

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Rostislav ZICH

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ TECHNIK MENTÁLNÍHO TRÉNINKU V BOXU

Bakalářská práce

Autor: Rostislav Zich, Trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2021

Jméno a příjmení autora: Rostislav Zich

Název bakalářské práce: Využití technik mentálního tréninku v boxu

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce pojednává o využívání metod psychické přípravy v prostředí amatérského boxu. Na prvním místě předestírá esenciální teoretické koncepty z oblasti psychologie sportu a elementární poznatky stran psychických faktorů sportovního tréninku. Dále práce v mezích teoretické nauky prezentuje pět základních metod psychické přípravy, se kterými je následně operováno v části praktické. Práce je zakončena výzkumem sledujícím zjištění využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu, přičemž jsou dále zjišťovány způsoby, jakými jsou dotazované metody mentálního tréninku do sportovní přípravy zařazovány, fáze tréninkového procesu, ve které jsou metody využívány, a četnost jejich využití.

Klíčová slova: psychická příprava, psychologická příprava, mentální příprava, box, amatérský box

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Rostislav Zich

Title of the bachelor thesis: Use of mental training techniques in boxing

Department: Department of Sports

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis deals with the use of methods of mental training in the environment of amateur boxing. In the first place, the thesis presents essential theoretical concepts in the field of sport psychology and elementary knowledge of the psychical factors of sport training. Furthermore, the work within the limits of theoretical doctrine presents five basic methods of mental preparation, which are then operated on in the practical part of the thesis. The bachelor thesis ends with research monitoring the use of a selected set of mental training methods in a selected group of athletes competing in the amateur sports boxing, while examine the ways in which the interviewed methods of mental training are included in sport training, the phase of the training process in which the methods are used, and the frequency of their usage.

Keywords: psychic preparation, psychological preparation, mental preparation, boxing, amateur boxing

I agree with the lending of the bachelor thesis within the library services.

Na tomto místě prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jiřího Štěpána a že jsem uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne:

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Jiřímu Štěpánovi za jeho odborné rady a konzultace při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji vybraným respondentům za jejich ochotu a čas, který mi poskytli.

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Psychické faktory sportovního výkonu.....	11
2.1.1 Osobnost.....	11
2.1.2 Motivace.....	17
2.1.3 Emoce.....	22
2.2 Psychická příprava.....	29
2.2.1 Definiční východiska	29
2.2.2 Principy psychické přípravy.....	30
2.2.3 Krátkodobá psychická příprava.....	33
2.2.4 Dlouhodobá psychická příprava.....	33
2.2.5 Přímá a nepřímá psychická příprava	34
2.3 Metody psychické přípravy	35
2.3.1 Stanovování cílů.....	35
2.3.2 Rutinní chování	37
2.3.3 Imaginace	38
2.3.4 Dechová cvičení	39
2.3.5 Vnitřní dialog	40
3 CÍLE PRÁCE	42
3.1 Hlavní cíl práce.....	42
3.2 Dílčí cíle práce	42
3.3 Hlavní úkol práce.....	43
3.4 Dílčí úkoly práce.....	43
4 METODIKA PRÁCE.....	44
4.1 Představení výzkumu.....	44

4.2 Výběr výzkumného souboru.....	44
4.3 Metodika výzkumu	44
4.3.1 Charakteristika sběru a zpracování dat.....	44
4.3.2 Jednotlivé otázky ankety	47
5 VÝSLEDKY PRÁCE	50
5.1 Otázka č. 1 – rituály a rutinní chování.....	50
5.2 Otázka č. 2 – metody imaginace.....	54
5.3 Otázka č. 3 – stanování cílů.....	57
5.4 Otázka č. 4 – dechová cvičení	61
5.5 Otázka č. 5 – vnitřní dialog	65
6 DISKUSE	68
7 ZÁVĚR.....	71
8 SHRNU TÍ.....	72
9 SUMMARY	73
10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	74
11 SEZNAM OBRÁZKŮ	77

1 ÚVOD

Toto téma jsem si vybral z důvodu, že se dlouhodobě věnuji sportovní disciplíně amatérského boxu. Nadto, moje profese instruktora služební přípravy u Celní správy vyžaduje konstantní výcvik nových adeptů. Z obou uvedených sfér mého působení jsem nabyl přesvědčení o nezastupitelnosti psychické přípravy v rámci sportovního procesu. Z uvedených důvodů jsem se rozhodl svoji bakalářskou práci věnovat tématu využívání metod psychické přípravy v prostředí amatérského boxu.

První část mé práce bude teoretická. S ohledem na omezený rozsah práce budu váženému čtenáři prezentovat základní poznatky ze sportovní teorie, psychologie sportu, a metod mentálního tréninku. Úvodem uvedu faktory sportovního výkonu, formou jejich stručného představení, a to za účelem, aby mohlo v dalších kapitolách být do větších detailů pracováno s psychickými faktory sportovního výkonu, se kterými je práce nerozlučně spjata. Z psychických faktorů sportovního výkonu se budu věnovat tématům motivace, emocí, a psychologickému pojetí osobnosti, to vše s ohledem na povahu mé práce tíhnoucí k tematice psychologie sportovní, nikoliv psychologii obecné.

V kapitole věnované motivaci se budu zabývat představením uvedeného pojmu, důležitostí motivace pro sportovní výkon sportovce a s tím spjatých otázek a závěrů. Zejména bude představena aspirace, vnější a vnitřní motivační faktory a základní teoretické koncepty k danému tématu přijaté. Kapitola věnována emocím se bude zabývat emocionalitou sportu, vlivy emocí na sportovní výkon sportovce, a s tím spojenou problematikou. Budu se rovněž věnovat problematice aktivační úrovně a regulací aktuálních psychických stavů sportovce z hlediska sportovního výkonu. Kapitola věnována osobnosti bude podávat polemiku k formování osobnosti sportovce, psychologické typologii osobnosti, tématům charakteru a talentu, a v poslední řadě roli trenéra, výchovy a kolektivu při formování osobnosti sportovce. V části věnované metodám psychické přípravy popíšu metody stanovování cílů, rutinního chování, imaginace, dechových cvičení a vnitřního dialogu, které představím a uvedu jejich aplikaci v tréninkovém procesu ve sportovní disciplíně amatérského boxu. To vše za účelem práce s uvedenými metodami v praktické části práce.

Druhá část mé práce bude praktická. V praktické části práce provedu výzkum sledující zjištění využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu, který bude realizován předem konstruovanou anketou a následně předložením vytvořené ankety vybranému souboru sportovců soutěžících ve sportovní disciplíně amatérského boxu. Uvedeným způsobem získaná data budou následně vyhodnocena, a to v rámci vyhodnocení dat s ohledem na jednotlivé otázky ankety, a rovněž v rámci závěrečné diskuse o získaných datech a vyvozených výsledcích výzkumu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Psychické faktory sportovního výkonu

2.1.1 Osobnost

Osobnost představuje celek individuálních mentálních vlastností individua. Množství definičních vět v odborné literatuře k popisovanému tématu přijatých je nespočet. Za stručnou a vkusnou k povaze práce považuji následující: Osobnost je mix určitých vlastností, zejména pak uvažování a jednání, díky nimž je každý člověk výjimečný (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Vezmeme-li veškeré mentální charakteristiky jedince (sportovce), a ty se budeme snažit sjednotit pod jedním pojmem, poté tímto pojmem a celkem komplexu mentálních proměnných bude osobnost.

Ve sportovním prostředí jsou osobnostní charakteristiky nerozlučně spjaty s charakteristikami tělesnými. Jedná se o komplexní téma, jelikož tělesná i duševní sféra sportovce je výsledkem nejen množství proměnných, ale rovněž jejich neustálého vývoje, dotváření a progresu. To vše s akcentací somatických stránek jedince. Osobnost sportovce je tak z pohledu psychologie sportu komplexní celek ovlivněný rovněž sportovní formou, výkonnostní úrovní, stavem trénovanosti, somatickými předpoklady k dané sportovní disciplíně a dalšími obdobnými proměnnými. Poukazuji, že důraz na somatickou a tělesnou sféru je pro psychologii sportu výraznější, na rozdíl od obecné psychologie, ve které je osobnost sportovce zkoumána ryze jako duševní celek. Čtenáře dychtícího po materii zabývající se osobností sportovce z pohledu obecné psychologie lze pouze doporučit knihu Lexikon psychologie profesora Milana Nakonečného, viz seznam použité literatury.

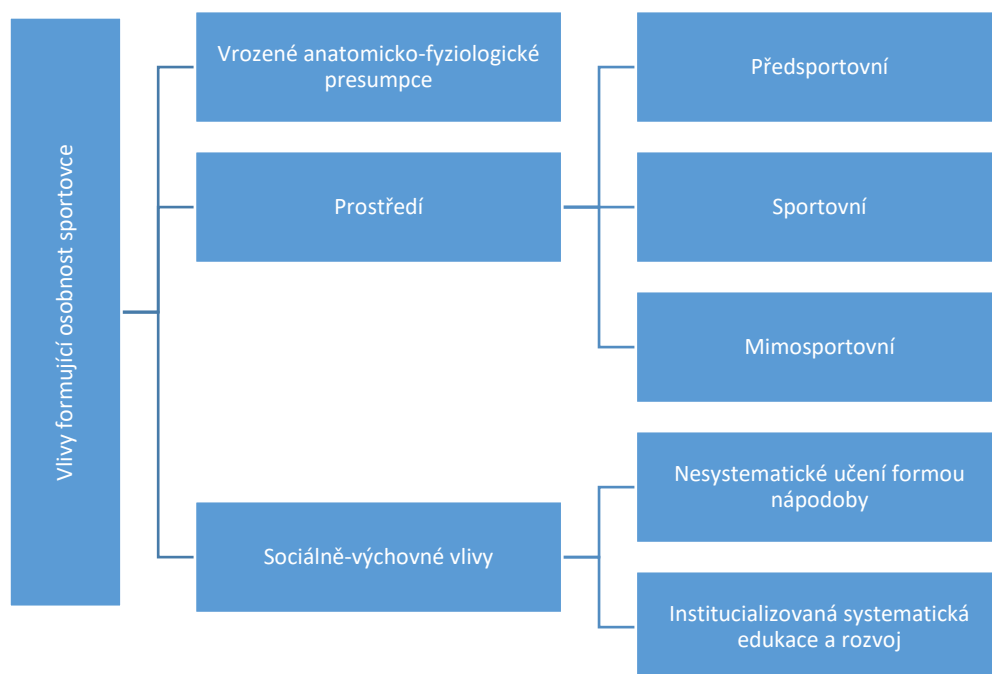
2.1.1.1 Formování osobnosti sportovce

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) se ohrazuje proti nerespektování rozvoje osobnosti v průběhu sportovní kariéry, kdy je sportovní činnost oploštěna ryze na mechanickou svalovou práci. Ačkoliv taková sportovní praxe může vést k výraznému vzrůstu sportovního výkonu, unikátní sportovní výkon dosahující v dané sportovní oblasti světové úrovně může vzniknout

pouze za předpokladu, že do procesu vytváření sportovního výkonu bude zapojena celá integrovaná osobnost sportovce.

S předmětnou tezí se ztotožňuji. Jsem přesvědčen, že sportovní činnost je neoddělitelně spjata s evolucí duševní stránky individua. Pokud duševní sféra sportovce nebude odpovídajícím způsobem pěstována, tak jako sféra tělesná, poté je dosahování skutečně výjimečných sportovních výkonů podstatně limitováno. Osobnostní vlastnosti sportovce je tedy s ohledem na předestřené teze vhodné formovat tak, aby měly pozitivní vliv na osobnost konkrétního individua, a na sportovní výkon, který tento jedinec podává.

S uvedeným je spojen biodromální psychologický přístup. Jedná se o přístup akcentující dynamiku životního procesu individua, tj. vývojový přístup, dle kterého nelze na osobnost sportovce nahlížet staticky, jako na prvek ustálený a neměnný. Z dlouhodobého hlediska je osobnost sportovce formována vlivem vrozených anatomicko-fyziologických presumpcí, prostředí (sportovního, předsportovního a mimosportovního), a vlivů sociálně-výchovných, které mají povahu nesystematického učení formou nápodoby a institucionalizované systematické edukace a rozvoje (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).



Obrázek 1. Vlivy formující osobnost sportovce (převzato Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

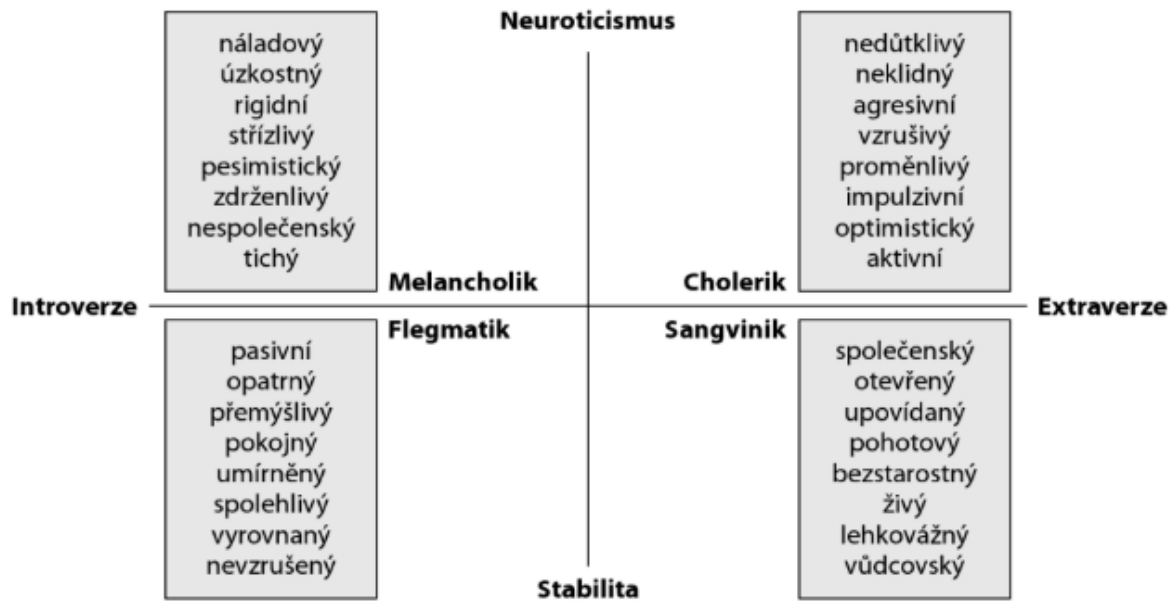
2.1.1.2 Typologie osobnosti

Zrozena z výsledků práce Eysencka (1988), Eysenckova teorie rysů je zřejmě nejznámější typologií osobnosti na poli psychologie. Poznamenávám, že v teorii došlo k vytvoření množství typologických modelů osobnosti, z nichž pro naplnění účelů a pro omezený rozsah této práce vyzdvihuji teorii zmíněnou. Pro čtenáře bažícího po cenných praktických informacích nejen z oblasti typologie sportovců poté vřele doporučuji literární dílo amerického sportovního psychologa Tima S. Groovera, viz seznam použité literatury.

Uhelným kamenem Eysenckovi teorie jsou tři sféry, a to: extraverte a introverte, neuroticismus a stabilita, psychoticismus a superego. Doplnuji, že původně se jednalo o model dvoudimenzionální, založený na extraverci a neuroticismu. Na základě uvedených dimenzí Eysenck vytvořil čtyři typické osobnostní modely, resp. čtyři klasické temperamenty – melancholika, cholera, flegmatika a sangvinik, viz níže uvedená grafika se zahrnutím typických osobnostních vlastností pro každý z osobnostních modelů. Poznamenávám, že k určení základních temperamentů jsou v praxi využívány osobnostní dotazníky, např. Eysenckův osobnostní dotazník, v angl. originálu Eysenck personality questionnaire.

Předmětné dělení má ve sportu svůj význam z hlediska individualizace přístupu a psychické přípravy konkrétního sportovce. Stejný proces a metody psychické přípravy nelze aplikovat v totožné formě a intenzitě na všechny sportovce identicky. Porozuměním temperamentním rysům konkrétního sportovce je možné psychickou přípravu individualizovat, a tím tuto zefektivnit. Předestřená typologie tudíž v praxi umožňuje psychickou přípravu individualizovat na míru konkrétního sportovce tak, aby bylo možné z psychické přípravy za účelem zefektivnění sportovního výkonu vytěžit více, než kdyby byla psychická příprava bez zohlednění osobnostních rysů plošně aplikována na všechny sportovce stejným způsobem.

Rovněž je předmětná teorie významná z hlediska vhodného temperamentu pro tu, kterou sportovní disciplínu. Stejně, jako může sportovec v určitých sportovních disciplínách těžit ze svého somatotypu, lze i u temperamentních modelů nalézt sportovní disciplíny, které budou pro ten, který osobnostní model, z hlediska podávání sportovního výkonu vhodnější.



Obrázek 2. Schématické znázornění Eysenckovi teorie rysů (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012, str. 24).

2.1.1.3 Charakter, talent, paradox talentu a houževnatosti

Charakter představuje složku signifikantních osobnostních rysů konkrétního individua. Z hlediska osobnosti sportovce vnímané jako souboru rysů a vlastností se tak jedná soubor znaků vystupujících do popředí a tvořících uhlavný kámen osobnostních vlastností jedince.

Talent představuje pojem sjednocující předpoklady individua ke konání konkrétní sportovní činnosti. Z hlediska somatických předpokladů jsou tyto předpoklady věrohodně měřitelné a tudíž předvídatelné. Z hlediska psychické sféry se však jedná o problematickou komoditu. V praxi je pochybné jednak exaktní stanovení těchto předpokladů, dále včasná diagnostika a kvalita zjištěných hodnot.

Slepička et al. (2009) rozlišuje tři složky talentu, složku instrumentální, emočně motivační a charakterovou. Instrumentální složka zahrnuje oblast senzomotorických a kondičních schopností individua, jakož i pohybová a hráčská inteligence. Emočně motivační složka zahrnuje zejména emoční stabilitu a zralost, a individuální potřebu výkonu spojenou s hyperaspirativitou. Charakterová složka talentu zahrnuje osobnostní integritu a koherenci sportovce. Tyto se projevují úrovní volní dispozice a psychické odolnosti sportovce.

Paradox talentu a houževnatosti představuje vztah vzájemné korelace míry talentu a tomu získané odolnosti nutné pro vytrvání u sportovní disciplíny. V souhrnu lze konstatovat, že nadaní sportovci jsou schopni díky svým vlohám v úvodu sportovní kariéry poměrně snadno dosáhnout výrazných sportovních výkonů a úspěchů. Tito sportovci však současně nemusí získat potřebné osobnostní návyky spojené s odolností a sebezpřekonáváním, ze kterých mohou profitovat dalších obdobích sportovní kariéry, kdy jejich přirozené sportovní nadání již nebude dostačující. Na druhou stranu individua méně talentovaná mohou v důsledku konstantního sebezpřekonávání a píli nabýt žádoucích osobnostních vlastností, ze kterých mohou následně těžit po dobu celé sportovní kariéry, a překonat tak původní deficit sportovního nadání (Slepička et al., 2009).

2.1.1.4 Trenér, výchova, kolektiv

Dosud předestřené poznatky poukazují, že osobnost sportovce je vždy velmi individuální, formovaná postupně vlivy vnitřními a vnějšími. Níže poukazují na významné vlivy vnější – vliv osobnosti trenéra, výchovy a kolektivu.

Trenér jest klíčovou osobností sportovního tréninku. Osoba trenéra může mít na sportovce markantní vliv, spočívající nejen ve vedení k lepším sportovním výkonům. Vliv trenéra může přesáhnout sportovní sféru a významně sportovce ovlivnit rovněž v jeho životních postojích a konáních. Může se tak jednat o významný činitel při formování osobnostních vlastností individua. Z hlediska psychické přípravy jsou na trenéra kladeny požadavky spočívající zejména v pozitivním přístupu ke sportovcům a sportovní činnosti, schopnost motivace a empatie, jakož i požadavek teoretických znalostí a praktických zkušeností v oblasti jeho působení. Jsem přesvědčen, že u osoby trenéra, stejně jako v případě sportovce samotného, je nutné klást důraz na osobnostní charakteristiky. To zejména z důvodu, že jak bylo uvedeno, vliv trenéra na sportovce může, a mnohdy přesahuje, samotnou sportovní sféru.

Řečený přesah sportovní sféry je poté součástí výchovy sportovce, které je tento podroben. Výchova však není pouze výsledkem činnosti trenéra, nýbrž dalších významných osob zasahujících do života sportovce. Zejména v mladém a mladistvém věku se jedná o vliv nejbližší rodiny. Osoby patřící do této kategorie na sportovce působí zejména mimo sportovní činnost. Avšak i působením těchto osob mimo sportovní sféru jsou sportovci vštěpováni

základní vzory chování, které jsou nepřímo promítnuty už pouze ve vnímání a přístupu ke sportovní činnosti. Ostatně osoby z uvedené kategorie mohou na sportovní činnost sportovce působit rovněž cíleně. Je žádoucí, aby se jednalo o vliv pozitivní, nikoliv negativní, tj. aby sportovci výchovou nebyly vštěpovány vzorce chování nežádoucí. Negativním jevem je rovněž přehnané nucení sportovce do sportovní činnosti, které vede k demotivaci.

Vliv kolektivu je rovněž výrazným externím faktorem formování osobnosti sportovce. Jsem toho názoru, že i za vhodné kombinace dosud uvedených interních a externích faktorů, může být nevhodný kolektiv, zejména v kritickém sportovním věku, pro sportovce zhoubným činitelem. Kolektiv na sportovce působící může být např. kolektivem sportovních společníků, nebo kolektivem subjektů stojících zcela mimo sportovní aktivity individua. Uvedené je poté zásadní při regulaci negativních vlivů z těchto skupin vzniklých.

Regulace nežádoucích vlivů, jejichž příčinou je kolektiv sportovních společníků, například kolektiv subjektů navštěvujících stejný sportovní klub, je primárně předmětem činnosti osoby trenéra, v tomto klubu působícího. Naopak, regulace nežádoucích vlivů, jejichž příčinou je kolektiv stojící mimo sportovní aktivity individua, je zpravidla mimo reálné působení trenéra, protože je v tomto nutná intervence jiných osob, například nejbližších rodinných příslušníků. Obě tyto kategorie se nadto mohou prolínat a vzájemně se posilovat, přičemž taková konstelace může mít na formování osobnostních charakteristik sportovce zásadní dopad. Dodávám, že byť bylo diskutováno o negativních vlastnostech kolektivu, může kolektiv sportovce rovněž ovlivňovat kladným způsobem, přičemž takový stav je samozřejmě stavem žádoucím.

2.1.2 Motivace

Motivace je základním určovatelem sportovního výkonu. Jedná se o spektrum příčin, stimulů, potřeb a motivů, které sportovce podněcují k podstupování tréninkového procesu, k vyššímu úsilí při podávání sportovního výkonu a také ke konání, nebo nekonání, sportovní aktivity. V odborné literatuře je motivace definována např. jako domnělý konstrukt sloužící charakteristice vnitřních a vnějších sil působících na otevření, zaměření, účinnost a existenci určeného chování (Vallerand & Thill, 1993). Motivace se vyznačuje jako provokativní původ chování. Rozhoduje o začátku, zaměření a vydatnosti konání jedince, má tedy obsah energetizující, určuje o hybnosti vystupování osoby (Dovalil & Choutka, 2012). Spektrum motivačních zdrojů se u každého sportovce liší, přičemž v souhrnu tyto zdroje tvoří motivační strukturu sportovce.

2.1.2.1 Aspirace

Základním prvkem motivace je aspirace, resp. úroveň aspirace. Jedná se o velmi subjektivizovanou pohnutku jednání. Aspirace je podnětem k překonávání již dosažených sportovních výkonů, úzce navázaná na motivační a volní faktory a procesy. Pozitivním rámcem aspirace je trend ke zlepšování sportovního výkonu. Negativním rámcem je vznik psychického napětí. Aspirace je dynamickou proměnnou. Je značně ovlivněna posledním a v rozhodném období konstantně dosahovaným sportovním výkonem. Rovněž dochází ke změnám v úrovni aspirace v průběhu života jedince a sportovní kariéry v důsledku sociálních a situačních vlivů.

Žádoucím je stav hyperaspirace, tj. stav, kdy je aspirační úroveň ve smyslu očekávaného sportovního výkonu vyšší než sportovní výkon posledně podaný. I tento žádoucí stav je však limitován, jelikož od určité úrovně může být aspirace kontraproduktivní. Nežádoucím je stav rezignace sportovce na zlepšování sportovního výkonu, nebo pocit bezvýznamnosti dalšího sportovního progresu. Rovněž je nežádoucím jevem stav frustrace pramenící z nedosažení předpokládané úrovně sportovního výkonu.

2.1.2.2 Externí motivační stimuly

Vnější motivační stimuly na sportovce působí zvenčí. Jejich zdrojem jsou zpravidla subjekty a objekty, které s osobou sportovce nejsou identické, nýbrž stojí mimo motivované individuum. Jedná se například o trenéra působícího na sportovce, taktéž sportovní kolegy nebo rodinné příslušníky. Může se jednat rovněž o materiální stimuly, jako jsou oběživo nebo hodnotné sportovní vyznamenání, tj. ve svém souhrnu odměny za podaný sportovní výkon. Ve zjednodušeném pojetí lze konstatovat, že sportovec je za uvedené konstelace motivován proměnlivými vlivy, jejichž dosažením, resp. vyplýváním, dochází k úbytku nebo otupění jeho motivace.

Typickým projevem vnějšího motivačního přístupu je metoda cukru a biče. Tato metoda je založená na odměnách spočívajících v podmínkovém jednání „pokud..., poté...“, přičemž „poté“ je zpravidla reprezentováno externí odměnou. V krátkodobé perspektivě uvedený přístup může vyvolat, a obvykle vyvolává, výkonnostně pozitivní odezvu. Na druhou stranu, v perspektivě dlouhodobé předmětná metoda zpravidla vede k vyvolání odezvy negativní, spojené s destrukcí vnitřní motivační sféry, potlačení kreativního a etického jednání, tj. v souhrnu k negativní reflexi ve výkonnosti individua (Pink, 2017).

Byť vnější motivaci nelze bez dalšího zavrhat, jelikož z praktického hlediska bez této není možné s rozličným spektrem sportovních individuí efektivně operovat, nejsem přesvědčen, že je vnější motivaci možné považovat za uhljný kámen psychické přípravy sportovce.

2.1.2.3 Interní motivační stimuly

Na rozdíl od vnějších motivačních stimulů, jejichž geneze je spjata se subjekty a objekty od sportovce odlišnými, původem vnitřních motivačních stimulů je sportovec samotný. Vnitřní motivační stimuly jsou nerozlučně spojeny s individuem, který je jejich zdrojem. Vnitřní motivační stimuly mohou nabývat různých forem. Může se jednat o pohnutky a motivy ke konání konkrétní sportovní aktivity, mnohdy spojené s láskou ke konkrétní sportovní disciplíně, k provádění a mnohdy intenzivně prožívané a vnímané pohybové aktivitě. Zásadní je, že pohnutky ke konání vycházejí zevnitř individua, protože tyto jsou z dlouhodobého hlediska stálější než podněty působící zvenčí.

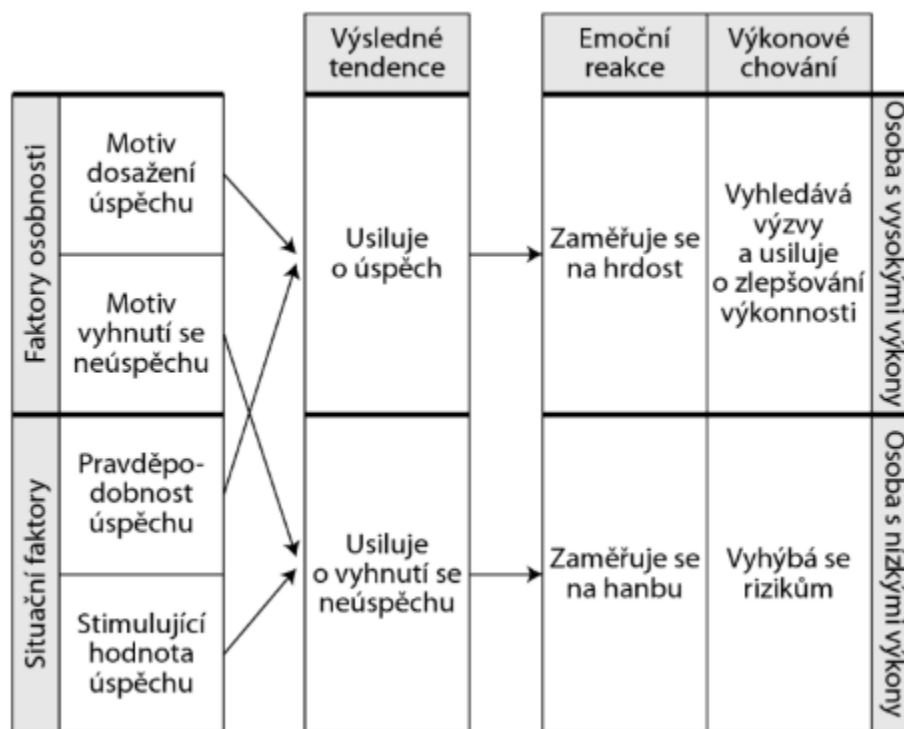
Dominance vnitřních motivačních stimulů souvisí s involucí motivační struktury sportovce. Stav, ve kterém zpravidla dominuje citem a rozumem podložený vztah ke konkrétní sportovní činnosti, ustupují motivy nejvyšší výkonnosti a akcentují motivy vykonávání sportovní činnosti pro tuto samu, přičemž je zajímavé, že takto motivovaní jedinci dosahují relativně velkých sportovních úspěchů (Slepička et al., 2009). Ke vztahu vnější a vnitřní motivace a evoluci těchto konceptů viz rovněž oddíl věnovaný teorii sebedeterminace. Dodávám, že involuce motivační struktury je finálním stadiem evoluce motivační struktury, přičemž prvními třemi jsou generalizace, diferenciací a stabilizace motivační struktury. Motivační struktura se v průběhu (sportovního) života individua formuje a vyvíjí. Z důvodu omezeného rozsahu práce, nepovažuji za podstatné uvedené termíny v této práci rozvádět, pročteš čtenáři bažícího po více informacích o vývoji motivační struktury odkazují na použitou literaturu, viz Slepička, 2009.

V obecné rovině převládá názor, že vnitřní motivace je z hlediska dlouhodobého a úspěchů plodného sportovního výkonu (a v obecné rovině nejen výkonu sportovního) hodnotnějším prvkem, než motivace vnější (Jelínek & Jetmarová, 2014; Pink, 2017). S uvedenou tezí se ztotožňuji, jelikož jsem přesvědčen, že vnitřní motivace sportovce je základní podmínkou perspektivního sportovního výkonu každého individua.

Podotýkám, že na motivační spektrum sportovce není dle mého názoru vhodné v rámci konkrétní sportovní disciplíny nahlížet generálně, tj. sportovce v souhrnu klasifikovat jako individuum hnané buďto vnějšími nebo vnitřními motivačními faktory. Sportovní trénink je zpravidla (např. v amatérském boxu) multidisciplinární. Sportovec je nucen mimo hlavní sportovní činnost v rámci tréninkového procesu absolvovat další podpůrné činnosti (disciplíny). Nelze přitom bez dalšího vyvozovat, že sportovec, ačkoliv disponuje velkou vnitřní motivací ke konání hlavní sportovní disciplíny, bude touto vnitřní motivací veden rovněž při vykonávání všech dalších podpůrných sportovních disciplín, které tvoří součást multidimenzionálního sportovního tréninku. Jsem tedy přesvědčen, že i o motivačním spektru sportovce je v rámci jeho členění na motivaci vnější a vnitřní nutné nahlížet nikoliv souhrnně, nýbrž selektivně, a nikoliv formou ustrnulých pouček, nýbrž v rámci míry naplnění jednotlivých prvků.

2.1.2.4 Teorie výkonové motivace

Teorie výkonové motivace je založena na existenci a vztahu dvou základních pohnutek, a to tendence k dosažení úspěchu a tendence vyhnoutí se neúspěchu. Činnost cílící k dosažení sportovního výkonu je poté výslednicí uvedených trendů (Atkinson, 1964; McClelland, 1961). Jedná se o výsledek působení osobnostních a motivačních faktorů, které zrcadlí výsledné tendence sportovce, od kterých se poté odvíjí emoční reakce a výkonnostní jednání sportovce. Viz následující grafika zobrazující schématickou deskripci teorie výkonové motivace. V souladu s teorií výkonové motivace, je sportovec motivován buďto možným ziskem, kterým je dosažení úspěchu, nebo rizikem ztráty, tedy vyhnutím se neúspěchu. Pro úplnost uvádím, že v souladu s prospektovou teorií a z této se podávajícího principu averze ke ztrátě jsou lidé v obecné rovině více motivováni vyhnutím se ztrátě než dosažením zisku o stejné hodnotě. Více k prospektové teorii v Kahneman, 2012, viz seznam použité literatury.



Obrázek 3. Schématická deskripce teorie výkonové motivace (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012, str. 38).

2.1.2.5 Teorie cíle snažení

Teorie cíle snažení akcentuje dvě orientace osobnosti, a to orientaci na ego a orientaci na úkol. Dle předmětné teorie sportovec orientovaný na úkol předpokládá, že energetická hodnota do úsilí vložená bude po splnění úkolu odměněna. Pro sportovce orientovaného na ego, je naopak odměna výsledkem přirozených schopností než výsledkem vloženého úsilí. Odměnou je myšlen subjektivně vnímaná hodnota úspěchu, která může nabývat různých podob. Sportovec orientovaný na úkol je poté častěji motivován radostí z úkolů a činností, které jim sportovní činnost přináší. Naopak sportovci orientovaní na ego jsou motivováni možnostmi poměřit své schopnosti a dovednosti s ostatními sportovci, kterážto činnosti jim umožňuje vyniknout a prezentovat se (Nicholls, 1984).

Oba základní typy se poté liší typologií jimi zvolených sportovních úkolů. Sportovci orientovaní úkolově si zpravidla volí úkoly obtížné, aby mohly zlepšit a otestovat své sportovní schopnosti a dovednosti. Naopak sportovci orientovaní na ego si budou úkoly a činnosti, kterých se chtějí účastnit, vybírat na základě možnosti ukázat v těchto svoji výjimečnost. Z toho důvodu si sportovci orientovaní na ego zpravidla zvolí úkoly jednodušší, ve kterých jejich schopnosti a dovednosti vyniknou (Cury, Biddle, Sarrazin, & Famose, 1997).

2.1.2.6 Teorie sebedeterminace

Teorie sebedeterminace pracuje s jednotlivými úrovněmi motivace představujícími motivační kontinuum. Motivační kontinuum je tvořeno jednotlivými motivačními sférami, reprezentovanými rozdílnou mírou sebeurčení a vnějšího působení (Deci & Ryan, 2000). Viz následující grafické znázornění motivačního kontinua.

Níže podávám grafiku znázorňující výše uvedené motivační kontinuum podle teorie sebedeterminace (Jelínek & Jetmarová, 2014; Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Na okraji levé části motivačního kontinua se nachází stav amotivace – stav, kdy jedinec motivaci k činnosti postrádá. Uprostřed schématu se nacházejí jednotlivé úrovně vnější motivace, které se liší mírou ztotožnění sportovce s hodnotou chování. Na okraji pravé části motivačního kontinua se nachází motivace vnitřní, která reprezentuje ztotožnění sportovce s přijímanou hodnotou, kdy je sledována primárně radost ze sportovní činnosti samotné, nikoliv dosažení externího zisku.



Obrázek 4. Motivační kontinuum podle teorie sebedeterminace (převzato z Jelínek & Jetmarová, 2014; Tod, Thatcher, & Rahman, 2012, str. 41)

2.1.3 Emoce

Emoce si lze představit jako formy vyjádření obsahu a míry jedincem prožívaných hodnot. Definičních pojetí emocí je nespočet, viz např.: Emoce jsou možným způsobem zažívání, jehož náplň ztvárňují (Nakonečný, 1997). Pro sport, jako činnost vykonávanou biopsychosociálními bytostmi, je emocionalita zásadní proměnnou. Slepíčka et al. (2009) hovoří o emociogenitě sportu, schopnosti sportu v obecné rovině emoce generovat, tedy být jejich zdrojem. Emoční geneze přitom není spjata pouze se sportovní činností ve smyslu její konečné realizace. Ke vzniku emocí dochází již mentálním soustředěním se na pohybové činnosti a sportovní aktivity, aniž by tyto činnosti předmětný subjekt fyzicky vykonával. Emoční zrod tak může být výsledkem mentálních činností, které nejsou se sportovním projevem bezprostředně spojeny, například ve formě sportovního diváctví.

Níže v textu na předestřený základní vztah emocí a sportovního výkonu navazují popisem základních forem emocí z hlediska sportovního výkonu, časovým sledem emocí ve sportu, tj. stavů předzávodních, soutěžních a pozávodních, aktivační teorií emocí, a stručným komentářem k regulaci aktuálních psychických stavů.

2.1.3.1 Esenciální emoce

Základními emocemi jsou strach, radost, hněv, smutek, důvěra, znechucení, očekávání a překvapení. Ve sportu dominují zejména strach – jehož podnětem je nebezpečí, radost – jejíž podnětem je úspěch, a smutek – jehož podnětem je ztráta hodnoty přítomné nebo očekávané.

Radost a smutek jsou ve sportu zpravidla spojeny s výsledkem sportovního klání. Zatímco radost je zpravidla pohnutím žádoucím, smutek je afektem negativním a proto je pravidelným předmětem psychické regulace. U uvedených emocí se zejména v oblasti profesionálního sportu výrazně projevuje jejich nsvázanost s osobou sportovce. Zdrojem uvedených emocí totiž není pouze sportovec, ale rovněž další osoby, které sportovní výkon nepodávají – trenér, neaktivní spoluhráč, a zejména sportovní publikum, které je z hlediska kvantitativních měřítek největším tvůrcem uvedeného druhu emocí ve sportovním prostředí.

Strach je reakcí organismu na přímo či nepřímo hrozící riziko, projevující se mj. neurovegetativními projevy organismu. Reakcí je zpravidla útek, útok, nebo ustrnutí. V prostředí sportu se zpravidla jedná o emoci předcházející sportovní události, která je generátorem stresových situací. Zásadní je, že v prostředí sportu je strach, a na tento navazující reakce organismu, v průběhu sportovního života jedince formován mj. prožitými zkušenostmi. Pro sportovní praxi je podstatné, že strach může být regulován, usměrňován, až ovládán. Jedná se o emoci, na kterou je regulace formou psychických metod a technik obecně nejvíce cílena. Z pohledu zvrátové teorie emocí strach představuje investici sportovce do činnosti, která bude při zdárném dokončení úlohy emočně kladně zhodnocena (Slepička et al., 2009). Ke zvrátové teorii emocí více Apter (1989) viz seznam použité literatury.

Stres je reakcí na vystavení organismu negativním emocím. Jedná se o společného jmenovatele psychických pojmů úzkosti, konfliktu, frustrace atd. (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985). Z hlediska jedincem absolvované stresové situace je pro další (sportovní) vývoj individua významná adaptivní reakce organismu, která může mít formu adaptace, nebo maladaptace. Stres samotný tak nemusí být pouze negativní proměnnou – distres, ale může být rovněž pozitivním činitelem – eustres (Chipas et al., 2012).

2.1.3.2 Předstartovní stavy

Předstartovní stavy se vážou ke sportovcem očekávané sportovní události. Jedná se o stavy spjaté s očekáváním podání sportovního výkonu. Obavy o výsledek sportovní činnosti ve sportovci vyvolávají psychické napětí, které zpravidla bývá umocněno nutností realizace sportovního výkonu „na veřejnosti“, tj. před diváky, přáteli, rodinou atd. Nastalá konstelace je ve svém souhrnu schopna zapříčinit negativní ovlivnění sportovcem podávaného sportovního výkonu. Uvedené platí nejen v rámci samotné sportovní události, ale rovněž v rámci sportovní přípravy na sportovní událost - tréninkových jednotek sportovní událost předcházející.

Z časového hlediska do předstartovních stavů nejsou zahrnovány pouze časová období bezprostředně předcházející sportovnímu utkání, tj. časová období daná jednotkami hodin, ale rovněž časová období delší, daná jednotkami dnů a týdnů.

Ve sportovní praxi se předstartovní stavy hojně projevují negativními představami a úzkostnými ideami, kterými sportovec vlastní sportovní výkon degraduje. Množství těchto představ přibližováním se ke sportovní události graduje. Dle Slepíčky et al. (2009) množství intruzivních myšlenek v časovém horizontu dvou hodin před sportovní událostí zaplňuje až 83 % časové dispozice sportovce. S blížícím se sportovním výkonem zpravidla dochází rovněž k nástupu mentálními procesy vyvolaným fyziologickým procesům – například střevní diskomfort, časté močení, nadměrné pocení nebo poruchy spánku.

V teorii a praxi došlo k typologickému ustálení dvou druhů předstartovních stavů: předstartovní apatie a předstartovní horečka. Zatímco pro předstartovní apatii je typická lhostejnost, pasivita až myšlenky poráženeckého charakteru spojené s rezignací, předstartovní horečka se projevuje nadměrným neklidem a nervozitou, spojenými s psychickou nevyrovnaností gradující až v emočně výbušné jednání postrádající promyšlenost a dostatečný racionální nadhled.

Z praktického hlediska se jedná o stavy, které nabízejí nejširší možnosti regulace. Působení na sportovce z časového hlediska není omezeno do takové míry, jako je tomu u stavů soutěžních a posoutěžních. Nadto, předstartovní stavy nejsou přímo diktovány průběhem a výsledkem sportovního utkání jako stavy soutěžní a posoutěžní, a omezenými možnostmi regulace daných druhem sportovní aktivity tak, jako je tomu u stavů soutěžních. Z uvedených

důvodů se v praxi vyvinulo mnoho metod a technik psychické přípravy, které jsou pro regulaci předsoutěžních stavů využívány, přičemž některé budou představeny v další části této práce.

2.1.3.3 Soutěžní stavy

Soutěžními stavy jsou myšleny psychické stavy sportovce v době podávání sportovního výkonu. Jedná se nejen o stavy spojené s podáváním sportovního výkonu v průběhu sportovního utkání, ale rovněž o stavy vznikající při podáváním sportovního výkonu v průběhu tréninkové jednotky. Z podstaty věci je však zřejmé, že soutěžní stavy časově přímo spojené se sportovním utkáním budou pro sportovce zátěží emočně větší.

Z časového hlediska lze tyto stavy ohraničit okamžiky bezprostředně směřujícími k podání sportovního výkonu, období podáváním sportovního výkonu, až ukončení sportovního klání. Ve sportovní disciplíně amatérského boxu se tak typicky bude jednat o časový úsek počínající nástupem sportovce do ringu, pokračující samotným utkáním dvou boxů, a zakončený koncem boxerského utkání.

Regulace soutěžních stavů je od regulace předstartovních stavů odlišná skutečností, že soutěžní stav je bezprostředně spojen s podáváním sportovního výkonu. Fyzické a fyziologické projevy sportovce, jakož i jeho mentální činnost, jsou maximalizovány a frekventovány do konkrétního, druhem sportovní aktivity určeného, časového úseku. Možnosti psychického působení na sportovce během tohoto časového úseku jsou omezeny.

V boxu je typickým zejména působení trenéra na svěřence během přestávky mezi jednotlivými koly boxerského utkání. Během těchto přestávek může trenér například reagovat na vývoj zápasu a svého svěřence uklidnit, dát mu pokyny pro další průběh sportovního utkání, a podobně.

Ústřední postavou při regulaci soutěžních stavů je zejména samotný sportovec, který je v průběhu sportovního utkání nucen na své psychické stavy adekvátně reagovat, tj. tyto v průběhu sportovního utkání korigovat. Sportovec se kupříkladu může během sportovní aktivity dostat pod tlak, což v něm vyvolá např. pocity a víze prohry, ale rovněž další negativní emoce, jako je vztek nebo pýcha. Je poté otázkou mentální odolnosti a vyspělosti sportovce, jak si s takovými psychickými stavy dokáže poradit. V prostředí amatérského boxu se může např. jednat o situaci, kdy sportovec v prvním kole boxerského utkání opakovaně inkasuje sérii

tvrdých úderů, načež je otázkou, jak sportovec na vzniklý psychický tlak zareaguje, tj. např. zda soupeřův nápor daného sportovce vyprovokuje do riskantní pěstní přestřelky se soupeřem, nebo zda sportovec dokáže zachovat chladnou hlavu a držet se taktického plánu, např. v přesvědčení, že soupeř takový nápor není schopen fyzicky delší dobu zvládnout.

2.1.3.4 Posoutěžní stavy

Posoutěžní stavy jsou spjaty s výsledkem sportovního klání, od kterého se odvíjí, vznikají a formují se. V obecné rovině lze posoutěžní stavy generalizovat do dvou kategorií, a to dle úspěchu sportovního utkání, tj. v závislosti na vítězství a porážce. Od toho se odvíjí skutečnost, že posoutěžním stavům dominují dva typy emocí – radost a smutek. Od převahy té které emoce, radosti nebo smutku, se odvíjí regulace nastalého psychického stavu.

V obecné rovině lze konstatovat, že smutek - spojený zpravidla s prohrou ve sportovním utkání – je třeba usměrnit do pozitivního mentálního stavu, aby mohlo být ve sportovní přípravě efektivně pokračováno a sportovním utkáním získané skutečnosti využity v dalších fázích tréninkového procesu. Zejména je u sportovce nutné předejít růstu a ustálení dlouhodobé frustrace pramenící z negativní sportovní zkušenosti.

Obdobně lze v obecné rovině konstatovat, že radost – spojená zpravidla s vítězným sportovním výkonem – je nutno regulovat tak, aby v další etapě tréninkového procesu nezpůsobila negativní ovlivnění sportovního výkonu. Pozitivní posoutěžní emoční odezvy jsou zejména schopny v delším časovém úseku u sportovce oslabit vůli podrobovat se náročnému tréninkovému procesu v důsledku dosažení určité míry úspěchu a s tím spojeného životního stylu. Tyto mentální stavy mohou být z dlouhodobého hlediska pro sportovní výkon kontraproduktivní.

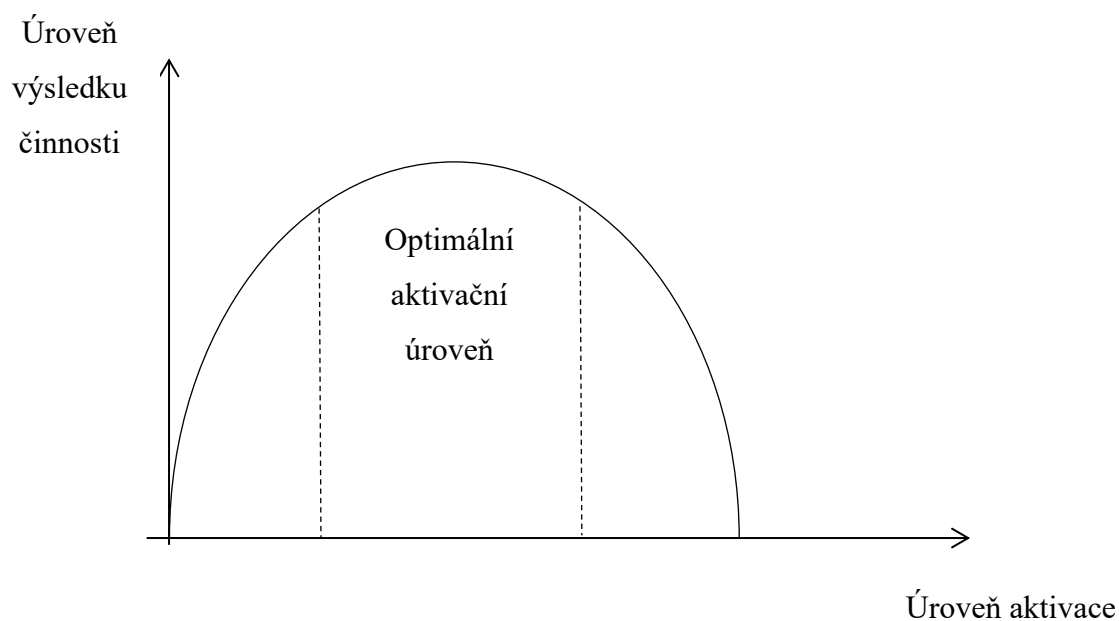
Jsem přesvědčen, že dělení posoutěžních stavů nelze dogmatizovat pouze v závislosti na formálním výsledku sportovního utkání, tj. vítězství nebo porážce. Je nutné zabývat se nejen vítězstvím a prohrou, ale zejména prvky předmětného sportovního utkání, sportovního výkonu, a jejich následného zužitkování v další etapě sportovního tréninku. Příkladem může být sportovní utkání amatérského boxera s bilancí deseti zápasů na domácí půdě se soupeřem s bilancí šedesáti zápasů boxujícího na mezinárodní úrovni. Za předpokladu že sportovec

s nižším počtem zápasů zkušenějšímu soupeři podlehne, nelze prohru bez dalšího generalizovat jako negativní událost. S ohledem na průběh samotného zápasu, dosažený sportovní výkon papírově slabšího boxera, jakož i formu prohry sportovního klání, lze sportovní výkon nehledě na jeho negativní výsledek kvalifikovat jako výkon pozitivní - úspěšný. Sportovní zápas je ve své podstatě cenným informačním materiálem (zkušeností) pro další etapu sportovní přípravy.

Jsem rovněž přesvědčen, že obdobné sportovní události umocňují důležitost osobnosti trenéra v tréninkovém procesu, jelikož je to zejména trenér, který z informační hodnoty výše předestřeného typu událostí získává cennou informační hodnotu pro další tréninkové počiny, a zároveň je to trenér, který je za obdobných situací zodpovědný za správné usměrnění pozápasového stavu sportovce tak, aby byly negativní zkušenosti a postoje odpovídajícím způsobem regulovány.

2.1.3.5 Aktivační teorie emocí

Aktivační teorie emocí zrcadlí dynamiku emocí v závislosti na sportovní činnosti. Vzestup a redukce aktivační úrovně je závislá na působení vnějších a vnitřních proměnných. Významnost, kterou sportovec aktuálně nebo potenciálně působícím proměnným přikládá, se podle předmětné teorie bezprostředně projeví v úrovni aktivace. Platí přitom, že čím větší význam působících faktorů, tím většího aktivačního efektu je dosaženo. Dále platí, že překonáním určité limity dochází k degradaci sportovního výkonu, obdobně jako v případě nízké úrovně aktivace. Dle aktivační teorie emocí je tudíž žádoucí stav optimální úrovně aktivace, ve kterém je sportovní výkon jedince nejperspektivnější, viz následující grafika.



Obrázek 5. Dvoudimenzionální znázornění aktivační teorie emocí (převzato z Slepíčka et al., 2009)

Podotýkám, že ačkoliv je aktivační teorie emocí vhodným základním teoretickým východiskem, nelze závěry této teorie činit ustrnulou poučkou. Tato teorie na zkoumané téma nahlíží jednodimenzionálně, bez zohlednění dalších proměnných, které mohou v pestré sportovní praxi nastat, tedy nezohledňuje multidimenzionalitu sportovní činnosti (Slepíčka et al., 2009). Doplnuji, že kritika aktivační teorie emocí zavedla např. vzniku alternativní katastrofické teorie emocí ve sportu, ke které se blíže vyjadřuje dílo Fazey Hardy (1988), viz seznam použité literatury.

2.2 Psychická příprava

2.2.1 Definiční východiska

Psychická příprava představuje nakládání s psychickými metodami s cílem pozitivně ovlivnit sportovní výkon jedince. Sportovní výkon je v závislosti na sportovní činnosti výslednicí více faktorů a složek, o jejichž zefektivnění a ustálení na určité žádoucí úrovni, je psychickou přípravou usilováno. Cílem je ukotvit úroveň sportovního výkonu tak, aby tento byl méně ovlivňován dalšími sportovními faktory a proměnnými. Účelem psychické přípravy však není pouze zefektivnění sportovní výkonu v důsledku usměrňování aktuálních psychických stavů a nežádoucích procesů. Smyslem psychické přípravy je rovněž pozitivní působení na osobnost sportovce, formování žádoucích rysů osobnosti a morálních vlastností.

Ve zjednodušeném pojetí lze psychickou přípravu charakterizovat jako proces, při kterém dochází k maximalizaci pozitivních vlivů na sportovní výkon a minimalizaci vlivů negativních. Ideálním stavem z hlediska působení na sportovní výkon je poté stav souhry uvedených dvou sfér, tedy současná maximalizace vlivů pozitivních a minimalizace vlivů negativních.

Psychická příprava nemusí být z časového hlediska spjata s podáváním sportovního výkonu. Naplňování cílů psychické přípravy je možné realizovat i mimo tréninkovou jednotku nebo sportovní utkání, tj. v období fyzického odpočinku sportovce. Pokud jsou však metody psychické přípravy aplikovány v období podávání sportovního výkonu, obvykle se tak děje současně s rozvojem dalších schopností a dovedností sportovce ze sféry kondiční, taktické, technické.

Působení psychických metod a jejich užívání může být cíleně plánované nebo spontánní. Cílená psychická příprava je charakterizována systematickým přístupem a plánováním, zatímco příprava spontánní tyto prvky postrádá. V prostředí amatérského sportu je spontánní psychická příprava obvyklým jevem. Sportovci na této úrovni mnohdy užívají konkrétní metody psychické přípravy, aniž by tyto byly výsledkem před-aplikačních úvah, natož promyšleného postupu.

2.2.2 Principy psychické přípravy

Jansa a Dovalil (2007) do principů psychické přípravy podřazuje uvědomělost, modelování, stupňování psychické zátěže a její obměňování, regulaci aktivační úrovně, působení na motivaci sportovce a individualizaci. Uvedené principy jsou obecnými bázemi, které jsou v souladu s posledním uvedeným principem v rámci jednotlivých sportovních činností dále individualizovány. Psychická příprava individua by tudíž měla zohlednit jak individuální zvláštnosti sportovce, tak individuální požadavky konkrétní sportovní disciplíny.

Princip uvědomělosti, zdůrazňuje vědomí sportovce o cílech sportovní přípravy a jeho aktivní podíl na její realizaci. Přirozeně, psychická příprava nemůže být efektivní bez poznání jejího smyslu a účelu individuem, na které je tato cílena. Shodně platí o účasti a spolupráci sportovce na realizaci sportovní přípravy. Pozitivní mentální ovlivnění individua, jehož vědomostní složka postrádá vědomí smyslu a účelu psychické přípravy, a jehož účast na jejím vykonávání je rovněž postrádána, je z uvedených důvodů závažně limitováno.

Princip modelování, je založen na vytváření soutěžních podmínek v procesu sportovního tréninku. Základem uvedeného principu jsou teoretické zásady adaptačních procesů. Aplikací principu modelování je poté cílené vytváření konkrétních psychických zátěží, jimiž je sledováno navození takové míry mentálního stresu – míry diskomfortu – který vyvolá žádoucí adaptační změnu v mentální konstituci individua. Ideálně tedy dochází ke zvýšení mentální odolnosti jedince. V praxi se aplikace popisovaného principu zásadně odvíjí od osobnosti trenéra. Správné a vyvážené užívání modelového tréninku je poté ovlivněno zkušenostmi a dovednostmi osoby trenéra.

Ve sportovní praxi bývá princip modelování mnohdy nepochopen a chybně spjat s nutností maximálního psychického přetížení sportovce. Sportovec je v takovém případě cíleně vystavován pouze stresu co největšímu. Taková sportovní praxe nemusí být nutně praxí vadnou, avšak příliš časté konstantní přetěžování sportovce je dle mého pouze podhoubím negativních mentálních procesů. Za optimální naopak pokládám střídání úrovně psychické zátěže pro jednotlivé modelované tréninky.

Princip stupňování psychické zátěže, je dalším logickým vyústěním obecných teoretických východisek adaptačních a psychologických procesů. Smyslem uvedeného principu je zachování optimálního stavu adaptace a evoluce sportovce. Nežádoucím je stav, kdy je stupňování psychické zátěže příliš nízké až nulové. Výsledkem takového tréninkového postupu je nedostatečný růst sportovce, jak po stránce mentální, tak v souhrnu po stránce sportovní. Obdobně je nežádoucí nadměrné zvyšování sportovní zátěže na úrovně vedoucí k maladaptaci individua. V souladu s uvedeným principem je tudíž optimální psychickou zátěží působící na individuum stupňovat tak, aby docházelo k postupnému konstantnímu vývoji sportovce.

Princip obměňování psychické zátěže, navazuje na výše uvedené. Obměňováním psychických zátěží jsou předbíhány negativní dopady projevující se stagnací, přetrénováním, přesyceností a monotónností tréninkového procesu. Uvedené efekty záporně ovlivňují motivační pochody sportovce k vykonávání sportovní činnosti. Obměňování psychické zátěže je realizováno především změnami úrovně psychické zátěže a formami působení. Aniž bych snižoval další negativní jevy, zdůrazňuji v souvislosti s uvedeným principem vyhnoutí se monotónnosti psychické zátěže, jelikož tento negativní efekt je mnohdy podhoubím dalších záporných výsledků vedoucích k zeslabení motivace individua k výkonu sportovní činnosti.

Princip regulace aktivační úrovně, spočívá v usměrňování předstartovních, soutěžních a posoutěžních stavů, které byly popsány již v kapitole věnované emocím. Prostředky regulace aktivační úrovně je možné členit dle sledovaného účelu na prostředky aktivaci snižující, zvyšující, prostředky snižující negativní prožitky neúspěchu a prostředky odstraňující psychologické důsledky únavy. Mimo uvedené kategorie poté zůstávají specifické kategorie, jako např. placebo nebo doping (Slepička et al., 2009).

Prostředky sledující snížení aktivační úrovně jsou zpravidla založeny na přesměrování pozornosti od strachu a očekávání vyvolávajících podnětů. Jako vhodné metody z hlediska efektivity a přístupu lze uvést rozcvičení, dechová cvičení, ledové koupele nebo masáže. Na druhou stranu prostředky aktivaci zvyšujícími bude zpravidla cíleno vyvolání vyššího soustředění a pocitu důležitosti sportovního výkonu. Může se jednat o ideomotorický trénink, rituály, pokřiky nebo psychofarmaka (Slepička et al., 2009). Reprezentativním prostředkem zvýšení aktivity je bojový tanec Haka. Je potřeba zmínit rovněž pozitivní efekt skupinového

zpěvu, kterýžto má výrazně pozitivní fyziologické a mentální účinky (Pink, 2018). Prostředkem spadajícím do obou zmíněných kategorií a nadto snadno přístupným jest poslech muziky.

Prostředky snižující negativní prostředky neúspěchu jsou kategorií reagující na nežádoucí efekt neúspěchu při vykonávání sportovní činnosti. Za vhodné se jeví odvedení pozornosti od negativních myšlenek jinou emocionálně atraktivní činností. Efektivní je rovněž působení třetí osoby, zpravidla trenéra nebo sportovního psychologa. Poslední dva činitelé nabývají na důležitosti v případě konstantních sportovních neúspěchů vrcholících ve stavy frustrace a neurotických tendencí (Slepička et al., 2009).

Prostředky sledující odstranění psychologických důsledků únavy není dle mého nutné výrazněji představovat. Jedná se o metody relaxační, psychofarmaka, a zejména samotný spánek, jehož nezastupitelnost v regeneračním procesu sportovce je nutné mezi dalšími prostředky z uvedené kategorie zdůraznit. Tématu spánku se ve své práci z důvodu omezeného rozsahu nevěnuji, avšak spánek považuji za nezastupitelnou součást sportovní přípravy. Čtenářům bažícím po více informacích na téma spánku vřele doporučuji díla Matthew Walkera a Nicka Littlehalese, viz seznam použité literatury.

Princip působení na motivaci sportovce, jest ovlivňování motivačních činitelů individua, o kterých bylo rozsáhleji pojednáno v kapitole věnované motivaci. V zásadě se jedná o pozitivní usměrňování motivační struktury sportovce. Působení může mít formu přímou, do které spadá působení ideové, morální a volní, nebo formu nepřímou, do které spadají motivační zdroje, jimiž jsou např. rodinné prostředí, kolektivy a taktéž hromadné sdělovací prostředky (Slepička et al., 2009).

Princip individualizace, zrcadlí individuální požadavky konkrétní sportovní disciplíny, jakož i osobnost konkrétního individua – sportovce. Opakem individualizace je sjednocování psychických přístupů a postupů. Mechanicky plošná aplikace postupů a metod je však nežádoucí, jelikož tato zmíněné odlišnosti ignoruje. Individualizace psychické přípravy je tak logickým důsledkem respektování osobnostních odlišností jedinců a sportovních disciplín, které tito sportovci vykonávají.

2.2.3 Krátkodobá psychická příprava

Krátkodobá psychická příprava je charakterizována krátkými časovými úseky o délce hodin až týdnů. Z hlediska nejužšího se může jednat o přípravu bezprostředně spjatou s podáváním sportovního výkonu, s konkrétní sportovní událostí. Poznávám, že sportovní událost není synonymem pro sportovní utkání, nýbrž se může jednat rovněž o tréninkovou jednotku. V takovém případě psychická regulace z časového hlediska cílí na období bezprostředně předcházející podávání sportovního výkonu, období ekvivalentní s podáváním sportovního výkonu, a období bezprostředně navazující podávání sportovního výkonu, resp. sportovní události. Ve zmiňovaných etapách dochází k eskalaci negativních vlivů působících na sportovní výkon, které je nutné odpovídajícím způsobem usměrňovat tak, aby sportovní výkon sportovce nebyl degradován. Charakteristické je zdůraznění působení psychické přípravy na samotný sportovní výkon, zatímco působení výchovné zpravidla ustupuje do pozadí.

Na uvedené s podáváním sportovního výkonu spjaté etapy navazují časové úseky rozsáhlejší, zpravidla o délce dnů až týdnů. V praxi jsou tyto etapy pravidelně vázány na konkrétní sportovní klání a od toho se odvíjející zvýšené působení negativních vlivů, které směrem k okamžiku sportovního klání zesilují. Tyto vlivy jsou opět předmětem regulace formou psychických metod tak, aby sportovní výkon jedince nebyl nadměrně znehodnocen. Může se rovněž jednat o období opakovaného podávání sportovního výkonu na soutěžní události, např. v disciplínách charakterizovaných více soutěžními dny.

2.2.4 Dlouhodobá psychická příprava

Dlouhodobá psychická příprava je charakterizována časovými úseky rozsáhlejšími než příprava krátkodobá. Tyto úseky jsou mj. vázány na zásadnější události sportovní kariéry, a od těchto se odvíjející etapy dané konkrétními sportovními disciplínami. Zpravidla se jedná o sezóny a jejich vyvrcholení, jakož i o nejvíce prestižní sportovní klání od mistrovství republiky po olympijské hry. Dlouhodobá psychická příprava je tak závislá na sportovní úrovni, dosažených a předpokládaných sportovních cílech, tedy individuálních prvcích, dále na požadavcích předmětné sportovní disciplíny, a rovněž např. na věku, resp. na ontogenezi jedince.

Do dlouhodobé psychické přípravy je nutné zahrnout rovněž výchovná hlediska psychické přípravy. Tato působí a projevují se během celé sportovní kariéry, avšak jsem přesvědčen, že zásadního významu mají výchovné aspekty psychické přípravy v období školního věku a dospívání.

Jansa a Dovalil (2007) rozlišuje čtyři fáze dlouhodobé psychické přípravy, a to fázi vzdělávací, výběrovou, nácvikovou a hodnotící. Ve fázi vzdělávací jsou sportovci formou edukace vštěpovány základní psychologické koncepty, vztah těchto konceptů ke sportovnímu výkonu, jakož i základní psychické dovednosti a jejich využití nejen v rámci sportovního tréninku. Ve výběrové fázi je úroveň aktuálních psychických schopností a dovedností diagnostikována a poté zindividualizována. Fáze nácviková je charakteristická úsilím o zautomatizování dosud naučených dovedností a jejich navázáním na konkrétní sportovní situace dané sportovní disciplíny. Hodnotící fázi je využití psychických dovedností klasifikováno a uzpůsobeno dalšímu sportovnímu vývoji (Jansa & Dovalil, 2007).

2.2.5 Přímá a nepřímá psychická příprava

Dělení na psychickou přípravu přímou a nepřímou vychází z objektů, na který je psychickou přípravou působeno. Objektem působení přímé psychické přípravy je konkrétní sportovec. Jedná se tak o metody cílící na konkrétní individuum, ve snaze ovlivnit vnitřní psychické pochody daného jedince. Do přímé psychické přípravy můžeme zahrnout ovlivňování motivace sportovce, modelový trénink, ideomotorický trénink, sugesci nebo autosugesci. Objektem nepřímé psychické přípravy je hrozící selhání sportovního výkonu, který je výsledkem nežádoucích mentálních stavů individua. Jedná se o regulaci aktuálních psychických stavů, motivační struktury, vztahů interpersonálních, individuálních (Vaněk, 1984).

2.3 Metody psychické přípravy

Metodami psychické přípravy jsou postupy, techniky a instrumenty, kterými je působeno na sportovně-psychické vztahy, nebo kterými jsou tyto vztahy zkoumány. Metody psychické přípravy jsou v souladu s uvedeným v základu děleny na metody zjišťovací a metody působení (Slepička et al., 2009). Metody zjišťovací slouží ke zkoumání sportovně-psychických vztahů. Do uvedené kategorie spadá pozorování, psychologické dotazníky a ankety, rozhovory nebo sociometrické techniky. Metody působení spočívají v cíleném ovlivňování sportovně-psychických vztahů. Do této skupiny se řadí metody stanovování cílů, rutinní chování, imaginace, dechová cvičení, vnitřní dialog, a další metody. Uvedených pět metod působení je níže v textu vylíčeno, jelikož tyto jsou předmětem praktické části práce, ve které budou uvedené metody působení u výzkumného souboru sportovců nalézány metodou zjišťovací – anketou.

2.3.1 Stanovování cílů

Metoda stanovování cílů spočívá ve vytyčení konkrétních záměrů, kterých se sportovec v rámci tréninkového procesu, sportovního utkání, resp. v rámci sportovní kariéry, snaží dosáhnout. Může se jednat o cíle stanovení interně – vyvěrající v samotném sportovci, a cíle stanovené externě – mající původ například v osobnosti trenéra, avšak požadavek docílení zavazuje sportovce. Při stanovování cílů z hlediska teoretické koncepce sportovní přípravy si níže dovoluji provést rozlišení mezi cíli stanovovanými na makro-úrovni a cíli stanovovanými na mikro-úrovni. Podotýkám, že předestírané dělení na makro-cíle a mikro-cíle není čerpáno z odborné literatury, avšak jsem přesvědčen, že předkládaný teoretický popis je s ohledem na v textu uvedené poznatky členěním vhodným.

Cíle, stanovované na makro-úrovni, jsou zpravidla spojeny s dosažením určitého sportovního výkonu, spjatého s konkrétní sportovní událostí, která je nerozlučně spjata s dlouhodobější sportovní přípravou. Může se jednat například o mistrovství republiky v dané sportovní disciplíně, nebo sportovní klání vyšší úrovně. Základním prvkem cílů stanovovaných na makro-úrovni je právě déletrvajícím období sportovní přípravy s jehož vyvrcholením je obvykle makro-cíl spjat. Z hlediska časového uspořádání sportovní přípravy makro-cíle odpovídají tréninkovým mezocyklům a makrocyklům.

Mikro-cíle jsou naopak spjaty s kratšími časovými bloky - s tréninkovými mikrocykly. Typickými mikro-cíli jsou cíle navázané na tréninkovou jednotku. Mikro-cíle jsou dynamičtější a spontánnější než makro-cíle, které jsou statictější. Typickými mikro-cíli jsou cíle stanovované v rámci tréninkové jednotky. Může se však jednat rovněž o cíle spjaté se sportovním utkáním. V takovém případě je pro odlišení mikro-cíle a makro-cíle zásadní, že mikro-cíl není neoddelitelně spjat s déletrvajícím sportovní přípravou, jejíž vyvrcholení však může prezentovat.

Uvedený teoretický model poukazuje na zásadní problematiku aplikace stanovování cílů v tréninkovém procesu. Makro-cíle jsou zpravidla statictější než mikro-cíle, jejichž stanovování může naopak být dynamičtější a spontánnější zejména s ohledem na aktuálně podávaný sportovní výkon a tréninkové podmínky. Mikro-cíle současně mohou tvořit stavební dílčí bloky makro-cílů, a tedy jejich dosažení pozitivně ovlivňovat. Žádoucím stavem z pohledu efektivity a kontinuity tréninkového procesu je poté v souladu s výše uvedeným souznění statického a dynamického.

Weinberg a Gould (2003) rozlišuje na cíle výsledkové, výkonnostní a průběžné. Cíle výsledkové jsou svázány s efektem sportovní události. Naopak cíle výkonnostní jsou zaměřeny na dosažení sportovního výkonu nezávisle na soutěžním výsledku. Cíle průběžné jsou poté spojené s průběhem sportovní činnosti, přičemž se může jednat o cíle spjaté s jednotlivými segmenty pohybu sportovce.

Dle Williamse (2010) by cíle měly být jednoduché, jasné, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově omezené. Z anglického originálu se nejen ve sportovní praxi ujala zkratka SMART – simple, measurable, achievable, relevant, time-bound. Uvedené však klade na stanovování cílů ve sportovní praxi formálnost a plánovitost, kteréžto požadavky mnoho sportovců spíše odrazují.

Afremov (2015) uvádí tříúrovňový systém stanovování cílů. Předmětnými třemi úrovněmi jsou úroveň bronzová, stříbrná a zlatá. Bronzová úroveň reprezentuje dosažení nezanedbatelného zlepšení ve sportovní výkonnosti. Stříbrná úroveň reprezentuje zlepšení výrazné. Zlatá úroveň představuje dosažení nejvyššího možného úspěchu, který je od sportovce s ohledem na stav jeho sportovní úrovně a kariéry možné požadovat. Uvedené úrovně je poté možné vztáhnout na tréninkovou jednotku, sportovní událost, nebo celou sportovní sezónu.

Příkladem aplikace uvedeného třístupňového systému může být v prostředí amatérského boxu sportovec, který v minulé sportovní sezóně dosáhl 22 vítězství a 8 porážek. V případě vytyčení cíle na úrovni bronzové bude poté v nadcházející sezóně sledováno zlepšení na 25 vítězných zápasů z celkových třiceti. Na úrovni stříbrné se již bude jednat o 28 zápasů. Na úrovni zlaté bude vytyčený cíl představovat 29 až 30 vítězných zápasů z celkových třiceti.

Uvedený systém je pro svoji jednoduchost plošně aplikovatelný v rámci amatérského sportovního oddílu, kdy není možné, ani vhodné, používat sofistikovanější a časově náročné metody stanovování cílů. Na uvedený jednoduchý model je ostatně možné v dalších fázích sportovní kariéry dle potřeb konkrétního sportovce navázat modely sofistikovanějšími.

2.3.2 Rutinní chování

Rutinní chování představuje ustálené vzory jednání, které sportovci praktikují a využívají primárně za účelem uklidnění a navození pocitu sebejistoty. Jelínek a Hůrková (2011) účel rutinního chování (rituálů) spatřuje v jejich opakovaném provádění s cílem dosáhnout ve vnitřním prostředí sportovce pocitu známé situace, v kterémžto důsledku dochází k eliminaci negativních emocí, zejména strachu, které jedinec vnímá a prožívá. Vytvoření, praktikování a ustálení rutinních návyků se odvíjí od individuálních zvláštností každého jedince. Vzory jednání, které jsou rutinním chováním, jsou z toho důvodu značně individualizované a rozličné.

Příkladem rutinního chování může být například konkrétní vstup do určitého procesu nebo události, například specifický vstup boxera do ringu, nebo předzápasové tělocvičny. Může se taktéž jednat o činnosti praktikované před sportovním kláním, jako je například poslech hudby, nebo praktikování lehké fyzické nebo mentální činnosti. Může se také jednat o jednání spojené s konkrétními předměty, jako je například specifické šněrování boxerských rukavic nebo bot.

Je nutné poznamenat, že pozitivního efektu, kterého má býti prováděním rutinního jednání dosaženo, v případě absence rutinního jednání (například v důsledku náhlé nemožnosti jeho realizace) nejen že dosaženo nebude, nadto v důsledku nemožnosti rutinního jednání vykonat, může ve vnitřním prostředí sportovce dojít k efektu obrácenému – negativnímu. Z hlediska strategie psychické přípravy je tak v případě sportovce používajícího metodu

rutinního chování vhodné mít připravenou alternativu pro případ, že by rutinní chování nebylo možné realizovat, aby tato událost v mentální konstituci sportovce nevyvolala nadměrně nežádoucí efekt.

2.3.3 Imaginace

Imaginace (vizualizace) je metodou spočívající v představování si konkrétních událostí a skutečností. Může se jednat o představování průběhu sportovního výkonu, výsledku sportovního výkonu, představování konkrétního pohybu sportovce za účelem naučení se novým technickým prvkům, nebo za účelem zdokonalení pohybových vzorů dosud naučených, jakož i fantazírování o dalších událostí od sportovního výkonu odvozených. V markantní většině případů se bude jednat o vizualizaci sportovní činnosti, nebo vizualizaci výsledku sportovní činnosti.

Jelínek (2019) hovoří o promítání snímku ve vlastní mysl, který může z hlediska působení samotného sportovce v takovém snímku probíhat třemi způsoby. Prvním způsobem je vizualizace konkrétního pohybu nebo činnosti, kdy původcem a vykonavatelem těchto není sportovec vizualizaci provádějící. Druhým způsobem je vizualizace, při které si sportovec jako vykonavatele předmětné činnosti představuje sám sebe, avšak nikoliv ze svého pohledu, nýbrž z pohledu třetí osoby. Třetím způsobem je poté vizualizace z pohledu první osoby, kdy osoba vizualizaci provádějící si představuje, jak vizualizovanou činnost vykonává z vlastního pohledu.

Afremov (2015) poukazuje na tři základní vlastnosti kvalitního provádění metody vizualizace, a to živého představování si úspěšného vykonávání předmětné činnosti, hlubokého procítění mistrného provádění předmětné činnosti, a hluboký prožitek vizualizace a pocitu vítězství. Afremov (2015) současně navrhuje základní zahrnutí metody vizualizace do tréninkového procesu postupem výběru konkrétní pohybové činnosti, sportovní situace, nebo jiného sportovního scénáře, a následnou vizualizaci předmětné činnosti dva až tři krát týdně po dobu deseti minut.

Jelínek (2019) v souladu s výše uvedeným akcentuje používání metody vizualizace za současného splnění podmínky správně nastaveného vnitřního prostředí individua, kterážto

skutečnost má předmětné metodě dodat na efektu. S uvedeným závěrem lze jednoznačně souhlasit, jelikož vizualizací navozené představy nemusejí být pouze pozitivní, nýbrž mohou být rovněž negativní. Negativně nastavené vnitřní prostředí sportovce se chtě nechtě může promítnout do vizualizovaných představ, a tím sportovní výkon nikoliv posílit a ustálit, nýbrž destabilizovat a oslabit.

2.3.4 Dechová cvičení

Kategorii dechových cvičení reprezentují metody, jejichž primárním cílem je regulace negativní fyziologické odezvy organismu reflektující prožívanou stresovou situaci. Platí tedy, že aktuální kondice vnitřního prostředí sportovce má vliv na respiraci, a to co do hloubky a frekvence. Současně platí, že vnitřního stav individua je možné ovlivnit metodami řízené respirace. Cílená koncentrace vědomí individua na provádění dechových cvičení odvádí pozornost od negativních vjemů, pomáhá sportovci vnímat aktuální situaci a ukotvit se v režimu, přispívá ke snížení napětí a k iniciuje zklidňující fyziologické procesy (Jelínek, 2019).

Práce s dechem je typická pro množství relaxačních metod, jako je například meditace nebo autogenní trénink. Uvedená skutečnost poukazuje na neodlučitelnost procesu dýchání od dalších fyziologických procesů lidského těla. S dechem je tak v obecné rovině pracováno permanentně. Ryze dechová cvičení, pracující pouze s hloubkou a frekvencí respirace, tvoří samostatnou množinu metod psychického tréninku.

Jako příklad ryze dechového cvičení může posloužit „patnácti vteřinová intervence“. Jedná se o proces práce s respirací probíhající ve třech fázích, a to ve fázi nádechu, fázi zadržení dechu, a fázi výdechu. V první fázi dochází k pozvolnému nádechu skrze nosní dutinu trvajícímu pět vteřin. Následuje zadržení dechu po dobu dvou vteřin. Proces je završen pozvolným osmivteřinovým výdechem skrz dutinu ústní. Předmětný cyklus je vhodné zopakovat alespoň čtyřikrát, nebo po delší dobu dle potřeb konkrétní situace a individua (Afremov, 2015).

Obdobných metod pracujících s fázemi nádechu, zadržení a výdechu, je značné množství, přičemž rozdíly jsou spatřovány především v hloubce a frekvenci respirace. Typickým spojením ryze dechových cvičení s dalšími metodami je poté například společné provádění řízené respirace a vizualizace.

2.3.5 Vnitřní dialog

Metody vnitřního dialogu pracují s ovlivňováním psychického prostředí sportovce dialogem k sobě samému, za účelem regulace negativních psychických vjemů. Stěžejní je oslabení negativních hlasů znějících mentálním světem individua prostřednictvím slov, frází a imaginárním vnitřním rozhovorem. Vnitřní dialog může v zásadě mít formu monologu k sebe samému, nebo formu rozmluvy se svým vnitřním já.

V případě monologu se zpravidla jedná o situaci, kdy se sportovec uklidňuje nebo motivuje pozitivními afirmacemi. Afirmace mohou mít podobu slov, jako například „zvítězím“, nebo „vydrž“, krátkých slovních spojení, jako například „dokážu to“, nebo „jsem Klidný“, a posledně delších frází, jako například „zůstanu klidný a zvítězím“. Uvedené afirmace jsou v procesu jejich aplikace zpravidla doprovázeny, a měly by být doprovázeny, silným emočním procítěním vsugerovaného jazykového prvku.

Formu diskuze se svým vnitřním já je možné vnímat, jako diskuzi sama se sebou nad svými negativními pocity. Jelínek (2019) hovoří o rozmluvě se svým vnitřním dvojčetem, které prezentuje pesimistické „já“ daného individua. Jsem přesvědčen, že uvedená metoda je vhodná pro regulaci aktuálních psychických stavů v době, kdy sportovec aktuálně nepodává sportovní výkon. Vedení dialogu se svým negativním já umožňuje jedinci podstoupit od aktuálně prožívané situace, pojmenovat negativní emoce, a tyto oslabit logickými a dalšími argumenty. V zásadě se jedná o metodu sledující oslabení negativně vnímaného pohledu na věc postupem racionalizace a pozitivní motivace.

Jelínek (2019) kromě uvedených argumentů logiky a objektivizace negativně prožívaných vjemů uvádí další formy vnitřního dialogu s negativním já, z nichž považuji za vhodné zmínit metodu katastrofického scénáře a metodu pěti minut slávy. Metoda katastrofického scénáře spočívá v představení si nejhorších možných následků neúspěchu a přijetí těchto následků jako nikoliv destruktivních. V praxi tedy sportovec se svým negativním já vede rozmluvu o následcích případného sportovního neúspěchu, a o reálném dopadu těchto následků na život sportovce. Efektem této metody vnitřního dialogu je v optimálním případě snížení vnitřního napětí a oslabení negativních emocí individua. Metoda pěti minut slávy naopak spočívá v záměrně umožněném průchodu negativním vjemům. Tento průchod

negativních emocí a myšlenek je limitován pouze pětiminutovým intervalem. V praxi je tak sportovci umožněno po dobu pěti minut dát veškerým svým negativním emocím průchod, čímž je opět sledováno snížení vnitřního mentálního napětí individua (Jelínek, 2019).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapování využití technik mentálního tréninku v oblasti boxu u vybraného souboru sportovců.

3.2 Dílčí cíle práce

Dílčí cíle bakalářské práce jsou:

- popsat základní teoretická východiska psychických faktorů sportovního výkonu a psychické přípravy ve sportu
- podat základní definici vybraného souboru metod psychické přípravy
- zjistit využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu

Za účelem naplnění cílů práce, tj. zmapování využití technik mentálního tréninku v oblasti boxu bude proveden výzkum formou ankety, pomocí které bude využití metod mentálního tréninku v amatérském boxu zjišťováno. Zjištění využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy - metoda rituálů a rutinního chování, metoda imaginace, metoda stanovování cílů, metoda dechových cvičení a metoda vnitřního dialogu - u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu, je tedy předmětem výzkumu této bakalářské práce.

3.3 Hlavní úkol práce

Hlavním úkolem práce je provést analýzu zmapování využití technik mentálního tréninku v oblasti boxu v několika vybraných boxerských klubech.

3.4 Dílčí úkoly práce

Dílčí úkoly práce jsou:

- ve vybraných boxerských klubech realizovat sběr dat a následně provést jejich vyhodnocení
- zpracovat odbornou literaturu zabývající se tématem sportovní přípravy se zaměřením na přípravu psychickou
- zpracovat odborné publikace se zkoumanou materií související
- podat definici esenciálních pojmů z oblasti psychologie sportu
- podat popis základních metod psychické přípravy
- připravit anketu pro sběr dat
- vybrat výzkumný soubor
- provést analýzu a syntézu shromážděných dat a poznatků

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Představení výzkumu

Bakalářská práce je analyticko-syntetickou deskriptivní prací. Výzkum spočívající ve zmapování využití technik mentálního tréninku v oblasti boxu bude realizován formou ankety. Touto anketou bude využití metod mentálního tréninku v amatérském boxu zjišťováno. Zjištění využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy - metoda rituálů a rutinního chování, metoda imaginace, metoda stanovování cílů, metoda dechových cvičení a metoda vnitřního dialogu - u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu, je tedy předmětem výzkumu této bakalářské práce.

4.2 Výběr výzkumného souboru

Výzkumný soubor je tvořen sportovci ve věku 19 – 29 let soutěžícími ve sportovní disciplíně amatérského boxu s bilancí alespoň deseti absolvovaných amatérských zápasů. Počet vybraných sportovců je 21, přičemž tito byly vybráni ze tří sportovních klubů z oblasti Olomouckého a Jihomoravského kraje. Data byla od respondentů sbírána v období prvních tří měsíců roku 2020.

4.3 Metodika výzkumu

Za účelem sběru dat byla vytvořena níže uvedená anketa, pomocí které bylo využití metod mentálního tréninku v amatérském boxu zjišťováno. Obstaraná data byla následně analyzována a syntetizována do formy níže uvedené odborné textace s podáním dílčích a celkových závěrů výzkumu.

4.3.1 Charakteristika sběru a zpracování dat

Respondentovi bude postupně položeno celkem pět otázek, týkajících se pěti konkrétních metod psychické přípravy prezentovaných v teoretické části práce – metody

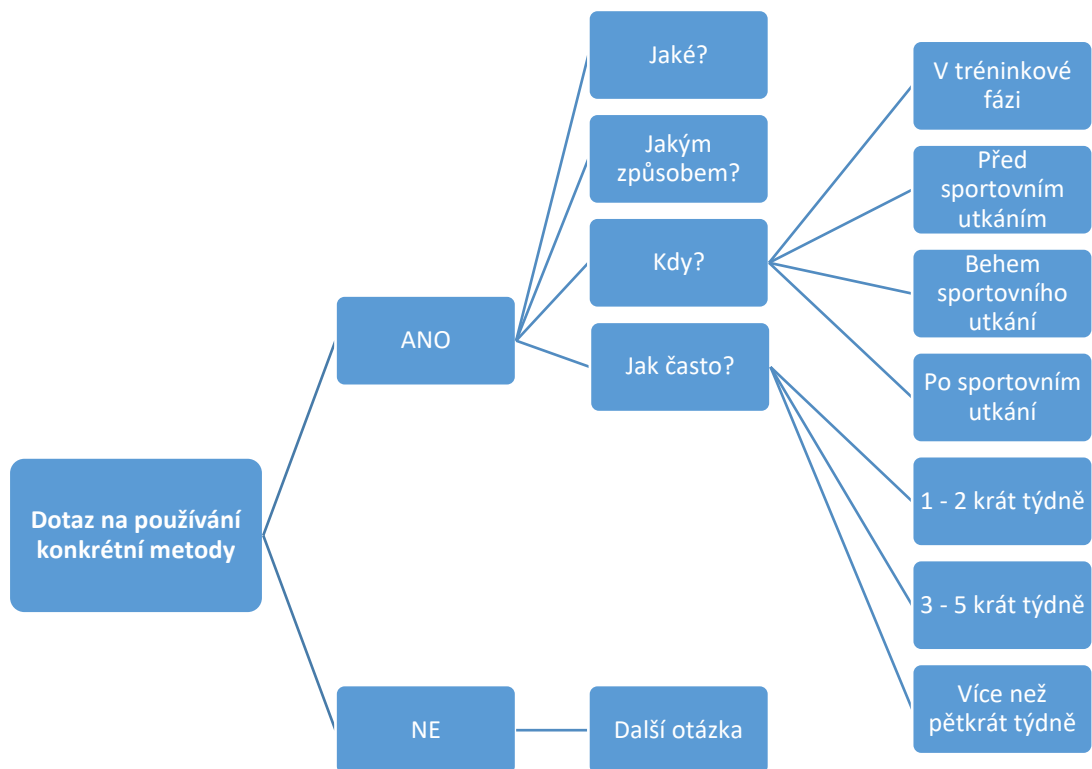
stanovování cílů, rituální chování, imaginace, dechová cvičení a vnitřní dialog. Otázka je formulována uzavřeným způsobem, tj. tak, aby respondent na položenou otázku odpověděl ano / ne.

Pokud je odpověď respondenta negativní, poté jsou dotazy na předmětnou metodu ukončeny, a respondentovi je položena otázka na metodu následující. To vše, dokud nejsou položeny otázky na všech pět předmětných metod.

Pokud je odpověď respondenta na aplikaci konkrétní metody pozitivní, poté následují další otázky sledující bližší specifikaci předmětné metody a jejího používání v rámci jeho sportovních aktivit.

Před položením otázky bude respondentovi popsán proces ankety, tj. struktura pokládání otázek, která je prezentována na níže uvedené grafice podávající strukturu ankety. Při položení otázky na používání konkrétních metod budou tyto respondentovi stručně definovány, k čemuž slouží poznámky pod níže v textu uvedenými jednotlivými otázkami. Při pokládání otázek směřujících na zjištění, kdy (v rámci tréninkové fáze, kterou je myšlena obecně fáze sportovní přípravy na sportovní utkání, tedy nejen samotná tréninková jednotka, ale celkové časově období, ve kterém se sportovec připravuje na sportovní událost, nebo v rámci okamžiků navázaných na sportovní utkání) a jak často respondent předmětné metody aplikuje, budou respondentovi rovněž prezentovány příkladné odpovědi, jak prezentuje níže uvedená struktura pokládaných otázek. To vše za účelem vyhnutí se nepochopení otázek ze strany respondenta, zejména s ohledem na možnou neznalost teorie sportovního tréninku ze strany respondenta.

Struktura pokládaných otázek (struktura ankety):



Obrázek 6. Struktura pokládaných otázek

Na tomto místě si dovoluji podotknout některé důležité poznatky ke způsobu interpretace získaných dat.

V následujícím textu budou vyhodnoceny jednotlivé otázky použité ankety, přičemž tyto budou dle potřeby znázorněny grafovým vyobrazením udávajícím poměr nebo počet odpovědí na jednotlivé otázky.

Podotázka směřující na zjištění, kdy respondenti dotazované metody praktikují je úlohou polynomickou. Souhrnný počet a poměr responzí tak může přesáhnout celkový počet dotazovaných respondentů a v součtu vytvořit hodnotu vyšší než sto procent.

Pokud bude v rámci jednotlivých otázek použit poměr odpovědí oproti celku, poté u první otázky zjišťující, zda respondent dotazovanou metodu psychické přípravy využívá, bude kalkulován poměr k celému výzkumnému souboru. Následující podotázky však již budou do udávaného poměru odpovědí kalkulovány z celku respondentů, kteří na otázku užívání

dotazovaných metod podali kladnou responzi. Považuji použití uvedené metody znázornění za vhodnější, jelikož udávaný poměr očisťuje respondenty, kteří na danou podotázku nepodali žádnou odpověď a dále je uvedený způsob přehlednější pro hodnocení rozdílů přímo mezi respondenty, kteří dotazované metody reálně využívají. Pokud je tedy v rámci podotázek navázaných na základní otázku v rámci vyhodnocení jednotlivých odpovědí řešen poměr respondentů k celku, je celkem myšlen soubor respondentů podávající pozitivní responzi na základní otázku, ze které daná podotázka vyvěrá.

U každého grafu je uvedena hodnota „N“, reprezentující počet respondentů, kteří na danou otázku odpovídali. Přitom poukazují, že některé otázky, konkrétně otázka na uvedení konkrétních používaných metod a otázka sledující kdy jsou tyto metody respondenty využívány (v tréninkovém procesu nebo v okamžicích navázaných na sportovní utkání), jsou otázkami, na které je možné podat větší množství odpovědí, tj. respondenti nemusí vybrat pouze jednu možnost, nýbrž jeden respondent může podat větší množství odpovědí.

K rámci souboru otázek vztahujících se k jednotlivým metodám psychické přípravy budou učiněny dílčí závěry, jejichž cílem je stručné shrnutí zjištěných poznatků vztahujících se ke konkrétní dotazované metodě psychické přípravy.

4.3.2 Jednotlivé otázky ankety

Otázka č. 1

Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy nějaké konkrétní rituály, resp. máte v rámci Vašeho tréninkového procesu ustálené konkrétní formy rutinního chování?

Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Pozn.: Rituály a rutinním chováním je myšleno ustálené chování sportovce, které je využíváno za účelem pozitivního působení na psychický stav sportovce, kterým je sledováno dosažení lepší psychické kondice a tím zlepšení sportovního výkonu jako celku, jako například před zápasem nasazování pravé boxerské rukavice vždy jako první, nebo poslouchání hudby před sportovním utkáním.

Otázka č. 2

Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniky imaginace?

Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Pozn.: Imaginací je ve spojitosti se sportovním tréninkem myšleno představování si konkrétních pohybů, technik, jejich kombinací, průběhu sportovního utkání a v něm nastalých situací, jako je například představení si konkrétního pohybu soupeře a na to navázané reakce sportovce.

Otázka č. 3

Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniky stanovování cílů?

Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Pozn.: Stanovováním cílů je myšleno vytyčení konkrétních záměrů, kterých se sportovec v rámci tréninkového procesu, sportovního utkání, resp. v rámci sportovní kariéry, snaží dosáhnout.

Otázka č. 4

Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy dechová cvičení?

Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Pozn.: Dechovými cvičeními jsou myšleny techniky psychického tréninku, při kterých je pracováno s dechem, ve snaze navodit u sportovce stav uvolnění, uklidnění, připravenosti, nabuzení, a to po stránce mentální i fyziologické.

Otázka č. 5

Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniku vnitřního dialogu?

Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Pozn.: Metodami vnitřního dialogu jsou myšleny metody, při kterých sportovec „promlouvá sám k sobě“, ve snaze tímto jednáním pozitivně ovlivnit vlastní sportovní výkon, například slovy „dokážu to“, „zvítězím“, „vytrvám“ atd.

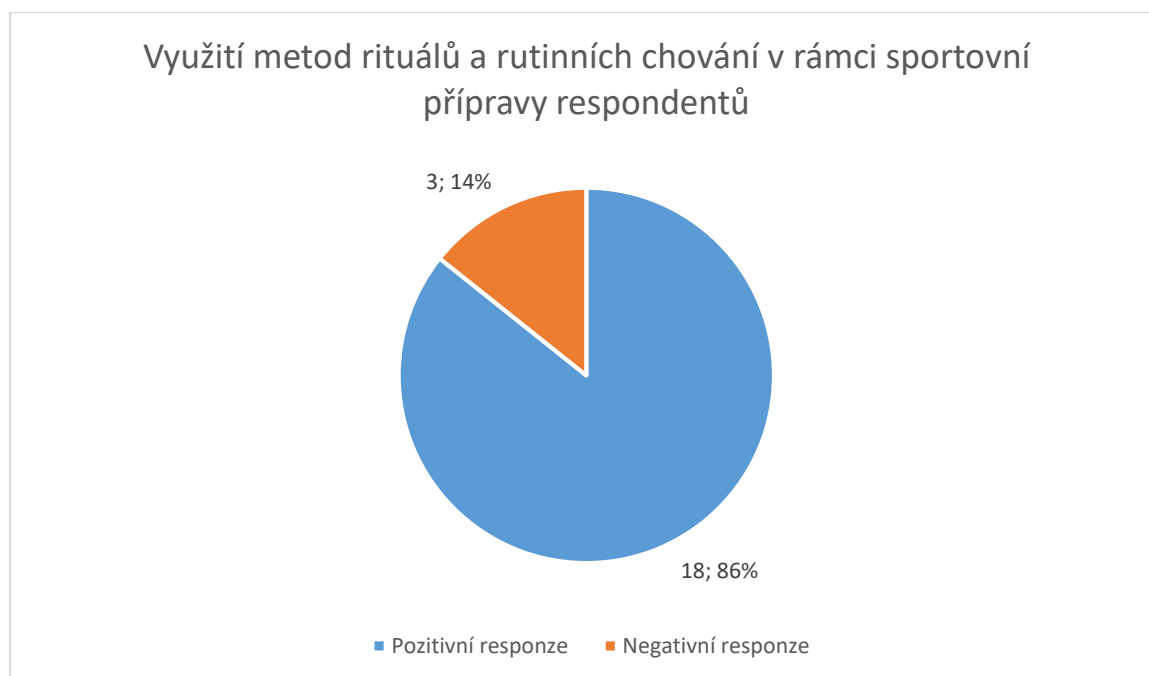
5 VÝSLEDKY PRÁCE

5.1 Otázka č. 1 – rituály a rutinní chování

Zadání: Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy nějaké konkrétní rituály, resp. máte v rámci Vašeho tréninkového procesu ustálené konkrétní formy rutinního chování? Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Výsledky:

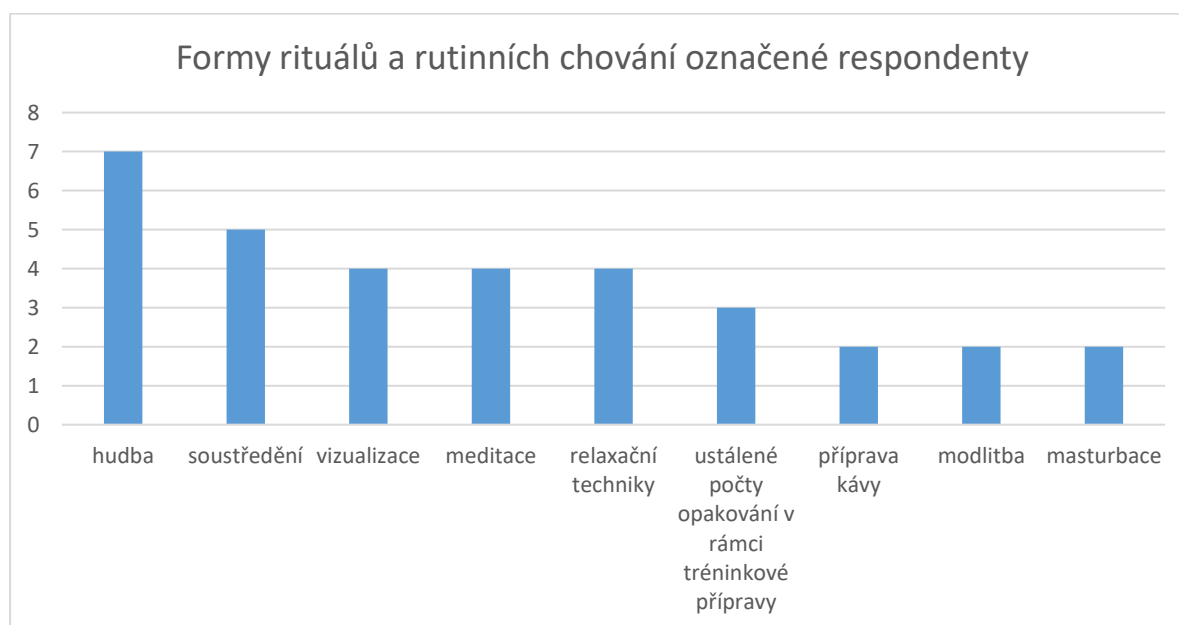
Na položenou otázku č. 1 odpovědělo 21 respondentů, z čehož 18 respondentů odpovědělo kladně a 3 záporně, tj. kladný podíl odpovědí odpovídá 86 % z celku a záporný podíl 14 % z celku. U většiny respondentů tak bylo zjištěno užívání rituálů a rutinních vzorů chování v rámci jejich tréninkové přípravy. Grafické znázornění poměru kladných responzí oproti responzím záporným podává následující graf.



Obrázek 7. Vyhodnocení otázky č. 1-1, využití metod rituálů a rutinních chování v rámci sportovní přípravy respondentů (n = 21)

Pozitivně odpovídající jedinci, tj. 18 respondentů, poté jako své rituály označili poslech hudby, vizualizaci, meditaci, formu koncentrovaného soustředění, ustálené počty opakování v rámci tréninkové přípravy, modlitbu, masturbaci, přípravu kávy a relaxační techniky – sauna, masáž, horká koupel. Podotýkám, že někteří respondenti označili větší množství využívaných rutinních způsobů chování. Výsledky označení konkrétních forem rutinního chování podává níže uvedený graf, ze kterého je zřejmé, že množství respondentů jako formy svého rutinního chování označilo metody psychické přípravy, na které byly dotazováni dále v anketě – vizualizace, relaxační techniky.

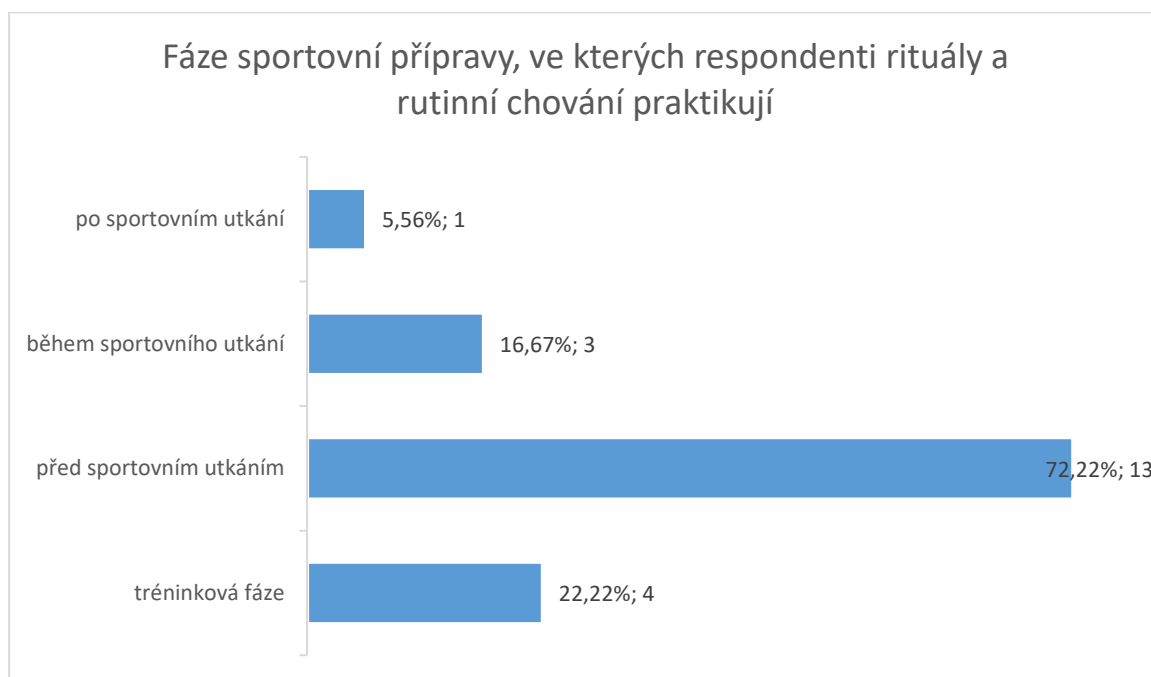
Za pozornost stojí explicitní konstatování jednoho z respondentů, které v grafu není zahrnuto, že rituály a rutinní chování neužívá před sportovním utkáním, jelikož se snaží vyhnout negativním dopadům v případě, že by rituál nebylo možné provést, pročež rituály a rutinní chování využívané před sportovním utkáním považuje za svazující a tyto využívá pouze v rámci přípravy tréninkové.



Obrázek 8. Vyhodnocení otázky č. 1-2, Formy rituálů a rutinních chování označené respondenty (n = 18)

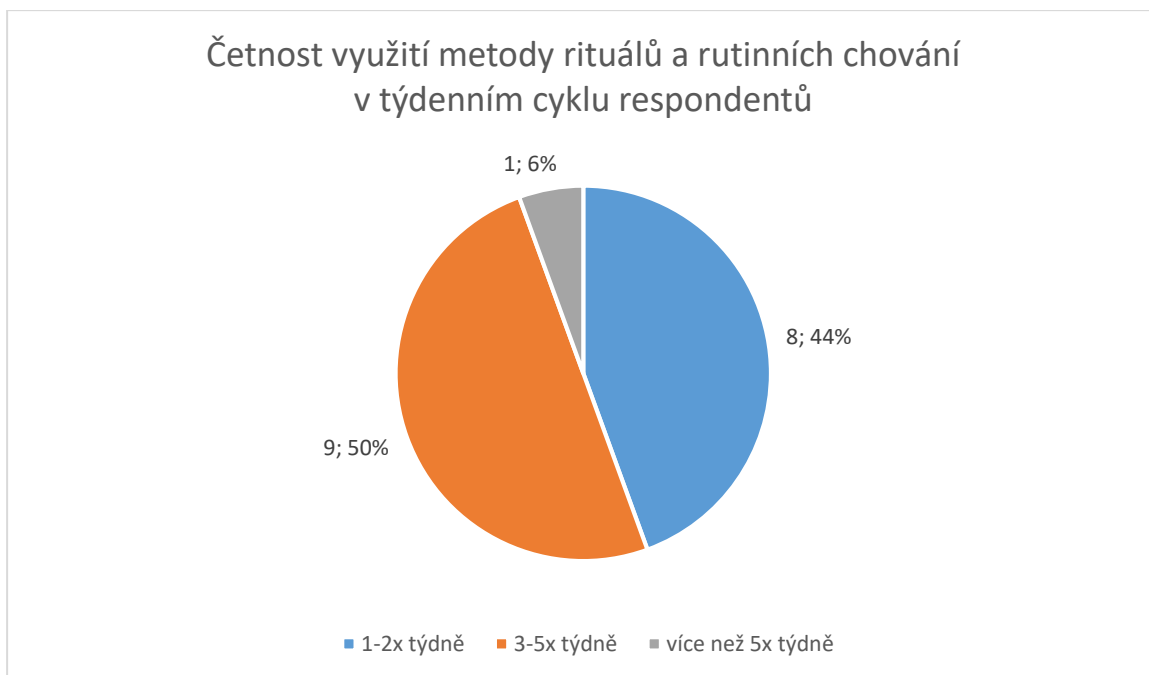
Dále bylo zjišťováno, kdy respondenti rituály a rutinní chování využívají. Na tuto otázku odpovědělo 18 respondentů. Většina z uvedené metody využívajících respondentů konstatovala využívání zmíněných metod psychické přípravy před sportovním utkáním – 72,22 % respondentů. Používání rituálů a rutinních chování ve fázi tréninkové poté konstatovalo 22,22 % respondentů, a 16,67 % respondentů rituály a rutinní chování využívá během sportovního

utkání. Pouhých 5,56 % respondentů konstatovalo užívání předmětných metod mentální přípravy po sportovním utkání. Podíl odpovědí na otázku využití rituálů a rutinních metod ve fázích sportovní přípravy oproti celkovému souboru kladných responzí podává níže uvedený graf.



Obrázek 9. Vyhodnocení otázky č. 1-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti rituály a rutinní chování praktikují (n = 18)

Poslední níže uvedený graf podává poměr odpovědí na poslední otázku ve vztahu k rituálům a rutinním chováním, kterou bylo zjišťováno, jak často respondenti, kteří na otázku č. 1 podali kladnou responzi, tj. celkem 18 respondentů, předmětné rituály v rámci své sportovní přípravy využívají. Mírně převládající odpovědí bylo využívání zmíněných metod 3-5x týdně. Takto svoji odpověď označilo 50 % respondentů. Druhou nejčastější odpovědí bylo vykonávání rituálů 1-2x týdně, jak dle podaných odpovědí činí 44 % respondentů. 6 % respondentů poté metody rutinního chování využívá více než 5x týdně. Viz následující graf.



Obrázek 10. Vyhodnocení otázky č. 1-4, Četnost využití metody rituálů a rutinních chování v týdenním cyklu respondenta (n = 18)

Dílní závěry:

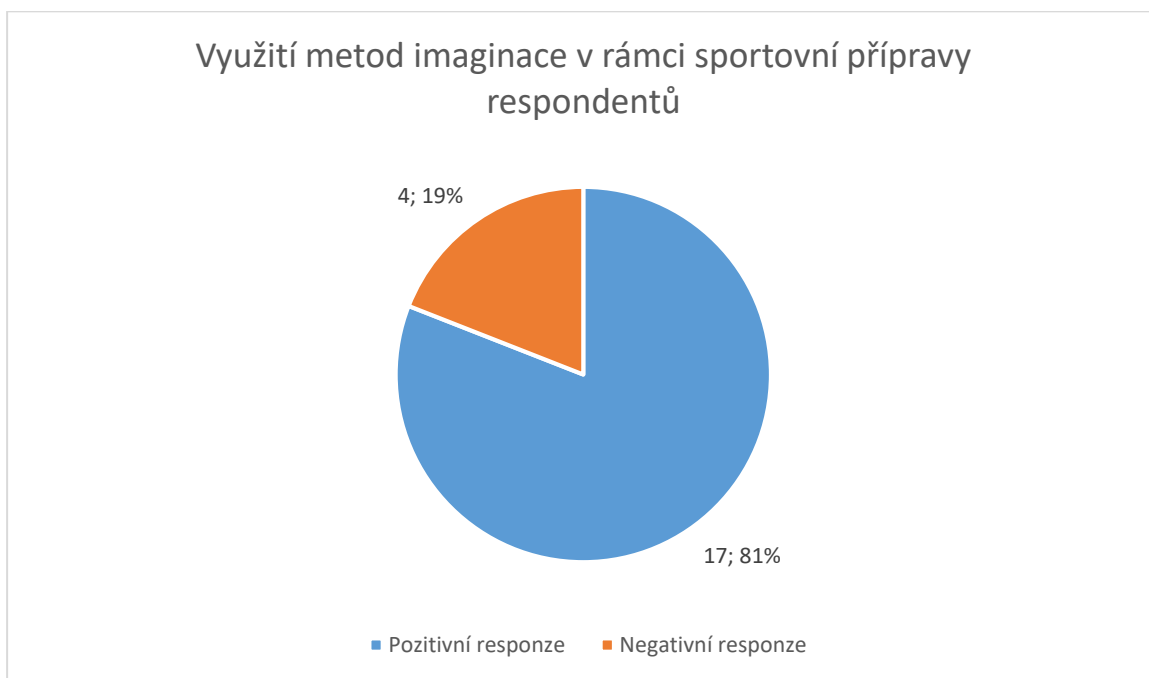
S ohledem na získaná data je zřejmé, že většina respondentů - 86 % - metodu rituálů a rutinních chování v rámci své sportovní přípravy používá. Blíže specifikované rituály jsou poté u jednotlivých respondentů rozličné, avšak mezi těmito je možné najít opakující se vzory. Většina respondentů – 72,22 % - dále uvedla, že zmíněnou metodu psychické přípravy využívá ve fázi před sportovním utkáním. Četnost zařazování rituálů do sportovní přípravy byla zjištěna převážně v rozmezí 3-5x týdně – 50 %, a 1-2x týdně – 44 %. Uvedená četnost nekorresponduje s předchozím uvedeným zjištěním v případě, že by za sportovní utkání bylo považováno pouze organizované sportovní klání konané mimo tréninkovou jednotku. Domnívám se tak, že respondenti sdělující používání zmíněných metod před sportovním utkáním do množiny sportovních utkání zahrnují i tréninkové sparingy.

5.2 Otázka č. 2 – metody imaginace

Zadání: Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniky imaginace? Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Výsledky:

Na položenou otázku č. 2 odpovědělo 21 respondentů, z čehož 17 respondentů odpovědělo kladně a 4 záporně. Kladný podíl responzí tudíž odpovídá 81 % z celku a záporný podíl 19 % z celku. U většiny respondentů tak bylo zjištěno užívání mentální techniky imaginace v rámci jejich tréninkové přípravy. Poměr kladných responzí na otázku č. 2 podává následující graf.

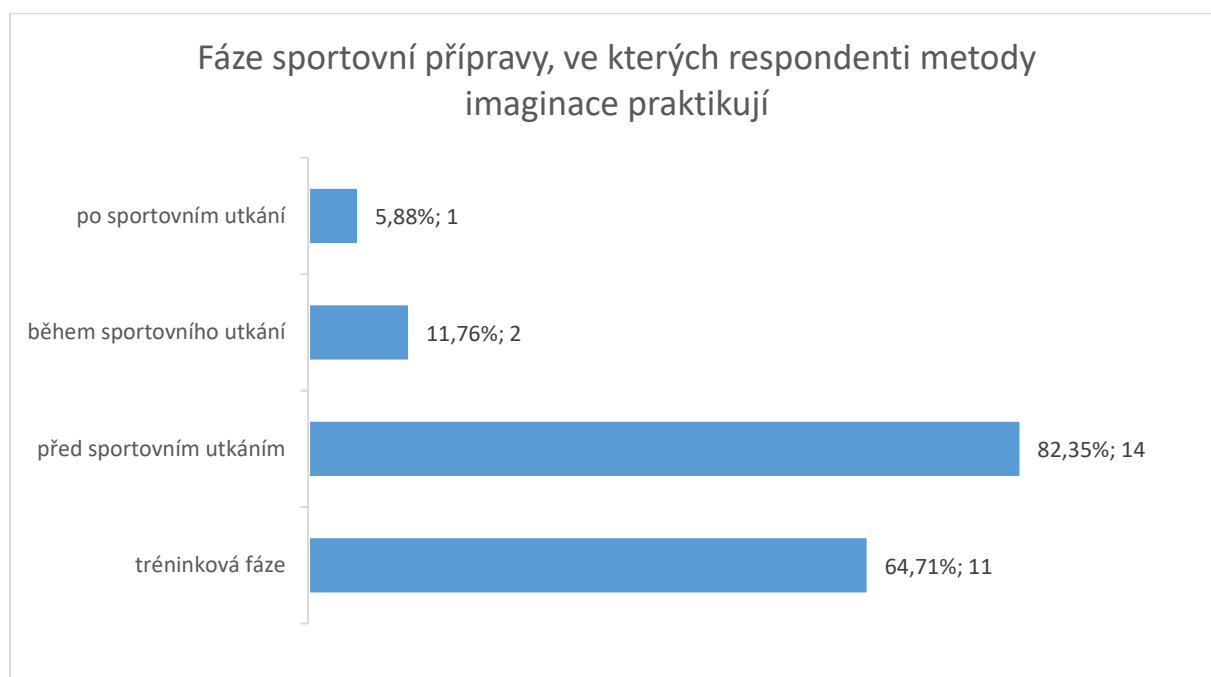


Obrázek 11. Využití otázky č. 2-1, Využití metod imaginace v rámci sportovní přípravy respondentů (n = 21)

Na první podotázku sledující zjištění bližší specifikace používaných metod imaginace respondenti podávali prakticky shodná sdělení, když konstantně uváděli, že si představují konkrétní zápasové situace, provedení konkrétních technik a kombinací, až vítězný akt

sportovního utkání. Předmětné odpovědi se lišily ve svých výslovných formulacích, byly co do sdělované informace materiálně identické a společně prakticky všem jedincům z výzkumného souboru, kteří na položenou otázku využívání metod imaginace podali kladnou responzi.

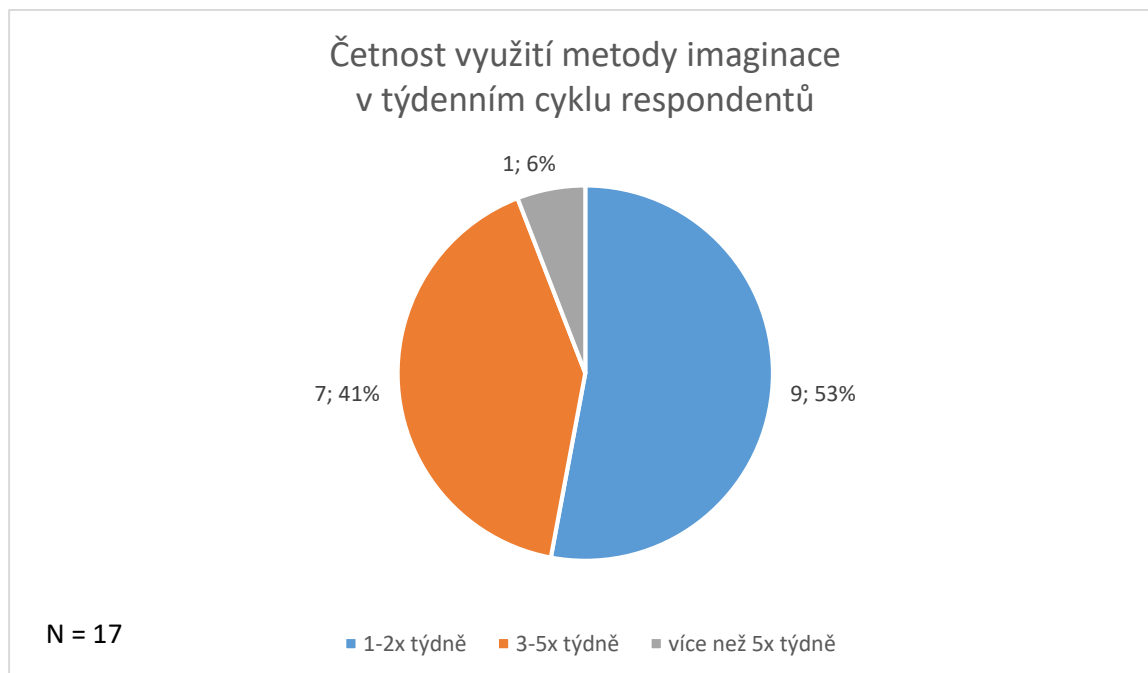
Dále bylo zjišťováno, kdy respondenti konstatující využívání mentálních technik imaginace, tj. celkem 17 respondentů, předmětné metody využívají. Většina respondentů konstatovala využívání zmíněných metod psychické přípravy před sportovním utkáním – 82,35 % respondentů. Používání metod imaginace ve fázi tréninkové poté konstatovalo 64,71 % respondentů, a 11,76 % respondentů metody imaginace využívá během sportovního utkání. Pouhých 5,88 % respondentů konstatovalo užívání předmětných metod mentální přípravy po sportovním utkání. Podíl odpovědí na otázku využití metod imaginace ve fázích sportovní přípravy oproti celkovému souboru kladných responzí podává níže uvedený graf.



Obrázek 12. Vyhodnocení otázky č. 2-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody imaginace praktikují (n = 17)

Poslední níže uvedený graf vztahující se k užívání metod imaginace v rámci sportovní přípravy respondentů, kteří otázku užívání metod imaginace podali kladnou responzi, tj. 17 respondentů, podává poměr odpovědí k otázce, jak často respondenti předmětné metody imaginace v rámci své sportovní přípravy využívají. Bylo zjištěno, že 53 % respondentů tak činí 1-2x týdně. 41 % respondentů poté uvedlo, že metody imaginace využívají 3-5x týdně, a 6

% respondentů více než 5x týdně. Poměr zjištěných responzí oproti celku podává následující graf.



Obrázek 13. Vyhodnocení otázky č. 2-4, Četnost využití metody imaginace v týdenním cyklu respondentů (n = 17)

Dílčí závěry:

Většina respondentů - 81 % - sdělila, že metody imaginace do své sportovní přípravy zařazuje. Interesantní, avšak dle mého názoru nikoliv překvapivá, byla konstantní shoda respondentů na formě využívání metod imaginace. Využívání zmíněných metod zejména před sportovními utkáními konstatovalo 82,35 % respondentů. Četnost uvedené responze taktéž za překvapivou nelze považovat, jelikož v této fázi sportovec konstantně čelí psychickému tlaku nadcházející sportovní události, jejíž předvídaný průběh bývá ze strany sportovců běžně vizualizován a předvídán. 53 % respondentů poté sdělilo, že metody imaginace používá 1-2x týdně. S ohledem na formy imaginace respondenty označené je pravděpodobné, že uvedená množina se přinejmenším částečně kryje s četnostní sportovních utkání a tréninkových sparringů respondenty podstupovaných.

5.3 Otázka č. 3 – stanování cílů

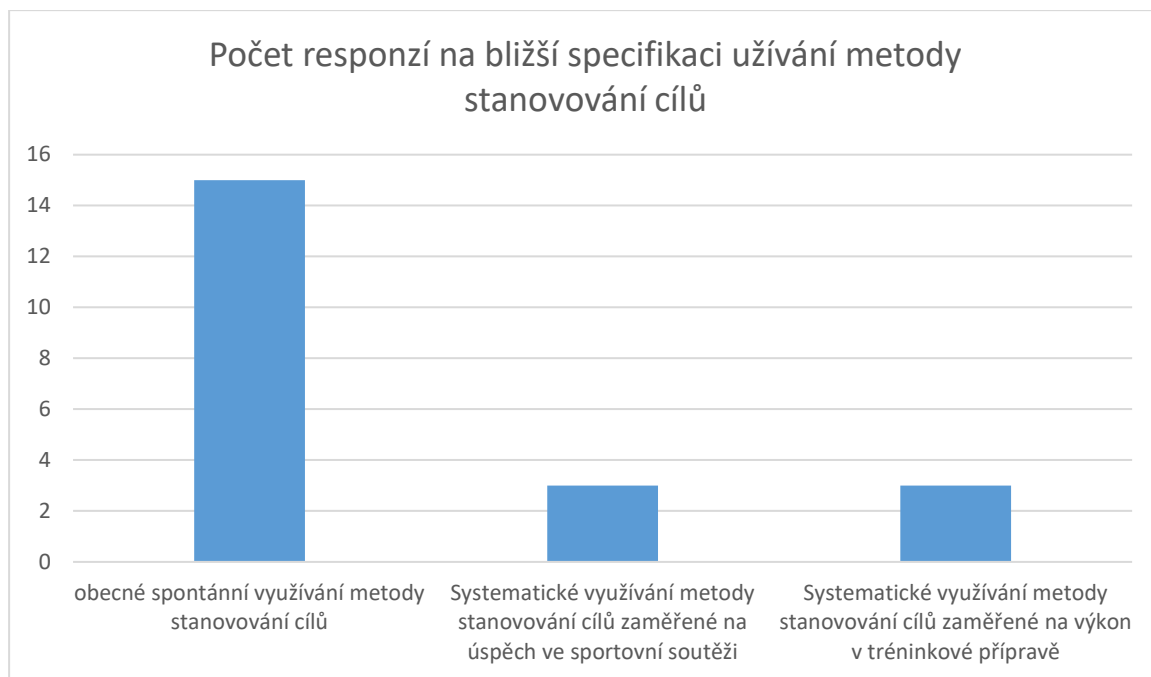
Zadání: Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniky stanovování cílů? Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Výsledky:

Na položenou otázku č. 3 odpovědělo 21 ze 21 respondentů kladně, tj. celý výzkumný soubor konstatoval používání metod stanovování cílů v rámci sportovní přípravy.

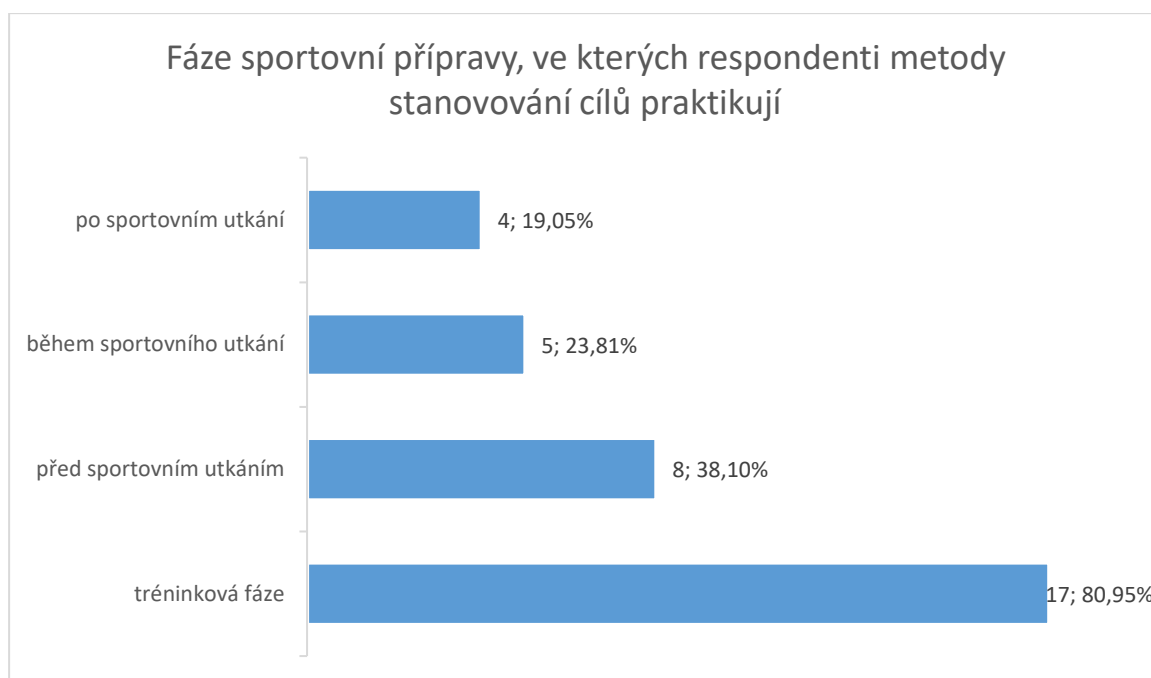
Odpovědi na navazující otázku v případě pozitivní responze byly rozličné. Přesto bylo možné v podaných odpovědích nalézt vzory vypovídající o tom, že většina respondentů předmětnou metodu psychické přípravy využívá spontánně a ke stanovování cílů nepřistupuje systematicky, ani tyto nedeclaruje výrazně specificky. Většina odpovědí zahrnovala obecnou proklamaci zlepšování výkonu, kondice, stravovacího režimu, případně obecně k vítězství při sportovním utkání. Tři respondenti konstatovaly systematictější a dlouhodobější stanovování cílů, jako je medailové umístění na mistrovství České republiky nebo na jiné sportovní události obdobné prestiže. Tři respondenti poté systematicky přistupovali ke stanovování cílů v rámci své tréninkové přípravy se zaměřením na sportovní výkonnost.

U posledních dvou jmenovaných skupin tak bylo zřetelné zaměření stanovování cílů na podání výkonu při sportovním tréninku a na dosažení konkrétního úspěchu na sportovní soutěži. Zbýlých patnáct respondentů však dle svých odpovědí metody stanovování cílů využívalo spíše spontánně, krátkodobě a nikoliv specificky, nýbrž spíše v reflexi na probíhající událost si pouze kladli za cíl zvítězit nebo podat maximální možný výkon. Znázornění uvedených dat podává následující graf.



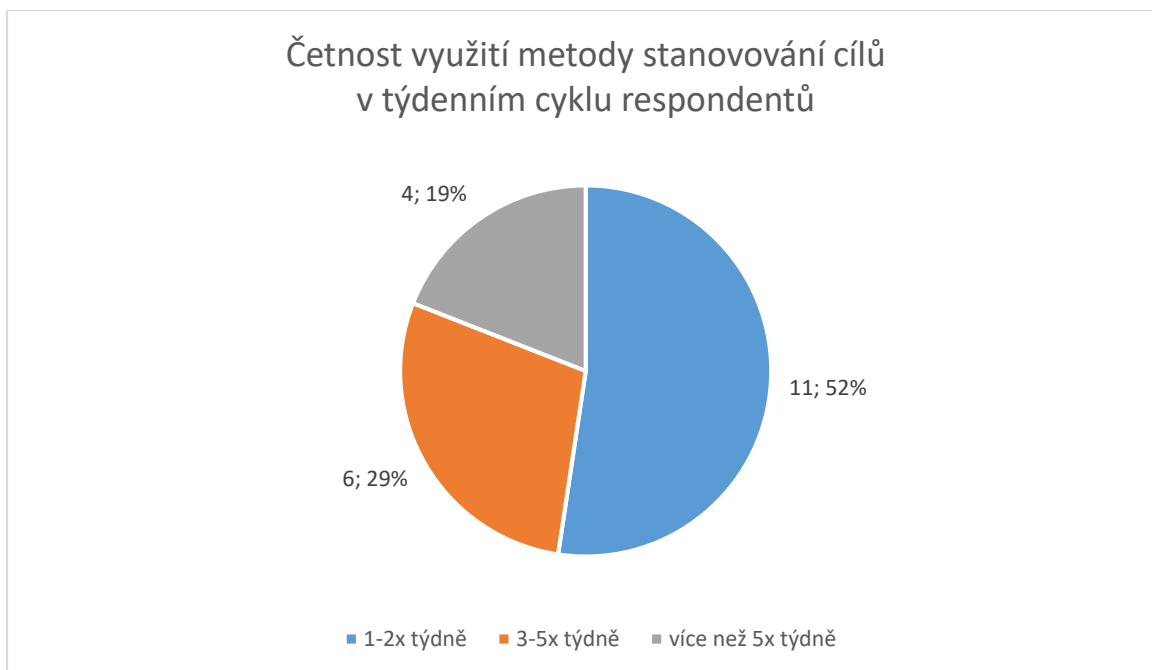
Obrázek 14. Vyhodnocení otázky 3 – 2, Počet responzí na bližší specifikaci užívání metody stanovování cílů (n = 21)

Dále bylo zjišťováno, kdy respondenti metodu stanovování cílů využívají. Odpovědělo 21 respondentů. Většina respondentů konstatovala využívání zmíněných metod psychické přípravy v rámci tréninkové fáze – 80,95 % respondentů. Využívání metod stanovování cílů před sportovním utkáním poté deklarovalo 38,10 % respondentů. Využití metod stanovování cílů během sportovního utkání uvedlo 23,81 % respondentů, a 19,05 % respondentů použití metod stanovování cílů zařazuje do fáze po sportovním utkání. Podíl odpovědí na otázku využití metody stanovování cílů ve fázích sportovní přípravy oproti celkovému souboru kladných responzí podává níže uvedený graf.



Obrázek 15. Vyhodnocení otázky č. 3-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody stanovování cílů praktikují (n = 21)

Poslední níže uvedený graf podává poměr odpovědí na poslední otázku ve vztahu k metodám stanovování cílů, kterou bylo zjišťováno, jak často respondenti předmětné metody stanovování v rámci své sportovní přípravy využívají. Bylo zjištěno, že 52 % respondentů tak činí 1-2x týdně. 29 % respondentů uvedlo, že metody stanovování cílů využívají 3-5x týdně, a 19 % respondentů více než 5x týdně, viz následující graf.



Obrázek 16. Vyhodnocení otázky č. 3-4, Četnost využití metody stanovování cílů (n = 21)

Dílčí závěry:

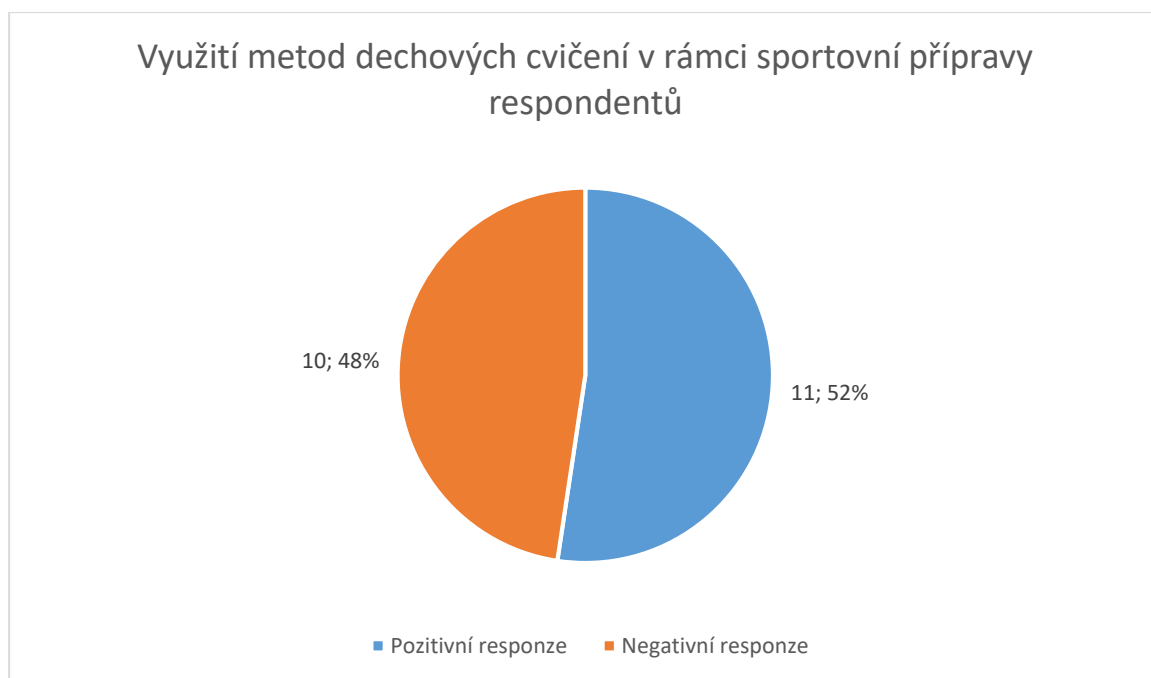
Všemi respondenty bylo konstatováno využívání metod stanovování cílů v rámci jejich tréninkové přípravy. Většina respondentů poté metodu stanovování cílů využívá zásadně v aktuální reflexi na probíhající sportovní událost, avšak u šesti respondentů byla zjištěna plánovitost a systematičnost využití předmětné metody, kdy tři respondenti akcentovali zaměření svých cílů na sportovní výkonnost a tři respondenti na výsledek sportovní činnosti v podobě dosažených sportovních úspěchů. 80,95 % respondentů následně sdělilo, že zmíněné metody využívá ve fázi tréninkové. Dle zaznamenaných odpovědí na poslední otázku k předmětným metodám vztaženou většina respondentů - 52 % - metody stanovování cílů využívá 1-2x týdně.

5.4 Otázka č. 4 – dechová cvičení

Zadání: Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy dechová cvičení? Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Výsledky:

Na položenou otázku č. 4 odpovědělo 21 respondentů, přičemž předmětnou otázku zodpovědělo kladně 11 respondentů z výzkumného souboru. 10 respondentů odpovědělo negativně. Využití dechových cvičení je tak ve výzkumném souboru lehce nadpoloviční, jak demonstruje níže uvedené grafové znázornění.



Obrázek 17. Vyhodnocení otázky č. 4-1, Využití metod dechových cvičení v rámci sportovní přípravy respondentů (n = 21)

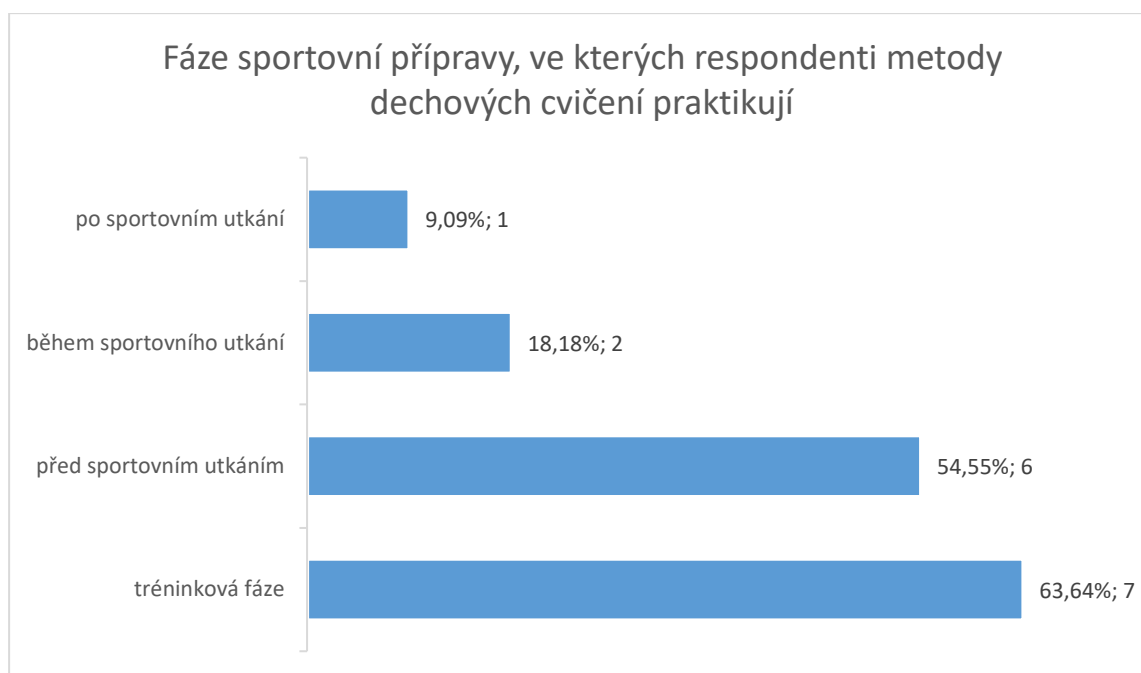
Pokud se jedná o bližší popis metody využívání dechových cvičení, šest z pozitivně odpovídajících respondentů, tj. z 11 respondentů, uvedlo, že předmětné metody používá za účelem zklidnění organismu a navození optimálního psychického stavu a tři z dotazovaných jedinců za účelem zvýšení fyzické kondice. Dva z respondentů však poukazovali na

sofistikovanější metody dechových cvičení cílí na zapojení hlubokého stabilizačního systému. Aplikace předmětných metod byla vyjma dvou respondentů popsána velmi stroze, prakticky pouze jako spontánní záležitost, při které se sportovec všeho všudy pouze popsal soustředění na proces dechového ústrojí a pozvolné opakování hlubokých nádechů a výdechů se soustředěným „dýcháním do břicha“. Počet respondentů s ohledem na podaný účel využití metod dechových cvičení demonstruje následující graf.



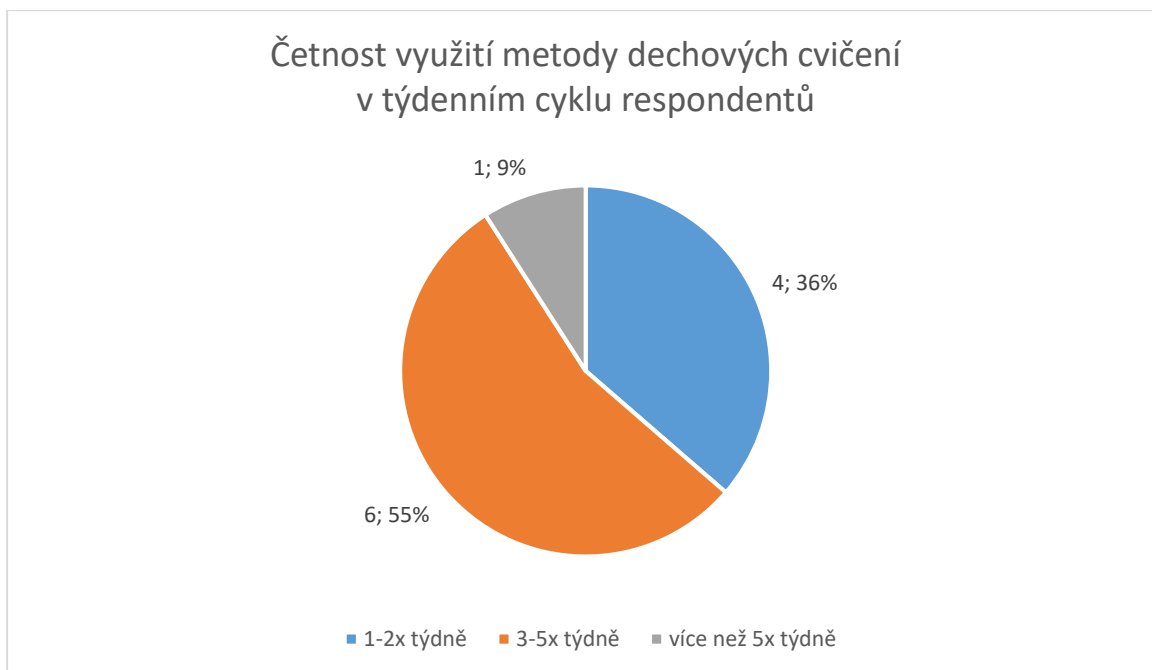
Obrázek 18. Vyhodnocení otázky č. 4-2, Počet responzí s ohledem na podaný účel využití metod dechových cvičení (n = 11)

Respondenti, kteří metody dechových cvičení využívají, tj. 11 respondentů, dále podalo následující odpovědi k dotazu kdy označené metody praktikují. Celkem 63,64 % respondentů uvedlo, že metody dechových cvičení používá v tréninkové fázi své sportovní přípravy. 54,55 % respondentů konstatovalo používání metod dechových cvičení před sportovním utkáním, a 18,18 % respondentů zmíněné metody používá během sportovního utkání. 9,09 % respondentů uvedlo, že metody dechových cvičení používá po sportovním utkání. Uvedená data demonstruje následující graf.



Obrázek 19. Vyhodnocení otázky č. 4-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody dechových cvičení praktikují (n = 11)

Závěrem k dotazování týkajícího se využívání metod dechových cvičení 55 % respondentů využívajících označené metody, tj. 11 respondentů, sdělilo, že metody dechových cvičení do své sportovní přípravy zahrnují 3-5x týdně. 36 % respondentů konstatovalo využití dechových cvičení 1-2x týdně a zbylá část 9 % respondentů zmíněné metody využívá více než 5x týdně, viz následující grafické znázornění.



Obrázek 20. Vyhodnocení otázky č. 4-4, Četnost využití metody dechových cvičení (n = 11)

Dílčí závěry:

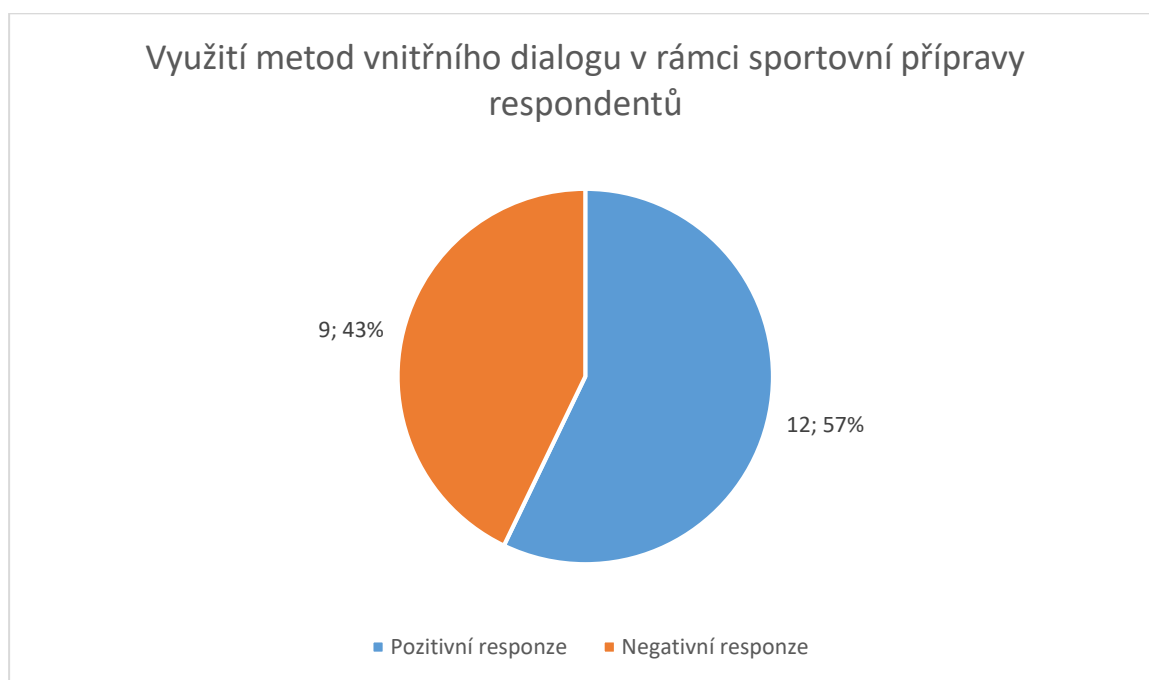
Lehce nadpoloviční většina respondentů - 52 % - konstatovala využití metod dechových cvičení v rámci své sportovní přípravy. Většina z respondentů zmíněné metody využívající poté sdělila, že uvedené metody využívá za účelem zklidnění organismu a navození optimálního psychického stavu. Metody dechových cvičení jsou dle výsledků využívány především ve fázi tréninkové a fázi před sportovním utkáním, čemuž prakticky odpovídá četnost využití metod dechových cvičení udaná respondenty, kdy byla nejčastěji udávána četnost v rozmezí 3-5x týdně.

5.5 Otázka č. 5 – vnitřní dialog

Zadání: Používáte v rámci Vaší sportovní přípravy mentální techniku vnitřního dialogu? Pokud ano, jaké, jakým způsobem, kdy (v tréninkové fázi, před sportovním utkáním, během sportovního utkání, nebo po sportovním utkání), jak často (1-2 krát týdně, 3-5 krát týdně, více než pětkrát týdně)?

Výsledky:

Na položenou otázku č. 5 odpovědělo 21 respondentů, přičemž otázku zodpovědělo kladně dvanáct respondentů z výzkumného souboru. Devět respondentů odpovědělo negativně. Metoda vnitřního dialogu je tak využívána nadpoloviční většinou respondentů, kteří k danému dotazu podali svoji odpověď, viz následující graf demonstrující podíl pozitivních responzí oproti negativním.

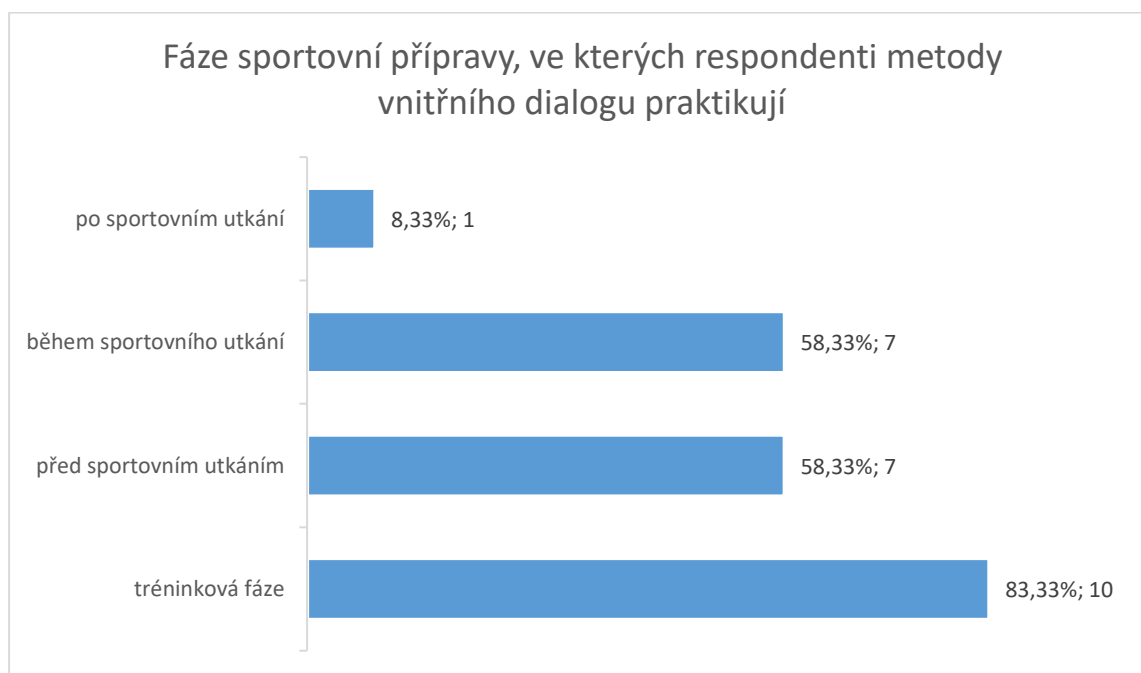


Obrázek 21. Vyhodnocení otázky č. 5-1, Využití metod vnitřního dialogu v rámci sportovní přípravy respondentů (n = 21)

Navazující otázkou byla zjišťována bližší specifikace využití metod vnitřního dialogu kladně odpovídajícími dvanácti respondenty. Respondenty bylo konstantně popisováno využití předmětné metody jakožto podporování sebe sama formou rozhovoru k vlastnímu já, kdy

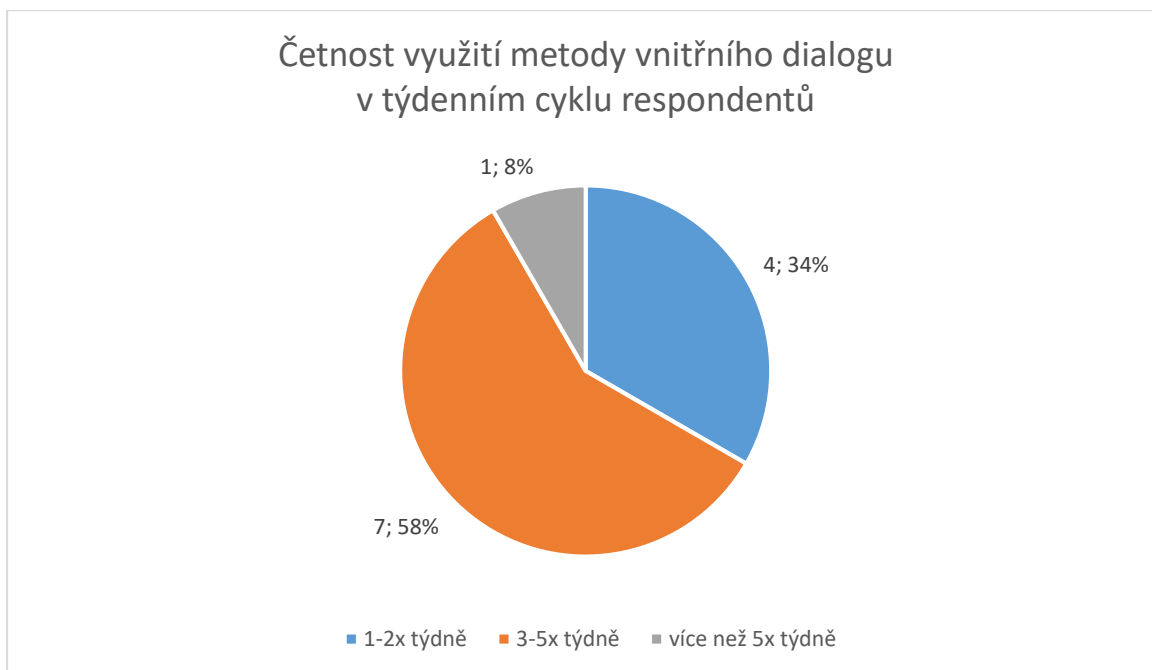
respondenti opakovaně poukazovali na používání pozitivních afirmací: „zvládnu to“, „vzpomeň si proč to děláš“, „nevzdám to“, „zvítězím“ atd.

Dále bylo zjišťováno, kdy je respondenty kladně odpovídajícími, tj. 12 respondentů, metoda vnitřního dialogu využívána. 83,33 % respondentů označenou metodu využívajících sdělilo, že metodu vnitřního dialogu využívá v tréninkové fázi. 58,33 % respondentů užívá metodu vnitřního dialogu ve fázi před sportovním utkáním a během sportovního utkání. 8,33 % respondentů sdělilo, že předmětnou metodu využívá po sportovním utkání. Uvedená data znázorňuje následující graf.



Obrázek 22. Vyhodnocení otázky č. 5-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody vnitřního dialogu praktikují (n = 12)

Na poslední otázku výzkumu zkoumající četnost využití metod vnitřního dialogu v tréninkovém období jednoho týdne 58 % respondentů metodu vnitřního dialogu využívajících konstatovalo, že předmětné metody do svého tréninkového plánu zařazuje 3 -5x týdně. 34 % respondentů tak činí více než 5x týdně a 8 % respondentů využívá metodu vnitřního dialogu 1-2x týdně, viz následující grafické porovnání. Odpovídalo 12 respondentů.



Obrázek 23. Vyhodnocení otázky č. 5-5, Četnost využití metody vnitřního dialogu (n = 12)

Dílčí závěry:

Na poslední otázku ankety zjišťující využívání metod vnitřního dialogu 57 % respondentů podalo responzi pozitivní. Většina z respondentů zmíněné metody využívající poté sdělila užívání materiálně identických pozitivních afirmací. Většina respondentů – 83,33 % poté tyto využívá v tréninkové fázi své sportovní přípravy. 58,33 % respondentů konstatovalo užívání předmětných metod ve fázi během sportovního utkání a před sportovním utkáním. Četnost využívání metod vnitřního dialogu byla poté označena 58 % respondentů v kategorii 3-5x týdně.

6 DISKUSE

S ohledem na získaná data a již prezentované výsledky si na tomto místě dovoluji provedený výzkum co do jeho závěrů shrnout a podstatná zjištění vyzdvihnout.

Na prvním místě je nutné poukázat na převažující používání metod psychické přípravy souborem respondentů. Ani u jedné z položených otázek zkoumajících využívání jednotlivých metod nebyl poměr responzí oproti celku negativní. Naopak vždy nejméně polovina respondentů konstatovala užívání dotazované metody psychické přípravy v rámci jejich sportovní přípravy. U jedné z dotazovaných metod – metoda stanovování cílů – byl dokonce poměr kladných responzí stoprocentní. Uvedený závěr je pro mě vítaným překvapením, když jsem osobně předpokládal spíše negativní odezvu výzkumného souboru pohybující se v průměru přibližně čtyřiceti procent celkových kladných responzí. Zjištěné výsledky však jednoznačně sdělují, že využití metod psychické přípravy je ve výzkumném souboru pozitivním atributem.

Na uvedený závěr navazuje další zjištění, které ačkoliv vyvěrá mimo ve výzkumu pokládané otázky, považuji za důležitý nále. Z výzkumu nepřímo vyplývá, že metody psychické přípravy jsou respondenty používány převážně spontánně, než systematicky a plánovitě. Uvedený závěr dle mého však není překvapivým zjištěním.

K dotazování požadujícímu po respondentech bližší specifikaci využívání předmětných metod si co do specifik jednotlivých otázek dovoluji plně odkázat na výše uvedené vyhodnocení jednotlivých odpovědí. Souhrnně však konstatuji, že v odpovědích jednotlivých respondentů byly opakovaně nacházeny materiálně identické vzory. V rámci jednotlivých metod byly vždy identifikovány převládající vzory chování společné jednotlivým respondentům, přičemž pokud jde o metody imaginace a metody vnitřního dialogu, vykazoval obsah respondenty sdělovaných informací co do jeho významu výraznou podobnost.

Pokud se jedná o otázku, kdy respondenti metody psychické přípravy používají, tedy zda jsou metody využívány během tréninkové fáze nebo v okamžicích navázaných na sportovní utkání, bylo nejčtenější využívání předmětných metod zjištěno ve fázi tréninkové a ve fázi před sportovním utkáním. Nejslabší responzi, avšak nikdy zcela negativní, měla fáze po sportovním

utkání. Domnívám se, že zjištěné výsledky odráží sportovcem prožívané emoční úrovně situací sportovního života. Je možné označit za logické, že emoční poptávka po aplikaci metod psychické přípravy bude dosahovat vrcholu ve fázi před sportovním utkáním, kdy sportovec čelí mnoha negativním emočním vlivům, které je nutné regulovat. Současně si dovoluji vznést domněnku, že v dané fázi bude využití metod psychické přípravy spontánnější než ve fázi tréninkové, která je celkově charakterizována vyšší úrovní systematizace a plánovitosti. Nejedná se však o zjištění podávající se z výsledků výzkumu. Z uvedeného důvodu tuto tezi s potěšením ponechávám hypotézou a podnětem k dalšímu zkoumání předmětného tématu jinými autory.

Dotazovaná četnost využívání metod psychické přípravy byla konstantně na pomezí využívání předmětných metod 1-2x týdně a 3-5x týdně. Ani jedna z uvedených variant však v rámci jednotlivých otázek nepřesáhla hranici šedesáti procent. Současně se vždy našel alespoň jeden respondent, který konstatoval využívání poptávané metody psychické přípravy více než 5x týdně. Opět se domnívám, že se v souhrnu jedná o výsledky pozitivní, jelikož optikou celkových výsledků lze uzavřít, že metody psychické přípravy, jejichž využití bylo v rámci výzkumu zjišťováno, jsou respondenty využívány spíše pravidelně než okrajově.

V rámci diskuze nad výsledky provedeného výzkumu si dovolím tyto výsledky porovnat s výsledky výzkumu Mgr. Jiřího Žižky, který ve své diplomové práci zkoumal vnímání technik psychické přípravy boxery výkonostní a vrcholové úrovně (Žižka, 2019).

Část Žižkova výzkumu je obdobná výzkumu v práci této, a to v rozsahu zjišťování metod psychické přípravy, které sportovci soutěžící v disciplíně amatérského boxu užívají. Žižka zjistil, že většina respondentů z výzkumného souboru, celkem šest z deseti, používá některou z metod psychické přípravy, přičemž nejvíce používanými metodami byly metody vnitřního dialogu, vizualizace, stanovování cílů, dechových a relaxačních cvičení a formy rituálního chování. Jedná se o metody psychické přípravy, jejichž užívání amatérskými boxery bylo zkoumáno i v práci této. Výsledky obou výzkumů přitom nestojí daleko od sebe.

Žižka (2019) zjistil, že metody rutinního chování využívá 40 % z oslovených respondentů. V této práci bylo zjištěno, že metody rutinního chování využívá 86 % respondentů. V rámci zjišťování využití metod rutinního chování tak výsledky studie Žižky a výsledky studie této nekorelují.

Žižka (2019) dále zjistil, že metody vizualizace využívalo 6 z 10 boxerů z jeho výzkumného souboru, tj. 60 % respondentů. Ve studii této bylo využití metod imaginace zjištěno 17 boxery z celkem 21, tj. u 81 % respondentů. V rámci zjišťování využití metod rutinního chování tak výsledky studie Žižky a výsledky studie této nekorelují, avšak rozdíl není natolik výrazný, jako u zjišťování využití metod rutinního chování.

Využívání metody stanovování cílů Žižka (2019) zjistil u 7 z 10 respondentů, tj. u 70 % boxerů z výzkumného souboru. Ve studii této bylo zjištěno využívání metody stanovování cílů celým výzkumným souborem, tj. všemi 21 respondenty. Výsledky studie této a výsledky studie Žižkovy tak nekorelují, avšak dle autora není odchylka obou studií nadměrně výrazná.

Metody dechových cvičení Žižka zjistil u 6 z 10 respondentů, tj. u 60 % výzkumného souboru. Ve studii této bylo zjištěno užívání metod dechových cvičení u 11 z 21 respondentů, tj. u 52 % respondentů z výzkumného souboru. V rámci zjišťování využití metod rutinního chování tak výsledky studie Žižky a výsledky studie této nejsou zcela identické, avšak je dle názoru autora možné hovořit o korelaci těchto výsledků, a to zejména s ohledem na velikost výzkumného souboru ve studii Žižkově - pouze 10 respondentů, tj. odchylka ve výši 8 % je prakticky činěna jedním respondentem.

Konečně metody vnitřního dialogu Žižka zjistil u 6 z 10 respondentů, tj. u 60 % výzkumného souboru, přičemž ve studii této bylo zjištěno užívání těchto metod psychické přípravy celkem 12 respondenty z 21 členného výzkumného souboru, tj. u 57 % respondentů. Výsledky obou studií tak v rámci zjištění užívání metod vnitřního dialogu korelují.

Je nutné v rámci uvedeného posouzení obou výzkumů poukázat, že Žižkův výzkumný soubor čítal 10 respondentů, zatímco výzkumný soubor práce této čítal respondentů 21. V rámci obou studií je poté zřetelná částečná korelace zjištěných výsledků.

7 ZÁVĚR

V práci jsem shromáždil teoretická data z oboru sportovní psychologie a k tomuto oboru relevantní poznatky.

Vycházejíce ze shromážděných teoretických poznatků a vlastních zkušeností jsem koncipoval anketu pro sběr dat o psychické přípravě sportovců ve věku 19 – 29 let, soutěžících ve sportovní disciplíně amatérského boxu, s bilancí alespoň deseti absolvovaných amatérských zápasů. Jednotlivé dotazy anketu tvořící představovaly pětici stěžejních vybraných metod psychické přípravy, jež byly vyličeny v teoretické části bakalářské práce. Výsledky dotazování sdělují rozšíření a využívání dotazovaných metod psychické přípravy mezi zvoleným souborem sportovců, jakož i způsoby kterými jsou tyto metody užívány, fáze tréninkového procesu, ve kterých k jejich užití sportovci dochází a četnost užívání dotazovaných metod.

Výsledky práce pro zúčastněné sportovce, ale rovněž pro sportovce výzkumu nezúčastněné, trenéry, jakož i pro akademickou obec, představují vodítko k možnostem progrese psychické přípravy sportovců, tj. možnost využití získaných dat a vnesených závěrů pro rozvoj psychických schopností sportujících jedinců.

8 SHRnutí

V teoretické části mé bakalářské práce jsem prezentoval zásadní poznatky z teorie sportovního tréninku se zaměřením na psychologii sportu a metody mentálního tréninku. Byly popsány elementární faktory sportovního výkonu a následně blíže pracováno s faktory psychickými, se kterými je moje práce nerozlučně spjata. V posledně uvedené kapitole byla zdůrazněna teorie motivace, emocí, a psychologické pojetí osobnosti, to vše ve vztahu ke sportovnímu tréninku a výkonu.

V praktické části práce jsem realizoval výzkum sledující zjištění využívání zvoleného souboru metod psychické přípravy u vybraného souboru sportovců soutěžících ve sportovním odvětví amatérského boxu. Za tímto účelem jsem vypracoval anketu, kterou jsem předložil vybranému souboru sportovců. Získaná data jsem vyhodnotil a z těchto vyvodil v práci prezentované výsledky.

V souhrnu bylo zjištěno nadprůměrné využívání vybraných metod psychické přípravy u vybraného souboru sportovců, přičemž analýzou získaných informací byly zjištěny opakující se vzory chování, které byly mezi zjištěnými výsledky zdůrazněny.

Svoji práci v kontextu všeho dosud uvedeného považuji za zdařilou a věřím v její praktickou přínosnost nejen pro vlastní sportovní praxi, ale rovněž pro sportovní praxi dalších sportovců a trenérů.

9 SUMMARY

In the theoretical part of my bachelor's thesis I presented essential findings from the theory of sports training with a focus on the psychology of sport and methods of mental training. The elementary factors of sports performance were described and subsequently worked in more detail with psychological factors, with which my work is immanently connected. In the last chapter, the theory of motivation, emotions, and psychological conception of personality was emphasized, all in relation to sports training and performance.

In the practical part of the bachelor thesis I conducted research to determine the use of a selected set of methods of mental training in a selected group of athletes competing in the sport of amateur boxing. For this purpose I prepared a survey, which I submitted to a selected group of athletes. I evaluated the obtained data and deduced the results presented in this work.

In summary the above-average use of selected methods of mental training in a selected group of athletes was found, while the analysis of the information obtained revealed recurring patterns of behavior, which were emphasized among the results.

I consider my work in the context of all the above to be successful and I believe in its practical benefits not only for my own sports practice, but also for the sports practice of other athletes and coaches.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Afremow, J. (2015). *The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train, and Thrive*. Rodale Books.

Apter, M.J. (1989). *Reversal theory: motivation, emotion and personality*. London, New York: Routledge.

Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction To Motivation*. Princeton, N.J.

Chipas, A., Cordrey, D., Floyd, D., Grubbs, L., Miller, S., & Tyre, B. (2012). *Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists*. AANA Journal, 80(4).

Cury, L., Biddle, S., Sarrazin, P., & Famose, J.P. (1997). Achievement goals and perceived ability predict investment in learning a sport task. *British Journal of Educational Psychology*, 67, 293-309.

Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Olympia.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. New York: University of Rochester Press.

Eysenck, H.J. (1988). Measurement of personality. In Kestebaum, C.J. Williams, D.T. (eds.). *Handbook of clinical assesment of children and adolescents* (vol. 1, s. 112-129). New York: New York University.

Fazey, J.A., & Hardy, L. (1988). *The inverted U-hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. British Association of Sport Sciences Monograph no. 1. Leeds: The National Coaching Foundation.

Groover, T.S. (2014). *Relentless: From Good to Great to Unstoppable*. SIMON & SCHUSTER.

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.

Jelínek, M., & Hůrková, M. (2011). *Strach je přítel vítězů.* Starý most.

Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile.* Praha: Mladá fronta.

Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných.* Grada.

Kahneman, D. (2012). *Myšlení: rychlé a pomalé.* Jan Melvil.

Littlehales, N. (2018). *Sleep: The Myth of 8 Hours, the Power of Naps, and the New Plan to Recharge Your Body and Mind.* Da Capo Lifelong Books.

Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost: celostátní vysokoškolská příručka pro studenty filozofických fakult.* Státní pedagogické nakladatelství.

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society.* N.Y.

Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie* (2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Academia.

Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie* (2., podstatně rozš. vyd). Vodnář.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346.

Pink, D. H. (2017). *Pohon: překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!* (2. vydání). ANAG.

Pink, D. H. (2018). *Kdy: věda a umění dokonalého načasování.* Jan Melvil Publishing.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2). Karolinum.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu.* Grada.

Vallerand, R.J., & Thill, E.E. (1993). *Introduction á la psychologie de la motivation.* Laval, Canada: Éditions Études Vavantes.

Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu.* Olympia.

Walker, M. P. (2018). *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Jan Melvil Publishing.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. (2010). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw Hill Education.

Žižka, M. (2019). *Psychologická příprava v boxu*. [Bakalářská práce]. Masarykova univerzita.

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Vlivy formující osobnost sportovce	12
Obrázek 2. Schématické znázornění Eysenckovi teorie rysů.....	14
Obrázek 3. Schematická deskripce teorie výkonové motivace	20
Obrázek 4. Motivační kontinuum podle teorie sebedeterminace	22
Obrázek 5. Dvoudimenzionální znázornění aktivační teorie emocí	28
Obrázek 6. Struktura pokládaných otázek.....	46
Obrázek 7. Vyhodnocení otázky č. 1-1, Využití metod rituálů a rutinních chování v rámci sportovní přípravy respondentů.....	50
Obrázek 8. Vyhodnocení otázky č. 1-2, Formy rituálů a rutinních chování označené respondenty	51
Obrázek 9. Vyhodnocení otázky č. 1-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti rituály a rutinní chování praktikují	52
Obrázek 10. Vyhodnocení otázky č. 1-4, Četnost využití metody rituálů a rutinních chování v týdenním cyklu respondenta.....	53
Obrázek 11. Využití otázky č. 2-1, Využití metod imaginace v rámci sportovní přípravy respondentů	54
Obrázek 12. Vyhodnocení otázky č. 2-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody imaginace praktikují.....	55
Obrázek 13. Vyhodnocení otázky č. 2-4, Četnost využití metody imaginace v týdenním cyklu respondentů	56
Obrázek 14. Vyhodnocení otázky 3 – 2, Počet responzí na bližší specifikaci užívání metody stanovování cílů.....	58
Obrázek 15. Vyhodnocení otázky č. 3-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody stanovování cílů praktikují.....	59
Obrázek 16. Vyhodnocení otázky č. 3-4, Četnost využití metody stanovování cílů	60
Obrázek 17. Vyhodnocení otázky č. 4-1, Využití metod dechových cvičení v rámci sportovní přípravy respondentů.....	61
Obrázek 18. Vyhodnocení otázky č. 4-2, Počet responzí s ohledem na podaný účel využití metod dechových cvičení	62

Obrázek 19. Vyhodnocení otázky č. 4-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody dechových cvičení praktikují.	63
Obrázek 20. Vyhodnocení otázky č. 4-4, Četnost využití metody dechových cvičení.....	64
Obrázek 21. Vyhodnocení otázky č. 5-1, Využití metod vnitřního dialogu v rámci sportovní přípravy respondentů.....	65
Obrázek 22. Vyhodnocení otázky č. 5-3, Fáze sportovní přípravy, ve kterých respondenti metody vnitřního dialogu praktikují.....	66
Obrázek 23. Vyhodnocení otázky č. 5-5, Četnost využití metody vnitřního dialogu.....	67