

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

SROVNÁNÍ MENTÁLNÍCH PŘEDPOKLADŮ ZÁVODNÍKŮ V

JEZDECTVÍ V DISCIPLINÁCH PARKUR A DREZURA

Diplomová práce

Autor: Bc. Klára Juráňová

Studijní program: Tělesná výchova a sport, Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Pernicová Hana, PhD

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Klára Juráňová

Název práce: Srovnání mentálních předpokladů závodníků v jezdeckvív v disciplínách parkur a drezura

Vedoucí práce: Mgr. Pernicová Hana, Ph.D.

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá diagnostikou a porovnáváním úrovně mentálních dovedností v jezdeckvív u kategorie mladších juniorů, starších juniorů a seniorů v disciplínách parkur a drezura. Přehledová část práce se zaměřuje na uvedení do tématiky sportovní disciplíny, kterou je jezdeckvív a představení dvou typů základních jezdeckých disciplín, parkuru a drezury, sportovního tréninku a jeho obsahových složek. Praktická část se zabývá stanovením a srovnáním úrovně mentálních dovedností u jezdců v disciplínách, na které je výzkum zaměřen, tedy parkuru a drezury v kategoriích mladších juniorů, starších juniorů a seniorů. Jako výzkumný nástroj byl použit Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT-3*(Ottawský dotazník mentálních dovedností). K výzkumu byl použit standardizovaný dotazník OMSAT-3*. Výzkum probíhal mimo hlavní sezonu 2022/2023 a zúčastnilo se jej 60 jezdců. Z výsledku vyplývá, že jezdci převážně disponují průměrně rozvinutými mentálními dovednostmi. Pouze u skupiny seniorů byla naměřena nadprůměrná mentální dovednost u stanovování si cílů. Podprůměrné hodnoty nebyly zjištěny u žádné ze sledovaných skupin jezdců. Při srovnání mentálních dovedností u mladších juniorů vs. starších juniorů a mladších juniorů vs. seniorů nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly.

Klíčová slova:

Psychologie sportu, mentální trénink, mentální dovednosti, jezdeckvív, parkur, drezura

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Klára Juráňová
Title: Comparison of the mental assumptions of the competitors in the disciplines of the parkour and dressage of

Supervisor: Mgr. Pernicová Hana, Ph.D.
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2023

Abstract:

The thesis deals with the diagnosis and comparison of the level of mental skills in equestrianism in the category of younger juniors, older juniors and seniors in the disciplines of show jumping and dressage. The overview part of the thesis is focused on introducing the topic of equestrianism by introducing two types of basic equestrian disciplines of parkour and dressage, sports training and its content components in equestrianism. The practical part deals with the determination and comparison of the level of mental skills of riders in the disciplines of show jumping and dressage in the categories of junior juniors, senior juniors and seniors. As a tool for the research was used the Ottawa Mental Skills Questionnaire OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Questionnaire). The research was conducted outside the 2022/2023 main season and 60 riders participated. The results indicate that riders predominantly possess average mental skills. Only the senior group was found to be above average in Goal Setting. Below average levels were not found for any of the rider groups studied. No statistically significant differences were found when comparing the level of mental skills between the younger juniors, older juniors and seniors.

Keywords:

Sport psychology, mental training, mental skills, riding, show jumping, dressage

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pernicová Hana, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 17. dubna 2023

.....

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph. D, za odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování diplomové práce.

OBSAH

Obsah	8
1 Úvod.....	10
2 Přehled poznatků.....	11
2.1 Jezdeckví	11
2.2 Historie jezdeckví	12
2.3 Jezdecké disciplíny.....	12
2.3.1 Drezura	13
2.3.2 Parkur	13
2.4 Sportovní trénink v jezdeckví a jeho obsahové složky	15
2.4.1 Kondiční příprava jezdecke a koně	15
2.4.2 Technická příprava jízdy.....	17
2.4.3 Taktická příprava jízdy	18
2.4.4 Psychologická příprava jízdy.....	18
2.4.5 Práce s koněm.....	20
2.5 Psychická příprava v jezdeckví.....	21
2.5.1 Psychická příprava jezdecke	21
2.5.2 Psychická příprava koně.....	22
2.6 Mentální trénink a mentální dovednosti.....	23
2.6.1 Sebedůvěra.....	23
2.6.2 Odhodlání.....	24
2.6.3 Stanovení cílů	25
2.6.4 Reakce na stres a zvládání strachu.....	25
2.6.5 Relaxace.....	26
2.6.6 Aktivace.....	27
2.6.7 Mentální trénink.....	28
2.6.8 Imaginace.....	28
2.6.9 Zaměření pozornosti a opětované zaměření pozornosti.....	29
2.6.10Plánování soutěže/závodu	30
3 Cíle práce a výzkumné otázky	32
3.1 Hlavní cíl	32

3.2	Dílčí cíle	32
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy.....	32
4	Metodika.....	33
4.1	Charakteristika zvoleného souboru	33
4.2	Standardizovaný dotazník OMSAT-3*	33
4.3	Statistické zpracování dat	35
5	Výsledky.....	37
5.1	Vyjádření k Výzkumné otázce č.1.....	39
5.2	Vyjádření k výzkumné otázce č.2	41
5.3	Vyjádření k výzkumnou otázce č.3.....	42
5.4	Vyjádření k výzkumné otázce č. 4	44
5.5	Vyjádření k výzkumné otázce č.5	45
5.6	Vyjádření k výzkumné otázce č. 6	46
6	Diskuse.....	49
7	Závěry	51
8	Souhrn.....	52
9	Summary	54
10	Referenční seznam.....	56
11	Přílohy.....	59

1 ÚVOD

Koně jsou se mnou spjati již od útlého věku. Jsou to zvířata, která pro mě znamenají mnoho, dodávají mi obrovskou sílu, energii a odhodlání. Toto téma jsem si zvolila z několika důvodů.

Na koních jsem začala soutěžit poměrně brzy z iniciativy mých rodičů, a za to jsem jim velmi vděčná. Ve dvanácti letech jsem získala jezdeckou licenci a začala jsem soutěžit i na oficiálních závodištích. Obecně platné pravidlo říká, že se člověk se na koni učí jezdit celý život. Jakmile se člověk domnívá, že dosáhl výborné výkonnosti, přijdou momenty, které toto tvrzení vyvrátí a dochází k dalšímu procesu učení. Právě v tomto okamžiku je nutné, aby jezdec uměl pracovat se svou psychikou.

Až trenérská činnost mě přivedla k tomu, abych se na jezdeckví podívala z jiné stránky. Na základě vlastních zkušeností vím, do jaké míry může jezdecká psychika při závodě přemoci, aby ovlivnila výsledky. Převážně se jedná o rozhodující faktor. Se svými svěřenci jezdím na závody a stavím se nejen do role trenéra, psychologa, ale někdy i rodiče. A to byl jeden z dalších důvodů, proč jsem se chtěla tomuto tématu věnovat ve své diplomové práci. Ve svém jezdeckém klubu vedu také jezdecké tréninky začátečníků i pokročilých, a z toho důvodu jsem chtěla zjistit, jak reagují na stres, zda si stanovují tréninkové cíle, kterých chtějí pravidelným tréninkem dosáhnout. Cílem bylo zjistit, zda mají sebedůvěru.

Práce spadá do oblasti psychologie sportu. Jezdeckví se liší od většiny sportovních disciplín tím, že se na sportovním výkonu nepodílí pouze člověk. Bez vzájemné spolupráce s koněm by jezdec nedokázal v závodech zvítězit. Všímám si, jak v posledních letech roste zájem o mentální přípravu ze strany jezdců. Vědomí a chtíč výkonnostně růst, jsou nezbytné faktory pro to, aby jezdci byli psychicky připraveni. Při ideálním procesu by se měli sportovci nejprve zaměřit a poté začít pracovat se svým mentálním nastavením. V Česku bylo na toto téma nahlíženo jako na něco zcela nepodstatného o čemž vypovídá také fakt, že první kniha, která se přímo jezdeckou psychologií zabývala, byla přeložena teprve v roce 2016.

V teoretické části se soustředím na historii jezdeckví, rozdělení a popisem dvou jezdeckých disciplín, sportovním tréninkem, psychickou přípravou a mentálním tréninkem v jezdeckví. Cílem této práce je zjistit a porovnat úroveň dvou jezdeckých disciplín a vybraných jezdeckých kategorií za pomoci české verze Ottavského dotazníku mentálních dovedností OMSAT-3*. Zjištění, která vyplynou z tohoto výzkumného šetření, jsem rozhodnuta plně využít nejen ve své trenérské činnosti, ale i v jezdecké praxi.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Jezdectví

Je tomu již několik tisíců let, kdy zvíře jako kůň pro člověka znamenal mnohé, pro sedláka bohatství, pro chudého závist, či pro panstvo jedna z možností přepravy. Koně dokázali utáhnout těžké povozy, byli neskonalé obratní rychlí a silní. Například ve válkách byli velkou výhodou. Nyní jsou koně využíváni především k rekreačnímu, chovatelskému nebo sportovnímu užití. Starost o koně s sebou nese velkou řadu zajištění nutných podmínek k jeho bytí. Člověk, který si chce koně pořídit, se musí naučit mnohé, především, jak o něj pečovat, jak s ním komunikovat a v neposlední řadě, jak s ním správně pracovat (Vogel, 2012).

Jezdectví je sport, u kterého, se nejedná pouze o jezdce, jenž musí podat kvalitní předvedení, ale i kůň musí zastat roli profesionálního fyzicky a psychicky vytrénovaného a vyrovnaného sportovce. Platí zde podobné pravidlo jako v rodičovství „spokojený rodič = spokojené dítě“, stejně tak spokojený jezdec znamená spojený kůň. Jde především o souhru jezdce s koněm, kdy jde o to, aby dvojice tvořila jeden celek, aby nebyl kůň a člověk, ale aby šlo o dokonalou souhru koně s jezdcem (Kučerová, 2019). Vždy je nutné mít na paměti, že při sportovním využití koně bude mít jezdec na koně jiné nároky oproti rekreačnímu jezdci. Také je nutné počítat s tím, že když je kůň připravován do sportu, je nutno se zaměřit se na jeho přípravu, a to nejen po stránce fyzické (pravidelné tréninky), ale i na jeho psychiku. Kůň ve velké míře zrcadlí lidi, umí velice dobře vycítit nejen povahu člověka, ale také jeho momentální pocity. Koně jsou v zásadě velmi citlivá a plachá stvoření. Jedná se o stádová zvířata. Ve stádě mají jasnou hierarchii. Pouze jeden je vůdce a ostatní mají svou pozici. Někteří jsou ve stádě na vyšší úrovni jiní zase na nižší. Při práci s koněm se pozice mění, člověk je vůdce a kůň se mu musí podřídí. Jedná se o velmi chápavá zvířata s dobrou pamětí, takže, pokud jim člověk dokáže dobře vysvětlit, co po něm žádá, kůň se mu bude chtít odvděčit. Je důležité myslet na to, že koně musí mít nastavená jasná pravidla, dokážou si osvojit různé zlovyky, s kterými se poté těžko pracuje a špatně se odstraňují. Koně, stejně jako lidé, mají různé povahové rysy, a proto je nutné pracovat s každým individuálně, dle jeho požadavků (Dickins, 2000).

Jezdectví je velmi široký pojem. Dělíme ho nejčastěji na dva styly, jedním je styl westernový a druhým je anglický, do kterého spadá drezura i parkur. Také se sem řadí další sporty, které jsou spojeny s koňmi například pólo nebo dostihy, ale i další, které jsou charakteristické pro různé národnosti (Staňková, 2021). Soutěží spojených s koňmi je několik a v každé zemi se také bude odlišně přistupovat k přípravě koně i jezdce. Ale vždy je na jezdci, aby

si z každé rady a tréninku vzal něco k srdci a vybral si tu svojí správnou závodní, nebo rekreační cestu.

2.2 Historie jezdeckví

Jedny z prvních zmínek domestikace tak krásného a velice inteligentního zvířete, jako je kůň, pocházejí ze 14. století před naším letopočtem z oblasti Mezopotámie. Bibliografie dokládá zmínky o tom, že v Mezopotámii sídlil národ zvaný Mitani, který koně využíval nejen jako možnost přepravy, ale také k válčení či závodění. Z důvodů nedostatku pastvin se koňská stáda postupně rozmísťovala z Asie do Evropy. Bedřich Hrozný se zasloužil o příručku trénování, ošetřování a krmení koní, kterou objevil vytesanou v hliněných destičkách. První kniha, která o jezdeckví vznikla, nesla název „O umění jezdeckém“. Napsal ji Xenof, řecký filosof v roce 350 před naším letopočtem, a nutno podotknout že některé věci z ní platí dodnes. Až rytířská doba přispěla k většímu posunu v jezdeckví, ve středověku se s koňmi pracovalo na velice primitivní úrovni a koně byli využíváni pouze pro boj či práci. Největší převrat v jezdeckví přinesl italský poručík Frederico Caprili zasloužil se především o pomoc koni. Přišel se změnami jako zkracování třmenů, nebo stání v sedle nad skokem, předklonění trupu jezdce dopředu, což koni velmi pomáhá při překonání překážky, může tak skákat uvolněněji a lépe využít svá záda (Vencour, 2018).

Nyní již existuje několik publikací, které jezdcům umožňují se neustále vzdělávat v oboru a pomáhat koni i jezdcům využívat svůj možný potenciál, ať už na rekreační či profesionální úrovni. Jízdu na koni také považujeme za možnou outdoorovou aktivitu, která velmi přispívá ke správnému rozvoji psychického a fyzického zdraví. Také se jedná o pohybovou aktivitu, která pozitivně působí na celý pohybový aparát člověka. Zvyšuje se nejen fyzická kondice, ale i kvalita kardiovaskulárního a respiračního systému (Staňková, 2021).

2.3 Jezdecké disciplíny

V této kapitole bych chtěla představit dvě jezdecké disciplíny, kterými se budu ve své diplomové práci zabývat podrobněji, jsou jimi drezura a parkur. Styly se od sebe liší výstrojí, historií, ale i samotným ježděním. Převážně se ale většina jezdeckých disciplín vyvíjela z anglického ježdění (Watsonová et. Al., 2003). Každý jezdec si může vybrat, který jezdecký styl je mu nejbližší a kterému by se chtěl věnovat. Většina lidí si ale volí styl anglický. Převážně jsou to děti, které po zhlédnutí parkurové soutěže této disciplíně propadnou.

2.3.1 Drezura

Jedná se o jezdeckou disciplínu, kdy je dominantní složkou především estetika. Drezura má za úkol předvést naprostou souhru jezdce s koněm. Důležitou roli hraje komunikace se zvířetem a také neviditelné doteky a pohyby jezdce. Drezura je odvozena od francouzského slova cvičit – dreseer, jedná se o základ pro jezdecké skokové disciplíny či spřežení. Drezura je velmi důležitou složkou dovedností koně, předvádí ty nejdokonalější schopnosti, které kůň dokáže. Z prvopočátku byla drezura brána jako zkouška pro nejlépe trénované koně vojenských škol z Evropy. Především jde tedy o harmonii, estetiku a soulad koně s jezdcem. Jeden z důležitých cílů drezury je proměnit koně ve „spokojeného atleta“ (Knopfhart, 2003).

U drezurního ježdění se jezdci zaměřují především na dvě důležité složky, a to na uvolnění a shromáždění koně. Nejprve se kůň musí dostatečně uvolnit, aby ono dokonalé shromáždění mohl předvést, tudíž jedno bez druhého nemůže fungovat. Dobře uvolněný kůň je ten, který má pravidelný a energetický pohyb a má chuť jít dopředu.

Drezura je velice náročná disciplína jak pro jezdce, tak i koně, avšak spousta lidí v jezdeckém světě si myslí, že drezurní ježdění volí jezdci, kteří se bojí skákat (Slyová, 2002). Pokud se jezdec rozhodne své drezurní umění ukázat na závodní obdélníku, ve kterém se drezura dle pravidel daných FEI a ČJF jezdí, tak je nutné, aby měl i odpovídající jezdecký oděv a taktéž upraveného svého koně dle požadovaných kritérií. Drezurní úlohy se jezdí v obdélníku s rozměry 20 m x 40 m, nebo 20 m x 60 m podle obtížnosti a stupně drezurní úlohy. Každý provedený cvik hodnotí rozhodčí známkou jedna až deset a následně se výsledná známka uvádí v procentech. Vítězí ten, který má nejvyšší procentuální hodnocení (Hermsen, 2001).

2.3.2 Parkur

Parkur neboli skoková soutěž je nejrozšířenější jezdeckou disciplínou a zároveň nejmladší nejen v České republice, ale i na celém světě. (Moir, 2007). Jezdci z celého světa spadají pod záštitu FEI. V České republice všechny jezdce sdružuje Česká jezdecká federace, která nese zkratku ČJF.

Skoková soutěž neboli jak zmiňuji výše parkur, je jezdecká disciplína, která se jezdí v závodním areálu, takzvaném kolbišti buďto s travnatým, nebo pískovým povrchem. Principem celé soutěže je zajet s koněm předem stanovenou trasu překážek bezchybně, což znamená bez trestných bodů a ve stanoveném čase. Jezdec se trasu parkuru musí naučit nazpaměť před samotným závodem. Parkur má většinou 10-12 skoků, ale může parkur obsahovat překážek více, což znamená, například v parkuru skok číslo 8 má za sebou ještě jednu překážku označenou 8A a 8B, kdy tuto kombinaci nazýváme dvojskok, což jsou dva skoky za sebou s předepsanou

vzdáleností. Čistého parkuru neboli parkuru bez trestných bodů jezdec dosáhne tehdy, když ani jedenkrát kůň nevynechá skok, jezdec nespadne, neuzavře kruh a nedostane trestné body za překročení stanoveného času. Stanovený/limitovaný čas má každá trasa parkuru jinou, závisí to na délce trati (Česká jezdecká federace, 2022).

Skokovou soutěž/parkur dělíme na parkur na limitovaný čas, kdy se dvojice pokouší, co nejvíce přiblížit limitu, a to bez trestných bodů na překážkách a na parkur s rozeskakováním, kdy jezdci musí první kolo parkuru zajet bez trestných bodů, aby se následně dostali do kola druhého. Kdo překoná druhé kolo bez trestných bodů a v nejrychlejším čase, vyhrává (Česká jezdecká federace, 2022).

Další dělení parkuru je dle obtížnosti. Má několik stupňů (ZZ, ZM, Z, ZL, L, S, T, TT). Každý stupeň má jinou výšku a šířku. Začínáme na stupni ZZ – 80 cm, který je nejnižší a nejvyšší možná obtížnost je TT kdy výška skoků je až 160 centimetrů. Každý stupeň je vyšší o 10 cm. Své dělení mají i skoky, které rozdělujeme na kolmý skok (úzký jednobariérový skok), oxery (široký dvoubariérový skok), dále pak triplebar, vodní příkop a plný skok (bedna, zeď) (Česká jezdecká federace, 2022).

Pro účast na jezdeckých soutěžích musí mít jezdci i koně dle stanovených pravidel FEI předepsanou výstroj, kterou na jezdeckých opracovištích kontrolují vyškolení Stewardi. Jezdci, kteří se chtějí účastnit jezdeckých závodů, musí mít platnou jezdeckou licenci. Koně musí mít řádně naočkované povinné vakcinace a vyhotovené rozborů krve, které mají zapsány v průkazech a také musí mít platnou/zaplacenou licenci. Na danou sezónu rozlišujeme závody na hobby a oficiální soutěže. Pokud se chtějí jezdci se svými koňmi zúčastnit oficiálních jezdeckých závodů, tak musí mít úspěšně složené zkoušky jezdeckého výcviku a tímto získat jezdeckou licenci.

V České republice máme nejvyšší soutěž Mistrovství České republiky. Ale již třetím rokem se v hlavním městě Praze koná Global Champions Prague playoff, při kterém se utkají ti nejlepší jezdci světa (Prague playoffs, 2022). Ve světě je to poté Mistrovství světa a Evropy, Světové jezdecké hry, Grand prix a tím nejvyšším vrcholem jsou Olympijské hry, na kterých naši zemi reprezentoval Aleš Opatrný, kteří jsou společně s Annou Kellnarovou nejlepší jezdci České republiky.

Obrázek č. 1

Rozdělení věkových kategorií (Česká jezdecká federace, 2022)

Věkové kategorie pro národní závody (pokud pravidla disciplíny nestanoví jinak):

Pony jezdec:	Sportovec, který v daném roce dovrší 8 let a nepřekročí 16 let věku. Jednotlivé kategorie pony jezdců upravují Pony pravidla.
Dítě:	Sportovec, který v daném roce dovrší 11 let a nepřekročí 14 let věku Účast na MČR S, D, C je povolena od počátku kalendářního roku, ve kterém Sportovec dovrší 12 let.
Mladší junior:	Sportovec, který v daném roce dovrší 14 let a nepřekročí 16 let věku
Starší junior:	Sportovec, který v daném roce dovrší 17 let a nepřekročí 18 let věku U disciplín parajezdectví Sportovec nepřekročí věk 23 let
Mladý jezdec:	Sportovec, který v daném roce dovrší 16 let a nepřekročí 21 let věku
U25:	Sportovec, který v daném roce dovrší 16 let a nepřekročí 25 let věku
Senior:	Sportovec, který v daném roce dovrší 18 let věku a starší

2.4 Sportovní trénink v jezdeckví a jeho obsahové složky

Jezdeckví je velice specifický sport. U sportovních disciplín je konkrétní výkon sportovce z největší míry ovlivněn výkonem a psychickým rozpoložením, momentální výkonností, motivací a několika dalšími faktory, které se všechny týkají tohoto daného sportovce. U parkurového skákání je tento jev o dost složitější, a to především z toho důvodu, že se všechny tyto faktory promítají do sportovního výkonu koně a jezdce (Melichna, 1995).

Složky sportovního tréninku dělíme dle rozhodujících úkolů na kondiční přípravu, technickou, taktickou a psychickou (Dovalil J., 2002). O všech zmiňovaných složkách budu psát dále.

2.4.1 Kondiční příprava jezdce a koně

Kondiční příprava má za cíl podporovat rozvoj pohybových schopností pro potřeby sportovních výkonů (Perič & Dovalil, 2010).

Při jezdeckém sportu je kondiční příprava koně i jezdce velmi důležitá a podstatná. Kůň i jezdec musí mít kondiční přípravu dobře zvládnutou, není možné, aby jezdec byl v dobré fyzické kondici a kůň nikoli. Pokud kůň nebude kvalitně připraven nepodá takový výkon, i když by jezdec sebevíce trénoval.

Z kondičních schopností v parkurovém skákání jde zejména o uplatnění rychlé a vytrvalostní síly, komplexní, reakční rychlosti a krátkodobé vytrvalosti (Dovalil J., 2002).

V kondiční přípravě jde jezdci tedy především o zlepšování výdrže a síly koně. Existují různé druhy cvičení, kterými můžeme koni přispět k lepší sportovní formě. Mezi jednu

z nejčastějších možností patří vyjíždka, při které jezdec s koněm pracuje v určitých rychlostních pásáích a v nerovném přírodním terénu. Velkou přidanou hodnotou je práce s koněm v kopcovitém terénu. Zapojí a posílí různé svalové partie, zpevní se šlachový aparát a kůň získá větší pohybovou stabilitu. Důležité je myslet na to, že každý kůň potřebuje jiný druh práce, jiným způsobem se na kondici bude pracovat s drezurním koněm a jiný druh práce bude volen pro parkurové či dostihové koně. Například v práci s drezurním koněm musíme zařadit cviky, které jsou zaměřeny na vysoké shromáždění a přechody. Parkurový/skokový kůň se zase potřebuje zaměřit na obratnost, sílu a odrazy. Především potřebuje získat výdrž, rychlost a schopnost v co nejrychlejším možném čase zareagovat. Poté například všestranný kůň potřebuje všechny tyto dovednosti a schopnosti co drezurní i skokový kůň. Práce se tedy vždy mění dle situace a také dle počasí. Pokud jsou nevhodné podmínky pro jízdu venku, je nutno trénink provádět v hale, bohužel je mnoho stájí, které tuto možnost nemají, a tak koně mají den volna.

U jezdců je taktéž velmi důležitá fyzická síla, výdrž, pružnost, stabilita, ale také sportovní duch, symetrie a úspěch. Jezdci musí brát zřetel na to, že každý sport je jistým způsobem specifický a jedinečný, a proto by cviky měly vypadat a navozovat pocit jako při jízdě na koni. U jiných sportů, například u cyklistů, mají v tréninku zařazený spinning, veslaři trénují na veslařském trenažeru. Pozitivní výsledky jsou poté vidět ve sportovním úspěchu (Stewart, 2018).

Musím také zmínit, že je bohužel velmi málo publikací, které by se zabývaly především kondiční přípravou jezdců, ale například publikace od Micklem (2004) je jednou z těch, která má jednu kapitolu, věnovanou fyzické připravenosti jezdců. Z laického pohledu by se dalo říct, že stačí nějaké běžné atletické cvičení či protahování, ale není tomu tak. Všechny cviky, které ve své publikaci zmiňuje se odehrávají bez koně. Jedná se o soubor navržených cviků, které se postupně protahují a posilují. Jedná se především o partie, které se při jízdě na koni využívají nejvíce. Micklem (2004) se opírá o pět základních schopností, u nichž je nezbytně nutné je nadále rozvíjet a upevňovat. Jedná se o koordinaci, sílu, pružnost, postoj a rovnováhu.

Ing. Vladimír Mestenhauser, který je velmi uznávaný trenér, v rozhovoru pro časopis Jezdeckví uvedl několik možných rad pro cvičitele či trenéry ohledně cviků na koni. Mluví zde o práci s těžištěm jezdců, která je dle něho stěžejní. Zastává názor, že je velmi přínosné pracovat s jezdcem od úplného začátku, benefit se skrývá v rychlejšímu posunu jezdců, jelikož se jezdec nemusí zatěžovat odstraněním naučených zlovyků. Všechny cviky jsou ilustrovány fotografiemi a popisem (Knobová, 2009).

Dle Knobové (2009) je vhodné cvičit i bez koně. Dobré je cviky zařadit před samotnou výukovou hodinou, ale v takové míře, aby mohl trénink proběhnout bez jezdcova vyčerpání. Jedná se o cviky, jako jsou například protahování vnitřní strany stehna, předklony nebo běh do schodů. Všechny cviky jsou zvoleny tak, aby se mohly provádět v terénu jízdárny.

2.4.2 Technická příprava jízdy

V několika sportovních disciplínách je technická příprava součástí taktické přípravy, tedy přesněji technicko – taktické. Technická příprava je jednou z částí sportovního tréninku a je důležitá pro nácvik dokonalého provedení pohybu v daném sportovním odvětví a zaměřuje se na osvojování sportovních dovedností, kterými jsou získané předpoklady sportovců, jež dokážou efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly daných druhů sportovních disciplín. Pohybové vzorce jsou souborem nejen motoriky člověka, ale prosazuje se zde i psychika daného sportovce. Každá sportovní disciplína má specifické požadavky určitých dovedností. Každý pohybový úkon má daná pravidla, biochemické zákonitosti a pohybové možnosti a tímto se vyznačuje technika (Perič & Dovalil, 2010).

V jezdeckví u disciplíny parkuru lze mluvit o správném odrazu koně před překážkou, tedy o technice skoku. Poté je zde řazen i styl, čímž označujeme osobité provedení pohybu nejen jezdce, ale i jeho koně. Náplň přípravy je závislá zejména na disciplíně a na věku či úrovni jezdce (Hohmann, 2010).

V jezdeckých disciplínách jde o neustálé opakování určitých cviků a pohybů při kterých dochází k opravování a zdokonalování daných dovedností. U jezdce je důležité, aby cviky s koněm prováděl velmi intenzivně a precizně.

Technická příprava má své metody. Je rozdělena na metodu v celku, metodu po částech a metodu spojování částí v celek. Každá z nich se využívá pro jinou část nácviku a pro jiný druh sportu. První metoda, při níž se pohyb vyučuje celý dohromady a nedělí se na dílčí části se používá u činností, které bychom těžko rozdělovali anebo jsou natolik jednoduché, že by jejich rozdělení nemělo význam. Řadíme sem například přihrávku míče (Pavel & Pavlová, 2019). V jezdeckví by to bylo například držení správného sedu jezdce v kroku, kdy sed jezdce bude naprosto totožný jako sed na stojícím koni. Ucho, rameno, kyčelní kloub a pata jezdce jsou ve vodorovné přímce a je nesmyslné učit každý pohyb zvlášť (Hollý, 2021). Další z metod je metoda po částech. U této metody se jednotlivé části učíme zvlášť a poté je spojujeme v celek (Pavel & Pavlová, 2019). Při jízdě na koni se po částech učíme lehký klus. Nejprve si jezdec zkusí pouze vysednutí ze sedla poté se zvedá do rytmu jedna dva. Vše se vyučuje bez držení otěží. Buď se jezdec přidržuje sedla, nebo jsou ruce v různých polohách, například upažení nebo vzpažení, následně se k pohybu přidají ruce ve správné poloze společně se správným držením otěží. Jako poslední je spojování částí v celek. Předem se stanoví určité části, ale nebere se v potaz jejich kontext. Například, když se jezdec učí jezdit na koni a nezávisle na tom se učí i jinou dovednost, která nemá žádný vnitřní vztah s jízdou na koni.

Pokud jezdec chce dosáhnout kvalitního rozvoje techniky je nutné ji rozvíjet již od období mladšího školního věku. A to z toho důvodu, že dochází k největšímu předpokladu technického rozvoje. Z toho důvodu by se mělo brát v úvahu, že by sportovní příprava měla obsahovat herní a průpravná cvičení, která jsou za měřena na formování a rozvoj techniky v daném sportu (Kollath, 2006).

2.4.3 Taktická příprava jízdy

„Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení“ (Perič & Dovalil 2010). V určitých sportech má taktika velký vliv na soutěž či utkání, především ve sportech jako fotbal, hokej apod. V jezdeckém sportu se taktika využívá například při parkuru v rozeskakování, kdy se jede určitý počet skoků na čas a na čistotu, tudíž jakou si jezdec zvolí strategii při plánování rozeskakování, mu může ovlivnit pozici ve výsledkové listině. Každý jezdec má svou taktiku, nebo tu, kterou mu poradí trenér.

Dle Lehnerta (2021) je nezbytně nutné taktiku neustále opakovat, aby mohla být dobře a zcela uplatněna.

Bedřich (2006) říká, že v technické přípravě jde o zdokonalování, osvojování vědomostí, schopností, postupů a dovedností, které umožňují sportovci si v určitých situacích vybrat určité optimální řešení. Technická příprava by měla probíhat současně s taktickou či kondiční přípravou a měla by mířit na rozvoj tvůrčích schopností.

U jezdce je velmi důležité, aby byl schopen přizpůsobit taktiku novým informacím a dokázal pak například v parkuru vše spojit tak, aby došlo ke skvělému výsledku. Dle Stewarta (2020) jezdce definují dvě věci – jeho trpělivost, když nemá nic a jeho přístup, když má všechno.

2.4.4 Psychologická příprava jízdy

Psychologická příprava napomáhá k tomu, aby sportovec podával kvalitní výkony nejen při tréninku, ale i při soutěži, na kterou byl trénován. Právě psychika sportovce může zavinit to, že sportovec nepodá tak kvalitní výkon, jak by měl. Podmínky na soutěži mohou být velice odlišné oproti těm, na které byl sportovec zvyklý při tréninku. Je to například změna počasí, prostředí, povrchu, ale také i to, že jde o podání velmi kvalitního výkonu, jaký je očekáván. V jezdecktví to může být například špatné počasí (vydatný déšť, nebo může dojít k odrazu slunce, které svítí koni i jezdcům do očí při nájezdu na překážku). Některé soutěže mají velký počet soutěžících a jedna soutěž může trvat i několik hodin a z toho důvodu se může stát, že jezdec, který jel v ranních časech, může mít kvalitnější podmínky než ten, co jede těsně před polednem.

Dalo by se říct, že se jedná o jednu z nespravedlivých okolností, které jezdec ani pořadatel nemůže ovlivnit. Je to jeden z kritických podnětů, který dokáže ve velké míře negativně ovlivnit psychiku celé dvojice. Proto je nutné, aby jezdec se svou psychikou uměl správně pracovat a těmto situacím zvládl čelit.

Je nezbytné, aby se trenér na tyto situace zaměřil i v tréninku, aby si sportovec s nimi uměl poradit v tom okamžiku, kdy je zapotřebí tuto situaci řešit. Na psychologické přípravě se nepodílí jen sportovní psycholog, ale i trenér a v neposlední řadě daný sportovec. Také se mohou přidat i jiní členové týmů (Macák & Hošek, 1989).

Na začátku každé přípravy je důležitá motivace, to, jak moc chce jezdec dosáhnout dobrých výsledků, kam se chce v jezdeckví dostat, jestli chce být pouze rekreačním jezdcem, či vrcholovým sportovcem. Pro každého jezdce platí jiná motivace, někdo se může nechat inspirovat svými chybami, jiný zase špičkovými jezdci disciplín, které preferuje. Motivace může být vybudovaná na základě vlastních úspěchů a touha po kvalitně odvedené práci (Micklem, 2004). Důležitou roli také hraje fyzický stav spolu s psychickým stavem koně (Suwała et al., 2016).

Cílem psychologické přípravy je, aby měl sportovec psychické vlastnosti na takové úrovni, že se dokáže vyrovnat s velkou psychickou zátěží tak, aby neovlivnila jeho výkon v závodě. Sportovec by měl zvládat pocity nechuti či únavy, také se učit odpovědnosti a samostatnosti. Dalším cílem přípravy je, aby si sportovec dokázal poradit se svou psychikou bez pomoci trenéra či psychologa. Pokud sportovec nemá problém zvládat svou psychiku, práce se sportovním psychologem by měla probíhat ojedinele (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Lidskou osobnost utváří několik faktorů. Je to soubor vlastností tvořící jeho osobnost a na základě těch se pak například rozhoduje. Řadíme sem motivaci, charakter, temperament, schopnosti a hodnoty. Na sportovce působí několik vlivů z vnitřního a vnějšího prostředí a z toho důvodu je velice těžko rozpoznatelné, jak moc dané okolnosti můžou na jeho psychiku působit (Perič & Dovalil, 2010).

Autoři studie Blakeslee & Goff (2007) se ve výzkumu zaměřili na využívání psychologických strategií. Především na relaxaci, mluvení k sama sobě, stanovování si cílů, či vializaci. Mezi jezdci, byli i takoví, kteří tyto psychologické strategie již nevědomě využívali. Výzkum varuje, že jezdci mohou mít jiné požadavky na mentální dovednosti na rozdíl od jiných sportů, ve kterých nedominuje zvíře-kůň.

2.4.5 Práce s koněm

Dříve se s koňmi pracovalo metodou takzvanou „pokus omyl“ a cvičitelé pak naučené poznatky předávali dále. Zvolili si cíl, kterého chtějí dosáhnout a pak pomocí výše zmíněné metody s koňmi pracovali, a to až do doby, kdy daného cíle dosáhli. Z několika možných postupů vybrali jeden podle nich ten správný, který je dovedl k úspěchu a pak tento postup předávali dále svým svěřencům. Dalo by se říct, že tato metoda byla populární, ale ne tak účinná, jak by být měla. Jako nevýhodu můžeme brát to, že jsme koně učili něco, co jsme ve skutečnosti vůbec nechtěli. Koně poté byli velmi zmatení a těžko se je dané věci odnaučovali. Někteří byli až rozhořčení a zlí a následná práce s jezdcí je ve velké míře nebavila. Ke koním se musí přistupovat individuálně. Velké množství lidí /jezdců si myslí, že při práci s koněm není nutné se zaměřovat na psychiku koně, ale musíme zmínit, že i koně tak, jako jejich jezdci mají z určitých věcí strachy a obavy a je důležité s nimi pracovat. Každý kůň je bezesporu originál a má různé množství zkušeností. Jeho mozek se neustále mění, zejména kvůli novým zkušenostem, které s každým dnem přicházejí (Jones, 2021).

Jones (2021) ve své knize píše, že jezdecký sport nabízí jezdcům velmi malé množství vědeckých prací ohledně znalostí, jak funguje koňský mozek. Existuje nepřeberné množství publikací, které jsou zaměřeny na anatomii a fyziologii, jejich nevýhodou, ale je, že ve větší míře je tento materiál neaplikovatelný, a to především z důvodu, že je těžké koně zkoumat. Například s lidmi je to poměrně jednoduché, na výzkumné šetření si pozvete padesát dobrovolníků nebo i více, kdežto testovat padesát koní je docela problém. Potřebujete velké prostory, krmení, několik lidí, vybavení, čas a vysoký kapitál. Vědců, kteří se těmito výzkumy zabývají, je poměrně málo a jen velmi ojediněle s trenéry diskutují. Člověk, který by obohatil vědu o znalosti koňského mozku a chování, potažmo jezdeckví by měl být jezdec, veterinář a tzv. „starý koňák“, tedy zkušený chovatel v jedné osobě. Práce se zvířaty celkově je velmi náročná, avšak s koňmi poněkud obtížnější než například se psy. Těžko budete tlačít do sedmisetkilového zvířete a říkat mu sedni.

Jezdci by neměli své koně pracovat, ale trénovat a společně dojít k harmonickému a úspěšnému ježdění. Je důležité nepřeceňovat u svého koně vnímavost chápání a mít na paměti jeho mimořádně vyvinutou citlivost. Pokud by jezdec nedokázal odhadnout duševní nebo fyzickou schopnost koně, mohlo by dojít ke spolupráci, která by ani pro jednoho nebyla přínosná (Meier, 2021).

2.5 Psychická příprava v jezdeckví

Do této složky přípravy řadíme vše, co ovlivňuje nejen mentální nastavení jezdce, ale i koně.

Můžeme také říct, že se jedná o cílevědomé využití psychologických poznatků a tímto dochází k většímu působení účinnosti tréninkových procesů. Příprava sportovce obnáší v přípravě zvládnutí psychologické zátěže a tím se vypracování se na vyšší stupeň výkonnosti. Na psychickou přípravu jezdce, ať už na jakékoli úrovni sportovní či rekreační, by se nemělo zapomínat, dokáže totiž ve velké míře ovlivnit sportovní výkon anebo pouze požitky z jízdy. Kůň velmi dobře vnímá jezdcovy emoční stavy a mohou na něj velmi negativně působit.

Meier (2001) tvrdí, že je velmi důležité zvyšovat a udržovat fyzickou zdatnost jezdce, ale také se zaměřovat na jezdcovu psychiku. Psychická vyrovnanost velmi přispívá k novým pokrokům v sedle. Především na ni působí správnost prováděných a naučených se nových cviků celé dvojice. Jezdec se poté stává jistějším a dokáže se lépe pochopit se svým koněm.

Jezdci na profesionální úrovni po celém světě začínají chápat, jak moc je důležitý vývoj kvalitních a správných přístupů a mentálních dovedností. Catherine Haddad, původem americká drezurní jezdčyně stojí také za názorem, že mentální trénink je v jezdeckém sportu velmi důležitý a je nutný k tomu, abyste se stali špičkovým jezdce (Wolfram, 2016).

Dříve bylo velmi málo publikací, které by se těmito tématy zabývaly. Nyní již máme přímo knihy, které jsou zaměřeny na mentální trénink, práci s psychikou nejen jezdce, ale i koně.

Stewart (2020) se ve své knize zabývá přímo mentálním tréninkem jezdce, který spojuje i s fyzickým. Používá zde různé techniky a pomůcky, které by jezdcům mohly pomoci. Mluví zde například o adaptaci tlaku, který na jezdce může působit nebo o práci s chybami. Používá zde hezké moudro „Jezdci nedělají chyby. Jen je chyby činí silnějšími, lepšími a chytřejšími“. Pracuje také s programem SOAR (specifičnost sportu). Cvičení, které jezdci provádí, by mělo vždy navazovat pocit jako při ježdění. Konkrétně jako při dané disciplíně. Tato cvičení jezdcům poté přináší velmi pozitivní zdravotní, emocionální a fyzické benefity.

2.5.1 Psychická příprava jezdce

Dle Inge Wolfram (2016) ovlivňuje největší část výsledku jezdce jeho psychika. Ať je člověk ostřílený profesionál, nebo začátečník, pro oba bude nervozita hrát jistou roli, avšak jezdec, který je ve své disciplíně na vrcholu a je zvyklý podávat kvalitní výsledky, bude svou psychiku bude umět ovládat ve větší míře než jezdec, který závodí prvním rokem. Oba jezdci budou chtít podat kvalitní výkon, ale jen jezdec, který má pevně zvládnutý svůj mentální postoj, bude bodovat ve vítězném žebříčku. Na psychice je potřeba pracovat, a to nejlépe v zimním

období, kdy je na cvičení čas, sezóna začíná v jarních měsících a jezdec se tak může soustředit na mentální trénink v zimní přípravě.

Meier (2004) tvrdí, že mimořádné výsledky předpokládají pozitivní myšlení a je dnes velkým trendem pracovat s pojmem, jako je „mentální trénink“. To, že úspěšní podnikatelé a sportovci myslí pozitivně, není novým poznatkem, ale používaným v této době. Profesionální sportovci se jistým způsobem vždy psychicky připravovali na svůj výkon a závod a tento pojem jim nebyl vůbec cizí. Ti sportovci, kteří neměli trenéra se museli spolehnout sami na sebe a dodat si především klid a sebevědomí. Nebyla to ale pouze víra v sám sebe. I když bude jezdec pracovat na té psychické stránce, která je pro něj problematická, nejlépe může budovat mentální odolnost za předpokladu, že bude trénovat na hřbetech mnoha koní. Jezdci si budou věřit a cítit se komfortně, pokud doma pečlivě trénovali. Mentální trénink je dokáže dostatečně uklidit, ale nedokáže zamezit případným problémům, které se objevovaly již při tréninku.

Tento citát vystihuje můj názor k psychické přípravě - „Není to jen talent, který je v závodě důležitý, pokud chce jezdec vyhrát, musí mít plnou výbavu a také být na vrcholu nejen po fyzické, ale i mentální stránce. Tím mohou jezdcí získat v soutěži všechna ta procenta“ (Wolframm, 2016, p.14).

2.5.2 Psychická příprava koně

Kdyby koně mohli mluvit, jezdcí se hodně divili a možná by i samotná práce s nimi byla o dost složitější. Samotná komunikace mezi člověkem a koněm je složitá, a to v tom, že jezdec, či trenér musí znát a umět rozpoznat určité koňské výrazy. Bohužel koně mohou mluvit pouze řečí těla a dát tak najevo svému majiteli/jezdci či stájníkovi, že něco není v pořádku, poté je jen na nich, jak dokážou danou situaci dobře vyhodnotit. Dnes se od toho odvíjí naprosto všechno, aby kůň byl dobrým a spokojeným sportovcem. Pokud bude kůň v psychické pohodě, dokáže podat kvalitní výsledky. Jeho psychiku může ovlivnit i jeho postavení ve stádě, nebo například jeho nepřijetí, a proto je nutné, aby jeho ošetřovatel dokázal tuto situaci vypořádat. Je důležité s koňmi umět pracovat a vycítit jejich emoce. Psychika koně je velmi spjata s psychikou jeho jezdce, pokud je jezdec ve stresu nebo cítí strach, jeho kůň strach okamžitě vycítí a jeho chování se markantně změní. Pro velké množství sportovních disciplín člověku stačí znát dobře teorii a techniku. Například cyklista musí znát dobře fyziku, jak a kam se v dané zatáčce naklonit a jak se zachovat, dá se říct, že kolo se ve všech okolnostech bude chovat pořád naprosto stejně. Ale u koně člověk nemůže nikdy na 100 % vědět, že se v dané situaci zachová tak jako minule, proto je u jezdce velmi důležitý pocit, možná i trochu více, jako teorie a technika (Šmídová, 2019).

Studie od autorů Cwynar & Kolacz (2017) zkoumá přípravu koní na trénink, která by měla být založena na analýze jejich tréninkového stavu, především na fyzickou a mentální kondici. Studie představuje mechanismy stresu provázející ježdění, které umožňují optimalizaci tréninkových metod se zohledněním udržení vysoké úrovně pohody koní při současném zlepšování jejich jezdeckých a sportovních výkonů. Cílem studie bylo vyhodnotit stres u koní spojený s každodenním ježděním zahrnující intenzitu stresových reakcí a během před a po tréninkové regeneraci. Studie se zúčastnilo 20 koní a experiment byl proveden ve čtyřech fázích (I klidová fáze, II příprava na trénink, III trénink, IV potréningová fáze). Během těchto fází byly hodnoceny základní fyziologické ukazatele, analýza hematologických a klinických chemických hodnot a také elektrokardiografické vyšetření koně. Vyšetření ukázalo, že přípravná fáze na trénink má za následek zvýšení hodnot základních fyziologických ukazatelů, tzn. puls, frekvence dýchání a rektální teploty. To také zapříčinilo výrazné zvýšení srdeční frekvence. Fyziologické procesy úměrné vynaloženému úsilí ukazují správnou adaptaci koní na jízdu. Pozorované stresové reakce byly krátkodobé a byly příznakem fyziologického stresu spojeného s fyzickou námahou. Žádný ze zkoumaných koní neprožíval dlouhodobý stres.

2.6 Mentální trénink a mentální dovednosti

2.6.1 Sebedůvěra

Sebedůvěra neboli víra sám v sebe je jedna z velmi důležitých schopností, které by člověk, jakožto sportovec měl mít. Pokud člověk nedokáže věřit v sám sebe, je malá pravděpodobnost, že si dokáže vytvořit dostatečnou vůli na to, aby nějakou motivaci získal (Axman, 2018). Jedná se také o formu důvěry věřit v to, že dokážu být úspěšný.

Další možnost sebedůvěry je to, jak se sportovec respektuje, jak se přijímá a také to, jak si dokáže věřit, a to se poté odráží v jeho posledních úspěších (Jones a Morhouse, 2010). U sebedůvěry je důležité si vytýčit dané cíle, kterých chci dosáhnout, a tímto způsobem mohu sebedůvěru posílit. Pokud bude člověk směřovat k daným cílům, jeho výkony se budou neustále posouvat a zlepšovat. Jistě, že to nemusí znamenat, že budete neustále výkonnější, ale výsledky se mohou výkonnostně posouvat výš. Pokud si člověk dokáže dostatečně věřit, dokáže se vyrovnávat s možnými neúspěchy, které jsou neodmyslitelnou součástí sportu. Ideální míra dostatečné sebedůvěry je těžko nastavitelná, není dobré jí mít málo a ani mnoho. Komplikace přichází s nedostatečnou důvěrou sama v sebe, ale i s přehnanou sebedůvěrou (Wenberg, & Gould, 2003).

Jezdec na profesionální úrovni musí vědět kým, skutečně je. Psychologie tento jev nazývá sebezpojetí. Dalo by se říct, že nám tento pojem říká to, jak se jezdec vidí, jakým způsobem vnímá sám sebe, kým má být. Pokud jezdci své sebezpojetí vnímají maximálně, tak vědí, už předtím, než se jezdci stali, že tento sportu budou dělat na nejvyšší možné maximum, jakým to jen půjde (Wolfram 2016).

Z výzkumu Vayelové (1986) a Badury (1997) je zřejmé, že ti sportovci, kteří mají větší sebevědomí, se dokážou ve svých disciplínách ve větší míře snažit, a to je poté vede k větší pravděpodobnosti dosažení lepších výsledků (Tod, 2012).

Existuje souvislost mezi výkonem a sebedůvěrou, ale není plně vědecky prokázána. Je nutné si uvědomit, že na sportovce v životě působí velké množství faktorů a budoucí studie by měly klást důraz při zpracování na souvislost vnějších/vnitřních faktorů které mohou korelovat s výkonem (Andrade, 2015).

Sportovci s vyšší mírou sebedůvěry se více orientují na výhru. To platí i u lidí, kteří mají vyšší sebevědomí, dávají si vyšší cíle a mají neustálou potřebu se v daných činnostech zlepšovat. Pokud si sportovec dokáže věřit a kvalitně a sebejistě předvést sportovní výkon. Poté i jeho celkový projev působí klidně, vyrovnaně a dokáže odolávat i jistému tlaku. Sebedůvěra dokáže udržet koncentraci a vytrvalost (Reynolds & Dent, 2012).

Šafář & Hřebíčková (2014) tvrdí, že sportovec je schopen sebedůvěru posilovat několika možnými způsoby. Velmi pozitivně k tomu přispívá rekapitulace celého tréninku, přehrání si toho, co se sportovci povedlo a připomenutí si daných situací. Další možností je zapisování si pozitivních pocitů do tréninkového deníku, což může sportovce vést k pozitivní představitosti a také podpoření jeho sebedůvěry.

2.6.2 Odhodlání

Schopnost se sportu podmanit a fakt, že je smyslem sportovcova života, toť definice odhodlání (Koutná, 2018). Odhodlání je jednou ze je jednou z podstatných složek souboru na cestě k optimální výkonnosti. Schopnost přijmout odpovědnost za výkon s výsledkem kladným či záporným. Také se jedná o důležitý slib a odhodlání jít dál i přes různé překážky, které sportovcům přijdou do cesty (Perry, 2015). Podle Orlicka (2015) může být dosažení zvolených cílů i poněkud složité, a to tehdy, když sportovec není plně soustředěn a odhodlán dosáhnout téměř čehokoliv.

2.6.3 Stanovení cílů

Burton & Raedeke (2008) tvrdí, že dodržování tréninkového plánu patří mezi hlavní stanovování si cílů a také mezi nejefektivnější metody pro zvýšení výkonnosti. U sportovců jsou plány, vize a představy podstatnou částí přípravy. Měla by být komunikována jezdcem a trenérem v rámci tréninku. Řada sportovců dělá chyby tím, že si nestanoví dílčí/jednodenní cíle, které jsou velmi důležité k tomu, aby právně směřovali k dlouhodobému cíli, který si zvolili. Ve většině případů nám u dlouhodobých cílů dochází motivace.

Weinberg a Gould (2003) se zmiňují v knize o principu motivace a také motivaci a inspiraci přirovnávají k určitým schodům, které musí člověk zdolat, aby došel k vrcholu, jehož chce dosáhnout. Je velmi důležité si cíle nastavit správně. Pokud si sportovec cíle nastaví špatně, můžou s sebou nést i negativní výsledek, a také pokud jsou cíle natavené pouze na daný závod. Pro mnohé začátečníky je vhodné si stanovit takzvané, alespoň SMART cíle, kdy jednotlivá písmena znamenají určitý cíl. S označuje cíle specifické. Jsou cíle, které jsem si stanovila dostatečně jednoznačné? Kdy, co, jak a proč budu dělat? M – měřitelnost, mohu cíle posoudit? A dosažitelnost, je vůbec možné daných cílů dosáhnout? Například vyhrát pohár mladých jezdců, když už jezdec svým věkem spadáte do kategorie seniorů. R – relevantní cíle. Cíl pro jezdce musí být dostatečně silný, musí k němu mít určitou vazbu, aby ho chtěl dosáhnout. Poslední je písmeno T – terminované. Je velice důležité, aby si jezdec stanovil určité datum, kdy chce k danému cíli dojít (Wolframm, 2016).

Je velmi důležité při stanovování ambicí se reálně podívat na sebe, jako na jezdce a na aktuální prostředí, ve kterém s koněm pracuje a zaměřit se na dané aspekty, které je potřeba vylepšit.

2.6.4 Reakce na stres a zvládání strachu

Reakci na stres, zvládání strachu, relaxaci a aktivaci řadíme mezi psychosomatické dovednosti (Vičar 2016).

Stres patří k nejzávažnějším faktorům poškozující lidské zdraví. Vnitřní a vnější vlivy, které na člověka působí, mají za následek tíživé životní situace, které označujeme, jako „stresory“. Podle místa, ve kterém stresor působí, se jedná o stresu fyzickém a psychickém (Slepička et al., 2009). Například pokud jezdec bude vyloučen ze soutěže, bude na něj působit stres psychický, pokud by při závodě spadl a zlomil si nohu, budeme mluvit o stresu fyzickém. Především jsou to požadavky a nátlaky, které jsou vzhledem k individualitě každého člověka specifické. Také se může jednat o stresory nereálné, které vznikají z domněnek ohrožení důležitých hodnot sportovce, které se odvíjí od toho, jak sportovec danou situaci vnímá a předpovídá (Paulík,

2006). Stres je také spojen s nespokojeností ten se označuje jako distres. U adrenalinových sportů však může společně s určitým vnitřním napětím, kdy člověk prožívá nebezpečí, navodit i intenzivní spokojenost (Blahutková & Charvát 2009).

Negativní reakce organismu, které jsou spouštěčem negativních emocí, jsou prvotním následkem stresu. Dochází k viditelným změnám v organismu a tím nastává následná změna hladiny hormonu v krvi, především adrenalinu a noradrenalinu. Také dojde k výrazným změnám chování osobnosti (Blahutková & Charvát 2009).

Zvládání strachu může u sportovce vnímat různě a ve sportu existuje několik typů strachu, které sportovce mohou ovlivňovat. Každý sport s sebou nese určité riziko a pocit strachu a každý má jiný charakter. Dlouhodobé strachy mohou u sportovce vést ke zhoršení nejen fyzických, ale i psychických funkcí. Slabé až středně silné strachy mohou působit pozitivně a v určitých situacích sportovce přimět ke zvýšení jeho aktivity. Silné strachy působí záporně, a to z důvodu negativního působení na sportovce, který v danou chvíli nedokáže reálně vyhodnotit situaci (Slepička et al., 2009). Sportovci se dostávají do situací, ve kterých jsou sledování, posuzování nebo hodnocení a pokud například dojde k situaci, kde hrozí velké riziko zranění, začnou být nervózní a jejich strach se až zněkolikanásobí (Paulík, 2006).

Dle Paulíka (2010) při dovednosti zvládnutí strachu je nezbytné vnímat strach, který není obvyklý a je stresující, protože strach může mít i varovnou funkci.

Existuje několik příznaků strachu ve sportu. Může to být například: odkládání cvičení, váhání s pokusem apod. (Slepička et al., 2009). V jezdeckví to může být například strach z ježdění na jiném koni a preferování pouze jednoho. Je řada možností, jak strachu předejít. Jednou z metod je komunikace strachu a zaměření se na soustředěnost (Orlick, 2012). Slepička et al. (2009) uvádí jako další možné prostředky: dopomoc, ulehčení pokusu, podpora diváků nebo sliby. Jedná se o jakoukoliv pomoc, která přispěje ke zvládnutí cviku.

Zůstat v klidu a pokračovat, to by mohla být také jedna z rad jezdeckých trenérů. Například Adelinda Cornelissenová z Nizozemska je anglická drezurní jezdka, je jednou z nejúspěšnějších jezdkaň roku 2009. Se svým koněm vyhrávala jeden prestižní titul za druhým, také se stala v roce 2011 mistryní světa. Jak sama řekla „Čím víc očekávání vůči mně je, tím lépe si ohledně toho všeho připadám, potřebuji onen nátlak, abych ze sebe dokázala dostat maximum“.

2.6.5 Relaxace

Je opakem stresu. Relaxace sportovci mohou dosáhnout přirozeně ve spánku nebo cíleně. Je potřeba se jí učit a je úzce spjata se sebezpoznaním. Zrelaxovat se znamená schopnost, která je ovlivněna několika faktory. Mohou to být například faktory situační či osobnostní. Pokud

člověk tuto schopnost dokáže ovládat, přispěje to k hodnotnějšímu životu. Každý sportovec relaxuje jinými způsoby, někteří se soustřeďují na pomalé dýchání, jiní na specifické svalové skupiny, nebo se ztělesňují v klidném a příjemném prostředí. Jsou různé možnosti relaxace, z kterých si lidé vybírají, nejčastější ale volí jógová cvičení. Mezi nejžádanější typ jógy řadíme Hathajógu. Jedná se o specifický systém cvičení zaměřený na asány (pozice těla), pranajámy (ovládání dechu) a na meditaci (zklidnění mysli) (Stackeová, 2011).

Další možné relaxační techniky jsou Schulzův autogenní trénink, je to progresivní relaxace podle Jacobsona, která se provádí v klidu a vleže, kdy se člověk učí nácviku uvolnění svalů prostřednictvím psychické tenze v nohou, trupu, rukou, krku ve svalech čela, obočí, očí, tváře, sanic, jazyka a rtů. Soustředí se na příjemný pocit uvolnění v celém těle (Paulík 2006).

Jezdeckví v dnešní době spadá do jedné z outdoorových aktivit a možnosti trávení volného času, a především jako příjemný způsob relaxace (Nováková 2011).

2.6.6 Aktivace

Jedná se o určitý proces, prostřednictvím kterého se tělo připravuje na další úkoly. Úroveň aktivace může být pozitivní, či negativní pro výkon sportovce. Existují různé strategie, jak využít optimální aktivaci k podání kvalitnějšího výkonu. Jsou jimi například relaxace, představy, či mluvení sám k sobě (Tod et al., 2012).

Hřebíčková & Šafář (2014) tvrdí, že člověk během dne vystřídá několik fází, kdy nemá dostatek energie nebo se cítí unavený, pociťuje pocity štěstí a vitality, nedostatek energie nebo také pocit utlumení až apatie.

Dle hypotézy od Dodson a Yerkes se optimálního výkonu dosáhne tehdy, když je úroveň aktivace přiměřená, v případě, že je aktivace, příliš vysoká anebo nedostatečná, bude se výkon sportovce snižovat. Vztah mezi výkonem a aktivací je ovlivněn složitostí úkolu a rozdílem, který je individuální dle sportovce. Řadí se zde např., to, jestliže je sportovec introvert či extrovert, úroveň dovedností, anebo také jak moc je úzkostlivý (Tod et al., 2012).

Nadměrnou i nízkou aktivací je možné rozvíjet. Vyšší aktivaci lze upravovat, při rozcvičení pomáhá například i hudba či humor. Pro dosáhnutí nízké aktivace je vhodné použití práce s dechem. Dále je také možnost s aktivací pracovat pomocí biologických či fyziologických metod. Například pomocí teplé sprchy, masáže či vlažné koupele. Biologická pomoc může být zajištěna pomocí psychofarmak, ale je nutné mít na paměti, že ne všechna jsou povolena (Dovalil et al., 2012).

2.6.7 Mentální trénink

O tomto tréninku si spousta sportovců i trenérů myslí, že není potřebný a je na něj občas také nahlíženo jako na něco nadčasového. J. Pavel a A. Pavlova (2019) tvrdí, že jsou všechny složky tréninku velice důležité a pokud jsou všechny splněny tak lze hovořit o sportovci, který je mentálně silný.

V zahraničních zdrojích se mentální tréninky dost často vyskytují pod termínem trénink psychických dovedností a disponují větším počtem nepravdivých informací (Weinberg, & Gould, 2003). Trenéři umí skvěle naplánovat tréninky po všech stránkách, vědí, jak pracovat na taktických, technických i fyzických schopnostech, ale jak zapracovat na mentální přípravě, to už většinou nevědí. Velké procento si myslí, že jde jen o komunikaci se svěřencem, ale to není vše, co přispívá ke správné mentální pohodě sportovce.

Kontrola pozornosti, sebedůvěra, emocionální stabilita a motivace. Jedná se o čtyři důležité faktory, které jsou nezbytně nutné pro zlepšení výkonnosti sportovce. Tyto aspekty nejsou důležité pouze pro vrcholové sportovce, ale pro všechny, kteří chtějí podat kvalitní výkon. Lze tedy říct, že pokud sportovci nebudou ovládat mentální faktory, nikdy se nedostanou na vrchol v daném sportu, zůstanou sportovat na nižší, někdy až základní úrovni (Pavel & Pavlová, 2019).

Meier (2004) tvrdí, že pravidelný mentální trénink může jezdce uklidnit při účasti na závodech, ale nedokáže zabránit potížím, které přichází jak v tréninku, tak na závodech.

Jezdec na koni se věnuje jezdeckví z důvodu, že sport miluje a baví ho závodit společně se svým koněm, neměl by nejezdit kvůli výhrám, ale využívá závodění jako měřítko toho, jak úspěšný je jeho trénink. Když má ve svém prostředí vše pod kontrolou, tehdy může zjišťovat, jestli toho samého dosáhne i v náročnějším prostředí (Wolframm, 2016).

2.6.8 Imaginace

Jedná se o techniku pro zdokonalování se v pohybových činnostech, například při učení nových pohybových vzorců, motivační části přípravy nebo během zranění (Orlick, 1990). Lidský mozek je schopen tvořit představy pohybů, situací, chutí či čichů bez vystavení podnětů, které by dané vjemy způsobovaly (Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, Ch. M., 2001).

Imaginace napomáhá i při zlepšení fyzických dovedností a je perfektním cvičením na koncentraci (Orlick, 2003).

Je velké množství teorií, které ukazují, jak vizualizace funguje. Pokud si jezdci představují, jak například překonají překážky v parkuru, v jakém čase s kolika chybami, či jak jim tleská celé publikum, je to jistý druh vizualizace, který nám poté pomáhá k lepším výsledkům.

Kavková (2014) uvádí šest principů praktikování efektivní imaginace, kterých by se sportovec měl držet. Do prvního principu zahrnujeme vjemy zrakové, čichové, kinetické a hmatové. Jako příklad lze uvést, když si jezdec představuje trasu překážek, potlesk publika po excelentním zjetí parkuru nebo svého koně. Dalším principem je kontrola představ. Jezdec si dokáže představit, jaké pomůcky k jízdě potřebuje použít a popřípadě i ty, které by potřeboval použít při náhle změně chování koně. Třetí princip je reálnost, to znamená, aby se jezdcovy představy shodovaly s jeho aktuální výkonností. Čtvrtý princip je pravidelnost opakování. Trénink s koněm by měl probíhat alespoň dvakrát až třikrát týdně. Pátý princip je představa perspektivy, externí, či interní. A jako poslední lze uvést tvorbu pozitivních představ. Například to, jak jezdec přejede celý parkur bez chyb na překážkách správně i stylově (Wolfram, 2016).

2.6.9 Zaměření pozornosti a opěťované zaměření pozornosti

Zaměření pozornosti, opěťované zaměření pozornosti, mentální trénink, plánování soutěže a imaginace se řadí do kognitivních dovedností. Pozornost je i součástí mentálních procesů a je jedním ze základních předpokladů sportovcova výkonu (Vičar, 2016). Je lehce narušitelná, mohou ji narušit vnější vjemy, jako například: diváci nebo chování spoluhráče. Existují různé metody, jak pozornost sportovce navýšit a trénovat. Jako příklad můžeme uvést metodu modelového tréninku, kdy se jedná o jednu z nejužívanějších metod v psychické přípravě sportovců. Zaměřuje se na modelování tréninkových zatížení dle požadavků očekávaných závodů. Metoda se zaměřuje na zákonitosti procesů adaptace organismů na předpokládanou situaci. Pozitivně působí i rituály, které pomáhají k navrácení a udržení pozornosti a dokážou zamezit vzniku rušivých podnětů (Jansa & Dovalil, 2007).

Pozornost se dělí a několik typů. Široce – vnější typ. Jedná se o pozornost, která je zaměřena na pozorování celého okolí a nezaměřuje se na detaily. Široká – interní, probíhá celá v myšlenkách. Externí – úzká, zaměřuje se na vnímání pouze jednoho podnětu v okolí a tím dochází ke zvýšení pozornosti a vnímání detailů. Interní – úzký typ, jedná se o typ pozornosti, který probíhá pouze v myšlenkách, kdy se jedinec dokáže zaměřit pouze na jeden maximálně dva podněty (Wolfram, 2016). Moorhouse (2010) tvrdí, že lidé, kteří jsou pod velkým pracovním či sportovním napětím tak jsou schopni se zaměřit pouze na věci, které mohou jistým způsobem změnit, avšak v případě náročného úkolu jsou jedinci schopni jednat s rozvahou a naučenými postupy. Úspěšný sportovec by měl být schopný umět dané druhy pozornosti náhle změnit, a to z důvodu, aby byl schopen podat lepší výkon.

Opěťované zaměření pozornosti pomáhá k vytvoření strategie, taktickému plánování a také pomáhá sportovci pohnout se od mentálního managementu a učení. Pro opěťované zaměření

pozornosti je přínosné mít vytvořený plán, jakým způsobem by toho šlo dosáhnout. V rámci plánu je vhodné mít zapsané ty situace, které sportovce v domácím prostředí znepokojují a tyto situace by se neměly týkat pouze jeho sportu, ale i jiných oblastí života. Je vhodné si zjistit informace o blížící se události/soutěži. Například, jaké bude počasí, jací soupeři anebo v jakém prostředí se soutěž bude odehrávat. Jaké okolnosti mohou nastat a jak mohou výkon ovlivnit. Také jak bude daná soutěž probíhat a vytvořit si plán opětovné zaměření pozornosti. To znamená, jak daný sportovec bude situaci vnímat. Je možné plán rozřadit do tří kategorií. Kategorie jedna, pokud nastane daná situace, o které sportovec uvažuje, bude se soustředit na kategorii dva. Jestli nebude fungovat daný postup, bude se soustředit na kategorii tři a poslední třetí kategorie – pokud daný plán nebude fungovat, sportovec si dopřeje odpočinek nebo si promluví s trenérem. Je vhodné si napsat pozitiva, negativa a sumarizaci pocitů ze závodu (Orlick, 2015).

2.6.10 Plánování soutěže/závodu

Plánování je nezbytně nutné pro zdokonalování se v daných soutěžích. Jedná se o přetvoření určitého koncepčního plánu do písemné podoby. Do plánu je důležité zaznačit představy o tréninkových cílech, obsahové cvičení a například i v jakých časových intervalech vše bude probíhat.

Plánování se rozlišuje dle délky období. Základní dělení plánů: plán perspektivní, roční, týdenní, vícedenní a plán tréninkové jednotky. Při realizaci tréninkových plánů je důležité zvažovat, jak do sebe jednotlivé cykly zapadají. Nutné je i mít dobré grafické znázornění se všemi detaily, které sportovi pomáhají se v plánech lépe zorientovat. (Perič & Dovalil, 2010)

Při hobby závodech nejsou kladené tak velké důrazy na vytváření si tréninkových plánů. Ve většině případů jezdci trénují dle svého uvážení za občasných rad trenéra. Vyrazí na několik závodů do roka a nelámou si hlavu s neúspěchem, buď vyhrají, nebo ne, na dalších závodech může být výsledek lepší. V posledních letech začal být trend v pořádání závodů, který nese název Amaterjumpour. Je určen všem hobby jezdcům. Jedná se o seriál hobby závodů, kdy při každém závodu jezdec získá určité kvalifikační body do dalších kol, jezdci s nejlepším umístěním, přesněji tedy s nejvíce body, vyhrávají. Dá se říct, že je to lehčí forma mistrovství (Česká jezdecká federace, 2022).

Inga Wolfram (2016) říká, že když je věnováno příliš mnoho pozornosti jednomu bodu procesu, škodí to, někteří jezdci se příliš soustředí na jeden daný závod a nesoustředění se na jednotlivé dílčí cíle, tak výsledky ve velkém procentu dopadnou neúspěšně. Pokud si jezdec myslí, že bude na vrcholu po celou dobu své jezdecké kariery, mýlí se, bude to ničit nejen jeho,

ale především jeho koně. Je tedy velice důležité najít jistou rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem pro koně i jezdce. Po stránce fyzické i mentální.

V jezdeckém sportu by se jezdci měli zaměřit nejen na objem tréninku, ale intenzitu. Například se zaměřit na trénink s velkým objemem a nízkou intenzitou, což může být dlouhá klusová vyjížďka. Je nutné brát v úvahu přizpůsobení intenzitu i objem potřebám nejen jezdců, ale i koně. Myslet také na možnost přetrénování, které by mohlo způsobit i možné zranění.

3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Zjistit a porovnat úroveň mentálních dovedností u jezdců mladších a starších juniorů a seniorů v disciplínách parkuru a drezury v jezdeckví.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Zjistit úroveň mentálních dovedností u mladších juniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví.
- 2) Zjistit úroveň mentálních dovedností u starších juniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví.
- 3) Zjistit úroveň mentálních dovedností u seniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví.
- 4) Porovnat úroveň mentálních dovedností mezi mladšími a staršími juniory.
- 5) Porovnat úroveň mentálních dovedností mezi staršími juniory a seniory.

3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy

- 1) Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny mladších juniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví?
- 2) Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny starších juniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví?
- 3) Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny seniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdeckví?
- 4) Ve kterých mentálních dovednostech dosahují jezdci parkuru a drezury napříč kategoriemi nejvyšší a nejnižší úrovně mentálních dovedností?
- 5) Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi mladšími a staršími juniory?
- 6) Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi mladšími juniory a seniory?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika zvoleného souboru

Výzkumný soubor je tvořen z jezdců, kteří závodí v disciplínách drezura a parkur. Pro výzkum jsou zvoleny tyto věkové kategorie. Mladší junioři jsou sportovci, kteří v daném roce dovrší 14 let a nepřekročí hranici 16 let věku. Starší junioři – sportovci, kteří v daném roce dosáhnou 17 let a nepřekročí hranici 18 let věku. Do poslední skupiny patří sportovci, kteří v daném roce dovrší 18 let a více. Výzkumu se celkem zúčastnilo 61 jezdců z disciplín parkuru a drezury.

Do celkového výzkumu bylo zařazeno 21 mladších juniorů, 19 starších juniorů a 21 senioru. Pro potřeby diplomové práce byl použit Ottavský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3*, který je využíván odborníky, kteří zkoumají mentální dovednosti sportovců. Jezdci byli kontaktováni prostřednictvím e – mailu a sociálních sítí (Facebook). Sběr dat probíhal formou vyplnění elektronického formuláře prostřednictvím Google. Následně byl jezdcům zaslán e-mail s odkazem na vyplnění formuláře, který obsahoval dotazník OMSAT-3*. V příloze e-mailu byl zaslán informovaný souhlas spolu s průvodním dopisem. Jezdci poté dotazník vyplnili a jejich odpovědi byly uloženy a následně převedeny do programu Microsoft Excel 2016. Případné dotazy byly konzultovány přímo s jezci osobně, přes email, telefon, či jiné komunikační prostředky.

4.2 Standardizovaný dotazník OMSAT-3*

Tento standardizovaný dotazník mentálních dovedností je označován, jako OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool), a je používán k posouzení psychických vlastností sportovců. Jeho autoři jsou Natalii Durand-Bushovou a Johnem Salmelou. Informace, které získáme prostřednictvím Omsatovského dotazníku, umožňují sportovcům získat představu o jejich mentálních dovednostech, na které by se měli eventuálně zaměřit zlepšit, či je rozvíjet. Výsledky z dotazníku byly využity výhradně pro výzkumné účely. Bylo s nimi nakládáno jako s důvěrnými daty, které nesou etický kodex. Dotazník je rozdělen do tři skupin. Je tvořen ze 48 otázek, které měří dvanáct mentálních dovedností. První skupinu obsahují základní, druhou psychosomatické a poslední kognitivní dovednosti. Na otázky se odpovídá Likertovou sedmistupňovou škálou, která je znázorněna v tabulce č.1 (Vičar, 2016).

Tabulka č. 1

Likertova sedmistupňová škála

Stupeň	Slovní odpověď
1	Zcela nesouhlasím
2	Nesouhlasím
3	Spíše nesouhlasím
4	Ani nesouhlasím/ ani souhlasím
5	Spíše souhlasím
6	Souhlasím
7	Zcela nesouhlasím

První skupiny, obsahují základní dovednosti – stanovování si cílů, sebedůvěru a odhodlání. Tyto dovednosti jsou klíčové pro podání ideálního výkonu. Tyto dovednosti jsou rozebrány v teoretické části práce. Sebedůvěra neboli víra v úspěšnost. Je jeden z důležitých prvků při dosahování cílů a realizaci plnění stanovených úkolů (Pugnerová, 2019). Odhodlání vyžaduje specifickou pozornost a vytrvání při dosahování vytýčených cílů a výkonů (Orlick, 2015). Stanovování si cílů je důležitým motivačním prvkem. Pomáhá sportovcům docílit naplánovaných cílů (Jansa et al., 2009).

Druhá skupiny psychických dovedností obsahuje psychosomatické schopnosti, kam autoři dotazníku zařazují zvládnání strachu, reakci na stres, relaxaci a aktivaci. Tyto dovednosti, mohou pomoci ke zmírnění zátěže v souvislosti, ke kterému může dojít vzhledem k obtížnosti sportovního výkonu. Tělo na stres může reagovat negativně, či pozitivně vzhledem k náročnosti sportovní situace. Strach je emocionální odpovědí na stres anebo nebezpečí. Ve sportu je to nejčastěji strach ze zranění. Nejvyužívanější mentální dovednost je relaxace, která je opakem stresu, pomáhá sportovci uvolnit svalové i duševní napětí. Aktivace neboli nabuzení je pro sportovce velmi důležitá a potřebná, měl by ji dokázat zvýšit, kdy je nutná k podání lepšího výkonu (Vičar, 2016).

Třetí skupinou jsou dovednosti označovány termínem, jako dovednosti kognitivní. Skupina obsahuje imaginaci, mentální trénink, plánování soutěže, zaměření pozornosti a opětovné zaměření pozornosti. Imaginace je využívána k učení, či nácviku dovedností, ale i techniky. Sportovec se díky ní je schopen vybavit cviky za pomocí vizuální, nebo kinestetické představy (Jansa et al., 2009). Úspěšnost mentálního tréninku v sobě skrývá přesvědčení, že psychické dovednosti, mohou být natrénovány jaké každé jiné dovednosti (Edwards & Steyn, 2008; Edwards & Edwards, 2012). Při plánování soutěže si sportovec realizuje plán, který

obsahuje myšlenky, akce či emoce, podle kterého bude postupovat před v i během svého výkonu (Vičar, 2016). Zaměření pozornosti znamená, že je organismus schopen se vědomě zaměřit po určitou dobu k poznanému (Vacínová et al., 2010). Opětovné zaměření pozornosti pomáhá k rychlému a efektivnímu zkoncentrování se na výkon i přes rušivé elementy (Vičar, 2016).

Tabulka č. 2

Příklady otázek z dotazníku u jednotlivých mentálních dovedností

Mentální dovednost	Příklad otázky
Základní dovednosti	
Stanovování cílů	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.
Sebedůvěra	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.
Odhodlání	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.
Psychosomatické dovednosti	
Reakce na stres	Při soutěži mě tělo příliš ztuhne.
Zvládání strachu	Je pro mě těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.
Relaxace	Je pro mne snadné rychle relaxovat.
Aktivace	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí.
Kognitivní dovednosti	
Zaměření pozornosti	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
Opětovné zaměření pozornosti	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
Imaginace	Je pro mě snadné ovlivňovat představy ve své mysli.
Mentální trénink	Můj mentální trénink je plánovaný.
Plánování soutěže	Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.

4.3 Statistické zpracování dat

Výzkumná část byla realizována dotazníkovou formou. Standardizovaný dotazník OMSAT-3* byl zaslán jezdcům z disciplín parkuru a drezury, formou e-mailu ve kterém se přes internetový odkaz připojili a následně přistoupili k vyplnění dotazníku. Data byla poté převedena do datové matice v programu Excel. U jednotlivých dat byl vypočítán aritmetický průměr, medián, minimum a maximum všech jezdců a jednotlivě u každé zkoumané kategorie. Dále byly zprůměrovány dané mentální dovednosti u všech vybraných kategorií. K analýze vybraných

kategorií byl použit neparametrický Mann-Whitneyův U Test, kdy hladina statistické významnosti byla určena na $p < 0,05$.

5 VÝSLEDKY

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň a porovnat mentální dovednosti u kategorií mladších juniorů, starších juniorů a seniorů v disciplíně parkuru a drezury v jezdeckví. Následně zjistit, jestli existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi kategoriemi mladších juniorů a starších juniorů a mezi mladšími juniory a seniory v daných disciplínách.

OMSAT-3* dotazník obsahuje dvanáct subškál mentálních dovedností. Hodnoty daných odpovědí jsou vyhodnocovány na základě tří kategorií. Pokud se jedná o hodnotu větší, jak pět, tak jsou dané dovednosti nadprůměrně rozvinuté. Hodnoty v rozmezí tři až pět jsou dovednosti průměrně rozvinuté a u hodnot menších, jak tři jsou mentální dovednosti označovány, jako podprůměrně rozvinuté.

Tabulka č. 3

Hodnocení úrovně mentálních dovedností

Stupeň	Úroveň mentálních dovedností
> 5	Nadprůměrně rozvinutá dovednost
3-5	Průměrně rozvinutá dovednost
< 3	Podprůměrně rozvinutá dovednost

Tabulka č. 4

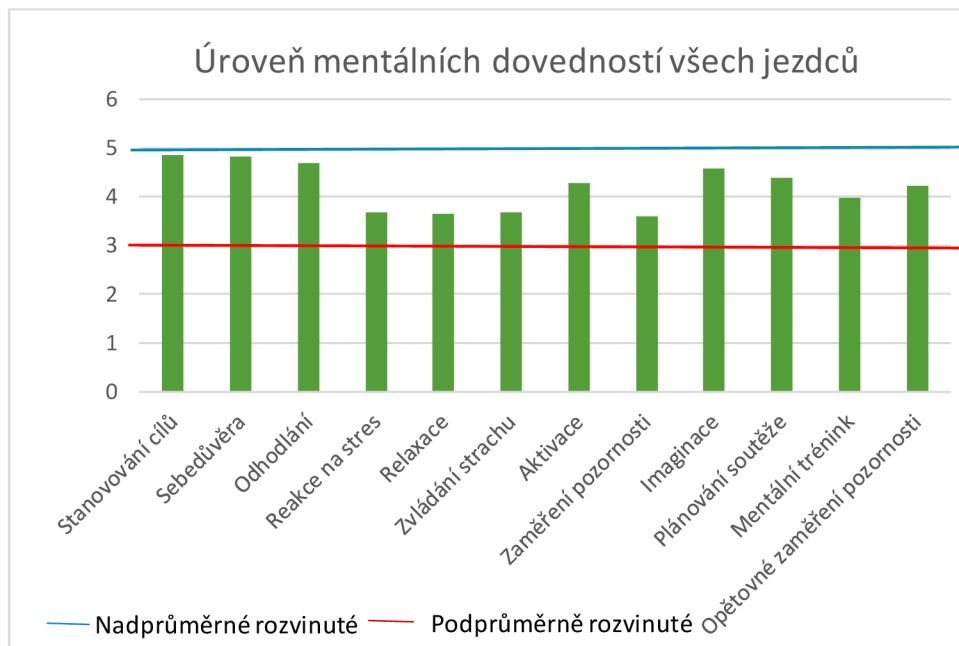
Úroveň mentálních dovedností všech jezdců

Mentální dovednosti	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,84	0,9	5	2,5	6,75
Sebedůvěra	4,83	0,9	5	3	6,25
Odhodlání	4,7	1,1	4,6	2	6,75
Reakce na stres	3,68	1,2	3,5	1,75	6,25
Relaxace	3,65	0,9	3,9	1,5	5,5
Zvládnání strachu	3,67	0,9	3,8	1,5	5,5
Aktivace	4,27	0,8	4,3	1,75	6,5
Zaměření pozornosti	3,6	1	3,5	1,5	5,25
Imaginace	4,57	0,7	4,5	2,25	6,5
Plánování soutěže	4,4	1,2	4,4	1	7
Mentální trénink	3,99	1	4,3	1,25	6,5
Opětovné zaměření pozornosti	4,22	0,9	4,4	1	6,25
Celkem	4,20	0,96	4,27	1,75	6,25

V **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.** vidíme úroveň všech jezdců u obou jezdeckých disciplín. Celková úroveň mentálních dovedností jezdců vykazuje průměrnou hodnotu 4,20 a spadá tak mezi průměrné rozvinuté dovednosti, patří zde – *Stanovování si cílů, Sebedůvěru, Odhodlání, Reakci na stres, Relaxaci, Zvládnání strachu, Aktivaci, Zaměření pozornosti, Imaginaci, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětovné zaměření pozornosti*. Nejnižší průměrná hodnota jezdců byla vykázána u dovednosti *Relaxace* a nejvyšší u *Stanovování cílů*.

Obrázek č. 2

Graf úrovně mentálních dovedností u všech jezdců



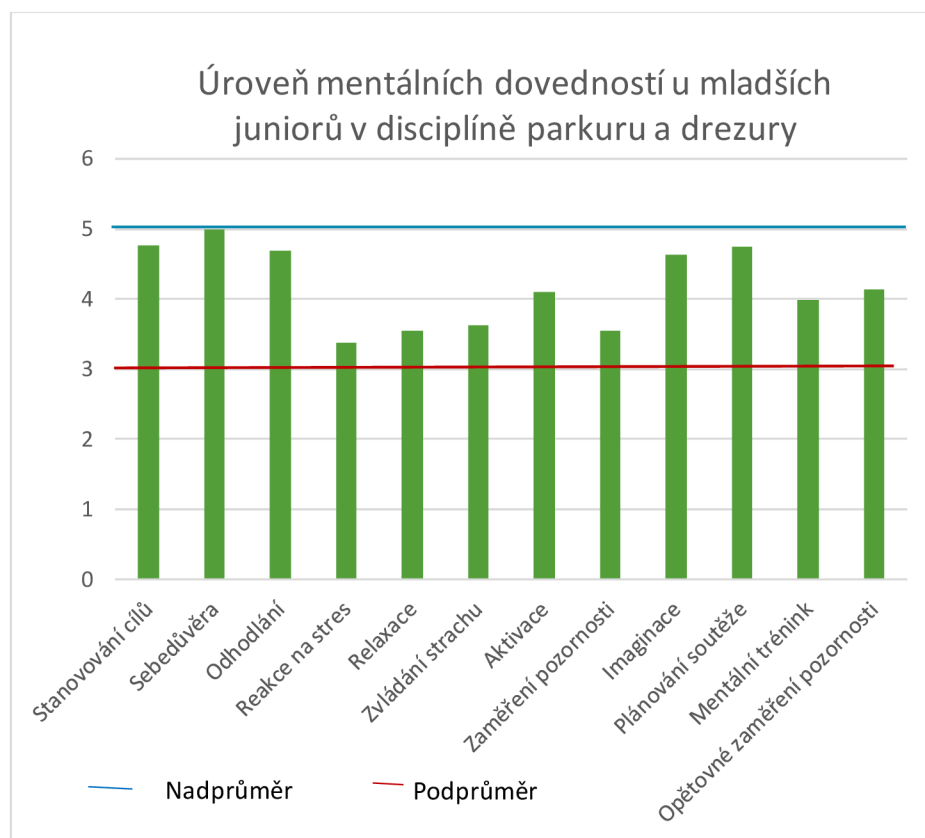
Na obrázku č.2 jsou vyznačené průměrné hodnoty jednotlivých mentálních dovedností všech sledovaných kategorií.

5.1 Vyjádření k Výzkumné otázce č.1

VO 1: Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny mladších juniorů v disciplíně parkuru a drezury v jezdeckví?

Obrázek č. 3

Graf úrovně mentálních dovedností u mladších juniorů v disciplíně parkuru a drezury



Tabulka č. 5

Úroveň mentálních dovedností u mladších juniorů v disciplíně parkuru a drezury

Mentální dovednosti	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,76	0,95	5	3,25	6,75
Sebedůvěra	4,99	0,86	5	3,25	6,25
Odhodlání	4,68	1,32	5	2,5	6,5
Reakce na stres	3,37	1,14	3,25	1,75	5,75
Relaxace	3,54	0,9	3,5	1,5	5
Zvládnání strachu	3,62	1,03	3,25	1,5	5,25
Aktivace	4,1	1,01	4,25	1,75	6,5
Zaměření pozornosti	3,55	0,81	3,5	1,75	5
Imaginace	4,64	0,74	4,5	3,5	6,5
Plánování soutěže	4,74	1,37	4,5	2	7
Mentální trénink	3,98	1,13	4,25	2	6,5
Opětovné zaměření pozornosti	4,13	0,6	4,25	3	5,5
Celkem	4,18	0,99	4,19	2,31	6,04

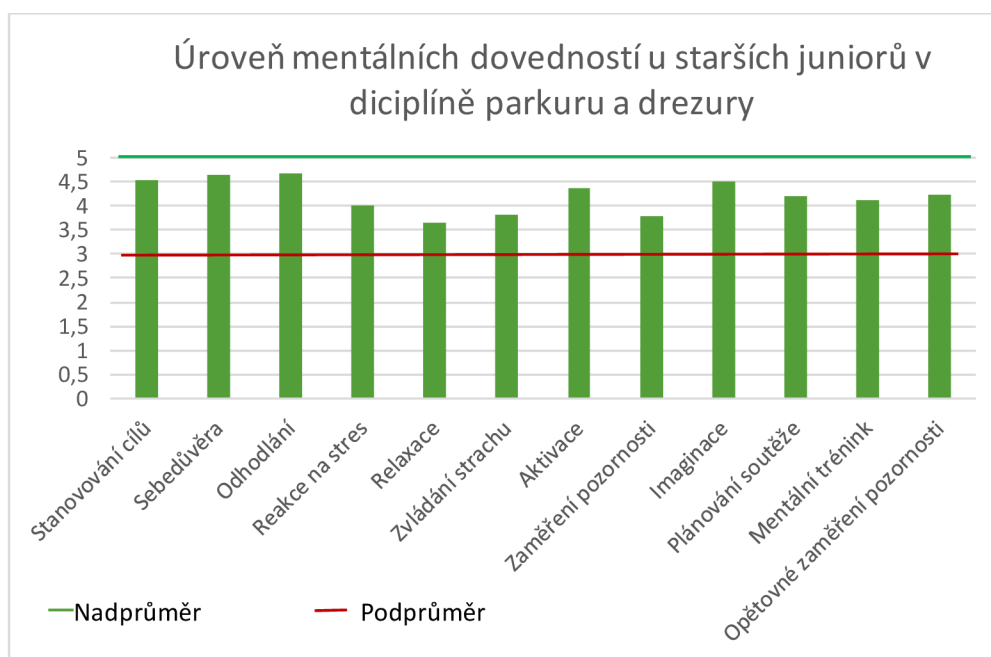
Tabulka č. 5 zobrazuje hodnoty mentálních dovedností u mladších juniorů v obou disciplínách. Průměrné hodnoty tito jezdci prokazují u *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěry*, *Odhodlání*, *Reakci na stres*, *Relaxaci*, *Zvládání strachu*, *Aktivaci*, *Zaměření pozornosti*, *Imaginaci*, *Plánování soutěže*, *Mentálního tréninku* a *Opětovné zaměření pozornosti*. Mladší junioři dosáhli nejvyššího průměru v *Sebedůvěře*. Nejnižšího v *Reakci na stres*. Žádná hodnota u mentálních dovedností, nepoukázala na slabě rozvinutou dovednost a ani na nadprůměrnou rozvinutou mentální dovednost.

5.2 Vyjádření k výzkumné otázce č.2

VO 2: Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny starších juniorů v disciplíně parkuru a drezury v jezdeckví?

Obrázek č. 4

Graf úrovně mentálních dovedností u starších juniorů v disciplínách parkuru a drezury



Tabulka č. 6

Úroveň mentálních dovedností u starších juniorů v disciplínách parkur a drezura

Mentální dovednosti	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,54	1,02	4,25	2,5	6
Sebedůvěra	4,64	0,89	4,75	3	6
Odhodlání	4,67	1,09	4,5	2	6,75
Reakce na stres	4	1,14	4	2,25	6,25
Relaxace	3,64	0,87	3,5	2,25	5,5
Zvládání strachu	3,82	0,79	3,75	2	5
Aktivace	4,36	0,86	4,25	2,75	6
Zaměření pozornosti	3,79	1,1	4	1,5	5,25
Imaginace	4,5	0,7	4,25	3	5,75
Plánování soutěže	4,2	1,26	4,25	1	6,5
Mentální trénink	4,12	1,06	4,25	1,25	6,5
Opětovné zaměření pozornosti	4,22	0,92	4,5	1	5,25
Celkem	4,21	0,98	4,19	2,04	5,90

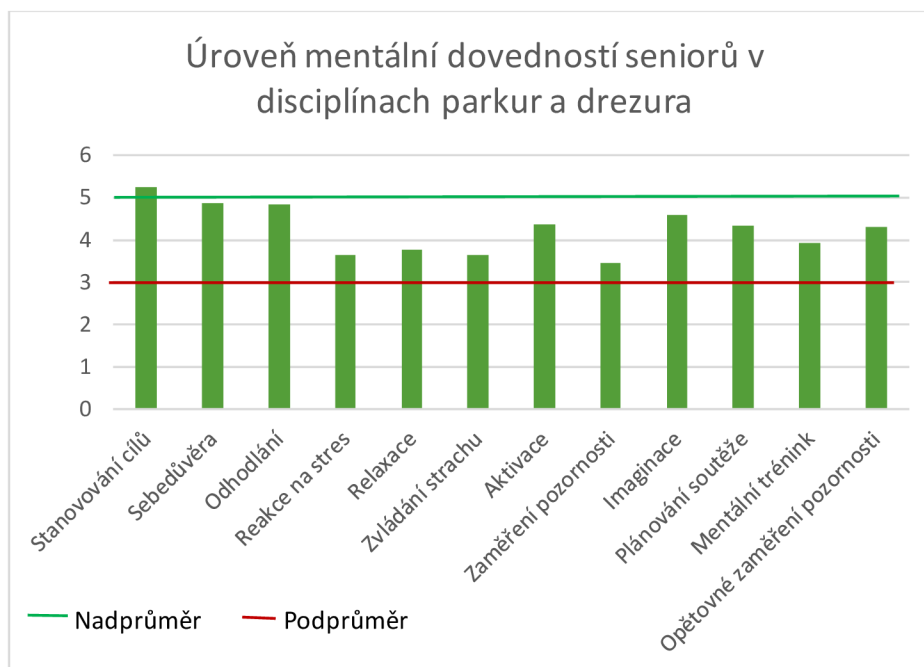
Tabulka č. 6 nám umožňuje náhled do srovnání mentálních dovedností u starších juniorů v obou disciplínách. Můžeme vidět, že skupina starších juniorů ve všech dovednostech dosáhla průměrných hodnot. Nejvyššího průměru dosáhli jezdci starších juniorů u mentální dovednosti *Odhodlání* a nejnižšího v mentální dovednosti *Relaxaci*.

5.3 Vyjádření k výzkumnou otázce č.3

VO 3: Jaká je úroveň mentálních dovedností u skupiny seniorů v disciplíně parkur a drezura v jezdectví?

Obrázek č. 4

Graf úrovně mentálních dovedností seniorů v disciplínách parkuru a drezury



Tabulka č. 7

Úroveň mentálních dovedností u seniorů v disciplínách drezury a parkuru

Mentální dovednosti	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	5,24	0,73	5,5	3,5	6,5
Sebedůvěra	4,88	0,83	5	3	6,25
Odhodlání	4,82	0,99	5,47	3,25	6,75
Reakce na stres	3,64	1,09	3,5	2	6
Relaxace	3,77	1	4	1,5	5
Zvládnání strachu	3,64	0,96	3,75	1,75	5,5
Aktivace	4,36	0,47	4,25	3	5,5
Zaměření pozornosti	3,44	1,09	3	2	5,25
Imaginace	4,58	0,71	4,75	2,25	5,25
Plánování soutěže	4,33	0,98	4,25	2,5	6,5
Mentální trénink	3,93	0,63	4	2,25	4,75
Opětovné zaměření pozornosti	4,31	0,97	4,5	2,75	6,25
Celkem	4,25	0,87	4,33	2,48	5,79

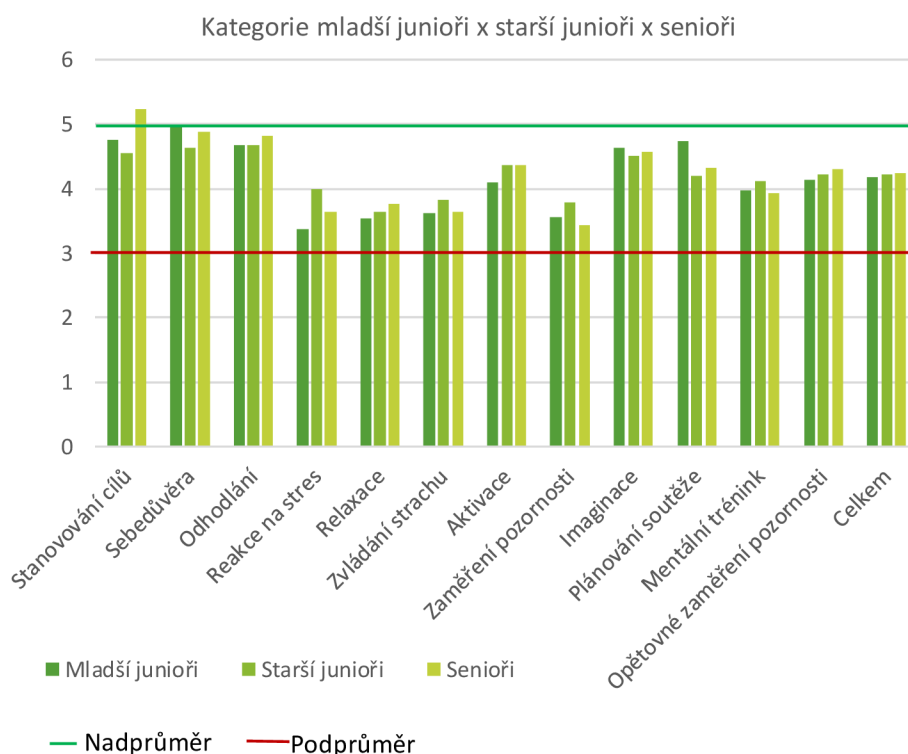
V Tabulka č. 7 vidíme, jako u první skupiny nadprůměrnou hodnotu u mentální dovednosti *Stanovování si cílů*. Tito jezdci dosahují průměrných hodnot u těchto mentálních dovedností *Sebedůvěra, Odhodlání, Reakce na stres, Relaxace, Zvládání strachu, Aktivace, zaměření pozornosti, Imaginace, Plánování soutěže, Mentálního tréninku a Opětovné zaměření pozornosti*. Opět vidíme, že se jedná o jezdce, kteří nedosahují podprůměrných hodnot u žádné z kategorií. Celkovou nejvyšší průměrnou hodnotu u senioru má dovednost *Stanovování si cílů* a nejnižší průměrnou hodnotu vykazují u mentální dovednosti *Zaměření pozornosti*.

5.4 Vyjádření k výzkumné otázce č. 4

VO 4: Ve kterých mentálních dovednostech dosahují jezdci parkuru a drezury napříč kategoriemi nejvyšší a nejnižší úrovně mentálních dovedností?

Obrázek č. 5

Graf úrovně mentálních dovedností napříč kategoriemi v disciplínách parkur a drezura



Obrázek číslo 6 představuje graf průměrných hodnot mentálních dovedností napříč sledovaných skupin. Na grafu můžeme vidět, že hodnoty u jednotlivých mentálních dovedností jsou na podobných hodnotách u všech jezdců. Kromě mentálních dovedností *Stanovování si cílů*,

Sebedůvěry, Reakci na stres a Plánování soutěže. Nejvyšší úroveň mentálních dovedností byla zjištěna u kategorie seniorů nejnižší u kategorie mladších juniorů.

5.5 Vyjádření k výzkumné otázce č.5

VO 5: Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi mladšími a staršími juniory?

Tabulka č. 8

Mann-Whitneyův U Test. Srovnání mentálních dovedností mezi mladšími a staršími juniory.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/oprava na spojitost) (junioři Ml, St v Výsledky Omsat DP - Juráňová_4.4.23) Dle proměn. Kategorie Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$							N platn. Skup.1	N platn. Skup.2	2*1str. Přesné p
	Sčt poř. skup.1	Sčt poř. skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.			
Stanovování cílů	408,0000	372,0000	182,0000	0,21073	0,833097	0,21242	0,831783	20	19	0,834990
Sebedůvěra	434,5000	345,5000	155,5000	0,95532	0,339418	0,96019	0,336961	20	19	0,336307
Odhodlání	396,0000	384,0000	186,0000	-0,09834	0,921661	-0,09863	0,921431	20	19	0,922570
Reakce na stres	345,5000	434,5000	135,5000	-1,51727	0,129200	-1,52174	0,128075	20	19	0,126690
Relaxace	393,5000	386,5000	183,5000	-0,16859	0,866123	-0,17000	0,865008	20	19	0,856741
Zvládání strachu	366,0000	414,0000	156,0000	-0,94127	0,346568	-0,94816	0,343051	20	19	0,350601
Aktivace	369,0000	411,0000	159,0000	-0,85698	0,391459	-0,86893	0,384885	20	19	0,395693
Zaměření pozornosti	372,0000	408,0000	162,0000	-0,77268	0,439710	-0,77627	0,437592	20	19	0,444037
Imaginace	413,5000	366,5000	176,5000	0,36527	0,714911	0,36992	0,711441	20	19	0,707593
Plánování soutěže	422,0000	358,0000	168,0000	0,60410	0,545779	0,60668	0,544062	20	19	0,549928
Mentální trénink	384,0000	396,0000	174,0000	-0,43551	0,663191	-0,43926	0,660471	20	19	0,666661
Opětovné zaměření pozornosti	358,0000	422,0000	148,0000	-1,16605	0,243595	-1,17694	0,239220	20	19	0,246677

Hladina významnosti p byla stanovena na úrovni 0,05. U žádné ze subškál nebyly mezi prokázány statisticky významné rozdíly mezi skupinami.

Tabulka č. 9*Rozdíl úrovně mentálních dovedností mezi mladšími a staršími juniory*

Mentální dovednosti	Mladší junioři	Starší junioři
Stanovování cílů	4,76	4,54
Sebedůvěra	4,99	4,64
Odhodlání	4,68	4,67
Reakce na stres	3,37	4
Relaxace	3,54	3,64
Zvládání strachu	3,62	3,82
Aktivace	4,1	4,36
Zaměření pozornosti	3,55	3,79
Imaginace	4,64	4,5
Plánování soutěže	4,74	4,2
Mentální trénink	3,98	4,12
Opětovné zaměření pozornosti	4,13	4,22
Celkem	4,18	4,21

V Tabulka č. můžeme vidět, že skupina starších juniorů dosáhla vyšších hodnot. Nejvyšší rozdíl vyšel v dovednosti *Reakci na strach* ve prospěch starších juniorů. Nejnižší rozdíl můžeme vidět u mentální dovednosti *Odhodlání*. Hodnoty obou sledovaných skupin spadají do kategorie průměrně rozvinutých. Dle stanoveného vyhodnocení výsledků víme, že hodnocení v rozmezí 1 až 3 poukazuje na výraznou přítomnost fyziologických symptomů úzkosti spojených s výkonem, kdy tyto symptomy mají za následek negativní dopad na aktuální výkonnost. Dle hodnot tato mentální dovednost vyšla nad stanovou hodnotou 3, takže můžeme říct, že obě kategorie nereagují na stres až v takové velké míře.

5.6 Vyjádření k výzkumné otázce č. 6

VO 6: Existují rozdíly v úrovni mentálních dovedností mezi mladšími juniory a seniory?

Tabulka č. 10.

Mann-Whitneyův U Test. Srovnání mentálních dovedností mezi mladšími juniory a seniory.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/oprava na spojitost) (ml jun, sen v Výsledky Omsat DP - Juráňová_4.4.23) Dle proměn. Kategorie Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$							N platn. Skup.1	N platn. Skup.2	2*1str. Přesné p
	Sčt poř. skup.1	Sčt poř. skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.			
Stanovování cílů	345,0000	516,0000	135,0000	-1,94311	0,052004	-1,95223	0,050912	20	21	0,051294
Sebedůvěra	425,0000	436,0000	205,0000	0,11737	0,906568	0,11819	0,905917	20	21	0,907596
Odhodlání	403,0000	458,0000	193,0000	-0,43035	0,666939	-0,43268	0,665249	20	21	0,670211
Reakce na stres	394,5000	466,5000	184,5000	-0,65205	0,514369	-0,65442	0,512841	20	21	0,510051
Relaxace	381,5000	479,5000	171,5000	-0,99112	0,321629	-1,00004	0,317291	20	21	0,318932
Zvládání strachu	406,5000	454,5000	196,5000	-0,33907	0,734560	-0,34127	0,732898	20	21	0,727575
Aktivace	381,5000	479,5000	171,5000	-0,99112	0,321629	-1,00962	0,312677	20	21	0,318932
Zaměření pozornosti	445,5000	415,5000	184,5000	0,65205	0,514369	0,65520	0,512341	20	21	0,510051
Imaginace	409,0000	452,0000	199,0000	-0,27386	0,784191	-0,27736	0,781502	20	21	0,786473
Plánování soutěže	446,0000	415,0000	184,0000	0,66509	0,505992	0,66810	0,504073	20	21	0,510051
Mentální trénink	425,5000	435,5000	204,5000	0,13041	0,896242	0,13134	0,895506	20	21	0,887184
Opětovné zaměření pozornosti	393,5000	467,5000	183,5000	-0,67813	0,497688	-0,68354	0,494265	20	21	0,493546

Hladina významnosti p byla stanovena na úrovni 0,05. Tudíž, stejně, jako u předchozího mezi staršími juniory a seniory nebyly v žádné ze subškál hodnotících jednotlivé mentální dovednosti, prokázány statisticky významné rozdíly.

Tabulka č. 11

Rozdíl úrovně mentálních dovedností mezi mladšími juniory a seniory

Mentální dovednosti	Mladší junioři	Starší junioři
Stanovování cílů	4,76	5,24
Sebedůvěra	4,99	4,88
Odhodlání	4,68	4,82
Reakce na stres	3,37	3,64
Relaxace	3,54	3,77
Zvládání strachu	3,62	3,64
Aktivace	4,1	4,36
Zaměření pozornosti	3,55	3,44
Imaginace	4,64	4,58
Plánování soutěže	4,74	4,33
Mentální trénink	3,98	3,93
Opětovné zaměření pozornosti	4,13	4,31
Celkem	4,18	4,25

V Tabulka č. vidíme rozdíly v úrovni mentálních dovedností u kategorie mladších juniory x seniory. Nejvyššího rozdílu hodnot dosahují mladší junioři a seniory u dovedností *Stanovování*

si cílů ve prospěch starších juniorů. Hodnocení v rozmezí 5 až 7 znamená, že sportovec si dokáže snadno vytyčit krátkodobé, střednědobé, ale i dlouhodobé cíle stejně tak i tréninkové cíle, tudíž můžeme říct, že senioři tuto dovednost mají nadprůměrně rozvinutou oproti kategorii mladších juniorů, jejichž dovednosti řadíme dle zjištěných hodnot do kategorie středně rozvinutých. Nejmenšího rozdílu hodnot tyto dvě kategorie dosahují u mentální dovednosti *Zvládání strachu*. Senioři dosáhli v celkovém průměru vyšší hodnoty mentálních dovedností než mladší junioři.

6 DISKUSE

Jezdectví je ve velké míře ovlivněno psychikou jezdce, tudíž v tréninkové přípravě má psychická příprava a rozvoj mentálních dovedností své důležité místo. Dle mého názoru mají dnes jezdci kvalitnější podmínky oproti minulosti. Dokazují to zdroje z oblasti jezdeckví, ve kterých je zmíněno, že psychická příprava byla v minulosti velmi opomíjena, či úplně vynechávána. V současnosti se tento stav zlepšuje, zřejmě i to je jeden z důvodů, proč jezdci ve výzkumu nedosáhli podprůměrných hodnot. Je také nutné brát v úvahu, že se výzkum prováděl mimo hlavní sezónu, což mohlo dle mého názoru ovlivnit jeho výsledky. Například jezdci, kteří v předchozí sezoně dosahovali kvalitních výsledků, mohli jinak vnímat pocit sebedůvěry oproti jezdciům, kteří v zimním období nedisponovali vhodnými tréninkovými podmínkami. Tito jezdci mohou být před zahájením sezony vystaveni nadměrnému množství stresu, a to z důvodu, nedostatečné tréninkové přípravy.

Výsledky ukazují, že u většiny jezdců vybraných kategorií jsou mentální dovednosti průměrně rozvinuté. Kategorie mladších i starších juniorů dosáhla relativně podobného celkového průměru sledovaných hodnot. Mezi silné stránky jezdců řadíme *Stanovování si cílů, Sebedůvěru, Odhodlání, Aktivaci, Imaginaci a Plánování soutěže*. Nejlépe v hodnocení výsledků vyšla kategorie seniorů, kdy jako jediné skupiny byla zjištěna nadprůměrně rozvinuta mentální dovednost – *Stanovování si cílů*.

Navzdory očekáváním nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly mezi sledovanými skupinami. Mohlo to způsobit několik důvodů. Například – jedná se o skupinu jezdců, která v daném roce dosáhla věku osmnácti let, tudíž se jedná o dospělé jezdce, kteří mohou k psychické přípravě přistupovat daleko zodpovědněji oproti kategoriím mladších a starších juniorů. Uvědomují si, že nemohou ničeho dosáhnout bez předem stanovených cílů. Další důvod může být ten, že dospělí jezdci disponují dostatečným množstvím finančních a časových možností, a tak se tréninku můžou věnovat kvalitněji a pravidelněji. Také je důležitým faktorem, že si senioři prošli určitými sportovními situacemi, mají dostatečné zkušenosti a umí lépe regulovat svoji psychiku. Mladší skupina jezdců tolik nevnímá okolnosti, jako například – strach z neúspěchu, zabezpečení rodiny nebo celkové riziko nebezpečí, který s sebou tento sport nese. Tyto aspekty mohou značit jisté výhody u skupiny seniorů.

Při srovnání pracemi zpracovávajícími téma mentálních dovedností, můžeme výsledky porovnat s jinými sportovními odvětvími. Například juniorští hokejoví brankáři mají oproti mladším i starším juniorům nadprůměrně rozvinuté tyto mentální dovednosti – *Stanovování si cílů, Sebedůvěru, Odhodlání, Reakce na stres, Zvládání strachu, Zaměření pozornosti a Imaginaci*. Na průměrných hodnotách měli juniorští brankáři a mladší i starší junioři stejně rozvinuté tyto

mentální dovednosti – *Relaxaci, Aktivaci, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětné zaměření pozornosti* (Horváth, 2021). Je důležité vnímat odlišnost těchto dvou sportů. Z výsledků lze vyčíst, že ani u jedné skupiny juniorů nedošlo ke zjištění podprůměrných hodnot. Z výsledků také vyplývá, že by se jezdci z řad mladších i starších juniorů měli zaměřit na rozvoj všech mentálních dovedností, což by mohlo pomoci k získání vyšší výkonnosti. Uvedené výsledky diplomové práce mohou pomoci při trenérské činnosti a přípravě jezdců. Vzhledem ke zjištění pouze průměrných hodnot by měla být věnována zvýšená pozornost rozvoji u všech mentálních oblastí.

Dle mého názoru se s mentální přípravou ještě nepracuje v takové míře, jak by v jezdeckém sportu bylo přínosné. Například u adolescentů, kam spadá kategorie starších juniorů, může čas spojený s koňmi výrazně pomoci k posílení důvěry, sebekontroly nebo plnit funkci prevence vzniku sociálně patologických jevů (Bachi et al., 2012). Dle mého názoru jsou to další pozitivní faktory, které ovlivňují psychiku jezdců.

7 ZÁVĚRY

Hlavní cílem práce bylo zjistit a srovnat úroveň mentálních dovedností u jezdců v disciplínách parkuru a drezury v jezdecktví. Dílčími cíli bylo porovnat úroveň mladších juniorů, starších juniorů a seniorů. Zjistit, zda existují rozdíly v dovednostech mezi mladšími a staršími juniory a mezi mladšími juniory a seniory. Výsledky práce ukazují následující:

- Mladší junioři a starší junioři dosáhli v dohodnocení dotazníkem OMSAT – 3* průměrných hodnot, dle kterých jsou jejich mentální dovednosti řazeny do průměrně rozvinutých. U žádné z mentálních dovedností nebyly zjištěny podprůměrné či nadprůměrné hodnoty.
- Senioři dosáhli u většiny subškál průměrných hodnot, jako předchozí skupiny. Pouze u mentální dovednosti *Stanovování si cílů* byla zjištěna nadprůměrná úroveň.
- Mladší junioři mají nejvíce rozvinutou mentální dovednost *Sebedůvěra* a nejméně *Reakci na stres*. Nejrozvinutější mentální dovednost u starších juniorů je *Odhodlání* a nejméně rozvinutá dovednost je *Relaxace*.
- Při srovnání mentálních dovedností u mladších juniorů a starších juniorů a mladších juniorů a seniorů nebyly prokázány žádné statisticky významné rozdíly.
- Nejvyšší rozdíl v úrovni mentálních dovedností byl zjištěn mezi mladšími a staršími juniory u dovednosti *Rekce na strach* a nejnižší u mentální dovednosti *Odhodlání*. Rozdíl mezi mladšími juniory a seniory byl prokazatelně nejvyšší ve prospěch seniorů u dovednosti *Stanovování si cílů* a nejmenší rozdíl vykazují hodnoty u mentální dovednosti *Zvládání strachu*.
- Na základě výsledků diplomové práce může být zkvalitněna příprava jezdců se zacílením na problematické mentální dovednosti.

8 SOUHRN

Pro jezdce je psychická příprava jednou z důležitých složek tréninku. Psychický stav jezdce má vliv i na koně a jeho výkon. Podání kvalitního výkonu je možné, když je jezdec schopen se soustředit na jízdu, i přes chyby, které v soutěži nastaly, nebo se dokáže vhodně zaměřit na kvalitní relaxaci mezi soutěžemi. Tyto a další faktory mohou ovlivňovat mentální nastavení jezdce. Je třeba, aby úroveň mentálních dovedností u jezdců byla na dostatečně rozvinuta, aby byli schopní dosáhnout požadované výkonnosti.

Cílem diplomové práce bylo zjistit a porovnat úroveň mentálních dovedností u skupiny jezdců mladších juniorů, starších juniorů a seniorů v disciplínách parkuru a drezury v jezdeckví. U dílčích cílů byla porovnána úroveň mentálních dovedností mezi mladšími juniory, staršími juniory a seniory.

Výzkum probíhal za pomoci standardizovaný Ottawského dotazníku mentálních dovedností OMSAT 3*, který obsahuje celkem 48 otázek. Dotazník hodnotí 12 mentálních dovedností, které jsou rozděleny do tří skupin.

Šetření se zúčastnilo 60 respondentů. Jezdci, kteří se do výzkumu zapojili, byli rozřazeni stanovených kritérií do příslušné věkové kategorie – mladší junioři, starší junioři a senioři. Hlavním cílem práce bylo zjistit a srovnat úroveň mentálních dovedností u jezdců v disciplínách parkuru a drezury v jezdeckví. Byly stanoveny výzkumné otázky zjišťující, zda se nachází rozdíl v úrovni u mentálních dovedností daných kategorií. Zbývající dvě otázky jsou zaměřeny na existenci rozdílů v úrovni mentálních dovedností ve srovnání mladších x starších juniorů a mezi mladšími juniory a seniory. Následně byla data získaná prostřednictvím dotazníku OMSAT-3* vyhodnocena neparametrickým dotazníkem Mann-Whitneyův U Test. U žádné ze subškál nebyly mezi danými skupinami prokázány statisticky významné rozdíly ani u jedné z mentálních dovedností.

Z výsledků vyplynulo, že mladší junioři a starší junioři disponují středně rozvinutými mentálními dovednostmi, kdy se všechny pohybovaly v oblasti průměru. U seniorů, jako u jediné skupiny došlo ke zjištění nadprůměrně rozvinuté mentální dovednosti – *Stanovování si cílů*. Nejvyšší rozdíl v úrovni mentálních dovedností byl zjištěn mezi mladšími a staršími juniory u dovednosti *Rekce na strach* a nejnižší u mentální dovednosti *Odhodlání*. Rozdíl mezi mladšími juniory a seniory byl prokazatelně nejvyšší ve prospěch senioru u dovednosti *Stanovování si cílů* a nejmenší rozdíl vykazují hodnoty u mentální dovednosti *Zvládání strachu*. Mezi nejlépe hodnocené mentální dovednosti u jezdců řadíme – *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěru*, *Odhodlání*, *Aktivaci*, *Imaginaci a Plánování soutěže*. Nejlépe hodnocená skupina jezdců dle hodnot je skupina seniorů, následně starších juniorů a mladších juniorů.

Od svých osmi let jsem aktivní parkurový jezdec, mým cílem je dostat se na vyšší obtížnost v disciplíně parkuru. Již několik let jsem aktivní trenér začátečníků a pokročilých jezdců se zaměřením na základy jezdeckví a skokové přípravy. Trenérská činnost mě velmi naplňuje a chci ji nadále rozvíjet, být lepším trenérem pro své svěřence a jezdcem pro své koně. Z výsledků mé práce jsem se dozvěděla, že všechny tři sledované skupiny jezdců by se měli zaměřit na rozvoj těchto mentálních dovedností – *Sebedůvěru, Odhodlání, Reakci na stres, Relaxace, Zvládání strachu, Aktivaci, Zaměření pozornosti, Imaginaci, Plánování soutěže, Mentální trénink a Opětovné zaměření pozornosti*. A skupiny mladší a starších juniorů by se měli zaměřit na mentální dovednost *Stanovování si cílů*.

Mladší junioři a starší junioři představují převážnou část mé jezdecké klientely a věřím, že po získání výsledků z výzkumné části práce, budu schopná své svěřence lépe pochopit a pomoci jim jejich mentální dovednosti nadprůměrně rozvíjet.

9 SUMMARY

For riders, mental preparation is one of the most important components of training. Whatever emotions a rider has, his horse takes over. A quality performance will occur when the rider is able to concentrate on the ride, despite the mistakes that occurred in the competition, or is able to focus appropriately on quality relaxation between competitions. These are all attributes that can influence the mental skills riders need to manage well in order to achieve the desired performance.

The aim of this thesis was to investigate and compare the level of mental skills in a group of junior junior, senior junior and senior riders in the disciplines of show jumping and dressage in equitation. For the sub-objectives, the level of mental skills was compared between the younger juniors, older juniors and seniors.

The research was conducted using the OMSAT-3* (Ottawa MentalSkillsTool) standardized questionnaire, which contains a total of 48 questions. The questionnaire assesses 12 mental skills which are divided into three groups.

60 respondents participated in the survey. The riders who participated in the survey were categorized according to the set criteria and the respective age category they fall under. The research consisted of the following three categories - younger juniors, older juniors and seniors. The main objective of the study was to find out and compare the level of mental skills of the riders in the disciplines of show jumping and dressage in equitation. Using three research questions, it was to answer whether there is a difference of level in the mental skills of the categories. The remaining two questions focused on the existence of differences in the level of mental skills in the comparison of junior x senior juniors and between juniors and seniors. Subsequently, the questionnaires were evaluated using OMSAT-3* and non-parametric Mann-Whitney U Test. When there were no statistically significant differences between the groups for any of the subscales, there were no statistically significant differences for any of the mental skills.

The results showed that the younger juniors and older juniors possessed moderately developed mental skills, with all of them in the average range. The seniors were the only group found to have above average development in the mental skill of Goal Setting. The highest difference in the level of mental skills was found between juniors and seniors for the Fear Recall skill and the lowest for the mental skill of Determination. The difference between the younger juniors and seniors was shown to be highest in favour of the seniors for the skill Goal Setting and the least difference was shown in the values for the mental skill Fear Management. The top rated mental skills for the riders were - Goal Setting, Self-confidence, Determination, Activation,

Imagination and Competition Planning. The highest ranked group of riders by value is the senior group, followed by the senior juniors and the juniors.

I have been an active park rider since I was eight years old, my goal is to get to a higher level of difficulty in the discipline of park riding. I have been an active coach of beginner and advanced riders for several years, focusing on the basics of horsemanship and jump training. I find coaching very fulfilling and want to continue to develop it, to be a better coach for my charges and rider for my horses. From the results of my work, I have learned that all three groups of riders should focus on developing the following mental skills - Confidence, Determination, Stress Response, Relaxation, Fear Management, Activation, Focus of Attention, Imagery, Competition Planning, Mental Training, and Refocus of Attention. And groups of juniors and seniors also focus on the mental skill of Goal Setting.

The younger juniors and older juniors represent the bulk of my equestrian clientele and I believe that after obtaining the results from the research portion of my work, I will be able to better understand my charges and help them develop their mental skills beyond average.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Andrade, V. (2015). The importance of models of self-confidence in sports performance. *Journal of Social and Psychological Sciences*, 8(1), 1-8.

Bachi, K., Terkel, J., & Teichman, M. (2012). Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical child psychology and psychiatry*, 17(2), 298-312.

Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.

BLAHUTKOVÁ, M., & CHARVÁT, M. (2009). *Stres ve škole. Aktuální otázky výchovy ke zdraví*, 69-74.

Blakeslee, M. L., & Goff, D. M. (2007). The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*, 21(3), 288-301.

Cwynar, P., & Kolacz, R. (2017). Effect of riding training on stress reactions in horses. *Praktische Tierarzt*, 98(8), 790-798.

Česká jezdecká federace. (2022). Česká jezdecká federace. Retrieved April 27, 2023, from <https://www.cjf.cz/dokumenty/pravidla/skokova-pravidla>

Dickins, R. (2000). *Učebnice jezdeckví*. Havlíčkův Brod: Fragment.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Edwards, D. J., & Steyn, B. J. (2008). Sport psychological skills training and psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 30(1), 15-28.

HERMSEN, J. (2001). *Encyklopedie koní* (2. vydání). Rebo Productions CZ.

Hollý, K. (2021). *Učebnice ježdění pro instruktory*. společnost Arcaro.

Horváth, O. (2021). *Úroveň mentálních dovedností hokejových brankářů seniorské a juniorské kategorie* [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury]. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=80947163913>

Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Q-art.

Jones, J. G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změňí váš pracovní výkon*. Praha: Grada.

Jones, Janet L. (2021). *Koňský mozek Lidský mozek*. Arcaro.

- Kavková, V. (2015). *Vztah imaginace, floatingu a motorické dovednosti*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Knobová, G. (2019). *Návrh souboru průpravných cviků pro jezdce v jezdeckví* [Diplomová práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Knopfhart, A. (2003). *Drezura od stupně Z do stupně T: s jezditelným koněm do vyšších lekcí*. Brázda.
- Kollath, E. (2006). *Fotbal: technika a taktika: nácvik a herní trénink, metodika tréninku, herní systémy*. Grada.
- Koutná, K. (2018). *Mentální předpoklady jezdců v parkurovém skákání* [Diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Meier, R. (2004). *Samostatně v sedle*. Brázda.
- Micklem, W. (2004). *Příručka jízdy na koni*. Knižní klub.
- Nováková, Z. (2011). Jezdeckví jako pohybově relaxační aktivita.
- Orlick, T. (1990). In Pursuit of Excellence, How to win in Sport and Life through Mental Training. *Champaign, Illinois*.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress
- Orlick, T. (2015). *In Pursuit of Excellence* (5E ed.). Champaign: Human Kinetics
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada publishing
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Perry, J. (2015). *Sport Psychology: A Complete Introduction*. Hull: Teach Yourself
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada publishing.
- Prague playoffs. (2022). Prague playoffs Galashow světového poháru. Retrieved April 27, 2023, from <https://www.pragueplayoffs.com/>
- Reynolds, K., & Dent, P. (2012). *Manuál tenisového kouče*. Prostějov: Sport a věda, o.s., Prostějov
- Vogel, C. *Já kůň: velká kniha péče o koně* (2. vydání). Knižní klub.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slyová, D. (2002). *Praktická příručka jezdeckví*. Praha: Nakladatelství Svojk & Co.
- Staňková, L. (2021). *Metodika nácviku základních dovedností parkurového jezdce*.

- Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, Ch. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada publishing.
- Stewart, D. (2018). *Fitness pro jezdce*. Arcaro.
- Suwała, M., Górecka-Bruzda, A., Walczak, M., Ensminger, J., & Jezierski, T. (2016). A desired profile of horse personality—A survey study of Polish equestrians based on a new approach to equine temperament and character. *Applied animal behaviour science*, 180, 65-77.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada publishing
- Vacínová, M., Trpišovská, D., & Farková, M. (2010). *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského
- Vencour, I. (2008). Učební texty pro školení a zkoušky cvičitelů jezdeckví. [Praha: Česká jezdecká federace]
- Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standartizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3**. Fakulta tělesné kultury.
- Watsonová, M. G., Lyon, R., & Montgomeryová, S. (2003). *Kůň*. Fragment.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology: Human Kinetics. Champaign, II*.
- WOLFRAMM, I. (2016). *Čistá mysl: čistá jízda: Sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Arcaro.

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Průvodní email s informacemi
2. Informovaný souhlas
3. Dotazník OMSAT-3*
4. Vyjádření etické komise FTK UP

Příloha 1. Průvodní email s informacemi



Univerzita Palackého
v Olomouci



Fakulta
tělesné kultury

Dobrý den,

Jsem studentka fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a v rámci ukončení magisterského studia zpracovávám diplomovou práci na téma Srovnání mentálních předpokladů závodníků v jezdeckví v disciplínách parkur a drezura. Praktickou část mé práce obsahuje výzkum ve formě ottawského dotazníku mentálních dovedností. Tímto bych Vás chtěla požádat o aktivní účast na tomto výzkumu a vyplnění dotazníku.

V příloze vám zasílám informovaný souhlas s výzkumem, kdy při následném vyplnění a odeslání dotazníku stvrzujete svou dobrovolnou účast na tomto výzkumu a informovaný souhlas nemusíte vyplňovat a tímto souhlasíte s následným zpracováním vašich dat.

Dotazník je anonymní, nevpisujte prosím své jméno. Vaše data a odpovědi budou považovány za důvěrné, budou použity pouze pro výzkumné účely a budou zpracovány pod speciálním identifikačním kódem. To vše v souladu s aktuálním právním předpisem o ochraně osobních údajů (GDPR). Dotazník obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 30 minut času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a kdykoliv lze účast na výzkumu ukončit bez udání důvodu a jakékoliv sankce. Administrací dotazníku dáváte souhlas s anonymním zpracováním dat.

V případě zájmu o výsledky realizovaného výzkumu máte možnost se na mne obrátit.

Níže zasílám odkaz, který Vás přepojí na stránku s dotazníkem.

Děkuji za Váš čas a účast na výzkumném šetření.
S pozdravem Bc. Juráňová Klára.



Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Srovnání mentálních předpokladů závodníků v jezdectví v disciplínách parkur a drezura

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, беру на vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých výzkumných skupin.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl(a) jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií:

Příloha 3. Dotazník OMSAT-3*

Instrukce pro vyplnění dotazníku:

Míru souhlasu/nesouhlasu prosím označte následujícím způsobem.

Vyberte vždy pouze jednu odpověď:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
---	-------------------------------------

Slovní odpovědi prosím pište čitelně na vyznačené místo:

Po vyplnění dotazníku prosím zkontrolujte, zda jste nevynechali některou z otázek.

Dotazník mentálních dovedností / OMSAT-3*

Osobní údaje:

Kód:

Kategorie:

Pohlaví:

Sport:

Nejprve si přečtete každý výrok a označte odpověď podle toho, do jaké míry s daným výrokem souhlasíte. Neexistují dobré nebo špatné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně a bezprostředně. Při odpovídání na otázky myslte na své nedávné výkonv ve vašem sportu. ať v tréninku. či v soutěži/zápase.

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
2	Věřím, že dokážu uspět navzdory překážkám, na které narazím.

3	Je pro mne snadné relaxovat.
4	V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach.
5	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí.
6	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.
7	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky
8	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.
9	Snadno si v mysli vytvářím představy.
10	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.
11	Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.
12	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.
13	Mentální trénink provádím každodenně.
14	Při soutěži/zápase mé tělo příliš ztuhne.
15	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
16	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.
17	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.
18	Je pro mne snadné ovlivňovat představy ve své mysli.
19	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.

20	Když se při soutěži/zápase cítím příliš klidný, umím zvýšit svou energii.
21	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší možný výkon
22	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.
23	Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování mého sportovního výkonu.
24	Bojím se prohrávat.
25	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.
26	Mám jasné mentální představy.
27	Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.
28	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.
29	Je pro mne snadné rychle relaxovat.
30	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.
31	V některých situacích v tréninku je pro mne těžké se soustředit.
32	Velké publikum mne při soutěži/zápase znervózňuje.
33	Dokážu v představách vnímat svoje pohyby.
34	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
35	Můj mentální trénink je plánovaný
36	Podávám lepší výkon při tréninku než v soutěži/zápase.

37	Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkony.
38	Mám problémy s udržení koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.
39	Jsem odhodlaný (-á) se zlepšovat ve svém sportu více, než jiných oblastech života.
40	Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.
41	Mé cíle mě motivují pracovat usilovněji.
42	Umím účinně relaxovat během kritických momentů při soutěži/zápasu.
43	Je pro mne těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.
44	Během tréninku přemítám nad svými chybami.
45	Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací.
46	Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit.
47	Mám plán, který zahrnuje určitá pomocná slova, které si říkám při soutěži/zápase.
48	Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.

Zkontrolujte, prosím, zda jste odpověděli na všechny otázky.

Moc děkuji za Váš čas a spolupráci!



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
doc. MUDr. Pavel Maňák, CSc.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 21. 2. 2019 byl projekt výzkumné práce
autor: **Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.**

s názvem **Hodnocení úrovně mentálních dovedností u sportovců s ohledem na věk, pohlaví, sportovní specializaci a výkonnostní úroveň**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **22/ 2019**
dne: **2. 4. 2019.**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc