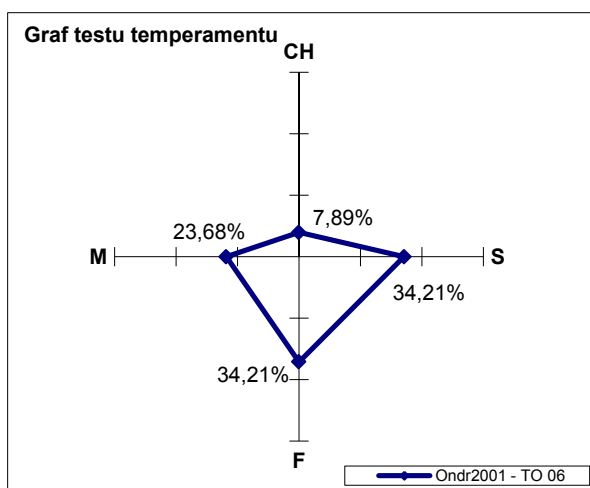
VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

Také ve třetím sledovaném závodě se proband neodchýlil od svých průměrných střeleckých závodů. Opět se objevily tři chyby. Takového výsledku proband dosáhl navzdory nepatrně vyšší úrovni koncentrace před závodem.

6.2 VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 6

6.2.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

TEST TEMPERAMENTU



Obrázek 14 Výsledky Testu temperamentu TO 6

Testovaná osoba 6 vykazuje sangvinicko-flegmatický typ temperamentu s vyrovnaným zastoupením obou složek (Obrázek 14). Tato kombinace může naznačovat nepatrně nižší tempo v přípravě na výkon. Můžeme také předpokládat psychickou stabilitu bez prudkých změn nálad a rozumový přístup, tedy nepodléhání emocím a aktivní řešení problémů a vyrovnávání se s nimi. Vyšší podíl melancholického typu může znamenat riziko v situacích nezdaru a subjektivních problémů – prožívaného zklamání, rozlady a negativních nálad.

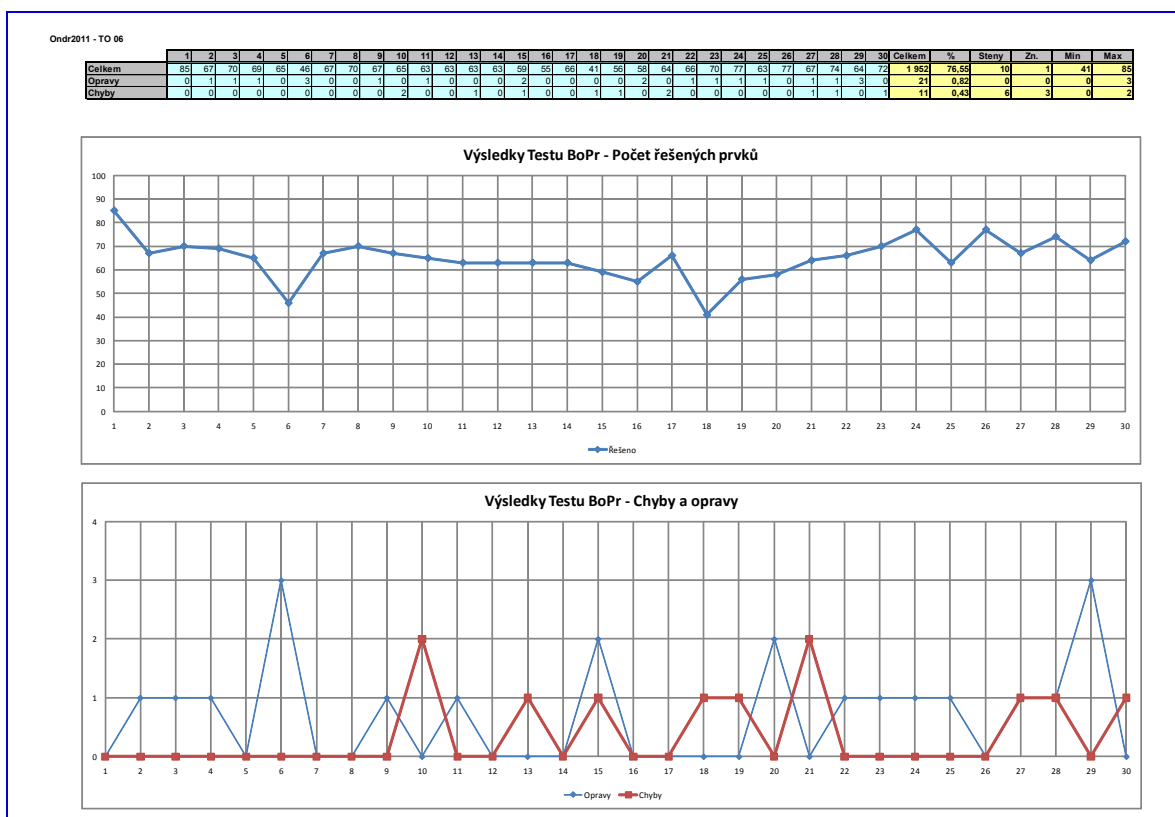
DOTAZNÍK SPARO

TO 6 vykazuje vyrovnaný typ osobnosti s pouze nepatrnou převahou typu B4, který můžeme označit jako spontánní, impulsivní typ. Především v emocionálně vypjatých

situacích se tak může projevit překotné jednání bez důkladného zvážení možných následků.

Ze specifických vlastností je překvapivá především nízká míra aspirace (AS) a nižší míra rezistence vůči rušivým vlivům (RR), která může narušovat odhodlání a cílesměrné jednání probanda v závodě působením vývoje soutěžní situace. Nízká aspirace a podléhání situaci či názorům jiných koresponduje sebejistotou (US) a snahou prosadit vlastní názory a přání (NS). Kompletní výsledkový arch TO 6 uvádíme v Příloze 5.

BOURDONOVA ZKOUŠKA POZORNOSTI



Obrázek 15 Výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti - TO 6

Kvantita (známka 1 – 5 / steny 10 – 1): Vynikající (1/10)

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

Výsledky získané Bourdonovou zkouškou pozornosti (Obrázek 15) jsou ukazatelem dobré úrovně pozornosti. V prvním pokusu podal proband vysoký výkon v podobě 85 kontrolovaných prvků. Dále je patrný průběžný pokles výkonnosti. Výrazný propad výkonnosti jsme zaznamenali na 6 řádku testu. Důvodem může být vyrušení vnějšími

podněty. Další výraznější propad je patrný v 18 řádku, v druhé půli testu výkonnost mírně roste. Kolísání v závěru testu může naznačovat vyšší nervozitu z blížícího se konce testu.

V chybovosti je patrná vysoká koncentrace v počátku činnosti, ovšem dochází patrně k rychlé únavě a zvýšenému množství chyb. Také množství oprav ukazuje na nesoulad psychického a motorického tempa, kdy rychlost jednání je patrně poněkud vyšší a následná mentální kontrola se dostavuje s mírným zpožděním. To se může projevat poněkud zbrklým chováním.

6.2.2 ZÁVOD Č. 1

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Administrovaná forma: A

Řešeno: 99 (sten 8)

Špatně: 0 (sten 6)

Správně: 97 (sten 6)

Chyby celkem: 2 (sten 7)

Vynecháno: 2 (sten 6)

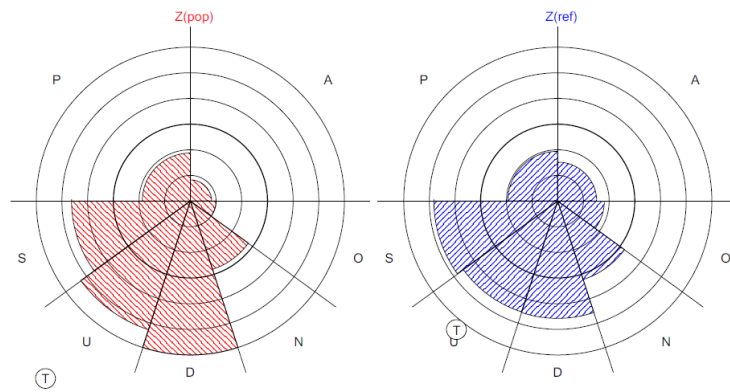
S/Ř: 0,980 (sten 6)

Závěr:

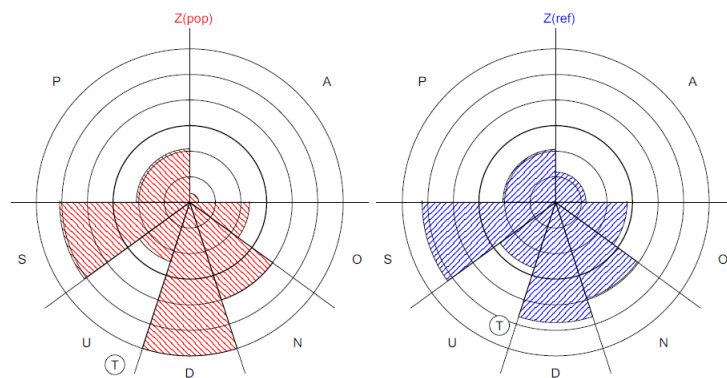
Vyrovnané tempo i správnost řešení s nízkým (nulovým) výskytem oprav ukazují na vyrovnané psychomotorické tempo. TO6 dosahuje ve všech hodnocených kritériích průměrných hodnot, což ukazuje na normální míru pozornosti. Pouze rychlost řešení je vyšší, což odpovídá také zjištěním získaným v klidových podmínkách administrací Bourdonovy zkoušky pozornosti.

DOTAZNÍK SUPSO

V prvním sledovaném závodě (Obrázek 16) vykazuje proband výraznější pocit vyčerpání a únavy (škála D), úzkostného ladění (škála U) a sklíčenosti (škála S) a naopak nízké skóre psychické pohody (škála P) a aktivity (škála A). Celkově se tedy již před závodem jeho prožívání pohybuje v oblasti dyskomfortu. Těžiště psychických stavů „T“ se pohybuje hluboko v levém dolním kvadrantu, což ukazuje na výraznou převahu negativních prožitků a stavů, které nejsou manifestovány vnějšími projevy. Naopak se proband obrací „dovnitř“, preferuje prožitkovou oblast.



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 16 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 6 v závodě č. 1

Po skončení závodu nacházíme uvolnění úzkosti (snížení hodnot škály U). Další změny nejsou významné. Naznačuje to přetrvávající negativní ladění i uzavření se do sebe. Proband také jako jediný příjemný zážitek uvádí „nemrznoucí ruce“. Naopak nepříjemné zážitky korespondují se zjištěnými stavy – ve výpovědi probanda preferuje únava a svalová bolest.

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

Výsledky střeleckých položek jen zčásti odpovídají údajům získaným jinými metodami. Proband se v prvním sledovaném závodě dopustil 5 chyb, což je nad dlouhodobým individuálním průměrem, jak dále ukáží výsledky z dalších závodů. Tento výsledek nereflektuje dobrou koncentraci pozornosti před začátkem závodu, je však plně v souladu se zjištěnou převahou negativních prožitků a stavů před i po závodě.

6.2.3 ZÁVOD Č. 2

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: B

Řešeno: 100 (sten 6)

Špatně: 0 (sten 6)

Správně: 100 (sten 7)

Chyby celkem: 0 (sten 9)

Vynecháno: 0 (sten 8)

S/Ř: 1,0 (sten 9)

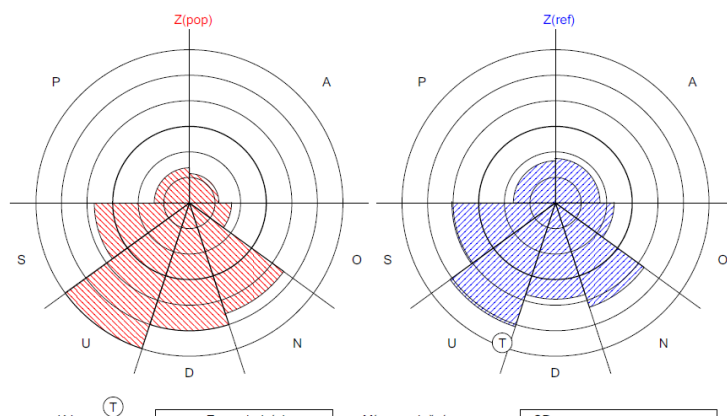
Závěr:

Při této administraci dosáhla TO6 průměrného výkonu co do kvantitativního kritéria. Správnost řešení je na velmi vysoké úrovni – nulové procento chyb v kombinaci s průměrnou rychlostí ukazuje na kvalitní výkon s vysokou úrovní pozornosti a zaměřením probanda na kvalitu výkonu.

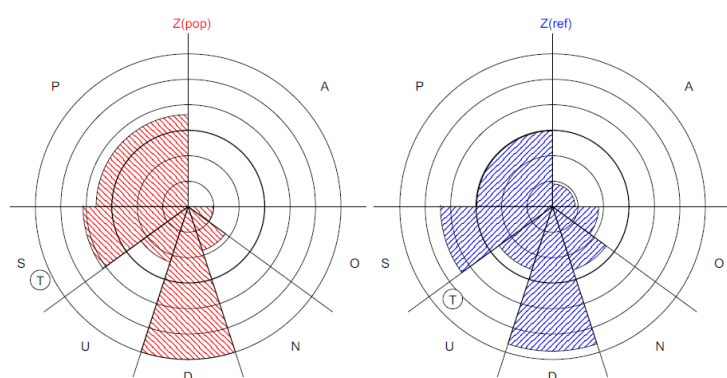
DOTAZNÍK SUPSO

Také v dalším sledovaném závodě (Obrázek 17) je patrná vyšší míra úzkosti (škála U). Navíc proband vykazuje vysoké hodnoty sklíčenosti (škála S) jako pasivního prožívání negativních důsledků prodělané psychické zátěže, které jsou prožívány vnitřně bez vnější ventilace. Naopak navenek se u probanda před závodem mohly projevovat pocity nepokoje, které se obvykle ventilují psychomotorickým neklidem. Na tyto prožitky ukazují vyšší hodnoty škály nepokoje a rozlady (N). Těžiště psychických stavů „T“ se pohybuje v pásmu hlubokého psychického dyskomfortu, situování těžiště „T“ do levé části grafu naznačuje inklinaci probanda spíše na prožitkovou oblast. Tomu taky odpovídá nízká hodnota škály A (aktivita, činorodost) a pohody (škála P).

Po skončení závodu je patrné zmírnění některých negativních prožitků. Dochází opět k útlumu úzkostných pocitů i sklíčenosti (škály U a S). Dále je patrný především nárůst psychického vyčerpání (škála D), což je typický průvodní jev většiny sportovců po prodělané psychické a fyzické zátěži. Vzhledem ke slovním komentářům lze předpokládat subjektivně náročný závod. Za hlavní příjemný zážitek z celého závodu proband považuje „projetí cílem“, což naznačuje převahu negativních prožitků v průběhu závodu.



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 17 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 6 v závodě č. 2

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

Ve druhém sledovaném závodě se proband dopustil tří chyb na střeleckých položkách, což z individuálního hlediska představuje průměrný výkon. Jak ukazovaly výsledky Testu koncentrace pozornosti, proband před závodem preferoval spíše kvalitu před kvantitou, což se oproti dříve uváděnému závodě odrazilo v nižším počtu nezasažených terčů.

6.2.4 ZÁVOD Č. 3

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: C

Řešeno: 84 (sten 9)

Správně: 79 (sten 9)

Vynecháno: 1 (sten 8)

Špatně: 4 (sten 3)

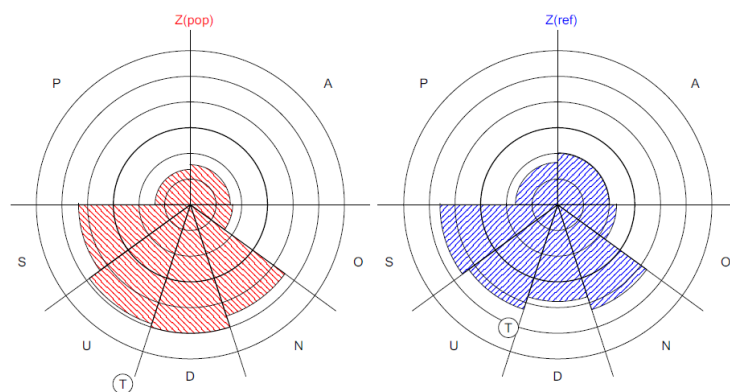
Chyby celkem: 5 (sten 7)

S/Ř: 0,940 (sten 7)

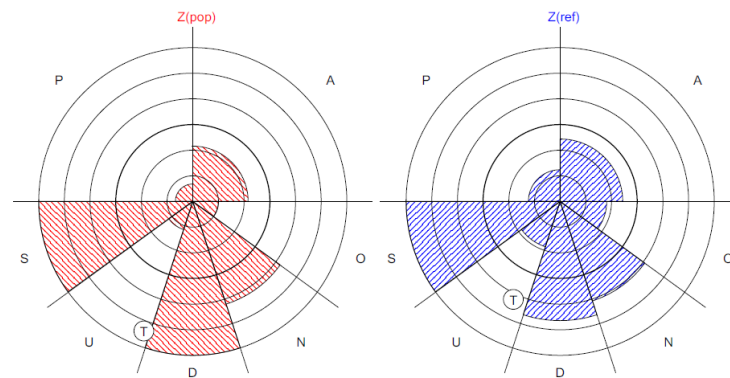
Závěr:

Vysoká rychlost řešení s nízkou relativní chybovostí ukazuje na kvalitní výkon. Absolutní chybovost zvyšuje počet opravených chyb (celkem 2 opravy), což může znamenat vyšší motorické tempo než tempo psychické (jedinec rychleji jedná bez přiměřeného zvažování). Z výsledků je také patrná preference kvantity před kvalitou. To může být např. v důsledku vyšší aktivace organismu a „nabuzenosti“ psychiky před důležitým závodem. Míra pozornosti je na mírně vyšší úrovni.

DOTAZNÍK SUPSO



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 18 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 6 v závodě č. 3

Ve třetím hodnoceném závodě (Obrázek 18) převažují opět negativní prožitky a stavy osobnosti. Těžiště psychických stavů „T“ je situováno hluboko v pásmu psychického dyskomfortu, což značí výrazné negativní emoční ladění probanda. Prakticky všechny škály reprezentující negativní stavy s výjimkou škály odreagování (O) se pohybují v mírně

nadprůměrných hodnotách. Ukazuje to na uzavření se probanda do sebe a prožívání stavů obav, nejistoty, negativního vnitřního napětí a úzkostného očekávání blížícího se závodu. Nižší hodnoty škály odreagování (O) naznačují, že se tyto stavy neprojevují v podrážděnosti a impulzivních, zlostných reakcích, ale jsou spíše vnitřně prožívány.

Po skončení závodu opět dochází především ke snížení pocitů obav a nejistoty (U), patrně v důsledku odeznění obávané situace – závodu. Objevuje se také typický jev nárůstu psychického vyčerpání (D). Ačkoli tento nárůst ze statistického hlediska není výrazný (rozdíl 0,88), po skončení závodu se stavy psychického vyčerpání dostávají nad hodnotu normy. Z dalších změn je třeba upozornit na markantní nárůst pocitů sklíčenosti, pasivního prožívání důsledků psychické zátěže (S). Naznačeným stavům také odpovídá slovní komentář probanda, ve kterém si stěžuje na bolest břicha. Fyzický dyskomfort jistě může značně ovlivnit také psychický stav sportovce a celý jeho sportovní výkon, zvláště u sportů vyžadujících maximální přesnost a soustředění (senzoricko-koncentrační sporty).

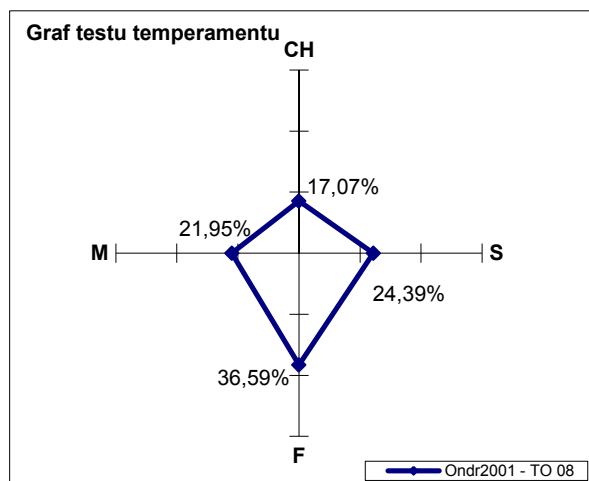
VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

Také v tomto závodě jsme zaznamenali celkem tři chyby ve střelbě. Tentokrát však jsou všechny chyby situovány do závěru závodu. To může signalizovat zvýšenou únavu ve druhé polovině závodu, jak také naznačovaly výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti (kolísání pozornosti ke konci testu). Může jít ale také o negativní důsledek vnímané bolesti břicha či jiných negativně prožívaných vlivů. Vyloučit nelze ani rušivé působení vnějších vlivů, ke kterému je podle výsledku dotazníku SPARO proband velmi vnímavý (nízké hodnoty RR – rezistence vůči rušivým vlivům).

6.3 VÝSLEDKY VZTAHUJÍCÍ SE K TO 8

6.3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA

TEST TEMPERAMENTU



Obrázek 19 Výsledky Testu temperamentu TO 8

Test temperamentu ukazuje u TO 8 na mírnou převahu flegmatického typu (Obrázek 19). Pro tento temperamentový typ je typická preference vytrvalostních aktivit, možná je zvýšená rezistence vůči rušivým vlivům a určitému „nátlaku“ z okolí, psychická stabilita, odolnost a vytrvalost.

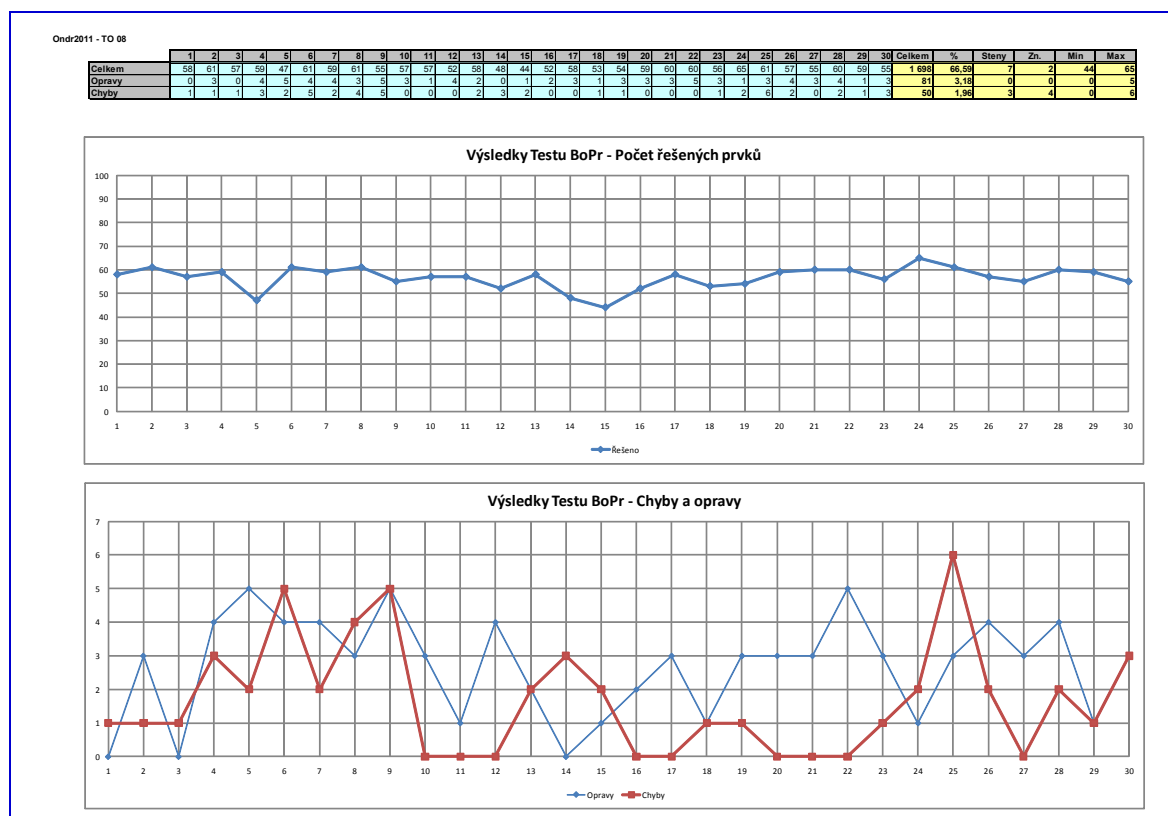
Jistým záporem může být nižší psychomotorické tempo, obtížnější vpravování se do nových situací a přizpůsobování se jim a delší čas potřebný pro přípravu na výkon.

DOTAZNÍK SPARO

Taxonomické koeficienty Dotazníku SPARO ukazují na osobnost typu B3. Jedná se o spontánní, vzrušivý, vznětlivý typ osobnosti, který vzniká spojením vysoké emocionality, spontánními reakcemi, mírně nižší přizpůsobivostí a velmi výraznou potřebou proměnlivého prostředí. Proband vykazuje preferenci proměnlivého, nestálého prostředí, které mu zprostředkovává velké množství podnětů. Vzniklé situace u něj mohou vyvolávat silnou emocionální odezvu (EM, KO). Patrné jsou také nižší zábrany a snížená schopnost regulovat vlastní chování (RE).

Výrazná psychická vzrušivost je známkou vyhledávání takových aktivit, které slibují intenzivní psychické nabuzení. Skór psychické lability (LS) ukazuje na rychlé střídání nálad, snadného vzplanutí i při méně intenzivních podnětech. Je zde zvýšené riziko narušování pozornosti a její odklony vlivem nečekaných podnětů. TO 8 upřednostňuje mírně intenzivnější, rozmanité smyslové dojmy s výrazným emotivním nábojem (SI). Jeho prožitky jsou hluboké a intenzivní (IP). V krajním případě může jít až o vyhledávání vnitřního nabuzování „za každou cenu“ bez ohledu na rizika. Dále jedinec pravděpodobně tíhne k prožitkům „bojového vzrušení“ a k soutěživosti (PN). Výrazná je nižší ochota zvažovat předem důsledky vlastního počínání, typické jsou impulzivní reakce (AC). Typická je také výrazná ochota spoléhat na náhodu (TN). Proband jeví ochotu pouštět se do aktivit i s minimální nadějí na úspěch. Vzhledem k řečenému je poněkud překvapivá vysoká míra úzkostnosti, která je v rozporu s dalšími vlastnostmi. Jedinec také tíhne k vyhledávání společnosti, kontaktů, preferuje převážně společenský život před samotářským trávením času. Vysoké hodnoty naznačují výraznou potřebu sociálních kontaktů (KT). S nižší schopností anticipace souvisí také větší potřeba svobody, nezávislosti (NE). Jedinec se snaží spíše spoléhat sám na sebe, na vlastní úsudek. Značná je také tendence k impulzivnímu jednání, nekorigované projevy (KI). Výrazná prožitkovost (PR) je plně v souladu se zmíněnou emocionalitou. Ukazuje na převahu prožitkového přístupu nad aktivním a efektivním řešením situace. Kompletní výsledkový arch TO 8 uvádíme v Příloze 5.

BOURDONOVA ZKOUŠKA POZORNOSTI



Obrázek 20 Výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti TO 8

Kvantita (známka 1 – 5 / steny 10 – 1): dobrá (2/7)

Kvalita (známka 1 – 5 / steny 10 – 1): špatná (4/3)

Proband nevykazuje nadprůměrné kolísání výkonnosti (Obrázek 20). Nelze ani vysledovat trend průběžného zlepšování či zhoršování rychlosti. Výraznější propad rychlosti řešení jsme zaznamenali pouze v pátém řádku testu, kde se objevuje také vyšší počet oprav. Může jít o krátké vyrušení z činnosti náhlým, rušivým podnětem. Další propad zaznamenáváme v polovině testu. V tomto případě pravděpodobně nejde o jednorázové vyrušení, ale spíše spontánní pokles rychlosti (snad v důsledku přechodné únavy), neboť se jedná o postupné snížení a následné zvýšení výkonu v rámci tří po sobě jdoucích řádků.

Vysoká chybovost spolu s vyšším tempem činnosti poukazuje na jedince orientovaného na výkon a kvantitu, nikoli na kvalitu (může např. upřednostňovat rychlost nad technikou, což v konečném důsledku může výrazně ovlivnit celkový výsledek). Velmi vysoké množství oprav v průběhu činnosti opět značí o upřednostnění rychlosti

nad kvalitou a nesourodém psychomotorickém tempu, kdy jedinec zpravidla jedná rychleji, než činnost dostatečně promyslí. Svou chybu si však vzápětí uvědomí.

Objevuje se zde rozpor mezi zmíněnou tendencí zbrklejšího jednání a převažujícím flegmatickým typem temperamentu. Naopak výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti plně odpovídají našim zjištěním získaným dotazníkem SPARO.

6.3.2 ZÁVOD Č. 1

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: A

Řešeno: 81 (sten 4)

Špatně: 1 (sten 5)

Správně: 79 (sten 4)

Chyby celkem: 2 (sten 7)

Vynecháno: 1 (sten 7)

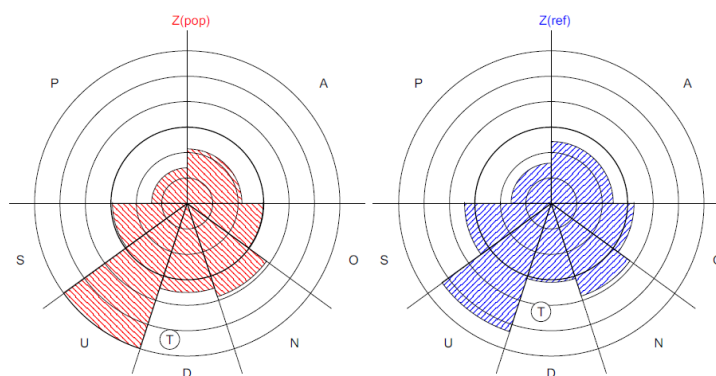
S/Ř: 0,975 (sten 6)

Závěr:

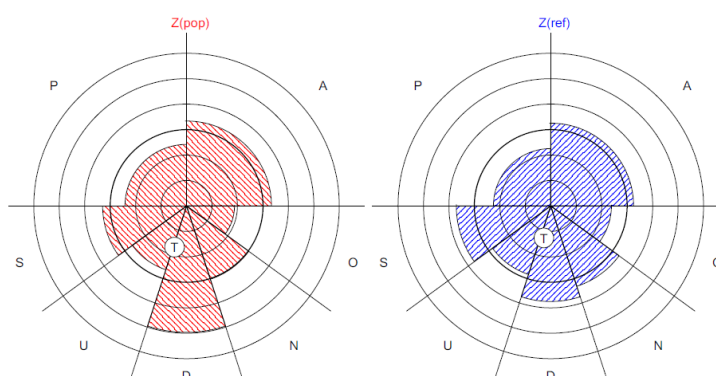
TO8 dosáhla při této administraci nižšího výkonu co do rychlosti práce. Zároveň kvalita práce je na nepatrně vyšší úrovni, což ukazuje na jedince s mírně převažující orientací na správnost řešení a nízký důraz na kvantitativní stránku výkonu. Pozornost je na průměrné úrovni při nízkém tempu práce, ve srovnání s ostatními probandy je však pozornost na mírně nižší úrovni.

DOTAZNÍK SUPSO

Před sledovaným závodem (Obrázek 21a) převládalo u probanda výrazně úzkostné ladění (U), což také odpovídá obecně vysoké úrovni úzkostnosti zjištěné Dotazníkem SPARO. Na základě výsledků lze předpokládat, že proband přistupoval k závodům s obavami a úzkostným očekáváním. Patrná je také nižší míra psychické pohody (P). Ačkoli v dalších hodnocených dimenzích psychických stavů proband nevybočuje příliš z pásma normy, těžiště psychických stavů „T“, umístěné v dolní polovině, ukazuje na výraznější převahu negativních stavů osobnosti. Ve slovním komentáři také proband uvádí „ustrašenost“ jako jeden z negativních zážitků proběhlého závodu.



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 21 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 8 v závodě č. 1

Změnám, ke kterým došlo v průběhu závodu (Obrázek 21b), dominuje především výrazné utlumení úzkostných stavů (U) a nárůst psychické únavy a vyčerpání (D). Tyto změny spolu s nárůstem pozitivně vnímané aktivity (A; psychické „nabuzení“, připravenost, pohotovost k akci) a nepatrným zvýšením psychické pohody vedly k posunu těžiště „T“ směrem ke středu grafu, což signalizuje normalizaci původně převážně negativních stavů. Výsledky Dotazníku SUPSO znázorňuje Obrázek 21.

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

V hodnoceném závodě jsme u TO 8 zaznamenali celkem 5 chyb s distribucí v průběhu celého závodu. Vzhledem ke střelecké výkonnosti probanda jde o podprůměrný výkon, který odpovídá nižší míře pozornosti. Ačkoli proband podle výsledku Testu koncentrace pozornosti administrovaného před závodem kladl důraz spíše na kvalitu, obecné hodnocení pozornosti ukazuje spíše na opak, což střelecké výsledky tohoto závodu také

potvrdily. Vliv na střelecký výkon mohly také mít již zmíněné subjektivní prožitky obav a „ustrašenosti“.

6.3.3 ZÁVOD Č. 2

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: B

Řešeno: 87 (sten 5)

Špatně: 1 (sten 5)

Správně: 86 (sten 5)

Chyby celkem: 1 (sten 8)

Vynecháno: 0 (sten 8)

S/Ř: 0,989 (sten 7)

Závěr:

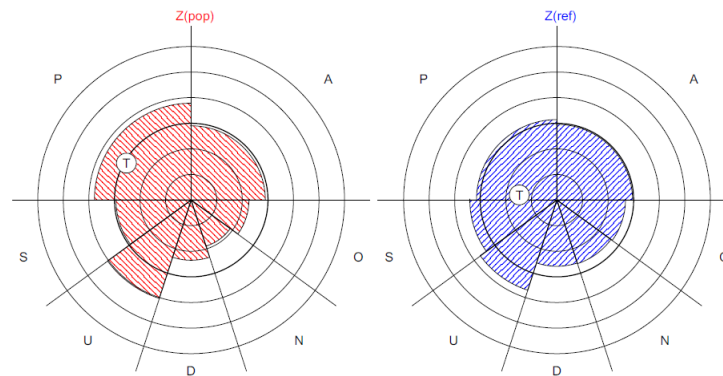
V tomto testování podává TO8 průměrný výkon s ohledem na kvantitu a mírně nadprůměrný výkon s ohledem na kvalitu – správnost řešení. Z výsledků testové formy B vyplývá normální úroveň pozornosti, která není aktuálně narušena situačními vlivy (např. negativními předstartovními stavy), nijak však nepřevyšuje normální úroveň. Opět je však třeba poznamenat, že ve srovnání se specifickou skupinou ostatních probandů z našeho výzkumného souboru se v oblasti kvantity jedná spíše o podprůměrný výkon.

DOTAZNÍK SUPSO

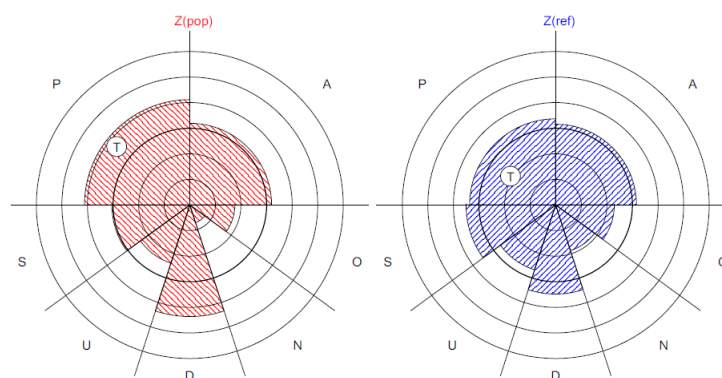
Tento závod je co do subjektivních prožitků a stavů osobnosti probanda specifický nejen s ohledem na TO8, ale také s přihlédnutím k výsledkům ostatních probandů (Obrázek 22). TO8 před zahájením závodu č. 2 nevykazuje v žádné hodnocené škále výrazné odchylky od normy. Pouze míra úzkostného očekávání (U) je nepatrně vyšší, stále se však pohybuje v pásmu normy ve srovnání se specifickou skupinou. Proband tak vykazuje prožitky přiměřené situace, optimální předstartovní stav, který je dobrým předpokladem kvalitního sportovního výkonu.

Také po skončení závodu proband nevykazoval výrazné změny. Zmínit lze především nepatrný útlum úzkostného ladění a nárůst psychické únavy, což jsou ovšem běžné změny po prodělané psychické a fyzické zátěži. Z obecného pohledu můžeme mluvit o mírném příkonu těžiště psychických stavů k pozitivnímu ladění jedince, a to i po absolvované zátěži. Není překvapivé mírný útlum aktivních reakcí a zvýraznění spíše oblasti prožívání,

kteřá souvisí s prodělanou zátěží a zvýšenou psychickou únavou, kteřá vřak s ohledem na hodnoty dalších řkál je vnímána spíše pozitivně s dobrým pocitem ze závodu, o kterém se proband zmiňuje ve slovním komentáři („Dobře se mi jelo“).



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 22 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 8 v závodě č. 2

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

V závodě č. 2 jsme u TO8 zaznamenali celkem 2 chyby. S přihlédnutím k typu závodu a výsledkům probanda v dalších závodech jde o mírně podprůměrný výkon střelecké části, ve srovnání s předchozím závodem vřak proband podal nepatrně lepší výkon. To také odpovídá dobré psychické kondici probanda před startem závodu i po jeho skončení. Také míra koncentrace pozornosti před závodem je nepatrně vyšší než v závodě č. 1.

6.3.4 ZÁVOD Č. 3

TEST KONCENTRACE POZORNOSTI

Forma: C

Řešeno: 66 (sten 5)

Špatně: 2 (sten 5)

Správně: 62 (sten 6)

Chyby celkem: 4 (sten 7)

Vynecháno: 2 (sten 7)

S/Ř: 0,939 (sten 7)

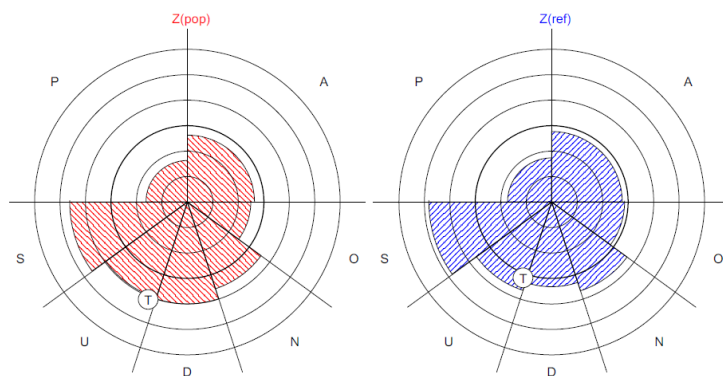
Závěr:

V testové formě C byla rychlost řešení poněkud nižší než v alfanumerických formách testu, jde však o běžný jev, neboť grafická forma je poněkud obtížnější a klade vyšší nároky na zrakovou diferenciaci. Vážený skór proto ukazuje na průměrný výkon ve smyslu kvantity a nepatrně vyšší výkon co do kvality práce. Tyto výsledky ukazují na normální úroveň pozornosti bez výraznější preference kvalitativní nebo kvantitativní složky výkonu. Opět je však třeba upozornit, že také v této formě podal proband nižší výkon, než většina členů výzkumného souboru.

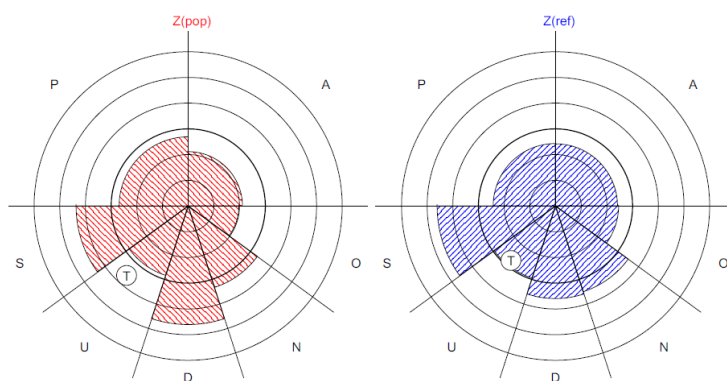
DOTAZNÍK SUPSO

Výsledky TO8 (Obrázek 23) ukazují na převažující prožitky smutku, sklíčenosti (S), které jsou prožívány spíše uvnitř bez výraznější tendence uvolňovat vnitřní napětí v interakcích s vnějším prostředím. Patrné je také snížené prožívání psychické pohody. Takové stavy mohou před závodem ukazovat na převažující uzavírání se do sebe a prožívání negativních psychických stavů. Tyto stavy však nejsou nijak výrazné a lze očekávat, že nebudou mít zásadnější vliv na podaný výkon.

Ani po skončení závodu jsme nezaznamenali přílišné změny. Nejvýraznější změnou je zvýšený pocit štěstí a psychické pohody, hodnoty příslušné škály (P) se z původního mírného podprůměru posunuly do pásma normy. Psychickému stavu dále dominuje prožitek sklíčenosti, smutku (S) a mírná převaha dimenze prožívání nad vnější odezvou aktuálního psychického stavu.



a) před závodem



b) po skončení závodu

Obrázek 23 Výsledky Dotazníku SUPSO u TO 8 v závodě č. 3

VYHODNOCENÍ VE VZTAHU K PŘESNOSTI STŘELBY

S ohledem na typ závodu a obvyklé výsledky střelecké části závodů TO8 jsme zaznamenali nadprůměrný výkon. V první půli závodu proband minul dva terče, další střely byly bez chyb. Subjektivní prožitky a stavy před začátkem závodu až na škálu S nevybočovaly z průměrných hodnot. Nebyla patrná ani zvýšená úzkost před závodem, což může vést k lepším střeleckým výsledkům. Také po skončení závodu proband vyjadřoval spokojenost se střelbou (mimo jednu střeleckou položku, ve které chyboval).

6.4 TYPICKÉ ZMĚNY SUBJEKTIVNÍCH PSYCHICKÝCH STAVŮ V PRŮBĚHU ZÁVODŮ

Provedli jsme také statistické vyhodnocení vybraných dat pro celý výzkumný soubor (n = 11). V této kapitole uvádíme obecné srovnání subjektivních psychických stavů probandů před závody a po jejich skončení, které jsme získali t-testem diferenciací mezi skupinou všech dotazníků SUPSO vyplněných před závody a skupinou všech dotazníků SUPSO vyplněných po závodech (54 dotazníků v každé skupině). V následujícím textu poukážeme na některé typické změny, ke kterým v průběhu sledovaných závodů docházelo (Obrázek 24).

Škála	M	SD	t(mezi)	
P	27,46	18,04	-0,89	
A	14,30	11,06	-3,76	**
O	5,96	6,85	-0,32	
N	14,23	9,45	1,64	
D	26,24	13,51	6,69	**
U	4,62	5,62	-8,04	**
S	7,19	8,03	2,37	*

Komfort - Diskomfort	-3,14
Prožívání - Aktivita	-0,73

Obrázek 24 T-test diferenciací - skupina dotazníků SPARO před závody a po závodech
(* 5 % hladina významnosti, ** 1 % hladina významnosti)

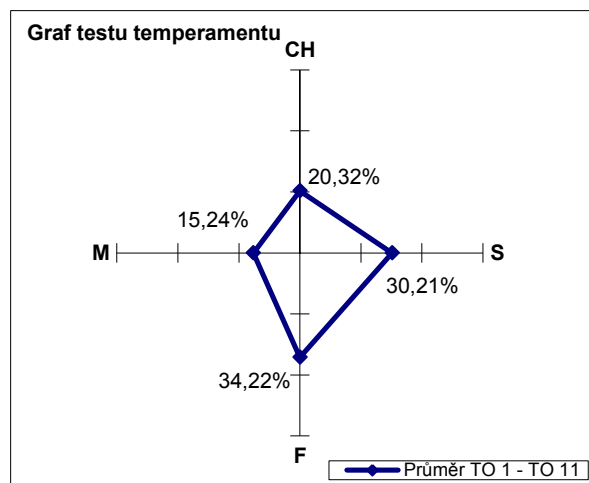
Jako charakteristické změny můžeme označit:

- **Snížení hodnot škály A (aktivita, činorodost)** – statistická významnost $\alpha=0,1$
Vyšší hodnoty této škály před začátkem závodu jsou patrně způsobeny záměrnou a cílenou aktivací organismu, jakousi „bojovou nabuzeností“, která je pro sportovní výkony žádoucí.
- **Zvýšení hodnot škály D (depresivita, psychické vyčerpání)** – statistická významnost $\alpha=0,1$
Tato tendence může být vysvětlena náročností závodu, která sebou nese psychickou i fyzickou únavu. Zvýšení stavu psychické únavy a vyčerpání je typické právě pro prodělanou psychickou zátěž, jakou závody nejvyšší úrovně bezesporu představují.

- **Snížení hodnot škály U (úzkostné očekávání)** – statistická významnost $\alpha=0,1$
Před začátkem závodu se u sportovců zřejmě objevuje určitá nejistota, snad i mírné obavy ze závodu, příp. výsledku. Po skončení závodu se tyto stavy zmírňují patrně v souvislosti se znalostí výsledku (ať již dobrého, nebo špatného) a pominutím důvodů k obavám a nejistotě.
- **Zvýšení hodnot škály S (sklíčenost)** – statistická významnost $\alpha=0,5$
Sklíčenost je zde chápána jako pasivní prožívání negativních důsledků prodělávané psychické zátěže. Typické je obrácení prožitků napětí nikoli vně, směrem k interakcím s prostředím, ale dovnitř. Jde o posun od aktivního přístupu k prožívání psychických stavů. Jedinec nemá snahu situaci řešit ani se jakkoli aktivně odreagovat, ale ponoří se do svých myšlenek a tyto stavy vnitřně prožívá.

6.5 OSOBNOSTNÍ PROFIL – TYP TEMPERAMENTU

Pokusili jsme se také podat obecnou osobnostní charakteristiku našeho výzkumného souboru, vzhledem k nízké početnosti souboru jde však pouze o orientační výsledky.



Obrázek 25 Test temperamentu - průměrné hodnoty pro celý výzkumný soubor (n = 11)

Jak je patrné z obrázku 25, u sportovců z našeho výzkumného souboru převládá flegmatický typ temperamentu. Významně je také zastoupena sangvinická složka. Převaha flegmatických rysů je ve sportovní oblasti typická právě pro vytrvalostní aktivity, které jsou charakteristické nižší intenzitou fyzické zátěže a delší dobou trvání. Flegmatickým rysům osobnosti tak plně vyhovuje pomalejší tempo činností i delší čas na přizpůsobení se

závodním podmínkám. Také možnost pracovat na výsledku po delší čas, zvrátit případný negativní vývoj událostí je pro flegmatický typ osobnosti výhodou. Zároveň je třeba v některých situacích reagovat poněkud pružněji, což umožňuje přiměřené zastoupení sangvinických rysů osobnosti.

7 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Získané výsledky práce nám umožnili formulovat odpovědi na výzkumné otázky.

VO1: Jak spolu souvisí míra koncentrace pozornosti před závodem a úspěšnost ve střelbě v biatlonu?

Vztah míry koncentrace pozornosti před závodem a úspěšnosti ve střelbě se nepodařilo ověřit. Většina probandů vykazovala před začátky závodů normální nebo nepatrně vyšší míru koncentrace pozornosti, přesnost střelby však kolísala nezávisle na těchto výsledcích. Je však možné vyzorovat určitou souvislost výsledků Bourdonova testu pozornosti a obecné střelecké výkonnosti probanda, kdy horší výsledky v testu pozornosti BoPr predikují také nižší výkonnost ve střelecké části závodů. Výsledky dále naznačují záměrnou orientaci probandů na kvalitu výkonu v situaci, kdy je pro dobrý výkon důležitější kvalita nad kvantitou.

Střelecká výkonnost TO 1 vykazovala setrvalou úroveň, ve všech hodnocených závodech se proband dopustil 3 chyb. Výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti ukazují preferenci rychlosti práce, zatímco ve specifické výkonové situaci proband klade důraz na kvalitu výsledku.

TO 6 podala mírně horší střelecký výkon především v prvním sledovaném závodě (5 chyb), ve zbylých dvou závodech už byl výkon průměrný (3 chyby). Výsledky testů pozornosti tomu však neodpovídaly, neboť v prvním závodě proband kladl důraz na rychlost práce (což by mohlo předznamenávat nižší přesnost střelby), v dalším závodě vykazoval značnou přesnost a správnost výkonu v testu a před třetím závodem opět preferoval kvantitu.

Nejnižší míru pozornosti vykazovala TO 8, a to jak v Bourdonově zkoušce pozornosti, tak v Testu koncentrace pozornosti. Také u TO 8 se projevila preference kvantity nad kvalitou v klidových podmínkách nevázaných na výkonovou situaci, výsledky však ukazují na mírně vyšší rychlost práce a nízkou úroveň kvality. Opačně je tomu v podmínkách před závodem, kdy se rychlost práce obvykle pohybovala v průměrných hodnotách, v kvalitě (správnosti řešení) pak proband dosahoval mírně nadprůměrných

výsledků. Obecně nižší míře pozornosti ve srovnání s ostatními probandy odpovídají také horší střelecké výsledky, u kterých však ani zde nelze vysledovat souvislost s výsledků Testu koncentrace pozornosti.

VO2: Jaký typ temperamentu převládá u vrcholových biatlonistů?

Ukazuje se, že různý druh sportovních aktivit se pojí s určitými osobnostními charakteristikami. Biatlon v sobě propojuje dvě naprosto rozdílné sportovní disciplíny s odlišným typem zatížení a tedy i nároky na sportovce.

Provedená šetření ukazují dominanci flegmaticko-sangvinického typu osobnosti s převahou flegmatických rysů, což odpovídá vytrvalostnímu charakteru zátěže. Lze předpokládat pomalejší vpravování se do nových situací a delší čas potřebný pro předstartovní přípravu. Výhodou je jistá psychická stabilita, vyšší psychická odolnost a tedy pomalejší změny prožitků a stavů osobnosti. To se může projevit především v působení neúspěchu na psychiku sportovce.

VO3: Jaké změny subjektivních prožitků a stavů vrcholových sportovců lze vysledovat v průběhu závodu v biatlonu?

U probandů našeho výzkumného vzorku jsou patrné některé typické změny subjektivních prožitků a stavů osobnosti, ke kterým došlo v průběhu závodů.

Jako typické se zdá být výrazné snížení aktivity a činorodosti, odeznění pocitů úzkosti a úzkostného očekávání a naopak značný nárůst psychické únavy a vyčerpání. Vysvětlení těchto změn spatřujeme v působení prodělané fyzické a psychické zátěže, kterou sportovní výkon na maximální úrovni představuje, pravděpodobně bez ohledu na dosažený výsledek či průběh závodu. To platí v plné míře pro útlum aktivity a pohotovosti k aktivním reakcím i nárůst psychické únavy. Zmírnění úzkostných pocitů a úzkostného očekávání blížících se událostí lze vysvětlit pominutím výkonové situace, která v probandech pravděpodobně vzbuzovala obavy z výsledku. Typické také bylo

vnitřní prožívání prodělané zátěže bez potřeby aktivního odreagování a uvolnění vnitřního napětí.

8 DISKUZE

Ve svém výzkumu jsme se zaměřili na problematiku vztahu kvality pozornosti a přesnosti střelby v biatlonu na vrcholové úrovni a na postihnutí typických změn prožitků a stavů závodníků v průběhu závodu. Jak se ukázalo v průběhu výzkumu, jde o oblast, která s sebou nese řadu omezení a faktorů limitujících možnosti výzkumu.

Z výzkumu vyplynula některá překvapivá zjištění. 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, měnící 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.

Navzdory rozdílným podmínkám jednotlivých závodů se u probandů neprojeví výrazné rozdíly v kvalitě pozornosti. Může se jednat o důsledek převažujícího flegmatického typu temperamentu u probandů, který zaručuje určitou psychickou stabilitu a vyrovnanost. Tento stav však také může ukazovat na dobře zvládnutou přípravu na závod a schopnost autoregulace sportovce.

Provedené výzkumné šetření odhalilo mnohá omezení a limity psychologického výzkumu v podobných podmínkách. Pro splnění cílů práce bylo třeba navázat spolupráci s reprezentačním týmem ČR. Tato spolupráce byla oboustranně pozitivně přijata, neboť reprezentační trenér uvítal možnost spolupráce se sportovními psychology a dalšími odborníky. Komunikace s trenérem i samotnými sportovci byla bezproblémová, proto ani získání informovaného souhlasu nepředstavovalo výraznější komplikaci. Až podrobnější seznámení s průběhem výzkumu odhalily jisté limity. Pro získání relevantních údajů o psychickém stavu a prožitcích probandů před závodem bylo nutné provést šetření co nejtěsněji před samotným startem. To však představovalo zásah do předstartovní přípravy sportovců i zavedených individuálních rituálů. Bylo proto nutné částečně snížit nároky výzkumného týmu a nalézt přijatelný kompromis. Trenér i probandi samotní si byli vědomi možného přínosu výzkumu, proto vycházeli maximálně vstřícně. Výzkumný tým si naopak uvědomoval důležitost předstartovní přípravy a snažil se proto v co nejmenší míře narušovat tyto činnosti, a to i za cenu ztráty některých dat či přijatelného snížení jejich relevantnosti. Vzhledem k organizační náročnosti a v některých případech až nemožnosti trvat na osobní přítomnosti výzkumníka na sportovišti byl proškolen jeden z členů týmu, který provedl administraci všech potřebných metod. To se později ukázalo jako výhodné řešení, neboť šlo o týmového kolegu, který se těšil důvěře ostatních sportovců.

Jedním z největších problémů celého výzkumu bylo dodržení požadavků anonymity. Ve sportovní oblasti se objevují tendence využít jakékoliv dostupné informace o soupeři pro získání výhody, proto zachování anonymity probandů jsme vnímali jako prioritu a nutnou podmínku publikace získaných výsledků. Opět jsme proto přistoupili ke značné redukci prezentovaných dat i za cenu omezeného odkrývání některých vztahů. Při vyhodnocování výsledků jsme tak úspěšnost sportovce poměřovali pouze úspěšností střelby bez ohledu na výsledný čas a umístění. Cíleně jsme také neuváděli některé výpovědi probandů, které by sice přispěly k pochopení posoutěžních psychických stavů závodníka, mohly by však usnadnit jeho identifikaci.

Jako určitá komplikace se při tvorbě závěrečné bakalářské práce ukázalo využívání dat z již ukončeného šetření bez možnosti toto šetření pozměnit či doplnit. Neměli jsme možnost doplnit či upřesnit některá data, použít doplňkové metody apod. Problematické bylo také zpětné získávání potřebných informací o průběhu jednotlivých závodů.

Databáze IBU (Data Center), ze které jsme tyto údaje získávali, ani přes svou obsáhlost nezahrnuje všechny potřebné informace. Chybí tak např. údaje o distribuci nepřesných střel v rámci položky. Přitom jde o důležitý údaj, neboť minutí terče při první střele může mít na psychiku sportovce zcela odlišný vliv než minutí posledního terče položky. U některých sledovaných závodů chyběly údaje zcela a bylo nutné získat informace z jiných zdrojů. To se neobešlo bez určité ztráty potřebných dat.

Značné limity jsou také zjevné v oblasti hodnocení osobnostních charakteristik vrcholových sportovců a psychických stavů prožívaných před závodem i po jeho skončení. Prostředí vrcholového sportu je do značné míry specifické a odlišuje se od běžného prostředí každodenního života. Některé osobnostní charakteristiky, které u probandů našeho výzkumného souboru vykazovaly ve srovnání s běžnou populací statisticky významný rozdíl, je třeba interpretovat velmi opatrně. Výzkumník musí mít neustále na zřeteli specifičnost prostředí i samotné sportovní disciplíny. Převaha flegmatického typu temperamentu vzhledem ke sportovně-pohybové aktivitě vytrvalostního charakteru by proto neměla být přílišným překvapením.

Jako metodologický problém se ukázaly časté rozpory ve výsledcích získaných Testem temperamentu a Dotazníkem SPARO. Nepodařilo se získat jakékoli korelační studie ověřující souhlasnost výsledků obou metod, naše zkušenosti však budí jisté pochyby. Bylo by vhodné ověřit tato zjištění statisticky a do budoucna přistupovat k používání metod s určitou opatrností. Vzhledem k důkladně zpracovaným validačním studiím Dotazníku SPARO vzbuzují pochybnosti především výsledky získané Testem temperamentu.

Podobné rozpory jsou patrné také mezi výsledky Bourdonovy zkoušky pozornosti a Testu koncentrace pozornosti. Zatímco v Bourdonově zkoušce probandi vykazovali spíše převahu rychlosti nad kvalitou, v Testu koncentrace pozornosti je tomu obvykle naopak. V tomto případě se však podle našeho názoru nejedná o rozpor mezi použitými metodami. Domníváme se, že tyto rozdíly jsou dány spíše charakterem situace, za níž měření pozornosti probíhalo. Zatímco Bourdonova zkouška byla administrována v klidových podmínkách nevýkonové situace a pravděpodobně tak odráží obecnou preferenci probanda, administrace Testu koncentrace pozornosti byla vázána na výkonovou situaci bezprostředně před startem závodu, v němž je (s ohledem

na střeleckou část) dominantní přesnost nad rychlostí. Může se tedy jednat o specifickou, krátkodobě cílenou orientaci na tuto dimenzi pozornosti.

Z provedeného šetření vyvstaly také některé nové otázky a náměty pro další badatelský zájem. Jak bylo popsáno výše, při střelbě v biatlonu hraje roli nejen přesnost, ale také individuální rytmus střelby a její rychlost. Bylo by proto vhodné zaměřit se také na vztah pracovního tempa v testech pozornosti a rychlosti střelby. Je otázkou, zda pracovní tempo v testech pozornosti může být prediktorem rychlosti střelby na střelecké položce.

9 ZÁVĚRY VÝZKUMU

Hlavním cílem práce bylo ověřit vztah kvality pozornosti a koncentrace a přesnosti střelby v biatlonu. Dílčím cílem bylo podat obecnou charakteristiku osobnosti vrcholového sportovce – biatlonisty a popsat specifika změn subjektivních prožitků a stavů osobnosti závodníka v průběhu závodu.

Výsledky administrovaných psychodiagnostických metod ukazují u sledovaných osob na vztah obecné kvality pozornosti měřené v klidových podmínkách a úspěšnosti střelby v biatlonu, překvapivě se však neprojevila souvislost úspěšnosti střelby s mírou koncentrace pozornosti před závodem. Dále se ukazuje, že preference kvality nebo kvantity výkonu bezprostředně před závodem nemusí odpovídat obecné preferenci sportovce.

Testy osobnosti naznačují dominanci flegmaticko-sangvinického typu temperamentu s převahou flegmatických rysů u sledovaných osob. Lze tedy předpokládat psychickou stabilitu, vyšší psychickou odolnost a méně výrazný vliv situačních kontextů na aktuální prožitky a stavy osobnosti.

Výsledky také ukazují na některé typické změny subjektivních prožitků a stavů osobnosti:

- snížení prožívané úzkosti a úzkostného očekávání nadcházejících událostí,
- útlum aktivity a tendence k aktivním interakcím s prostředím a situací,
- prohloubení pocitů psychické únavy a vyčerpání.

SOUHRN

Biatlon představuje sportovní odvětví, které v sobě propojuje dvě naprosto odlišné disciplíny. Zatímco běh na lyžích představuje vytrvalostní sportovně-pohybovou aktivitu, která klade vysoké nároky na fyzickou a funkční připravenost organismu a její odrazy spatřujeme právě ve zvýšené funkci fyziologických procesů organismu (tepová a dechová frekvence, termoregulační procesy a s tím související potivost, narůstající svalová únava atd.), střelba vyžaduje maximální klid, uvolněnost a koncentraci. Bezprostřední střídání těchto požadavků klade na sportovce nemalé nároky a vyžaduje vysokou schopnost autoregulace nežádoucích stavů fyzických i psychických.

Důležitým předpokladem úspěchu v sensoricko-koncentračních sportech, mezi které řadíme také střelbu, je dobrá kvalita pozornosti a vysoká schopnost koncentrace. Této problematice v české ani světové literatuře doposud nebyla věnována náležitá pozornost. Ve spolupráci s českým reprezentačním týmem mužů v biatlonu jsme tuto oblast podrobili výzkumnému šetření, při kterém jsme kladli značný důraz na přesah do praxe a využití dosažených zjištění pro zvýšení efektivity tréninkového procesu a maximalizaci sportovní výkonnosti probandů. Hlavním cílem práce bylo ověřit vztah kvality pozornosti a koncentrace a přesnosti střelby v biatlonu. Dílčím cílem bylo podat obecnou charakteristiku osobnosti vrcholového sportovce – biatlonisty a popsat specifika změn subjektivních prožitků a stavů osobnosti závodníka v průběhu závodu.

K dosažení vytyčených cílů práce jsme po úvaze a konzultacích s odborníky z praxe sportovní psychologie zvolili Bourdonovu zkoušku pozornosti, Test temperamentu a Dotazník SPARO, které jsme administrovali v klidových podmínkách pro získání obecných informací o charakteristikách osobnosti a kvalitě pozornosti. Ve specifických podmínkách soutěže jsme administrovali Test koncentrace pozornosti (před každým závodem) a Dotazník SUPSO (před každým závodem a po jeho skončení).

Získané výsledky naznačují u probandů našeho výzkumného souboru jistou souvislost mezi obecnou kvalitou pozornosti v běžných, klidových podmínkách a celkovou střeleckou výkonností. Nebyl patrný vztah mezi aktuální mírou koncentrace pozornosti měřenou těsně před závodem a následným výkonem ve střelecké části závodu. Z výsledků dále

vyplývá, že běžná orientace probanda na kvalitu či kvantitu výkonu pravděpodobně nepodmiňuje tutéž orientaci ve výkonové situaci. Probandi v našem výzkumu obvykle preferovali spíše kvantitativní hledisko výkonu, před závody však vykazovali spíše snahu o maximální kvalitu na úkor rychlosti práce. Tato tendence patrně odráží požadavky střelecké části biatlonového závodu.

Rozbor osobnosti ukázal na dominanci flegmaticko-sangvinického typu temperamentu s mírnou převahou flegmatických rysů. Pro tento temperamentový typ je typická vyšší míra psychické stability a odolnosti a méně výrazné změny psychických stavů v závislosti na působení situačních proměnných.

Sledování změn subjektivních prožitků a stavů osobnosti nepřinesl překvapivá zjištění. Pozorovaný útlum aktivity a zvýšení pocitu psychické únavy a vyčerpání lze vysvětlit prodělanou fyzickou a psychickou zátěží, kterou představuje závod nejvyšší světové úrovně. Odeznění úzkosti a obav po skončení závodu patrně souvisí s ukončením výkonové situace a možností ovlivnit výsledek závodu.

Uvedeným zjištěním nelze přisuzovat obecnou platnost, neboť výzkumný soubor, na němž bylo výzkumné šetření realizováno, je velmi malého rozsahu. Jednalo se o záměrný výběr s cílem rozvíjet spolupráci s konkrétním sportovním týmem bez nároku na reprezentativnost výběru.

Výzkum byl realizován v návaznosti na řešení projektu *MUNI/A/0994/2010 Koncentrace pozornosti jako jeden z předpokladů úspěšnosti střelby v biatlonu* řešeného v roce 2011 na Masarykově univerzitě, Fakultě sportovních studií.

LITERATURA

1. Anderson, M. B. (2000). *Doing Sport Psychology*. Champaign, United States of America: Human Kinetics.
2. Benešová, D. (2011). Aktivační úroveň a výkon v koordinačně náročné úloze. V V. Baláková, & J. Kirchner (Editor), *Psychologie sportu v praxi 2011 aneb Nedílná součást přípravy sportovce* (stránky 43-51). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta ve spolupráci s Asociací psychologů sportu a European Science and Art Publishing.
3. Blahutková, M. (1999). Rozdíly aspirační úrovně jako faktoru výkonové motivace u sportujících a nespportujících mládeže. 121. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
4. Blahutková, M. (2000). Rozdíly aspirační úrovně jako faktoru výkonové motivace u sportujících a nespportujících mládeže. *Česká kinantropologie*, roč. 3, č. 2/99, 2000, str. 13.
5. Blahutková, M., & Pacholík, V. (2006). *Psychologie sportu: Studijní text*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
6. Blahutková, M., Bedřich, L., & Sebera, M. (2005). Psychologická charakteristika osobnosti vysokoškolského studenta v oboru tělesná výchova. *Tělesná výchova, sport a rekreace v procesu současné globalizace* (stránky 221-226). Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc.
7. Brickenkamp, R., & Zillmer, E. (2000). *Test pozornosti d2* (1. vyd.). (K. Balcar, Překl.) Praha: Testcentrum.
8. Brych, J. (2008). *Sportovní střelba*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
9. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
10. Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, s. r. o.
11. Čech, P., Malý, T., Malá, L., & Paučír, L. (2010). Zmeny vybraných indikátorov statickej ronováhy biatlonistov vplyvom špecifického zaťaženia. *Česká kinantropologie*, Vol. 14, č. 2, stránky 11 - 18.
12. DIAROS. (1995). *Program DiarosWin*. Získáno 23. 8 2010, z DiarosWin: <http://www.diaros.hyperlink.cz/Program.htm>
13. Falář, J. (2010). Psychodiagnostika prof. Oldřicha Mikšíka a její využití. V V. Baláková, & J. Kirchner (Editor), *Psychologie sportu v praxi aneb Cesty ke sportovnímu úspěchu* (stránky 13-22). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta ve spolupráci s Asociací psychologů sportu.
14. Fenzl, S. (1979). *Jednotný tréninkový systém SZBZ a DZBZ*. Praha: Svazarm.
15. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, s.r.o.

16. Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele*. (d. P. Balcar, Překl.) Praha: Portál.
17. Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
18. Gnad, T. (2010). Ring volný: klasika vs. bruslení. *Nordicmag*, roč. 4, č. 13, stránky 26-29.
19. Gregor, T., & Petrášová, M. (2009). Osobnostné vlastnosti a výkonová motivácia tenistov. *Telesná výchova a šport: Časopis Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport*, roč. XIX, no. 3-4, stránky 14-16.
20. Gurský, T. (2010). Psychologická příprava strelca pred Olympijskými hrami. V V. Baláková, & J. Kirchner (Editor), *Psychologie sportu v praxi aneb Cesty ke sportovnímu úspěchu* (stránky 68-72). Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta ve spolupráci s Asociací psychologů sportu.
21. Hartl, P. (1994). *Psychologický slovník* (Slovník. vyd.). Praha: Jiří Budka.
22. Havlíčková, L. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže. Speciální část* (1. vyd.). Praha: Karolinum.
23. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
24. Hošek, V. (1979). *Psychologie sportovní střelby*. Praha: Ústřední výbor Svazu pro spolupráci s armádou.
25. Hošek, V. (2005). *Psychologie sportu: Učební text*. Získáno 13. 10 2012, z Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra: www.vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc
26. Kašper, Z. (1976). *Ze zkušeností sovětských trenérů biatlonu a střelby. Metodické listy*. Praha: ÚV Svazarmu.
27. Kašper, Z. (1988). *Ze zkušeností sovětských trenérů branných závodů*. Praha: ÚV Svazarmu.
28. Kašper, Z. (2006). *Historie biatlonu do konce dvacátého století*. Brno: Masarykova univerzita.
29. Kočergina, N., Čepulėnas, A., & Zuoza, A. (2012). Comparative analysis of female elite biathletes' sports results in World Cup competitions before the world championship and during the world Championship in the season of 2010–2011. *Ugdymas, Kuno Kultura, Sportas, Nr. 3 (86)*, stránky 61-68.
30. Kodým, M. (1966). Psychologická typologie sportů. *Teorie a praxe tělesné výchovy*, stránky 330 - 334.
31. Kohoutek, R. (2002). *Základy užití psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. a Vysoké učení technické v Brně, Fakulta stavební.
32. Kovář, K. (2011). Současné trendy ve vzdělávání trenérů. *Česká kinantropologie, Vol. 15, č. 3*, stránky 11-16.
33. Kučera, M. (1992). *Test koncentrace pozornosti: Příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o.

34. Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. (I. Soulek, Překl.) Praha: Grada Publishing, a.s.
35. Melichna, J. (1995). *Fyziologie tělesné zátěže* (1. vyd.). Praha: Karolinum.
36. Mikšík, O. (1980). Osobnostní determinanty interakčního chování I: Teorie a metodologie studia osobnosti. *Zprávy*, str. 184.
37. Mikšík, O. (2003). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
38. Mikšík, O. (2004a). *Dotazník SPARO: Příručka* (Manuál. vyd.). Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
39. Mikšík, O. (2004b). *Dotazník SUPSO: Příručka*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
40. Mikšík, O. (22. 11 2006). *Pronikání do bazální struktury psychické autoregulace osobnosti: Prezentace, využití a vyhodnocování dotazníků PASKO, SPARO, BAROM, SUPSO, SIPO A DUSIN*. Praha: Psychodiagnostika, s.r.o.
41. Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. New York, USA: Routledge.
42. Moravcová, K. (2007). *Problematika úspěšnosti střelby v biatlonu. Bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
43. Nakonečný, M. (1993). *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press.
44. Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
45. Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
46. Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
47. *Stroopův test*. (nedat.). Získáno 23. 1 2013, z Wikipedia: http://cs.wikipedia.org/wiki/Stroopův_test
48. Nietzsche, K. (1998). *Biathlon: Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive*. Berlin: Sportverlag.
49. Ondráček, J. (1999). *Srdeční frekvence jako jedna z podmínek úspěšnosti střelby v biatlonu žen. Dizertační práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
50. Ondráček, J. (2011). *Charakteristika psychomotorických a technických podmínek úspěšné střelby v biatlonu. Habilitační práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
51. Ondráček, J., & Paugschová, B. (2000). Podmínky úspěšné střelby v biatlonu. *Tělesná výchova a sport 2000*. Liberec: Euroregion NISA.
52. Ondráček, J., Hřebíčková, S., Paugschová, B., & Mezník, J. (2001). Rozbor úspěšnosti střelby reprezentačního družstva mužů ČR v biatlonu v letech 2002–2010. *Studia sportiva*, roč. 5, č. 1, stránky 39–47.
53. Ondráček, J., Pacholík, V., Paugschová, B., Hřebíčková, S., & Vítek, Z. (2012). Concentration of Attention and Creating a Psychological Characteristics of Czech National Men Team in

- Biathlon . *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport, Vol. IV, No. 2/2012*, stránky 88-100.
54. Ondráček, J., Vobr, R., & Nykondým, J. (2008/2, č.1). Psychické výkonnostní předpoklady v biatlonu. *Studia sportiva*.
 55. Pacholík, V. (2002). *Programy formování výkonové motivace prostřednictvím pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.
 56. Pacholík, V. (2011). *Osobnostní dimenze učitele tělesné výchovy. Bakalářská práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
 57. Pacholík, V. (2012). *Výzkum vlivu programu plavecké výuky s prvky Halliwickova konceptu na změny subjektivních psychických stavů osob s tělesným postižením (Dizertační práce. vyd.)*. Brno.
 58. Paugschová, B. (1997). *Účinnost tréninkového zatáženía na rast športovej výkonnosti v biatlone juniorov slovenskej republiky. Dizertačná práca*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.
 59. Paugschová, B., & Ondráček, J. (2007). *Pedagogické hodnotenie viacročnej športovej prípravy reprezentantky SR v biatlone (1. vyd.)*. Brno: Masarykova univerzita.
 60. Paulínová, L. (1998). *Psychologie pro Tebe*. Praha: Informatorium.
 61. Pelikán, J. (2004). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
 62. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
 63. Psychodiagnostika, s. (2007). *Katalog 2007 - 2008*. Brno: Psychodiagnostika s.r.o.
 64. Senka, J., Kuruc, J., & Čečer, M. (1992). *Bourdonov test (v úprave Československého ústavu práce Praha)*. Bratislava: Psychodiagnostika, s.r.o.
 65. Slepíčka, P. (1988). *Psychologie koučování (1. vyd., vyd.)*. Praha: Olympia.
 66. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
 67. Smékal, V. (2007). *Pozvání do psychologie osobnosti: Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
 68. Smékal, V., Blahutková, M., & Cacek, J. (2001). Nové teoretické přístupy umožňující hlubší poznání dimenzí osobnosti sportovce. *Role tělesné výchovy a sportu v transformujících se zemích střeoevropského regionu (stránky 185-187)*. Brno: Masarykova univerzita Brno.
 69. Spielberger, C. D. (2004). *Encyclopedia of Applied Psychology. 1*, 2688. Academic Press.
 70. Svoboda, B., & Miroslav, V. (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
 71. Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých (3. vyd.)*. Praha: Portál, s. r. o.

72. Svoboda, M., Krejčířová, D., & Vágnerová, M. (2001). *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál, s. r. o.
73. Šlédr, J. (2010). *Sportovní psycholog Jiří Šlédr*. Získáno 17. 12 2012, z Česká boxérská asociace: <http://czechboxing.cz/novinky/173-sportovni-psycholog-jii-ledr>
74. Šlédr, J. (2012). Hranice sportovního psychologa. V M. Blahutková, & V. Pacholík (Editor), *Psychologie sportu v praxi 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce: Sborník abstraktů* (stránky 27-28). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií ve spolupráci s Asociací psychologů sportu České republiky.
75. Štefanovič, J. (1986). *Psychologie*. (A. Červenková, Překl.) Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
76. Švaříček, R., & Šedová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
77. Tod, D., Thatcher, J., & Rachel, R. (2010). *Sport psychology*. Hampshire, United Kingdom: Palgrave Macmillan.
78. Válková, H. (2012). Smysl psychologie sportu. V M. Blahutková, & V. Pacholík (Editor), *Psychologie sportu v praxi 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce* (stránky 176-181). Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií ve spolupráci s Asociací psychologů sportu České republiky.
79. Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., & Svoboda, B. (1983). *Psychologie sportu: Rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
80. Vickers, J. N., & Williams, M. A. (2007). Performing Under Pressure: The Effects of Physiological Arousal, Cognitive Anxiety, and Gaze Control in Biathlon. *Journal of Motor Behavior*, Vol. 39, No. 5, stránky 381–394.
81. Vítek, Z. (2009). *Charakteristika a objasnování nejčastějších chyb v střelecké části v biatlonu. Bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
82. Williams, J. M. (2010). *Applied Sport Psychology* (6. vyd.). New York, United States of America: McGraw Hill.
83. WINGSGroup. (1999). *Testy*. Získáno 23. 7 2010, z WINGS Group - divize PSYCHOLOGIE: <http://www.wings-group.cz/psycho/testy.php>

Internetové zdroje:

<http://datacenter.biathlonresults.com>

<http://www.diaros.hyperlink.cz>

<http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>

http://www.skpjablonec.cz/o_nas/o_nas.html

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Test temperamentu

Příloha 2: Test koncentrace pozornosti – ukázka předlohy

Příloha 3: Dotazník SPARO

Příloha 4: Vymezení typů a dimenzí osobnosti dotazníku SPARO

Příloha 5: Dotazník SPARO – výsledky TO 1, TO 6 a TO 8

Příloha 6: Dotazník SUPSO – ukázka kompletního výsledkového archu

PŘÍLOHA 1: TEST TEMPERAMENTU (BELOV, 1972 IN BLAHUTKOVÁ, 1999)

UKÁZKA POLOŽEK

Zakroužkujte prosím číslo u všech tvrzení, s kterými souhlasíte a která pro Vás platí.

A/ JSTE

1. neposedný, uspěchaný
2. neukázněný, vznětlivý
3. trpělivý
4. prudký a přímočarý ve vztahu k ostatním lidem
5. rozhodný a iniciativní
6. neústupný
7. pohotový v hádce
8. pracujete nárazově, nesystematicky

B/ JSTE

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe
5. jste schopni rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech
7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám

C/ JSTE

1. klidný a chladnokrevný
2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gest a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte

D/ JSTE

1. plachý a ostýchavý
2. v nové situaci ztrácíte hlavu
3. dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi
4. nevěříte ve své síly
5. snadno snášíte samotu
6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky
7. máte sklon uzavírat se sám v sobě
8. rychle se unavíte

TEST TEMPERAMENTU
Záznamový arch

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.

**PŘÍLOHA 2: TEST KONCENTRACE POZORNOSTI – UKÁZKA PŘEDLOHY (KUČERA,
1992)**

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.

PŘÍLOHA 3: DOTAZNÍK SPARO (MIKŠÍK, 2004)

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.

Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.

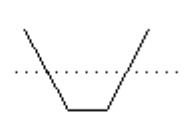
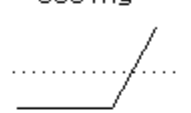
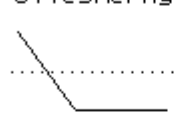
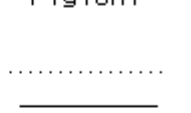
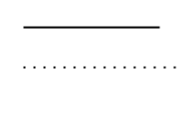
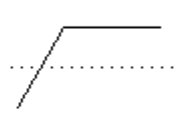
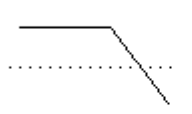
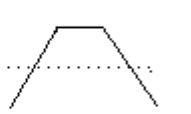
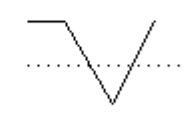
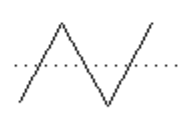
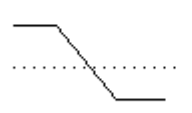
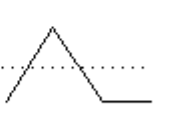
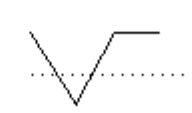
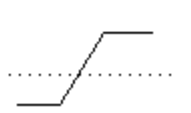
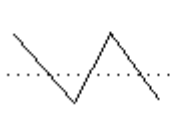
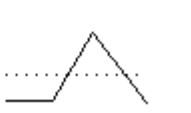
Ukázka položek dotazníku SPARO:

1. Silná bouře či vichřice mě citově vzrušuje a rád ji pozoruji
2. Byl bych spokojenější a úspěšnější, kdyby mi řada lidí nepodrážela nohy.
3. Považuji za nudné vidět kolem sebe stále stejné, známé tváře a neustále stejnou společnost každodenních přátel.
4. Musím-li být dlouho doma, jsem z toho obvykle nepokojný a nevrlý.
5. Vůči autoritativním osobám obvykle pociťuji respekt a úctu.
6. Každý má občas potřebu se blýsknout.
7. Často dělávám tu a tam něco pro svou potěchu, i když to ohrozí nějaký vzdálenější cíl.
8. Kolik má ten který řidič dopravních nehod, je spíše otázkou štěstí než jeho řidičských schopností.
9. Často mívám pocit, že jsem udělal něco nesprávného nebo špatného.
10. Mám určité rozpory v rodině nebo na pracovišti proto, že ostatní jen těžko dokáží uznat mé dobré názory a argumenty.
11. Vždy se řídím heslem: „Napřed povinnost, potom zábava“.
12. Cítím se nesvůj, když mne někdo pozoruje při práci.
13. Občas se mi zdávají hrůzné sny.
14. Mimořádnější situace řeším spíše citem než rozumem.
15. Rád jsem chodil za školu.
16. Mám pocit, že jsem byl často trestán bezdůvodně.
17. Každý se má oblékat podle svého vlastního vkusu, byť by to i působilo zvláště.
18. Při jízdě dopravním prostředkem dávám přednost pomalejší, ale zato bezpečné rychlosti.
19. O dovolené vyhledávám změnu a pohyb i za cenu menšího pohodlí.
20. Většina toho, co činí člověku potěšení, je veskrze morální a legálně dovoleno.

21. Nebezpečně vypadající člověk mne svým způsobem přitahuje.
22. Vždy jasně vím, čeho chci dosáhnout, a řídím podle toho svou činnost.
23. Jestliže narazím na obtížný problém, mám tendenci se snadno vzdát.
24. Když si někdo přilepší nějakým melouchem, obvykle na to druzí doplácují, a proto by se to nemělo připouštět.
25. Jsem-li dobře připraven na svou činnost, nemůže mne v průběhu jejího vykonávání vyvést nic z míry.
26. Jestliže vše neprobíhá podle předpokladů, ztrácím někdy orientaci a zmatkuji.
27. Naše myšlení by bylo lepší, kdybychom vynechali taková slova jako „možná, přibližně, snad,...“.
28. Mám sklon brát si věci příliš k srdci.
29. I když mě něco vyvede hodně z míry, uklidním se zpravidla velmi brzy.
30. Jsem s to vykonávat kvalitně i více činností současně, vyžadují-li to okolnosti.
31. Neznámými městy a čtvrtěmi rád bloumám sám, bez průvodce.
32. Mnohdy se rád pro zlepšení nálady napiji alkoholu.
33. Kdybych řídil automobil, snažil bych se, aby mne předjelo co nejméně jiných vozidel.
34. Nedělám nic, co by mohlo v očích ostatních snížit mou prestiž.
35. Myslím, že je v obecném povědomí zakořeněno příliš mnoho sexuálních omezení.
36. Považuji za důležité, aby rodiče ovlivňovali u svých dětí výběr kamarádů.
37. Při každé činnosti je třeba myslet na zadní vrátka a podle toho se také řídím.
38. Chápu toho, kdo věří v nějaký talisman, maskota nebo na nešťastný den.
39. Obvykle si začnu důvěřovat až po dlouhé a tvrdé přípravě.
40. Ve škole jsem měl občas špatnou známku z chování.

PŘÍLOHA 4: VYMEZENÍ TYPŮ A DIMENZÍ OSOBNOSTI DOTAZNÍKU SPARO (MIKŠÍK, 2004)

ZÁKLADNÍ CELKOVÁ CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI

STRUKTURA BAZÁLNÍ PSYCHICKÉ INTEGROVANOSTI OSOBNOSTI						
	1	AD+	2	3	AD-	4
A KLIDNÝ EM-RE-	adjustativní 	odolný 	cílesměrný 	rigidní 		
B VZRUŠIVÝ EM+RE+	hybný 	bezprostřední 	vznětlivý 	irregulovaný 		
C PROŽITKOVÝ EM+RE-	předvídavý 	obezřetný 	úzkostný 	depressivní 		
D REAKTIVNÍ EM-RE+	improvizující 	pragmatický 	sebeprosazující 	invariabilní 		
	KO+	KO-	KO+	KO-		

A. VARIANTU lze označit jako **klidný (vyrovnaný) typ**, příznačný nižší psychickou vzrušivostí (OV-). Jde o spojení emocionální stability (EM-) s regulovaností (RE-).

Při vazbě na přizpůsobivost k životním podmínkám a situacím (AD+) získáváme modifikace:

- **adjustativní typ** (při KO+) příznačný tendencí k dynamické interakci, schopností zpracovávat dynamické situační proměnné a vyrovnávat se stresogenními životními kontexty (označen A1)
- **odolný (stabilní) typ** (při KO-) charakterizovaný resistencí vůči působnosti nových situačních faktorů, stabilní interakcí, tendencí ke kognitivní, emocionální a regulační stálosti (A2).

Při vazbě výchozích komponent na adjustační rigiditu (AD-) lze výsledný profil a interakční efekt rovněž diferencovat podle komponenty kognitivní:

- při vazbě na kognitivní variabilnost (KO+) lze hovořit o **cílesměrném (vyžadujícím a prosazujícím) typu** osobnosti (označen A3)
- při spojení s kognitivní invariabilitou (KO-) získáme profil **rigidní, resp. "stažené"** osobnosti s obtížně ovlivnitelnými postoji, přístupy a schémata chování, uzavřenou do sebe (označen A4).

B. VARIANTU pojmáme jako **vzrušivý, resp. spontánní typ** (OV+). Základem je spojení vysoké emocionální nabuditelnosti (EM+) se spontánní situační reagencí (RE+). Všechny modifikace lze charakterizovat jako jisté protiklady k variantám A.

Ve spojení s adjustabilitou (AD+) získáváme "antitypy" pro maladaptivní modifikace z varianty A:

- ve vazbě na kognitivní variabilitu (KO+) se prosazuje **typ hybný, "bohémský", nevázaný, exhibitovaný, vysoce kontaktní**, který se vyžívá v dynamických podmínkách a tam, kde nejsou, je sám stimuluje (B1 je opakem typu A4)
- ve spojení s nízkou kognitivní dynamičností (KO-) lze hovořit o **bezprostředním**, submisivně jednajícím resp. bezprostředně se situačním podnětům a tlakům přizpůsobujícím typu (B2, opak A3).

Při spojení výchozích komponent s adjustační rigiditou (AD-) získáváme protiklady adaptivních typů skupiny A:

- ve vazbě na kognitivní variabilitu (KO+) lze hovořit o **typu vznětlivém, resp. disinhibovaném** (označen B3, protiklad k A2)
- při strukturální vazbě na nižší kognitivní dynamismus (KO-) je výsledným efektem **neregulovaně impulsivní typ** osobnosti, který projevuje tendenci k volbě zkratkovitých schémat úniku ze situačních tlaků (B4 jako antityp k A1).

C. VARIANTU označujeme jako **prožívající, resp. utlumený typ**, příznačný sníženou motorickou hybností, odezvou (MH-). Nejcharakterističtější rysem je spojení vysoké emocionální citlivosti (variabilitu = EM+) s anticipační regulací chování, zbrzděnou akční odezvou (RE-).

Z hlediska strukturálních vazeb na komponentu adjustační lze u adaptivních typů (AD+) rozlišit:

- **předvídavý typ**, který (KO+) vstřebává, postihuje a prožívá aktuální či potenciálně možné situační, životní a jiné změny, zvědomuje si a prožívá možné důsledky, usiluje o nalezení východisek ve smyslu včasných přizpůsobovacích aktivit (označen C1)
- **obežretý (resp. opatrní) typ**, u kterého se tendence k situačnímu a podnětovému klidu s menším vhladem (KO-) promítá do tendence "nenarazit", vyhnout se vyhocení vztahů s okolím označen C2).

Při spojení s adjustační rigiditou (AD-) se ve vyhocenějších životních kontextech snadno rozvíjejí frustrovaná, málo instrumentální schémata vnitřních a vnějších aktivit. Podle povahy komponenty kognitivní lze konec konců rozlišit:

- **úzkostný typ**, kdy kognitivní dynamika (KO+) má za následek vnímání rozmanitých aspektů, kontextů a jejich možných dopadů, ústící až do anticipačních tenzí a konfabulací (označen C3)

- **depresivní typ**, vázaný spíše na tendenci ke stálejšímu životnímu prostředí při nižší schopnosti postihovat všechny situační proměnné a adekvátně je zpracovávat (KO-), což otevírá pole pro tendenci k depresivním prožitkům a přístupům (označen C4).

D. VARIANTU pojímáme jako **reaktivní** (resp. dynamický) typ osobnostní struktury, u něhož vystupuje do popředí motorická hybnost (MH+); je protikladem varianty C. V jejím základě je spojení emocionální stability (EM-) s neregulovaností (RE+).

Ve spojení s přizpůsobivostí (adjustační variabilitou = AD+) lze rozlišit dvě modifikace:

- **situačně improvizující typ**, kdy spojení výše uvedené kombinace (EM-RE+) s vysokým nábojem poznávací dynamiky (KO+) ústí do situačně stimulovaných systémů aktivit více méně improvizujícího nebo situačně tvořivého typu (D1 jako protipól typu C4)
- **pragmatický typ**, s tendencí ke stabilizování podmínek a okolností života a činnosti (KO-), což se v tomto spojení promítá do "řešitelského", reálně orientovaného přístupu k realitě a s tím souvisejících interakčních aktivit (D2, protikladný C3)

Při spojení emocionální stability a vysoké pohotovosti k interakcím s adjustační rigiditou lze (v závislosti na povaze kognitivní variabilnosti) rozlišit dvě modifikace nositele rizikových, málo adaptivních přístupů k interakčním aktivitám se situačními kontexty, a to:

- **sebeprosazujícího typu**, kdy vysoká úroveň kognitivní variability (KO+) vede k tendenci hledat a využívat naznačující se možnosti k uspokojení aspirací, touhy po vyniknutí a seberealizaci prosazováním vlastního "já" (D3, protiklad typu C2)
- **nevariabilního typu**, kdy pro nízkou kognitivní variabilitu (KO-) chybí dynamický vhled a anticipace, takže se tendence k neuměřeným interakčním aktivitám projevuje daleko pregnančněji – v neschopnosti postihnout, vážít a volit aktivity přiměřené subjektivním předpokladům jejich úspěšného realizování (D4 a je protikladem C1).

ZÁKLADNÍ KOMPONENTY

KO - kognitivní variabilita

Postihování a zpracovávání komplexu situačních proměnných.

⊕ Tendence ke změně, tíhnutí k vysoké kvantitě, dynamice a proměnlivosti intenzivních vnějších podnětů při jejich komplexním postihování a zpracování. ⊖ Tendence k interakcím s prostředím stabilnějším, kognitivně chudým, resp. „nízkou průchodností“ kognitivní kapacity pro dynamické postihování a zpracovávání situačních proměnných.

EM – emocionální variabilita

Prožívání interakcí s prostředím a situačních změn.

⊕ Vysoká emocionální vzrušivost, sklon prožívat situační napětí, tenze i euforie. ⊖ Emocionální stabilita, snížená emotivita (až emocionální chudost).

RE – regulační variabilita

Regulující či usměrňující funkce konativní modalit, kvalita autoregulace, cílesměrnost a ovládání aktivit.

⊕ Nízké sebeovládání, malé zvažování možných důsledků interakčních aktivit. ⊖ Soustavné vřazování budoucího možného efektu do rozhodovacích procesů, do činností a systémů chování.

AD – adjustační variabilnost

Vpravování do nových podmínek a okolností života a činnosti (nové zaměstnání či jiná soc. skupina). Rozhoduje aktivita jedince, kterou vynaloží, aby překonal předchozí formy chování.

⊕ Tendence odpovídat jak na inertnost, tak i na dynamiku působení situačních proměnných přizpůsobovacími aktivitami (buď účelným vpravením se, či na principech poddajnosti). ⊖ Adjustační rigidita: jedinec projevuje tendenci setrvale se přidržovat vlatních přístupů, činností, schémat chování (tzn. Tendenci nepřizpůsobovat sebe, ale sobě).

BAZÁLNĚJŠÍ ŠKÁLY OBECNÉ VARIABILITY

PV – obecná hladina psychické (vnitřní) vzrušivosti, spontaneity

Vnitřní dynamismus, nabuzování,

⊕ Tendence tíhnout k dynamickým interakcím spojeným s intenzivním psychickým nabuzováním.

MH – motorická (vnější) hybnost

Regulování motorické hybnosti.

⊕ Vyhledávání změn při menších regulačních zábranách a vysoké emocionální a adjustační figiditě. ⊖ Tendence vyhledávat (situační i akční) klid při vysoké emocionální vzrušivosti, regulovanosti a přizpůsobivosti.

RYSY NORMALITY OSOBNOSTI

VZ – vztahovačnost, podezíravost

Zda a nakolik se daný jedinec domnívá, že ho druzí pomlouvají, pronásledují, podrážejí či mu jinak úmyslně škodí. Nakolik má sklon sám sebe pozorovat a litovat, přistupovat k druhým s apriorní podezíravostí, že se mu chystají ublížit, že ho neoprávněně kritizují a zneužívají.

⊕ větší vztahovačnost

LS – psychická labilita ⊖ vs. stabilita ⊕

Úroveň emocionální a akční odezvy na podněty.

⊖ Výrazná psychická labilita, signalizující citlivost k emociogenosti prostředí a okolností, bazální „pohotovost“ k desintegraci psychických funkcí, zvláště intelektových procesů a volných aktivit. Situační kontexty narušují psychickou integrovanost, vedou ke ztrátě sebejistoty a k rozvoji astenických prožitkových dominant. ⊕ Psychická vyrovnanost osobnosti, integrovaný přístup k interakcím, nízká úroveň emociogenosti situací, odolnost vůči jejich destruktivním účinkům na psychiku a pohotovost účelně je řešit; citová stálost a uvážlivost.

AN – anomálie osobnosti

Míra a intenzita, v níž se daná osobnost vymyká z „normálu“.

⊕ Jde o problémové jedince s extrémní povahou výpovědí ve směru obtížného vpravování se do nových podmínek a situací, nízké resistance vůči situačním vlivům, životního pesimismu a „trudomyslnosti“, pocitů méněcennosti, nepostačitelnosti a potřeby porozumění, povzbuzení a tendence setrvale se přidržovat přijatých přístupů a schémat chování.

EX – extremita výpovědí

Ukazatel extremity osobnosti ve smyslu míry, intenzity vybočování z „populační normy“.

OPTIMÁLNÍ HLADNA STIMULACE

SI – smyslová impresie

Míra vyhledávání intenzivních a svou rozmanitostí bohatých smyslových dojmů (či naopak vyhledávání stabilního, málo proměnlivého, svým způsobem „fádního“ smyslového pole), záliba ve výrazně dynamických (či stabilních) formách působení na smysly s bohatým (chudým) obsahem poznávací, prožitkové či jiné povahy a podstaty

IP – intenzita vnitřního prožívání

Hladina vyhledávání vnitřního vzrušení. Jde o vyhledávání intenzivních emocionálních prožitků, zážitků, „zkušeností“ o sobě, pro potěšení z nich samých (či naopak tnutí k emocionální uměřenosti, realnosti, klidu). V extrému jde o zálibu v zážitkové extravaganci, nabuzování se drogami či jinými cestami a prostředky vznícování emotivních prožitků jako takových.

PN – pohybový neklid

Záliba v činnostech a interakcích s takovým prostředím, které slibuje prožít „bojové vzrušení“, soupeření, nebezpečí, dobrodružství (proti vyhledávání bezpečného, klidného způsobu života ve stabilním a známém prostředí).

DI – dynamičnost interakce s prostředím

Tendence k novosti / stálosti, dělat vše možné k zamezení a překonání nudnosti v prostředí; lze hovořit o vysoké / nízké „choulostivosti na prožívání nudy v kontaktu s lidmi, činnostmi, prostředím, partnery aj. Vyhledávání či podněcování takové variet vztahů, chování a interakcí, které znamenají změnu, novost.

SD – sociální disinhibice

Míra sociální nevázanosti, „nekročení se“. V krajních hodnotách nabývá povahy asociálnosti zálibou v „divokých“ a nekročených partách, činnostech, systémech chování v vztahů k druhým. Na minus pólu je naprostá schopnost vcítovat se do soc. prostředí.

OS – obecná stimulační hladina

Jaká situační, životní a jiná dynamika ve vnějším prostředí danému jedinci konvenuje (vyhovuje?), a jaké stimulační souvislosti jsou pro něj nevhodné, zátěžové, psychicky pesimální.

INDIVIDUÁLNÍ TENDENCE RISKOVAT

AS – úroveň aspirace

Subjektivně příznačná míra potřeby či motivace dosažení a ovlivňující rozhodovací procesy a úroveň prosazujícího se vztahu mezi volbou aktivit a schopností subjektu zvolené aktivity úspěšně realizovat. Míra a náročnost cílů, které si jedinec stanoví. „Výška“ cílů, které si jedinec stanoví.

AC – hladina anticipace

Předvídání důsledků. Nakolik jedinec v současnosti jedná pod vlivem možných následků do budoucna.

⊕ Tendence vyhybat se aktivitám spjatým s nebezpečím neúspěchů či nežádoucích ztrát. ⊖ Nedostatečné zvažování možných důsledků neadekvátního rozhodování se a tendence riskantním volbám.

TN – tendence spoléhat na náhodu

Projevuje se v rizikových situacích „naděje“, v nichž nelze předvídat výsledek a volba rozhodnutí je spíše záležitostí sklonu k lehkomyšlnosti, víry v osud či v to, že vždy se všechno nějak vyřeší.

⊕ Člověk může anticipovat (předpokládat) malou naději na úspěch, ba přímo počekat značnou ztrátu, ale přesto se rozhodne pro riskantní variantu volby s přístupem „co kdyby...“. ⊖ Nic neponechává náhodě, jde na jistotu.

SE – sociální exhibicionismus

Tendence předvádět se, získávat obdiv za to, co osoba dokáže, na co si v porovnání s ostatními troufá. K rizikovému chování vede tam, kde je možnost „blýsknout se“.

⊕ Tendence předvádět se a volit i takové riskantní varianty jednání a chování, pro něž by se daný jedinec za určitých okolností nerozhodl, či které by se jinak přijmout ani neodvážil (může být i projevem úsilí překonat jistý komplex méněcennosti a boje o uznávání druhými). ⊖ Může znamenat i to, že daný jedinec jedná nezávisle na tom, co si o jeho jednání myslí ostatní – „zůstává svůj“.

OR – obecná hladina přijetí (či zamítání) rizikových aktivit

Subjektivně příznačná úroveň daného jedince riskovat, (na škále od nízkých ambic, vysoké anticipace, obezřetnosti, opatrnictví, tendence sázet na jistotu, až po rozmanité zdroje vyústění do realizování riskantních variant interakcí s prostředím).

ÚČINNÁ INTEGROVANOST OSOBNOSTI

ÚZ – úzkostnost

Tendence prožít úzkost určité míry a kvality.

⊕ Dezintegraci autoregulačních mechanismů nepřiměřenou intenzitou prožitku úzkosti. ⊖ Narušení vhledu, postihování implicitně ohrožujících situací se sníženou anticipační mobilizací psychiky.

EC – emocionalita

Intenzita prožívání reálných životních kontextů a jejich změn, dynamika emocionálních stavů, vztahů a celkového psychického vyladění pod vlivem situačních faktorů, stupeň a rychlost prožívání situačních změn a jeho adekvátnost vzhledem k podmětovým situacím.

⊕ Velká intenzita prožitků a vysoká situační citlivost, rychlost a dynamičnost tohoto prožívání (týká se prožitků radosti i žalu). ⊖ Emocionální chudost, nevýraznost prožitků, nízká emotivní citlivost.

UR - účinná kapacita rozumu

Výraz schopnosti využívat tu kapacitu rozumu, kterou daný jedinec obecně disponuje. Ukazatel psychické odolnosti vůči emociogenním účinkům situací, vztahu kognitivního a emocionálního (procesů myšlení a prožívání) v jeho promítání do konativního (jednání a chování), toho, za jakých kontextů, v jaké míře a podobě je daný jedinec s to využít jemu vlastní intelektuální kapacitu k řešení problému. Schopnost zachovat se racionálně v emocionálně vypjaté situaci (např. první seskok padákem – jsem navzdory emocím schopný dodržet pokyny a stanovený postup?).

⊕ Převaha kognitivního (tedy svědčí pro vysokou účinnou kapacitu rozumu). ⊖ Neschopnost zachovat se ve vyhocených kontextech racionálně.

RR – hladina resistance vůči rušivým podnětům

Schopnost realizovat za nově vzniklých emociogenních okolností dříve přijaté cílové jednání a struktury chování na určité integrované úrovni. Nakoř. v případě zjevné aktualizace hrozby důsledků toho, bude-li v cílové činnosti pokračovat, je vůči tomuto tlaku resistantní a je s to jednat tak, jako by tato hrozba neexistovala.

⊕ Výrazná resistance a volní kvality. ⊖ Nízká schopnost sebeovládání a autoregulací.

OI – účinná integrovanost osobnosti

INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY

KT – uzavřenost ⊖ versus kontaktivnost ⊕

Snadnost, rychlost a pružnost, s níž jsou vyhledávány, navazovány a příp. opět rozvazovány kontakty s druhými lidmi, intenzita prahnutí po nových kontaktech s lidmi stejného či druhého pohlaví.

⊕ Větší kontaktivnost, až impulsivně promiskuitní, bohémsky exhibované či jiné extravagantní rizikově exponované kontaktivnosti, přinášející vždy dočasný prožitek ukojení a nového prahnutí. ⊖ Větší uzavřenost. Výrazné poruchy v navazování kontaktů s druhými lidmi (zvláště druhého pohlaví), přes obtížné navazování nových kontaktů (spojené s povahovou uzavřeností, stažeností a opatrností).

BE - hladina benevolence ⊖ a tolerance ⊕

Míra porozumění a pochopení pro potřeby, zájmy, tendence i slabosti druhých, respektování jejich práv, důvěru v jejich poctivost a dobré úmysly a ochotu angažovat se ve prospěch potřebných a poskytovat jim prostor pro seberealizaci.

⊖ Větší benevolence. Nejnižší skór ukazuje na maximální intoleranci, nedůvěru a neochotu angažovat se v něčí prospěch a respektování pouze svých vlastních potřeb a zájmů, svého „Já“. ⊕ Větší až extrémní tolerance - včetně shovívavosti i pro sociálně neuměřené (až asociální či antisociální) chování, pokud ovšem nejde o výrazné stylizování vlastních postojů a vyjádření potlačených tužeb.

KN - konformita

Rozsah a intenzita tendence jedince akceptovat požadavky těch sociálních skupin, v nichž realizuje své životní aktivity, přizpůsobovat se (resp. i podléhat) názorům či tlakům veřejného mínění, předcházet možným interpersonálním konfliktům a nedorozuměním. Tendence podřizovat své jednání a chování skupinovým zájmům či normám i jejich autoritativním představitelům, potřeba a snaha nedělat to, co by snižovalo či narušovalo dobré mínění o něm a jeho prestiž.

⊕ Extrémní podřizování hrubému kolektivismu. ⊖ Asociální postoje.

NE - tendence k nezávislosti

Intenzita tendence zůstat sám sebou, starat se pouze o sebe a spoléhat výhradně na vlastní názory, síly a schopnosti. -- Silná potřeba porozumění a povzbuzení od druhých, závislost na jejich názorech, postojích, rekomendacích a podpoře.

⊖ Potřeba porozumění a podpory, povzbuzení od druhých, závislost na jejich názorech, postojích. ⊕ Preferování osobní svobody, potřebu spoléhat sám na sebe, nenechat si nic vnucovat a dělat jen to, co sám považuje za důležité, nestarat se o druhé a být na nich nezávislým.

KOREKTIVNOST, REGULOVATELNOST INTERAKCÍ

RF - rigidita ⊖ versus flexibilita ⊕

Tendence osobnosti přistupovat k situacím v subjektivně příznačné míře ovlivnitelnosti tím kterým společenstvím, v němž se nachází a ve kterém své životní aktivity realizuje.

⊕ Sociální přizpůsobivost (ve smyslu snadné emocionální náklady, sugestibility a následovnictví, sociální poddajnosti, snahy „nevybočovat“, konformity). ⊖ Nepřizpůsobivost, lpění na svých osobních přístupech a názorech (resp. Ignorování sociálních tlaků a preferování vlastního „Já“.

LO - lehkomyšlnost ⊖ versus odpovědnost ⊕

Subjektivně příznačná úroveň akcentování normativní složky v interakčních přístupech a aktivitách - výraz síly vnitřního tlaku být povinován vůči někomu či něčemu (včetně svého svědomí).

⊕ Míra morálně hodnotícího přístupu ke svým projevům a aktivitám, pečlivost a svědomitost, tendence plánovat svou činnost a dovádět ji až do konce, sebekontrola a koncentrovanost na výkon a dosahované výsledky, prospektivnost v procesech rozhodování se, ale současně i jistá úzkostnost, persistence, rigidita v přístupech, organizovanosti a postupech. ⊖ Představuje nezodpovědnost s protikladnými vlastnostmi od předešlých, ale i jistou nespolehlivost a ležérnost ve vztahu k úkolům, lidem, možným důsledkům.

NU - nevázanost ⊖ versus usedlost ⊕

Úroveň, míra bezstarostnosti či naopak „ustaranosti“ ve vztahu k ostatním vrstevníkům.

⊕ Sklon k opatrnosti (až k opatrnickým přístupům a systémům interakcí s životní realitou), jistý konzervatismus, rezervovanost, starostlivost. Až neúměrná usedlost, psychická „stařeckost“. ⊖ Bezstarostnost, jisté fanfarónství, bohémství, nevázanost, až „zastydlá puberta“.

FC - frustrovanost ⊖ versus cílesměrnost ⊕

Nakolik je pro jednání a chování daného příznačná cílesměrná, k dosažení cílů orientovaná aktivita, či neadaptivní, frustrované a nedostatečně vnitřně korigované odezvy na situační tlaky.

⊕ Cílevědomé, motivované, aktivní vpravování se do reálných životních situací, pro jedince se zásadovým a jasně definovaným přístupem k regulování interakčních aktivit. ⊖ Jedinci s impulsivnějšími, situačně frustrovanějšími schémata interakcí, s nekonstituovanými, nestálými či situačně poddajnými, vnitřně málo regulovanými schémata „přizpůsobovacího“ chování.

KI – korigovanost ⊖ versus impulsivnost ⊕

Nejde o motivovanost, cílesměrnost aktivit, ale o kvalitu jejich ovládnutí, usměrňování, řízení, regulování.

⊕ Neřízené, emocionálně impulsivní (nepokojné, neurotické až cholerické) chování. ⊖ Chování anticipovanému (předvídaté), determinovanému jednak resistencí (odolností), jednak sebeovládáním.

SEBEPROSAZOVÁNÍ

US – potlačená ⊖ versus vysoká sebejistota ⊕

Jde o hladinu sebedůvěry, sebevědomí.

⊕ Důvěra v sebe sama, ve své síly a schopnosti, spojené s tendencí nespolehat na druhé, s pocity soběstačnosti, schopnosti orientovat se v situacích, zvládat obtíže, s nimiž se v životě setkává, adekvátně jednat v rozmanitých životních situacích, nepřipouštět si možnost vlastní nepostačitelnosti či situačního a životního selhání.

TO - trdomyslnost ⊖ versus optimismus ⊕

Nejobecněji se prosazující, globální obsahovou kvalitou základního emocionálního vyladění a vyrovnávání se s životní realitou, pojmání situací, to, jaký trend převažuje v procesech „vcítění se“ do vztahů „já a situace“.

⊕ Situační optimismus, životní elán, převládající stav dobré pohody a celkové životní spokojenosti. ⊖ Situační přecitlivlost, životní pesimismus, mnohdy ve spojení se sníženou vnitřní integrovaností, s určitou „trdomyslností“ a stavy psychické deprese.

PR - prožitkový ⊖ versus reagující přístup ⊕

...v interakcích s konkrétní životní realitou, zvláště pak s vyhocenými situačními kontexty emociogenní povahy.

⊕ Tendence vzniklé situace řešit, činnostní přístup, dominující orientace na aktivní odezvu,. ⊖ Situačně prožitkový přístup, silné emocionální nabuzení reálnými či očekávanými situačními kontexty, orientace na jejich aktuální či možné dopady a důsledky, aniž by byly uvažovány možnosti, cesty a způsoby, jak jim předcházet a čelit (tzn. snížená motorická odezva, připravenost či pohotovost jednat, aktivně se rozhodovat a vznikající situace řešit.).

NS - nenápadnost \ominus versus sebeprosazování \oplus

Vyjadřuje protikladnost konvenčních a ambiciózních přístupů, postojů či schémat interakce s prostředím.

\oplus Hypertrofie sebecitu, sebeprosazování, ponětí vlastní důležitosti, vysoké ctižádosti, aspirace a osobní prestiže. \ominus Tendence ke konvenčnosti, nenápadnosti, zdrženlivosti.

FM - feminni versus maskulinní typ interakce

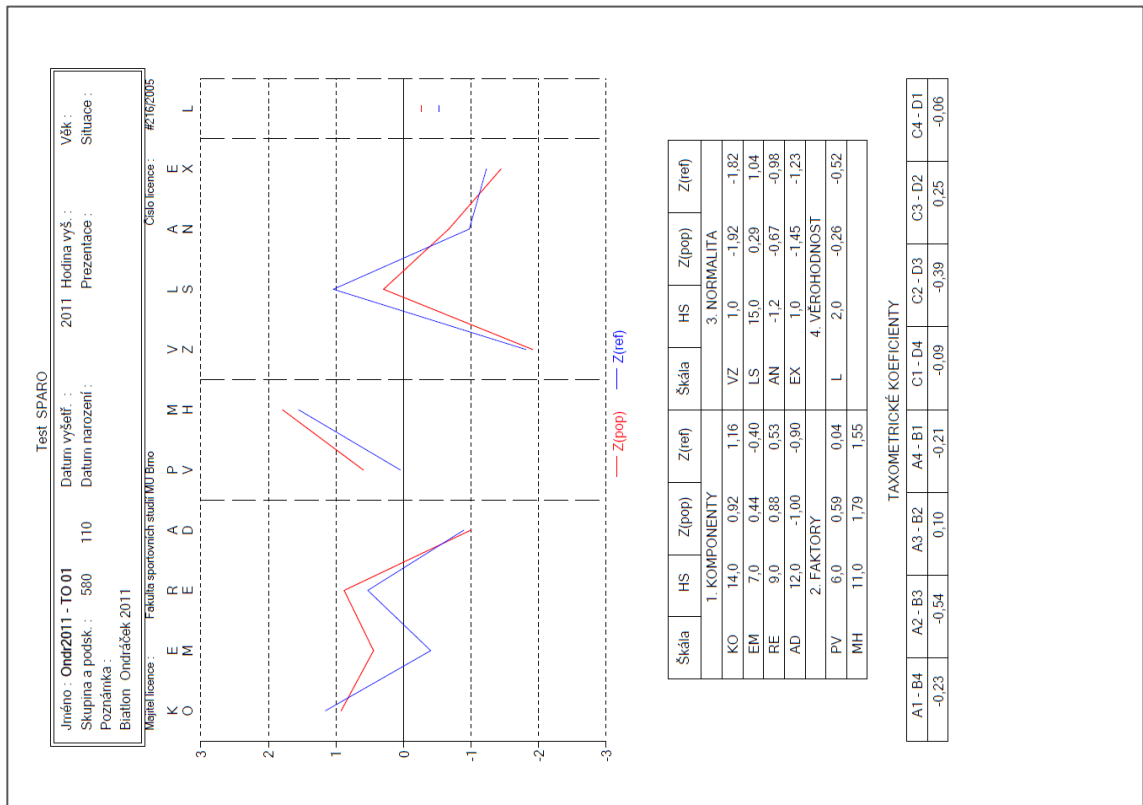
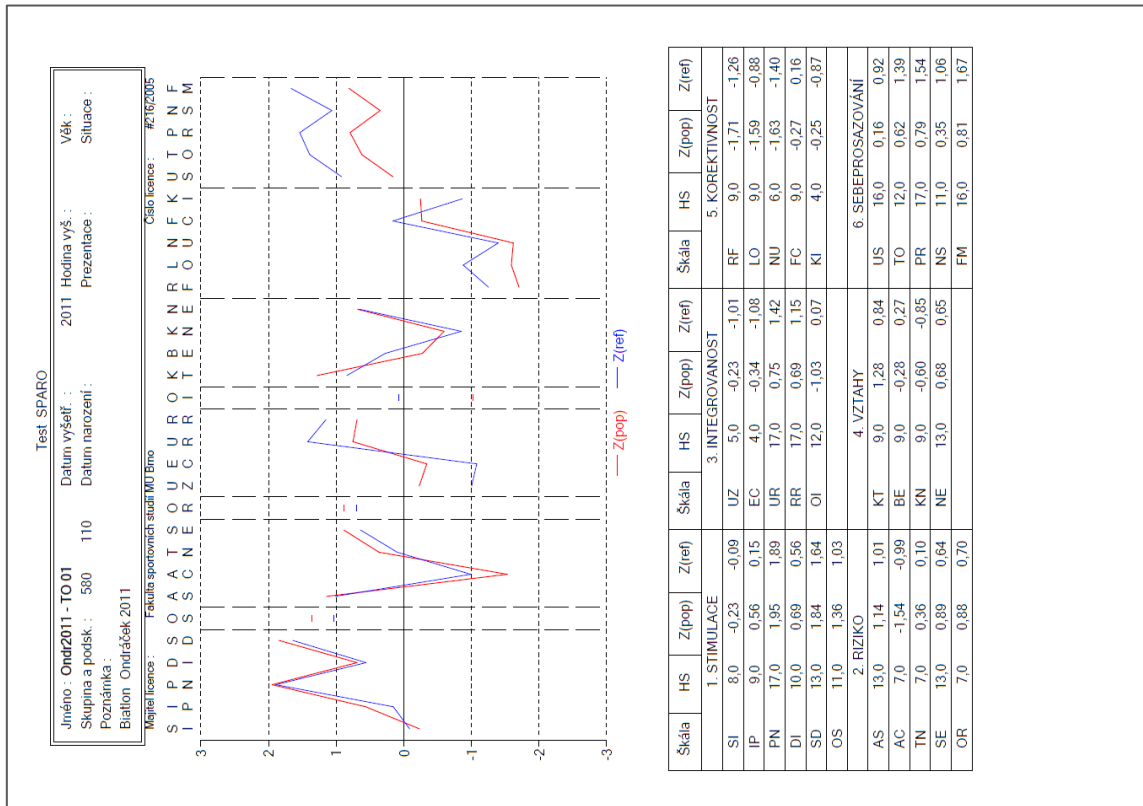
Zda a nakolik daný jedinec vykazuje postoje adekvtní, či naopak protikladné obecným trendům ve výpovědích o interakčních přístupech a aktivitách příznačných pro jeho pohlaví.

\oplus Manifestovaná maskulinita (preferování „mužské role“). \ominus Manifestovaná feminita (vykazování „ženství“).

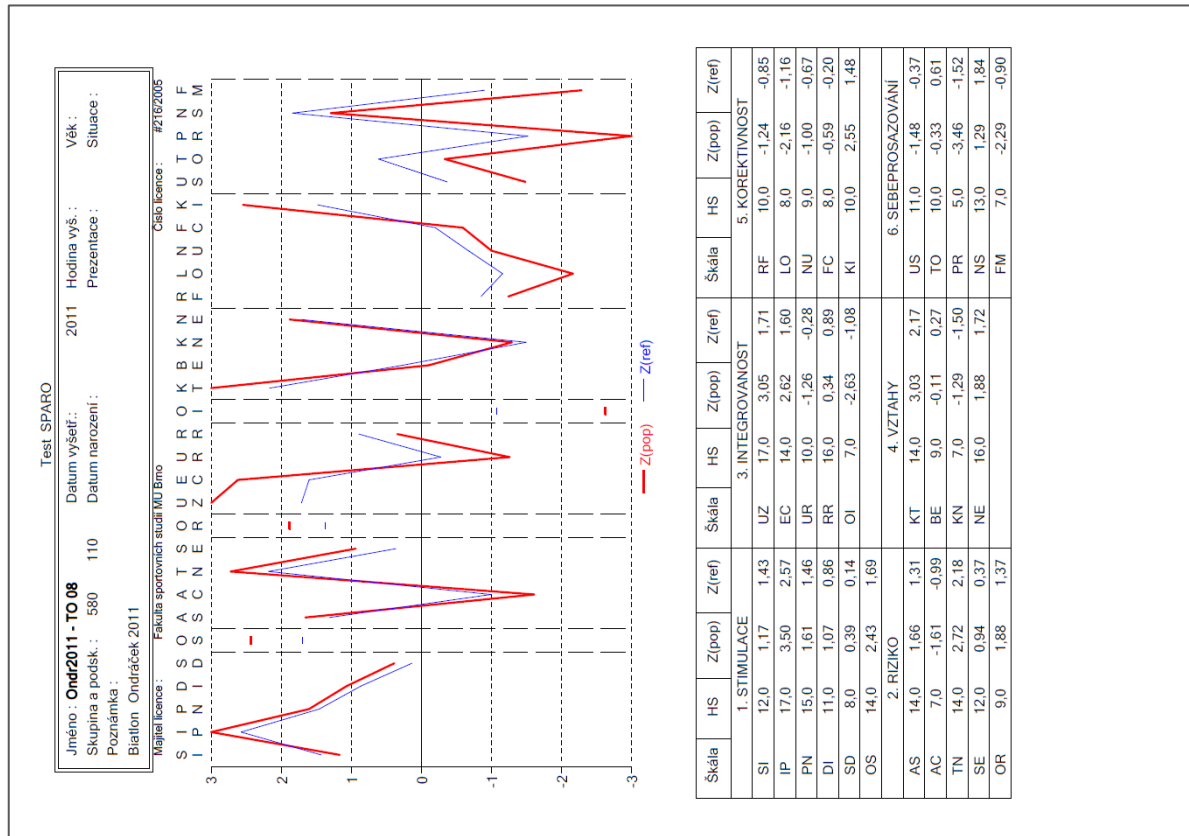
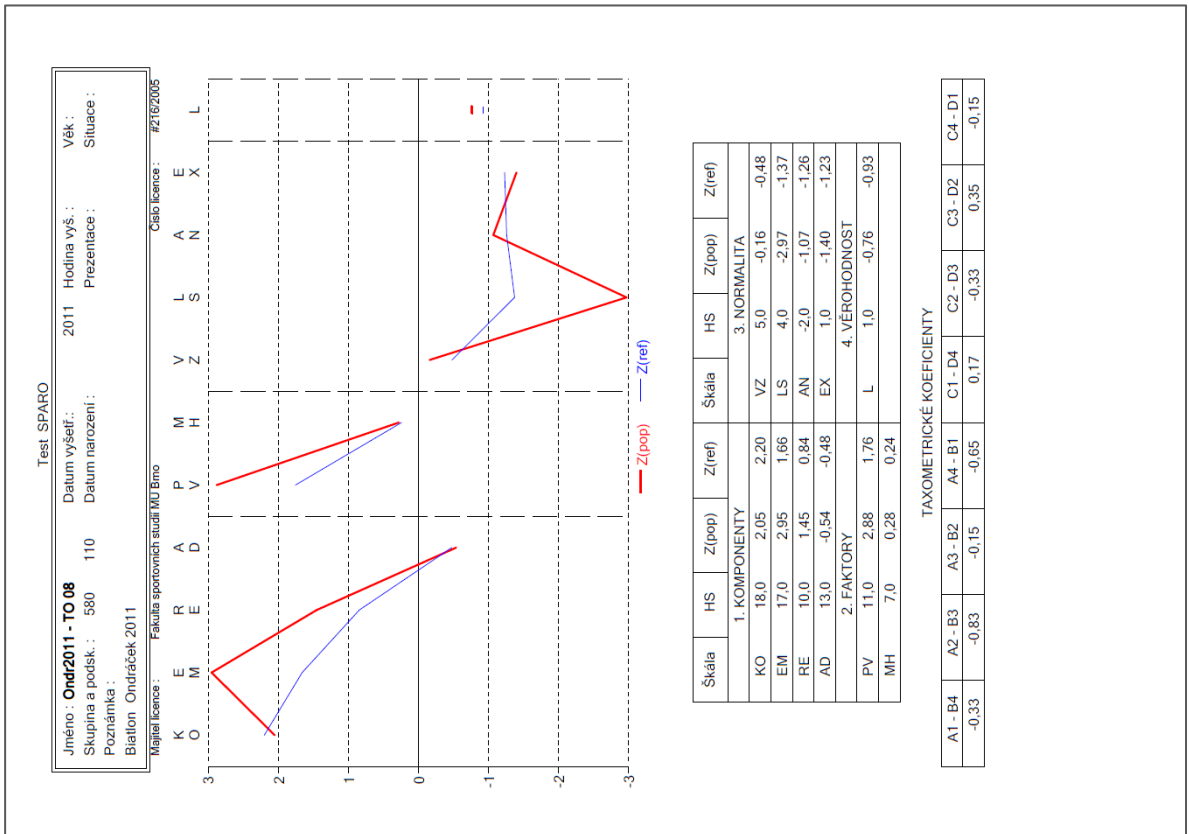
Pozn.: Značka \oplus představuje symbol pro vysoký skór, značka \ominus pro skór nízký.

PŘÍLOHA 5: DOTAZNÍK SPARO – VÝSLEDKY TO 1, TO 6 A TO 8

DOTAZNÍK SPARO – VÝSLEDKY TO 1



DOTAZNÍK SPARO - VÝSLEDKY TO 8



PŘÍLOHA 6: DOTAZNÍK SUPSO - UKÁZKA KOMPLETNÍHO VÝSLEDKOVÉHO ARCHU

Test SUPSO

Jméno : Ondr2011 - TO 01	Datum vyšetř. : 2011	Hodina vyš. :	Věk :
Skupina a podsk. : 580 110	Datum narození :	Prezentace :	Situace : 2
Poznámka : Biatlon Ondráček 2011			

Majitel licence : Fakulta sportovních studií MU Brno
Číslo licence : #216/2005

Z(pop)

Z(ref)

Kdy : Za poslední den

Škála	HS	RH	Z(pop)	Z(ref)
P	11	57,9 %	2,88	1,31
A	6	31,6 %	0,92	0,66
O	0	0,0 %	-2,00	-1,18
N	1	5,3 %	-1,31	-0,46
D	1	5,3 %	-0,81	-0,47
U	0	0,0 %	-1,85	-1,14
S	0	0,0 %	-1,18	-0,58
SUMA	19	100 %		
Komfort - Diskomfort (KD)			7,82	4,13
Prožívání - Aktivita (PA)			-1,83	-0,64

Místo vyplnění :

Hlavní činnosti :

Objektivní potíže :

Příjemné zážitky :

Nepříjemné zážitky :

Bolesti hlavy :

Žaludeční potíže :

Nechutenství :

Potivost :

Poruchy spánku :

(jaké)

Nutkání na WC :

Tělesná únava :

Psychická únava :

	chladno, šp.koncent
	výsledek, běh, stojk
	první ležka(?)
	vůbec ne
	zřídka
	zřídka
	zřídka
	často
	zřídka
	zřídka

UŽÍVÁNÍ LÁTEK

Káva :	0
Kouření :	0
Alkohol :	0
Farmaka :	0
Jiné obtíže :	
Nemoc :	
Užívání léků :	