

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MENTÁLNÍ TRÉNINK V PŘÍPRAVĚ ALPSKÝCH LYŽAŘŮ JUNIORŮ

Disertační práce

Autor: Mgr. Hana Hřebíčková

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Mgr. Hana Hřebíčková

Název disertační práce: Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Rok obhajoby disertační práce: 2013

Abstrakt:

Kvalitativní evaluační studie se zabývá implementací programu mentálního tréninku do prostředí lyžování alpských disciplín v kategorii juniorů v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu a jeho efektu. Koncepce disertační práce vychází ze současných poznatků sportovní psychologie v oblasti psychologické přípravy v alpském lyžování a ostatních sportovních odvětvích. Řešení výzkumného problému se opírá o sociálně-kognitivní psychologické paradigma Bandury (1986, 1997) a kognitivně behaviorální východisko. Cílem práce je kvalitativní evaluace programu zahrnujícího relaxační, koncentrační a imaginativní techniky a techniku stanovování cílů. Výzkumný soubor je tvořen 6 členy reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů ČR. Evaluace je realizována prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru se závodníky a strukturované písemné evaluace administrované trenéry. Závodníci a trenéři hodnotí program pozitivně. Přínos vidí v pochopení smyslu psychické přípravy a jejích principů a praktickém využití technik, zejména imaginace. Výzkumná zjištění jsou využita v návrhu praktických doporučení mentální přípravy v tréninku vrcholových a výkonnostních lyžařů.

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

Souhlasím s půjčováním disertační práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Mgr. Hana Hřebíčková

Title of the doctoral thesis: Mental Training in the Preparation of Junior Alpine Skiers

Department: Faculty of Physical Culture, Palacky University in Olomouc

Supervisor: Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This qualitative evaluation study deals with the implementation program of mental skills training program conducted with members of Czech national junior alpine skiing team over a period of an annual training cycle and its effect. The concept of the dissertation work is based on current findings in sport psychology knowledge in the field of psychological training in alpine skiing and other sports. The research problem is based on a socio-cognitive psychological paradigm (Bandura, 1986, 1997) and cognitive-behavioral viewpoint. The aim of the work is a qualitative evaluation of a program involving relaxation, concentration and imaginative techniques and goal setting. The research group consists of 6 members of the Czech national junior alpine skiing team. Evaluation is carried out through semi-structured interviews with athletes and written evaluation administered by coaches. Competitors and coaches evaluate the program positively. They see benefits in understanding mental preparation and its principles and a practical application of techniques, particularly imagination. Research findings are used in the proposal of practical recommendations for mental preparation in the training of top and performing skiers.

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

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

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracovala samostatně pod vedením Prof. PhDr. Hany Válkové, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25.2.2013

.....

Děkuji členům juniorského družstva lyžařů a jejich trenérům za ochotnou a podnětnou spolupráci a vstřícný přístup při realizaci výzkumu. Děkuji Prof. PhDr. Haně Válkové, CSc. za lidský přístup a čas věnovaný společné práci. Děkuji konzultantům Mgr. Daně Bednářové, Ph.D., Mgr. Ludku Šebkovi, Ph.D. a Mgr. Janě Vašíčkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky. Děkuji Honzovi za podporu.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	TERMINOLOGIE	9
3	PŘEHLED POZNATKŮ	12
3.1	LYŽOVÁNÍ	12
3.1.1	<i>Charakteristika sportovního odvětví</i>	12
3.1.2	<i>Výkon v alpském lyžování</i>	13
3.1.2.1	Somatické faktory výkonu v alpském lyžování.....	13
3.1.2.2	Kondiční faktory výkonu v alpském lyžování.....	15
3.1.2.3	Technické faktory výkonu v alpském lyžování.....	18
3.1.2.4	Taktické faktory výkonu v alpském lyžování.....	20
3.1.2.5	Psychické faktory výkonu v alpském lyžování	20
3.1.3	<i>Trénink alpských disciplín</i>	23
3.2	PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU	27
3.2.1	<i>Mentální trénink, trénink psychických dovedností (mental skills training, psychological skills training)</i>	29
3.2.1.1	Regulace aktuálních psychických stavů – dýchání, relaxace	32
3.2.1.2	Techniky pro zlepšení koncentrace	35
3.2.1.3	2.2.1.3 Imaginace.....	40
3.2.1.4	2.2.1.4 Stanovování cílů	46
3.2.2	<i>Psychická příprava v alpském lyžování</i>	50
3.3	CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ ADOLESCENCE A SPECIFIKA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY JUNIORŮ	56
3.4	MOTIVACE JAKO FAKTOR OVLIVŇUJÍCÍ VÝKON V ALPSKÉM LYŽOVÁNÍ.....	58
3.5	METODOLOGIE	61
3.5.1	<i>Mnohopřípadová studie</i>	61
3.5.2	<i>Kvalitativní evaluace</i>	63
3.5.3	<i>Polostrukturované interview</i>	64
3.5.4	<i>Postupy analýzy kvalitativních dat užití v práci</i>	64
3.5.4.1	Metoda vytváření trsů.....	64
3.5.4.2	Metoda zachycení vzorců (gestaltů).....	65
4	TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ	66
4.1	KONCEPT SEBEREGULACE DLE BANDURY.....	66
4.2	ZVOLENÉ TECHNIKY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU	68
5	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE	72
6	METODIKA PRÁCE	74
6.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	74
6.1.1	<i>Participantí výzkumu</i>	74

6.1.2	<i>Charakteristika prostředí výzkumu, role trenéra, psychologa a jejich spolupráce</i>	74
6.1.3	<i>Etický konsenzus</i>	77
6.2	TVORBA PROGRAMU MENTÁLNÍHO TRÉNINKU A JEHO DESIGN	78
6.2.1	<i>Tvorba plánu programu mentálního tréninku</i>	78
6.2.2	<i>Design programu mentálního tréninku</i>	79
6.2.3	<i>Časový harmonogram programu</i>	82
6.3	METODY SBĚRU DAT	82
6.3.1	<i>Realizace mnohopřípadové studie</i>	82
6.3.2	<i>Postup realizace programu mentálního tréninku</i>	83
6.3.3	<i>Evaluace programu prostřednictvím polostrukturovaných interview</i>	88
6.3.4	<i>Strukturovaná písemná evaluace programu mentálního tréninku trenéry</i>	90
6.3.5	<i>Hodnocení výkonnosti závodníků dle umístění na žebříčku FIS</i>	90
6.4	ZPRACOVÁNÍ DAT	91
6.4.1	<i>Analýza dat</i>	91
6.4.2	<i>Faktory validity</i>	93
6.5	MANAGEMENT VÝZKUMU	94
7	VÝSLEDKY	96
7.1	ZPRÁVA O PŘÍPADU 1: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNÍKA A	97
7.2	ZPRÁVA O PŘÍPADU 2: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNÍKA B	104
7.3	ZPRÁVA O PŘÍPADU 3: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNÍKA C	111
7.4	ZPRÁVA O PŘÍPADU 4: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNICE D	119
7.5	ZPRÁVA O PŘÍPADU 5: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNICE E	124
7.6	ZPRÁVA O PŘÍPADU 6: ANALÝZA VÝPOVĚDÍ ZÁVODNICE F	130
7.7	SOUHRNNÉ ZÁVĚRY O PŘÍPADECH	134
7.7.1	<i>Hodnocení fáze nácviku závodníky</i>	134
7.7.2	<i>Hodnocení jednotlivých technik závodníky</i>	137
7.7.3	<i>Hodnocení využití jednotlivých technik v sezóně</i>	140
7.8	HODNOCENÍ PROGRAMU MENTÁLNÍHO TRÉNINKU TRENÉRY	143
8	DISKUZE	146
9	ZÁVĚRY	152
10	SOUHRN	157
11	SUMMARY	159
12	REFERENČNÍ SEZNAM	161
13	PŘÍLOHY	174

1 ÚVOD

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

V naší studii zjišťujeme metodou kvalitativní evaluace aplikovatelnost metod mentálního tréninku a jejich impakt na výkonnost a prožívání sportovců v prostředí českého alpského lyžování, konkrétně týmu alpských lyžařů juniorů reprezentace ČR.

Klademe si za cíl zodpovědět následující otázky: Jakým způsobem začleníme metody do tréninku lyžařů juniorů v rámci jedné sezóny? Jak tyto metody lyžaři hodnotí a jakým způsobem je dokážou využívat v tréninku a závodních situacích? Jaké jsou limity užití těchto metod v prostředí tréninku a závodů alpských lyžařů juniorů?

Na základě zjištění výzkumů s využitím mentálního tréninku u jiných individuálních sportů předpokládáme, že bude možno začlenit techniky mentálního tréninku do tréninku alpských lyžařů juniorů v průběhu jedné sezóny. Naším předpokladem je, že alpští lyžaři junioři se mohou metodám mentálního tréninku naučit, osvojit si je a využít jich v tréninku a následně v závodních situacích.

Domníváme se, že juniorský věk může být vhodnou životní etapou pro učení se technikám mentálního tréninku ve sportu. Mladí závodníci jsou flexibilní, jsou schopni učit se novým strategiím v oblasti psychiky pro vyrovnávání se s náročností podmínek vrcholového sportu.

Studie zjišťuje, zda je možné aplikovat a využít benefitu technik mentálního tréninku u konkrétní skupiny sportovců, a to sice u alpských lyžařů juniorů v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu v průběhu období červenec – březen.

2 TERMINOLOGIE

Práce je psána v českém jazyce, čerpá však z největší části z anglicky psané literatury, ve které nalezneme množství titulů zabývajících se problematikou psychologické přípravy ve sportu. Oproti tomu množství česky psaných titulů z této vědní oblasti je poměrně omezené. Pro dobrou přehlednost uvádíme soupis základních termínů.

Adolescence – dospívání, termín užívaný v české odborné literatuře pro období mezi pubescencí a ranou dospělostí. V tomto období dochází k dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností a dotváření integrity osobnosti, u dívek mezi 12. – 18. rokem, u chlapců mezi 14. – 20. rokem (Hartl & Hartlová, 2004).

Alpské disciplíny – jsou lyžařské disciplíny, při nichž se závodník snaží projet danou trať v co nejrychlejším čase. Trať je na svahu vyznačena bránami, které závodníci musí projet způsobem odpovídajícím pravidlům konkrétní disciplíny. Podle jednotlivých disciplín mají tratě různou délku a branky různou šířku i vzdálenost mezi sebou. Soutěžní disciplíny v alpském lyžování jsou: slalom, obří slalom, superbří slalom, sjezd a alpská kombinace (sjezd + slalom).

Mentální trénink (mental training) – je systematický a konzistentní nácvik psychických dovedností za účelem zlepšení výkonnosti, zlepšení prožitku při sportu a zvýšení vlastní spokojenosti ve sportu a pohybových aktivitách. Podobně jako v tréninku fyzických dovedností, psychické dovednosti jako schopnost koncentrace, schopnost regulace nabuzení, schopnost relaxovat, pozitivní vnitřní řeč atd. musejí být systematicky nacvičeny velkým počtem opakování (Weinberg & Gould, 2003).

Brániční (břišní) dýchání – relaxační technika sloužící k regulaci úzkosti a svalového napětí. Dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dechová cvičení je možné používat pro rozvíjení jak tělesných, tak psychických funkcí (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Koncentrace - definována Hartlem a Hartlovou (2004, 267) je „vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět, jev nebo obsah.“

Imaginace neboli ideomotorický trénink (imagery) – je „tréninkem psychomotorických sché-

mat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových nebo korekci stávajících pohybových dovedností.... Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferentaci, a tím dosahuje změnu v pohybovém vzorci chování“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 211).

Psychologie sportu – je aplikovaná psychologická disciplína, „obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra“ (Hartl & Hartlová, 2000, 484). Psychologie sportu se zabývá zkoumáním duševní činnosti člověka ve sportu a vývojem jeho osobnosti ve specifických podmínkách a prostředí sportu. Sleduje i oboustranné vazby mezi vnitřní činností člověka (psychikou) a předmětem činnosti (sportem) (Vaněk, Hošek, Rychetský, & Slepička, 1980).

Předvýkonový rituál (pre-performance routine) – je zažitá a procvičená série myšlenkových procesů a chování, jež sportovci provádějí před výkonem. Nácvik rituálu je vhodné provádět v situaci, kdy sportovec není pod psychickým tlakem a má možnost nacvičit postup vlastním tempem (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Předzávodní a závodní plány (pre-race mental plans) – napomáhají sportovci udržet správné zaměření pozornosti. Tyto plány pomáhají sportovci nejen připravit se na svoji disciplínu, ale také připravit se na to, co bude dělat v různých situacích, jak před závodem, tak během závodu. Podstatné u závodních plánů je soustředit se na postupné cíle. Plán se zaměřuje zejména na věci, které jsou pod kontrolou sportovce spíše než na výsledek soutěže (Weinberg & Gould, 2003).

Relaxace – je definována z hlediska klinické psychologie jako „uvolnění svalového i duševního napětí, přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných“ (Hartl & Hartlová, 2004, 504-505).

Sebeřízení (Self-regulation) – „je pozorování vlastního chování jedince a používání různých technik, které vedou k usměrňování či žádoucí změně chování“ (Hartl & Hartlová, 2004, 524).

Stanovování cílů (goal setting) – je procesem, při kterém jsou stanovovány dlouhodobé a krátkodobé cíle. Efektivní stanovování cílů zahrnuje vytyčení realistických cílů a určení postupných malých kroků k jejich dosažení. Pro správné chápání obsahu techniky *stanovování cílů* si definujeme *cíl* z hlediska psychologického. „Cílem je „objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita ... konkrétní cíle jsou předmětem snažení – jasný cíl, doprovázený značným úsilím...; cíle dílčí (úkoly, angl. objectives, tasks) – konkretizují postup k obecným cílům, jsou formulovány tak, aby šly objektivně hodnotit, jsou stanoveny jasné indikátory jejich dosažení ...“ (Hartl & Hartlová, 2004, 86).

Vnitřní řeč (Self-talk) – jsou výroky, které člověk adresuje sám sobě, a to buď nahlas, nebo v duchu. Vnitřní řeč ovlivňuje naše prožívání, chování a motivaci (Hart & Hartlová, 2004).

3 PŘEHLED POZNATKŮ

3.1 Lyžování

3.1.1 Charakteristika sportovního odvětví

Alpské disciplíny jsou lyžařské disciplíny, při nichž závodník projíždí na lyžích z kopce dolů tratí vyznačenou brankami a brankovými kombinacemi.

Úkolem závodníka v alpských disciplínách je absolvovat trať, která je vytyčena slalomovými brankami. Podle jednotlivých disciplín mají tratě různou délku a branky různou šířku i vzdálenost mezi sebou. Závodník musí při jízdě prokázat rychlost, obratnost, odvahu, koncentraci i tělesnou zdatnost.

Soutěžní disciplíny v alpském lyžování jsou: slalom, obří slalom, superobří slalom (super G), sjezd, alpská kombinace (sjezd + slalom). Co se týče základních pravidel jednotlivých soutěží, slalom a obří slalom se jezdí na dvě kola, závodník si trať před závodem může prohlédnout, superobří slalom a sjezd se jezdí na jedno kolo, závodník si trať může před závodem projet. Výškový rozdíl na trati sjezdu bývá 500-1000 m pro muže a 500-700 m pro ženy (Fourny, 2003).

Lyžař během výkonu v horských podmínkách musí snášet značné hypoxické změny. Poměrně vysoký je podíl izometrických kontrakcí, což vede k rychlé místní únavě přetížených svalů (především svalů stehen). Lyžaři při sjezdech dosahují rychlosti až 130 km/hod.

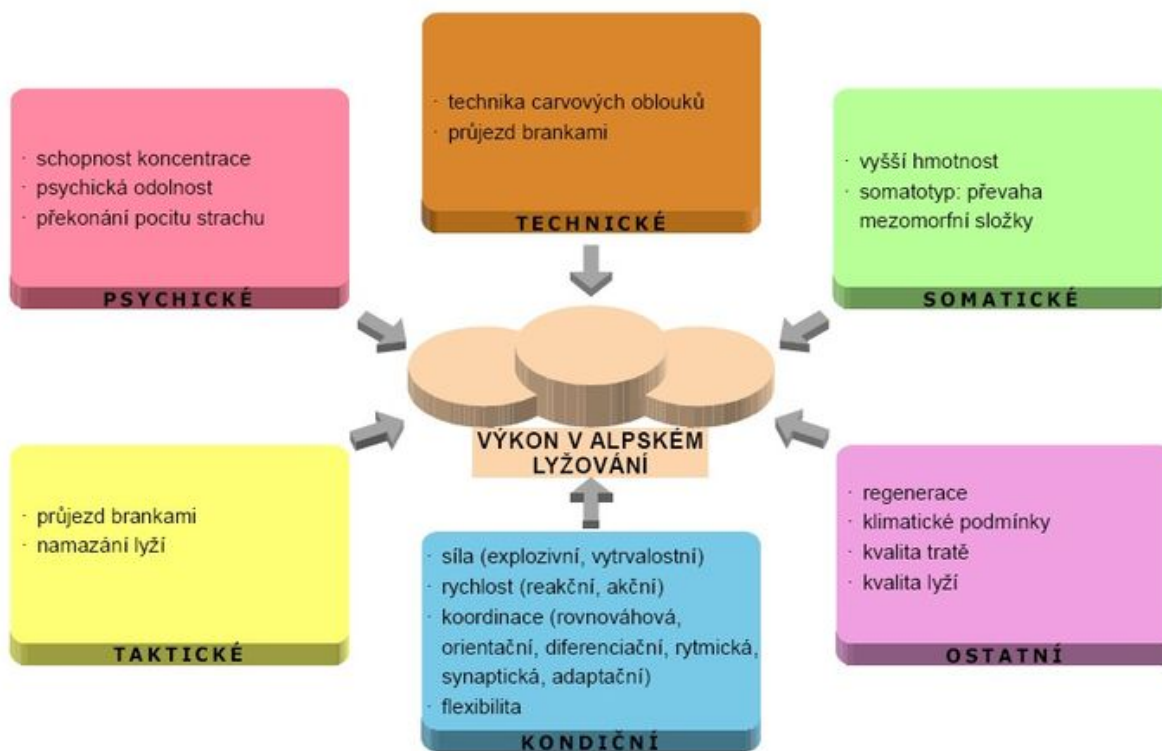
Alpské lyžování je řazeno mezi rizikové sporty, které se vyznačují tím, že „je potřeba zvládnout mnohdy náročné přírodní podmínky, překonat překážky, obsahují určitá nebezpečí poškození zdraví a s nimi spojené emocionální reakce (strach, napětí, vzrušení) ...“ (Paulík, 2006, 81). Rizikové sporty jsou realizované v proměnlivých podmínkách za použití speciálního vybavení. Cílem je překonat subjektivně nepříjemné pocity jako je rychlost, výška, hloubka, nakloněná rovina atd. Pohybové reakce jsou nestereotypní, závislé na proměnlivosti prostředí a situace. Důležitá je schopnost přiměřeně a realisticky riskovat, rychle se rozhodovat, ale i dostatečně se ovládat. Osobnostní charakteristiky důležité pro zvládání rizikových sportů jsou odvaha, vyrovnanost, realismus, stabilita, nezávislost, agresivita, nekonvenčnost (Vaněk, Hošek, Rychetský, & Slepíčka, 1980).

3.1.2 Výkon v alpském lyžování

Faktory sportovního výkonu jsou relativně samostatné součásti sportovního výkonu, které jsou trénovatelné nebo se zohledňují při výběru talentů. Sportovní výkon charakterizuje počet a uspořádání faktorů (Choutka & Dovalil, 2002).

Faktory ovlivňující sportovní výkon v lyžování jsou:

1. somatické faktory - výška, hmotnost, délkové rozměry, složení těla, tělesný typ,
2. kondiční faktory - silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti,
3. faktory techniky - biomechanické základy pohybu, koordinace,
4. faktory taktiky - řešení pohybových úkolů, účelné využívání techniky,
5. psychické faktory - procesy poznávací, emoční, volní, motivace, adaptace, osobnost (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010).

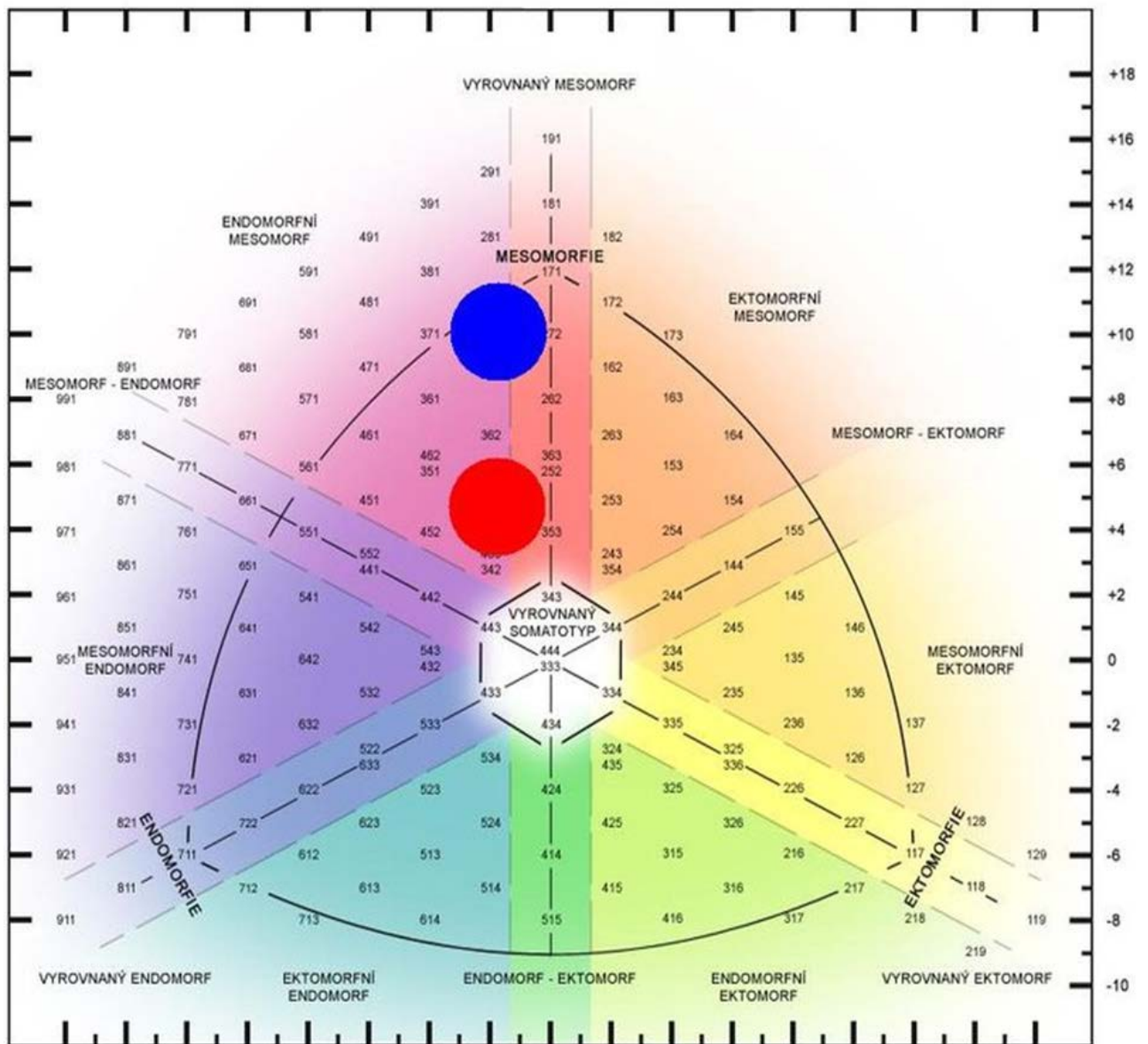


Obrázek 1. Faktory ovlivňující sportovní výkon v lyžování (převzato z Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010)

3.1.2.1 Somatické faktory výkonu v alpském lyžování

Somatické faktory u lyžařů alpských disciplín jsou následující: lyžaři dosahují průměrných výšek a nadprůměrné hmotnosti (u žen hmotnost průměrná). Typické pro ně jsou kratší dolní končetiny s mohutně vypracovanými stehenními a hýžd'ovými svaly. Obvykle

bývají lyžaři statnějších postav s robustním trupem. Slalomáři jsou štíhlejší a lehčí než sjezdaři, jejich disciplína je více technická, zatímco u sjezdařů více silová. Vyšší hmotnost pomáhá sjezdařům zvýšit rychlost při jízdě z kopce dolů (Obrázek 2) (Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010).



Obrázek 2. Somatograf alpských lyžařů (modře - muži, červeně - ženy) (převzato z Bernaciková, Kapounková, & Novotný, 2010).

Lyžaři disponují svalnatou postavou poskytující výhodu velké páky kombinované s optimální silou. Tyto vlastnosti jsou výhodou při vytváření točivého momentu ve velké úhlové rychlosti pro zvládnutí požadavků vycházejících z moderního vybavení a nové carvingo-

vé techniky. Spíše vyšší tělesná hmotnost se zdá být výhodou při soutěžích, zvláště při rychlostních disciplínách, v sekcích s malou technickou náročností (Neumayer et al., 2003).

Nebyla nalezena žádná korelace mezi některým z antropometrických rysů a závodním výkonem. Tento výsledek není překvapivý, jelikož v lyžování přispívají k výkonu všechny motorické prvky jako vytrvalost, rychlost, síla, flexibilita, koordinace, stejně jako psychologické faktory jako motivace, koncentrace, schopnost zvládat stres atd. (Neumayer et al., 2003).

3.1.2.2 Kondiční faktory výkonu v alpském lyžování

Kondiční faktory výkonu v alpském lyžování zahrnují silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti.

„Lyžování je sport, který se provádí v proměnlivých klimatických, terénních a sněhových podmínkách a horském nebo vysokohorském prostředí, což klade na funkce a činnost celého organismu zvýšené nároky“ (Příbramský, 1999, 101).

Lyžařský trénink probíhá na sněhu i na suchu a je zaměřován na rozvoj síly dolních končetin (statická i dynamická síla), rozvoj rychlostních schopností, vytrvalosti a flexibility (především kyčelního kloubu).

„Kondiční trénink se stává v posledních letech stále důležitějším. Už nestačí věnovat se v létě nějakému sportu rekreačnímu, závodník se musí připravit speciálně tak, aby to odpovídalo požadavkům zimní lyžařské sezóny. Kondiční trénink pak tvoří velkou část této přípravy. Je také důležité mít správný program kondičního tréninku v období mezi závody v zimě“ (Rieder & Fiala, 2006, 6).

Závod v alpském lyžování se skládá z intervalů střední až maximální (slalom, obří slalom), respektive submaximální až maximální intenzity (sjezd). Specifickou pohybovou činnost lyžaře zabezpečují zčásti anaerobní a zčásti aerobní zdroje energie. Ve slalomu, obřím slalomu a sjezdu jde o anaerobní způsob energetického krytí, při kterém se energie získává štěpením glykogenu. Systém se uplatňuje v situacích, kdy je intenzita pohybové činnosti tak vysoká (maximální až submaximální), že nelze pracujícím svalům dodávat dostatek kyslíku. Konečným produktem této anaerobní glykolýzy je laktát, jehož nahromadění pohybovou činností výrazně zpomalí, či dokonce ukončí. Po ukončení pohybové činnosti takovéto intenzity trvá cca 20-180 minut, než je všechen laktát utilizován a než dojde k návratu vnitřního prostředí do normálních hodnot (Bedřich, 2008a).

Uplatňování lyžařských technik ve vrcholovém či výkonnostním lyžování klade vysoké nároky na jednotlivé systémy lidského těla, především na systém srdečně-cévní a to vzhledem k době trvání a intenzitě pohybové činnosti (subjektivně maximální vyžadující aktivaci energetických systémů a dominanci anaerobního metabolického systému). Energetické krytí podmíněné submaximální intenzitou dosahuje hodnot v rozmezí 85-95 % VO_2 max, což v závislosti na době trvání jízdy a vysokého podílu isometrických i isotonických kontrakcí vede k poměrně rychlé místní únavě přetížených svalových skupin.

Velikost energetického výdeje lyžaře můžeme obecně posuzovat za různých podmínek, od zajištění základních funkcí organismu až po tzv. pracovní výkon v konkrétních sportovních činnostech. Intenzita metabolismu je u alpských disciplín submaximální. Energetický výdej u slalomu je 150-250 kJ/min, u obřího slalomu 100-150 kJ/min. Energetický výdej je tedy u jednotlivých disciplín různý a jeho absolutní hodnota může být odvislá od délky tratě, její náročnosti z hlediska terénního profilu, konfigurace branek, kvality sněhu apod. Při energetickém výdeji je důležitá rychlost uvolňování energie. Ta je limitována především funkcemi dýchacího, oběhového a energetického systému (Bedřich, 2008a).

Dýchání je u lyžařů nepravidelné, u sjezdu, super-G i u obřího slalomu se vyskytují tzv. apnoické pauzy (přerušované dýchání, zadržení dechu) při zdolávání terénních nerovností, skoků apod., dechová frekvence je nepravidelná a pohybuje se v rozmezí 35-50 dechů/min. Spotřeba kyslíku u obřího slalomu dosahuje až 90 % VO_2 max, tepový kyslík cca 20 ml, VO_2 se u jednotlivých disciplín pohybuje od 2,7 do 2,9 l/min., hodnota spotřeby kyslíku v přepočtu na kg hmotnosti je u mužů 60-70 ml, u žen 560 ml. U mužů hodnoty kyslíkového dluhu v důsledku uplatňování anaerobního metabolického krytí nabývají hodnot u slalomu cca 5 l, u obřího slalomu cca 8 l, při super-G a sjezdu cca 11 l, u žen jsou tyto hodnoty poněkud menší. Již zmíněné svalové kontrakce vyvolávají odezvu v srdeční frekvenci, na jejíž hodnotě se podílejí emoce. Srdeční frekvence je u lyžařů značně individuální, převažuje vagotonie (50-60 tepů/min), v průběhu závodu (jízdy) dosahuje srdeční frekvence u jednotlivých disciplín hodnot cca 80-97 % SF_{max} . Z těchto hodnot rezultuje vysoké zatížení krevního oběhu v důsledku isometrických a isotonických svalových kontrakcí s mírnou venostázou (Bedřich, 2008a).

Výzkum provedený Vaverkou (2005) hodnotí kondiční faktory u českých elitních lyžařů. Východiskem k tvorbě testové baterie byla snaha postihnout tu oblast lidské motoriky, která je pro sjezdové lyžování významná. Výzkum byl zaměřen na testování kvality neuromuskulárních funkcí (reaktibilita, koordinace, síla, lateralita) a testová baterie byla doplněna klasickými motorickými testy (přeskoky laviček, desetiskok, vytrvalostní běh). Hlavní důraz

byl kladen na laboratorní vyšetření, kde byly měřeny následující položky: frekvence nohy pravá a levá, lateralita, reakce, koncentrace pozornosti, rychlost jednoduchého pohybu, stabilita rychlosti jednoduchého pohybu, isometrická síla extenzorů kolenního kloubu na pravé a levé končetině a vertikální skok. Tvorba modelu vycházela z rozsáhlé databáze měřených položek. Od roku 1981 až do roku 2003 absolvovalo vyšetření celkem 150 mužů a 149 žen ve věku od 12 let až do dospělosti. Nejvyšší věkové kategorie tvořily reprezentační výběry mužů a žen. Řada reprezentantů absolvovala testy opakovaně od dorosteneckého věku až do dospělosti. V databázi jsou obsaženy výsledky 419 měření u mužů a 360 měření u žen. (průměrný počet měření na jednoho závodníka činí 2,79 u mužů a 2,42 u žen). Výsledky všech testů jsou převedeny na standardní skóre v rozsahu 0-5 bodů a stanovena výkonnostní pásma (výkon: velmi nízký, podprůměrný, průměrný, velmi vysoký, excelentní). Vývojový trend je variabilní vzhledem k individualitě sportovce a kvalitě tréninkového procesu, byla ovšem prokázána obecná zákonitost, že sportovci, kteří se ve věku 15-16 let nachází v oblasti podprůměru (2,0 - 2,75), obvykle dosáhnou v dospělosti pouze velmi vysoké úrovně (3,5 - 4,0 bodů). Naopak sportovci, kteří se nacházejí v pásmu nadprůměru (3-4), dosahují v dospělosti velmi nadprůměrné až excelentní úrovně kondičních schopností (3,5-5) (Vaverka, 2005).

Důležitou složkou kondičního tréninku v lyžování je trénink vytrvalosti. Zatížení není omezeno pouze na dobu trvání výkonu, ale také na to, jak čas strávený v chladném prostředí ve vysoké nadmořské výšce odčerpává energii. Dobrá vytrvalost umožní lyžaři úspěšně dokončovat závody a umožňuje tělu rychlou regeneraci (Rieder & Fiala, 2006).

Tesch (1994) ve svém výzkumu uvádí, že při alpském lyžování je obvykle dosahováno maximální srdeční frekvence u všech 4 závodních disciplín. Obří slalom vyžaduje pravděpodobně největší podíl aerobního metabolismu a spotřeba kyslíku může stoupnout až na 75 % - 100 % maximální spotřeby kyslíku. Přestože výkonnostní lyžaři obvykle vykazují zvýšenou aerobní kapacitu, je nepravděpodobné, že by tento faktor mohl být jedním z klíčových pro úspěch v závodním lyžování.

Hodnoty svalového plasmového laktátu jsou podstatně zvýšeny po výkonu ve sjezdovém lyžování. Podobně je tomu u spotřeby svalového glykogenu, kde na konci lyžařského tréninku nebo závodu může dojít k vyčerpání rezerv svalového glykogenu. Při slalomu a obřím slalomu jsou využívána vlákna obou typů. Elitní lyžaři vykazují zvýšenou sílu extenzorů kolene. Slalom a obří slalom je založen na pomalých a silových excentrických pohybech svalů (Tesch, 1994).

Teschův výzkum (1994) prokazuje, že elitní lyžaři jsou schopni využívat vyšší podíl aerobní kapacity než lyžaři na nižší úrovni. V poslední části obřího slalomu stoupá spotřeba

kyslíku na 75 %-80 % VO_2 max. Spotřeba kyslíku může být zásadní pro výkon v lyžování a aerobní energetické krytí během celého závodu bylo stanoveno až na 120 % VO_2 max.

Anaerobní komponenta je pro alpské lyžování klíčová. Naměřené hodnoty laktátu po závodu ve slalomu a obřím slalomu se pohybovaly mezi 7-15 mmol.l⁻¹. Veicsteinas et al. (in Tesch, 1994) vypočítali, že 60 % energetických nároků při slalomu a obřím slalomu bylo kryto z anaerobních energetických zdrojů.

Trénink síly je klíčovou složkou tréninku v lyžování. V závodním lyžování byla při točivých disciplínách naměřena zátěž až 800 kg. Tlakové síly působí při sjezdu na celé tělo, nejen na nohy. Stabilní zpevněné tělo je stejně důležité jako silná stehna (Rieder & Fiala, 2006).

Dle výzkumu Neumayera z roku 2003 u rakouského týmu nebyly u lyžařů zjištěny žádné signifikantní rozdíly mezi točivým momentem a flexí kolene mezi levou a pravou nohou a také žádný signifikantní rozvoj v průběhu sezón. Nicméně byly zjištěny rozdíly mezi pohlavími. Ženy dosahovaly hodnot kolem 60 % pro maximální točivý moment pro extenzi i flexi a kolem 55-65 % hodnoty svalové práce u mužů. U obou pohlaví byly průměrné hodnoty poměru síly hamstringu/kvadricepsu mezi 0,57 a 0,60 po celou dobu výzkumu. Nebyly zjištěny žádné signifikantní rozdíly u hodnot svalové síly mezi specialisty a lyžaři všech disciplín. Korelace mezi proměnnými svalové síly a závodního výkonu nebyla zjištěna.

Odpovídající základní rychlost umožňuje lyžaři ovládat lyže ve všech situacích. Správná technika jízdy je také důležitá, ovšem bezpečně a rychle může reagovat pouze lyžař, který má potřebnou základní rychlost (Rieder & Fiala, 2006).

Dobrá pohyblivost lyžaře zvyšuje rozsah pohybů a umožňuje i pohyby další. Dobrá flexibilita také chrání před úrazy. Klíčovou složkou kondičního tréninku je také rozvoj koordinace. Správná technika lyžování je založena na komplexní posloupnosti pohybů na všech úrovních, při různých rychlostech sjezdu a za různých podmínek daných stavem terénu a fyzickými, psychickými a technickými parametry (Rieder & Fiala, 2006).

3.1.2.3 Technické faktory výkonu v alpském lyžování

Faktory techniky výkonu v alpském lyžování zahrnují dobré zvládnutí carvingové techniky a techniku průjezdu branami. Kromě tělesné přípravy je velký důraz kladen na techniku sjíždění a ve slalomu na průjezd brankami.

Pod pojmem sportovní technika se rozumí ponejvíce z praxe odvozený postup, který určuje, jak co nejúčelněji a co nejekonomičtěji řešit pohybové úkoly. Technika dané

sportovní disciplíny přitom odpovídá takzvanému ideálnímu motorickému typu, který ovšem může obdržet při zachování svých charakteristických pohybových znaků modifikaci odpovídající individuálním předpokladům (Chevalier, 1998, 9).

Etapy použití techniky jsou následující: etapa mnohostranného rozvoje, etapa variabilní přípravy a etapa diferencované přípravy.

Technická příprava je nejspecifičtější složkou sportovního tréninku sjezdaře. Je to proces zaměřený na osvojování a zdokonalování pohybových lyžařských dovedností, jimiž sjezdař projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých a proměnlivých podmínkách závodních a tréninkových sjezdových tratí. Obecným základem technické přípravy je motorické učení. Technická příprava je praktickou aplikací motorického učení, probíhá ve fázi nácviku, zdokonalování a stabilizace. Osvojování pohybových lyžařských dovedností je prováděno formou nácviku. Jde o seznámení se sjezdovou technikou a osvojování jejích základů. Časově spadá do kategorie předžactva a mladšího žactva. Zdokonalování pohybových lyžařských dovedností je prováděno formou tréninku jednotlivých sjezdových disciplín. Jde o zpřesnění řízení pohybu a zpřesňování pohybového vnímání na základě informací z vnějšího prostředí (terén, sníh, stavba tratí). Časově spadá do kategorie staršího žactva a dorostu. Je nezbytné věnovat pozornost variabilitě tréninkových podmínek (výběr terénu, stále se měnící stavba tratí). Poslední etapou je stabilizace pohybových lyžařských dovedností. Technika sjezdaře musí být upevněna natolik, aby sehrála dominantní roli ve výkonu při závodech. Průběh pohybu musí být přesný a konstantní i ve velmi složitých podmínkách tratí. Tato fáze je charakterizována stabilizací jemné koordinace a míry příslušné variability. Časově spadá do juniorské kategorie a vrcholového tréninku (Broda et al., 1988).

Jednotlivými fázemi při učení závodní techniky v lyžování jsou: fáze zprostředkování a pochopení, fáze získávání a upevňování, fáze používání a obměňování, fáze tvoření a doplňování (Chevalier, 1998).

Faktory, které ovlivňují lyžařskou techniku, se dělí do dvou skupin: první skupina se skládá ze tří faktorů, které mohou být tréninkem a servisní činností zpracovány a modifikovány: kondice, osobnost a materiál. Druhá skupina naopak nemůže být cíleným tréninkem ovlivněna. Sestává se z biomechaniky a morfologie (Chevalier, 1998).

Dovednostmi nutnými pro zvládnutí lyžařské techniky jsou: posouvání, odlehčování, točení, klouzání, sesouvání a vedení lyží.

Jednotlivými fázemi vedení oblouku jsou: příprava (postavení pro jízdu šikmo svahem), zahájení (překlopení – napínání, klopení, točení, kyvadlo – skrčení, točení), vedení (pasivní vedení a aktivní vedení – protinatočení, zalomení těla, krčení a napínání).

Správná technika lyžování je založena na komplexní posloupnosti pohybů na všech úrovních, při různých rychlostech sjezdu a za různých podmínek daných stavem terénu a fyzickými, psychickými a technickými parametry (Rieder & Fiala, 2006).

Základními prvky lyžařské techniky v závodním sportu jsou:

- jízda šikmo svahem,
- sesouvání šikmo svahem,
- technika přejezdu vln a muld,
- otevřený paralelní oblouk,
- krátké oblouky,
- oblouky odšlapováním,
- přestoupení,
- zvládnutí terénního skoku.

3.1.2.4 Taktické faktory výkonu v alpském lyžování

Taktické faktory výkonu v závodním lyžování se soustředí na co nejefektivnější řešení pohybových úkolů a účelné využití techniky tak, aby lyžař zvládl danou trať bez závažnějších chyb a v co nejkratším čase. Zaměřuje se na taktiku průjezdu branami, velmi důležitou složkou taktiky je také správné namazání lyží. Lyžař musí po prohlídce trati promyslet a zvolit takovou stopu a techniku jízdy v jednotlivých úsecích trati, které přispějí k co nejrychlejšímu zvládnutí trati. Do taktické přípravy na závod patří také předstartovní příprava, která zahrnuje i odpovídající přípravu mentální (Chevalier, 1998).

3.1.2.5 Psychické faktory výkonu v alpském lyžování

V nejširším smyslu výkon podle Dovalila (2002) závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslových orgánů a motoriky), instrumentálních strukturách (získaných dovednostech) a neintelektuálních faktorech (motivaci, emocích, únavě).

„Tyto faktory jsou nestejnorodé – některé lze rozvíjet, jiné jsou relativně stálé, jiné charakterizuje značná dynamika, existují vztahy s korovými oblastmi mozku i s podkorovými

centry. V užším slova smyslu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci“ (Dovalil, 2002, 40).

„Sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Např. při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo téhož družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výsledků, a to třeba ve dvou krátce následujících startech. ...Psychické činitele patří neoddelitelně mezi komponenty struktury sportovních výkonů, jejich rozpoznávání a především ovlivňování tvoří v podobě psychologické přípravy přímou součást sportovního tréninku“ (Choutka & Dovalil, 2002, 199).

Psychologická příprava rozvíjí výkonovou motivaci a osobnost sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu. Podílí se na vytváření vědomostního základu promyšleného jednání, formování charakteru a sociální role sportovce (Vaněk, 1983).

Důležitými psychickými faktory výkonu v lyžování jsou procesy poznávací, emoční, volní, motivace, adaptace a osobnost. Důležitými psychologickými charakteristikami úspěšných lyžařů jsou: dobrá schopnost koncentrace, psychická odolnost, překonání pocitu strachu. Mentální trénink lyžařů se zaměřuje především na práci s emocemi, motivací, sebedůvěrou a koncentrací (Šťastný, 2005).

Stejně jako u ostatních sportů nemůžeme stanovit ideální osobnostní profil typický pro úspěšné lyžaře. Ze zkušeností s psychologickou přípravou alpských lyžařů považuje autorka za důležité vlastnosti pro úspěšný výkon v alpském lyžování odvalu, překonání pocitu strachu, dobrou schopnost koncentrace, vysokou psychickou odolnost, cílevědomost, optimismus a vysokou míru sebedůvěry.

Mentálně silní závodníci jsou schopni podat v rozhodujících závodech za stávajících podmínek ten nejlepší výkon. To se podaří jen tehdy, když závodník disponuje dobrým lyžařským materiálem a vedle tělesných a technických dovedností trénuje také mentální prvky: samostatné vedení, mentální tréninkové formy a týmové předpoklady přispívají k rozvoji mentální síly, která umožňuje závodníkovi za ztížených podmínek podat v závodě co nejlepší výkon. K samostatnému vedení závodníka patří mimo jiné: motivace, stanovení cílů, soustředění, pozitivní myšlení, sebedůvěra, kontrola aktivační úrovně a regenerace (Chevalier, 1998).

Četné výzkumy zejména v anglosaské literatuře se zabývaly osobnostními charakteristikami úspěšných sportovců. Jones, Hanton a Connaughton (2002) srovnávají některé studie zaměřené na toto téma. Uvádějí následující osobnostní charakteristiky a psychické schopnosti a dovednosti jako klíčové pro úspěšný sportovní výkon:

- vysoká sebedůvěra,
- vysoká zodpovědnost, závazek,

- zaměření pozornosti na výkon,
- dobré zvládnání stresu,
- dobré zvládnání rozptylujících podnětů,
- optimistický, pozitivní postoj,
- vysoká osobnostní úroveň,
- schopnost dobře se připravit na závod a vypracovat si efektivní závodní plán,
- kontrola emocí a schopnost udržet správnou úroveň aktivace,
- vnímání předzávodní úzkosti jako přínosné,
- stanovení si výkonnostních cílů.

Studie provedená Gouldem, Weissem a Weinbergem (1981) uvádí jako klíčové pro dobrou výkonnost ve sportu následující psychologické faktory: vysoká sebedůvěra, nízká míra pochybností o svých schopnostech, použití mentální imaginace, dobrá kontrola úzkosti.

Durand-Bush, Salmela a Green-Demers (2001) zveřejnili výsledky studie, která zkoumala psychologické dovednosti kanadských elitních sportovců na základě Ottawské škály mentálních dovedností (The Ottawa Mental Skills Assessment Tool). Poté, co byl tento nástroj administrován u sportovců kanadských národních týmů a reprezentantů, ve srovnání se sportovci vysokoškolského sportu a provinčních klubů, se ukázaly následující rozdíly: elitní sportovci vykazovali vyšší skóre u sebedůvěry, zodpovědnosti, zvládnání stresu, zaměření pozornosti na výkon a znovu - zaměření pozornosti při výkonu.

Orlick a Partington (1988) provedli rozsáhlý výzkum u kanadských olympioniků, zaměřený na mentální dovednosti, které vedou k elitním výkonům. Jako nejdůležitější psychické charakteristiky a dovednosti u 235 sportovců, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření (u 75 byl také administrován rozhovor), se ukázaly: vysoká míra osobního zaujetí a odpovědnosti za excelentní výkon, trénink vysoké kvality, který zahrnoval správné stanovení cílů, modelovaný trénink a trénink imaginace. Dále tito sportovci měli dobře propracované závodní plány, dobrou koncentraci při výkonu a dokázali se efektivně vypořádat s rozptylujícími podněty. Byli zaměřeni na pozitivní myšlení a měli dobré strategie pro zaměření pozornosti.

Jistým způsobem může mít vliv na psychiku závodníka vědomí dobré či špatné přípravy materiálu. Pokud lyžař takzvaně věří lyžím, je si jist, že má lyže správně připraveny, nabroušeny, navoskovány a tento typ lyží je pro něj vhodný (co se týče tvrdosti, točivosti, skluzu atd.), je vše v pořádku a přispívá to k sebejistotě lyžaře. Pokud si ovšem není zcela jist vhodností a připraveností svého materiálu, může to být druhotným zdrojem stresu. Problémy

s materiálem se mohou týkat také např. zamlžených brýlí, kombinézy (některé kombinézy jsou považovány na rychlejší – mají menší odpor vzduchu) atd.

Psychologická složka tréninku je velmi důležitou součástí přípravy lyžaře jako součást komplexní přípravy ve všech složkách tréninku. Může napomoci k dobré výkonnosti závodníka, na druhé straně není ovšem všemocným nástrojem. Pokud ostatní složky tréninkové přípravy nejsou realizovány optimálním způsobem, psychologická příprava nemůže suplovat ostatní složky tréninku. Dobrá kondiční, technická a taktická připravenost je zdrojem vědomí dobré připravenosti sportovce, což se zároveň projevuje vysokou mírou sebedůvěry.

3.1.3 *Trénink alpských disciplín*

Sportovní trénink je specifickým druhem výchovně vzdělávacího procesu.... Vyznačuje se cílevědomostí, plánovitostí, dlouhodobostí, organizovaností a v mnoha směrech předstihuje teoretickým zpracováním jiné druhy výchovně vzdělávacího procesu v oblasti tělesné kultury (Novosad & Neuls, 2001, 10).

Z pohledu praxe se sportovní trénink chápe jako plánovitě řízený pedagogický proces, který má promyšlenou činností sportovců a trenérů zajistit výkonnostní rozvoj. Systém sportovního tréninku lze vymezit jako účelné, na základě určitých principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti (Choutka & Dovalil, 2002, 79).

Dle systémového pojetí je tedy třeba u každého sportu vymezit objektivně požadavky příslušného sportovního výkonu, specifikovat složky sportovního tréninku, stanovit inventář cvičení a metod tréninku, zásady pro jejich využití v tréninkových cyklech, znát parametry tréninkového a závodního zatížení, stanovit způsob evidence, způsob a harmonogram kontroly trénovanosti, vyhodnocování tréninku a jeho plánování jako nástrojů řízení (Dovalil & Choutka, 2002).

„Z hlediska teoretického je sportovní trénink charakterizován jako proces adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Jde o pedagogický proces v ose: cíl, struktura sportovního výkonu, úkoly tréninku, obsah, prostředky, metody, trénovanost, sportovní forma, výkon“ (Dovalil & Choutka, 2002, 80).

Tréninkový proces musí splňovat požadavek nepřetržitosti a cykličnosti. Je plánován jako sled opakujících se různě dlouhých časových úseků s vlastními cíli, zaměřením, odpoví-

dajícími prostředky, metodami a přístupy. Jednotlivé tréninkové cykly na sebe navazují, využívají efektů předcházejícího období a dále jej rozvíjejí tak, aby bylo dosaženo individuálně nejvyššího sportovního výkonu v termínu nejdůležitějších závodů sezóny (Dovalil, 1986).

Z dlouhodobého hlediska je sportovní příprava v alpských disciplínách členěna věkově na etapu sportovní předpřípravy: do 10 let, zahájení podle vyspělosti jedince, zpravidla v 8 letech. Hlavními etapami sportovní přípravy v alpských disciplínách jsou:

- I. etapa základní přípravy: věk 11-14 let,
- II. etapa speciální přípravy: věk 15-18 let,
- III. etapa vrcholové přípravy: věk od 17 let.

Z pohledu biologie musíme ovšem tato zmíněná rozčlenění poopravit. Je třeba podívat se na problém celkově, tj. vycházet z toho, že začátek vrcholných výkonů začíná v alpských disciplínách u dívek ve věku 18-20 let a u chlapců 20-22 let. K tomu je zapotřebí dlouhodobá tréninková výstavba v délce trvání 10-12 let. Řízený tréninkový proces je obvykle zahájen v období 8-9 let. Základní trénink spadá do předpubertálního věku: do 11-12 let u dívek a 12-13 let u chlapců. Toto období často končí počátkem navyšování tělesné výšky, kdy se začínají objevovat specifické rozdíly mezi oběma pohlavími - u dívek opět o 1-2 roky dříve než u chlapců. Speciální (nebo jak uvádějí některé prameny výstavbový) trénink následuje v období pubertálním. Hlavní kondiční předpoklady musí být rozvinuty na úroveň, která později umožní profesionální tréninkovou zátěž, technika jízdy musí být postupně stabilizována a přizpůsobena změněným tělesným proporcím. Věkově to znamená období 12-13 let až 15-16 let. Je nutno respektovat odchylky plus - minus až 2 roky pro akcelerované nebo naopak zpožděné jedince. Následuje II. část etapy speciální přípravy - období adolescence v období 14-16 až 17-19 let věku. Zde již musí být dosaženo úrovně technických i kondičních komponent na nejvyšší úrovni. Rozdíly mezi pohlavími jsou již diferencovány a odpovídají dospělému věku. Motorické schopnosti se dostaly na odpovídající úroveň. Po tomto období přichází na řadu vrcholový trénink, který podle současných poznatků trvá 2-3 roky, než může být dosaženo špičkových výkonů (Podešva, 2008).

Hlavním úkolem speciální etapy tréninku alpských disciplín je po stránce fyzické přípravy rozvoj obratnosti a rychlosti, výbušné a dynamické síly, obecné, aerobní a anaerobní vytrvalosti. Přebývá specializovaný charakter tréninku. Z pohybových schopností jsou stále rozvíjeny všechny faktory. Využívána jsou speciální napodobivá cvičení. Zdokonaluje se závodní technika v přiměřených terénních a brankových situacích. Zvyšuje se plastičnost lyžařských dovedností. Doporučené časové podíly jednotlivých složek tréninku na sněhu jsou:

- volná jízda 20 %,
- obří slalom 35 %,
- super-G 20 %,
- slalom 25 %.

Pro rozvoj taktické složky je důležitý výběr a řešení specifických problémů (volba stopy, zapamatování vytýčení tratí s představou jízdy v nich s důrazem na zvláště obtížná místa). Úkolem psychické složky tréninku v alpských disciplínách je vypěstování trvalého zájmu o toto sportovní odvětví. Důležitá je postupná příprava na maximální tréninkovou a závodní zátěž formou modelových tréninků a regulace aktuálních psychických stavů (Podešva, 2008).

Metodami sportovní přípravy ve speciální etapě jsou:

- metoda názornosti (rozbory a ukázky vrcholové techniky, video, kinogramy, popisy tréninku vrcholových závodníků),
- metoda praktická (realizace získaných dovedností v závodních situacích),
- metoda expoziční (přímé sdělování poznatků trenérem, zprostředkovaný přenos poznatků, problémové metody, samostatné řešení úkolů),
- metoda hodnocení (systematické pozorování, klasifikační metody v oblasti techniky, speciální diagnostické metody, motorické testy a testy technických dovedností, laboratorní vyšetření, lékařsko-pedagogické sledování),
- metoda motivační (průběžně) (Podešva, 2008).

Roční tréninkový cyklus v alpských disciplínách je rozdělen na 13 čtyřtýdenních cyklů, sdružených do 5 makrocyklů. Jejich délka v základní a speciální etapě se liší od etapy vrcholové. V české praxi je stanoven začátek ročního tréninkového cyklu na polovinu května každého roku. Tréninková příprava alpských lyžařů se skládá ze dvou složek: tzv. suché části přípravy realizované mimo sníh a trénink realizovaný na sněhu na lyžích.

Tréninkový cyklus v alpském lyžování je členěn na následující období:

1. Přípravné období I. (všeobecná část přípravného období) (květen až první polovina srpna)
Zahrnuje rozvoj základní vytrvalosti, svalové síly, silové vytrvalosti, flexibility. Hlavním cílem je zvyšovat funkční kapacitu jednotlivých orgánů zvyšováním objemu tréninku, má za úkol rozvoj základních funkcí (krevního oběhu, dýchání, výměny látkové). Charakteristickým znakem je všestrannost náplně a pestrost forem provádění. Zvýší se tím předpoklady v oblasti pohybových schopností, psychických vlastností a technických dovedností. V tomto období

nebývá zpravidla zařazován trénink specifických dovedností na sněhu. Délka období je 16 týdnů, začíná 18. a končí 33. kalendářním týdnem.

2. Přípravné období II. (speciální část přípravného období) (druhá polovina srpna až listopad)
Má za úkol připravit organismus po stránce speciální s přihlédnutím k požadavkům sjezdových disciplín. Charakteristickým znakem je přechod od kvantity ke kvalitě tréninkového zatížení a zařazení prostředků speciální přípravy sjezdaře (cvičení speciálně rozvíjející a cvičení napodobivá). Rozvíjena je silová vytrvalost, maximální síla, rychlostní síla, je udržována všeobecná vytrvalost. V tomto období se přechází od „suchého“ tréninku ke specifickému lyžařskému tréninku na sněhu. Dochází k postupnému zvyšování intenzity tréninku na úkor mírného snížení objemu. Příprava probíhá částečně na „suchu“, jsou zařazena 2 - 3 ledovcová soustředění. Období je dlouhé 12 týdnů. Začíná 34. a končí 45. kalendářním týdnem.

3. Předzávodní období (listopad, prosinec)

Předzávodní období se rozhodujícím způsobem podílí na úrovni sportovní výkonnosti v závodním období. Má za úkol dosáhnout v co nejkratší době přizpůsobení organismu podmínkám, obnovit pohybové návyky při jízdě na lyžích, zvýšit úroveň technicko-taktické složky v podmínkách jednotlivých disciplín a udržet dosaženou úroveň tělesné připravenosti organismu jak po stránce všeobecné, tak i speciální. Probíhá trénink „rychlé“ síly, reaktivní síly a silové vytrvalosti a částečně i trénink vytrvalosti. Snahou je zvyšovat speciální trénovanost na lyžích. Období je dlouhé 12 týdnů. Začíná 46. a končí 1. kalendářním týdnem. V tomto období jsou zařazována 3-4 denní ledovcová soustředění, dle sněhových podmínek je žádoucí využít níže položená střediska.

4. Závodní období (leden až březen)

Úkolem závodního období je na základě přípravy v předchozích obdobích ročního tréninkového cyklu docílení co nejlepších výsledků v nejdůležitějších soutěžích. V tomto období je zařazován doplňující trénink rychlé a reaktivní síly, silové vytrvalosti. Trénink v závodním období má za úkol vytvářet podmínky pro udržení sportovní formy, kladen je také stálý důraz na techniku. Závodní období je dlouhé 12 týdnů. Začíná 2. a končí 13. kalendářním týdnem. Většina tréninků se odehrává na lyžích. Vhodným doplňkem je tělocvična jako prevence vzniku svalových dysbalancí (gymnastika a protahování) a plavecký bazén (regenerace).

5. Přejídné období (duben až polovina května)

Tvoří aktivní zotavení, vyrovnávající sportovní odvětví, odstraňování individuálních problémů. Závodníci by měli mít možnost odpočinku po celoročním úsilí. Slouží hlavně k odpočinku od únavy nahromaděné v průběhu závodního období. Dále se zde vytvářejí předpoklady pro úspěšný následující roční tréninkový cyklus. Období je dlouhé 4 týdny. Začíná 14. a končí 17. kalendářním týdnem a od konce května pak znovu začíná trénink základní vytrvalosti (Bedřich, 2008b; Blahutová, 2002).

3.2 Psychická příprava ve sportu

Psychologie sportu je „obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra“ (Hartl & Hartlová, 2000, 484).

Psychologická příprava souvisí těsně s ostatními složkami sportovního tréninku. Psychologická příprava je složkou, která má integrovat kondiční, technické a taktické přípravy v jediný celek a zajišťovat plné využití výkonostního potenciálu sportovce v soutěžích ve formě maximálního sportovního výkonu. Zaměřuje se na prohloubení rozvoje psychických vlastností, které právě podmiňují dosažení sportovního výkonu. Důležitou roli zde hraje získávání závodních zkušeností, bez nichž nelze v závodech uplatnit tělesnou připravenost, technickou vyspělost a taktickou tvořivost. To vše se týká všech oblastí psychiky sportovce (Broda, 1990, 58).

Psychologická příprava se snaží omezit na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonosti. Zvláště za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde početně narůstá a nabývá intenzita psychické zátěže. Dopracovat se k vysoké výkonosti znamená mj. zvládnout v přípravě mnoho psychických zátěží (únavu, nechuť, monotónnost apod.). Rovněž vědomí, že všichni soupeři jsou obdobně připraveni, může mít zátěžový účinek. Za těchto podmínek se může uplatnit jen sportovec s nejlépe vyladěným psychickým stavem. Tak lze nejlépe „prodat“ natrénovaný výkonostní potenciál a prosadit se bez ohledu na působící psychickou zátěž důležitého závodu.

Psychologická příprava by se ovšem neměla omezovat pouze na zlepšování výkonosti sportovce. Za stejně důležité cíle psychologické přípravy považujeme harmonický a zdravý

rozvoj osobnosti, rozvoj osobnostních vlastností jako vytrvalosti, vůle, morálních vlastností a výchovu k samostatnosti a odpovědnosti.

Ostatní složky sportovního tréninku se většinou využívají do maxima, psychologická příprava spočívá často převážně na trenérských a závodnických zkušenostech a je uplatňována relativně nesystematicky.

Psychologický trénink podle Vaňka (1983) chápeme jako systematickou optimalizaci psychických předpokladů činností prostřednictvím psychologických metod. Psychologická příprava nebo také psycho-trénink je tréninkem se stejnými zákonitostmi jako ostatní složky sportovního tréninku – fyzická, technická či taktická příprava. Trénink je účelový, plánovitý, kontrolovaný a pravidelně se opakující. Jeho cílem je připravit jedince nebo tým na podání výkonu na úrovni trénovanosti v určitou dobu. Má charakter dlouhodobého působení (všeobecnější charakter, zaměřený na rozvoj sportovce), nebo působení krátkodobého (dosáhnout optimální formy k určitému období, regulace aktuálních psychických stavů atd.). Konkrétně tedy můžeme působit na motivaci, emoce, myšlení, chování a seberegulaci.

K základním principům psychologické přípravy patří:

- princip cílevědomosti – morální a volní příprava,
- modelování,
- obměňování a stupňování zátěže,
- regulace aktuálních psychických stavů,
- individuální přístup.

V odborné literatuře je popsáno velké množství technik, které lze využít pro přípravu psychiky sportovce na trénink a soutěž. Četné výzkumy dokazují, že psychická složka je důležitou částí tréninkové přípravy sportovce. Může mít pozitivní vliv nejen na výkon, ale celkově na psychiku sportovce, jeho prožívání, psychické zdraví a životní spokojenost. Jedním ze základních postupů psychické přípravy je trénink psychických dovedností (Weinberg & Gould, 2003), v některých literárních zdrojích nazývaný jako mentální trénink (Porter, 2003).

Metody působení znamenají využití psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce, nebo sportovní skupiny. Je po nich velká poptávka, především k ovlivňování bouřlivých emočně-motivačních procesů ve sportovním prostředí. Všechny metody jde aplikovat buď ve smyslu autoreglativním nebo heteroreglativním (nejčastější příklad, kdy trenér – kouč působí na sportovce), případně skupinovém (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 30).

Tato práce se zabývá především autoreglativními metodami psychické přípravy ve sportu.

V souladu s Taylorovým konceptuálním modelem psychické přípravy (1995) považujeme za důležité následující kroky pro vytváření závodních mentálních strategií:

a) dobré porozumění specifickým potřebám jednotlivce, b) detailní znalost specifických nároků daného sportovního odvětví, c) začlenění těchto informací za účelem identifikace kritických psychologických faktorů ovlivňujících výkon, d) vypracování co nejefektivnější závodní mentální strategie pro jednotlivého sportovce.

3.2.1 *Mentální trénink, trénink psychických dovedností (mental skills training, psychological skills training)*

Jednou ze skupin metod psychické přípravy ve sportu jsou metody výcvikové. Sem patří mentální trénink, výcvik mentálních dovedností, různé druhy psychotréninku. Zpravidla jsou založeny na využití principu ideomotoriky. Společnou vlastností je, že sportovec musí konkrétní postup nacvičit, aby ho potom mohl používat i např. v soutěžním napětí (Hošek, Slepíčka, & Hátlová, 2009).

Mentální trénink je systematický a konzistentní nácvik psychologických dovedností za účelem zlepšení výkonnosti, zlepšení prožitku při sportu nebo dosažení většího sebeuspokojení při sportu nebo fyzické aktivitě. Obdobně jako u tréninku fyzických dovedností, psychické dovednosti jako udržení zaměření pozornosti, regulace nabuzení, zvyšování sebevědomí, udržení motivace atd. musejí být systematicky nacvičovány velkým počtem opakování. Programy tréninku psychických dovedností vytvářejí vědecký základ pro efektivní rozvoj psychologických dovedností. Efektivní trénink mentálních dovedností vyžaduje prakticky orientované postupy a plány (Weinberg & Gould, 2003).

V současnosti se objevuje velké množství sportovně psychologické literatury doporučující psychologickou přípravu, zvláště trénink psychických dovedností (psychological skills training), či mentální trénink (mental training). Množství publikací prezentuje možnosti využití metod mentálního tréninku v různých odvětvích sportu a poukazuje na přínos jednotlivých technik (Burton & Raedeke, 2008; Hardy, Johnes, & Gould 2003; Harwood, 2004; Horn, 2002; Nideffer, 1992; Orlick, 2008; Porter, 2003; Vealey, 2005; Weinberg & Gould, 2003).

Výzkumy hodnotící efektivnost tréninku psychických dovedností naznačují shodné závěry: mentální trénink může zlepšit výkon v celé řadě různých sportů. Až 85 % studií, které hodnotily účinnost tréninku psychických dovedností, prokázalo pozitivní efekt na výkonnost.

(Greenspan & Feltz 1989; Meyers, Whelan, & Murphy 1996; Taylor, 1995; Vealey 1994; Weinberg & Comar, 1994; Williams & Krane, 2001). Obecně panuje mezi výzkumníky, trenéry a sportovci shoda v přesvědčení, že trénink mentálních dovedností může mít dobrý vliv na výkonnost sportovce a zároveň pozitivně ovlivnit jeho kognitivní a afektivní stavy.

Výzkum ukázal, že efektivní trénink psychických dovedností musí být prováděn systematicky a individualizovaně, postupně, za použití různých psychologických technik (Meyers, Whelan, & Murphy, 1996).

Trénink psychických dovedností vychází ze dvou zdrojů. Jedním ze zdrojů je výzkum realizovaný u elitních sportovců, druhým zdrojem jsou zkušenosti trenérů a sportovců. Mnohé studie srovnávají úspěšné a méně úspěšné sportovce z hlediska jejich psychologických charakteristik a schopností. Williams a Krane (2001) zjistili, že úspěšní sportovci byli charakterizováni vyšší sebedůvěrou, lepší seberegulací napětí, lepším zaměřením pozornosti, vyrovnaným a nenuceným postojem, lepší kontrolou v soutěžních situacích, větší odhodlaností, odpovědností a používali ve větší míře pozitivní myšlení a imaginaci. Úspěšní sportovci dosahovali vrcholových výkonů za použití mentálních dovedností jako stanovování cílů, imaginace, managementu a kontroly nabuzení, kontroly myšlenek, vytváření soutěžních plánů, strategií zvládnutí a rutin v mentální přípravě.

Gould, Tammen, Murphy a May (1989) ve své studii sledovali elitní trenéry a sportovce z olympijského týmu USA. Trenéři a sportovci řadili mezi nejdůležitější techniky tréninku relaxace, pozornosti a koncentrace, imaginace, týmové spolupráce a strategie vnitřní řeči.

Studie provedené s olympioniky realizované Gouldem, Guinanem, Greenleafem, Medberem a Petersonem (1999), Greenleafem, Gouldem a Dieffenbachem (2001) a Orlickem a Partingtonem (1998) ukázaly, že sportovci, kteří podávají výkon, který se přibližuje jejich potenciálu, vypovídali, že si vytvářeli závodní plány, prováděli hodnocení výkonu, a dokázali se vyrovnávat s rušivými vlivy. Dokázali překonávat nepříznivé okolnosti a bloky ve výkonu tím, že se drželi plánů a dokázali pozitivním způsobem zpracovávat úzkost a nabuzení. Navíc si také stanovovali cíle, měli vysokou sebedůvěru a praktikovali pozitivní imaginaci. Ti olympionici, kteří dosahovali vrcholových výkonů, vykazovali odhodlání k dosahování mistrovství. Tyto vlastnosti se oproti tomu nevyskytovaly u jejich méně úspěšných soupeřů.

Ze souhrnu již provedených výzkumů vyplývá, že trenéři a sportovci považují za užitečné následující techniky psychologické přípravy: regulaci nabuzení, imaginaci, budování sebedůvěry, zvyšování motivace a odpovědnosti (stanovování cílů), techniky pro rozvoj schopnosti koncentrace (vnitřní řeč, mentální plány).

Greenfeld a Feltz (1989) přezkoumali 23 publikovaných studií zabývajících se efektivitou různých psychologických intervencí (např. vyrovnávání se se stresem, imaginací, relaxací, nácvikem efektivních strategií zvládnání, systematickou desenzitivizací) v závodních podmínkách u lyžování, karate, tenisu, krasobruslení, volejbalu, gymnastiky a basketbalu. Vyvodili závěr, že psychologické intervence, založené na učení se psychickým dovednostem, příznivě ovlivňují závodní výkon u adolescentů a dospělých sportovců.

Nejnovější studie prokázaly pozitivní efekt psychologických intervencí; pravděpodobně díky hlubšímu víceúrovňovému přístupu, který kombinuje různé typy psychologických metod (např. imaginaci, relaxaci, vnitřní řeč, stanovování cílů) ve formě „balíčků“. Mezi sportovními psychology převládá názor, že pokud má být psychologická intervence efektivní, musí být prováděna individuálním, systematickým přístupem, postupně, a měla by obsahovat různé psychologické techniky integrované v jednotném programu (Weinberg & Gould, 2003).

Program psychologické intervence se obvykle skládá ze tří důležitých fází: edukační, nácvikové a praktické. V edukační fázi jsou sportovci seznámeni s tím, jak důležité je osvojení si psychických dovedností a jak mohou tyto dovednosti ovlivnit výkon. Důležitým krokem je objasnit účastníkům, jakým způsobem se mohou psychickým dovednostem naučit, obdobně jako u fyzických dovedností. Edukační fáze může trvat jednu hodinu u krátkých programů, u dlouhodobějších i několik hodin. Ravizza (2001) uvádí jako důležitou část edukační fáze zvýšení uvědomění sportovců o tom, jakou roli hrají psychické dovednosti při výkonu. Nácviková fáze se zaměřuje na strategie a techniky nácviku jednotlivých psychických dovedností. Nácvik se může odehrávat jak během formálních, tak během neformálních setkání. Praktická fáze má 3 primární cíle: (a) zautomatizování psychických dovedností přeučněním, (b) naučit sportovce systematicky integrovat psychologické dovednosti do závodních situací a (c) simulovat dovednosti, které budou sportovci používat v závodních situacích.

Hlavním cílem tréninku psychických dovedností je naučit sportovce efektivnímu samostatnému fungování, aniž by potřebovali konstantní vedení trenéra nebo sportovního psychologa. Tudiž, sportovci by měli být schopni regulovat svoje interní psychické funkce žádoucím způsobem, efektivně se vyrovnávat s okolním stresem a úspěšně se přizpůsobovat změnám v okolním světě (Ravizza, 2001).

Seberegulace (Hartl & Hartlová, 2004) je schopnost jednat za účelem dosažení krátko- a dlouhodobých cílů monitorováním a řízením myšlení, pocitů, a chování. Při realizaci 3 fází tréninku psychických dovedností je důležité brát v úvahu, jak budou tyto tři fáze zapadat do systému seberegulace jedince.

V ideálním případě by měl být trénink psychických dovedností realizován sportovním psychologem. V některých případech je program iniciován psychologem a dále realizován trenéry, kteří jsou psychologem instruováni. Pokud je to možné, zvláště u starších sportovců a na vyšší úrovni, je pro co nejlepší fungování programu vhodné, aby role trenéra a sportovního psychologa byly oddělené. Dobrá spolupráce trenéra a psychologa je ovšem nezbytnou podmínkou fungování programu. Na druhé straně je důležité, aby trenéři, učitelé a ostatní, kteří pracují se sportovci, používali znalosti ze sportovní psychologie a učili své svěřence psychickým dovednostem pravidelně v praxi.

Kdy je nejlepší začít s programem mentálního tréninku? Nácvik psychických dovedností je nejlepší zahájit mimo závodní sezónu, tedy v přechodném nebo přípravném období, kdy je více času na učení se novým věcem a sportovci nejsou pod tlakem závodních výsledků. Někteří sportovci uvádějí, že jim trvalo několik měsíců až rok, než plně porozuměli některé z psychologických dovedností a než se jim ji podařilo zakomponovat do vlastního závodu. Mentální trénink je postupný proces, který musí být zakomponován průběžně do fyzického tréninku (Weinberg & Gould, 2003).

3.2.1.1 Regulace aktuálních psychických stavů – dýchání, relaxace

V dnešní době je stres stále závažnějším faktorem provázejícím sportovní výkony. Velký tlak na výkon v závodním sportu je spojen také s finanční stránkou a mediální publicitou. Naše společnost oceňuje a hodnotí výhru a úspěch ve všech úrovních závodního sportu, trenéři a sportovci cítí velký tlak na výsledky. Sportovci, kteří se neumí dobře vyrovnávat s tlakem závodního sportu, mohou podávat v závodě podprůměrné výkony, může se u nich projevit distres, nebo dokonce somatické příznaky stresu. Nepřetržitý tlak může vyústit až v syndrom vyhoření nebo psychosomatické onemocnění. Je důležité, aby si každý sportovec našel vlastní způsob, jak se co nejlépe vyrovnat s tlakem závodního sportu. Sportovci se liší ve schopnosti odolávat stresu. Různé druhy sportu kladou různé psychické nároky. Některé techniky vyrovnávání se se stresem, jako například relaxace, mohou u některých sportovců dobře fungovat pro zmírnění příznaku úzkosti spíše v somatické oblasti, u jiných spíše v oblasti kognitivní. Pro každého jedince je důležité najít optimální stupeň nabuzení, být dostatečně, ale ne příliš „vyhecován“ a naopak dokázat se uvolnit ve chvíli, kdy je to třeba. Intenzitu nabuzení je možno regulovat dýcháním a relaxačními technikami (Weinberg & Gould, 2003).

Důležitým krokem pro to, abychom se naučili regulovat intenzitu nabuzení, je uvědomění si různých stupňů nabuzení během tréninku a soutěže. Toto sebemonitorování může napomoci rozpoznat, jak naše emocionální stavy ovlivňují výkon. Sportovci jsou obvykle schopni určit emocionální rozpoložení pro dobrý výkon a emocionální rozpoložení, po kterém obvykle podávají výkon horší. Je technicky nemožné přesně určit naše emocionální rozpoložení. Existují některé diagnostické nástroje jako např. STAI (State-Trait Anxiety Inventory) autorů Spielbergera, Gorsuche a Lushene (Mindgarden, 2008). Nejdůležitější je ovšem porozumět vztahu mezi tím, jak se cítíme uvnitř a následným výkonem. Hanton a Jones (1999) zjistili, že elitní sportovci obvykle interpretují předstartovní napětí spíše jako povzbudivé, oproti sportovcům nižších výkonnostních kategorií. Sportovní psychologové mohou napomoci sportovcům k tomu, aby si lépe uvědomovali své emocionální stavy, zvláště nabuzení, ale také k tomu, aby se naučili vnímat určitý stupeň nabuzení jako pozitivní pro následný výkon. Studie Eubanka a Collinse (2000) ukázala, že jedinci, kteří vnímají svou úzkost jako povzbuzující, volí spíše na problém a na emoce zaměřené strategie zvládnání. Jedinci, kteří vnímají úzkost jako ohrožující, byli schopni použít dobré strategie zvládnání pouze v omezené míře. Z toho vyplývá, že jedinci, kteří vnímají úzkost jako povzbuzující, obvykle podávají lepší výkon a jsou také schopni úzkost lépe zvládat.

Úzkost může sportovce ovlivnit prostřednictvím svalového napětí, které způsobuje. Neadekvátní svalové napětí se může projevit zhoršením výkonu. Pohyby se vlivem úzkosti mohou stát nekoordinovanými, strnulými, těžkopádnými, trhavými. Kromě nepřiměřeného svalového napětí může být úzkost doprovázena také negativními myšlenkami a zkreslením poznávacích procesů (Weinberg & Gould, 2003).

Existuje výběr technik, které lze aplikovat v programu mentálního tréninku za účelem regulace aktuálních psychických stavů. Pro účely našeho programu byla vybrána technika bráničního dýchání a progresivní relaxace (Stackeová, 2011).

Dýchání má značný vliv na psychiku. Dýchání samo je zdrojem určitých pocitů a určité psychické stavy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Mezi dýcháním a nervovou soustavou, a tím i psychikou, je přímá souvislost. Obecně dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dýchací centrum mění úroveň bdělosti, nádech zvyšuje napětí kosterního i útrobního svalstva, výdech je snižuje. V klidu je dech pravidelný, hluboký, dlouhý, v napětí je nepravidelný, mělký, krátký. Při nádechu se zvyšuje dráždivost nervové soustavy i svalů a při výdechu se dráždivost snižuje... Dechová cvičení je možno používat pro rozvíjení jak tělesných, tak psychických funkcí. Dýchání je klí-

čem k dosažení relaxace. Správné dýchání je nejjednodušší a zároveň nejúčinnější cesta ke kontrole úzkosti a svalové tenze (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 207).

Kontrola dechu je jednou ze somaticky zaměřených relaxačních technik. Ve skutečnosti je to jeden z nejjednodušších a nejefektivnějších způsobů, kterým lze ovlivnit jak úzkost, tak svalové napětí. Pokud jsme klidní, sebevědomí a máme věci pod kontrolou, náš dech je klidný, hluboký a rytmický. Pokud jsme pod tlakem a v napětí, náš dech se zkracuje, je povrchní a nepravidelný. Bohužel mnoho sportovců neumí správně dýchat. Pokud podávají výkon pod tlakem, nedaří se jim dobře koordinovat dýchání a správné provedení pohybu. Stejně tak během posilovacích a rehabilitačních cvičení je rytmické dýchání klíčové pro dosažení správného efektu. Výzkumy ukázaly, že fáze nádechu nebo zadržování dechu zvyšuje celkové svalové napětí v těle, ve fázi výdechu se napětí v těle naopak snižuje (Weinberg & Gould, 2003).

Spontánně uvolňovaná tenze často nestačí odstranit napětí v žádoucí míře. U nedostatečně relaxovaného člověka se projevují známky reziduální tenze. Dýchání je nepravidelné co do času a síly, pulz je mírně zrychlený, změny jsou v kolísavé tělesné teplotě a krevním tlaku, pozorovatelné jsou drobné mimické projevy a záškuby svalstva. Laboratorní šetření doplňují obraz o zvyšování hladiny endorfinů v krvi a zvyšování imunologické bariéry. Tyto změny přetrvávají individuálně různě, i řadu hodin po ukončení cvičení. Proto bývá účelné stav psychosomatického uvolňování záměrně navozovat pomocí relaxačních technik (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 206).

Relaxace je definována z hlediska klinické psychologie jako „uvolnění svalového i duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění; přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných, využívá se při nespavosti, astmatu, kožních onemocněních a bolestivých stavech“ (Hart & Hátlová, 2004, 504-505).

Relaxační technikou, kterou jsme použili pro náš výzkum, je progresivní relaxace. Při jejím nácviku (Stackeová, 2011) cvičící systematicky provádí kontrakci svalových skupin a následně je uvolňuje, uvědomuje si rozdíl mezi uvolněním a napětím a procvičuje vliv tělesné relaxace na psychické uvolnění. Jedná se o relaxaci kosterního svalstva, kterou lze navodit vůlí. Napomáhá ke klidovému funkčnímu vyladění vegetativní nervové soustavy a k tomu odpovídající klidové aktivaci vnitřních orgánů (snižuje se tep, snižuje se krevní tlak apod.) a zároveň přispívá k psychickému uvolnění. Tento typ autoregulačního zásahu je řazen mezi

somatorelaxační techniky (Staceková, 2011). Zásady pro nácvik progresivní relaxace jsou následující (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009): a) nácvik vnímání rozdílu mezi uvolněním a napětím, b) uvědomění si, že napětí a uvolnění se vzájemně vylučují, c) systematický nácvik kontrakcí svalových skupin a uvolnění, d) procítění vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění. Účelné se nám jeví nacvičení progresivní relaxace pod vedením instrukcí zkušené osoby, dále několikátýdenní relaxace podle nahrávky a poté samostatné zadávání instrukcí v duchu sportovcem samotným.

3.2.1.2 Techniky pro zlepšení koncentrace

Mezi užití techniky pro zlepšení koncentrace řadíme: vnitřní řeč, zaměření pozornosti na faktory podstatné pro zvládnutí pohybového úkolu, předvýkonové rituály a závodní plány.

Vzhledem k tomu, že termíny pozornost a koncentrace byly v oblasti sportovní psychologie používány z různých hledisek, vysvětlíme, jak jsou uchopeny v této práci. Zaujímáme pohled Morana (2004) a chápeme pozornost jako vícerozměrný konstrukt se třemi různými významy. Pozornost je (1) záměrné uvědomování si (effortful awareness) nebo koncentrace, což umožňuje závodníkovi sledovat specifické podněty, které jsou rozhodující pro výkon, (2) výběrovost vnímání, které ovlivňuje, aby se kapacita pozornosti plnila relevantními podněty a irelevantní podněty byly odfiltrovány a (3) schopnost koordinovat více akcí ve stejnou dobu. Jednodušeji řečeno, schopnost je spojena s naučeným chováním, které podle dřívější zkušenosti vede k dosažení určeného cíle.

Mnoho výzkumů a modelů pozornosti se shoduje v tom (Vealey, 2005), že pokles pozornosti může narušit výkon sportovce na jakékoli úrovni a v jakémkoli momentu výkonu a udržení koncentrace se stalo často diskutovaným tématem na poli sportovní psychologie (např. Cohn, 1991; Nideffer, Sagal, Lowry, & Bond, 2001; Porter, 2003; Williams & Straub, 2006). Sportovci se učí, jak trénovat pozornost a dosáhnout vyrovnané koncentrace. Avšak Orlick (2008) zdůrazňuje, že nezbytnou mentální schopností je, aby si byl závodník vědom svých specifických rozptýlení pozornosti a toto uvědomění má předcházet nácviku správné koncentrace.

Koncentrace definována Hartlem a Hartlovou (2004, 267) je „vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět, jev nebo obsah“.

„Psychika jako integrační mechanismus celého systému závisí na posturální funkci, na dýchání a na stavu vnitřního i zevního prostředí. Čím méně je psychika ovlivňována stavem

vnitřního a vnějšího prostředí, tím více je schopna soustředění na prováděnou činnost“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 205).

Koncentrace je nástrojem, jehož prostřednictvím je zaměřována a řízena pozornost. Je to mentální proces, který nám umožňuje zaměřit se na některé části našeho okolí (nebo i vnitřního prostředí) a rovněž vytřídit nebo vyloučit, alespoň částečně, některé další, nepotřebné. Schopnost soustředit se není pouze vrozená schopnost, sportovní psychologie pohlíží na schopnost koncentrace jako na něco, co se dá naučit, vypěstovat, sportovec se může naučit některé postupy pro odbourání rušivých vlivů jako rozptýlení nedůležitými podněty, úzkosti a zaměření pozornosti špatným směrem (Cashmore, 2002).

Výzkum ve sportovní psychologii jasně ukazuje, že faktory spojené s koncentrací jsou klíčové pro úspěch ve sportu. Provedené výzkumy prokázaly, že vysoce úspěšní sportovci jsou schopni lépe udržet pozornost na daný úkol během celé soutěže než jejich méně úspěšní protivníci. Tito sportovci uvádějí, že jsou méně rušeni irelevantními podněty, a pokud jsou rozptýleni, jsou schopni opět rychle zaměřit pozornost bez většího úsilí (Williams & Krane, 2001). Další výzkum podporující důležitost koncentrace při sportovním výkonu ukazuje na rozdíl mezi nováčky a zkušenými sportovci (Burton & Raedeke, 2008). Bylo dokázáno, že primární rozdíl mezi zkušenými sportovci a nováčky spočívá v pozornostních sportovně – specifických dovednostech (Burton & Raedeke, 2008).

Jackson a Csikzentmihalyi (1999) zkoumali komponenty výjimečných výkonů a našli osm fyzických a mentálních schopností, které elitní sportovci přiřazovali k vrcholovým výkonům. Tři z nich souvisí s vysokým stupněm zaměření pozornosti. Konkrétně sportovci popisují tento stav sami u sebe jako: (a) být vtažen do současnosti a nemít myšlenky na minulost nebo budoucnost, (b) být mentálně uvolněný a mít vysoký stupeň kontroly a koncentrace a (c) být ve stavu extrémní vnímavosti vůči okolí a svému vlastnímu tělu.

Je velmi důležité zaměřit se pouze na relevantní podněty v podnětovém poli v situaci, kdy sportovec podává výkon, a eliminovat rozptylující podněty.

Nideffer a Sagal (2001) rozlišili několik typů zaměření pozornosti dle dvou dimenzí: šířky (úzké nebo široké) a směru (vnitřní nebo vnější). Široké zaměření pozornosti umožňuje člověku vnímat několik událostí současně. Úzké se vyskytuje, když vnímáme jeden nebo dva podněty v podnětovém poli a ostatním nevěnujeme pozornost. Vnější zaměření směřuje pozornost k vnějším objektům, například míči v basketbale nebo soupeři v tenise. Vnitřní zaměření směřuje k myšlenkám a pocitům.

Selektivní pozornost je proces, při kterém věnujeme pozornost některým podnětům a ignorujeme a vylučujeme ostatní. Sportovci se musí naučit, které informace jsou klíčové pro

dobrý výkon a směřovat pozornost směrem k nim. V mnoha případech se sportovci učí zaměřit pozornost na správnou věc v pravý čas metodou pokusu a omylu, mnoha hodinami tréninku. Proces učení můžeme urychlit, pokud naučíme sportovce zaměřovat pozornost na důležité podněty (Burton & Raedeke, 2008).

Sportovce můžeme naučit rozvíjet selektivní pozornost uvědoměním si důležitých podnětů, kterým by měli věnovat pozornost, a odblokovat rozptylující podněty, které mohou ohrožovat dobrý výkon. Burton a Raedeke (2008) navrhují koncentrovat mysl na adekvátní podněty. Je třeba také rozlišovat sporty, které vyžadují úzké a široké zaměření pozornosti. Dobrým příkladem je citát olympijského medailisty Tommyho Moea, který popisuje zaměření pozornosti u lyžování následovně: „Udržel jsem myšlenky na jednoduchých věcech. Chtěl jsem se zaměřit na to, abych udělal oblouk se silným hraněním na vnější lyži a udržel ruce vepředu. Věděl jsem, že když to zvládnou, pojedou rychle“ (Burton & Raedeke, 2008).

Důležitým prvkem nácviku schopnosti koncentrace je zaměření pozornosti na důležité podněty přímo v tréninku, aby se vypěstovala dobrá selektivní pozornost pro specifickou skupinu podnětů důležitých pro zvládnutí soutěžní situace.

Efektivní metodou je použití videotréninku. Některé studie (Abernathy, Wood, & Parks 1999; Starkes & Lindey, 1994; Williams & Grant, 1999) doporučují použití videa tak, že ukážeme sportovcům sekvenci, aby určili, které jsou důležité podněty, na které by se měli soustředit. Můžeme přerušit promítání, nechat sportovce odhadnout, jak se situace bude dále vyvíjet a až následně se podívat, co se stalo ve skutečnosti. Tato metoda učí sportovce rozvíjet soustředění na podněty, které jsou relevantní pro daný pohybový úkol.

Důležitou technikou pro zlepšování koncentrace je použití pozitivní vnitřní řeči. Některé studie (např. Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994) prokázaly, že právě negativní vnitřní řeč je spojena s následným poklesem výkonnosti nebo podprůměrným výkonem nebo chybami ve hře u tenistů. Výzkumy u různých druhů sportů (např. běžecké lyžování, krasobruslení, tenis, sprint) naopak potvrzují, že různé typy pozitivní vnitřní řeči (např. instrukční, motivační, náladu ovlivňující, povzbuzující) mohou přispět ke zlepšení výkonu (Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Ming & Martin, 1996; Rushall, Hall & Rushall, 1988; Ziegler, 1987).

Existují techniky, které napomáhají ke zlepšení vnitřní řeči. Weinberg & Gould (2003) navrhují šest pravidel tvorby vnitřní řeči pro závodní výkon: (a) užití krátkých vět zaměřených na konkrétní věc, (b) užití první osoby a přítomného času, (c) užití pozitivních vět, (d) smysluplnost afirmací a soustředění se na ně, (e) přívětivá vnitřní řeč k sobě samému, (f) časté opakování afirmací.

Jednou ze strategií pro zlepšení vnitřní řeči je „zastavení toku negativních myšlenek“ (thought stopping). Tato technika zahrnuje nejprve uvědomění si negativní myšlenky a dále pak užití pozitivního klíčového slova nebo spouštěcího mechanismu k zastavení a vyčištění mysli. Spouštěcím mechanismem může být např. slůvko „stop“, představa dopravní značky stop nebo lusknutí prstem, něco, co danému člověku funguje. Nejlepším způsobem je vyzkoušet stopnutí negativních myšlenek v praktických situacích. Pokud se naše pozornost upne k negativní myšlence, jednoduše si řekneme „stop“ nebo jiné klíčové slůvko a potom se zaměříme na pozitivní klíčové slovo, které převede naši pozornost ke správnému zvládnání úkolu (Kratochvíl, 1998; Weinberg & Gould, 2003).

Další strategií je záměna negativní vnitřní řeči za pozitivní, takzvané přeformulování. Nejlepším postupem pro tuto techniku je sepsat si negativní vnitřní řeč, která narušuje náš výkon a produkuje další nechtěné chování. Cílem je rozpoznat, které situace přinášejí negativní vnitřní řeč a proč. Když se tato negativní řeč nebo myšlenky objeví, jeden ze způsobů, jak je zvládnout, je přeformulovat je na pozitivní vnitřní řeč, která převede zaměření pozornosti na myšlenky směrem k povzbuzení a motivaci. Pro přeformulování platí stejné zásady jako pro zastavení toku negativních myšlenek. Je ovšem důležité nacvičit si tuto techniku v tréninku, aby byla v závodě již dostatečně zažitá. Nejvíce negativních myšlenek se objevuje v situaci stresu, je proto vhodné vyzkoušet přeformulování i v jiných situacích než sportovních, kdy jsme pod psychickým tlakem. Nejlepší postup je zachytit negativní myšlenku, zhluboka se nadechnout a při výdechu se uvolnit a opakovat si pozitivní výrok.

Praktickým postupem pro zlepšování schopnosti koncentrace v soutěži je využití modelovaného tréninku. Závodní prostředí se může od tréninkového velmi lišit. Například při tréninku nejsou přítomni diváci, oponenti, rozhodčí a jiné faktory, které mohou klást na sportovce zcela jiné psychologické nároky než trénink. Psychologickými faktory hrajícími roli v závodě jsou úzkost, motivace, sebedůvěra, tyto se mohou od psychologických faktorů v tréninku výrazně lišit. Všechny tyto faktory představují pro sportovce potencionální rozptýlení a mohou narušit výkon.

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) jsou východiskem modelovaného tréninku teoretické zákonitosti procesu psychické adaptace. Adaptaci chápeme jako proces postupného přizpůsobení k podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor. Jako podněty zde zpravidla vystupují situační vlivy, které svými psychogenními účinky nepříznivě působí na činnost sportovce.

Aplikací specifických soutěžních psychických zátěží v tréninku lze zvýšit odolnost jedince i družstva vůči těmto zátěžím. Z toho plyne psychologický požadavek, aby do tréninku

byly zařazovány „modely“ soutěžních situací. Odtud název modelovaný trénink. Je nutné přiblížit psychologicky tréninkový proces atmosféře vlastní soutěže. Někdy se až příliš často trénuje v psychologicky komfortních podmínkách a sportovec potom není adaptován na psychologický diskomfort soutěže, který pramení z pocitů odpovědnosti, z předstartovních stavů, z vědomí vyrovnanosti soupeřů, z taktických zvrátů utkání a velkého psychického napětí, z nutnosti dohánět náskok soupeře, z nutnosti hájit vlastní náskok před dotírajícím soupeřem, z nutnosti vyrovnat se s nespravedlivým výrokem rozhodčího, z nutnosti nezhoršit svůj výkon následkem vlastního dílčího neúspěchu apod. Všechny tyto a ještě jiné psychické zátěže může vynalézavý trenér navodit v průběhu tréninkové přípravy. Relativně snadnější formou modelovaného tréninku je simulace konkrétních psychických zátěží očekávané soutěže. Děje se to věrným navozením podmínek budoucí soutěže na základě údajů sportovních pozorovatelů. Volíme i povrch hřiště, náradí, denní dobu a počasí, které se předpokládá při očekávané soutěži. Pokusy o vytvoření zátěžových modelů stojí za to, protože vybavují sportovce „adaptačními vzorci“ k překonávání nepříznivých okolností závodění (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Další praktickou technikou pro zlepšení koncentrace je užití klíčových slov (key words), jak již bylo uvedeno výše v této kapitole. Klíčová slova jsou formou vnitřní řeči. Mohou být tedy instrukční (např. „Ramena dozadu“, „Natáhnout se“, „Ruce před sebe“, „Sleduj míč“) nebo motivační, či emocionální (např. „Pojď“, „Uvolnit“, „Vydrž“, „Nepolevuji“, „Klid“). Důležité je, aby klíčová slova byla jednoduchá a aby automaticky spouštěla požadovanou reakci. Například pro sprintera může být klíčovým slovem „Vypálit“ pro to, aby dobře odstartoval z bloků. Nebo krasobruslař může použít slovo „Skluz“ pro plynulost a dobrou rovnováhu mezi skoky. Opět platí, že před použitím v závodě by měla být klíčová slova zažita v tréninku (Weinberg & Gould, 2003).

Výzkumy dokazují, že užitečnou technikou pro udržení dobré soustředěnosti je zavedení předzávodních rutin (rituálů), které pomáhají převést pozornost sportovce od irelevantních myšlenek k myšlenkám užitečným pro dobré zvládnutí závodu. V zásadě rutiny zvyšují pravděpodobnost, že jedinec nebude rušen před závodem jak vnitřně, tak vnějšími okolnostmi, a často umožní sportovci vykonávat věci automaticky, aniž by byl rušen vědomou kontrolou. Rutiny mohou být užity před nebo i během závodu k zaměření pozornosti, snížení úzkosti, odstranění rušivých vlivů a zvýšení sebedůvěry (Weinberg & Gould, 2003).

Výzkumy (Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001; Orlick & Partington, 1988) potvrzují, že předzávodní a závodní plány napomáhají sportovcům udržet správné zaměření pozornosti. Tyto plány pomáhají sportovci nejen připravit se na svoji

disciplínu, ale také připravit se na to, co bude dělat v různých situacích, jak před závodem, tak během závodu. Podstatné u závodních plánů je soustředit se na postupné cíle. Plán se zaměřuje zejména na věci, které jsou pod kontrolou sportovce spíše než na výsledek soutěže.

Pro správné zaměření pozornosti je také důležitý oční kontakt. Zrak by měl být zaměřen právě na podněty klíčové pro výkon a neměl by se zaměřovat na irelevantní podněty - jako na soupeře, trenéra, sudí apod. Možností, jak upřít zrak na relevantní podněty, je např. sledovat míč, struny rakety, nebo se dívat na zem (Weinberg & Gould, 2003).

3.2.1.3 Imaginace

Imaginace neboli představivost (imagery) je „schopnost vytvářet představy; množství a souhlasnost s realitou inter- i intraindividuální, rozdílnost je též v oblasti typů představivosti; imaginace je předpokladem tvořivé činnosti...“ (Hartl & Hartlová, 2004, 464).

Pojem imaginace pochází z latinského imago (napodobit). Imaginace spočívá v představení si určité události (pohybu) co možná nejživěji, se záměrem zopakovat tento pohyb v realitě. Tato technika je také používána před závodem, kdy si sportovec představuje správné provedení a žádoucí výsledek. Subjekt musí mít schopnost vytvářet jasné a reálné představy a kontrolovat jejich obsah. Existují dvě perspektivy imaginace: interní, kdy si sportovec představuje sám sebe ve svém těle, jak vykonává pohyb, nebo externí, kdy vidí sám sebe jako ve filmu, z pozice jiné osoby. Například sportovec si může představit svůj dřívější výkon, se kterým byl spokojen, a znovuvybavením tohoto výkonu si zopakuje správné provedení dané dovednosti.

Imaginace může přispět ke správnému rozhodnutí ve sportech, které vyžadují rychlé rozhodování mezi několika možnostmi provedení akce tím, že si sportovec představí možné scénáře a vybere to nejefektivnější provedení. Imaginace může rovněž napomoci zrychlení procesu učení novým dovednostem a také upevnění správného pohybu.

Imaginace může ovlivnit motivaci sportovce. Sportovec si představí závodní situaci a to jak správně provádí určité akce, a to mu může dodat energii, může přispět k zaměření pozornosti správným směrem, takže je pak lépe připraven na závod (Cashmore, 2002).

Ideomotorický trénink je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácvičení nových nebo korekci stávajících pohybových dovedností. V relaxovaném stavu je nacvičována pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy,

kteřá ovlivňuje senzomotorickou aferentaci a tím dosahuje změnu v pohybovém vzorci chování (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 211).

Výzkumy prokazují efektivitu imaginace ve sportu a tělesných cvičeních, mnozí sportovci začali využívat imaginace nejen pro zlepšení výkonnosti, ale také pro to, aby zlepšili svůj prožitek ve sportu a cvičeních (Weinberg & Gould, 2003).

Imaginace je vlastně vytváření nebo znovuvytváření zážitku v mysli. Tento proces zahrnuje vyvolání částí informací, které jsou uchovány, z paměti a následné utvoření smysluplné představy. Imaginace je vlastně formou simulace. Je podobná skutečnému smyslovému zážitku (např. vidění, cítění, slyšení), ale celý zážitek se odehrává v mysli (Weinberg & Gould, 2003).

Prostřednictvím imaginace můžeme znovuvytvořit pozitivní zkušenost nebo si představit nové události, abychom se mentálně připravili na výkon. A nejen to. Naše mysl si také může představit a vykreslit události, které ještě neproběhly. Přestože imaginace závisí z velké části na paměti, můžeme si vytvořit představu z některých zapamatovaných částí (Weinberg & Gould, 2003).

Imaginace může a měla by zahrnovat co možná nejvíce smyslů. Přestože někdy místo termínu imaginace používáme termín „vizualizace“, použití kinestetického, auditivního, taktilního a olfaktorického smyslu je potenciálně velmi důležité. Kinestetický smysl je pro sportovce zvláště důležitý, jelikož zapojuje vnímání pozice těla nebo pohybu, který vychází ze stimulace zakončení senzoričkových nervů ve svalech, kloubech a šlachách. V podstatě, kinestetický smysl je vnímání našeho těla, toho, jak se pohybuje v různých pozicích. Použití více než jednoho smyslu napomáhá vytvoření jasnější představy, zážitek se tudíž stává podobnějším realitě (Holmes & Collins, 2001; Weinberg & Gould, 2003).

Různé druhy smyslů může využít například pálkař v baseballu. Využívá zrakový smysl, sleduje míč, když jej nahazovač vypustí z ruky a blíží se k metě. Využívá kinestetický smysl k tomu, aby věděl, kde odpalovat, a k tomu, aby přenesl váhu ve správný čas, aby co nejlépe využil síly. Použije-li také auditivní smysl, slyší zvuk odpálení míčku pálkou. Použije taktilní smysl, cítí, jak drží pátku v rukou. A konečně olfaktorický vjem, kdy cítí čerstvě posekanou trávu (Weinberg & Gould, 2003).

Kromě využití smyslů je také důležité naučit se spojit různé emocionální stavy a nálady s představeným zážitkem. Znovuvytvoření emocí (např. úzkost, zloba, strach, radost nebo bolest) nebo rozpoložení (např. sebedůvěra a koncentrace) prostřednictvím imaginace může napomoci kontrolovat tyto stavy (Holmes & Collins, 2001).

Studie provedená v United States Olympic Training Center (Murphy, Jowdy, & Durt-schi, 1990) uvádí, že 90 % olympioniků využívalo nějakou formu mentální imaginace, přičemž 97 % z těchto sportovců bylo přesvědčeno, že imaginace napomáhá zlepšení jejich výkonnosti. Orlick a Partington (1988) zjistili, že 99 % členů kanadského olympijského týmu také využívá imaginaci.

Některé studie hodnotí efektivitu tzv. balíčků psychologické intervence, postupů, které kombinují různé techniky psychologické intervence (např. vnitřní řeč, relaxaci, trénink koncentrace) společně s imaginací. Například Suinn (1993) použil techniku známou jako vizuomotorický behaviorální nácvik (VMBR - visuomotor behavioral rehearsal), který kombinuje relaxaci a imaginaci. Výzkumy s alpskými lyžaři, kteří použili VMBR, prokázaly zvýšení neuromuskulární aktivity svalů používaných v lyžování a u karatistů, kteří použili VMBR, bylo prokázáno obdobné zvýšení výkonnosti (Seabourne, Weinberg, Jakson & Suinn, 1985). Další studie užití imaginace jako součásti balíčků psychologické intervence prokázaly pozitivní vliv na výkon u golfistů, basketbalistů, krasobruslařů a tenistů, ačkoli pozitivní dopad na zlepšení výkonnosti nemůže být přisuzován pouze imaginaci samotné (viz Perry & Morris, 1995; Weinberg & Williams, 2006). A konečně novější kvalitativní výzkumy (např. Munroe, Giacobbi, Hall, & Weinberg, 2000; White & Hardy, 1995, 1998) také prokazují pozitivní vztah mezi imaginací a výkonností.

Evidence vědeckých experimentů dokládá přínos imaginace a dokazuje hodnotu imaginace v učení motorických dovedností při výkonu (Feltz & Landers, 1983; Martin, Moritz, & Hall, 1999; Murphy, 1994; Murphy & Martin, 2002). Tyto studie byly provedeny u sportovců různých druhů výkonnosti a různých sportů jako basketbalu, fotbalu, atletiky, plavání, karate, sjezdového lyžování, běhu na lyžích, volejbalu, tenisu a golfu.

Současné poznatky, získané zejména použitím Dotazníku sportovní imaginace (Sport Imagery Questionnaire) (Hall, Mack, Pavio, & Hausenblas, 1998), ukazují některé detaily použití imaginace, které by mohly napomoci praktikům při vytváření programů nácviku imaginace. Při výzkumech využití imaginace sportovci bylo zjištěno nejčastější použití imaginace v tréninku a závodě, sportovci pak obvykle využívají imaginaci častěji v závodě než při tréninku (Munroe et al., 2000; Salmon, Hall, & Haslam, 1994; White & Hardy, 1998). Praktická doporučení poukazují na to, že by trenéři měli provádět správný nácvik imaginace v tréninku, aby sportovci mohli tuto dovednost přenést do závodu, a tak samostatně co nejvíce využít jejího pozitivního efektu.

Bylo zjištěno, že sportovci užívají imaginaci před, během tréninku a po něm, mimo trénink (doma, ve škole, v práci), a před, během závodu a po něm. Někteří sportovci uvádějí,

že užívají imaginaci častěji před závodem než při a po závodě, kdežto častěji během tréninku při nácviu dovedností, než před a po tréninku. Imaginace po závodě a tréninku je obvykle zanedbávaná, ačkoli v této době je živost představ největší, což může být využito pro nácvik, správné učení a zlepšování. Doporučuje se také použití imaginace u zraněných sportovců. Ukazuje se, že imaginace lze využít pro účely rehabilitace, kdy má prokazatelně přínosný a urychlující účinek (Weinberg & Gould, 2003).

Při určování důvodu, proč sportovci užívají imaginaci, je důležité rozlišit její obsah a funkci. Funkcí imaginace je důvod, proč si sportovec danou věc představuje (Pavio, 1985). Rozlišují se dvě funkce imaginace: motivační a kognitivní. Motivační se projevuje tak, že si sportovci představují specifické cíle a chování, které vede k naplnění cíle, jako je výhra závodu nebo dobrý výkon v závodě, což může být zdrojem pro motivaci. Kognitivní funkce imaginace spočívá v tom, že může napomoci jednotlivci v určení a uvědomění si specifických cílů a řízení svého chování směrem k dosažení cílů (např. dodržení tréninkového plánu, životosprávy apod.) (Martin, Moritz, & Hall, 1999).

Co si sportovci obvykle představují? Výsledky výzkumů poukazují na 4 aspekty imaginace: představa prostředí, ve kterém sportovec závodí, pozitivní nebo negativní charakter představ, smysly zapojené do imaginace a perspektiva (vnitřní nebo vnější), z jaké sportovec vytváří představy.

Sportovci si často, zejména před závodem, představují prostředí závodů (např. místo závodu, diváky). Užívají imaginaci pro přípravu na závod. Některé studie klasifikují imaginaci jako pozitivní a negativní. Pozitivní představy uvádějí sportovci obvykle při tréninku a před závodem. Negativní představy se nejčastěji vyskytují během závodu.

Výzkumy uvádějí (Woolfolk, Parrish, & Murphy, 1985), že pozitivní imaginace je spojena se signifikantně lepšími výsledky než imaginace negativní.

Na základě výsledků výzkumů se doporučuje pracovat s pozitivními představami namísto toho, aby si sportovci představovali to, čemu by se chtěli při závodě vyhnout. Podobný princip funguje i u vnitřní řeči. Spíše než abychom si říkali, co neudělat, čemu se vyhnout, je lepší si zadat instrukci tak, aby naváděla k tomu, jak danou věc udělat správně (Weinberg & Gould, 2003).

Sportovci obvykle popisují 4 druhy imaginace: vizuální, kinestetickou, auditivní, a olfaktorní. Nejčastější je užívání kinetické imaginace společně se zrakovou.

Sportovci si vytvářejí představy buď z interní nebo externí perspektivy (Mahoney & Avenier, 1977). Někteří jsou schopni užít obě tyto perspektivy a dokonce mezi nimi „přepínat“ podle potřeby. Interní imaginace je popisována jako představa uskutečnění dané dovednosti

ze svého postavení, jako bychom se dívali z pozice svého těla ven svými očima. Můžeme to přirovnat k situaci, jako bychom měli na hlavě připevněnou kameru a viděli bychom pouze to, co bychom ve skutečnosti viděli při provádění daného pohybu. Jelikož interní imaginace vychází z vnitřní perspektivy „vidícího“, představa se zaměřuje zejména na pocit a vnímání pohybu. Zatímco u vnější imaginace se díváme sami na sebe z vnější perspektivy. Jako bychom sledovali sami sebe na videozáznamu nebo ve filmu. U tohoto druhu představ nevnímáme příliš kinestetický pohyb, jsou hlavně zrakové (Weinberg & Gould, 2003).

Některé studie poukazují na větší výskyt vnitřních představ u elitních sportovců, jiné na využití obou druhů představ u olympijských sportovců (Murphy, Fleck, Dudley, & Callister, 1990).

Hardy (1997), Hardy a Callow (1999), White a Hardy (1995) uvádějí, že využití externí imaginace má pozitivní vliv na provedení výkonu u sportů, ve kterých se hodnotí forma provedení, zatímco interní imaginace se jeví jako efektivní u sportů, které nevyžadují přesnou formu pohybu, jejichž úspěšnost závisí spíše na vnímání a anticipaci.

Povaha motorické dovednosti a také úroveň, jaké sportovec v daném sportu dosahuje, ovlivňují míru možnosti ovlivnění výkonu prostřednictvím imaginace. Ukazuje se, že největší efekt má využití imaginace při výkonu ve sportech s kognitivním zaměřením, zvláště u začátečníků a u sportovců, jejichž dovednosti jsou na nejvyšší úrovni (Weinberg & Gould, 2003).

Výzkumy ukazují, že imaginace je nejúspěšnější u jedinců, kteří mají dobrou schopnost imaginace (Isaac, 1992), což se vyznačuje schopností vytvářet představy, které jsou přesné, co nejpodobnější realitě a subjekt je schopen tyto představy kontrolovat.

Je důležité podotknout, že imaginace nemůže nahradit fyzický trénink. Ve skutečnosti se prokázalo, že kombinace fyzického a mentálního tréninku ve srovnání s pouze fyzickým tréninkem stejného časového rozsahu ubírala čas z fyzického tréninku (Hird, Landers, Thomas, & Horan,

1991). V podstatě imaginace musí být přidružena k normálnímu obvyklému fyzickému tréninku. Imaginace je cestou, jak natrénovat mysl v kombinaci s fyzickým tréninkem těla. Nicméně imaginaci mohou využít sportovci, kteří jsou zranění, unavení nebo přetrénovaní, jako náhražku fyzického tréninku (Weinberg & Gould, 2003).

Představa nějakého děje může mít podobný efekt na nervový systém jako reálná aktuální zkušenost, může vyvolat podobnou odezvu na EEG jako vlastní pohyb. Jednou z teorií, která vysvětluje princip fungování imaginace je psychoneuromuskulární teorie. Jejím autorem je Carpenter (1984 in Weinberg & Gould, 2003). Navrhl ideomotorický princip imaginace. Dle tohoto principu imaginace usnadňuje proces učení motorickým dovednostem, jelikož bě-

hem procesu imaginace se aktivují vzorce neuromuskulární aktivity. To znamená, že živá představa pohybu inervuje svaly podobným způsobem jako reálný fyzický pohyb. Tyto drobné neuromuskulární impulzy jsou hypoteticky shodné s těmi, které se vyskytují během reálného fyzického výkonu, ovšem v menší míře. Přestože svalová aktivita během imaginace je redukována, tato aktivita je odrazem reálného vzorce pohybu. Když si živě představujeme to, že vykonáváme nějaký pohyb, využíváme stejné nervové dráhy, jako když tento pohyb vykonáváme ve skutečnosti. Imaginací tedy vlastně posilujeme nervové dráhy, které kontrolují svaly (Weinberg & Gould, 2003).

Další teorií, ze které vyplývají praktická doporučení pro využití imaginace, je Langova bioinformační teorie (Lang, 1979). Je založena na předpokladu, že představa je funkčně organizovaná řada informací uložených v mozku. Model uvádí, že popis představy sestává ze dvou hlavních typů údajů: výpovědi vztahující se ke stimulu a výpovědi vztahující se k odpovědi na podnět. Výpovědi vztahující se ke stimulu jsou údaje, které popisují specifické znaky scénáře dané představy. Výpovědi vztahující se k odpovědi na podnět jsou údaje, které popisují odpověď (fyzickou nebo psychickou) u toho jedince, který si představuje daný scénář představy. Jsou určeny k tomu, aby vyvolaly fyziologickou odpověď. Dle Langovy teorie výpovědi vztahující se k odpovědi na podnět jsou základní částí struktury představy. Instrukce pro imaginaci, které obsahují výpovědi vztahující se k odpovědi na stimul, vyvolávají o mnoho výraznější fyziologickou odpověď než instrukce, které obsahují pouze popis podnětu.

Nejnámější způsob užití imaginace je při nácviku a tréninku určité dovednosti. Sportovec si představuje správný pohyb v mysli. Můžeme si představovat určitou dovednost, abychom ji dovedli k dokonalejší formě, nebo si můžeme vybrat slabá místa nebo chyby a představíme si je ve správném provedení. Imaginaci můžeme využít pro představu toho, co bude následovat, nebo si můžeme vyvolat představu něčeho, co se už odehrálo. Například si můžeme představit, jak bude probíhat nadcházející závod a co v něm budeme dělat, nebo si můžeme vybavit dobře zajatý závod a vybavit si detaily, abychom zopakovali dobrý výkon (Moran, 2004).

Imaginace může být využita také pro tvorbu a nácvik strategie, jak u týmových, tak u individuálních sportů. Představujeme si, co bychom chtěli dělat, jak chceme reagovat v určitých situacích, můžeme zamezit bezcílnému toku myšlenek. Můžeme si představit sami sebe v situaci, kdy obvykle ztrácíme koncentraci, např. po prohraném míči v zápase a namísto toho si představit, jak zůstáváme klidní a zaměřeni na další hru nebo krok (Weinberg & Gould, 2003).

Imaginaci lze využít i pro vybudování sebedůvěry. Studie Moritze, Halla, Martina a Vadocze (1996) prokázala, že sportovci, kteří mají vysoké sebevědomí, užívají častěji imaginaci mistrovského zvládnání (mastery imagery), imaginaci správného nabuzení (arousal imagery) a také mají lepší schopnost kinestetické a vizuální imaginace než sportovci s nižší sebedůvěrou.

Prostřednictvím imaginace můžeme kontrolovat emocionální odpovědi. Pomocí imaginace můžeme jak zvýšit nabuzení u sportovce, který se cítí apatický, tak snížit úzkost u sportovce, u kterého se projevuje přílišné napětí. Imaginace může být využita také k přehraní výkonu a identifikaci chyb. Sportovec si může např. představit svůj minulý výkon, současný výkon a srovnat, v čem se liší, a udělat si závěr, jaké změny je třeba provést pro zlepšení (Weinberg & Gould, 2003).

Imaginace je využitelná při zvládnání bolesti a zranění. Napomáhá rekonvalescenci zraněné části těla a zabraňuje vyhasínání dovednosti (Ievleva & Orlick, 1991). U elitních sportovců bylo prokázáno také častější užití imaginace mimo sezónu v technických a fyzických aspektech tréninkového procesu než u sportovců nižší úrovně (Cumming & Hall, 2002).

Důležité faktory při nácviku a užití imaginace uvádí model PETTLEP autorů Holmese a Collinse (2001). Řadí mezi ně fyzický faktor, environmentální, charakter úkolu, časový faktor (timing), učení, emoce a perspektivu, z jaké je imaginace prováděna.

3.2.1.4 Stanovování cílů

Pro správné chápání obsahu techniky stanovování cílů si definujeme cíl z hlediska psychologického. Cílem je „objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita; cíle mohou zahrnovat objekty přibližování nebo vyhýbání; dosažení cíle snižuje napětí, nedosažení vede k frustraci; cíle dělíme na krátkodobé a dlouhodobé – vložení stále delší časové mezery mezi podnět a reakci spojeno s intelektuálním vývojem lidstva, schopnost volit dlouhodobé cíle je prvořadá i ve vývoji jedince; cíle jsou někdy děleny na předmět touhy – málo konkrétní cíle, a předmět přání – konkrétnější cíle, předmět snažení – jasný cíl, doprovázený značným úsilím...; cíle dílčí, úkoly (objective, task) – konkretizují postup k obecným cílům, jsou formulovány tak, aby šly objektivně hodnotit, jsou stanoveny jasné indikátory jejich dosažení ...“ (Hartl & Hartlová, 2004, 86).

Stanovování cílů je procesem, při kterém jsou stanovovány dlouhodobé a krátkodobé cíle. Efektivní stanovování cílů zahrnuje vytyčení realistických cílů a určení postupných malých kroků k jejich dosažení.

Stanovování cílů souvisí se sebeúčinností (self-efficacy) sportovce. Sportovec, který má vysokou sebeúčinnost v určité oblasti, si stanoví určitý cíl, obvykle si vytvoří a uspořádá podmínky pro jeho dosažení. Stanovování cílů může ovlivnit míru úzkosti, sebedůvěru a cílovou motivaci (to, jestli je jedinec orientovaný na úkol nebo na ego) (Cashmore, 2002).

Stanovování cílů není pro sportovce a trenéry novou metodou. Sportovci si kladli cíle již od pradávna. Téměř všichni sportovci si kladou cíle, ovšem ve většině případů je tato technika využita pouze s průměrným efektem (Burton, Weinberg, Yukelson, & Weigand, 1998).

Trenéři a sportovci si často kladou otázku, zda stanovování cílů skutečně funguje. Výzkumy úspěšných trenérů, sportovců ve sportovní psychologii ukazují, že stanovování cílů zvyšuje výkonnost, zvyšuje zaujetí pro sport, a napomáhá zlepšovat sebedůvěru (Burton & Naylor, 2002).

Metoda stanovování cílů se řadí mezi nejefektivnější postupy pro zvýšení výkonnosti ve sportu. Více než tři čtvrtiny studií zabývajících se touto technikou ve sportu a fyzické aktivitě vykázaly pozitivní výsledky. Důležité je ovšem dodržet správný postup při stanovování cílů (Burton & Raedeke, 2008).

Cíle motivují sportovce tak, že jim napomáhají zaměřit pozornost na specifické úkoly, zvyšují úsilí, snahu a vytrvalost při nepříznivých podmínkách a nezdaru (Locke, 1996). Stanovování a dosahování cílů také povzbuzuje sebedůvěru a motivaci sportovce, ale všechny tyto přínosy metody záleží na správném postupu formulování cílů.

Kingston a Hardy (1997) uvádí, že zaměření se na postupné a výkonové cíle raději než na výsledkové, je jedním ze základních konceptů ve sportovní psychologii vůbec. Postupné cíle se zaměřují na zlepšování formy, techniky a strategie. Zaměřují se na to, co jednotlivec musí udělat během závodu, aby dosáhl dobrého výkonu. Výkonové cíle jsou orientovány všeobecně na individuální výkon, jako např. zaběhnout rychlejší čas, hodit dále nebo nastřílet nižší skór. Záměr je dosažení standardů nebo výkonových cílů nezávisle na ostatních závodnících, obvykle na základě srovnání s dosaženými výsledky daného jedince.

Výsledkové cíle kladou důraz na poražení ostatních soupeřů a také na objektivní výstup, jako je vysoké umístění nebo výhra. Zaměřují se zejména na výsledek závodu, výhru v závodě, zisk medaile nebo získání více bodů než oponent. Výsledkové cíle mohou zvýšit krátkodobou motivaci v době mimo závod. Zaměření se na výsledkové cíle před nebo během závodu však často vede ke zvýšení úzkosti a nepodstatným, rozptylujícím myšlenkám. Výkonnostní a postupné cíle jsou důležité, jelikož mohou být stanoveny a upravovány přesněji (například zlepšení času) než výsledkové cíle (výhra nebo prohra v závodě). Výkonové a po-

stupné cíle jsou zvláště důležité pro sportovce během závodu, měly by být používány i během tréninku (Weinberg & Gould, 2003).

Studie Filbyho, Maynarda a Graydona (1999) ukázala, že užití kombinace všech druhů cílů (výsledkových, výkonnostních, postupových) přineslo signifikantně lepší výkon než pouze spoléhání se na jeden typ cílů. Dle těchto autorů může být přínos stanovení si výsledkového cíle využit pouze v případě, když je tento cíl kombinován s postupným cílem bezprostředně před a během závodu.

Vědci zkoumali vztah mezi různými typy cílů (např. specifickými nebo všeobecnými, krátko- a dlouhodobými, náročnými nebo jednoduchými) a úkoly prověřujícími fyzickou zdatnost. Cíle, stanovené jak krátkodobě, tak dlouhodobě, které byly středně až velmi náročné, byly spojeny s nejlepšími výkony (Weinberg, Burton, Yukelson, & Weigand, 2000).

Na jakém principu stanovování cílů funguje? Vědci se zaměřili na přímý mechanický pohled (jako opak pohledu nepřímého myšlenkového procesu), který určuje vliv cílů ve čtyřech oblastech (Locke & Latham, 1985). Cíle přitahují pozornost k prvkům důležitým pro správné zvládnutí vykonávané činnosti, mobilizují úsilí sportovce, prodlužují jeho vytrvalost a podporují rozvoj nových strategií učení.

Dle provedených výzkumů (Gould, 2001; Murphy, 1995) a praxe bylo identifikováno několik principů stanovování cílů. Správná aplikace těchto principů poskytuje pevný základ pro tvorbu programu stanovování cílů. Vždy je důležité, aby si cíl stanovoval sám sportovec nebo jeho trenér. Efektivita programu záleží vždy na interakci mezi jedincem a situací, ve které se jedinec pohybuje.

Weinberg a Gould (2003) uvádí následující principy stanovování cílů:

Cíle by měly být specifické: specificky vytyčené cíle ovlivňují behaviorální změny o mnoho efektivněji než pouze všeobecné cíle typu „do your best“ (udělej to, jak nejlépe můžeš). Aby byly cíle co nejefektivnější, musí být přesně definované, specifické, měřitelné, zaměřené na změny v chování

Cíle by měly být přiměřeně obtížné a realistické: efektivní cíle jsou dostatečně náročné, aby byly pro sportovce výzvou, ale také realistické, aby jich bylo možno dosáhnout. Killo a Landers (1995) zjistili, že přiměřeně náročné cíle vedou k nejlepším výkonům. Důležité je ovšem najít rovnováhu mezi dostatečnou výzvou a dosažitelností cíle.

Stanovené cíle by měly být jak dlouhodobé, tak krátkodobé. Efektivitu dlouho- i krátkodobých cílů prokázal výzkum Kanea, Baltese a Mosse (2001), ovšem zaměření pouze na dlouhodobé cíle nezlepšuje výkon. Nejlepším přirovnáním pro správné pochopení cílů je schodiště, na jehož vrcholu stojí dlouhodobý cíl, a k němu vedou po sobě následující schody

(kroky) - krátkodobé cíle, které směřují od nejnižšího stupně k nejvyššímu. Tento princip byl úspěšně použit u elitních a olympijských sportovců.

Je důležité stanovit si jak cíle výkonnostní a postupné, tak výsledkové. Pro každý výsledkový cíl, který sportovec má, by měli být stanoveny také výkonové a postupné cíle, které budou směřovat k danému výsledku (Filby, Maynard, & Graydon, 1999).

Stanoveny by měly být jak tréninkové, tak závodní cíle. Stanovování tréninkových cílů je podstatné, jelikož sportovci tráví většinu času tréninkem (ve srovnání s časem stráveným závoděním). Některé jedince může dlouhý čas strávený tréninkem nudit. Orlick a Partington (1988) zjistili, že pro kvalitu tréninku je velmi důležité stanovit si tréninkové cíle. Tento důležitý faktor odlišuje úspěšné olympijské sportovce od méně úspěšných.

Cíle by měly být zaznamenávány a každodenně monitorovány. Mnozí sportovní psychologové (Botteril, 1983; Gould, 2001) doporučují cíle jasně stanovené cíle zapsat a umístit na dobře viditelné místo. Bohužel mnozí sportovci si nezapisují své cíle systematickým způsobem.

Měla by být vytvořena specifická strategie, která vede k dosažení cíle. Měla by být také flexibilní, cíle by měly být přizpůsobeny podmínkám a možnostem sportovce a mohou se měnit dle daných podmínek.

Je důležité brát v úvahu osobnost a motivaci daného sportovce (Lambert, Moor, & Dixon, 1999). Individuální motivace a motivační orientace v dosahování cílů ovlivňuje cíle, které si jedinec bere za své, a také to, jak kvalitně funguje proces jejich stanovování. Lidé, kteří jsou orientovaní na dosažení vysokého cíle, jejichž osobnost je charakterizována vysokou úrovní motivu dosažení úspěchu a nízkou úrovní motivu vyhnout se neúspěchu, si snadno vyhledávají a přijímají za své cíle, které jsou pro ně výzvou a jsou realistické. Jedinci, kteří se orientují na dosažení nízkých cílů (s vysokou mírou motivace vyhnout se neúspěchu a nízkou mírou motivace dosáhnout úspěchu), se vyhýbají výzvám a přijímají za své velmi jednoduché nebo naopak velmi obtížné cíle.

Je důležité posílit odpovědnost jedince v dosahování cílů. Jedinec těžko dosáhne určitého cíle, aniž by sám v sobě přijal odpovědnost, závazek k jeho splnění. Trenéři by měli zvyšovat odhodlání k dosahování cílů tím, že ocení posun a budou poskytovat konzistentní zpětnou vazbu.

Důležitá je podpora ostatních, zvláště blízkých osob, v dosahování cílů. Důležité pro trenéry je také uvědomit rodiče o důležitosti výkonových a postupných cílů, měli by podporovat děti právě v dosahování cílů tohoto druhu a ne pouze v cílech výsledkových. Velmi důležité je, aby profesionálové ukazovali svým svěřencům opravdový zájem, který o ně mají. Měli

by spolupracovat při vytváření a revizi cílů, měli by je orientovat na proces, být nápomocní při překonávání překážek a poskytovat péči a pěstovat povzbudivou atmosféru (Weinberg & Gould, 2003).

Důležitou roli hraje průběžné hodnocení cílů. Zpětná vazba je zásadním faktorem pro to, aby cíle přispěly efektivně ke zlepšení výkonnosti a chování. Evaluace cílů by měla být zavedena hned od počátku programu stanovování cílů a měla by být realizována průběžně ve vývoji programu. Může být realizována mnoha způsoby, důležité je, aby byla konzistentní. Často se stává, že sportovci stráví mnoho času stanovováním cílů, přičemž fáze evaluace a zpětné vazby bývá zcela opomenuta. Trenéři by měli poskytovat svěřencům zpětnou vazbu a hodnocení postupu k cílům (Weinberg & Gould, 2003).

Smith (1994) navrhuje 6 základních principů efektivního stanovování cílů: cíle by měly být specifické, měly by přesně indikovat, co má být uděláno, měly by být měřitelné, kvantifikovatelné, orientované na postup a indikovat postup, který má být dodržen, realistické, dosažitelné i přes různá omezení, časově ohraničené, cílů by mělo být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu. Cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo vycházet ze spolupráce se sportovcem.

3.2.2 Psychická příprava v alpském lyžování

V odborných publikacích, odborných časopisech a mezi databázovými zdroji nalezneme poměrně bohatý výčet technik mentálního tréninku a jejich využití v různých druzích sportu. Přesto, že lyžování obsahuje všechny prvky náročného moderního sportu - výzvu, fyzickou i psychickou náročnost a zátěž, požadavek na vysokou úroveň seberegulace a kognitivních schopností, přizpůsobení se různorodým podmínkám atd., nenalezneme v české literatuře obsáhlejší práce zabývající se komplexní (tzn. i psychologickou) tréninkovou a závodní přípravou v alpských disciplínách. Mezi databázovými zdroji a články v cizojazyčných odborných časopisech s kritériem mentální trénink nebo psychologická příprava v alpském lyžování nalezneme poměrně omezené množství zdrojů.

Psychologická příprava těsně souvisí s ostatními složkami sportovního tréninku. Zkušenosti ukazují, že silné a vyrovnané osobnosti sportovců se v soutěžních podmínkách prosazují lépe než sportovci labilní. Psychologická příprava má integrovat kondiční, technickou a taktickou přípravu v jediný celek a zajišťovat plné využití výkonnostního potenciálu sportovce v soutěžích ve formě maximálního sportovního výkonu. Čím vyšší úroveň soutěží, tím výraznější roli při podávání výkonu sehrává psychika sportovce (Broda et al., 1988).

Úkolem psychologické přípravy je: rozvoj morálních a volních vlastností, regulace emočních procesů, překonávání záporných emocí (strachu) a mobilizace kladných emocí (sebeovládání, disciplinovanost, rozhodnost, samostatnost, důvěra ve vlastní síly atd.), rozvoj racionálních základů psychiky sportovce. Psychologická příprava má složku dlouhodobou a krátkodobou. Tyto složky jsou na sobě závislé, vzájemně se ovlivňují a doplňují. Dlouhodobá psychologická příprava probíhá průběžně a má obecný charakter, je úzce propojena s výchovou. Na dlouhodobé psychologické přípravě se podílejí ve vzájemném působení tyto činitelé: věkové zákonitosti, individuální zvláštnosti, specifické požadavky sjezdových disciplín. Krátkodobá psychologická příprava zahrnuje přípravu k nejvýznamnější soutěži roku (např. MS) nebo i několikaletého období (např. OH). Z těchto důvodů ji dělíme na:

- speciální předsoutěžní (1-4 mikrocykly), jejím cílem je postupné formování optimální připravenosti sjezdaře na konkrétní závody (termín, denní doba, podnebí, prostředí, materiální podmínky). Základní metodou přípravy je modelování tréninku.
- bezprostředně předsoutěžní (1 mikrocyklus), jejímž cílem je optimalizovat psychickou připravenost tak, aby sportovec mohl podat aktuálně možný maximální výkon. Prvním krokem je zde aktualizovat motivaci závodníka.
- posoutěžní psychická příprava je zaměřená na odstranění případných následků úspěšných či neúspěšných startů v závodech, které mohou mít závažné důsledky pro další vývoj sportovce.

Prostředky psychologické přípravy jsou: slovní působení, tj. všechny formy komunikace trenéra se sportovcem, jejichž cílem je přispět k optimalizaci psychického stavu sportovce, náhradní činnosti ve volném čase, zvláště před závodem nebo v průběhu mezi prvním a druhým kolem slalomu nebo obřího slalomu, autoregulační metody, které se zaměřují na osvojení schopnosti sportovce ovlivňovat své psychické stavy (Broda et al., 1988).

Velmi důležitou součástí psychologické přípravy lyžaře je modelovaný trénink. Zvláště pro mladé sportovce je těžké vyrovnávat se s tlakem velkých soutěží. Nežádoucím reakcím, které mohou podstatně ovlivnit výkonnost sportovce, je možno předcházet již v tréninku modelovaným tréninkem, záměrným vytvářením tréninkových situací odpovídajících podmínkám soutěže. Opakovaným nácvikem je možné adaptovat se na psychickou náročnost soutěže, sportovec pak v soutěži reaguje adekvátně a nedochází k tzv. psychickému selhání. Při úspěšné adaptaci podává sportovec výkon, na jaký je připraven, a rozdíl mezi výkonností v tréninku a soutěži není velký. Modelovaný trénink je používán především před hlavními závody sezóny. Z obecného hlediska modeluje sportovec situaci tak, jak později provádí činnost přímo na závodech, tj. vytyčení a prohlídka tratě, oblečení jako v závodech (kombinéza, přílba apod.),

měření času, vyhodnocení atd. Z hlediska specifického, tj. přímo k jednotlivým závodům a disciplínám je modelována předpokládaná situace. Je důležité brát v úvahu prostředí, profil tratě, nadmořskou výšku, autory tratí a charakter stavby, časový rozvrh závodů, možnosti využití času mezi závody, občerstvení, dopravu na závody, ubytování, možnost rozježdění a rozcvičení, servisní zabezpečení (příprava lyží, doprava lyží na start). Jsou-li známy všechny údaje, lze modelovat trénink přesně podle průběhu budoucího závodu s komplexním zabezpečením. Tím je zajištěna adaptace závodníka na atmosféru a průběh závodu, ale také na celou organizaci realizačního týmu. Důležité je přesné vymezení úkolů všech členů týmu (Broda et al., 1988).

Někteří autoři uvádějí příklady aplikace psychologických poznatků do tréninkového procesu v alpském lyžování (Armstrong, 1988; Beck, 1992; Beck, 1993; Car, 2000; Hellstedt, 1987; Johnson, 1992; May & Veach, 1987; Rotella, Oaja, & Billing; 1980; Taylor, 1993; Taylor, 1995; Taylor, 1984-2004; Turatto, Benso, & Umilta, 1999).

Většina autorů se shoduje v názoru, že mentální trénink může zlepšit mentální dovednosti lyžaře a následně i jeho výkonnost (Car, 2000; Rotella, Oaja, & Billing; Stodel & Culver, 2000; 1980; Taylor, 1995). „Mentálně silní závodníci jsou schopni podat v rozhodujících závodech za stávajících podmínek ten nejlepší výkon. To se podaří jen tehdy, když závodník disponuje dobrým lyžařským materiálem a vedle tělesných a technických dovedností trénuje také mentální prvky“ (Chevalier, 1998, 110).

Velmi důležité je vědět, že mentální síla je trénovatelná a že mentální tréninková práce přitom nemá nic společného s psychoterapií. Kdo pracuje v mentální oblasti, není ani nemocný ani hloupý, nýbrž pochopil, že špičkové výkony nesouvisí jen s materiálem a kondičními a technickými dovednostmi, ale jsou také závislé na 'práci hlavou', tedy na mentálních schopnostech (Chevalier, 1998, 111).

V tréninkovém procesu je velmi důležité rozvíjení seberegulace závodníka. „Samostatnému vedení se může každý závodník naučit. Na základě zkušenosti zlepšují mnozí závodníci svoji schopnost vedení sebe sama přinejmenším do určitého stupně nebo i dále sami od sebe. Když jsou ovšem tyto schopnosti systematicky budovány, jsou nesrovnatelně dříve k dispozici“ (Chevalier, 1998, 110). K samostatnému vedení patří podle Chevaliera (1998) následující složky: motivace, stanovení cílů, soustředění, pozitivní myšlení, sebedůvěra, aktivační kontrola, organizační kontrola, regenerace.

Většina provedených výzkumů pracuje s metodami vizualizace (imaginace), relaxačními technikami, metodami zaměřenými na zlepšování schopnosti koncentrace a stanovová-

ním cílů. Hellstedt (1987) a Beck (1992) zařazují do systematického mentálního programu regulaci aktuálních psychických stavů, techniky pro zlepšení koncentrace, stanovování cílů a imaginaci. Zdůrazňují také důležitost tvorby mentálních plánů soutěže. Pro dobré fungování týmu je také důležitá efektivní komunikace mezi členy týmu a týmová dynamika. V těchto dvou uvedených programech je kombinován individuální a skupinový nácvik technik.

May a Veach (1987) seznamují s modelem psychologické přípravy u amerického národního týmu alpského lyžování. Tento model se kromě nácvikových technik věnuje také problémovým oblastem jako zpracovávání konfliktu, výkonnostním problémům, stresovým a neurotickým poruchám. Psychologická intervence je realizována týmem odborníků. Intervenciemi strategiemi jsou edukační přednášky, skupinová sezení, individuální testování a intervence a také neformální intervence. Psychologická intervence u tohoto týmu má poměrně jasnou strukturu, psychologové pracují s každým sportovcem a zároveň spolupracují s ostatními členy týmu.

Z hlediska náročnosti na psychiku můžeme řadit alpské lyžování mezi sporty, u kterých dobrá psychika hraje jednu ze stěžejních rolí pro podání úspěšného výkonu. Velmi důležitá je souhra jemné a hrubé motoriky za využití anaerobní kapacity organismu. Podle jednotlivých disciplín musí závodník podat dobrý výkon buď v jedné, nebo dvou jízdách, mezi kterými je poměrně dlouhá pauza. Závod začíná obvykle v dopoledních hodinách. Předzávodní příprava začíná brzy ráno fyzickým rozcvičením na suchu, obvykle ve formě rozběhání a strečinku. Jednu nebo dvě hodiny před závodem probíhá prohlídka trati, závodníci prohlíží trať a rozjíždějí se na volno a ve cvičných tratích. Bezprostředně před závodem si závodníci připravují vybavení, rozehřívají se a mentálně se připravují. Samotný výkon pak trvá obvykle mezi 60-120 sekundami. V psychické přípravě je důležité zaměřit se zejména na důkladné zapamatování trati a imaginaci průjezdu tratí, regulaci psychického stavu (pomalé dýchání, relaxaci pro zklidnění nebo poslech hudby, rychlé pohyby a dýchání pro nabuzení), dále je užitečné zaměřit se na pozitivní sebeinstrukční řeč a imaginaci spojenou s úspěšným výkonem. Pro lyžaře je důležité dodržet správnou předstartovní rutinu a zkoncentrovat se sám na sebe, na trať a představu úspěšného projetí tratí.

Pro závodníka je velmi důležité naučit se rozpoznávat úroveň svého nabuzení před závodem a naučit se ji regulovat tak, aby jeho psychické rozpoložení bylo optimální pro podání co nejlepšího výkonu. Důležitá je také vysoká míra sebedůvěry a přesvědčení o vlastní kompetenci. Nezanedbatelnou pro dobré psychické rozpoložení je také optimální fyzické rozcvičení a strava podaná ve správný čas a ve správném složení (Taylor, 1995).

Důležité je rozlišit, zda sportovec zaměřuje pozornost spíše sám na sebe nebo navenek. Interně zaměřený sportovec je citlivý k vnitřním stimulům jako myšlenkám, emocím a fyzické aktivitě. Toto interní zaměření může narušovat schopnost správně zpracovávat vnější podněty, důležité pro dobré zvládnutí závodu. Oproti tomu sportovci s vnějším zaměřením pozornosti jsou nadměrně responzivní k vnějším stimulům, jako jsou ostatní závodníci, trenéři a ostatní okolní podněty. Vnitřní zaměření pozornosti pak může omezovat kapacitu sportovce využívat vnitřních stimulů k optimální předzávodní přípravě (Taylor, 1995). Účelné je zaměřit pozornost na ty vnější stimuly, které souvisí s dobrým zvládnutím pohybového úkolu a ty vnitřní stimuly, které souvisí se seberegulací lyžaře směrem k optimálnímu rozpoložení pro dobrý závod.

Lyžař by měl být co nejlépe připraven na závod jak fyzicky, tak psychicky. Měl by mít připravenou výzbroj, výstroj a výživu. Rovněž by měl mít dostatek informací, které se týkají logistiky, trati a taktiky. Všechny tyto faktory by měly být zahrnuty do závodního plánu. Velmi důležitá je předstartovní rutina, která by měla být vytvořena na základě zkušeností závodníka (které činnosti a jaký druh přípravy před startem se závodníkovi osvědčují při úspěšných závodech) a také po konzultaci s trenérem. Je možno zorganizovat strategii tak, aby chování trenéra co nejvíce napomáhalo dobrému výkonu závodníka.

Alpské lyžování je velice aktivní sport, proto je nejlepší, aby techniky regulace nabuzení byly spojeny s nějakým druhem fyzické aktivity. Ke snížení nabuzení může být použito hluboké dýchání, progresivní relaxace, pomoci může i poslech relaxační hudby. Ke zvýšení nabuzení mohou sportovci použít energickou fyzickou aktivitu, poslech rychlé hudby a také vnitřní řeč pro energetizaci a imaginaci (Harris & Williams, 1993). Pro kontrolu aktivace je důležité vytvořit si ustálený fungující postup přípravy (rituál), tak aby závodník šel do závodu s maximální energií a soustředěním (Chevalier, 1998).

Mentální tréninkové formy pomáhají utvářet a zrychlovat účinnější učební proces a na druhé straně slouží k zdokonalování umění lépe zvládnout požadavky závodu. K mentálním tréninkovým formám patří mimo jiné: vizualizování a stresové tréninkové formy (modelovaný trénink)(Chevalier, 1998).

Klíčovou metodou psychické přípravy lyžaře je imaginace. Před závodem nebo v tréninku projíždí lyžař vytyčenou trať v myšlenkách, buďto z vnější perspektivy - jako ve filmu, nebo z vnitřní perspektivy, vnímá sám sebe ve vlastním těle a dívá se očima na trať. Nejen, že si celou trať se všemi základnostmi dobře vštípí do paměti, ale také vytvoří představu, jak sám ve svém těle překonává trať, co přesně na trati dělá, což mu dá velmi dobrou informaci, jak trať projet. Je důležité nefixovat se pouze na jednu možnost projetí tratí, neboť

v závodě (slalomu, obřím slalomu) se vyžaduje převážně spontánní, správné jednání. Ve sjezdu, kde může lyžař absolvovat více tréninkových jízd, si může ideální linii vstřípnit exaktně (Chevalier, 1998).

Další důležitou technikou v mentálním tréninku lyžaře je stanovení si cíle. „Náročné cíle motivují a mají schopnost uvolňovat nebývalou energii. Proto mají správně stanovené cíle pro každého závodníka velký význam“ (Chevalier, 1998, 112). Chevalier (1998) doporučuje závodníkům snažit se o dosažení sezónních cílů přes náročné dílčí cíle jednotlivých tréninkových fází, tréninkových kursů a tréninků v oblasti techniky, kondice a mentální síly.

Důležitými psychickými dovednostmi pro úspěšný výkon v lyžování jsou koncentrace a pozitivní vnitřní řeč a myšlení. V náročném závodní jízdě je klíčové zklidnit mysl, být vtažen do jízdy, vnímat (tady a teď) pouze podněty, které souvisí bezprostředně se samotným závodníkem a zvládnáním požadavků závodní trati, tzn. přizpůsobit psychické vyladění a technické provedení tomu, aby se závodníkovi podařilo bez chyby a co nejrychleji projet trati.

Dle Chevaliera (1998) by se měl závodník „rozvíjet v silného řešitele problémů“, myslet a mluvit pozitivně a stále hledat zlepšení výkonu a další vývoj, na těžkosti pohlížet jako na výzvu k překonání. Závodník by měl rozvíjet mentalitu vítěze, z každé situace vytěžit to nejlepší, vždy ukazovat 100% připravenost k výkonu v tréninku i závodě, mít čistou a uvolněnou hlavu a být připraven na riziko. Důležité je orientovat se na řešení, přemýšlet o tom, co dělat pro co nejlepší výsledek (Chevalier, 1998). Pro závodníka je potřeba učit se soustředit v tréninku a závodech na to důležité, využívat tréninkových cvičení vyžadujících soustředění ke zlepšení koncentrace a směřovat pozornost jen na to, co je důležité.

Pro kontrolu aktivace je důležité vytvořit si ustálený fungující postup přípravy (rituál) tak, aby závodník šel do závodu s maximální energií a soustředěním. Rozježdění je jedna, zahřátí a bezprostřední příprava před startem druhá část přípravy před závodem, jejímž výsledkem je umění explodovat v závodě a zajet skvělou jízdou (Chevalier, 1998).

Z poznatků vyplývá, že v dnešní době je nutné zařadit do tréninku i systematickou přípravu psychologickou. Metody, které jsou trenérům a sportovním psychologům a vlastně i samotným závodníkům k dispozici, jsou poměrně jednoduchým způsobem nacvičitelné, a pokud se podaří je implementovat do tréninkového procesu, mohou být pro závodníka velkým benefitem v závodním období.

3.3 Charakteristika vývojového období adolescence a specifika sportovní přípravy juniorů

Participantů výzkumu spadají věkově do vývojového období adolescence. Z biologického hlediska můžeme vymezit období dospívání jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a akcelerací růstu, na druhé straně dovršením pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Dochází k novému sociálnímu zařazení jedince, které se odráží v odlišném očekávání společnosti, pokud jde o jeho chování a výkony. Mění se pojetí vlastní role a je nově reflektováno sebepojetí (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tělesné, psychické a sociální změny v období dospívání probíhají do jisté míry souběžně a navzájem závisle. Průběh psychických změn a sociálního postavení je ovlivňován řadou faktorů. Změny spojené s pohlavním zráním mohou působit nejen přímým vlivem výrazných hormonálních pochodů na nervový systém, ale nepřímo tím, že mladistvý pozoruje změny na svém těle i změny v přístupu dospělých k němu a reaguje na to touhou po dospělejším postavení, ale i nejistotou, případně úzkostí. Sociální, ekonomické a kulturní faktory hrají důležitou úlohu, stejně jako výchovný postoj rodičů, učitelů a dalších osob pro jedince významných (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Období dospívání je obdobím rozvoje základních schopností, dovedností a zájmů. Vývoj motoriky je v období dospívání zpravidla výraznější než v období předcházejícím – dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud plyne jejich zájem o sport – a na druhé straně zase z úspěšných nových pohybových aktivit získává jedinec posilu pro své ohrožené sebehodnocení. Jedinec v období dospívání je schopen účinněji se učit na základě poznání logických souvislostí, méně již roste schopnost osvojovat si materiál, který nedává smysl a který musí být pouze memorován. Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k novým a hlubším zájmům - k zájmu o sport, četbu, hudbu, filmy atd. (Langmeier & Krejčířová, 2006).

„Dle Piagetovy teorie kognitivního vývoje (in Langmeier & Krejčířová, 2006, 150) jsou dospívající v nejvyšším stadiu vývoje kognitivních schopností - formálně abstraktní stadium myšlení, které je předpokladem pochopení látky mnoha vyučovacích předmětů, ale je i základem každé vědecké práce i organizace moderní společnosti.“

„Co se týče emocionálního vývoje a socializace, patří mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání na jedné straně uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferencovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví“ (Lang-

meier & Krečířová, 2006,152). „Utváření a rozvoj identity probíhá s menšími výkyvy po celý život, ale v období pozdní adolescence představuje transformace individuální identity hlavní vývojový úkol“ (Vágnerová, 2005, 410).

V adolescenci má značný význam sport, který nabízí možnost kontaktu s vrstevníky, sdílení tělesné aktivity, rozvíjí sociální vztahy, schopnost kooperovat, ale i soutěživost. Umožňuje sociálně ceněné vybití energie, podporuje sebeúctu rozvojem sebekontroly, přinejmenším na úrovni ovládnání vlastního těla. Sportovní výkon je v období střední adolescence důležitý, může se stát významnou součástí identity dospívajícího. Atraktivní bývají rizikové sporty, které vyvolávají žádoucí vzrušení a slouží jako osobní výzva (Vágnerová, 2005).

Se sportovci tohoto věku je možno již pracovat způsobem podobným práci s dospělými sportovci, je však velmi důležité respektovat vývojová specifika tohoto období, jak z hlediska tělesného vývoje, tak z hlediska psychiky. Schopnost seberegulace je u adolescentů do značné míry rozvinuta a můžeme očekávat vysokou míru samostatnosti a odpovědnosti. Je třeba předpokládat stále ještě silnou vazbu na rodinu a také ekonomickou závislost na rodičích. Probíhá školní docházka. Z hlediska socializace může být toto období pro některé dospívající zdrojem konfliktů. Pro adolescenta jsou velmi důležité vztahy s vrstevníky a navazování vztahů s opačným pohlavím, což jim do značné míry vrcholový sport ztěžuje. Trénink lyžování na vrcholové úrovni s sebou přináší velmi časté a časově náročné cestování. Sportovec pak nemá dost času na přátele a další koníčky. Sociální síť do určité míry pomáhá v takových situacích udržovat kontakt s přáteli. U některých sportovců, zvláště v situacích, kdy se jim příliš nedaří nebo jsou zranění, dochází k bilancování, zda energie, čas a finanční prostředky vynaložené do sportu mají vůbec smysl a zda není lepší se věnovat jiným zálibám, studiu, přátelům apod. Domníváme se, že pro psychiku sportovce je dobré, aby se alespoň do určité míry orientoval i na další důležité životní hodnoty, jako je vzdělání, rodina, vztahy s přáteli atd. Z hlediska přístupu trenéra či sportovního psychologa je vhodné jednat s juniory jako s dospělými sportovci, je třeba jim poskytovat vedení a stále určitou míru podpory. Ve vztahu trenér – sportovec se ukazuje jako velmi důležitá vysoká míra důvěry. Psychika adolescenta není stabilní jako u dospělého. Vrcholový sport přináší velkou míru psychického tlaku, ať už ze strany trenérů, reprezentace, médií apod., tak z přílišné orientace na výsledek a vysoké aspirační úrovně sportovce samotného. Trenér by měl poskytovat sportovci také určitou míru podpory psychické. Rovněž je třeba dbát na prevenci přetížení jak z hlediska tělesné, tak psychické zátěže. Junioři potřebují sbírat zkušenosti a postupně si zvykat na požadavky tréninkové a závodní zátěže. Záleží na individualitě každého sportovce, obecně můžeme u juniorů pozorovat větší výkyvy ve výkonnosti než u dospělých sportovců.

3.4 Motivace jako faktor ovlivňující výkon v alpském lyžování

Sportovní výkon v lyžování je ovlivněn celou řadou faktorů. „Za významné psychické předpoklady sportovního výkonu mohou být považovány čtyři komplexní schopnosti: kognitivní schopnosti, motivační schopnosti, volní schopnosti, sociální schopnosti“ (Hohman, Lames, & Letzelter, 2007, 154). Z psychologického hlediska hraje důležitou roli ve sportovní činnosti motivace.

U výkonnostní motivace v uplynulých letech ve sportovně psychologickém výzkumu došlo k přechodu od konceptů zabývajících se vlastnostmi a orientovaných na „trait“ ke konceptům orientovaných na „state“, které postulují silnou situační závislost motivačních procesů. Zatímco důkazy dispozičních motivačních vlastností budí zájem především při výzkumu talentů, při zkoumání soutěží se do popředí silněji tlačí situačně motivační procesy. Sportovně-psychologický výzkum vedl k množství zjištění, která sice většinou informují o dalších komponentách výkonu, ale přesto dokládají zásadní vliv obou motivačních oblastí na sportovní výkon (Hohman, Lames, & Letzelter, 2007, 155).

Slovo motivace pochází z latinského výrazu „movere“, které znamená hýbat či měnit. Motivace je regulační proces, který energetizuje naše chování a jednání, dává jim určitý směr, určuje jejich obsah (jaké činnosti se věnujeme) a intenzitu (jak často, po jak dlouhou dobu, a s jakým úsilím se činnosti věnujeme). Motivace má svou vlastní dynamiku a strukturu. Váže se na vlastnosti osobnosti, na fyziologii organismu, na životní podmínky jedince. Souvisí s vnímáním, emocemi a chováním. Chování je obvykle řízeno celým komplexem motivů. Funkcí motivace je proces regulace chování: zaměřování, energetizace a udržování chování, jehož smyslem je dosahování významných životních cílů, uspokojování potřeb a spolupůsobení při vytváření kladného nebo záporného vztahu k určitým činnostem (Nakonečný, 2004).

Motivace záleží jak na vnitřních psychických faktorech, tak na sociálním prostředí, ve kterém sportovec vyrůstá, trénuje a závodí. Rozdíly v motivaci jsou ovlivněny způsobem vnímání sportovců a tím, jak hodnotí (interpretují) svoje zkušenosti ve sportu.

Co způsobuje rozdíly v motivaci? Výzkumy motivace ukazují, že lidé smýšlejí a jednají jako více motivovaní, pokud jsou přesvědčeni, že mohou splnit požadavky, které daný úkol vyžaduje (cítí se schopní, úspěšní), a současně mají pocit, že mají kontrolu nad situací (např. sportovec je přesvědčen, že pokud půjde vše bez komplikací, dosáhne určeného cíle, např. zlepšení závodního času, podá výkon na hranici osobního maxima atd.; má pocit, že

trénink zvládá, a má situaci pod kontrolou). Zároveň je důležité, aby měl sportovec pocit samostatnosti, nezávislosti (autonomie), že se může svobodně rozhodnout o určitých záležitostech svého života (např. jakému sportu se bude věnovat, na jaké úrovni, jakých soutěží se chce účastnit). Dalším důležitým motivem je zažít zábavu, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení. Pokud sport sportovce baví, má z něj radost a zažívá příjemné pocity, je velká pravděpodobnost, že bude motivován se mu věnovat (Martens, 2006).

Sportovci, kteří jsou vnitřně motivovaní, se věnují sportu pro něj samotný. To znamená, že motivace, proč se určité činnosti věnují, pramení ze zaujetí a radosti z dané aktivity. Někdo jiný nebo něco jiného je nepodněcuje k tomu, aby se sportu věnovali. Ve výkonových situacích, tedy i ve sportu, je vnitřní motivace spojena s maximální snahou a zaujetím a také s pozitivními emocemi. Pokud sportovec nachází radost, pozitivní emoce a uspokojení v určité činnosti, má tendenci ji v budoucnu opět vyhledávat a opakovat chování, které vede k příjemným zážitkům (Weinberg & Gould, 2003).

Rozlišujeme dva druhy motivace – vnitřní a vnější. Pokud sportovci vnímají jako příčinu motivace sport samotný a výkony v něm, jsou motivováni vnitřně. Pokud se angažují ve sportovní aktivitě z vnějších důvodů (jako jsou odměny, sociální nebo materiální), je jejich motivace vnější. V tomto případě se věnují sportu za nějakým účelem, cílem, chtějí získat nebo dosáhnout něčeho, co si přejí (peníze, úspěch, slávu), nebo naopak se chtějí vyhnout něčemu, co si nepřejí (Duda & Treasure, 2006).

Existuje několik typů vnitřní a vnější motivace na kontinuu mezi absolutní vnější a absolutní vnitřní motivací. Motivy pro věnování se určité činnosti se obvykle mohou skládat a také vyvíjet a měnit. Na jednom z pólů kontinua motivace je úplná amotivace k činnosti. Jedinci charakterizováni tímto typem motivace nemají vůbec pocit kontroly, co se týká sportovní činnosti, a nenachází ani žádné vnější motivy, kvůli kterým by se dané aktivitě měli věnovat. Může se stát, že původně motivovaný sportovec za určitých okolností skončí na pólu amotivace k dané činnosti, v této činnosti nenachází již žádnou radost nebo uspokojení a také žádné vnější motivy ho nepřesvědčí o tom, aby se dané činnosti nadále věnoval (Duda & Treasure, 2006). Dalším typem motivace je vnější regulace. Chování sportovce je v tomto případě motivováno vnějšími nároky nebo tím, že si jedinec chce zajistit vnější odměnu. Další formou vnější regulace je projektivní, naučená regulace, tj. sportovec se věnuje trénování, protože uvnitř cítí, že musí. Je to opět vnější regulace, pouze nahrazuje vnější zdroj kontroly za pocit viny, sportovec by se cítil provinile, pokud by netrénoval. Kvalita tréninku může být tímto přístupem poznamenána. Další typem regulace, který se blíží vnitřní motivaci, je identifikovaná regulace. Sportovec se věnuje činnosti z vlastní vůle, bere ji jako prostředek k dosa-

žení určitého cíle, ale nečiní mu primárně radost jako taková. Například sportovec se v přípravné fázi tréninkového cyklu věnuje náročnému kondičnímu tréninku, který pro něj není záživný a je to dřina, ale ví, že mu tento typ tréninku přinese dobrou připravenost do dalšího tréninkového období a závodů (Weinberg & Gould, 2003).

Pokud je sportovec motivován vnitřně pro danou činnost, věnuje se jí s radostí a uspokojením, aniž by mu musela přinášet nějakou odměnu či prospěch. Tento typ regulace je vysoce autonomní (nezávislý, soběstačný) a je základem pro sebe-determinaci (nejvyšší stupeň motivace či motivační potřeba v Maslowově hierarchii motivů) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Podle teorie sebe-determinace má každý člověk potřebu kompetence, tedy cítit se dostatečně schopný v určité oblasti, dále autonomie, tj. určité osobní nezávislosti, potřebuje mít jistou možnost svobodné volby a výběr z několika možností. Poslední potřebou je potřeba sounáležitosti, člověk žije ve spojení s ostatními a cítí se dobře, když vnímá mezilidské vztahy s blízkými jako podporující a respektující (Ryan & Deci, 2000). Pokud sportovní prostředí uspokojí tyto 3 základní potřeby, lze předpokládat vysokou míru vnitřní motivace pro danou činnost. Sportovec se svému sportu věnuje naplno a pociťuje vysokou míru životní spokojenosti v tomto prostředí. Sportovci, kteří nemají uspokojeny 3 základní potřeby sebe-determinace, si sport méně užívají, nejsou tak vytrvalí v tréninku a hrozí u nich vyšší riziko burn-out než u sportovců motivovaných. Je také pravděpodobné, že sportovci, kteří jsou motivováni pouze vnějšími motivy, jako jsou peníze, úspěch a hmotné odměny, činnosti zanechají, pokud se vnější posílení vytratí. Zdrojem vnitřní motivace u sportovců různé výkonnostní úrovně může být proces učení, který probíhá ve sportovní činnosti, možnost dosáhnout osobního úspěšného cíle a mistrovství nebo možnost zažívat radost ať už prostřednictvím estetických dojmů nebo pozitivních pocitů spojených se sportem (Duda & Treasure, 2006).

Pokud chceme rozlišit mezi vnitřní a vnější motivací, záleží na tom, co je motivem pro danou činnost. Zda je to sportovec sám a jeho zaujetí pro danou činnost, nebo právě odměna nebo pochvala, která je důvodem pro to, aby se daný jedinec snažil a trénoval. Vnitřní motivace je obzvlášť důležitá v době, kdy se sportovci nedaří, má před sebou určité překážky nebo je pod tlakem (Weinberg & Gould, 2008).

V praxi se pak setkáváme se sportovci, kteří mají strach z neúspěchu, prožívají výkonné situace velmi úzkostně, jejich sebehodnocení je silně spojeno s výsledkem, mají problémy s motivací (Roberts, 2001; Vealey, 2004).

Hlavními faktory toho, jaký typ motivace se u sportovce vypěstuje, je situační a sociální výkonový kontext, ve kterém sportovec vyrůstá a pohybuje se. Motivační klima je struk-

tura výkonové motivace, tak jak je vnímána sportovcem. Motivační klima v určité skupině ovlivňuje motivaci jednotlivých členů této skupiny. Sportovec vnímá výkonově orientované prostředí, pokud trenér posiluje a upřednostňuje vysokou míru snahy a úsilí, spolupráci mezi členy skupiny, proces učení, zlepšování, týmový úspěch. Oproti tomu ve výsledkově orientované skupině sportovec vnímá, že trenér trestá chyby, povzbuzuje rivalitu mezi členy týmu, upřednostňuje pouze sportovce, kteří se mu jeví jako talentovaní. Výkonově orientovaný přístup povzbuzuje více adaptivní a dobré emoční vzorce chování. Snižuje také sebediskvalifikační přístup u sportovců (Roberts, 2001).

V motivačním klimatu, kde je kladen důraz pouze na výsledek, je stupeň sebehodnocení a vlastní sebehodnota vázána na sportovní výkon. Když se sportovci nedaří ve sportu, výrazně klesá jeho pocit sebehodnoty jako člověka, což je nebezpečné nejen z hlediska motivace, ale i výskytu psychických rozlad, případně poruch (Martens, 2004).

3.5 Metodologie

3.5.1 Mnohopřípadová studie

V práci je použita kvalitativní metoda mnohopřípadové studie (některé zdroje, např. Miovský, 2006, uvádějí termín vícepřípadová, angl. multicase study), jejímž výstupem je záznam přípravy a realizace mentálního tréninku u družstva alpských lyžařů juniorů a evaluace programu nácviku metod mentálního tréninku realizovaná prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se závodníky a strukturované písemné evaluace administrované trenéry.

Vzhledem k cíli a svému charakteru je celá práce založena na pravidlech a teorii kvalitativního výzkumu. V našem výzkumu se budeme snažit o co nejpřesnější zachycení případů, s kterými budeme pracovat. Dle Břicháčka je „vhodné použít případovou studii v případě detailní analýzy vlivu experimentálního zásahu, analýza a popis typického případu jako zástupce určité skupiny“ (Břicháček, 1981).

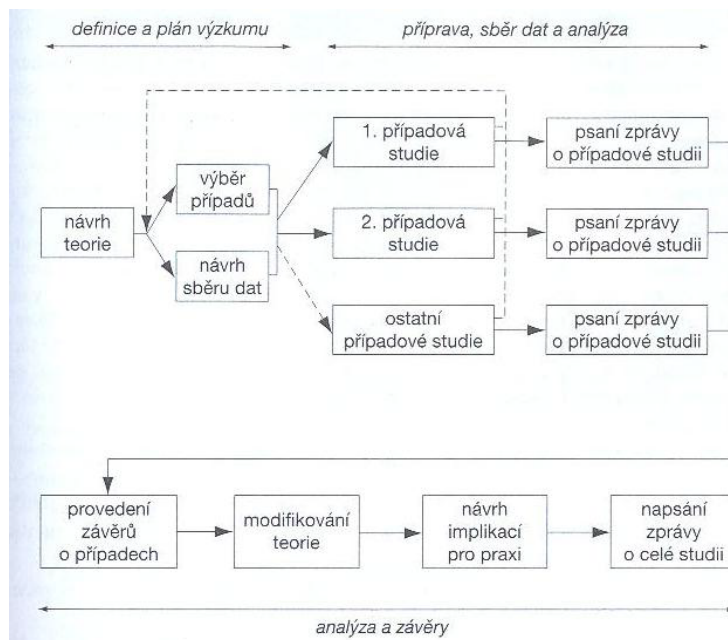
Objektem našeho zájmu jsou konkrétní případy, tj. zástupci skupiny českých alpských lyžařů juniorů a jejich zkušenost s nácvikem metod mentálního tréninku.

V případové studii jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Zatímco ve statistickém šetření shromažďujeme relativně omezené množství dat od mnoha jedinců (nebo případů), v případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti. Případová studie v sociálněvědním výzkumu je podobná mikroskopu: její hodnota závisí na tom, jak dobře je zaostřená. Předpoklá-

dá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům. Na konci studie se zkoumaný případ vřazuje do širších souvislostí. Může se srovnat s jinými případy, provádí se také posouzení validity výsledků (Hendl, 2008, 102).

Případovou studii uijeme tehdy, chceme-li zkoumat program, událost, role a vztahy (Hendl, 2008).

V našem případě jde o mnohopřípadovou studii, která znamená hloubkové zkoumání více instrumentálních případů (Hendl, 2008). Jedná se o mnohopřípadovou studii zakončenou kvalitativní evaluací rozhovorem, která provádí popis, exploraci nebo explanaci, jde v ní především o hodnocení programu nebo intervence na základě určitých hodnotových kritérií (Hendl, 2008).



Obrázek 3. Schéma návrhu teorie pomocí mnohopřípadové studie (Hendl, 2008, 109)

Analýza jednotlivých případů nám v průběhu celého výzkumu umožňuje sledování, popisování a vysvětlování případu v jeho komplexnosti a díky tomu můžeme dospět k přesnějším a do hloubky jdoucím výsledkům. Jejich prostřednictvím tak máme možnost lépe porozumět vztahům a celkovým souvislostem... zkoumaný problém je aktuální, soudobý a v reálném životním kontextu...Dále můžeme případovou studii využít jako metodu zpětné kontroly výsledků dosažených prakticky jakýmikoli výzkumnými psychologickými metodami a postupy, kdy platnost těchto výsledků ověřujeme na případové úrovni (Miovský, 2006, 94).

V případě našeho výzkumu se jedná o mnohopřípadovou studii zahrnující komplexnější systém (tj. družstvo lyžařů juniorů české reprezentace). Případová studie je časově ohraničena, studie probíhala během přípravné až závodní fáze sezóny v alpském lyžování. Zachycujeme postup implementace programu nácviku metod mentálního tréninku do tréninkové přípravy alpských lyžařů juniorů reprezentačního družstva. Nácvik a užití metod je následně hodnoceno v rozhovorech se závodníky z jejich subjektivního hlediska. V případové studii využíváme zápisy výzkumníka z nácviku metod mentálního tréninku do výzkumného deníku, pozorování a evaluační rozhovory se závodníky a trenéry.

Případová či mnohopřípadová studie je často využívanou výzkumnou strategií v psychologii sportu a tělesné výchovy (Goudas & Giannoudis, 2010; Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundkvist, & Durand-Bush, 2007; Hanrahan, Grove, & Lockwood, 1990; Von Guenther, Hammermeister, Burton, & Keller, 2010).

3.5.2 *Kvalitativní evaluace*

Termín evaluace znamená proces posuzování a hodnocení podstaty, hodnoty, obecně ceny zkoumaného jevu, procesu (výzkumného předmětu). V širším pojetí hovoříme o evaluaci jako o jakémkoli procesu hodnocení, přisuzování významů atd. (Miovský, 2006).

V naší studii zaujímáme formativní přístup v evaluaci, kde hlavním cílem projektu je přinést data, prostřednictvím jejichž analýzy získáme informace potřebné k nalezení silných a slabých stránek předmětu našeho výzkumu (v našem případě programu nácviku mentálních dovedností) a budeme schopni formulovat doporučení ke zlepšení. Výsledkem výzkumného projektu je kromě nalezení silných a slabých stránek také to, jak s nimi dále pracovat, jaká strategie a proč se jeví jako efektivní pro další vývoj a zlepšení předmětu zkoumání (Miovský, 2006).

Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů před a po sezóně se závodníky realizujeme evaluaci procesu nácviku a evaluaci výsledků.

Při evaluaci implementace programu se zaměřujeme na způsob, jakým je navržený projekt realizován. Sledujeme tedy způsob, jakým je původní záměr převeden do praxe a co vše další je s tím spojeno (Patton, 1990). Mezi nejčastější témata patří to, zda je hodnocený projekt realizován v souladu s původním záměrem a zda tato realizace odpovídá definovaným cílům a účelu. Při tomto typu evaluace se také zaměřujeme na schopnost výzkumníka přizpůsobit program realitě, podmínkám a požadavkům praxe. Přestože můžeme vycházet z mnoha zdrojů informací a mít s danou oblastí zkušenosti, nikdy není možno navrhnout dokonalý

plán. Proto je schopnost reflexe odlišných potřeb a podmínek pro realizaci zásadní podmínkou schopnosti tyto odlišnosti promítnout do adekvátních úprav programu v průběhu samotné realizace. Pružnost, originalita a přiměřenost jsou přitom ústředními kategoriemi. Je možno hodnotit, jak se program jeví z perspektivy cílové skupiny (např. lze hodnotit schopnost realizátora zaujmout a motivovat cílovou skupinu až do ukončení programu) (Miovský, 2006).

Evaluace výsledků, výstupů nebo dopadů určitého opatření je závěrem evaluačního procesu. Jeho prostřednictvím se máme dovědět, jakým způsobem a jak výrazně se hodnocený program promítl do oblastí, které jsme si vytkli, a zda naopak nezpůsobil něco negativního nebo neočekávaného v jiných oblastech (Miovský, 2006).

Kvalitativní evaluace je využívána pro hodnocení intervencí v oblasti psychologie a pedagogiky (Palermo, Hughes, & McCall, 2011; Walsh, Oazeta, & Wright, 2010) a také v psychologii sportu (Goudas & Giannoudis, 2010; Von Guenther, Hammermeister, Burton, & Keller, 2010).

3.5.3 *Polostrukturované interview*

Při realizaci polostrukturovaného interview máme vytvořeno určité schéma, obvykle specifické okruhy otázek, které během interview pokládáme. Je možné zaměňovat pořadí otázek či okruhů, kterým se věnujeme. Dle možností můžeme zaměnit pořadí otázek, abychom maximalizovali výtěžnost interview. Při polostrukturovaném interview využíváme následné inquiry, upřesnění a vysvětlení výpovědi účastníka. Máme určeno tzv. jádro interview, základní témata a otázky, které má tazatel povinnost probrat. Máme určitý stupeň jistoty, že daná témata budou probrána. Otázky se mohou lišit v pořadí, případně znění a stylu pokládání. Na toto jádro se nabaluje množství různých doplňujících témat a otázek, které se tazateli jeví jako smysluplné a mohou rozšiřovat původní zadání. Při zpracování a analýze pak máme možnost s doplňujícími otázkami pracovat, nebo je ponechat stranou. Obvykle se doplňující otázky ukazují být užitečné a přinášejí informace, které nám mohou pomoci lépe uchopit problém (Miovský, 2006).

3.5.4 *Postupy analýzy kvalitativních dat užitých v práci*

3.5.4.1 *Metoda vytváření trsů*

Metoda vytváření trsů slouží k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin, např. podle rozlišení určitých jevů, místa, případů atd. Tyto skupiny (trsý) by měly vznikat na základě vzájemného překryvu (podobnosti) mezi identifikovatelnými jednot-

kami. Tímto procesem vznikají obecnější, induktivně zformované kategorie, jejichž zařazení do dané skupiny (trsu) je asociováno s určitými opakujícími se znaky, určitým charakteristickým uspořádáním atd. Společným znakem takového trsu může být například tematický překryv, tj. když vyhledáváme ve výrociích osob všechny pasáže, týkající se jednoho úzce ohraničeného tématu... Základní princip metody vytváření trsů je postaven na srovnávání a agregaci dat a má dimenzi určité hierarchizace, neboť v ní prostřednictvím kategorizace zvolených základních jednotek vytváříme jednotky obecnější (Miovský, 2006, 221).

3.5.4.2 Metoda zachycení vzorců (gestaltů)

Metoda zachycení vzorců (gestaltů) spočívá v tom, že v datech vyhledáváme určitá opakující se témata a zaznamenáváme je. Jde o vyhledávání určitých obecnějších principů, vzorců či struktur, které odpovídají specifickým jevům, vázaným na určitý kontext či osobu. Dochází tak k určité redukci, původní bohatost a jedinečnost zaznamenaných jevů je nahrazena obecnější kategorií, tématem či vzorcem na základě vnějších podobností či rozdílností. Výzkumník vytváří určité koherentní „příběhy“ o průběhu některého jevu. Klíčové je opakování podstatných částí obecného příběhu v konkrétních případech. Je třeba konstantně pracovat s verifikací tvořeného „příběhu“, hledat údaje, které by danému „příběhu“ mohly odporovat a jejichž prostřednictvím by bylo možné dokázat, že daná konstrukce není vyhovující, nebo jejichž prostřednictvím můžeme definovat podmínky, za nichž daná konstrukce neodpovídá získaným datům (Miovský, 2006).

4 TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ

4.1 Koncept seberegulace dle Bandury

Podle povahy navrhovaného projektu jsme zvolili kvalitativní přístup a z něj vyplývající strukturu práce i metody. Výzkumná část práce je mnohopřípadovou studií a je zakončená kvalitativní evaluací programu nácviku metod mentální přípravy prostřednictvím rozhovorů se závodníky a trenéry.

Fungování psychiky lze pojímat z různých hledisek. Mezi základní teoretická východiska psychologie patří: pojetí biologické, dynamické a kognitivní. Uvědomujeme si skutečnost, že na fungování psychiky jedince se do značné míry podílejí také organický základ a dynamika psychiky daného jedince. Mentální trénink vychází zejména z kognitivně behaviorálního a sociálně kognitivního pojetí. Naše práce je ohraničena pojetím sociálně kognitivním (Bandura, 1986, 1977) a kognitivně behaviorálním. Jsme si ovšem vědomi skutečnosti, že faktory ovlivňující účast na sportovních aktivitách a výkonnost ve sportu jsou do značné míry ovlivňovány motivací jedince, dynamikou osobnosti, osobní, případně rodinnou historií, tím, jak se člověk identifikuje s daným sportem, prostředím atd. Není možno tyto skutečnosti opomíjet a bylo by velmi povrchní se domnívat, že výkonnost ve sportu je pouze otázkou vědomé kontroly, tréninku, výchovy, vedení, drilu, vůle, charakteru a zkušenosti.

V naší práci budeme vycházet ze sociálně-kognitivního psychologického paradigmatu Bandury (1982, 1977). Bandura (1986, 1977) je přesvědčen, že lidé mají vyšší schopnosti, které jim umožňují předvídat výskyt událostí a vytvářet prostředky kontroly nad tím, čím je jejich každodenní život ovlivněn. Zdrojům a příčinám fungování člověka lze porozumět postížením kontinuální vzájemné interakce behaviorálních, kognitivních a environmentálních vlivů, jedná se o vzájemný determinismus, tj. existuje vzájemná interakce mezi vlivy prostředí, osobnostními faktory a chováním jedince.

Bandura (1997) zdůrazňuje úlohu autoregulace (Self-regulation), což je jedinečná lidská schopnost uspořádat své prostředí, vytvářet kognitivní podpory, postihovat možné důsledky svých vlastních aktivit. Člověk má mocný prostředek k zacházení s vnějším prostředím, a to vyšší intelektovou schopnost symbolického myšlení. Učení se pomocí modelů chování je konstruktivním procesem aktivního posuzování, řízeného čtyřmi navzájem spjatými komponentami či procesy:

- pozorností – osoba pozoruje a přesně vnímá modelové chování,
- pamětí – osoba si pamatuje dříve pozorované modelové chování,

- motorickou reprodukcí – osoba symbolicky přenáší kódované paměti modelového chování do nových vzorců odezvy,
- motivací – při potenciální přítomnosti posílení realizuje modelové chování (Bandura, 1997).

Bandura (1986) představil ve svém díle *Social Foundations of Thought and Action* teorii lidského fungování, která zdůrazňuje roli přesvědčení o sobě. V jeho sociálně-kognitivní perspektivě jsou lidé vnímáni jako proaktivní a sebe-regulující organismy schopné vlastní organizace a sebe-náhledu, nejen jako reaktivní celky tvarované prostředím nebo ovládané skrytými vnitřními impulsy. Lidské myšlení a lidské činy jsou pojímány jako produkt dynamické souhry vlivů osobnosti, chování a prostředí. Způsob, jakým lidé interpretují výsledky vlastních činů, jim dává informaci, pozměňuje jejich prostředí a mění jejich osobní vlastnosti, což ve svém důsledku přináší informace pro pozdější použití a pozměňuje budoucí jednání. To je základ Bandurova recipročního determinismu, tedy pohledu, že interakci, která má podobu triadické (trojúhelníkové) reciprocity, vytvářejí a) osobnostní faktory ve formě kognitivních, afektivních a biologických jevů, b) chování a c) vlivy prostředí. Self-efficacy neboli vnímání osobní účinnosti je termínem vyjadřujícím přesvědčení člověka nebo týmu o vlastní schopnosti podat požadovaný výkon za specifických podmínek (Cashmore, 2002).

Metody používané ve sportovní psychologii jsou převážně založeny na kognitivní bázi. Sportovec se nejdříve s technikou obeznámí, pochopí možnosti využití a přínosu této metody, a následně tuto určitou psychickou dovednost nacvičí v tréninku tak, aby byla zautomatizována a aby ji byl schopen účelně použít v závodě. Pro hodnocení efektu psychologické přípravy byly provedeny četné studie. Greenspan a Feltz (1989), Vealey (1994), Weinberg a Comar (1994) identifikují 45 studií, ve kterých byla použita psychologická příprava ve sportovním kontextu, zahrnující sporty jako golf, karate, lyžování, box, basketbal, volejbal, gymnastiku, baseball, tenis a krasobruslení. 85 % z těchto studií (38 ze 45) prokázalo pozitivní vliv psychologické přípravy na výkon. Meyers, Whelan a Murphy (1996) ve své meta-analýze sportovně psychologických intervencí poukazují na to, že u všech 90 zkoumaných případů intervencí byl prokázán mírně až silně pozitivní efekt u metod jako stanovování cílů (goal setting), redukce úzkosti, kognitivní přeformátování, zaměření pozornosti a pozitivní vnitřní řeč až po intervence, kde byla použita kombinace těchto metod.

Při koncipování programu mentálního tréninku pro družstvo lyžařů juniorů budeme využívat následující metody: metody pro zlepšení koncentrace: vnitřní řeč, použití ustálených postupů - rituálů a závodních plánů, imaginaci, stanovování cílů a relaxační metody – brániční dýchání a progresivní relaxaci (Weinberg & Williams, 2006).

Vzhledem k tomu, že četné studie prokázaly pozitivní vliv mentálního tréninku na výkonnost ve sportu (a to i u sportů zimních a individuálních, některé studie konkrétně u lyžování), předpokládali jsme, že bude možné aplikovat tyto metody do tréninku českých alpských lyžařů juniorů reprezentantů.

4.2 Zvolené techniky mentálního tréninku

Současná sportovní psychologie vychází z interakcionistického paradigmatu, které chápe osobnost v interakci s proměnnými prostředí. Tento přístup pomáhá nejlépe porozumět chování člověka v kontextu sportu a pohybových aktivit (Williams & Straub, 2006).

Zvolené metody mentálního tréninku pro program nácviku u družstva lyžařů juniorů vycházejí zejména z kognitivní psychologie a kognitivně behaviorálních terapeutických technik (Kratochvíl, 1998; Moran, 2004; Porter, 2003; Weinberg & Gould, 2003).

Kognitivní psychologie je směr zabývající se takovými procesy, jako je smyslové poznávání, představitost, fantazie, myšlení a usuzování, rozhodování a řešení problémů, paměť a učení, zahrnuje též schopnost abstrakce, řeč (jazyk) a pozornost. Všechny tyto procesy mají dynamický charakter, protože jsou spojeny s procesy snahovými a citovými, na úrovni vědomé i nevědomé. Pomocí těchto procesů si člověk uvědomuje okolní svět i sebe sama, je schopen sebereflexe a na základě sociálního učení vytvářet a ovlivňovat svoji hodnotovou orientaci (Hartl & Hartlová, 2004).

Kognitivní psychoterapeutické postupy věnují pozornost poznávacím procesům, a to především myšlení. Odlišují se jak od behaviorální terapie, která ve své extrémní podobě ignoruje vnitřní procesy, tak od psychoanalytických škol, které z vnitřních procesů zajímají spíše pudové tendence a děje odehrávající se v nevědomí. Společným rysem kognitivních přístupů je orientace na vědomou činnost, na přítomnost a na využívání racionální logické argumentace (Kratochvíl, 1998).

Kognitivní terapie A. Becka vychází z východiska, že za emoční poruchy odpovídá především nesprávné myšlení. Terapeut se zaměřuje na to, jak pacient interpretuje skutečnost a vede ho k přezkoumávání názorů. Učí ho rozlišovat mezi objektivní skutečností a subjektivním hodnocením. Osobnost se utváří pomocí schémat, poznávacích struktur, které se skládají ze základních přesvědčení. Ta se tvoří brzy v životě na základě osobních zkušeností i na základě identifikací s osobami, které jsou v životě člověka významné. Schémata mohou být adaptivní nebo dysfunkční. Myšlení ovlivňuje náladu, motivaci, produktivitu i vztah člověka k druhým. Dysfunkční schémata jsou označována jako kognitivní zkreslení nebo kognitivní

omyly (Kratochvíl, 1998). Mezi kognitivní omyly patří například ignorování pozitivního, černo-bílé myšlení, přehnané zobecňování (generalizace), nepodložené závěry, zkreslený výběr faktů, přehánění a bagatelizace, vztahovačnost (personalizace), sebeznačkování a další (Kratochvíl, 1998; Praško, 2007).

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

Ačkoli sportovní psychologie předpokládá existenci určitých stálých osobnostních rysů a dispozic, které ovlivňují chování sportovce, současný výzkum se zaměřuje zejména na studium mentálních strategií, dovedností a chování, které sportovci využívají v soutěžních situacích, ve vztahu k úspěšnému výkonu. Tyto faktory nejsou osobnostními rysy v tradičním pojetí, lze však předpokládat, že se promítají právě do behaviorálních aspektů osobnosti a dochází k vzájemné interakci s osobnostními charakteristikami (Weinberg & Gould, 2003).

Kognitivně behaviorální terapie v psychologii je založena na systematickém programu postupných kroků zaměřených na odstranění příznaků, bez podrobné analýzy minulosti. Je založena na učení, na schopnosti zasazovat iracionální myšlenky do situačního kontextu, snižovat citlivost na situace, které vyvolávají nepříjemné psychické stavy (Hartl & Hartlová, 2004). Jeden ze směrů kognitivně behaviorální terapie využívá experimentování s chováním k tomu, aby se v myšlení dosáhlo žádoucích změn, které jsou rozhodující pro efekt terapie. V tomto typu léčby terapeut pomáhá pacientovi, aby si uvědomil svůj způsob zkresleného myšlení a dysfunkčního jednání, a napomáhá mu jej měnit pomocí systematického rozhovoru. Léčba má poskytnout příležitost pro nové učení. Léčebné postupy se pacientovi vysvětlují otevřeně, vytváří se vztah vzájemné spolupráce (Kratochvíl, 1998). K hlavním rysům kognitivně behaviorálního přístupu dle Praška a Šlepeckého (1995) patří: krátkost a časová omezenost – do 20 sezení, otevřená aktivní spolupráce jako základ vztahu mezi terapeutem a pacientem, východisko v teoriích učení, zaměření na přítomnost, na konkrétní ohraničené problémy, zaměření na to, co je pozorovatelné a vědomé, stanovení konkrétních funkčních cílů, směřování k soběstačnosti klienta získávané procvičováním dovedností, důraz je kladen na vědeckost.

„Přiznáváme však, že hranice mezi kognitivně behaviorální a kognitivní terapií jsou celkem nejasné“ (Prochaska & Norcross, 1999). Postupy behaviorální terapie jsou například

změna atribucí, naučený optimismus, sebeinstrukční trénink, zvládání situací a řešení problémů. Pro stavy spojené s úzkostí nebo strachem se využívá svalová relaxace. Situace původně vyvolávající strach se spojuje s relaxovaným stavem. Tím původní strach slábne a klient se dezentivizuje (Kratochvíl, 1998). Z nácvikových technik, které lze aplikovat do sportovního prostředí, je dobře využitelnou technikou pozitivní nácvik – nacvičování správné reakce pro vytvoření žádoucí dovednosti (ve sportovní psychologii modelovaný trénink), postupné přivykání si na náročnou situaci. Podobnou technikou je trénink odolnosti vůči stresu „očkování proti stresu“ (stress inoculation) (Meichenbaum, 1996). Místo toho, aby se klient pouze učil neutralizovat nebo ovládat úzkost ve stresových situacích, může si vytvořit vnitřní kognitivní dovednosti pro zvládání problémů a dovedností v rámci pozorovatelného chování, které ho mohou „naočkovat“ proti neustále přítomným a budoucím stresorům. Události, které dříve vyvolávaly úzkost, například výkonové situace, může přehodnotit a nově vnímat jako výzvy a příležitosti k učení.

S technikou stanovování cílů koresponduje behaviorální nácviková technika „nácvik sebeovládání“ (Kratochvíl, 1998). Klient se sám vystavuje situacím, ve kterých je třeba vynaložit úsilí, přemáhat překážky, učí se vzdát některých příjemných věcí, na které se těší, ve prospěch vzdálenějšího cíle. Výhodné je zadávat úkoly na příslušný den vždy ráno a večer, splnění úkolu zkontrolovat a poznamenat si výsledek (Kratochvíl, 1998).

Výzkum provedený v rámci teorie sociálního učení prokázal, že učení se může uskutečnit i pouhým pozorováním chování jiných lidí a následků takového chování pro ně (Bandura, 1986). Ve sportovním kontextu může sportovec jednak napodobovat chování trenéra, týmových kolegů nebo například vzoru na videu.

Meichenbaum (1977) významně přispěl svým sebeinstruktážíním tréninkem k utvoření kognitivně behaviorální modifikace (CBM). Tato metoda redukuje tvrzení o sobě samých, která vyvolávají maladaptivní emocionální reakce, pracuje s jedinci také na tvorbě tvrzení, která usnadňují sebeovládání zjevného verbálního a motorického chování. Z této techniky se také odvíjí technika vnitřní řeči (Self-talk) ve sportovní psychologii (Kapitola 3.2.1.2 Techniky pro zlepšení koncentrace).

Příbuznou technikou využitelnou v životních i sportovních situacích, která pracuje se změnou jádrových přesvědčení o sobě a kontrolou nerealistických automatických myšlenek, je kognitivní přerámování (cognitive reframing). Pracuje se se situací nebo určitými okolnostmi a změnou významu, který jim subjekt přikládá (Praško, 2007).

K technikám sebeinstrukčního tréninku patří zastavení nežádoucích myšlenek, také označované jako stop-technika (thought-stopping). Terapeut nejprve žádá klienta, aby si úmy-

slně vyvolal nežádoucí představy či myšlenky a představy, které ho zneklidňují. Když se klient do těchto myšlenek pohrouží, terapeut vykřikne hlasitě: „Stop!“ To vede k vyrušení z představ a narušení myšlenkového řetězce. Klient pak podle pokynů terapeuta dokáže věnovat pozornost něčemu jinému, hodnotnějšímu. Pak má klient opakovat toto cvičení sám, stop si říká v duchu a snaží se o efektivní, na úkol zaměřené myšlení (Prochazka & Norcross, 1999). Tato technika je popsána ve sportovní psychologii (např. Burton & Raedeke, 2008; Moran 2004; Porter, 2003; Weinberg & Gould, 2003) je uváděna jako stopnutí negativních myšlenek (thought stopping) a přeformulování negativních myšlenek na pozitivní a zaměření koncentrace na podněty a akce, které vedou ke správnému zvládnání úkolu či situace.

Vzhledem k potřebě praktické realizace psychologické přípravy v podmínkách českého lyžování, konkrétně u družstva lyžařů juniorů, jsme se po dohodě s trenéry rozhodli pro realizaci této studie. Praktický nácvik technik mentálního tréninku není obvyklou součástí přípravy českých lyžařských týmů. Systematická psychologická příprava je v podmínkách českého sportu spíše výjimkou, než samozřejmostí. Většina trenérů i sportovců vnímá důležitost mentální stránky výkonu a práce na ní, vědí, že „je to o hlavě“, nejsou však dostatečně obeznámeni s možnostmi psychologické přípravy a neznají postupy, za pomoci kterých je možné psychologickou přípravu prakticky a systematicky realizovat v tréninku. Doufáme, že tato studie přinese potvrzení teoretického předpokladu potencionálního přínosu realizace programu mentální přípravy v podmínkách českého lyžování alpských disciplín.

5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY PRÁCE

Hlavním cílem práce je tvorba, realizace a evaluace programu založeného na technických mentálního tréninku implementovaného do sportovního tréninku alpských lyžařů juniorů.

Dílčí cíle:

1. Koncipovat plán nácviku technik mentálního tréninku u alpských lyžařů juniorů.
2. Realizovat navržený plán nácviku technik mentálního tréninku v tréninkové a soutěžní praxi.
3. Evaluovat plán nácviku technik mentálního tréninku závodníky a trenéry.

Explanace: indikátory splnění cílů jsou tvorba, realizace a evaluace programu mentálního tréninku ve spolupráci se šesti členy družstva české juniorské reprezentace v lyžování alpských disciplín. Výstupem je sebe reflektivní výpověď závodníků o programu mentálního tréninku a hodnocení trenérů zodpovězením otázek strukturované evaluace.

Výzkumné otázky

1. Jaká jsou optimální kritéria pro výběr technik mentálního tréninku při nácviku mentálních dovedností u družstva alpských lyžařů juniorů?

Explanace: Kritéria budou posuzována na základě analýzy teoretických poznatků z oblasti sportovní psychologie, na základě charakteristik tréninkového prostředí lyžování alpských disciplín, empirie výzkumníka a trenérů z prostředí tréninku alpských disciplín.

2. Jaký postup umožňuje realizovat plán mentálního tréninku a zakomponovat jej do tréninku družstva alpských lyžařů juniorů v rámci jedné závodní sezóny?

Explanace: Implementace intervenčního programu mentálního tréninku musí odpovídat fázím tréninkového cyklu u družstva alpských lyžařů juniorů a potřebám závodníků.

3. Jak hodnotí lyžaři, členové družstva juniorské reprezentace ČR, a jejich trenéři nácvik a použití technik mentálního tréninku v tréninku a závodech v rámci jedné závodní sezóny?

Explanace: Kritériem je subjektivní hodnocení závodníka, reálný bodový výsledek na žebříčku FIS a zpětná vazba trenérů získaná prostřednictvím dotazování.

4. Jaké jsou přínosy a limity užití technik mentálního tréninku v prostředí tréninku lyžování alpských disciplín u kategorie juniorů družstva české reprezentace?

Explanace: vyplýne z odpovědí na otázky 1. a 3.

Úkoly a postup práce:

1. Provést analýzu prostředí sportovní přípravy alpských lyžařů juniorů a vstupní rozhovor se závodníky.
2. Sestavit plán mentálního tréninku vyhovující potřebám participantů.
3. Připravit prostředí pro výzkum ve spolupráci s trenéry.
4. Aplikovat techniky mentálního tréninku v průběhu jedné závodní sezóny u družstva lyžařů juniorů.
5. Provést evaluaci nácviku a použití technik mentálního tréninku prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru se závodníky a strukturované písemné evaluace administrované trenéry.
6. Popsat přínosy a limity realizace plánu implementace technik mentálního tréninku u družstva lyžařů juniorů reprezentace ČR.
7. Zpracovat výzkumnou zprávu (disertační práci a dílčí publikace).

6 METODIKA PRÁCE

6.1 Výzkumný soubor

6.1.1 *Participantů výzkumu*

Výzkumný soubor tvoří alpští lyžaři junioři, členové družstva A juniorské reprezentace ČR ve věku 17 – 20 let. Velikost souboru je šest osob.

Byl proveden záměrný výběr participantů, kritériem výběru byl věk – tj. juniorská kategorie v alpském lyžování, věk mezi 17-20lety. Dále příslušné sportovní odvětví – alpské lyžování, a rovněž dosažená výkonnost v tomto sportovním odvětví – příslušnost k reprezentačnímu týmu ČR, která je vymezena umístěním na českém a FIS žebříčku. Tito závodníci se účastní soutěží národní úrovně a mezinárodních soutěží ve své kategorii a také závodů FIS v kategorii dospělých. Členové reprezentačního výboru spadají do družstva příslušného reprezentačního trenéra, který koordinuje účast na soutěžích a také průběh některých tréninků a soustředění u daného družstva juniorů. Kromě toho někteří členové družstva spolupracují se svými osobními trenéry, případně kondičními trenéry. Tito závodníci jsou zkušení lyžaři s více než 10letou praxí a v současné době systematickým tréninkem na vrcholové úrovni. Členové výzkumného souboru jsou středoškolskými studenty navštěvujícími střední školu v místě bydliště. Každý má individuální studijní plán, který mu umožňuje účast na soutěžích a soustředěních.

Členové reprezentačního družstva jsou závodníci s bohatými zkušenostmi, vysokou mírou autoregulace, jsou cílevědomí, mají zodpovědný přístup k tréninku.

6.1.2 *Charakteristika prostředí výzkumu, role trenéra, psychologa a jejich spolupráce*

Vzhledem ke kvalitativnímu zaměření našeho výzkumu považujeme za podstatný detailní popis prostředí, ve kterém byl realizován program mentálního tréninku.

Alpské je specifickým sportovním odvětvím, které klade velké nároky na logistiku, materiální zabezpečení, časové možnosti, fyzickou a psychickou připravenost jak závodníků, tak trenérů. Tréninková příprava se dělí na suchý trénink a trénink na sněhu. Období jarní a letní přípravy je pro lyžaře relativně klidným obdobím, probíhá zejména suchá kondiční příprava, trénink je realizován většinou v místě bydliště. Některé týmy absolvují jarní ledovcové soustředění, zaměřené na testování lyží a doladování techniky. V tomto období je středoškolská studenti soustředí na plnění školních povinností. Přípravné období I. je méně zátěžovým obdobím. V přípravném období II. již začínají ledovcová 3 – 5i denní soustředění. Tyto vý-

jezdy jsou náročné časově, fyzicky a finančně. Samotné tréninkové jízdy nejsou příliš časově náročné, většinou probíhají 2 tréninkové bloky s přestávkou. Časově náročná je příprava materiálu – mazání a broušení lyží (závodníci a jejich trenéři většinou připravují lyže sami), dále doprava na ledovec, transport lyží a tyčí, stavba tratí atd. Tréninky často probíhají ve velké nadmořské výšce. Velkou fyzickou zátěží je nošení materiálu. Závodníci střídají období školní docházky s tréninkovou přípravou. Mnohdy je náročné skloubit školní a sportovní požadavky. Nejnáročnějším obdobím je pak předzávodní a závodní období. Sportovci neustále cestují s místa na místo, jsou často odloučeni od svých blízkých. Závodí ve velmi proměnlivých podmínkách. Absolvování velkého množství závodů je velmi fyzicky náročné. Je pouze málo času na regeneraci. S narůstající únavou se výrazně zvyšuje riziko zranění. Absolvování závodní sezóny se jak fyzicky, tak psychicky velmi vyčerpávají.

Sociální prostředí, ve kterém byl realizován výzkum, je specifické oproti jiným sportovním odvětvím, se kterými měla autorka zkušenost. Je charakteristické svou neformálností a přátelskou, pohodovou atmosférou, přestože se jedná o vrcholovou tréninkovou přípravu. Z hlediska sociálních vztahů ve skupině se nejednalo o přísně stanovenou hierarchii. Přístup trenérů byl přátelský, z hlediska trenérských stylů by byl řazen jako kooperativní styl (Martens, 2006). Trenéři si byli vědomi své odpovědnosti za vedení kolektivu, zároveň však vedli své svěřence k samostatnému rozhodování a odpovědnosti. Trenérům se dobře dařilo udržovat rovnováhu mezi vedením sportovců a jejich učením sebeřízení. Trenéři spolupracovali při vytváření konečných rozhodnutí se svěřenci. Oba trenéři jsou absolventy oboru učitelství tělesné výchovy a zároveň mají nejvyšší trenérskou licenci v lyžování alpských disciplín. Oba jsou bývalými závodníky v alpských disciplínách na reprezentační úrovni, mají celoživotní zkušenost se svým sportem. Oba trenéři mají trvalé bydliště v regionu Krkonoš, soustředění a některé závody se konaly v jim dobře známém prostředí. Věk trenérů v době výzkumu byl kolem třiceti let, mezi závodníky a trenéry nebyl tudíž velký věkový rozdíl, což bylo z pohledu výzkumníka jedním z faktorů, které přispívaly k pochopení závodníků trenéry a pozitivní atmosféře v týmu.

Pro skupinu bylo charakteristické výkonnostní motivační klima (Weinberg & Gould, 2003). Trenéři se orientovali zejména na povzbuzení svěřenců k dobrému výkonu, na proces zlepšování a vytvářeli tím klima směřující k mistrovství, co nejlepšímu zvládnutí pohybových úkolů v daném sportovním odvětví a profesionálnímu přístupu. Závodníci ve věku 16-18 let byli cílevědomí, s nadprůměrnou schopností seberegulace, vzhledem k jejich zařazení do reprezentačního týmu byli motivováni k podávání dobrých výkonů v tréninku a jejich zájmem bylo dosahování co nejlepších výsledků v průběhu závodní sezóny.

Přestože je alpské lyžování individuálním sportem, závodníkům a trenérům se dařilo dobře vzájemně kooperovat, v týmu vládla povětšinou dobrá atmosféra a týmový duch, což se projevovalo v aktivním zapojení závodníků do kolektivních sportů v průběhu suché přípravy, vzájemné pomoci, a je pravděpodobné, že dobrá týmová atmosféra přispívala také k pozitivnímu přijímání intervenčního programu a dobré spolupráci s výzkumníkem. K vytváření pozitivní atmosféry v týmu přispívala také snaha trenérů nejen o kvalitní trénink, ale vybírali pro své svěřence zajímavé a pestré aktivity, takže trénink byl velmi variabilní, závodníky bavil a nepodléhal příliš stereotypu.

Vzděláním autorky práce je obor psychologie a obor tělesná výchova pro střední školu. V době, kdy proběhl výzkum, se 3 roky věnovala poradenské činnosti ve sportovní psychologii ve sportech jako běžecké lyžování, tenis, golf, atletika a kanoistika, je členkou Asociace psychologů sportu ČR. Působí jako asistentka pro výuku psychologie a sportovní psychologie na FTK UP v Olomouci. Autorka má licenci Asociace profesionálních učitelů lyžování a několik sezón se věnovala aktivně výuce lyžování, prostředí lyžařského sportu jí bylo poměrně blízké. V době výzkumu byl věk autorky 30 let. Juniorská věková kategorie jí byla tedy poměrně blízká i vzhledem k tomu, že má sestru v podobném věku. Autorka se domnívá, že její dobrá schopnost navázání vztahu, empatie, sociální a komunikační dovednosti byly jedněmi z faktorů, které hrály důležitou roli při spolupráci se sportovci na programu nácviku metod mentálního tréninku.

Vzdělání trenérů a jejich zájem o sportovní psychologii výrazně facilitovaly realizaci programu. Dobrá kooperace mezi trenéry a výzkumníkem zvyšovala kvalitu programu například díky ochotě trenérů konzultovat v průběhu implementace otázky, týkající se aplikace některých technik do tréninku alpského lyžování. Velmi cennou byla také zpětná vazba od trenérů k realizaci jednotlivých technik a jejich vlivu na svěřence. Trenéři přispívali k dobrému průběhu realizace nácviku technik také tím, že byli přítomni na společných sezeních a seznámili se tak s jednotlivými technikami, což se dále projevilo ve skvělé spolupráci trenérů i za doby nepřítomnosti výzkumníka. Trenéři pravidelně připomínali svěřencům techniky jako dýchání, imaginaci, vnitřní řeč a zaměření pozornosti, čímž dále zefektivňovali nácvik.

Z pohledu autorky byla spolupráce týmu a motivace účastníků programu velmi dobrá. Samozřejmě jsme se v průběhu programu setkávali také s těžkostmi, způsobenými zejména složitostí organizace setkání, vzhledem k tomu, že participant, výzkumník a trenéři pocházeli z různých míst Čech a Moravy, pouze 2 účastníci bydleli ve stejném městě. Efekt programu

byl negativně ovlivněn nemožností realizace setkání této skupiny mimo soustředění a tréninky. Individuální nácvik technik nebyl realizován, což bylo jednou z limit tohoto programu.

6.1.3 Etický konsenzus

V souladu s mezinárodně uznávaným etickým kodexem Americké psychologické asociace a manuálem APA (American Psychological Association, 2001, 2002), obsahujícím informace týkající se výzkumu zahrnujícího lidské účastníky, je povinností výzkumníka postupovat v souladu s následujícími opatřeními Standardu 8 APA týkajícího se otázek výzkumu a publikování:

- výzkumník je povinen sdělit účastníkům všechny informace nezbytné pro poskytnutí informovaného souhlasu, umožnit kladení dotazů, neklamati, nevyvíjet nepřípustný nátlak, vyžadovat souhlas až poté, co budoucí účastník získal znalost závažných faktů, získat od účastníka nutný podpis formuláře jako doklad informovaného souhlasu, obnovit informovaný souhlas v případě, že se dospěje k podstatným změnám původního konceptu výzkumu nebo výzkumných procedur,
- individuální informovaný souhlas je dán kompetentním jedincem, který obdržel nezbytné informace, adekvátně je pochopil a po vlastním zvážení dospěl k rozhodnutí o své účasti ve výzkumu,
- osoby, které se účastní výzkumu, obdrží základní informace: jaké jsou cíle a metody výzkumu, jak dlouho se bude dotyčná osoba na výzkumu podílet, jaké výhody může účastník očekávat i jaká jsou rizika či nepříjemnosti spojené s výzkumem, jaké jsou alternativní postupy nebo způsoby intervence, jaký je rozsah důvěrnosti záznamů, rozsah odpovědnosti pracovníka výzkumu, účastník obdrží informace o tom, že může účast svobodně odmítnout či odstoupit z výzkumu, a to beztestně, bez ztráty výhod, na něž by jinak měl nárok.

Výzkumu předcházela příprava, ve které byl zvážena optimální postup realizace intervence a postup sběru dat a byla zvážena možná rizika pro účastníky výzkumu.

Dobrovolný informovaný souhlas s výzkumem a prezentováním výsledků výzkumu jsme získali vždy před započítím realizace intervence (Příloha 3). Všichni závodníci juniorské reprezentace byli seznámeni s projektem a jeho cíli na krátké prezentaci. Byli požádáni o vyplnění formuláře informovaného souhlasu s účastí ve výzkumu a se zpracováním rozhovorů. V případě, že závodník nedosáhl hranice plnoletosti, byli požádáni jeho rodiče o písemný souhlas s účastí jejich dítěte ve výzkumu. Všechny materiály byly zpracovávány anonymně a

jsou považovány za důvěrné. Účastníci byli seznámeni s možností odstoupit v průběhu výzkumu. Všem členům výzkumného souboru budou poskytnuty výsledky studie.

Byla požádána etická komise FTK UP o udělení souhlasu s výzkumem zahrnujícím lidské účastníky. Žádost byla etickou komisí schválena (Příloha 1).

6.2 Tvorba programu mentálního tréninku a jeho design

6.2.1 Tvorba plánu programu mentálního tréninku

V první fázi výzkumu proběhlo setkání výzkumníka s trenéry reprezentačního družstva alpských disciplín ČR. Ze strany trenérů družstva vyvstal zájem integrovat program nácviku metod mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu družstva dívek a chlapců. Autorka se po dohodě s reprezentačním šéftrenérem sekce alpských disciplín Českého svazu lyžařů zúčastnila letního kempu reprezentačních družstev za účelem seznámení se s prostředím a postupy letního tréninku alpských lyžařů. Setkala se také s některými členy juniorského družstva. Na výcvikovém kempu proběhla přednáška pro účastníky, trenéry a sportovce na téma Psychologická příprava ve sportu. Přednáška byla prvním seznámením sportovců s tématem mentálního tréninku ve sportu. V průběhu zimního semestru toho roku měla autorka možnost absolvovat studijní stáž na Norwegian School of Sport Sciences v Oslo, kde absolvovala předměty Základy psychologie sportu, Aplikovaná psychologie sportu a Trénink alpských disciplín. Autorka se rovněž jako dobrovolnice účastnila kondiční pravidelné tréninkové přípravy norských lyžařů žáků a zúčastnila se ledovcového soustředění lyžařů žáků. V prosinci měla autorka možnost seznámit se s prostředím FIS závodů, kterých se účastnili členové juniorského reprezentačního družstva ČR, participanti studie. V průběhu jarních měsíců následujícího roku autorka intenzivně studovala jednotlivé techniky mentálního tréninku a zásady tréninkové přípravy lyžování alpských disciplín. Na základě rešerše sportovně psychologické literatury v oblasti mentálního tréninku (Horn, 2002; Orlick, 2008; Weinberg & Gould, 2003), vlastní zkušenosti s nácvikem metod mentálního tréninku při sportovním výkonu (autorka se věnovala aktivně atletice – běhům na střední tratě) a zkušenosti s nácvikem metod mentálního tréninku se sportovci v rámci psychologického poradenství ve sportu, a také na základě pozorování autorky letního kempu lyžařské reprezentace a závodů FIS byl zpracován plán nácviku metod mentálního tréninku pro družstvo alpských lyžařů juniorů ČR. Proběhlo setkání s trenéry družstva juniorek a juniorů za účelem konzultace plánu mentálního tréninku. Trenéři upřesnili některé části plánu, ve kterých autorka neměla přesnou představu o průběhu tréninku, a byly upřesněny možnosti praktické aplikace metod. Byl rovněž navržen

časový rámec spolupráce s ohledem na data jednotlivých soustředění. Byly upřesněny podmínky spolupráce se sportovci.

6.2.2 Design programu mentálního tréninku

Tvorbě programu mentálního tréninku předcházelo studium odborné literatury (Kapitola 3.1, 3.2, 3.3, 3.4), jednosemestrální studium předmětu Trénink alpských disciplín a Psychologie sportu na NIH Oslo a pozorování a seznámení autorky s prostředím soustředění a závodu u alpských lyžařů juniorů a praxe výzkumníka ve sportovně-psychologické přípravě u jiných druhů sportů. Na základě studia literatury a praktických zkušeností výzkumníka a na základě konzultací s trenéry družstva alpských lyžařů juniorů byly navrženy metody a postup jejich nácviku v prostředí tréninku lyžařů.

Publikace zabývající se tématem mentálního tréninku (např. Orlick, 2008; Weinberg & Gould, 2003; Porter, 2008) řadí mezi základní techniky mentálního tréninku techniky pro zlepšení koncentrace, techniky regulace aktuálních psychických stavů (zejména relaxační techniky a dýchání, imaginaci a stanovování cílů. V souladu s těmito zdroji byly zařazeny do programu mentálního tréninku shodné techniky. Nácvik probíhal postupně na soustředěních a trénincích v průběhu července až prosince následujícího roku (soustředění červenec, srpen, říjen, trénink prosinec)(Tabulka 1).

Tabulka 1. Design programu mentálního tréninku

Sezení	Téma	Rámcový obsah sezení / úkoly pro sportovce
<i>První letní soustředění</i>		
1.	Úvod	Seznámení s programem, pravidly spolupráce, etikou výzkumu, informovaný souhlas
2.	Prezentace plánu MT	Seznámení s plánem programu MT, ppt prezentace – představení jednotlivých technik (dýchání, relaxace, koncentrace, imaginace, goal setting, pravidla komunikace ve skupině)
3.	Brániční dýchání	Nácvik bráničního dýchání vleže, vestoje, při chůzi, klusu, koncentrace na dech a slovo pro zklidnění

Pokračování tabulky

4.	Progresivní relaxace	Vnímání rozdílu mezi napětím a uvolněním, možnosti regulace nabuzení před výkonem, progresivní relaxace vleže
5.	Koncentrace	„PowerPoint prezentace“ k technice, zásady pro udržení koncentrace při výkonu, zaměření pozornosti na podstatné podněty, pracovní list určení „správných“ a rozptylujících podnětů
6.	Koncentrace	Pozitivní vnitřní řeč – stop technika, technika přeformulování, pracovní list přeformulování
7.	Imaginace	„PowerPoint prezentace“ a písemný materiál k technice, explanace techniky a možností jejího použití, praktický nácvik imaginace jednoduchých pohybů, imaginace proběhlé tréninkové jednotky
8.	Imaginace	Imaginace následující tréninkové jednotky
<i>Druhé letní soustředění</i>		
9.	Koncentrace	Rituály – zaběhnuté fungující postupy při tréninku a závodu, možnost modelování v tréninku, určení vlastních fungujících rituálů
10.	Stanovování cílů (goal setting)	„PowerPoint prezentace“ a písemný materiál k technice, informace o technice, zásady stanovování cílů, praktická ukázka
11.	Stanovování cílů	Individuální postup, diskuse s trenérem Úkol: vedení deníku cílů (do tréninkového deníku, písemnou formou do předtištěných formulářů nebo Excel souboru)
12.	Imaginace	Imaginace lyžování
13.	Imaginace	Imaginace úspěšných výkonů z minulosti
14.	Imaginace	Imaginace pro bolestivé místo

<i>První ledovcové soustředění</i>		
15.	Písemná instrukce k nácviku technik MT na sněhu	Písemný plán mentálního tréninku pro ledovcové soustředění Koncentrace – zaměření pozornosti na důležité, vnitřní řeč, imaginace, stanovování cílů Záznam do tréninkového deníku
16.	Relaxace, imaginace	Skype spojení, relaxace, imaginace správné volné jízdy, imaginace úspěšné jízdy z minulé sezóny
<i>Druhé ledovcové soustředění</i>		
17.	Koncentrace	Zaměření pozornosti na „správné“ věci před jízdou, udržení koncentrace při jízdě
18.	Imaginace	Imaginace lyžařské techniky, imaginace před jízdou
19.	Imaginace	Na svahu před jízdou, na vleku
20.	Komunikace v týmu	Zpětná vazba a zásady efektivní komunikace – diskuze, „PowerPoint prezentace“
21.	Imaginace	Zpětná vazba sportovce a trenéra u videa, video step in (oprava chyby v jízdě v imaginaci)
<i>Trénink</i>		
22.	Imaginace	Imaginace po prohlídce trati
23.	Mentální plán závodu	Modelování závodu, předzávodní příprava, tvorba předzávodního mentálního plánu, pracovní list
<i>Závod</i>		
24.	Mentální plán závodu	Předzávodní příprava – pracovní list
25.	Konzultace	Konzultace s jednotlivci v průběhu závodu, zhodnocení a zpětná vazba

Vysvětlivky: MT – mentální trénink

6.2.3 Časový harmonogram programu

Správné načasování implementace programu mentálního tréninku považujeme v souladu s Hollidayem et al.(2008) za jeden z klíčových faktorů efektivnosti programu. Uvádíme rozdělení ročního tréninkového cyklu a přehled nacvičovaných technik v rámci každé z fází cyklu (Tabulka 2).

Tabulka 2. Časový harmonogram programu mentálního tréninku z hlediska ročního tréninkového cyklu

Fáze ročního tréninkového cyklu	Nácvik technik MT	Užité techniky
Přípravné období I (všeobecné) Květen – ½ srpna	Letní soustředění 1. (účast výzkumníka) Letní soustředění 2. (účast výzkumníka)	Brániční dýchání Relaxace Koncentrace (zaměření pozornosti, vnitřní řeč, rituály) Imaginace Stanovování cílů
Přípravné období II (speciální) ½ srpna - listopad	Ledovcové soustředění 1. (Skype, plán MT) Ledovcové soustředění 2. (účast výzkumníka)	Brániční dýchání Relaxace Koncentrace Imaginace Stanovování cílů Mentální plán jízdy
Předzávodní fáze Listopad, prosinec	Trénink (účast výzkumníka)	Modelování závodních podmínek Imaginace Mentální plán závodu
Závodní fáze Leden - březen	Závod (účast výzkumníka)	Předzávodní příprava Imaginace

6.3 Metody sběru dat

6.3.1 Realizace mnohopřípadové studie

Sběr dat pro případovou studii byl realizován v průběhu programu mentálního tréninku u družstva alpských lyžařů juniorů. Do výzkumného deníku byla zaznamenávána data do

výzkumného deníku týkající se doby, obsahu a realizace nácviku metod, účast jednotlivých sportovců na jednotlivých sezeních a pozorování a poznámky psychologa k jednotlivým sezením a sportovcům, případně poznámky trenérů k programu. Evaluace implementace metod mentálního tréninku v rámci jednotlivých případů byla provedena prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly ve fázi předzávodní přípravy a následně po ukončení závodní sezóny. Cílem rozhovorů bylo zachytit zkušenost závodníků s použitím metod mentálního tréninku v tréninkové přípravě i v závodě a hodnocení programu závodníkem. Oběma trenéry byla administrována strukturovaná evaluace prostřednictvím e-mailu. Otázky se dotýkaly jejich zkušeností s nácvikem programu u jejich svěřenců a spolupráce s výzkumníkem a jejich hodnocení.

Autorka volila postup metody sběru v souladu se studii zabývajícími se kvalitativním hodnocením programu či proběhlé intervence z oblasti sociálně-vědních disciplín (Goudas & Giannoudis, 2010; Hanrahan, Grove, & Lockwood, 1990; Palermo, Hughes, & McCall, 2011; Psotta & Kramek, 2000; Walsh, Oazeta, & Wright, 2010).

Vzhledem k úzké skupině vrcholového sportu lyžování alpských disciplín a tudíž snadné identifikovatelnosti závodníků nejsou uvedeny podrobnější osobnostní charakteristiky k jednotlivým participantům výzkumu.

6.3.2 *Postup realizace programu mentálního tréninku*

Poté, co jsme získali množství informací týkajících se tréninku lyžování alpských disciplín a psychologické přípravy v lyžování, zúčastnili se letního přípravného soustředění družstva alpských lyžařů juniorů a závodů FIS za účelem pozorování metod tréninku a provedli konzultace s trenéry, vybrali jsme následující techniky sportovně psychologické přípravy: brániční dýchání a relaxaci, techniky pro zlepšení koncentrace – zaměření pozornosti na faktory podstatné pro zvládnutí pohybového úkolu, vnitřní řeč, použití rutin, závodních plánů, imaginaci a stanovování cílů. Byl sestaven návrh realizace programu mentální přípravy pro družstvo alpských lyžařů juniorů, který byl konzultován s trenéry a přizpůsoben požadavkům družstva alpských lyžařů juniorů a ročnímu tréninkovému cyklu. Byla zpracována úvodní prezentace pro trenéry a závodníky v programu Microsoft Office Power point. Byly připraveny tištěné informační materiály k programu mentálního tréninku pro závodníky a trenéry a také informační materiály k jednotlivým technikám a pracovní materiály pro nácvik jednotlivých technik. Jednotlivé techniky bylo potřeba zpracovat způsobem uchopitelným pro závodníky dané věkové kategorie (ukázka Přílohy 5. a 6.). Byla pořízena nahrávka MP3

k jednotlivým relaxačním a imaginativním technikám ve spolupráci s Audiovizuálním centrem UP v Olomouci (brániční dýchání, progresivní relaxace, imaginace jízdy, imaginace úspěšného výkonu, imaginativní technika při léčbě zranění) (Přílohy 7. a 8.).

Samotný nácvik technik započal v přípravném období na letním soustředění v měsíci červenci, poté, co lyžaři a jejich rodiče byli informováni trenéry o možnosti účasti na programu mentálního tréninku. Budoucí účastníci a jejich rodiče souhlasili předběžně se vstupem do programu. Na začátku letního soustředění byli účastníci seznámeni s programem mentálního tréninku, etickými zásadami výzkumu a byla stanovena pravidla spolupráce. Účastníky byl podepsán informovaný souhlas s účastí ve výzkumu (Příloha 3). V případě, že se jednalo o nezletilého závodníka, byli požádáni rodiče o podpis informovaného souhlasu.

Praktický nácvik technik mentálního tréninku u družstva lyžařů a lyžařek juniorů probíhal na několika následujících soustředěních a trénincích. V letním období byly metody mentálního tréninku aplikovány do kondičního tréninku a všeobecné přípravy. Na prvním letním soustředění byli sportovci seznámeni s plánem programu mentálního tréninku v powerpointové prezentaci a obdrželi rozpis programu mentálního tréninku v tištěné formě. Dále byli sportovci na jednotlivých sezeních vždy nejprve seznámeni s danou technikou a jejími principy. Následoval nácvik techniky obvykle ve společenské místnosti ubytovacího zařízení, kde se konalo soustředění. V dalším odpoledni nebo dnu po skupinovém sezení následovala aplikace techniky v tréninku.

Nácvik hlubokého bráničního dýchání (Weinberg & Gould, 2003; Taylor, 1995) probíhal postupně při skupinovém sezení v poloze vleže, vsedě, vestoje, při chůzi a klusu. Hluboké dýchání se pak stalo součástí všech tréninků. Před tréninkem, v průběhu rozcvičení a strečinku, při rozklusání byli lyžaři upozorněni výzkumníkem nebo trenérem, aby zaměřili pozornost na hluboké prodýchání a zklidnění. Hluboké dýchání nacvičovali také před a mezi jednotlivými cviky při posilovacích cvičeních, mezi intervaly při intervalovém tréninku, v pauzách mezi činnostmi. Postupně se snažili uplatnit hluboké dýchání při jednotlivých aktivitách – při jízdě na kole, in-line bruslích, běhu, chůzi a nordic walkingu. Snahou bylo, aby si sportovci hluboké dýchání zautomatizovali a využili tak plně kapacity plic při zatížení. Při tréninku na sněhu se ukázalo, že někteří lyžaři při jízdě po většinu času zadržovali dech, což mohlo mít negativní vliv na jejich výkon. Pokud lyžař dobře nacvičí hluboké dýchání při letní přípravě, je možnost nacvičit hluboké dýchání i při jízdách na sněhu.

Pro skupinu lyžařů a lyžařek juniorů jsme použili progresivní relaxaci (Stackeová, 2012). Tato metoda je rychlá, snadno zapamatovatelná a dobře využitelná ve sportovním pro-

středí. Návčik progresivní relaxace byl prováděn v poloze vleže, odděleně se skupinou chlapců a dívek tři po sobě následující večery a také po obědové pauze na 1. letním kondičním soustředění. Relaxace byla zařazována i na dalších soustředěních. Sportovci obdrželi nahrávku relaxace v MP3 formátu a byli instruováni k poslechu nahrávky a relaxaci alespoň 2x týdně. Na 2. kondičním soustředění jsme přistoupili k návčiku relaxace vsedě. Tento typ relaxace má tu výhodu, že sportovci mohou odrelaxovat v krátkém čase, např. při čekání na pohovce na hotelu před soutěží nebo přímo v autě při cestě na soutěž, případně mezi jednotlivými koly závodu apod. Relaxace zabere méně než 5 minut. Schopnost relaxace podporuje schopnost vytvářet představy při návčiku další z technik mentálního tréninku imaginace. Je proto vhodné zařadit do návčiku metod mentálního tréninku obě z těchto technik (Holmes & Collins, 2001). Pravidelné relaxování má dobrý vliv na celkové zklidnění organismu a také na schopnost koncentrace (Kratochvíl, 2006).

Další z nacvičovaných technik byly techniky zaměřené na zlepšování schopnosti koncentrace, tj. zaměření pozornosti. Sportovci byli seznámeni s teoretickým konceptem a následně ve skupinovém sezení určovali důležité podněty, na které je třeba zaměřit pozornost pro dobré zvládnutí pohybového úkolu (Burton & Raedeke, 2008, Porter 2003, Weinberg & Gould, 2003) u aktivit jako jízda na horském kole, na in-line bruslení, strečink, lyžování. V následujících trénincích určovali a zapisovali sportovci cíl tréninku a některé důležité podněty, na které je třeba zaměřit pozornost pro dobré zvládnutí pohybového úkolu, do předem připravených karet. Dále byli účastníci instruováni o záznamu cílů tréninku a klíčových podnětů do tréninkového deníku (Příloha 9).

Zaměření pozornosti souvisí úzce s technikou vnitřní řeči (Weinberg & Gould, 2003), se kterou byli sportovci opět seznámeni v prezentaci. Byla použita technika „stopnutí negativních myšlenek“, kdy sportovec negativní myšlenky či vnitřní řeč takzvaně „stopne“ a pokusí se zaměřit pozornost na podněty podstatné pro zvládnutí daného pohybového úkolu, a technika přeformulování. Sportovci obdrželi formuláře, do kterých zapsali negativní myšlenky či pochybnosti, které je rozptylují při výkonu, a přeformulovali je na užitečná klíčová slova, zaměřující se na správnou techniku, taktiku, zklidnění, soustředěnost, sebedůvěru a optimistický postoj. Podobně jako u techniky zaměření koncentrace zapisovali dále lyžaři klíčová slova, případně povzbuzení do tréninkového deníku pod zkratkou VŘ.

Pro lyžaře velmi užitečnou technikou je imaginace (Weinberg & Gould, 2003; Burton & Raedeke, 2008, Holmes & Collins, 2004), někdy uváděná pod pojmem vizualizace (Hošek, Slepíčka & Hátlová, 2005). Návčik imaginace proběhl při dalším společném sezení. Sportovci byli seznámeni s touto technikou a možnostmi jejího využití. Většina sportovců měla zkuše-

nost s užitím imaginace při lyžování, lyžaři uváděli dobrou schopnost vytvářet pohybové představy. Při prvním sezení zaměřeném na imaginaci sportovci pracovali s představou známého místa, jednoduchých pohybů, aktivit prováděných v letním tréninku a následně představou výkonu v lyžování. Efektivním tréninkem imaginace byla prohlídka slalomu na trávě, následně vybavení proběhnutí tratí a slalom naslepo se zavázanýma očima. Sportovci byli instruováni o použití imaginace i při dalších tréninkových aktivitách (posilovací cvičení, koordináční cvičení, skoky přes překážky, slalom na in-line bruslích atd.). Na druhém kondičním soustředění jsme se již začali zabývat imaginací lyžování a také imaginací úspěšných závodů z minulé sezóny pro povzbuzení motivace a sebedůvěry. V mezidobí mezi soustředěními byli sportovci instruováni o použití imaginace krátce po tréninku, byli vedeni k představě toho, co se jim ten den v tréninku dařilo a z čeho měli dobrý pocit. Také před tréninkem mělo dojít ke krátké představě pohybového úkonu, který budou provádět.

S technikou stanovování cílů (Weinberg & Gould, 2008; Burton & Raedeke, 2008) byli sportovci seznámeni na druhém letním soustředění. Sportovci si ve spolupráci s trenérem stanovili dlouhodobý cíl (na sezónu, případně delší období), střednědobý cíl (pro probíhající fázi ročního tréninkového cyklu) a pro každý týden a den si stanovili krátkodobý cíl, který měl být realistický, splnitelný, měl být dostatečnou výzvou a dávat sportovci návod, jak postupovat na cestě k dosažení dlouhodobého cíle.

Na konci srpna se lyžaři účastnili ledovcového soustředění bez účasti výzkumníka. Každý z nich obdržel mailem plán mentální přípravy pro soustředění. Závodníci za pomoci trenéra měli za úkol pracovat s technikami, které se naučili v průběhu letních soustředění – stanovování cílů, technikami pro správné zaměření a udržení koncentrace, imaginací. Sportovci byli na letním soustředění vybaveni MP3 nahrávkou s cvičením bráničního dýchání a progresivní relaxací, nahrávkou instrukcí k imaginaci úspěšné jízdy na lyžích s dobrým pocitem. Pro závodníky, kteří prodělali zranění nebo pociťovali nějakou bolest, byla pořízena nahrávka imaginace pro zmírnění bolesti a podporu uzdravování bolavého místa. V průběhu soustředění proběhl video kontakt prostřednictvím aplikace Skype. Výzkumník obdržel zpětnou vazbu od trenéra a závodníků o průběhu nácviku mentálního tréninku a byla realizována skupinová relaxace a imaginace správně technicky provedené volné jízdy na sněhu s dobrým pocitem a imaginace úspěšné jízdy z minulého roku.

Po nácviku technik při tréninku na suchu následovala aplikace metod při tréninku na sněhu. Na ledovcovém soustředění v říjnu pracovali závodníci s tréninkem koncentrace na důležité podněty, s pozitivní vnitřní řečí a myšlením, nejprve večer před jízdami v místě ubytování a následně na sněhu při tréninku, nejprve ve volných jízdách a dále při jízdách

v branách (obří slalom, slalom). V místě ubytování den před jízdami měli závodníci za úkol představit si volné ježdění a vydařenou jízdu v obřím slalomu z minulé sezony. Před jízdou na sněhu měli závodníci za úkol provést prohlídku tratě a vybavit si co nejpřesněji a nejreálněji představu, jak tratí budou projíždět. Představu se snažili co nejpřesněji vybavit a zapamatovat za pomoci instrukcí výzkumníka na sedačkové lanovce a také ještě jednou před jízdou. Bezprostředně před jízdou měli závodníci za úkol použít klíčová slova, která pomáhají zaměřit pozornost na důležité podněty, prodýchat se, vybavit si průjezd několika prvními branami a vyrazit na trať. Po dokončení jízdy měli závodníci sami zhodnotit, jaká byla jejich jízda. Následně obdrželi instrukce od trenéra a případná zlepšení nebo opravu chyb v technice měli za úkol zakomponovat do představy na lanovce a před jízdou. S technikou imaginace se pracovalo ještě u večerního rozboru videa, kdy měli závodníci nejprve sami zhodnotit svou jízdu, co bylo správně a co je třeba do dalšího dne opravit, dostali doporučení od trenérů, a pokud se v jízdě vyskytla důležitá chyba, video bylo přetočeno před chybu a závodníci měli za úkol představit si opravenou sekvenci bez chyby.

Na tréninku v předzávodním období v prosinci závodníci opět dle instrukcí výzkumníka měli za úkol provádět pečlivou prohlídku trati s představou správného průjezdu jednotlivými úseky, dále měli za úkol imaginovat na vleku celou trať a potom si ji ještě jednou představit před startem. Před startem měli dodržet svůj zaběhlý postup obsahující prodýchání, zaměření pozornosti na klíčová slova a podněty a krátkou představu průjezdu prvními branami. V místě ubytování proběhlo skupinové sezení na téma předzávodní příprava, modelování závodní situace a tvorba předzávodního mentálního plánu (Orlick, 2008).

Psychologická příprava byla zakončena v lednu předzávodní přípravou před závodem FIS v ČR, kterého se výzkumník účastnil. V průběhu závodního dne výzkumník konzultoval jízdy s jednotlivými závodníky po jednotlivých kolech, bylo provedeno krátké zhodnocení a zpětná vazba po závodě za účasti trenérů.

Zpětná vazba od jednotlivých závodníků byla zajišťována zápisem do tréninkového deníku do kolonky „mentální trénink“ (ukázka zápisu závodníka do tréninkového deníku viz Příloha 9). Zapisovala se četnost použití metod, průběh a pocity během tréninku. Byla zjišťována průběžná zpětná vazba od závodníků a trenérů na setkáních s výzkumníkem. Je ovšem třeba podotknout, že ne všichni závodníci si osvojili práci s tréninkovým deníkem, systematický záznam byl spíše výjimkou. Ze zkušeností výzkumníka vyplývá, že lyžaři většinou nejsou ve srovnání s ostatními sportovci příliš pečliví v pořizování záznamů do tréninkových deníků.

6.3.3 *Evaluace programu prostřednictvím polostrukturovaných interview*

Data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů (Příloha 10. a 11.) s jednotlivými reprezentanty během jejich společných vícedenních tréninkových akcí nebo při jiném, individuálně domluveném setkání. Zpětnou vazbou je také hodnocení objektivních ukazatelů – umístění závodníka na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS před a po mentálním tréninku.

Evaluace implementace metod mentálního tréninku v rámci jednotlivých případů byla provedena prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů, které proběhly ve fázi předzávodní přípravy a následně po ukončení závodní sezóny. Cílem rozhovorů bylo zachytit zkušenost závodníka s použitím metod mentálního tréninku v tréninkové přípravě i v závodě.

Interview byla strukturována na základě zkušeností získaných v práci výzkumníka s metodami mentálního tréninku u jiných sportů (tenis, cyklistika, běžecké lyžování, atletika, golf, kanoistika). Důraz byl kladen na vlastní zkušenost závodníka s nácvikem a využitím metod mentálního tréninku v rámci tréninkové přípravy a následně v závodě. Při tvorbě, vedení i vyhodnocení rozhovoru ctíme zásady kvalitativního dotazování. Byly provedeny konzultace pro upřesnění formy úvodu rozhovoru a pro obsahovou stránku otázek se školitelkou prof. Hanou Válkovou a s trenéry české juniorské reprezentace. Jsme si vědomi faktu, že rozhovor není pouze sběrem dat, ale může mít také intervenční charakter (Hendl, 2005). Nejen rozhovor, ale samozřejmě celý projekt považujeme za vysoce důvěrnou záležitost, a proto jsme k jeho celkové realizaci přistupovali s náležitou citlivostí a respektem k osobnosti každého závodníka.

V rozhovoru byly využity otázky vztahující se ke zkušenostem závodníka s mentálním tréninkem v době tréninku a závodu, dotazy jsou směřovány také na vnímání efektu metod, jejich hodnocení, zažívané pocity apod. Zvolili jsme metodu polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami, abychom minimalizovali vliv tazatele na kvalitu rozhovoru, jednodušeji lokalizovali data v přepisu a měli možnost srovnávání více rozhovorů. Tato forma rozhovoru do určité míry omezuje počet obsažených témat, než např. nestrukturované interview, dostatečně ovšem podněcuje participanty k spontánnímu vyprávění o svých zkušenostech, názorech, zážitcích apod. Pokud jsme narazili na témata, se kterými jsme nepočítali, a tato byla relevantní pro cíl výzkumu, v tu chvíli tazatel formuloval a kladl zpřesňující otázky.

Před započítáním realizace sběru dat byl každý účastník předem seznámen s následujícími fakty:

1. Rozhovor bude nahráván na diktafon. Zpočátku může tato skutečnost působit rušivě, není ovšem nutné ji brát na vědomí. Odpovídej prosím upřímně, tak jako bychom se bavili, aniž by byl rozhovor nahráván.
2. Data získaná tímto rozhovorem jsou považována za důvěrná, budou analyzována a interpretována anonymně.
3. Postupně budu pokládat otázky, budu ráda, když se vyjádříš ke všem, nebo alespoň k většině případů. Neexistují ani správné ani špatné odpovědi. Zajímá mě tvoje zkušenost, názor, myšlenka apod. Neomezuj se prosím na odpověď ano, ne, snaž se o podrobnější výpovědi.
4. V průběhu rozhovoru si možná budu pořizovat upřesňující zápisky.
5. Pokud jakékoli otázce nebudeš správně rozumět, neváhej požádat o vysvětlení.
6. Hovoř prosím zřetelně s ohledem na kvalitu nahrávky. Kdybys náhodou potřeboval/a rozhovor přerušit, aby sis mohl/a odskočit, upozorni mě prosím, abych vypnula diktafon.
7. Máš nějaké otázky k průběhu rozhovoru?

Vzhledem k faktu, že výzkumník strávil společně se závodníky poměrně velké množství času, vstupoval se členy týmu do časté interakce a sdílel s nimi informace týkající se psychologického stavu, byl vytvořen poměrně důvěrný vztah mezi ním a závodníky. Nebylo proto problémem nastolit také atmosféru důvěry v průběhu rozhovorů.

Samozřejmě jsme si vědomi faktu, že evaluace programu mentální přípravy realizovaná výzkumníkem může být ovlivněna snahou účastníků o sociální desiderabilitu. Z hlediska objektivit je takto realizovaný výstup zkreslující. Polostrukutrovaný rozhovor považujeme za jednu ze součástí programu, která je zároveň určitou formou zpětné vazby pro závodníky a podněcuje jejich sebereflexi. Subjektivní výpovědi participantů považujeme za velmi cenná data, přispívající k lepšímu porozumění fungování mentálního tréninku u závodníků. Volili jsme dotazování přímo výzkumníkem osobně, jelikož zastáváme názor, že právě důvěrný vztah a znalost jednotlivých sportovců a prostředí může přispět k přesnějším a bohatším výpovědím, a výzkumník, znalý okolností průběhu programu a osoby sportovce může efektivněji klást upřesňující otázky. Zároveň je pak schopen při vyhodnocování dat lépe pochopit souvislosti a vyvodit správné úsudky. Limitou může být riziko zkreslení v rámci menšího odstu- pu výzkumníka. Toto zkreslení jsme se snažili eliminovat prostřednictvím spolupráce s nezávislou osobou při analýze dat. Z hlediska konstruktivistického paradigmatu nejsou pro nás klíčová zobecnitelná fakta, ale spíše subjektivní výpovědi, zkušenosti, názory a prožitky účastníků.

6.3.4 *Strukturovaná písemná evaluace programu mentálního tréninku trenéry*

V závěru sběru dat byla prostřednictvím e-mailu administrována strukturovaná evaluace programu mentálního tréninku trenéry. Byla sestavena autorkou, zařazení jednotlivých témat a s nimi souvisejících otázek bylo konzultováno s vedoucí práce (Příloha 12). Dotýká se následujících témat: způsob nácviku technik mentálního tréninku, vhodnost týmového nácviku technik, spolupráce týmu, přínosy programu, slabé stránky programu, hodnocení přínosu technik, využití technik závodníky v závodní sezóně, zjevný efekt u svěřenců. Strukturovaná písemná evaluace byla administrována po ukončení závodní sezóny. Byla zaslána ve formě „Wordového“ souboru oběma trenérům e-mailem. Považovaly jsme za vhodnou písemnou formu evaluace, aby trenéři měly čas na promyšlení odpovědí a mohli formulovat svoje odpovědi. Vyjádření k jednotlivým otázkám trenéři zaslali zpět výzkumníkovi e-mailem.

6.3.5 *Hodnocení výkonnosti závodníků dle umístění na žebříčku FIS*

Jsme si vědomi faktu, že nelze vyvozovat závěry z hodnocení výsledků jednotlivých závodníků na žebříčku FIS a považovat použití metod mentálního tréninku za jediný či nejdůležitější faktor zlepšení. Výsledky uvádíme jako jeden ze zdrojů pro zajištění triangulace dat ve výzkumu. Na zlepšení výkonnosti mladých lyžařů se podílí celá řada faktorů, jako například tělesné a psychické vyzrání jedince, kvalita tréninku, získávání závodních zkušeností, atmosféra v týmu, celková psychická vyrovnanost jedince, další faktory jako rodina, škola, vztahy s vrstevníky, příslušníky opačného pohlaví atd. Mentální trénink je jedním z prostředků, který může zlepšení výkonnosti napomáhat, zcela jistě však nemůže být považován za nejdůležitější faktor zlepšení výkonnosti sportovce.

Výkony v jednotlivých závodech v alpském lyžování jsou hodnoceny FIS body. Dle počtu dosažených FIS bodů je každý závodník, splňující příslušné předpoklady Mezinárodní lyžařské federace FIS, řazen na žebříčku jednotlivých disciplín.

Body za výkon vyjadřují zpoždění za nejlepším závodníkem v jednotlivých kategoriích a závodech převedené do číselné – bodové hodnoty.

Body za výkon v alpských závodech se vypočítají podle vzorce:

$$P = (T_x/T_o - 1) \times F$$

F je konstanta pro jednotlivé disciplíny

P – body závodníka ze závodu

T_x – čas závodníka ve vteřinách

T_o – čas vítěze ve vteřinách

P se zaokrouhluje na 2 desetinná místa

Stanovenými konstantami se vypočítají před závodním obdobím konstanty „F“ pro jednotlivé závody a zaokrouhlí se na nejbližší desítku. Pro příklad uvádíme konstanty „F“ pro závodní období 2012 – 2013 (Tabulka 3).

Tabulka 3. Konstanty F pro jednotlivé disciplíny v alpském lyžování (2012/13)

Zkratka	Disciplína	„F“ konstanta
SL	Slalom	620
SJ	Sjezd	1370
OS	Obří slalom	890
SC	Super kombinace	1 070
SG	Super obří slalom	1 050

Pro zpracování žebříčku závodníků a jednotlivých listin bodů je rozhodující výkon, kterého závodník dosáhl v závodě. Tento výkon je měřen v časových jednotkách a pro potřeby dalšího zpracování je převáděn na body ze závodu a k těmto bodům se dále připočítává přírážka ze závodu (OSÚAD, 2012). Například Olympijské hry či Mistrovství světa mají nulovou bodovou přírážku.

FIS body pro nastávající sezónu se vypočítají průměrem dvou nejlepších dosažených výsledků v dané sezóně. Tyto body v podstatě ukazují po přepočtu taky "časový" odstup závodníka na žebříčku s číslem 1 - ten má hodnotu 0,00 FIS Bodů. Každá vteřina ztráty na nejlepšího závodníka v daném závodě je zatížena hodnotou průměrně okolo sedmi bodů.

Výsledek bodového hodnocení na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS je ovlivněn celou řadou faktorů, například tím, jací závodníci s jakým bodovým skóre se účastní závodu, jakou má závod bodovou přírážku atd. Hodnocení je velmi komplexní a složité, nelze vyvodit přesné závěry o aktuální výkonnosti závodníka dle bodového umístění, což je běžné u jiných sportovních odvětví.

6.4 Zpracování dat

6.4.1 Analýza dat

Evaluace procesu a výsledku programu byla realizována prostřednictvím polostrukturovaných interview se závodníky a prostřednictvím písemné strukturované evaluace administrované trenéry. Byly použity metody kvalitativního výzkumu.

Do našeho výzkumu je zahrnuta pouze úzce specializovaná skupina populace – vrcholoví alpští lyžaři junioři České republiky (Kapitola 6.1 Výzkumný soubor). Studie je limitovaná z hlediska možnosti generalizace výsledků. Je možné předpokládat, že poznatky mohou být prakticky využitelné v tréninku alpských disciplín, případně mohou sloužit jako podklad pro další zkoumání v oblasti mentálního tréninku v lyžování. Práce si neklade za cíl tvorbu zobecnitelných výsledků, ale vytváří kvalitativní náhled na zkušenost participantů programu mentálního tréninku.

Při analýze dat byl využit postup kódování dat. Celý proces teoretického kódování se zakládá na tom, že „za empirickými indikátory (způsoby chování, událostmi) stojí latentní kategorie (konceptuální kódy, konstrukty)“ (Hendl, 2005, 245). Protože pracujeme s empirickým materiálem – prožíváním a subjektivním hodnocením závodníků – budeme ctít metodu nepřetržitého porovnávání (constant comparative method) (Glaser & Strauss in Hendl, 2005). Pro zajištění triangulace dat jsme kromě subjektivního hlediska (výpověď závodníka) použili také objektivní měřítko pro posouzení zlepšení či horšení výkonnosti lyžaře - umístění na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS.

Rozhovory se závodníky byly zaznamenány na digitální diktafon Panasonic 500 a následně uloženy. Po uložení byla data vymazána z diktafonu. Soubory jsou zabezpečeny a uloženy pod heslem v osobním počítači, ke kterému má přístup pouze výzkumník. Přepisy rozhovorů byly realizovány výzkumníkem a proběhla následná expertní kontrola přepisu. Textový materiál jsme analyzovali za využití počítačového systému ATLAS.ti 6 na Katedře společenských věd v kinantropologii, Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. První a druhý rozhovor s každým závodníkem byly sloučeny do jednoho textového souboru a tento byl použit jako primární dokument pro analýzu dat. Výpověď každého závodníka byla analyzována jako samostatná hermeneutická jednotka. Bylo užito otevřené kódování (Příloha 2) Kódy s každé z jednotek byly sloučeny do významových trsů, které byly následně zobrazeny v síťových grafech. V průběhu kódování probíhaly expertní konzultace. Z výpovědi každého závodníka byla sepsána zpráva o případu.

V další části procesu kvalitativní analýzy byly sloučeny významové trsy z výpovědí všech šesti závodníků a vzniklým nadřazeným významovým jednotkám (gestaltům) (Kapitola 3.5.4.2) byly přiřazeny názvy: „Hodnocení fáze nácviku závodníky“, „Hodnocení jednotlivých technik závodníky“ a „Hodnocení využití jednotlivých technik v sezóně“ (Kapitoly 7.7.1 – 7.7.3).

Poslední fází zpracování dat byla analýza výpovědí trenérů v písemné strukturované evaluaci vztahující se k programu mentálního tréninku. Trenéři zaslali svoje výpovědi e-

mailem. Výpovědi trenérů byly poměrně stručné. Z tohoto důvodu jsme analyzovaly výpovědi trenérů sloučením odpovědí, dotýkajících se jednotlivých témat. Významovými jednotkami jsou jednotlivé oblasti, kterých se strukturovaná evaluace dotýkala, tedy „Způsob nácviku technik mentálního tréninku“, „Vhodnost týmového nácviku technik“, „Spolupráce týmu“, „Přínosy programu“, „Slabé stránky programu“, „Hodnocení přínosu technik“, „Využití technik závodníky v závodní sezóně“, „Zjevný efekt u svěřenců“ (Kapitola 7.8).

Jsou prezentována pouze data, která bezprostředně souvisejí s cíli výzkumu. Pro tvorbu textových tabulek a závěrečné zobrazení výsledků je využit tabulkový procesor Microsoft Office Excel 2010. Dle postupu v kvalitativním výzkumu (Hendl, 2005) byly zaznamenávány nápady, postupy, dojmy, asociace, otázky apod., které jsou důležité pro vysvětlení nalezených kódů při analýze.

6.4.2 *Faktory validity*

Je velmi důležité spojit proces analýzy a interpretace dat s postupy, které pomáhají minimalizovat riziko nepřiměřeného zkreslení kvalitativních dat. Strauss a Corbinová (1999), Miovský (2006) a Hendl (2005) doporučují způsoby a postupy, které mají za cíl minimalizovat toto riziko. Strauss a Corbinová (1999, 187) se domnívají, že zásady „dobré vědy“ by měly být zachovány, je však třeba pozměnit jejich definici tak, aby odpovídaly skutečným kvalitativního výzkumu a komplexitě společenských jevů, kterým jejich prostřednictvím chceme porozumět“. Triangulace zaručuje rozmanitost pohledů na zkoumanou otázku. Triangulace nezávisí na žádném filozofickém přístupu. Rozšiřuje záběr a přidává hloubku a konzistenci výzkumu. Triangulace ukazuje různost pohledů a vliv situace na výpovědi (Švaříček et al., 2007). Validita dat je zajišťována pomocí triangulace zdrojů při sběru dat. Součástí výzkumu je realizace polostrukturovaných rozhovorů se závodníky, administrace písemné strukturované evaluace trenéry a zjišťování výsledků jednotlivých závodníků v průběhu závodní sezóny. Hendl (2005, 339) navrhuje koncepty, které lépe vyhovují kvalitativnímu výzkumu. Jsou jimi „důvěryhodnost, přenositelnost, hodnověrnost a potvrditelnost“. Hodnověrnost je chápána jako určitá paralela vnitřní validity, jak ji pojímá kvantitativní přístup. Spolehlivost je chápána jako paralela reliability v kvantitativním přístupu. Týká se vnitřní významové provázanosti dat, umožňující na základě podrobného seznámení se s výzkumnou prací replikovat jednotlivé kroky (procedury a v jejich kontextu aplikaci dílčích metod apod.). Otázku konceptu validity v souvislosti s naším výzkumem řešíme v souladu s hodnotícími kritérii, tak jak je navrhuji Čermák a Štěpaníková (1997, 1998). Přesnost je vnímána jako uplatnitelnost daného

poznatku v podobném, srovnatelném kontextu, nikoli zobecnitelnost v širším pojetí. Tomuto požadavku se snažíme dostát podrobným popisem prostředí a atmosféry, ve kterých probíhal sběr dat, a detailním zachycením výzkumných postupů a průběhu výzkumného procesu. Ve vztahu k aplikovatelnosti závěrů naší práce se odkazujeme v interpretační části výsledků na teoretické zdroje a výzkumné závěry propojujeme s odbornou literaturou.

Validita byla dále zajišťována vedením výzkumného deníku v průběhu sběru dat (Příloha 4). Proběhly četné konzultace postupu nácviku se supervizorkou výzkumu prof. Hanou Válkovou, s kolegyní sportovní psycholožkou Mgr. Danou Bednářovou, Ph.D., a také byly brány v úvahu cenné praktické postřehy trenérů.

Validita analýzy dat byla zajišťována zpětným čtením přepisu rozhovoru expertem, podobně jako kontrola a konzultace vytvářených datových kategorií v průběhu procesu kódování dat pomocí programu Atlas.ti 6.

Kontrolní prokódování rozhovorů se závodníky realizovala rovněž další nezávislá osoba – expert zblhlý v analýze kvalitativních dat.

6.5 Management výzkumu

Pro přehlednost uvádíme níže tabulku znázorňující postup výzkumu od přípravné fáze až po tvorbu závěrečné výzkumné zprávy z časového hlediska a také z hlediska začlenění programu mentálního tréninku do ročního tréninkového cyklu (Tabulka 4).

Tabulka 4. Management výzkumu (*následující straně*)

		TECHNIKY/METODY							
		Pozorování Rozhovor Studium odborné literatury	1. soustředění: Brániční dýchání Progresivní relaxace Koncentrace Imaginace 2. soustředění: Koncentrace Stanovování cílů Imaginace	Koncentrace Relaxace Imaginace lyž. techniky, jízdy Komunikace v týmu	Imaginace jízdy Mentální plán závodu	Polostrukturované interview	Mentální plán závodu	· Polostrukturované interview · Strukturovaná písemná evaluace	· Kvalitativní analýza · Metoda vytváření trsů, gestaltů
		PŘÍPRAVA	IMPLEMENTACE		EVALUACE		VÝSTUPY		
FÁZE PROJEKTU		seznamení se s prosteami a cieny družstva Příprava a tvorba plánu mentálního tréninku	Nácvik technik MT v suché přípravě	Nácvik technik MT na sněhu	Předzávodní příprava	1. Fáze evaluačních rozhovorů se závodníky	Závod FIS - mentální příprava na závod	2. Fáze evaluačních rozhovorů se závodníky, strukturovaná písemná evaluace trenéry	Analýza dat Zpracování výsledků Zpracování závěrečné výzkumné zprávy
PERIODIZACE	Fáze RTC	PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ I. všeobecné		PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ II. speciální	PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ	ZÁVODNÍ OBDOBÍ	PŘECHODNÉ OBDOBÍ		
ČASOVÁ OSA	léto-jaro	červenec -1/2 srpna	konec srpna až listopad		prosinec	leden	květen	současnost	

7 VÝSLEDKY

Výzkum byl realizován jako mnohopřípadová studie. Jeho cílem je evaluace procesu (realizace nácviku metod mentálního tréninku) a výsledku (dopadu užití metod mentálního tréninku v závodní sezóně) (Miovský, 2006). Výsledky výzkumu jsou utříděny dle jednotlivých případů. Byla vytvořena zpráva ke každému z případů, vzhledem k respektování individuality a nutnosti nahlížet na každý z případů z perspektivy každého závodníka zvlášť. Na závěr kapitoly uvádíme Souhrnné závěry o případech (Kapitola 7.7), které jsou shrnutím závěrů ze všech šesti studovaných případů.

Bohatost a kvalita výpovědí jednotlivých závodníků je rozdílná. Výpovědi ovlivnily faktory jako věk, osobnost, inteligence, komunikační dovednosti, aktuální nálada, výkonnost, motivace sportovce k účasti na programu či kvalita vztahu k trenérům a výzkumníkovi a další. Témata výpovědí jednotlivých účastníků se zcela neshodují, jelikož polostrukturovaný rozhovor umožňuje sportovci zastavit se u některých témat déle či naopak některá témata komentovat pouze velmi stručně nebo se jim vyhnout. Jsme si vědomi faktu, že výzkumník, jeho osobnost, komunikační dovednosti a aktuální rozpoložení také ovlivňují kvalitu výpovědí, výzkumník je vlastně „součástí situace“ (Miovský, 2006).

Účelem studie není zjištění zobecnitelných faktů. Klademe si za cíl představit postup realizace programu mentálního tréninku a zachytit bezprostřední zkušenost participantů s využitím technik sportovní psychologie v tréninku a závodě. Respektování autentické formy výpovědi je z našeho pohledu podstatné.

Dílčím cílem studie je návrh možnosti zefektivnění postupu mentální přípravy v alpském lyžování u kategorie juniorů. Formativní perspektiva evaluace procesu mentálního tréninku má význam pro skupinu trenérů, závodníků, případně sportovních psychologů, zabývajících se tréninkem alpských disciplín. Naše studie by měla napomoci k zefektivnění postupů realizace psychologické přípravy ve sportu.

Výpovědi závodníků analyzované v programu Atlas.ti 6 jsou ve výsledcích členěny na jednotlivé významové celky. Kódy přiřazené analýzou k jednotlivým významovým celkům jsou v textu pro lepší přehlednost zvýrazněny tučně. Síťové grafy znázorňují jednotlivé významové celky, k nim přiřazené kódy a také identifikační čísla kódů ve výpovědi závodníků (Obrázky 4-27).

Upozorňujeme na nepříliš zdařilé rozložení výsledků na stranách z důvodu zařazení obrázků se síťovými grafy. Bohužel jsme nenašli vhodnější způsob úpravy textu.

7.1 Zpráva o případu 1: analýza výpovědí závodníka A

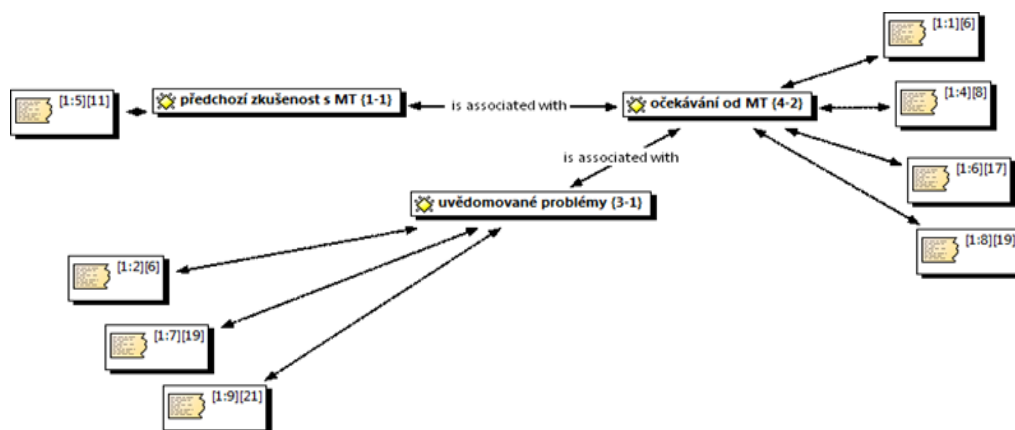
Závodník A, 18 let, student gymnázia, druhý rok v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodníkem A byl realizován v jeho domácím prostředí na konci měsíce listopadu. Závodník působil uvolněně, z výpovědí byla zřejmá určitá nervozita z očekávání před sezónou. Druhá část rozhovoru byla sejmuta na konci měsíce května po ukončení závodní sezóny. Po poměrně zdařile zakončené sezóně působil závodník uvolněně, spokojeně. Přechodné období je pro lyžaře nejméně náročnou fází ročního tréninkového cyklu bez psychologického tlaku. Psychická pohoda se promítla i do kvality výpovědí.

Závodník A zaznamenal na žebříčku FIS v hodnocené sezóně zlepšení o 2 body ve slalomu, zlepšení o 2 doby v obřím slalomu, zlepšení o 26 bodů v superobřím slalomu a zlepšení o 19 bodů ve sjezdu.

Výpověď závodníka A k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 4),
- hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku (Obrázek 5),
- hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 6),
- evaluace po sezóně (Obrázek 7).

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku - A:



Obrázek 4. Síťový graf výpovědí závodníka A k situaci před zahájením programu mentálního tréninku

Závodník A neměl **předchozí zkušenost** s mentálním tréninkem:

„Neměl jsem absolutně žádnou představu, netušil jsem, jak to bude vypadat...ne.“

Mezi **uvědomované problémy** patřily problémy s regulací aktuálních psychologických stavů v závodě:

„Dřív jsem měl docela problémy, nevím...s vůbec časovejma tréninkama anebo takhle, měl jsem docela problémy se dostat do startovní nálady nebo do závodní nálady nebo takový věci.“ „Já jsem prostě byl vyklepanej, i když prostě jsme měli jezdit na čas tréninky, tak jsem fakt byl psychicky na tom někdy špatně.“

A problémy se zapamatováním trati:

„Jak to tam...vůbec si ji líp zapamatovat, protože to mi taky dělalo problémy.“

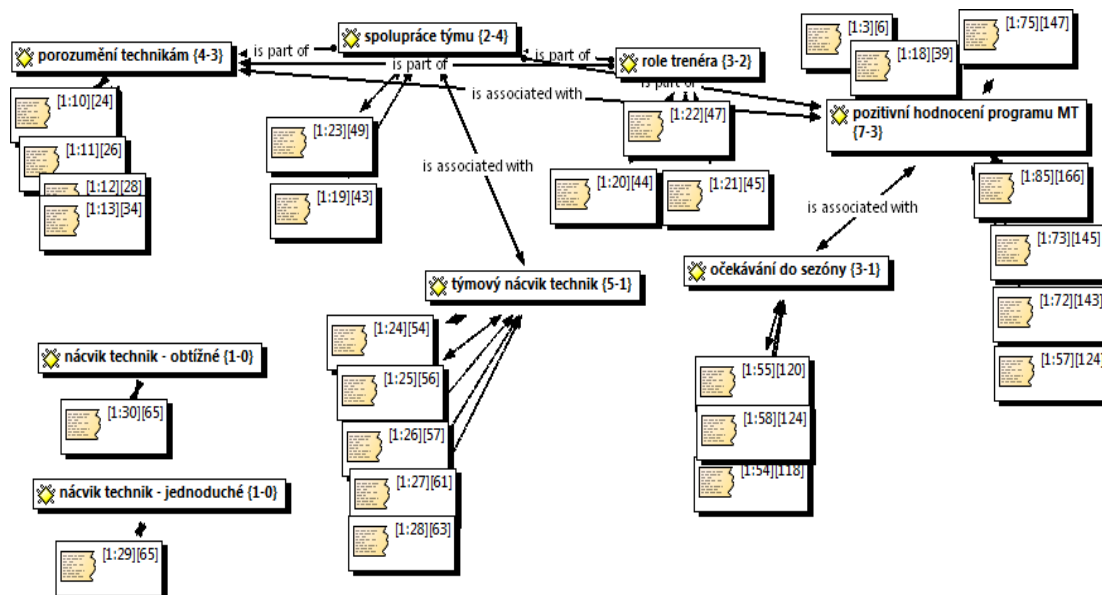
Závodník A měl očekávání od programu mentálního tréninku v oblasti zlepšení psychické stránky výkonu:

„Chtěl jsem nějak zlepšit tu palici. „No tak určitě tu nervozitu na startu.“

Zlepšení schopnosti zapamatování trati:

„a jednak jsem si chtěl zlepšit jakoby nějaký...tu imaginaci, pamatování si tratě.“

b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku - A



Obrázek 5. Síťový graf výpovědi závodníka A k hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku

K hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku vypovídá závodník A následovně:

neměl žádný problém s **porozuměním technikám mentálního tréninku**, vysvětlení technik mu přišlo až příliš podrobné:

„Joo, srozumitelný, pochopitelný to bylo určitě. Fakt, dalo se to pochopit mnohem jednodušejc, potom se to vysvětlovalo znova, ještě a takový.“

Jako **jednoduché** techniky k nácviku vnímal techniky spojené s představou trati:

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

Jako **obtížné techniky k nácviku** vnímal dýchání a relaxaci:

„...horší bylo takový to dýchání, takový ty, jak jsme se měli rozpouštět do toho, do sedačky, a takový ty věci, to bylo pro mě těžší teda, protože, nevím, nějak jsem u toho nedokázal udržet pozornost.“

Jako vyhovující hodnotil závodník A **týmový nácvik technik**:

„Asi v tom týmu to bylo lepší...takhle. A takový ty věci, jako když jsme si, já nevím, probíhali mezi míčkama nebo něco takovýho, tak prostě tohle dělat sám, to by byla úplná pakárna.“

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

Závodník A oceňoval dobrou **spolupráci týmu** a aktivní **roli trenéra** při nácviku technik mentálního tréninku:

„Jo, tak to fungovalo v pohodě všechno. S trenérem, to se mi zdálo, že trenér mi v tom hodně pomoh...že vlastně to s náma taky nacvičoval. Trenér do toho často aj dokopával. Abysme si to všechno odposlouchali a takhle.“

Závodník A **hodnotí program mentálního tréninku před sezónou pozitivně**:

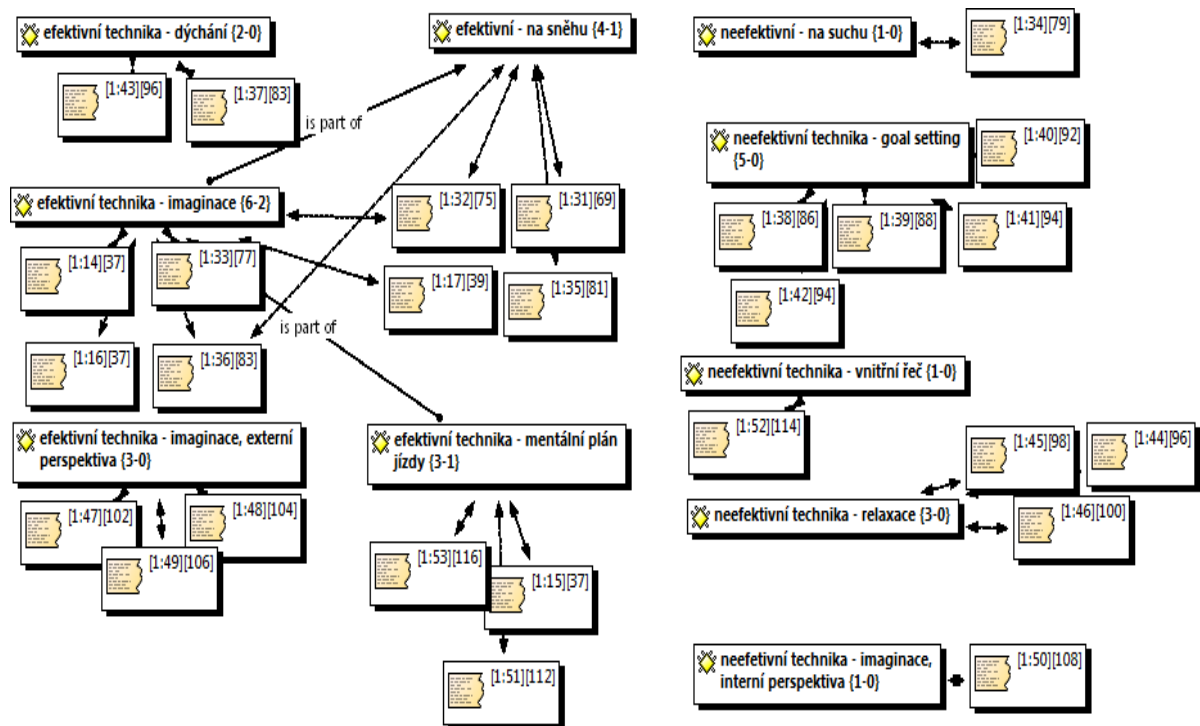
„Takže tohle mi docela, myslím si, že pomohlo. Prostě přijedu na trať...ted'ka se na ní prodívám...opakuju si to, když jsem na startu...zjistím si nebo projedu si prvních 5 bran nebo prvních co vidím... jak to mám jet, jak si to představuju, abych to jel ...zase představit, když udělám chybu, aby to bylo správně, takový ty věci, to se mně...to se mi na tom zdá nejlepší jako, úplně... to je fakt... to je dobrý... že to prostě funguje.“

„Koncentrace...asi se to tak dá nazvat, že se soustředím víc jakoby na tu trať, jakoby na to prohlížení, imaginaci té tratě, takže to si myslím, že jo, potom při jízdě taky se na to líp soustředím a zvládání to se určitě zlepší...jako už při trénincích, i na čas, i takhle sem se cítil docela v pohodě.“

K otázce **očekávání do nadcházející sezóny** závodník A vyjadřoval naději na zlepšení psychické stránky výkonu a celkové výkonnosti:

„Jo, myslím si, že bude lepší, že očekávám teda od ní lepší výkony a hlavně lepší zvládání takhle té psychiky při závodech určitě. Jo, myslím si, že jo, myslím si, že to na startu bude líp poznat, budu víc v pohodě takhle. Uvidíme při prvním závodě, ale myslím si, že to bude dobrý.“

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku -A



Obrázek 6. Síťový graf výpovědí k hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku závodníka A

Jednotlivé techniky mentálního tréninku hodnotí závodník A následovně:

Jako efektivní techniku vnímá dýchání:

„Na startu se vždycky nějak rozdýchám nebo takhle.“ „No no no, to dejchání používám.“

Za efektivní techniku považuje imaginaci:

„Tak určitě imaginace.“ „Pro mě bylo fakt nejdůležitější, co se týče představy té trati.“

Imaginaci používá obvykle z externí perspektivy, dokáže vytvářet poměrně živé představy:

„Jo, mám je docela ostrý...ale rozhodně se nedívám jakoby svýma očima, vždycky si to prohlížím jakoby za sebo, že jedu. Dívám se na sebe jakoby mírně z vrchu...jako když se díváš na televizi prostě na někoho, jakoby mírně z vrchu a zezadu nebo tak.“

Oproti tomu **vnitřní perspektiva imaginace** v jeho případě příliš **nefungovala:**

„Ten vnitřní mi nějak nepříjde úplně tak...nedokážu si tam představit všechno v něm prostě... ten pohled je tam hrozně rychlejší, protože když to jedeš, jakoby když se díváš z vlastních očí, tak všechno kolem tebe se hrozně míhá a já to prostě nestačím imaginovat.“

Jako další **efektivní techniku** hodnotil závodník A **mentální plán jízdy**:

„Jo, ten plán určitě. Předstartovní ta příprava, nějaký takový to kolečko, jak se připravít.“

„A ten plán, ten dělám určitě, to si vždycky jako plánuju, že mám všechny věci a plánuju si, co mám udělat na staru a plánuju... to je dobrý, tahle příprava startovní.“

Závodníkovi A se lépe dařilo praktikovat **techniky mentálního tréninku přímo na sněhu**:

„Ale na kopci se to dělalo rozhodně líp.“ „Na sněhu určitě.“

„Na kopci pravidelně....Jasně, prohlídnu si trať, imaginaci a na startu se vždycky nějak rozdýchám nebo takhle, promítnu si to...a vystartuju, až když jsem takhle jako připravenej.“

„Prostě přijedu na trať...ted'ka se na ni podívám...opakuju si to, když jsem na startu...zjistím si nebo projedu si prvních 5 bran nebo prvních, co vidím... jak to mám jet, jak si to představuju, abych to jel ...zase představit, když udělám chybu, aby to bylo správně, takový ty věci.“

Těžší je **práce s technikami mentálního tréninku na suchu**:

„Takhle když sedíš doma, tak si můžeš představovat jako by, že jedeš nebo něco takovýho a pak je to taková představa, která je docela nereálná, no.“

Z technik, jejichž používání si závodník A **neosvojil**, uvádí **vnitřní řeč**:

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

Dále **stanovování cílů**:

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

„Protože tam já nevím, si můžu říct, jo, dneska si zlepším obrákovej oblouk, ale tam je hrozně moc věcí, který, to prostě tam nemáš co, jako by ... prostě nejde tam ten cíl nějak vymezit.“

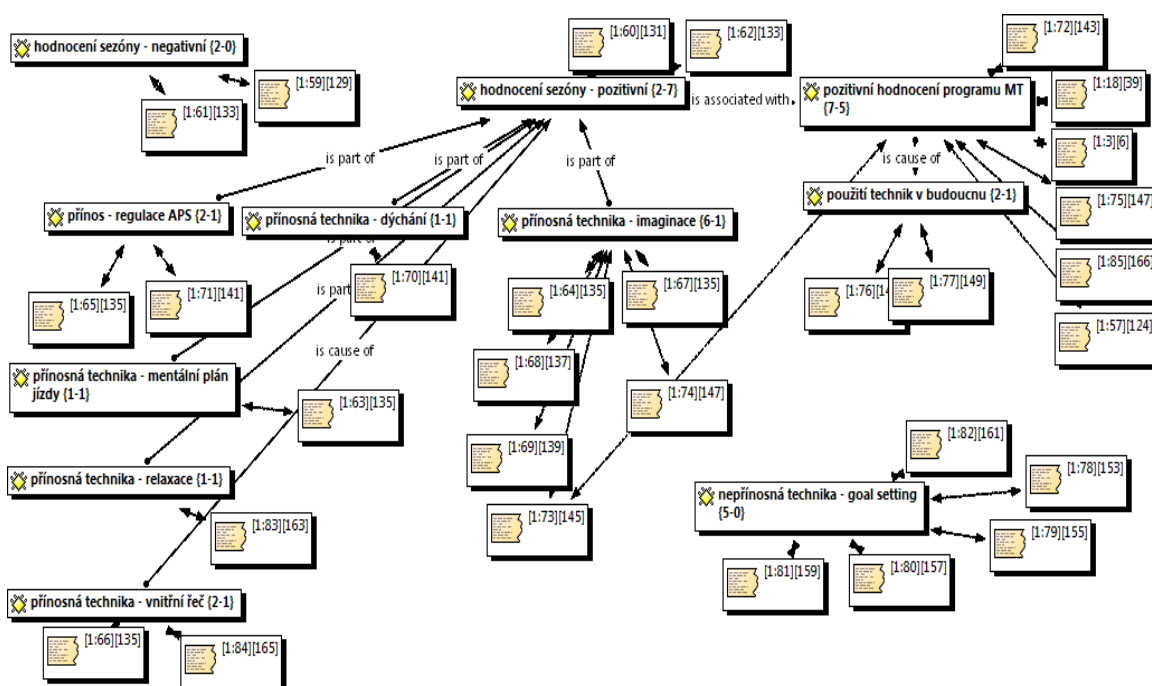
„U kondičního tréninku, tam... ty cíle nemám, já věřím mému kondičnímu trenérovi, že on mě naučí a udělá všechno správně, abych byl na to dostatečně připravenej, což si myslím, že on umí, a v tom případě nepotřebuju mít jako by cíl, protože on ho udělá za mě.“

Závodník A si **neosvojil progresivní relaxaci**:

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

„Protože prostě cítím se docela stejně jako potom.“

d) evaluace po sezóně - A



Obrázek 7. Síťový graf výpovědi závodníka A k evaluaci sezóny

Počátek závodní sezóny hodnotil závodník A negativně:

„Z hlediska výkonnosti... ze začátku to bylo dost slabý, dost se mi nedařilo, nějak jsem ani nezvládal prostě ty nástrahy, bylo to takový docela mizerný, výsledky se nedostavovaly.“

„A z hlediska psychickýho...no nebylo to teda zrovna teda na morál, když se mi nedařilo, takže jsem jako nebyl z toho úplně nejlepší.“

Postupem sezóny se výkonnost zlepšovala a v souvislosti s tím i psychika, což závodník A hodnotil pozitivně:

„Postupem sezóny se to pořád zlepšovalo mírně a na konci sezóny to bylo fakt dobrý, že se mi to líbilo a že už jsem zajel jako fakt pěkný výsledky a že mě to už fakt bavilo.“

„Pak samozřejmě se zlepšující tendencí se mi zlepšovala i psychika...užíval jsem si to lyžování jako, ke konci už to fakt bylo jako, že jsem z toho byl úplně nadšený.“

Za přínosné techniky v sezóně považuje závodník A dýchání:

„To dechání, na startu dechání.“

Relaxaci:

„Jo, to jsem se vrátil, jako více méně když jsem měl třeba nějaký problémy, většinou když mě něco bolelo, nebo takhle...Jsem se k tomu tak nějak, že jsem si to vyzkoušel nějak...takovýto prodejchávání, prohřívání, takový věci.“

Mentální plán jízdy:

„Jo, určitě ta příprava na startu, ta byla důležitá, samozřejmě promítání tratě a vůbec takový udržování psychický...jsem se snažil tu pohodu...i jako takový to, že to zvládnu, že to není problém ta trať, dokázal jsem si tam představit, kde jsou krizový místa, co tam dělat, a takhle, no bylo to jako dobrý, určitě to byl přínos.“

Imaginaci:

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

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

V kontrastu s rozhovorem před sezónou uvádí závodník A také užití a **pozitivní efekt vnitřní řeči** v sezóně:

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

„Někdy jo, někdy jsem potřeboval... a někdy ne zase. Někdy mně stačilo, že třeba jako už jsem byl připravenej na jízdu, takže jsem to nepotřeboval. Když jsem potřeboval, tak jsem si to říkal.“

Dařilo se mu **regulovat aktuální psychické stavy** za pomoci technik mentálního tréninku:

„Nebo takový to, že jsem se jako nabudil, nebo když jsem byl zase vyřizenej, tak jsem se jako uklidnil, když jsem byl jako nějakěj rozhozenej nebo tak, bylo to dobrý.“

Jako **nepřínosnou techniku** hodnotí závodník A **goal setting**, dle jeho názoru nelze v lyžování stanovit přesné cíle:

„Ono vůbec se ty cíle těžko skládaj, protože každej závod je individuální a já nemůžu říct, že prostě...třeba si dám cíl, že se dostanu do reprezentace...to je samozřejmý, že si můžu dát, ale nemůžu si říct jako čtvrtkař, že to zaběhnu pod...“

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

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

Celkově **hodnotí** závodník A **program mentální přípravy pozitivně:**

„Myslím, že se to ukázalo v průběhu tý sezóny, jako že...to nebylo marný, myslím si, že jo.“

„Je to užitečný, určitě.“

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

7.2 Zpráva o případu 2: analýza výpovědí závodníka B

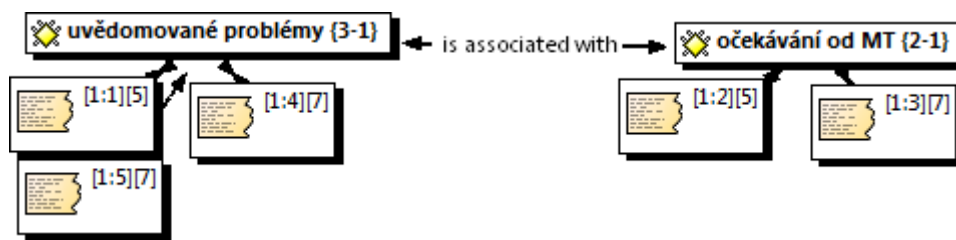
Závodník B, 18 let, student gymnázia, druhým rokem v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodníkem B proběhl v jeho domácím prostředí. Závodník B působil uvolněně, klidně, byla u něj zřejmá snaha o co nejpřesnější zachycení vlastní zkušenosti při výpovědi. Druhá část rozhovoru byla sejmuta na konci měsíce dubna při setkání tréninkové skupiny v horském středisku, v místě ubytování. Závodník B opět ochotně poskytl rozhovor, působil nenuceně, uvolněně, výpovědi byly stručnější než v první části rozhovoru vzhledem k omezeným časovým možnostem.

Závodník B zaznamenal na žebříčku FIS v hodnocené sezóně zlepšení o 5,4 body ve slalomu, zlepšení o 13 bodů v obřím slalomu, zhoršení o 10 bodů v superobřím slalomu a zůstal na stejném bodovém hodnocení jako v minulé sezóně ve sjezdu.

Výpověď závodníka B k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- a) situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 8),
- b) hodnocení fáze nácviiku metod mentálního tréninku (Obrázek 9),
- c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 10),
- d) evaluace po sezóně (Obrázek 11).

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku – B



Obrázek 8. Síťový graf výpovědi závodníka B k situaci před zahájením programu mentálního tréninku

Závodník B uvádí **uvědomované problémy**, které ho provázely v minulé sezóně:

„Minulou sezónu jsem měl docela problémy, tak s psychikou a celkově.“

„Když jsme třeba byli v Norsku, takže když jsem vypadl v hodně závodech, tak pak prostě jsem si říkal, ty jo, táta mi to tady platí, prostě a já tady z osmi závodů dojedu třeba tři. Tak mi to přišlo prostě takový blbý, vůči němu, nebo i třeba vůči trenérovi.“

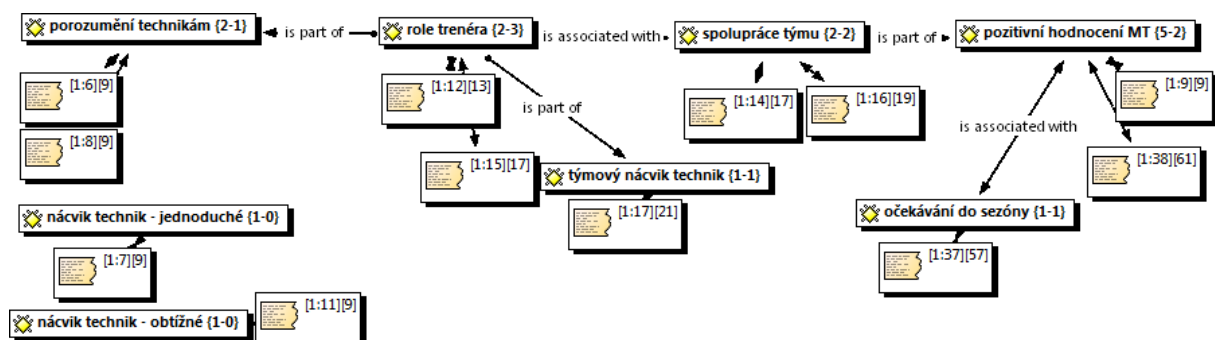
„Hodně jsem se zabýval tímhle a nebylo to moc dobrý, no...že sem se s tím jako trápil a do toho závodu jsem nastupoval už prostě s nějakým takovým...nebyl jsem v pohodě.“

K **očekávání od programu mentálního tréninku** závodník B uvádí:

„Tak jsem chtěl, abych se znova zlepšil, abych třeba...po jednom závodě se nevykašlal třeba na další jen kvůli tomu, že se mi ten předtím nepoved nebo tak.“

„Tak jako dosahovat co nejlepších výsledků, to je jasný, to musíš chtít.“

b) hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku – B



Obrázek 9. Síťový graf výpovědi závodníka B k hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku

Závodník B dobře **porozuměl** nacvičovaným **technikám**:

„Tak myslím, že vysvětlený byly dobře.“

„To bylo vysvětlený dobře.“

Jednoduchý byl pro B **nácvik imaginace**:

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

Obtížnější bylo pro B vybrat **klíčové slovo** pro koncentraci.

B spíše preferuje **týmový nácvik technik**:

„No možná s těma ostatníma potom, že si o tom promluvíš s nima, že to je lepší, že každé si to pochopí třeba nějak jinak nebo každé si to zkouší nějak jinak, takže potom, když se o tom bavíte, tak je to lepší, no.“

Spolupráci týmu hodnotí závodník B kladně:

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

Za důležitou pro fungování programu mentálního tréninku považuje B **roli trenéra**:

„Že i vlastně trenér pro to udělal dost.“

„Ta komunikace, to je myslím prostě dobrý s tím trenérem.“

Celkově **hodnotí program mentálního tréninku** jako přínosný:

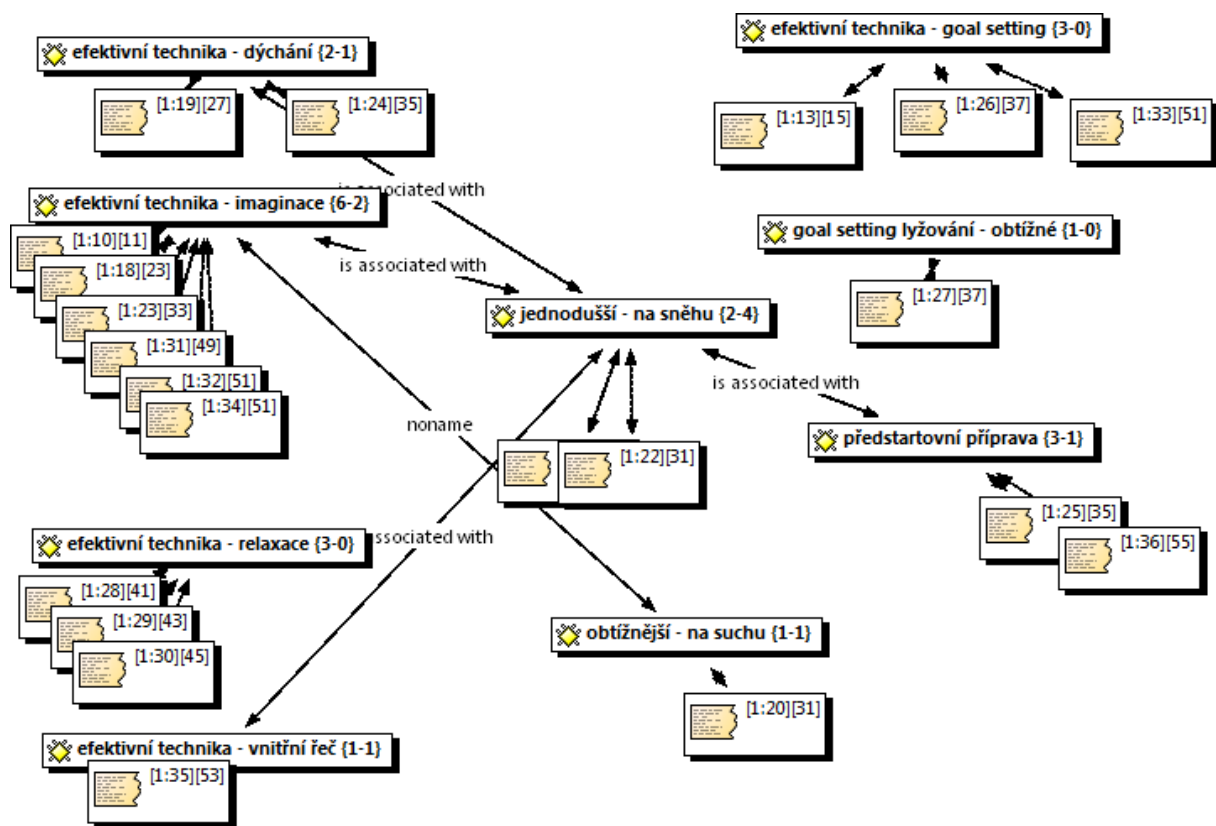
„Jako, že se to dá použít.“

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

K očekáváním do nacházející sezóny B uvedl:

„Já bych chtěl určitě dostat se do nějaké takové pohody, prostě, abych se nesoustředil nějak moc na body, nebo výsledky přehnaný...a chtěl bych, chtěl bych se zlepšit v obřáku...myslím si, že by to šlo a že prostě když se budu soustředit na opravdu každé závod...a to, takže by to šlo, no...že jsme zas udělali kus práce přes léto i teďka na podzim a že...nevim, prostě myslím, že to půjde, ale uvidíme na závodech, no ...doufám, že to bude lepší než minulej rok, že prostě si to nějak srovnám v hlavě.“

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku – B



Obrázek 10. Síťový graf výpovědí závodníka B k hodnocení jednotlivých technik

Jako **efektivní techniku** hodnotí B **dýchání**:

„*To dýchání, to myslím si taky že je dobrý, že to uklidní...že to je dobrý.*“

„*No taky, taky těsně před jízdou, bych řekl, abych prostě se uklidnil.*“

Imaginaci:

„*No tak určitě ta imaginace, ta...to jsme opravdu dobře procvičili, a že se to dá hodně dobře použít.*“

„*No tak o té imaginaci jsem to už vlastně říkal, tu jsme vlastně nějak jako používali dřív, ale teď jsme to jako by zdokonalili a už je to určitě takový jako lepší, no.*“

„*Tu imaginaci jsem začal hodně používat, vlastně vždycky při prohlídce a po ní, i jako při tréninku, to jsem dřív nedělal, to jsem dělal jenom jako při závodě, tak teď už to dělám i při tréninku a třeba i kousek před jízdou...prostě se na to soustředím...tak to si vždycky promítnu, třeba pár branek, ne celý...ale prostě těsně před jízdou.*“

„*Snažím se to dělat každéj trénink.*“

„Myslím, že to je jako nejvíc důležitý pro to lyžování, že to je čistě jako pro to lyžování.“

„Ta imaginace, dá se použít i na jiný věci, nejenom prostě na lyžování, na jakýkoli, jako třeba prostě když třeba skáčem přes překážky, tak si to předtím představit a jít už do toho nějak ...prostě jako připravenej, no...to si myslím, že je dobrý, no.“

Relaxaci:

„No si myslím, že bylo dobrý a že to docela mi i šlo...., že jsem byl schopnej se u toho uvolnit a tak.“

„Většinou jenom teda to, co jsme dělali společně.“

„Uvědomit si vlastní tělo, to jo, vlastně jak zatínáš ty jednotlivý části třeba...tak to je dobrý, no.“

Vnitřní řeč:

„Tak ta vnitřní řeč, myslím, že tu jsem taky zlepšil, protože dřív jsem se soustředil, řekl bych, že na zbytečně moc věcí, a myslím si, že člověk je schopnej soustředit se jen na pár, prostě těch nejdůležitějších, takže jsem si opravdu začal říkat, jak prostě při tréninku, před jízdou třeba jednu, maximálně 2 věci, který prostě v té jízdě chci udělat.“

Stanovování cílů hodnotí jako užitečné do tréninku:

„Třeba ten goal setting je zas dobrej na ty tréninky nebo tak.“

„No určitě, třeba když zrovna si myslím, že když ti to třeba nejde, tak prostě si to určovat postupně ty cíle, že to je taky dobrý no...to určitě.“

Stanovování cílů je těžší pro tréninky na sněhu:

„Goal setting, no v lyžování tam je to řekl bych těžší, možná spíš jsem to používal pro ten trénink na suchu...nebo tak, že prostě jsem si naplánoval, co budu trénovat.“

„Pro to lyžování nevím, tam je to takový...jako pro trénink taky, ale že by sis mohla napsat, prostě třeba na tomhle závodě chci udělat tohle tohle ...to je takový, nikdy nevíš, jak to dopadne.“

Závodník B pracoval s předstartovní přípravou:

„Když třeba stojíme na startu, bavíme se o různých věcech, tak potom třeba, já nevím třeba 20 vteřin před startem prostě se soustředím na tu jízdou, aby měla vlastně co největší efekt...takže s tím dýcháním a tu imaginaci, no.“

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

Jako jednodušší hodnotí B užití technik přímo na sněhu:

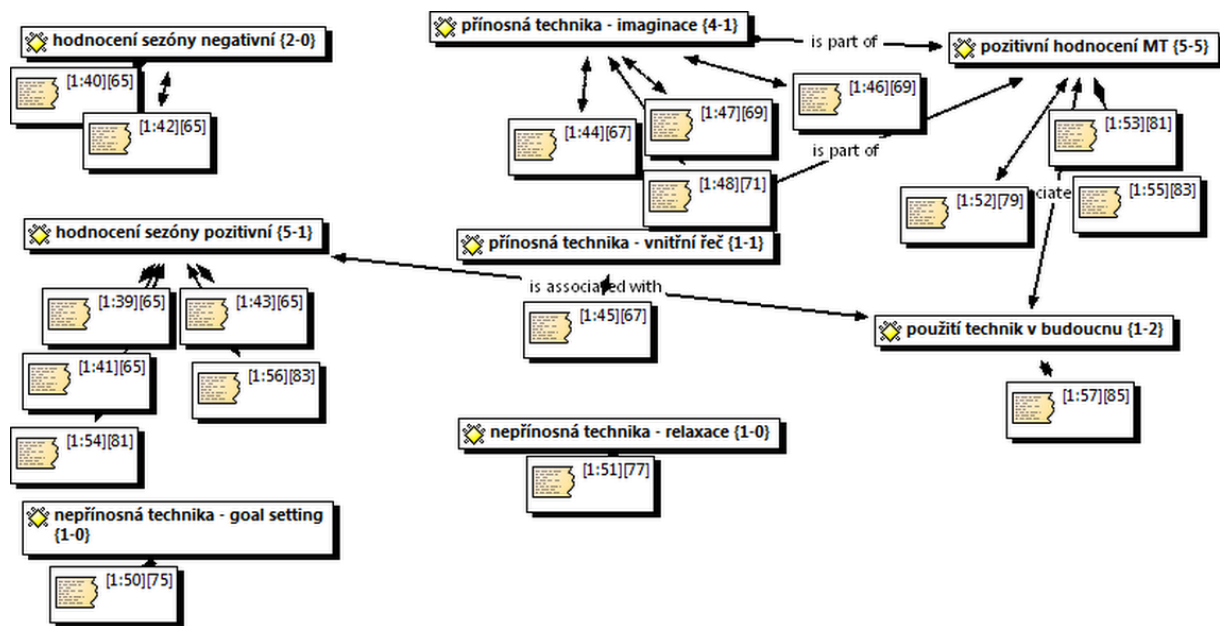
„Možná když jsem v tom prostředí.“

„Ty věci co, máš na sobě, lyže, lyžáky...to už vlastně máš, takže pak už si představuješ jenom, jak jedeš...to je lehčí asi no.“

Na suchu je práce s technikami dle B, zvláště s imaginací, **náročnější**:

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

d) evaluace po sezóně – B



Obrázek 11. Síťový graf výpovědí závodníka B k evaluaci sezóny

Závodník B **hodnotil** proběhlou **sezónu pozitivně**:

„No z hlediska výkonnosti, já jsem byl docela spokojenej, teda určitě minimálně v porovnání s tou předešlou sezónou to bylo o dost lepší, sjel jsem si docela hezký body ve slalomu, dost jsem zlepšil i ten obrák.“

„Většinou jsem byl i v takové té svojí pohodě.“

„Prostě jsem nad tím tolik nepřemejšlel a spíš jsem se soustředil na ten závod. Ale to bylo i tím, že vlastně ten trénink byl celkově o hodně lepší než tu sezónu předtím, takže jsem se na těch lyžích cítil líp. Ale fakt jsem byl docela spokojenej s tou sezónou.“

jsem měl tuto sezónu to líp srovnány v tý hlavě a taky jsme dobře potrénovali, takže tudle sezónu se mi jezdilo fakt o hodně líp...

Teda jako samozřejmě je furt co zlepšovat...ale dalo by se říct, že letos ty moje výkony byly teda o hodně lepší než předtím, že i jako trenér byl docela spokojenej i jako táta, tak to jsem byl rád, že tu práci, co jsme do toho dali, že to nebylo zbytečný.

Vidí i rezervy, některé části sezóny hodnotí negativně:

„Sgécčko to nebylo nic moc.“

„Když se mi nedařilo, tak jsem byl taky naštvanej.“

Jako přínosnou techniku v sezóně hodnotí **imaginaci**:

„Tak určitě jsem si jako dělal tu imaginaci.“

„Rozhodně to imaginování tý trati, to jsem dělal asi při každý jízdě, že jsem si to předtím představil a šel jsem do tý jízdy tak už jako připravenej, že jsem věděl, co tam mám dělat a kde jsou ty důležité nebo základní místa a měl jsem tam namyšlený, tu stopu a jak to pojedou.“

„Chvilku před tou jízdou jsem si to vždycky promítnul, třeba ne už celý, těch pár branek, co jsem viděl.“

„Já si dokážu představit dobře i to prostředí, ale hlavně sám sebe, jak jedu, koukám se, kam jedu a jak to tam jako udělám...celkem přesně si to dokážu představit.“

Přínosnou v sezóně shledává i techniku **vnitřní řeči**:

„Taky tu vnitřní řeč, soustředil jsem se jen na pár těch důležitějších věcí, co mi třeba trenér řekne nebo co jsem věděl, že si to musím pohlídat, takže jsem si říkal, na co se budu soustředit, nebo takový to: (hovorový výraz), jedu!.“

Relaxační techniku závodník B v sezóně **nevyužil**:

„No to jako v tý sezóně, to jsme se k tomu nedostali, to jako jenom předtím, na podzim společně nebo na tom Skypu.“

Techniku **stanovování cílů** v sezóně rovněž **nevyužil**:

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

Program mentálního tréninku hodnotí B **pozitivně**:

„Jo, to myslím, že užitečný to bylo, hlavně že jsem už z těch závodů nebyl tak nervózní jak předtím, a taky mi to víc šlo, takže tak nějak celkově jsem byl v o hodně větší pohodě.“

„Já bych řekl, že jo, že prostě to... jsem měl tuto sezónu to líp srovnaný v tý hlavě a taky jsme dobře potrénovali, takže tudle sezónu se mi jezdilo fakt o hodně líp.“

„Já myslím si, že jo, že jsme udělali kus práce přes léto i na podzim v tom tréninku a taky s tou hlavou... Cejtil jsem to, a že jsem se o hodně víc byl schopnej soustředit skoro na každém závodě a tak mi to i víc šlo...třeba takový ty závody, kde mi to předtím nikdy nešlo, tak to jsem jako dokázal líp zajet a moc jsem to předtím neřešil, že mi to tam ten minulej rok nešlo, i když jako třeba bylo i hnušný počasí a mlha...tak jsem si to

snažil co nejvíc zapamatovat, abych vědel, kde co jak mám jet, abych to pak dokázal sjet.“

Závodník B plánuje **pracovat s technikami mentálního tréninku i v budoucnu:**

„No určitě, budu to používat, protože si myslím, že mi to docela pomohlo tu hlavu jako srovnat, no.“

7.3 Zpráva o případu 3: analýza výpovědi závodníka C

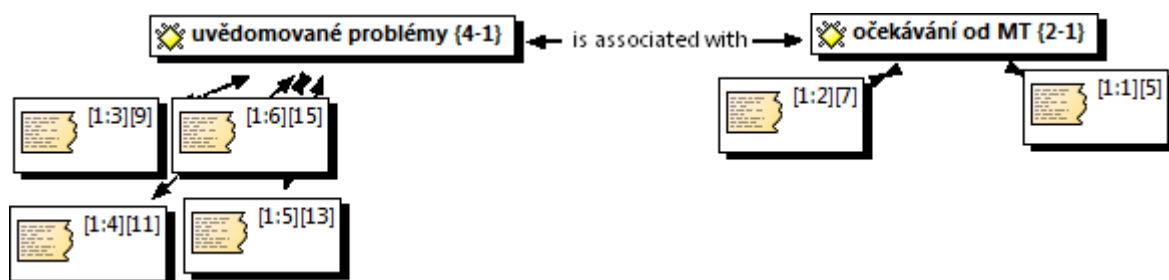
Závodník C, 20 let, VŠ student, jeden rok v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodníkem C proběhl v místě ubytování v lyžařském středisku, kde se členové týmu účastnili předsezónního tréninku. Závodník C ochotně poskytl rozhovor, byla zřejmá jeho snaha o zachycení vlastní zkušenosti, z odpovědí je zřejmá dobrá schopnost sebereflexe. Druhá část rozhovoru byla sejmuta na konci měsíce dubna při setkání tréninkové skupiny v horském středisku, v místě ubytování. Závodník C opět ochotně vypovídal, na výpovědích byl znatelný určitý spěch, jelikož závodníka po skončení rozhovoru čekal další program.

Závodník C zaznamenal na žebříčku FIS v hodnocené sezóně v jednotlivých disciplínách zlepšení o 8 bodů ve slalomu, zhoršení o 0,6 bodů v obřím slalomu a zlepšení o 2,3 body v superobřím slalomu.

Výpověď závodníka C k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- a) situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 12)
- b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku (Obrázek 13),
- c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 14),
- d) evaluace po sezóně (Obrázek 15).

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku - C



Obrázek 12. Síťový graf výpovědí závodníka C k situaci před zahájením programu mentálního tréninku

Závodník C byl nakloněn spolupráci na programu mentálního tréninku:

„Tak jsem se tomu rozhodně nebránil, protože člověk musí hledat různé cesty k tomu, jak se zlepšit a není to všechno jenom na kopci.“

Neměl zvláštní **očekávání**:

„No já o tom moc teda nepřemejšlel, spíš co to přijde, co to přinese, pak člověk něco čeká a ono to nemusí přinést nic, rozumíš, neměl jsem žádný, fakt jsem asi neměl žádný očekávání.“

Mezi **uvědomované problémy** závodníka C patřil mimo jiné i strach z neúspěchu:

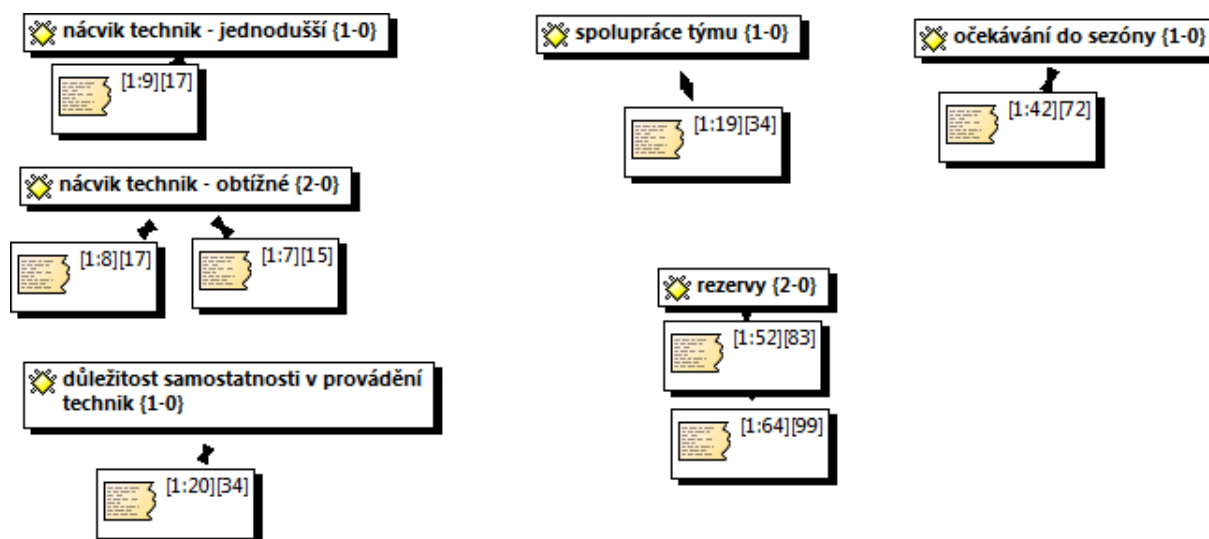
„No to teda bylo věci.“

„Jako takový pocity, že to člověk třeba jako zlehčuje, jako vyhejbná se tý zodpovědnosti, no...i když jako nejde o život, tak přeci jenom člověk, když nějakou dobu trénuje, tak pak je tam nějaká zodpovědnost, tak spíš, že to jako zlehčuju pak hodně, to bych chtěl zlepšit.“

„Spíš jako člověk se bojí, že se mu to nevrátí, tak se tím obrní... ,že vlastně o nic nejde...i když jako jde, ale není to zas až tak důležitý.“

„Je to obrana určitě...před tím neúspěchem případným.“

b) hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku - C



Obrázek 13. Síťový graf výpovědí závodníka C k nácviku techniku mentálního tréninku

Jednoduchý byl pro závodníka C **nácvik imaginace** v obřím slalomu:

„Třeba obrák, si myslím, umím představit celý jako dobře, ale nevím, jestli je to tím, že je jezdím víc.“

A stanovování cílů:

„Goal setting jsem se naučil hned, to se mi líbilo... teda nejdřív v prvním tejdnu jsem se do toho musel nutit, ale od té doby, co jsem to dělal poprvé, tak jako dobrý...spokojenej jsem s tím byl.“

Obtížnější byl pro závodníka C **nácvik imaginace** ve slalomu:

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

„Když v tom slalomu, já si tam vůbec nedokážu představit oblouk na jednu stranu, na jednu jo, ale na druhou ne.“

Spolupráci týmu při nácviku při nácviku hodnotí C jako vyhovující:

„S tebou jsem se setkal osobně na třech soustředěních, ale s trenérem jsme to taky zkoušeli, takže celkem jo, jako.“

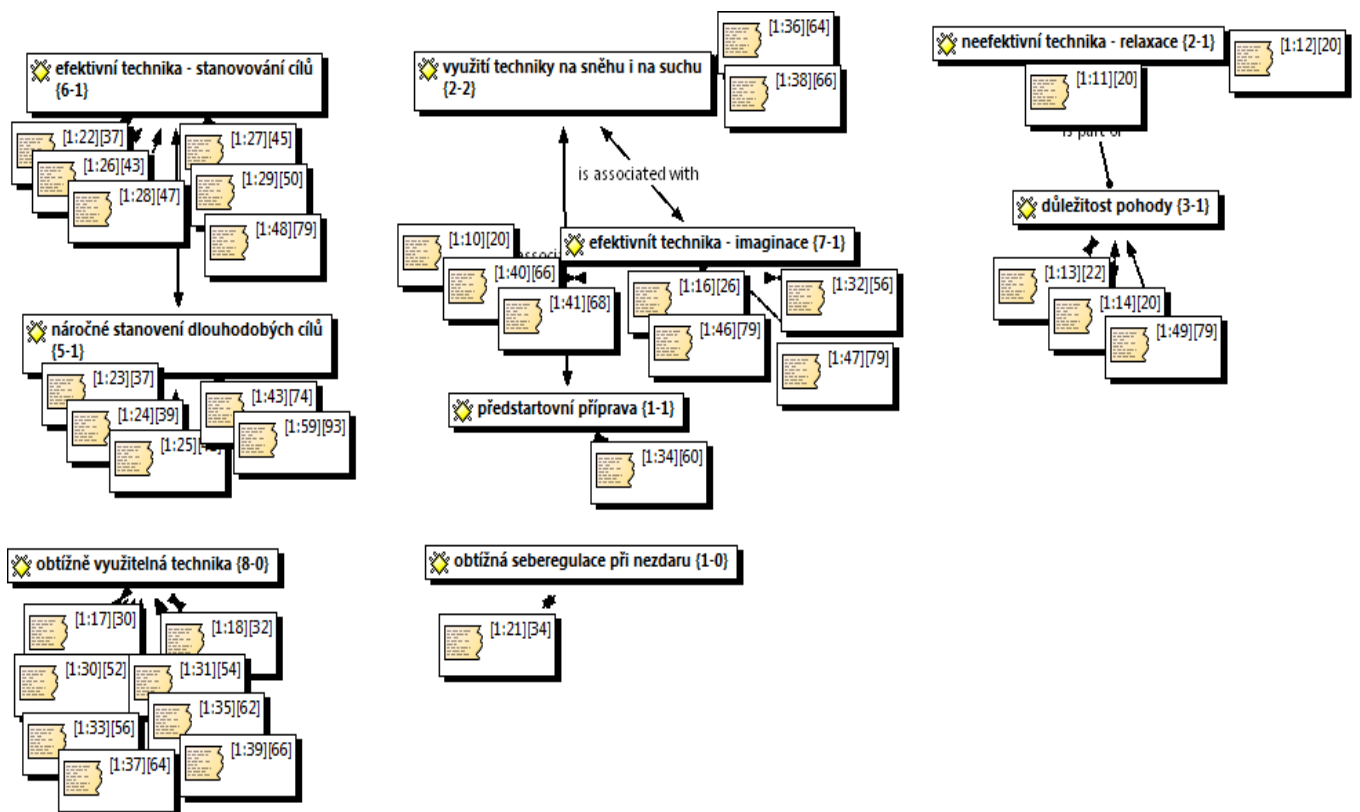
Po provedení nácviku hodnotí C jako velmi **důležitou samostatnost v provádění technik**:

„Ono to chce spíš toho člověka naučit, aby to dělal sám...než jako furt na něj dohlížet.“

Do **následující sezóny očekává** C, že se bude soustředit spíše na kvalitu závodů než na absolvování velkého množství závodů a chtěl by se více soustředit na svůj individuální výkon, než na bodový výsledek:

„No hele, chtěl bych hlavně ... když to je těžký nějak oddělit ty výkony od těch bodů, jo...i když to je vlastně závislý na sobě, jo, spíš takovým způsobem, jak bych to řek. Mám jako jasnou vizi, že člověk prostě jede na závody, aby tam jako zajel co nejlíp a ne proto, aby sjel body. Takže by to možná chtělo jako asi jet míň závodů, i když to možná někomu může připadat jako hloupost, že bych spíš chtěl víc trénovat a pak jet jako na závody, abych to jako ukázal, víc to ukázat, než jako jet jeden závod za druhým v řadě, 50 závodů a jako doufat, že někde sjedu body, spíš tohle, a druhá věc, povznýst se nad to, když jezdí někdo líp než já, nezávodit jako tolik.“

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku – C



Obrázek 14. Síťový graf výpovědi závodníka C k hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku

Jako velmi **efektivní techniku**, která může vést k postupnému zlepšování výkonu, hodnotí C **stanovování cílů**:

„Hrozně se mi líbí ten goal setting, jo, vážně, to strašně pomáhá, spíš než... jo, pomáhá to, když si to člověk napíše, co chce za ten týden dělat a ten lyžař, když si to přečte, tak pak na to nezapomene na tom tréninku, to je jedna věc, druhá věc je si dělat to hodnocení každý den po tom, to jsem si dělal, a pak už jsem nedělal ty samý chyby

druhej den... třeba se objevili jiný jako. Objevily se jiný jako třeba, tak to zase člověk... neříkám, se neobjevily nikdy, třeba příští tejdenu se zas objevily, jo, ale hnedka ten den po tom se to neopakovalo, když ...nebo jsem cejtíl, že jsem na tom pracoval aspoň...i když tam ty chyby byly, tak se na nich pracovalo.“

„Goal setting jsem se naučil hned, to se mi líbilo..., teda nejdřív v prvním tejdnu jsem se do toho musel nutit, ale od té doby, co jsem to dělal poprvé, tak dobrý...spokojenej jsem s tím byl.“

„Já si to píšu do sešitu. Jo, tohle fakt funguje.“

„Jako tady jsem to třeba nedělal (stanovování cílů při víkendovém předsezónním tréninku) a taky to nestálo za moc jako.“

Jako náročnější ovšem hodnotí stanovení dlouhodobých cílů:

„Horší je to teda s těma dlouhodobějma cílema, to je fakt těžk, že ty stavy... kolikrát člověk trénuje, pak přijde na závody a najednou jezdí úplně jinou úroveň, než třeba ve kterou doufal jako jo, buď je třeba o hodně lepší, nebo je třeba bohužel horší, než doufal a pak ty dlouhodobý cíle jako těžko odhadneš, to pak člověk jezdil závody a viděl jako.“

„Když to nejde podle toho, jak si to člověk nalinkuje.“

„Ono to je takový složitý, to není jako třeba běh na 800m, kdy člověk udělá nějaký čas a poběží ho vždycky...někdo jezdí třeba na prd a pak přijde den, kdy jede 5 závodů a on si sjede super body, a co chceš dělat.“

Efektivní je rovněž imaginace:

„Mě funguje jako ta imaginace..., to funguje šíleně moc a to jde ruku v ruce s tím, když třeba začne jako ta prohlídka, jako že jsem se na to víc soustředil, třeba dřív jsem jako v tréninku neprohlížel...tak třeba, stáhnou, jede se dolů a pak se uvidí, co tam je...ted' už jako když jsme dělali ty imaginace časový, s tím časem...tak...zkrátka jsem se na tu prohlídku víc soustředil a tím jsem to zlepšoval že jo, jako ted' si to pamatuju líp ty slalomy rozhodně... Ta imaginace je fakt jako asi z toho nejlepší, z těch věcí co jsme se jako učili takhle.“

„V podstatě jo, jo, úplně každou jízdu asi ne, většinou předtím, než ten slalom jedu třeba poprvé a pak se uvidí, jak mi to jde, když mi to jako jde a jsem spokojenej s tím, jak to vypadá, tak už to nepoužívám v každé jízdě, protože mi to přijde zbytečný, jezdím tak, jak jsem si to představil...když to nejde, tak spíš si jako představuju nějaký kritický místa...třeba už ne celou trať a tak.“

„Já se hrozně opakuju, ale mě určitě pomohla ta imaginace..., myslím, že to nejenom na psychiku, člověk se to naučí a pak mu to zlepší to lyžování.“

Imaginaci dokáže C použít jak **na sněhu, tak na suchu**:

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

„Představím si to všude“ (imaginaci).

Předstartovní příprava je pro C rovněž důležitá:

„Tím jsem si celkem jistej, co nejvíc rozjezdít, většinou teda víc než ostatní kluci...hodně rozjezdít, protože ten závod člověk odjede i z nějaký rezervy třeba, tam jde o to, bejt jako připravenej...a pak rozcvičení, ta klasika, cviky svoje, není jich moc, ale žádný talismany a takovýdle věci.“

Relaxační techniky nepřinášely C příliš velký benefit:

„Vzpomínám si třeba na tu relaxaci, ted' nevím přesně název, tak to nevím, jestli jsem pocítoval jako nějaký uvolnění, já jsem tak jako zatnutej od přírody, ne že by to musel bejt stres, vůbec ne, vůbec nemusí a stejně furt mám zatnutý svaly.“

Pro C je spíše **důležitá „všeobecná pohoda“** a mít věci srovnané v hlavě:

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

„Já jsem jako takovej, že ani moc nepotřebuju ty masáže a tak, třeba je to příjemný, ale asi ta hlava je víc, no.“

Jako **obtížně využitelné techniky** hodnotí C **vnitřní řeč**:

„Já si myslím, že je třeba důležitá i vnitřní řeč a todle, jo, jako to pozitivní myšlení, ale u mě zrovna je to těžký se do toho jakoby přemluvit...protože jsem takovej skeptik, že si to trošku jakoby nalhávám a pak tomu sám jako by nevěřím, nestrhnu sám sebe... třeba jako tu vnitřní řeč na tom kopci moc ne jako...tu vnitřní asi jo, ale spíš jako negativně, jako že třeba musím...já jako nejsem moc pozitivní...rozumíš, když to nejde, tak jsem jako hodně naštvanej.“

A také **imaginaci ještě nenaučené pohybové dovednosti**:

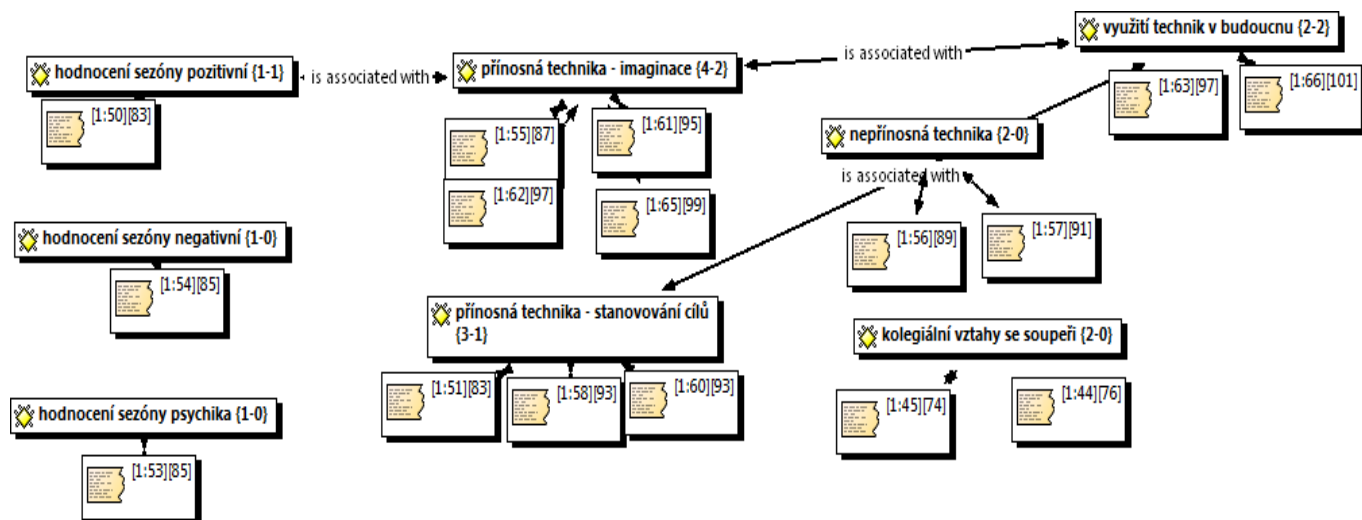
„Imaginace hodně jako dobrý ale těžký..., těžký, když to člověk neumí a má si to představit ještě dřív, než to umí...Když to třeba neumím jako tak dobře a mám si to dobře představovat, tak je to hrozně těžký.“

Závodník C uvádí, že je pro něj **obtížná seberegulace**, když se nedaří:

„Já bych potřeboval někoho, kdo by udělal, prostě luskne a jako jiná hlava a jede to prostě samo, víš, že občas prostě jsou ty závody, to je prostě den ode dne...někdy přijdu, a je...i když prší a všechno, tak mi to prostě tak nějak celý sedne, a dobrý a jsou

dny, kdy to nejde prostě, kdy to je hned už od začátku špatný, tak pak bych někoho potřeboval, trochu aby to člověka změnilo.“

d) evaluace po sezóně – C



Obrázek 15. Síťový graf výpovědí závodníka C k evaluaci sezóny

S proběhlou sezónou byl C poměrně spokojen:

Hele já jsem byl s tou sezónou docela spokojenej...třeba minimálně ve slalomu se mi docela dařilo, jako že jsem si sjel docela dobrý i body, a taky že jsem hodně toho dojížděl...jel jsem míň těch závodů, než ten rok předtím, ale zase víc jsem dojel, takže jsem se soustředil hlavně na slalom a to ostatní jsem jezdil vo hodně míň...Ale ten slalom, ten byl dobrej, to jsem si dal jako i ten hlavní cíl, zlepšit ten slalom.“

Z hlediska **psychiky** hodnotí **posun**:

„Jako na tý psychice, to jsem se snažil dost pracovat. Ne teda úplně vždycky se mi to dařilo jako bejt v úplný pohodě a nad věci, ale tak jako víc jsem se snažil, soustředil se sám na sebe a na tu jízdu. A taky tím, že jsem jezdil těch míň závodů, a víc jsem jakoby potřeboval, tak jsem jakoby nebyl z těch závodů tak unavenej.“

Uvádí rezervy pro zlepšení a také negativní hodnocení:

„Ne jako teda že by to úplně zase super, určitě mám jako hodně co zase zlepšovat a kam to posouvat.“

„Někdy zase mě něco prostě tak naštvalo, nezajel jsem nebo jsem nedojel, tak to větší-tou teda, jsem byl pak i třeba delší dobu jako naštvanej.“

Jako **přínosnou** v sezóně hodnotí C techniku **imaginace**:

„No tak tu imaginaci, tu používám rozhodně jako nejvíc... většinou si dávám dost času, při prohlídce a pak, a pak už chvíli před startem ty horší nebo těžší kritický místa, abych si dobře zapamatoval, tak na to se zaměřuju, a pak jakoby se snažím, abych to jel tak, jak jsem si to představil... Ta imaginace, ta vážně funguje. Myslím, že jsem se i díky tomu dokázal jako líp soustředit a taky tu trať si vo hodně líp zapamatovávám, to se i mi zdá projevilo v tom dojíždění ... Ta imaginace je fakt jako asi nejlepší.“

Přínosným shledává i **stanovování cílů**:

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

„Pak jsem si zase zapisoval to hodnocení, jaký ty jízdy jako byly a co jako potřebuju zlepšit...teda ne pokaždý, ale většinou jsem si něco zapsal, co jako třeba abych věděl. Na čem jako pracovat...i jako do té další sezóny a to.“

Jako **nepřínosné** shledává techniky **vnitřní řeči, dýchání a relaxaci**:

„Třeba jako tu vnitřní řeč spíš já používal tu negativní, když jsem něco zkazil, nebo tak...já prostě nedokážu si něco namlouvat, že to bude dobrý, když vidím, že mi to nejde.“

„Hele, to jsem ti říkal už jako minule, že já jako nejsem nějak na ty relaxace stavěnej a to dechání a tak... i kdybych jako chtěl, tak mě tohle moc jako nefunguje.“

Jako důležité hodnotí C **kolegiální vztahy se soupeři**:

„Snažil jsem se víc jako víc ty lidi jako uznávat, jako nemyslet si, že je člověk lepší než někdo druhý jako se nepovyšovat třeba, když sjede někdo jinej na závodě body, tak holt asi taky musel jako předvést jako dobrou výkon, spíš jako nezávidět mu ty body, když někdo sjel, tak sjel...tak asi na to má...dřív jsem si řek, bejt tam já... spíš bejt rád, že to může přivýst na závody jako sem.“

„A druhý člověk si ty body neudělá, můžeš mu to prostě buď závidět, nebo mu to přát...to spíš radši přát...ale to asi souvisí i s tím pozitivním přístupem jako... já se snažím i s těma soupeřema, spíš je nebrat jako soupeře ale spíš jako kamarády...to mě hrozně pomáhá tohle.“

Závodník C počítá s dalším **využitím technik mentálního tréninku v budoucnu**.

„Jo a ty cíle, to bych chtěl taky v tom pokračovat, protože to mi tak jako dávalo určitěj směr jako na to co se třeba v tom tréninku zaměřit a na čem potřebuju pracovat.“

„Jo, určitě mám v plánu to pořád používat.“

7.4 Zpráva o případu 4: Analýza výpovědi závodnice D

Závodnice D, VŠ studentka, 20 let, třetím rokem v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodnicí D proběhl v domácím prostředí závodnice v měsíci prosinci před zahájením sezóny. Závodnice vypovídala ochotně, z odpovědí je zřejmá vysoká úroveň sebe-reflexe. Druhá část rozhovoru byla realizována v domácím prostředí závodnice E při společném setkání s E v měsíci květnu za účelem sejmutí rozhovorů. Závodnice byla opět vstřícná, rozhovor byl charakteristický bohatostí odpovědí, vzhledem ke zranění závodnice bylo zřejmé zklamání a frustrace z nedokončené sezóny. Optimistická povaha závodnice jí však umožnila podívat se na problém s odstupem a částečně i s humorem.

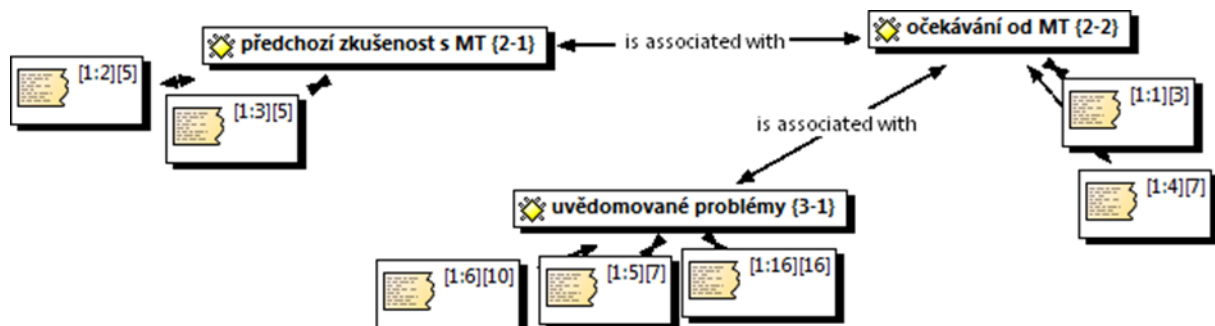
Výsledky závodnice D byly značně ovlivněny zraněním, které přišlo v začátku sezóny. Zaznamenala tak bodové zhoršení ve slalomu o 1 bod, v obřím slalomu o 1 bod, v superobřím slalomu o 4.2 body a naopak zlepšení ve sjezdu o 49 bodů.

Výpověď závodnice D k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- e) situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 16),
- f) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku (Obrázek 17),
- g) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 18),
- h) evaluace po sezóně (Obrázek 19).

K jednotlivým významovým celkům byly přiřazeny významové trsy, vyplývající z výpovědi závodnice E. Významové trsy jsou v textu pro lepší přehlednost zvýrazněny tučně.

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku - D



Obrázek 16. Síťový graf výpovědi závodnice D k situaci před zahájením programu mentálního tréninku

Závodnice A měla určitou **předchozí zkušenost s mentálním tréninkem.**

„Něco málo určitě jo, od jednoho pána z Moravy, ale nebylo to takhle rozsáhlý, jenom takový spíš útržky s tím dýcháním, s tou regenerací.“

„Co se týká toho stanovování cílů...no ty cíle taky tam byly, ale imaginaci a tohle, to pro mě bylo vlastně nový vysvětlit to, jako věděla jsem, o co jde, ale v tom podání...“

Jako **uvědomované problémy** uvádí závodnice D zejména problémy se zapamatováním trati a s regulací aktuálních psychických stavů:

„Protože někdy se mi stalo, že jsem si před startem projížděla trať a najednou v půlce jsem zjistila, že nevím, kam mám jet, tak jsem si říkala, tak to bude hop nebo trop...tak jsem si říkala, dokonce se mi, ne tudle sezónu, ale tu sezónu předtím, povedlo asi tři-krát zabloudit.“

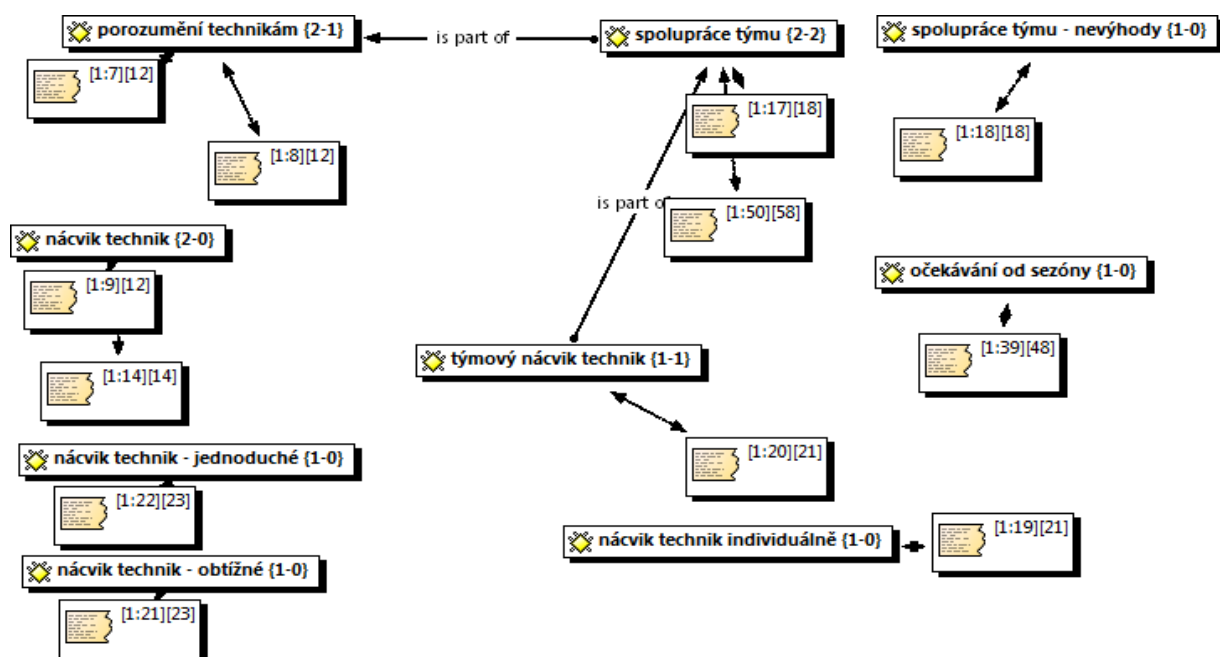
„Když mi to moc nešlo, tak jsem stála na startu a ani se mi nechtělo jet, tak jsem...to je pak nejhorší, to jedeš pak jak Bludnej Holanďan.“

Závodnice A **očekávala od programu mentálního tréninku** naučení se novým věcem, vedoucím ke zlepšení výkonu a zlepšení zapamatování trati:

„Zopakovat si, že jo jako kudy ta trať vede a tohle...tak to jsem hlavně čekala, že se to hlavně zlepší, že si to zapamatuju.“

„Že se naučím něco nového, přiučím a že by mě to mohlo něco dát.“

b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku - D



Obrázek 17. Síťový graf výpovědi závodnice D k hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku

Závodnice D vypovídá k **porozumění** a zapamatování **technikám**:

„Tak ty prezentace, ty byly super předneseny, to si člověk z toho odnes hodně...když to člověk chvíli neviděl, tak hodně zase zapomněl...“

„Vlastně poprvé jsem si něco zapamatovala, a když jsem to slyšela podruhé, tak už toho zase bylo víc.“

V **nácviku** a procvičování **technik** vidí závodnice D rezervy:

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

„Ale je potřeba to pravidelně procvičovat a na tom teda to trošku vázlo.“

Jako **obtížnější techniku k nácviku** vnímá závodnice dýchání, s ostatními technikami neměla problémy.

Spolupráci týmu hodnotí kladně:

„Tak to bylo dobrý.“

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

Závodnice D preferuje **individuální nácvik technik** jako imaginace:

„No ta imaginace určitě o samotě.“

Při relaxačních a jiných technikách nevadí **týmový nácvik**:

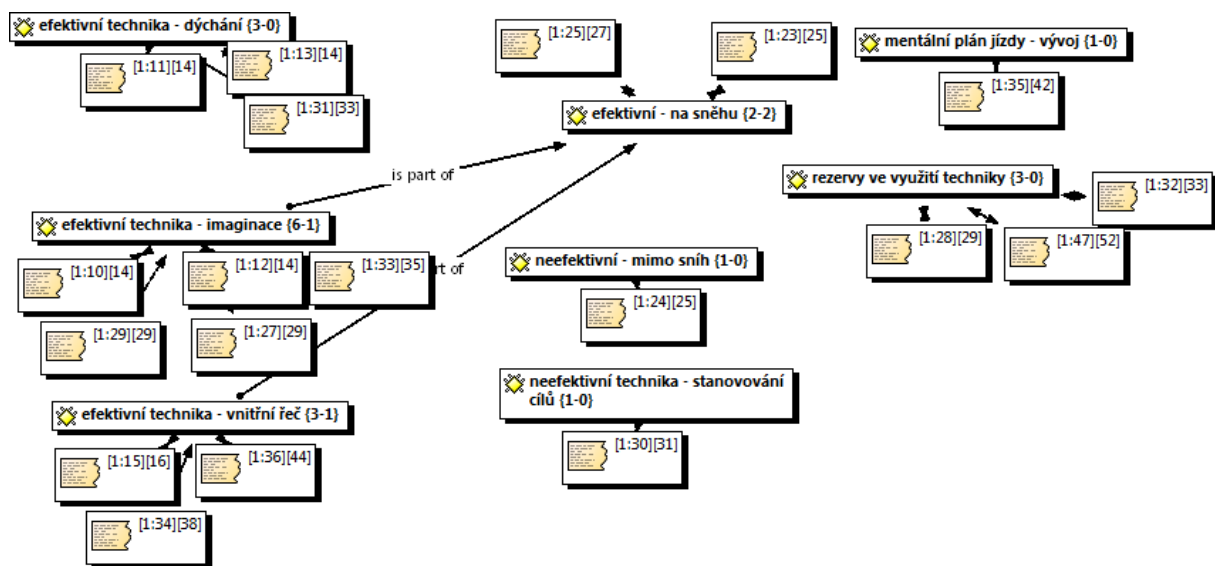
„A třeba ty relaxace a to, to klidně pohromadě, to nějak vůbec nebyl žádný problém, když jsme byli ve skupině.“

Jako **nevýhodu spolupráce** hodnotí závodnice D malou frekvenci kontaktu a nárazový charakter nácviku.

Po nácviku technik mentálního tréninku závodnice D **očekávala** zlepšení **do nadcházející sezóny**:

„Furt jsem se cítila dobře, jak po psychický, tak po technický stránce, jako i co se týká fyzicky a tohle..., takže si myslím, že by to jako letos mohlo jít trošku kupředu.“

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku - D



Obrázek 18. Síťový graf výpovědí závodnice D k hodnocení jednotlivých technik MT

Jako **využitelnou techniku** hodnotí závodnice D **dýchání**:

„Cvičení tak to byly takový ty dechací, no naučit se dýchat je důležitý.“

Imaginaci:

„No tak ta imaginace byla stoprocentně jako pozitivní.“

„Imaginace, ta byla si nejmíc využitelná...z toho si myslím.“

Vnitřní řeč:

„Ta vnitřní řeč byla dobrá, i když jsme si občas z toho dělali srandu, ale zas to bylo na druhou stranu takový pozitivní, že nám to všem dodalo tak jako optimismu do toho a ta vnitřní řeč je potřeb, si myslím, jako když stojím na startu, tak si vždycky něco musím říct.“

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

Subjektivně lepší bylo vnímáno **použití technik na sněhu**:

„No na tom sněhu to je dobrý, že člověk si to před tím startem zimaginuje, rozjede s, a pak se tam snaží dělat to, co si představuje.“

Oproti **využití techniky mimo sněh**:

„Když to člověk dělá v noci před spaním, tak to třeba do té doby zapomene, než dojde nahoru, nebo i když to třeba člověk dělá na lanovce, tak potom se čeká 5 minut na startu, kecá se, tak se z toho člověk zase tak úplně dostane si myslím.... Pak vyjede a zapomene na to, co má dělat, že si řek.“

Stanovování cílů považuje závodnice D za těžko uchopitelné, podobně jako ostatní.

Mentální plán jízdy zatím závodnice neměla přesně daný:

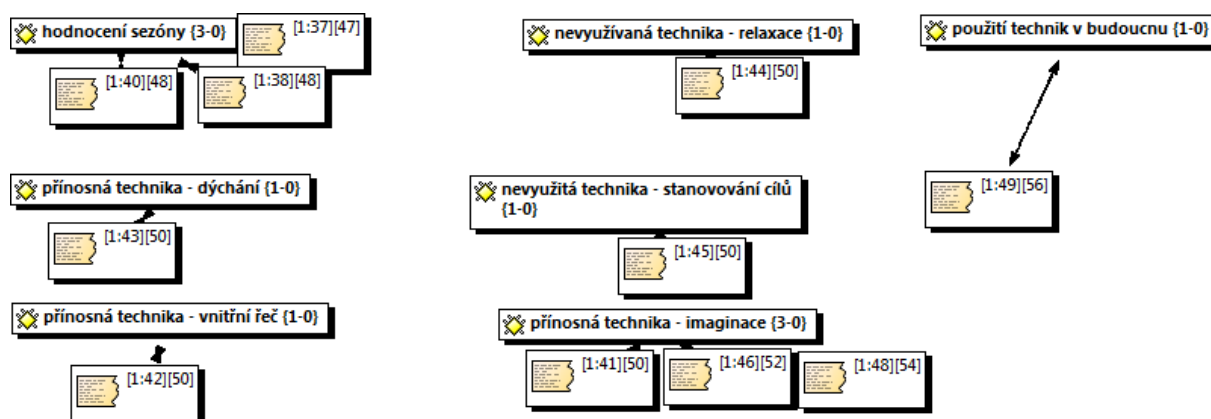
„Myslím si, že jsem ještě nedosáhla takový ty stability, že bych měla pravidelně úplně to samý...že jsem furt si hledala něco, co by mě přesně vyhovovalo.“

Závodnice D deklaruje **rezervy ve využití jednotlivých technik**:

„Třeba představa, jak to pojedou úplně, to ještě tak úplně jsme nedopilovali, protože jsme hodně cvičili spíš si představovat samy sebe, jak jedem...to ještě tam teda není úplně stoprocentní...si sebe představit, protože pak tam začnu hledat, tak takhle asi ne, jestli vlastně se to takhle má dělat nebo ne.“

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

d) Hodnocení sezóny – D



Obrázek 19. Síťový graf výpovědí závodnice D k hodnocení sezóny

Závodnice D vzhledem ke zranění na počátku **sezóny hodnotí** závody s odstupem:

„Závody, který jsem odjela, mě přišlo, že to bylo takový, teprve se rozjíždění.“

„Tam nebyl ani takovej závod, kterej by se mi stoprocentně poved, ne že by to bylo jako katastrofa, zase co doposavad bylo, ale furt jsem čekala na nějak ten závod, kdy už to začne trošku nebo vyjde a chytne se a půjde to víc.“

„Akorát že tam pak zaskočilo zranění, no takže to dopadlo, jako to dopadlo, no.“

Za přínosnou techniku v sezóně označila závodnice D imaginaci:

„No tak zase budu mluvit o tý imaginaci, si myslím, tak že si tam člověk na tom startu je stoprocentně nebo víc si je jistej, no...než odstartuje, kam má jet, co má přesně dělat“

a pak už se to snaží jen využít no...pak záleží na té krizové situaci, když se objeví, jestli se s ní dokáže vyrovnat...ale asi jo.“

Dále **vnitřní řeč a dýchání.**

Závodnice D **nevyužila techniku stanovování cílů a relaxace.**

Co se týče **využití technik v budoucnu**, vyjadřuje se následovně:

„Jo, určitě, myslím si, že bysme v tom mohli pokračovat a určitě všechno tak jako zlepšovat no...určitě je na čem pracovat.“

7.5 Zpráva o případě 5: analýza výpovědi závodnice E

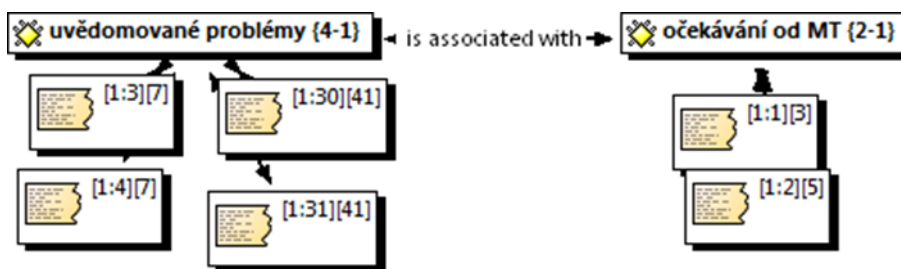
Závodnice E, 19 let, studentka gymnázia, třetím rokem v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodnicí E se odehrál v horském středisku v místě ubytování družstva dívek před zahájením předsezónního soustředění družstva juniorů. Závodnice odpovídala ochotně, působila poněkud nervózně před nadcházející sezónou. Do odpovědí se promítá (dle názoru výzkumníka) vysoká míra sebekritičnosti závodnice, způsobující mírně pesimistické psychické naladění. Druhá část rozhovoru se odehrála v domácím prostředí závodnice E při společném setkání s D v měsíci květnu za účelem sejmutí rozhovorů. Výpovědi byly v této části rozhovoru poměrně pesimistické, vzhledem k nezdařilé sezóně a nadměrnému psychickému tlaku, způsobenému zejména očekáváním okolí.

Závodnice E zaznamenala na žebříčku FIS v hodnocené sezóně v jednotlivých disciplínách zhoršení o 1 bod ve slalomu, shodný bodový výsledek s minulou sezónou v obřím slalomu, zlepšení o 18 bodů v superobřím slalomu a zlepšení o 5 bodů ve sjezdu.

Výpověď závodnice E k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- a) situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 20),
- b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku (Obrázek 21),
- c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 22),
- d) evaluace po sezóně (Obrázek 23).

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku – E



Obrázek 20. Síťový graf výpovědí závodnice E o situaci před zahájením programu mentálního tréninku

Závodnice E uvádí **uvědomované problémy** v psychice:

„Tak určitě, že jsem si nikdy nevěřila.“

„Někdy, že jsem ztrácela asi koncentraci a že jsem se nedokázala na ten závod psychicky připravit.“

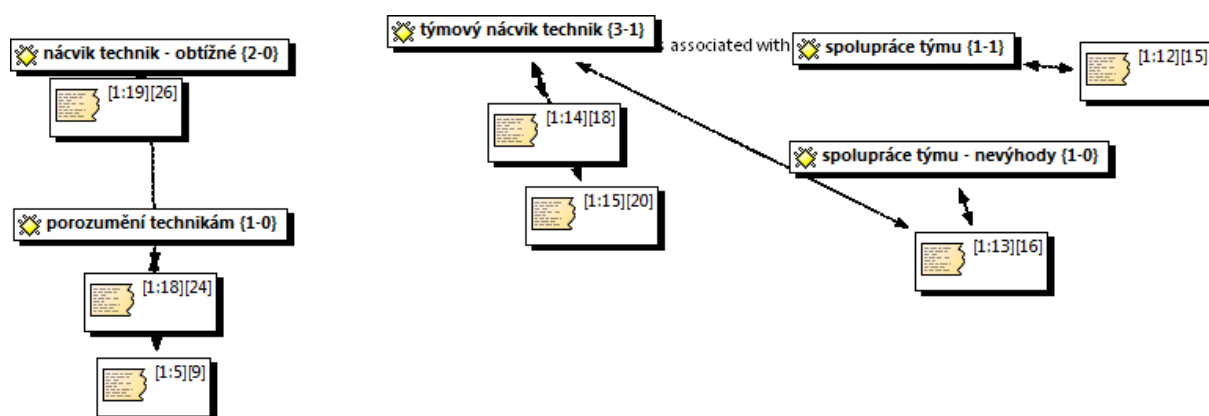
„Mě spíš dělá problém si zapamatovat, ale to je spíš kvůli tomu, že si nevěřím, super G vždycky najedu, pojedu to tudy, tudy... a prostě nějak si to jako nakoukám s okolím, ale pak když jedu, tak si nejsem jistá, jestli jsem si to nakoukala správně...že si to pamatuju jako, ale nejsem si jistá, jestli jsem sis to zapamatovala správně...že si říkám: Ty jo, fakt to mám najet takhle? No, a kdybych to tak najela, tak to bylo třeba dobrý...akorát to pak podělám, no.“

Od mentálního tréninku neměla zvláštní **očekávání**:

„Já jsem to asi ani moc si nedávala žádný očekávání...že sem to brala, že by mi to mohlo při tý jízdě pomoci nebo že bych se třeba líp soustředila.“

„Protože jsem myslela, že by to třeba mohlo bejt dobrý, že by mi to mohlo pomoci...mohlo by to třeba nějak bejt, se projevit na výkonu.“

b) hodnocení fáze nácvičku metod mentálního tréninku – E



Obrázek 21. Síťový graf výpovědí závodnice E k hodnocení fáze nácvičku metod mentálního tréninku

K **porozumění technikám** závodnice E vypovídá:

„Jo, to asi jo, mě se to potom možná trochu pletlo, ten název a tak...ale vždycky, když jsi po nás něco chtěla, tak jsem to pochopila.“

Závodnice E měla zpočátku **obtíže při nácvičku techniky imaginace**:

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

„Ale pak už jsem se toho docela i zbavila, ale fakt to bylo, že když jsem si pak zase nevěřila, tak jsem zase padala a když jsem si věřila, tak to bylo dobrý... prostě se to odráželo i na momentální formě.“

Týmový návčik technik závodnici nevalil:

„No, mě je to asi jedno...nějak mě to nevalilo s ostatníma, možná i s těma ostatníma to je občas lepší v něčem, že když jsem sama, tak pak myslím na spoustu jiných věcí, a když jsou okolo mě ty lidi, tak si řeknu, tak fajn, tak budu to taky dělat.“

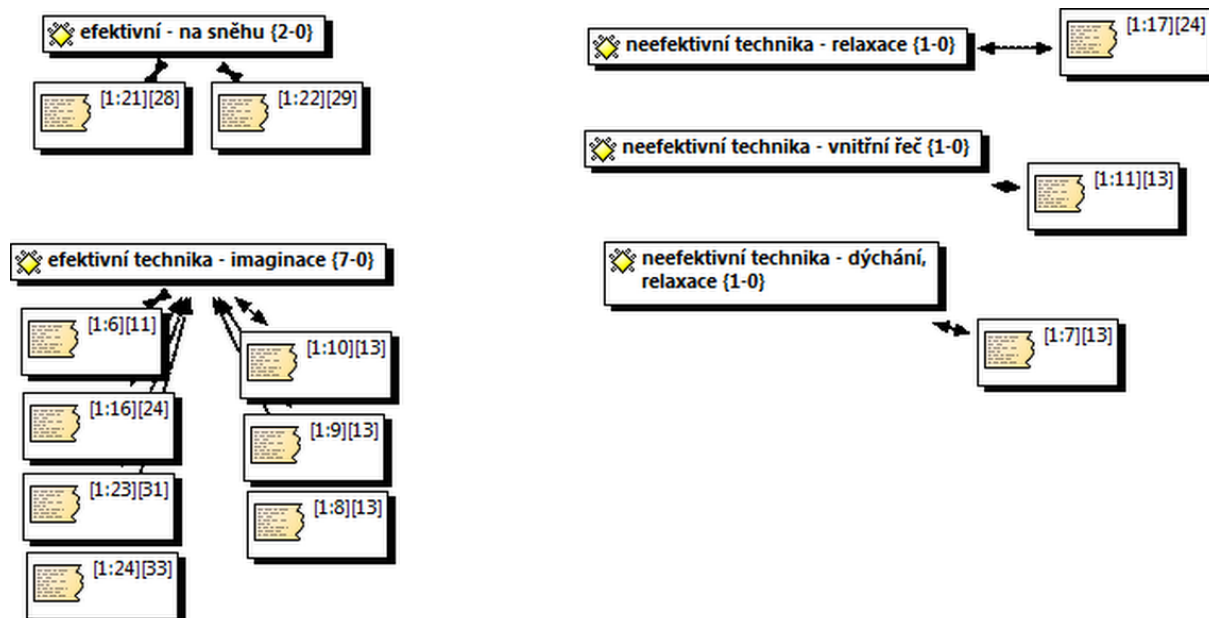
Ve **spolupráci týmu** neshledává závažnější problémy:

„Při nácvičku si myslím, v pohodě to bylo, určitě nějak nic výrazně negativního tam nebylo.“

Nevýhody ve spolupráci týmu shledává v nárazovosti spolupráce a nemožnosti častějšího setkání vzhledem k rozdílným místům bydliště participantů, trenérů a výzkumníka:

„No jasně, tak tím, že bydlíme každé jinde, tak se to blbě kloubilo, pak jsme třeba vždycky pospíchali, vždycky nás tlačil čas, no tak to asi třeba mohl bejt trošku problém, no.“

c) Hodnocení jednotlivých technik - E



Obrázek 22. Síťový graf výpovědí závodnice E k hodnocení jednotlivých technik

Závodnice E vypovídala, že se jí o mnoho lépe dařilo provádět jednotlivé techniky, zejména imaginaci, přímo na sněhu, bezprostředně před jízdou:

„Určitě na sněhu. Mně se to daří před tou jízdou, nebo to dělám třeba pod prohlídkou, tak to si to ještě pamatuju, tak to se mi dobře vybavuje, a takhle když si to prostě prohlídnu a jsem na tom sněhu, tak to se mi asi jako dělá nejlíp, ale jsem schopná si třeba i za 3 dny vzpomenout na celej obřák, co byl, i třeba tady v křesle jako si na to vzpomenu.“

Jednoznačně **nejefektivnější technikou** pro závodnici E byla **imaginace**:

„Tak já si pamatuju nejmíc tu imaginaci, ta si myslím, že je hodně důležitá.“

„Tak imaginaci určitě používám pravidelně a i víc než třeba předtím.“

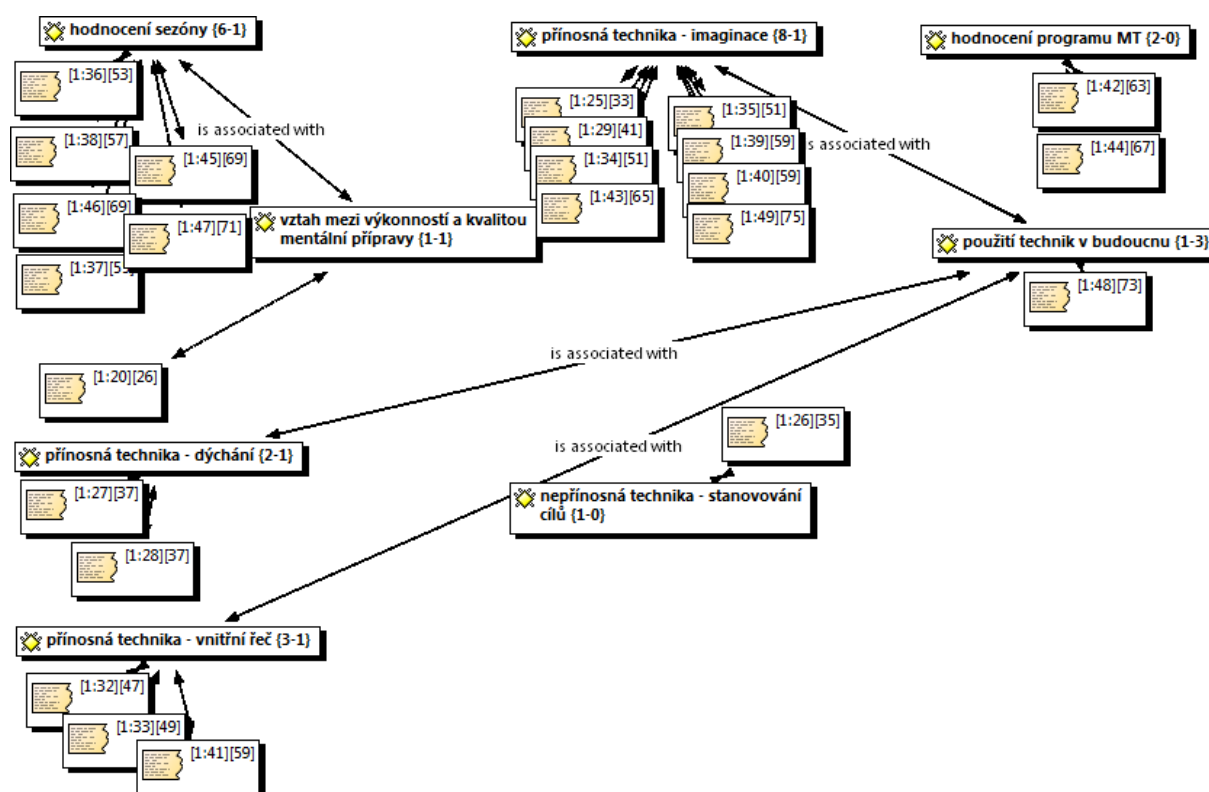
„Po tý prohlídce já si to jednou projedu tak jako pomalejc, spíš si jedu brány, jak jsou za sebou. Pak mě už to moc nebaví si to projíždět tou rychlostí jako bych měla jet a pak vyloženě před startem, to už jo, jako když potřebuju si vyloženě zapamatovat ty brány, tak na vleku spíš tady, tady, tam vlásenka, prostě si to tak rychle prolitnu.“

Vnitřní řeč, dýchání a relaxaci závodnice E při tréninku téměř nevyužila:

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

„Ta koncentrace na slovo, to jsem vždycky zapomněla, jaký slovo jsem si vlastně vybrala.“

d) hodnocení sezóny - E



Obrázek 23. Síťový graf výpovědí závodnice E k hodnocení sezóny

K hodnocení sezóny závodnice E uvádí:

„No tak voboje, špatný, špatný, špatný. Určitě, protože tam to nešlo na začátku, nešlo to uprostřed a nešlo to i ke konci. A prostě čím víc to nešlo, tak byla i nervozita, že jo, kamarádka se zranila, trenér byl nervózní, byl tam hrozně velký na mě nátlak psychické, takže to bylo čím dál tím horší jak po psychický, tak po fyzický stránce. I když ta výkonnost na konci sezóny už byla trochu lepší, ale ta psychika jako byla hodně špatná. No, a ještě taky bylo nervózní to okolí, že jestli to nesjedu, tak že prostě na mě

vyvíjeli větší tlak, tak že třeba, tím se budu snažit, ale tím to bylo horší pro mě. Mě už se pak nechtělo ani závodit.“

„I když konec se sezóny se to už jako maličko zlepšilo, malinko. Aspoň něco, nějaký náznaky tam byly.“

Za přínosnou techniku považuje závodnice E imaginaci:

„Tak mě asi nejvíc pomohla ta imaginace, že prostě jsem si to uměla představit správně a že jsem...pak jsem začala dělat na konci sezóny, to mě zas poradil taky jeden pán...že prostě když jsem byla unavená, tak jsem si tu trať rozdělila na několik úseků...třeba po deseti, šesti branách a vždycky myslíš, že jo jenom v tý době toho úseku... a pak dál...protože mě dělalo problém takový to, že jsem nemohla už na startu a před sebou jsem měla celej slalom, jsem si říkala: Ty jo, to nemůžu zvládnout...a když jsem do toho šla jenom šest bran, tak jsem si říkala: Tak dobrý...tak aspoň k tomu dalšímu, tak jsem si to rozdělila a určitě to hrozně pomohlo...a s tím byla i spojená i ta imaginace, že jo, že jsem si to musela pamatovat.“

„Občas třeba jsem si představovala ten závod den předem nebo tak něco, jsem se snažila. Hlavně tu imaginaci.“

(k imaginaci) „Že to je asi dobrý, prospěšný...protože určitě vlastně ta trať kolikrát, na ni není vidět a ty místa jsou potřeba si správně zapamatovat...pak třeba někdy, když nevím, tak tam přijedu jak trubka a pak nevím, kudy dál, že jo...a jako když se mění podmínky a je třeba mlha.“

„Myslím si, že mi to párkrát i pomohlo, hlavně jsem se snažila, třeba tam bylo obtížný místo nebo něco, v čem jsem měla problém nebo dělala chyby, tak třeba tam byla nějaká cesta nebo něco, tak tu jsem si třeba představovala, vždycky třeba nějaký to kritický místo, jak to projedu.“

E uvádí vztah mezi aktuální výkonností a kvalitou mentální přípravy:

„Fakt to bylo, že když jsem si pak zase nevěřila, tak jsem zase padala (v imaginaci) a když jsem si věřila, tak to bylo dobrý...prostě se to odráželo i na momentální formě...určitě.“

Oproti tréninkové fázi uvádí E využití dýchání:

„No tak třeba večer v posteli se prodýchám.“

„Před startem ...zhluboka dejchám, a takový, aby ze mě spadla nervozita...že bych se vyloženě pomalu uklidňovala, to ne...spíš takovej ten hlubokej agresivní dech.“

A také využití vnitřní řeči.

Závodnice E **nevnímala** jako **přínosnou techniku stanovování cílů**:

„No tak sezóna pak už stála tak strašně za nic, že pak už nějaký cíle...to už bylo jen prostě sjet něco...a to se nepodařilo, že jo v podstatě.... Ale jo, měla jsem spíš v hlavě, já jsem to pak ani nechtěla dávat na papír, a nechtěla jsem to pak ani říkat, ale třeba jsem si říkala, na mistrovství republiky bych měla zajet, což se mi třeba taky nepovedlo, že jo...a většinou se to ani nedávalo.“

Celkově **hodnotí** závodnice E **program mentálního tréninku** jako dobrý, nicméně se jí nepodařilo plně využít potenciálu technik mentálního tréninku vzhledem k subjektivně vnímané velmi špatné výkonnosti:

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

„To se nedá říct, že by mě to pomohlo, jako by...k výkonu. Tam pak byly takový věci, ono by mě to mohlo pomoci asi, ale byly tam takový kiksý kolikrát...já jsem měla třeba hodně velkej problém s dojížděním...to bylo teda pak už taky psychický..., jsem prostě nedojížděla vůbec nic, no tak tam mě zrovna ty metody si myslím nemohly pomoci.“

Závodnice E plánuje pokračovat v **používání technik mentálního tréninku v budoucnu**:

„Jo, já si myslím, že jo...ta příprava mentální a ta imaginace a prostě tydle věci, že to je prostě věc, kterou budu dělat vždycky. Jsem se na to naučila a je to součástí toho, co dělám.“

7.6 Zpráva o případu 6: analýza výpovědi závodnice F

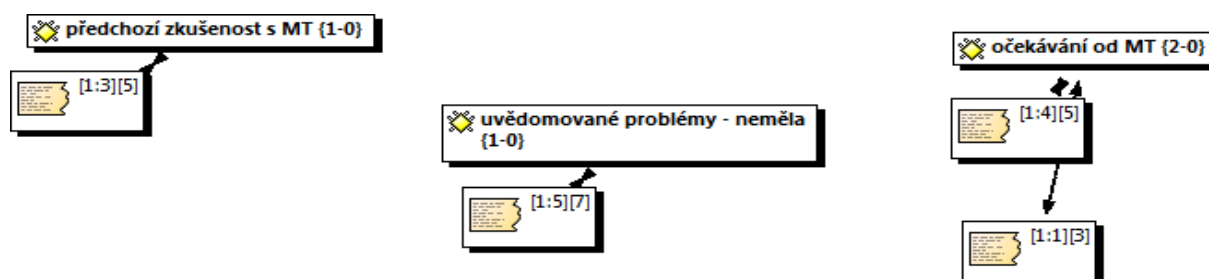
Závodnice F, 17 let, studentka gymnázia, prvním rokem v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodnicí F proběhl v jejím domácím prostředí před zahájením sezóny v měsíci prosinci. Vzhledem k nižšímu věku závodnice se odpovědi jeví jako stručnější v porovnání s ostatními členy týmu. Závodnice působila vyrovnaně, optimisticky, byla spokojena s narůstající výkonností a byla u ní zřejmá vysoká míra sebedůvěry. Druhá část rozhovoru se odehrála opět v domácím prostředí závodnice. Odpovědi jsou opět poněkud stručné. Závodnice byla velmi spokojena s proběhlou sezónou a byla opět optimisticky naladěna.

Závodnice F zaznamenala na žebříčku FIS v hodnocené sezóně v jednotlivých disciplínách zlepšení o 17 bodů ve slalomu, zlepšení o 35,5 bodů v obřím slalomu a zlepšení o 6 bodů v superobřím slalomu a o 6 bodů ve sjezdu.

Výpověď závodnice F k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky:

- situace před zahájením programu mentálního tréninku (Obrázek 24),
- hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku (Obrázek 25),
- hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku (Obrázek 26),
- evaluace po sezóně (Obrázek 27).

a) situace před zahájením programu mentálního tréninku - F



Obrázek 24. Síťový graf výpovědi závodnice F k situaci před zahájením programu mentálního tréninku

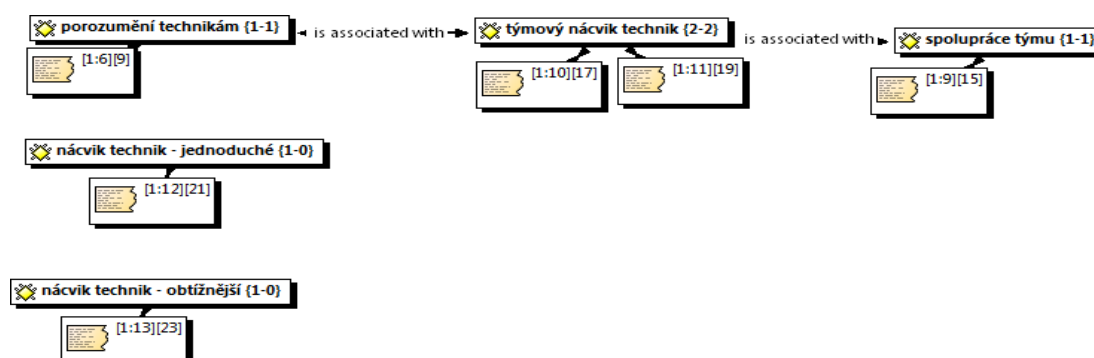
Závodnice **neměla** žádnou **předchozí zkušenost s mentálním tréninkem**, ani se nevyskytly žádné **uvědomované problémy**.

K očekáváním od programu mentálního tréninku uvádí:

„Protože to bylo nějak tak jako přes trenéra, tak jsme mysleli, že to bude dobrý.“

„Jako nějak si zapamatovat tu trať jsem od toho jako nejvíc očekávala.“

b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku - F



Obrázek 25. Síťový graf výpovědi závodnice F k hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku

K porozumění jednotlivým technikám závodnice F uvádí:

„Bylo, bylo (mi to vysvětlený srozumitelně a pochopitelně).“

Jednoduchý byl pro F nácvik relaxace a dýchání:

„Asi ta relaxace a to dýchání, jako že bylo takový...nejlehčí, jako že jsem si to mohla sama dělat...prostě to bylo nejlehčí.“

Obtížnější byl nácvik imaginace:

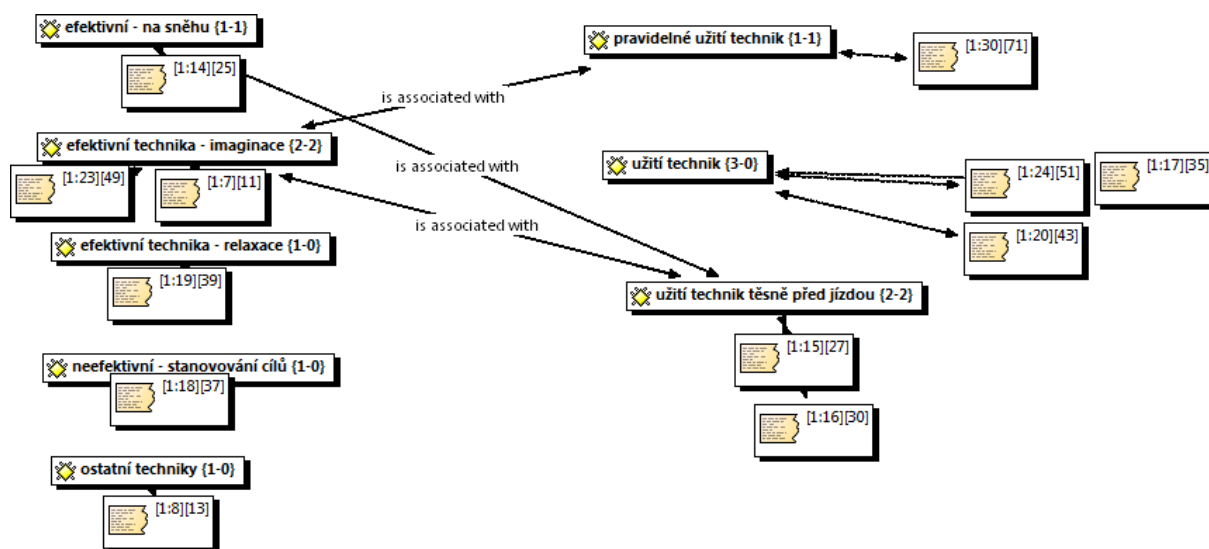
„Hm, to jo (bylo to těžší, zabralo to víc času se do toho dostat – do imaginace).“

Více vyhovoval F týmový nácvik technik:

„To je lepší (s ostatními).“

„S ostatníma, sama se do toho moc nedonutím.“

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku - F



Obrázek 26. Síťový graf výpovědí závodnice F k hodnocení jednotlivých technik

Za **efektivní techniku** považuje F **imaginaci**, kterou užívala pravidelně:

„Jo, to určitě.“ (imaginace nejdůležitější)

„Tak nejlepší jako, nejlepší asi ta imaginace.“

Relaxaci:

„No tak aspoň jsme si lehli pěkně (smích). Ne, vážně, to bylo dobré.“

F si **neosvojila** pracovat se **stanovováním cílů**:

„To moc nevím, no.“

Ostatní techniky (vnitřní řeč, mentální plán jízdy, rituály, dýchání) se naučila využívat, ale nejvíce pracovala s imaginací:

„Jinak všechno na stejno.“

Nejefektivnější případá F využití technik na sněhu:

„Na sněhu určitě.“

Jednotlivé techniky se F naučila používat pravidelně podle potřeby:

„Někdy jsem si jako nevzpomněla, ale většinou jo, jako.“

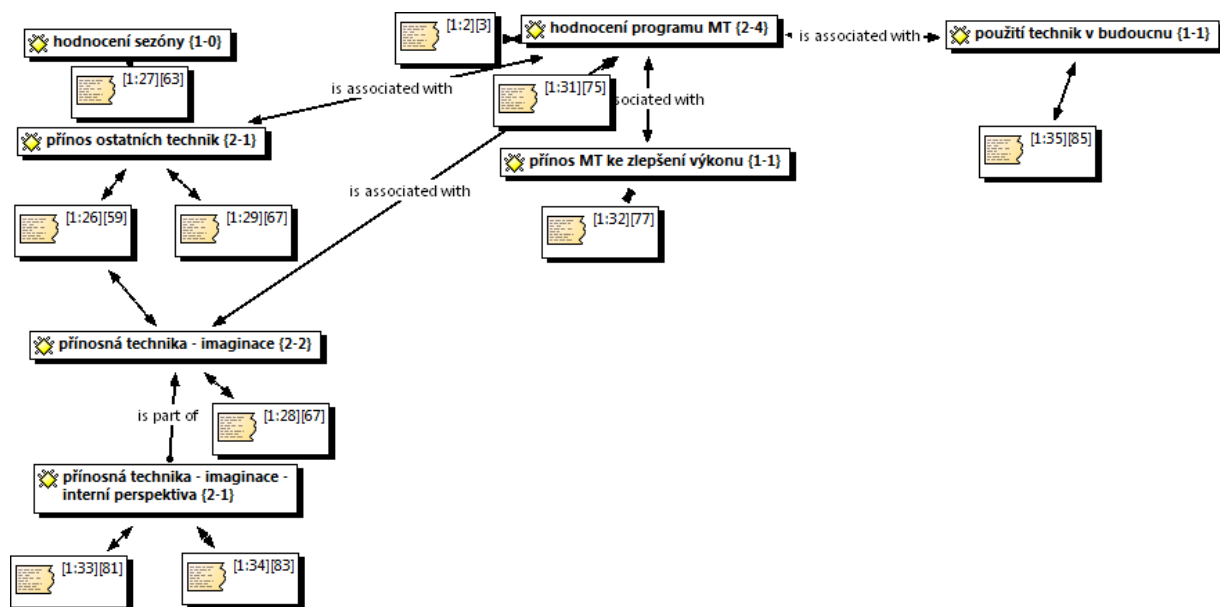
„Jo, podle potřeby.“

Jako užitečné vnímá F užití technik imaginace, vnitřní řeči a dýchání těsně před jízdou:

„Před startem, nebo jako před jízdou těsně.“

„Ale před tím startem asi nejlepší, že, když už přesně stojíš nad tou tratí.“

d) evaluace sezóny – F



Obrázek 27. Síťový graf výpovědí závodnice F k evaluaci sezóny

Závodnice F **hodnotí sezónu jako zdařilou**, jak po stránce výkonnosti, tak po stránce psychiky:

„Tak kdyby to mělo být od jedničky do desítky a nejlepší by byla jednička, tak asi výkonnostně tak tu dvojku.“

„No a to psychicky to asi jedničku.“

Jako **nejpřínosnější** hodnotí techniku **imaginace** a to z interní perspektivy:

„Furt mluvím o té imaginaci, tu nejvíc.“

„No, spíš jen jako co vidím jako před sebou, jako ne jak to vidím na kameře, ale prostě tu trať, jak jedu brány a tak.“

Z ostatních technik **využila F dýchání a vnitřní řeč a relaxaci**:

„Nebo i to dýchání, trochu.“

„Jako tak jinak tak všechno, jak kdy.“

„Trošku dechání, vnitřní řeči, a relaxaci taky jako jo, před spaním...od každého trochu.“

F nevidí jasnou souvislost v **užití technik mentálního tréninku a zlepšení výkonu:**

„Tak to nevím, to jestli bych to nedělala, nebo jo, to nevím vůbec.“

Celkově hodnotí F program mentálního tréninku jako v něčem přínosný:

„Bylo, i to je dobrý.“

„V něčem určitě, že jsem jako něco zjistila nového, že něco takového vůbec je, a jinak jako jo, fajn prostě.“

V **budoucnu** počítá s **využitím imaginace, dýchání**, případně dalších technik:

„Tak tu imaginaci určitě a dýchání asi taky a jinak uvidím, jinak jakž takž něco, no.“

7.7 Souhrnné závěry o případech

Shrnutím závěrů jednotlivých případů jsou závěry o případech. Tato část výsledků obsahuje hodnocení programu mentálního tréninku závodníky a trenéry. Jsou zde zařazeny nej důležitější výpovědi šesti sportovců k procesu nácviku technik mentálního tréninku a evaluaci výsledku, tedy přínosu tohoto programu pro závodníky (Miovský, 2006). Součástí závěrů jsou také hodnotící písemné výpovědi trenérů k programu.

Z analýzy šesti rozhovorů se závodníky jsme vyabstrahovali významové kategorie, které se vztahují ke třem nadřazeným tématům: hodnocení fáze nácviku technik mentálního tréninku závodníky, hodnocení jednotlivých technik závodníky a hodnocení využitelnosti technik v závodní sezóně.

7.7.1 Hodnocení fáze nácviku závodníky

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

Významový vzorec **Porozumění technikám:**

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

„Joo, srozumitelný, pochopitelný to bylo určitě.“ „Tak myslím, že vysvětlený byly dobře.“ „Tak ty prezentace, ty byly super předneseny, to si člověk z toho odnesl hodně.“ „Vlastně poprvé jsem si něco zapamatovala, až když jsem to slyšela podruhé, tak už toho zase bylo víc.“ „Jo, to asi jo, mě se to potom možná trochu pletlo, ten název a tak...ale vždycky, když jsi po nás něco chtěla, tak jsem to pochopila.“

Významový vzorec **Techniky jednoduché pro nácvik:**

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

„Jednodušší pro mě byly ty metody zase s tou tratí, to už se mi dělalo čím dál líp.“ „Ta imaginace, to bylo super, to jsme prostě zkoušeli i v tréninku jak na lyžích, tak třeba v tom Špindlu.“ „Goal setting jsem se naučil hned, to se mi líbilo.... Teda nejdřív v prvním tejdnu jsem se do toho musel nutit, ale od té doby, co jsem to dělal poprvé, tak jako dobrý...spokojenej jsem s tím byl.“ „Třeba obřák, si myslím, umím představit celý jako dobře, ale nevím, jestli je to tím, že je jezdím víc.“ „Asi ta relaxace a to dýchání, jako že bylo takový...nejlehčí, jako že jsem si to mohla sama dělat...prostě to bylo nejlehčí.“

Významový vzorec **Techniky obtížné pro nácvik:**

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

„Horší bylo takový to dýchání, takový ty, jak jsme se měli rozpouštět do toho, do sedačky, a takový ty věci, to bylo pro mě těžší teda, protože, nevím, nějak jsem u toho nedokázal udržet pozornost.“ „Některý zas třeba, jak jsme si měli vybrat to jedno slovo, to mi třeba až tak nešlo.“ „Těžko si představuju ty imaginace někdy...třeba ve slalomu...těžko.“ „Když v tom slalomu, já si tam vůbec nedokážu představit oblouk na jednu stranu, na jednu jo, ale na druhou ne.“ „No a v té imaginaci jsem měla třeba problém ze začátku nebo i pak, když mi to nešlo, tak jsem měla problém v tom, že když

jsem si představovala sama sebe, jak v tom jedu, tak jsem byla v každý bráně na puse, že jo...furt jsem padala.“ „Hm, to jo“ (bylo to těžší, zabralo to víc času se do toho dostat – do imaginace).

Významový vzorec **Týmový nácvik technik:**

Většina závodníků uvádí týmový nácvik jako vyhovující a více motivující:

„Takže ty kolektivní, ty aktivní věci si myslím, že byly určitě lepší v týmu, ty pasivní, u těch to bylo jedno.“ „No možná s těma ostatníma potom, že si o tom promluvíš s nima, že to je lepší, že každéj si to pochopí třeba nějak jinak nebo každéj si to zkouší nějak jinak, takže potom, když se o tom bavíte, tak je to lepší, no.“ „A třeba ty relaxace a to, to klidně pohromadě, to nějak vůbec nebyl žádněj problém, když jsme byli ve skupině.“ „No, mě je to asi jedno...nějak mě to nevadilo s ostatníma, možná i s těma ostatníma to je občas lepší v něčem, že když jsem sama, tak pak myslím na spoustu jiných věcí, a když jsou okolo mě ty lidi, tak si řeknu, tak fajn, tak budu to taky dělat.“ „S ostatníma, sama se do toho moc nedonutím.“

Jedna závodnice by preferovala nácvik imaginace o samotě:

„No ta imaginace určitě o samotě.“

Významový vzorec **Role trenéra:**

Trenéři byli vnímání jako důležití činitelé při nácviku technik, i vzhledem k jejich výborné spolupráci na programu, kdy za nepřítomnosti výzkumníka připomínali závodníkům použití technik a také svým pozitivním přístupem vytvářeli dobrou atmosféru facilitující nácvik technik.

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

Významový vzorec **Spolupráce týmu:**

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

„No myslím si, že to fungovalo docela dobře, že prostě jak jsi nám třeba namluvila ty nahrávky...a jak jsme byli v tom Švýcarsku, tak tam jsme přes ten Skype spolupracovali, tak to si myslím, že bylo dobrý.“ „S tebou jsem se setkal osobně na třech soustředěních, ale s trenérem jsme to taky zkoušeli, takže celkem jo, jako.“ „Tak to bylo dobrý“. „Při nácviku si myslím, v pohodě to bylo, určitě nějak nic výrazně negativního tam nebylo.“

Významový vzorec **Výhody spolupráce:**

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

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

Významový vzorec **Nevýhody spolupráce:**

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

„Blbý je, že jseš tak z daleka, že nemáme ten kontakt častější, aby se to postupně nějak dávalo dohromady, že to bylo vždycky všechno takový nárazový, všechno ti do hlavy nato...všchno si zapamatuj najednou, že to nebylo takový postupný, no jako. Ale to je problém toho, že jsem z odlišných míst a že by bylo spíš lepší to udělat po kratších úsecích častěji.“ „Zase jsem měla k tomu takovej laxnější přístup, a když jsme měli něco dělat, tak jako jo...ta imaginace na kopci, to jako jsme dělali hodně, a takový ty dejhání a tohle, to jsme pak dost často si myslím zapomínali.“ „Třeba představa, jak to pojedou úplně, to ještě tak úplně jsme nedopilovali, protože jsme hodně cvičili spíš si představovat sami sebe, jak jedem...to ještě tam teda není úplně stoprocentní...si sebe představit, protože pak tam začnu hledat, tak takhle asi ne, jestli vlastně se to takhle má dělat nebo ne.“ „No jasně, tak tím, že bydlíme každéj jinde, tak se to blbě kloubilo, pak jsme třeba vždycky pospíchali, vždycky nás tlačil čas, no tak to asi třeba mohl bejt trošku problém, no.“

7.7.2 Hodnocení jednotlivých technik závodníky

Významový vzorec **Efektivní technika – imaginace:**

Jako jednoznačně efektivní techniku, nejlépe využitelnou v lyžování, hodnotili závodníci shodně imaginaci. Většinou uvedli interní využití techniky, někteří závodníci využívali externí perspektivu.

„Prostě přijedu na trať...ted'ka se na ni podívám...opakuju si to, když jsem na startu...zjistím si nebo projedu si prvních 5 bran nebo prvních, co vidím... jak to mám jet, jak si to představuju, abych to jel...zase představit, když udělám chybu, aby to bylo správně, takový ty věci.“ „Jo, mám je docela ostrý (představy)...ale rozhodně se nedívám jakoby svýma očima, vždycky si to prohlížím jakoby za sebou, že jedu. Dívám se na sebe jakoby mírně z vrchu...jako když se díváš na televizi prostě na někoho, jakoby mírně z vrchu a

zezadu nebo tak.“ „Mě funguje jako ta imaginace... Tto funguje šíleně moc a to jde ruku v ruce s tím, když třeba začne jako ta prohlídka, jako že jsem se na to víc soustředil, třeba dřív jsem jako v tréninku neprohlížel...tak třeba, stáhnou, jede se dolů a pak se uvidí, co tam je...ted' už jako když jsme dělali ty imaginace časový, s tím časem...tak...zkrátka jsem se na tu prohlídku víc soustředil a tím jsem to zlepšoval že jo, jako ted' si to pamatuju líp ty slalomy rozhodně... Ta imaginace je fakt jako asi z toho nejlepší, z těch věcí co jsme se jako učili takhle.“ „No tak ta imaginace byla stoprocentně jako pozitivní.“ „Imaginace, ta byla asi nejvíc využitelná...z toho si myslím.“ „No tak zase budem mluvit o tý imaginaci, si myslím, tak že si tam člověk na tom startu je stoprocentně nebo víc si je jistej, no...než odstartuje, kam má jet, co má přesně dělat a pak už se to snaží jen využít no...pak záleží na tý krizový situaci, když se objeví, jestli se s ní dokáže vyrovnat...ale asi jo.“ „Tak já si pamatuju nejvíc tu imaginaci, ta si myslím, že je hodně důležitá.“ „Tak imaginaci určitě používám pravidelně a i víc než třeba předtím.“ „Tak nejlepší jako, nejlepší asi ta imaginace.“

Významový vzorec **Techniky efektivní pro některé účastníky:**

Vnitřní řeč:

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

„Tu vnitřní řeč, tu moc ne ani... ne, skoro vůbec...tam fakt si málokdy něco říkám takhle, mě to přijde jako psychárna mluvit sám se sebou nějak takhle.“ „Já si myslím, že je třeba důležitá i vnitřní řeč a tohle, jo, jako to pozitivní myšlení.“ „Ta vnitřní řeč byla dobrá, i když jsme si občas z toho dělali srandu, ale zas to bylo na druhou stranu takový pozitivní, že nám to všem dodalo tak jako optimismu do toho a ta vnitřní řeč je potřeba si myslím, jako když stojím na startu, tak si vždycky něco musím říct.“ „Tak vnitřní řeč určitě, používala jsem ji předtím, ale ted' si myslím, že víc mnohem...i třeba takhle v tréninku, nahecování se do jízdy vlastně tréninkový.“ „Ta koncentrace na slovo, to jsem vždycky zapomněla, jaký slovo jsem si vlastně vybrala.“

Dýchání:

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

„Na startu se vždycky nějak rozdýchám nebo takhle.“ „No no no, to dechání používám.“ „To moc tohle nepomáhá, potřebuju asi fakt jako takovou všeobecnou pohodu.“ Cvičení tak to byly takový ty dechací, no naučit se dýchat je důležitý.“

Relaxace:

Závodníci si většinou neosvojili pravidelné zařazení relaxace, někteří tuto techniku hodnotí jako užitečnou:

„Tu relaxaci, tu moc ne. Ne že by mi to nepřišlo důležitý, ale já to ani nedokážu si udělat tak správně, aby mně to nabudilo ten stav.“ „Vzpomínám si třeba na tu relaxaci, teď nevím přesně název, tak to nevím, jestli jsem pociťoval jako nějaký uvolnění, já jsem tak jako zatnutej od přírody, ne že by to musel bejt stres, vůbec ne, vůbec nemusí a stejně furt mám zatnutý svaly.“ „To dýchání, relaxace, já nevím, já na to nejsem typ člověka, myslím si, že někomu to může pomoci, ale mě nějak na to ani nezbyde čas, jakoby se nějak na to nesoustředím, že by to mohlo pomoci. Možná by to mohlo bejt dobrý, ale já si to třeba ani nevzpomenu kolikrát.“ „No tak aspoň jsme si lehli pěkně (smích). Ne, vážně, to bylo dobrý.“

Stanovování cílů:

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

„To nepoužívám moc nebo spíš vůbec...Protože pro mě přijde, že v tom lyžování takhle ty cíle jsou těžko nastavitelný.“ „Hrozně se mi líbí ten goal setting, jo, vážně, to strašně pomáhá, spíš než... jo, pomáhá to, když si to člověk napíše, co chce za ten jeden dělat a ten lyžař, když si to přečte, tak pak na to nezapomene na tom tréninku.“ „Horší je to teda s těma dlouhodobějma cílema, to je fakt těžk, že ty stavy... kolikrát člověk trénuje, pak přijde na závody a najednou jezdí úplně jinou úroveň než třeba, ve kterou doufal jako jo, buď je třeba o hodně lepší, nebo je třeba bohužel horší, než doufal a pak ty dlouhodobý cíle jako těžko odhadneš...to pak člověk jezdil závody a viděl jako.“

Mentální plán jízdy:

Mentální plán jízdy hodnotí závodníci jako důležitou techniku:

„A ten plán, ten dělám určitě, to si vždycky jako plánuju, že mám všechny věci a plánuju si, co mám udělat na staru a plánuju... to je dobrý, tahle příprava startovní.“ „Třeba těsně před startem, než vjedu do nějaký trati, tak opravdu si jako udělám prostě třeba tu imaginaci nebo vydýchám.“ „Tím jsem si celkem jistej, co nejvíc rozjezdít,

většinou teda víc než ostatní kluci...hodně rozjezdít, protože ten závod člověk odjede i z nějaký rezervy třeba, tam jde o to, bejt jako připravenej...a pak rozcvičení, ta klasika, cviky svoje, není jich moc, ale žádný talismany a takovýdle věci.“

Významový vzorec Snadnější použití techniky přímo na sněhu:

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

„ Ale na kopci se to dělalo rozhodně líp.“ „ Na sněhu určitě.“ „Trvá to možná dýl, když nejseš na tom sněhu, si představíš jako to prostředí a ty věci co máš na sobě, lyže, lyžáky.“ „Tak imaginace není rozdíl, to dokážu dělat na kopci i doma, to fakt používám hodně jako.“ „Představím si to všude“ „Když to člověk dělá v noci před spaním, tak to třeba do té doby zapomene, než dojede nahoru, nebo i když to třeba člověk dělá na lanovce, tak potom se čeká 5 minut na startu, kecá se, tak se z toho člověk zase tak úplně dostane si myslím.... Pak vyjede a zapomene na to, co má dělat, že si řek.“ „Určitě na sněhu. Mně se to daří před tou jízdou, nebo to dělám třeba pod prohlídkou, tak to si ještě pamatuju, tak to se mi dobře vybavuje, a takhle když si to prostě prohlídnu a jsem na tom sněhu, tak to se mi asi jako dělá nejlíp, ale jsem schopná si třeba i za 3 dny vzpomenout na celej obřák, co byl, i třeba tady v křesle jako si na to vzpomenu.“ „Na sněhu určitě.“ „Ale před tím startem asi nejlepší, že, když už přesně stojíš nad tou tratí.“

7.7.3 Hodnocení využití jednotlivých technik v sezóně

Významový vzorec Imaginace:

Jako klíčovou a nejlépe využitelnou techniku pro výkon v závodním lyžování hodnotí účastníci imaginaci:

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

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

ně.“ „No tak rozhodně to imaginování ty trati, to jsem dělal asi při každé jízdě, že jsem si to předtím představil a šel jsem do té jízdy tak už jako připravený, že jsem věděl, co tam mám dělat a kde jsou ty důležité nebo závažná místa a měl jsem tam namyšlený, tu stopu a jak to pojedou.“ „No tak tu imaginaci, tu používám rozhodně jako nejvíc... většinou si dávám dost času, při prohlídce a pak, a pak už chvíli před startem ty horší nebo těžší kritická místa, abych si dobře zapamatoval, tak na to se zaměřuju, a pak jako se snažím, abych to jel tak, jak jsem si to představil... Ta imaginace, ta vážně funguje.“ „Tak mě asi nejvíc pomohla ta imaginace, že prostě jsem si to uměla představit správně a že jsem...pak jsem začala dělat na konci sezóny, to mě zas poradil taky jeden pán...že prostě když jsem byla unavená, tak jsem si tu trať rozdělila na několik úseků...třeba po deseti, šesti branách a vždycky myslíš, že jo jenom v té době toho úseku... a pak dál...protože mě dělalo problém takový to, že jsem nemohla už na startu a před sebou jsem měla celý slalom, jsem si říkala: Ty jo, to nemůžu zvládnout...a když jsem do toho šla jenom šest bran, tak jsem si říkala: Tak dobrý...tak aspoň k tomu dalšímu, tak jsem si to rozdělila a určitě to hrozně pomohlo...a s tím byla i spojená i ta imaginace, že jo, že jsem si to musela pamatovat.“ „Občas třeba jsem si představovala ten závod den předem nebo tak-něco, jsem se snažila. Hlavně tu imaginaci.“ (k imaginaci) „Že to je asi dobrý, prospěšný...protože určitě vlastně ta trať kolikrát, na ni není vidět a ty místa jsou potřeba si správně zapamatovat...pak třeba někdy, když nevím, tak tam přijedu jak trubka a pak nevím, kudy dál, že jo...a jako když se mění podmínky a je třeba mlha.“ „Furt mluvím o té imaginaci, tu nejvíc.“ „No, spíš jen jako co vidím jako před sebou, jako ne jak to vidím na kameře, ale prostě tu trať, jak jedu brány a tak.“

Významový vzorec **Vnitřní řeč:**

Lyžaři uvádějí využití vnitřní řeči pro zaměření pozornosti na adekvátní podněty, zklidnění nebo nabuzení, někteří vnitřní řeč nevyužívají:

„Jako takový to, že to zvládnou, že to není problém ta trať.“ „Takže jsem si říkal, na co se budu soustředit, nebo takový to: (hovorový výraz), jedu!“ „Třeba jako tu vnitřní řeč spíš já používal tu negativní, když jsem něco zkažil.“ „Jo měla jsem třeba pár slov, který jsem si pravidelně před startem jako řekla nebo takový to pro nabuzení třeba: Do toho! Nebo kašlu na všechno ostatní! Tak to jo.“ No pak takový ty slova spojený s tím, co všechno jako dělám před startem...to asi jo, určitě, něco tam bylo.“ „Trošku dechání, vnitřní řeči, a relaxaci taky jako jo, před spaním...od každého trochu.“

Významový vzorec **Dýchání:**

Použití hlubokého břišního dýchání uvádějí nejčastěji těsně před startem, někteří dýchání nevyužívají:

„To dejchání, na startu dejchání.“ „Hele, to jsem ti říkal už jako minule, že já jako nejsem nějak na ty relaxace stavěnej a to dejchání a tak... i kdybych jako chtěl, tak mě tohle moc jako nefunguje.“ „No tak třeba večer v posteli se prodýchám.“ „Před startem ...zhluboka dejchám, a takový, aby ze mě spadla nervozita...že bych se vyloženě pomalu uklidňovala, to ne...spíš takovej ten hlubokej agresivní dech.“ „Nebo i to dýchání, trochu.“ „Já jako nejsem nějak na ty relaxace stavěnej a to dejchání a tak... i kdybych jako chtěl, tak mě tohle moc jako nefunguje.“

Významový vzorec **Relaxace:**

Využití relaxačních technik uvádějí účastníci spíše výjimečně:

*„Jo, to jsem se vrátil, jako více méně když jsem měl třeba nějaký problémy většinou, když mě něco bolelo, nebo takhle...Sem se k tomu tak nějak, že jsem si to vyzkoušel nějak...takovýto prodejchávání, prohřívání, takový věci.“ „No to jako v tý sezóně, to jsme se k tomu nedostali, to jako jenom předtím, na podzim společně nebo na tom Skypu.“
„A relaxaci taky jako jo, před spaním.“*

Významový vzorec **Stanovování cílů:**

Cíle v závodech v lyžování hodnotili účastníci jako těžko stanovitelné, vzhledem k proměnlivosti závodních podmínek. Jeden lyžař hodnotí stanovování cílů jako užitečnou techniku:

„Protože ta trať pokaždé je jiná, někdo to postaví tu bránu o dva metry vedle a zase se jezdí úplně jinak. Tam se to těžko stanovuje, no.“ Tak jako je cíl, že jako budu jezdit po vnější, budu jezdit po vnitřní... Todle se dá jako splnit tohleto.“ „Na ty závody, to jsem si radši nějaký moc cíle nedával, abych z toho neměl ty nervy, že jako musím zajet takový nebo takový body nebo výsledky nebo to.“ Ten goal setting, ten si myslím, že mi dosti pomohl.“

Významový vzorec **Mentální plán jízdy:**

Mentální plán jízdy hodnotili lyžaři jako důležitou součást předstartovní přípravy:

„Jo, určitě ta příprava na startu, ta byla důležitá, samozřejmě promítání tratě a vůbec takový udržování psychický...jsem se snažil tu pohodu...i jako takový to, že to zvládnu, že to není problém ta trať, dokázal jsem si tam představit, kde jsou krizový místa, co tam dělat, a takhle, no bylo to jako dobrý, určitě to byl přínos.“ Šel jsem do tý jízdy tak

*už jako připravenej, že jsem věděl, co tam mám dělat a kde jsou ty důležité nebo zá-
ludný místa a měl jsem tam namyšlený, tu stopu a jak to pojedou.“ „Pak už chvíli před
startem ty horší nebo těžší kritický místa, abych si dobře zapamatoval, tak na to se
zaměřuju, a pak jako se snažím, abych to jel tak, jak jsem si to představil.“*

Významový vzorec Přínos programu mentálního tréninku:

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

*„Myslím, že ten největší pokrok, co jsem viděl, teda na sobě cítil, tak vlastně soustře-
děnost, prostě bych řekl, že víc se soustředím na ty jednotlivý jízdy a že už prostě teď
už vlastně na tréninku nejezdím ani jednu jízdu, na kterou bych se opravdu nesoustře-
dil, a prostě vopravdu se vydýchám a tu imaginaci hodně jak jsem říkal, tohle jako že
u mě je největší, jako že to, soustředění.“ „Já bych řekl, že jo, že prostě to... jsem měl
tuto sezónu to líp srovnaný v tý hlavě a taky jsme dobře potrénovali, takže tudle sezónu
se mi jezdilo fakt o hodně líp.“ „Je to užitečný, určitě.“ „Dřív jsem měl docela pro-
blémy, nevím...s vůbec časovejma tréninkama anebo takhle, měl jsem docela problémy
se dostat do startovní nálady nebo do závodní nálady nebo takový věci...takže tohle mi
docela myslím dost pomohlo.“ „Jako na tý psychice, to jsem se snažil dost pracovat.“
„A taky mi přišlo, že jsem si jako třeba do těch slalomů pak už víc věřil.“ „Furt jsem
se cítila dobře, jak po psychický, tak po technický stránce, jako i co se týká fyzicky.“
„Já myslím, že zas mně to trošku k něčemu dál pomohlo, dozvěděla jsem se o tom víc
a...je potřeba s tím pracovat, že na sezónu se to člověk hned jen tak nenaučí...když s
tím člověk začne, že to taky chvíli trvá...než na všechno přijde.“ „Myslím si, že mi to
párkrát i pomohlo, hlavně jsem se snažila, třeba tam bylo obtížný místo nebo něco, v
čem jsem měla problém nebo dělala chyby, tak třeba tam byla nějaká cesta nebo něco,
tak tu jsem si třeba představovala, vždycky třeba nějaký to kritický místo, jak to proje-
du.“ „Jo, myslím, že v určitým směru jo (vnímá přínos technik), ale tam byly pak jiný
psychický problémy a ty to srážely, ale ty metody, jako takový si myslím, že jsou dob-
rý.“ „Bylo, i to je dobrý.“ „V něčem určitě, že jsem jako něco zjistila nového, že něco
takového vůbec je, a jinak jako jo, fajn prostě.“*

7.8 Hodnocení programu mentálního tréninku trenéry

Významové trsy vyabstrahované z odpovědí trenérů na otázky ve strukturované evaluaci jsou v textu zvýrazněny tučně.

Způsob nácviku technik: „Hodnotím kladně.“ „Vzhledem ke specifikám našeho sportu bylo dost obtížné nalézt dostatek času na soustavnější práci se svěřenci. Bylo by třeba, aby školitel trávil daleko více času s dětmi přímo na tréninku, což by bylo finančně náročné (ledovce,....).“

Týmový/individuální nácvik: „Za vhodnější považuji individuální.“ „Jak na které techniky a jak pro koho.“

Spolupráce týmu: „Hodnotím kladně.“ „Spolupráce byla bez problémů.“

Přínosy programu: „Psychický rozvoj osobnosti, zlepšení morálně -volních vlastností sportovce, zlepšení mentálních dovedností (imaginace jízdy závodníka, mentální plán závodu). Svěřenci minimálně začali přemýšlet o nějaké možné práci s vlastními pocity.“

Slabé stránky programu: „Myslím, že mentální trénink je pro sportovce přínosný, takže slabé stránky neshledávám. Možná trochu moc teorie a zřejmě jsme ji měli zařadit v jiném (dřívějším) cyklu.“ „Těžko říci, spíše si myslím, že jim nácvik dal více do civilního života.“

Využití technik závodníky v závodní sezóně: „Určitě to považuji pro závodníky za přínos.“ „Dle mého názoru technik dostatečně nevyužívali, zřejmě si je dostatečně neosvojili, nebo z nějakého důvodu nepřijali jako složku do mozaiky vedoucí k dobrému výkonu.“

Zařazení psychologické přípravy v budoucnu: „Budeme ji využívat. Ano, ale musí být opravdu soustavná a zařazovat vhodné metody již od útlého věku, aby ji děti braly jako standardní složku přípravy.“

Přínosné techniky: „Nejpřínosnější považuji mentální plán závodu – přesná představa stavby trati, taktický plán závodu, použití adekvátní techniky jízdy profilu terénu a stavbě trati...dále imaginaci – mentální představa průjezdu tratě v tréninku, jak na sněhu, tak na suchu.“

Zjevný efekt u svěřenců: „Těžko se to hodnotí, protože výkon sportovce se skládá z mnoha složek, a všechny musí být na velmi dobré úrovni a pokud jedna zaostává, projeví se to na výsledku. Psychická stránka je velmi důležitá a všichni naši sportovci se v sezóně zlepšili, takže určitý podíl má jistě mentální trénink.“ „Těžko říci, spíše si myslím, že jim nácvik dal více do civilního života.“

Kvalitativní data, získaná rozhovory s participanty potvrzují určitý přínos technik mentálního tréninku pro závodníky, což je v souladu s paradigmatem mentálního tréninku. Obohacující je zjištění, že lyžaři junioři využili alespoň některé techniky a uvědomili si důležitost a možnosti práce s psychickou přípravou. Získali informaci, že psychiku lze regulovat a je potřeba zakomponovávat mentální přípravu do tréninku a závodu. Důležité je vedení sportovců směrem k samostatnosti, aby chápali, že k psychické přípravě je potřeba přistupovat

aktivně a že je důležité spoléhat se zejména na sebe. V průběhu výzkumu se nám zajisté nepodařilo perfektně nacvičit všechny techniky se sportovci, nicméně se domníváme, že program mentální přípravy byl pro sportovce dobrým impulsem ke zlepšení autoregulace ve vztahu k tréninku a závodům.

8 DISKUZE

Studie založená na responzivní kvalitativní evaluaci, provedená u členů družstva české juniorské reprezentace v lyžování alpských disciplín, poukazuje na přínos programu mentálního tréninku pro sportovce. Většina participantů uvádí názor, že jim alespoň některá komponenta programu byla ve větší či menší míře užitečná. Objevily se i rozdíly v hodnocení využitelnosti technik v předzávodní fázi tréninkového cyklu a v sezóně. Například někteří účastníci nevyužívali techniky vnitřní řeči či dýchání v tréninku, ale v závodní sezóně s těmito technikami pracovali. Existují rozdíly v hodnocení jednotlivých technik závodníky. Naučení se technikám mentálního tréninku většinou nebylo pro závodníky obtížné, vyskytly se pouze individuální těžkosti nácviku některých technik. Dle výpovědí závodníků je zřejmé, že ne všechny techniky byly v sezóně dostatečně zažity a zautomatizovány a je třeba dále pracovat na mentální stránce výkonu v další sezóně.

Psychologická příprava, potažmo mentální trénink, je čím dál častěji zařazován do tréninku v různých sportovních odvětvích. Strategie současného výzkumu se zaměřuje na zjišťování efektivity mentálního tréninku (Behncke, 2004; Holland, Woodcock, Cumming, & Duda, 2010; Judge, 2011; Tod, Hardy, & Oliver, 2011; Von Guenther, Hammermeister, Burton, & Keller, 2010). Některé studie uvádějí pozitivní efekt využití programu systematického nácviku mentálních dovedností (Beck, 1992; Behncke, 2004; Johnson, 1992; Judge, 2011; Hellstedt, 1987; Holliday et al., 2008; May & Veach, 1987; Taylor, 1995; Tod, Hardy, & Oliver, 2011; Von Guenther, Hammermeister, Burton, & Keller, 2010).

Pokud je nám známo, v česky psaných publikacích a člancích nefigurují poznatky týkající se využití mentálního tréninku v prostředí českého vrcholového alpského lyžování. Tato studie hodnotí prostřednictvím kvalitativních evaluativních rozhovorů se závodníky využitelnost jednotlivých technik mentálního tréninku v prostředí českého vrcholového lyžování u juniorské kategorie.

Jako nejlépe využitelnou a efektivní techniku mentálního tréninku hodnotili shodně participanté výzkumu techniku imaginace, ať už vnitřní či vnější perspektivu. Někteří závodníci rovněž uváděli také pozitivní vliv imaginace na koncentraci při jízdě.

Murphy a Martin (2002) poukazují na pozitivní vliv imaginace na výkon sportovce. Někteří autoři (Hausenblas, Hall, Rogers, & Monroe, 1999; Short, Hall, Engel, & Nigg, 2004) se shodují také v prokazatelném efektu imaginace na motivaci a kvalitu prožitku sportovce. Evans, Jones a Mullen (2004) poukazují na pozitivní efekt psychologické intervence

s využitím imaginace, jež se projevil ve zlepšení koncentrace, snížení předstartovní úzkosti, zvýšení stupně motivace a sebedůvěry.

Zkušenost s imaginací byla pro každého ze sportovců jedinečná, jednotlivci uváděli různé aspekty imaginace, případně schopnost manipulace s představami dle vlastní potřeby. Zajímavým zjištěním bylo, že někteří lyžaři dokázali provádět imaginaci trati v takovém čase, v kterém posléze skutečně projížděli trati. Tato zjištění se shodují se závěry výzkumu Louise, Collet, Champely a Guillot (2012), kteří zjistili přímou úměru mezi stupněm výkonnosti lyžařů a schopností provádět imaginaci tratě v čase stejném či velmi blízkém času skutečného projetí tratí. White a Hardy (1998) v kvalitativním výzkumu imaginace u slalomových kanoistů a gymnastů zjistili využití imaginace sportovci zvláště pro kognitivní a motivační účely. Smith a Holmes (2004) uvádějí pozitivní efekt imaginace na výkon v golfu. Wakefield a Smith (2011) zjistili pozitivní vliv imaginace na výkon v kondičním posilování. Weinberg (2008) uvádí pozitivní vliv užití imaginace na sebedůvěru, zvládání zátěžových situací a motivaci.

Většina participantů vypovídá o užití technik pro zaměření pozornosti jako vnitřní řeči, zejména v závodních situacích. Jednalo se hlavně o instrukční a povzbuzující typ vnitřní řeči. Toto zjištění jsou podpořena výstupy kvalitativního výzkumu Johnsonové, Hrycaika, Johnsona a Halase (2004), kteří provedli intervenční program nácviku vnitřní řeči. Uvádějí subjektivně hodnocený pozitivní efekt vnitřní řeči jako jeden z důležitých faktorů zlepšení výkonu ve fotbalu. Tod, Hardy a Oliverová (2011) provedli systematickou přehledovou studii zahrnující 47 studií zabývajících se vnitřní řečí. Výsledky poukazují na přínos využití pozitivní, instrukční a motivační vnitřní řeči na výkon ve sportu. Dolan, Houston a Martin (2011) uvádějí pozitivní vnitřní řeč jako nejčastěji využívanou mentální strategii u triatlonistů.

Většina závodníků využívala určitý typ předzávodní přípravy, jako například mentální plán jízdy. Za důležité považují zaměření pozornosti na podněty podstatné pro úspěšné zvládnutí závodní jízdy. Někteří participanté dokázali do mentálního plánu jízdy zařadit imaginaci, vnitřní řeč a dýchání pro regulaci aktuálních psychických stavů. Orlick (2008) doporučuje mentální plán jízdy jako jednu z efektivních strategií pro zvládnutí psychické zátěže závodu a zaměření pozornosti na adekvátní podněty. Strategie mentální přípravy pro zápas jsou s pozitivním efektem využívány u hráčů lakrosu (Heishman & Bunker, 1989).

Pro jednoho z účastníků bylo jednou z důležitých technik, kterou považoval za podstatnou pro zlepšování výkonu, stanovování cílů. Harwood a Swain (2002) doporučují praktikům sociálně kognitivní intervenci se stanovováním akčně zaměřených cílů. Tyto postupy mohou podporovat optimální motivační a psychické stavy zlepšující výkon ve vysoce nároč-

ných závodních situacích. Weinberg, Burke a Jackson (1997) a Weinberg, Burton, Yukelson a Weigand (2000) doporučují stanovování cílů jako jednu z velmi efektivních strategií pro dosahování úspěšných výsledků ve sportu.

Relaxační techniky využívali závodníci spíše sporadicky, někteří uvádějí využití relaxačních či imaginativních technik v období nezdarů či zdravotních komplikací. Bakker a Kayser (1994) uvádějí pozitivní efekt využití relaxační a imaginativní techniky na snížení předzápasové úzkosti a také na koncentraci při zápase u hráčů ledního hokeje, podobně jako Dhiman a Bedi (2010), kteří zjistili snížení míry úzkosti spojené s výkonovou situací v ledním hokeji a pozitivní efekt na výkon při implementaci programu zaměřeného na autogenní trénink a imaginaci. Cumming a Hall (2002) uvádějí ve studii, zabývající se využitím imaginace v přechodném období, signifikantně vyšší užití imaginace u elitních sportovců než u sportovců na regionální úrovni. U sledovaného vzorku byla nejvíce využívána motivační a kognitivní funkce imaginace. Sportovci využívali imaginaci zejména pro udržení sebedůvěry, pozitivního postoje ke svému sportu a dosavadních dovedností. Sorodoni, Hall a Forwell (2000) uvádějí možnosti využití imaginace v období zranění. Zjistili, že sportovci v tomto období nejčastěji využívají motivační a kognitivní imaginaci. Tito autoři doporučují využití imaginace fyzioterapeuty a sportovními psychology pro zraněné sportovce.

Techniky mentálního tréninku měly u některých lyžařů vliv na zlepšení koncentrace při zapamatování tratě, před jízdou i při jízdě (jak tréninkové, tak závodní), což je v souladu s teoretickým konceptem Morana (2004), který rozlišuje její 3 základní komponenty: schopnost zacílení pozornosti na podněty související s úspěšným zvládnutím pohybového úkolu, selektivitu a schopnost koordinovat více akcí současně. Domníváme se, že zvládnutí těchto psychických dovedností přispívá k úspěšnému výkonu v lyžování.

Dále lyžaři uvádějí zlepšené zapamatování tratě, efektivnější zvládnutí závodní situace a u některých závodníků se zvýšila sebedůvěra. Velmi důležitým shledáváme posun většiny závodníků v chápání potenciálu psychické přípravy a možností ovlivňovat svoji psychiku. U většiny participantů se jeví zlepšení seberegulace v závodních situacích, objevil se posun ve vnímání ovlivnitelnosti psychického rozpoložení v průběhu tréninku a závodu. U závodníků, kterým se dařilo úspěšně zvládat psychiku v závodních situacích a měli dobré výsledky v průběhu sezóny, bylo dále možno pozorovat nárůst vnitřní motivace.

Přestože názory na využitelnost některých technik nebyly jednoznačné, formativní evaluace zprostředkovává velmi užitečné informace od závodníků, využitelné v další spolupráci psychologů či trenérů s lyžaři juniory při koncipování programu nácviku technik mentálního tréninku v budoucnu. V souladu s Vealy (2007) se domníváme, že kontinuální nácvik

technik mentálního tréninku a dlouhodobější sportovně psychologická intervence může být pro některé sportovce velkým benefitem.

Teoretický materiál poskytuje sportovcům základ, na kterém lze stavět praktický mentální trénink (Burton & Raedeke, 2008; Orlick, 2008; Weinberg & Gould, 2003). Srozumitelný a dobře koncipovaný program mentálního tréninku může uchopitelným způsobem seznámit sportovce s teoretickým konceptem tréninku psychiky, klíčový je praktický nácvik technik, nejprve v tréninku a následně v závodě.

Z hodnocení lze vyvodit určitá doporučení pro implementaci programu mentálního tréninku. Z výpovědí trenérů vyplývá požadavek na častější kontakt výzkumníka se sportovci, pravidelnost nácviku a delší dobu trvání nácviku. Nicméně hodnotí zařazení programu mentálního tréninku do přípravy týmu kladně. Jeden z trenérů byl toho názoru, že mentální trénink do určité míry přispěl ke zlepšení závodních výkonů u svěřenců. Druhý z trenérů nepozoroval zlepšení u svých svěřenců v závodních situacích, spíše uváděl výskyt změn v chování svěřenců v běžných životních situacích. Trenéři považují za přínosné techniky zejména mentální plán závodu a imaginaci.

Tato zjištění naznačují rozdíly mezi perspektivou závodníků a trenérů. Rozdíly jsou pravděpodobně způsobeny věkem a odlišnou životní zkušeností závodníků a trenérů. Pro trenéry je samozřejmě velmi důležitým kritériem zvýšení výkonové motivace sportovců a výsledky v závodní sezóně. Pro sportovce je důležitý vlastní prožitek, obzvláště ceněné jsou techniky, které sportovci dávají návod, jak zvládat psychiku v závodní situaci a co konkrétně udělat pro úspěšnou jízdu. K podobným zjištěním dospěl Hellstedt (1987) při aplikaci technik mentálního tréninku u amerického týmu lyžařů. Techniky psychologické přípravy jsou něčím, o co se sportovec v závodní situaci může opřít a cítit se tak připraven pro závodní situaci. Pro jednoho z trenérů nebyl efekt mentálního tréninku příliš zjevný, sportovci sami však určité změny v psychice pozorovali. Z pohledu autorky je v tréninkové a závodní situaci velmi důležitý prožitek sportovce a jeho vnímání vlastní psychiky. Pokud se sportovec cítí sebejistě a vnímá, že má situaci pod kontrolou, je to velmi dobrý předpoklad pro úspěšný závodní výkon. Tyto změny ve vnímání vlastní úspěšnosti (self-efficacy) nemusejí být příliš zřetelné navenek, nemusejí být vnímány okolím. Domníváme se ale, že z dlouhodobého hlediska mohou tyto drobné změny nastartovat určité změny v psychice sportovce, které se mohou zúročit v dospělém věku.

Ze zkušenosti autorky vyplývá, že je užitečné zasadit informace pro mladé sportovce do teoretického rámce, aby sportovci dobře porozuměli nacvičovaným technikám, není však třeba teoretické přednášky pojímat do velké hloubky a obsáhlosti, vzhledem k omezeným

časovým možnostem vrcholových sportovců a jejich praktickému zaměření. O to důležitější je správná volba praktických cvičení, které přiblíží sportovci, jak využít danou techniku v tréninku a v závodě.

Důležitým faktorem úspěšnosti programu je také dobrá znalost psychologa daného sportovního prostředí, jeho osobnostní charakteristiky a praktické zaměření. V souladu s Taylorem (1995) se domníváme, že psychologická intervence by měla brát v úvahu tři důležité faktory: 1. fyzické, technické a logistické požadavky sportu, 2. nároky daného sportu na psychiku, 3. specifické potřeby každého sportovce. Zároveň je třeba přizpůsobit program a techniky psychické přípravy tak, aby jim sportovci dobře a snadno porozuměli, chápali jejich možnosti a dokázali je co nejdříve a co nejefektivněji aplikovat v praxi. Trénink vrcholového sportu je velmi náročný, fyzicky, psychicky, ale i časově. Sportovci nejsou nakloněni zdoluhavému teoretizování. Z tohoto důvodu je třeba koncipovat techniky jednoduchým způsobem a dát sportovcům možnost vyzkoušet je ihned v tréninku. Je třeba brát zřetel na věk sportovců, úroveň, kterou dosahují v daném sportu a jejich závodní zkušenost. Zároveň je třeba respektovat individualitu každého sportovce. Psycholog by se měl před začátkem programu se sportovci seznámit a navázat s nimi dobrý vztah. Je důležité, aby sportovci přijali psychologa jako člena týmu, který jim může napomoci s psychickou složkou tréninku. Pokud budou považovat mentální trénink za vědu odtrženou od reality, jejich motivace k nácviu technik bude nízká.

Současné studie zabývající se aplikací mentálního tréninku do sportovního prostředí (Holland et al., 2010; Holliday et al., 2008; Von Guenther et al., 2010) poukazují na důležitost periodizace mentálního tréninku, počáteční evaluaci úrovně mentálních dovedností sportovců a jejich potřeb a individualizovaný nácviu technik. Tímto způsobem je možno dosahovat dobrého efektu mentálního tréninku. V naší studii jsme vycházeli z poznatků Taylora (1995), který rovněž zdůrazňuje důležitost zařazení mentálního tréninku v průběhu jednotlivých fází tréninkového cyklu a klade důraz na dobrou znalost prostředí daného sportu a znalost individuálních potřeb sportovců.

Při hodnocení programu mentálního tréninku se omezujeme na subjektivní hodnocení závodníků, trenérů a pozorování výzkumníka. Z těchto hodnocení vyplývá, že program do jisté míry přispěl ke zlepšení závodního výkonu u některých lyžařů a u některých došlo ke zlepšení jejich prožitku v lyžování. Většina závodníků rovněž zaznamenala zlepšení umístění na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS. V souladu s výsledky některých studií (Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Koestner, 1996; Sheard & Golby, 2006) jsme přesvědčeni, že program mentálního tréninku může být efektivní při rozvoji mentálních dovedností. Někteří

závodníci uvádějí změny i v jiných oblastech, než je lyžování (sebedůvěra, komunikace ve skupině, seberegulace, zvládání zátěžových situací).

Z našeho pohledu nelze hodnotit efektivitu mentálního tréninku pouze dosaženým závodním úspěchem, je třeba se na případné přínosy dívat z dlouhodobého hlediska a brát v úvahu také životní spokojenost a osobnostní rozvoj participantů. Naše závěry jsou v souladu s Vealey (2007), která uvádí, že cílem mentálního tréninku by mělo být pomocí kognitivně behaviorálních technik umožnit sportovcům rozvíjet mentální dovednosti za účelem dosažení úspěšných výkonů a osobní spokojenosti. Ztotožňujeme se s tímto přístupem k mentálnímu tréninku.

Tato studie si nekladla za cíl učinit zobecnitelný experimentálně ověřený závěr o účinnosti či neúčinnosti určité techniky na zlepšení výkonu v alpském lyžování. Hledisko, ze kterého jsou vyvozovány výsledky studie, se omezuje pouze na subjektivní hodnocení programu mentálního tréninku závodníky a trenéry. Z výsledků můžeme tedy učinit pouze závěry zobecnitelné pro tuto specifickou populaci. Zjišťování přímého efektu použití technik na výkon by mělo být předmětem dalšího výzkumu. Doufáme, že tato studie přispěje čtenářům sportovcům či trenérům k rozšíření obzoru v oblasti možnosti zařazení psychologické přípravy do tréninkového cyklu. Přes zřejmá omezení programu mentálního tréninku, je jako například složitost logistiky a nemožnost častější frekvence setkání skupiny, (která by bylo třeba vzít v úvahu před zahájením podobného programu mentálního tréninku a např. vyhledat sportovního psychologa v dostupné vzdálenosti), může tento program posloužit jako model možnosti realizace psychologické intervence a přispět tak k budoucímu systematictějšímu zařazení psychologické přípravy v tréninku lyžařů.

9 ZÁVĚRY

V závěrech uvádíme reakce na výzkumné otázky, rozšíření poznatků o mentálním tréninku v teoretické oblasti a doporučení pro využití mentálního tréninku v praxi tréninku lyžování alpských disciplín, případně jiných individuálních sportů. Podtrhujeme principy mentálního tréninku vycházející z teoretického konceptu Hornové (2002), Orlicka (2008), Vealey (2005), Weinberga a Goulida (2003) a dalších autorů, doporučujících mentální trénink pro sportovní praxi. Domníváme se, že kognitivně behaviorální postupy mohou pozitivně ovlivňovat schopnost seberegulace sportovce a zvyšovat jeho sebeúčinnost (self-efficacy) (Bandura, 1986).

K výzkumné otázce č. 1: Jaká jsou optimální kritéria pro výběr technik mentálního tréninku při nácviku mentálních dovedností u družstva alpských lyžařů juniorů?

Na základě studia dostupných literárních a databázových zdrojů, pozorování výzkumníka v prostředí tréninku alpských lyžařů juniorů a konzultací s trenéry družstva juniorské reprezentace byl koncipován plán mentálního tréninku, který byl přizpůsoben ročnímu tréninkovému cyklu družstva lyžařů. Byly vybrány takové techniky mentálního tréninku, které jsou využitelné v prostředí alpského lyžování. Východiskem pro výběr jednotlivých technik bylo studium literárních a databázových zdrojů a také zkušenosti výzkumníka s nácvikem těchto technik u jiných druhů sportu. Podmínkou zařazení techniky byla také možnost skupinového nácviku. Do plánu byly zařazeny tyto techniky mentálního tréninku: brániční dýchání, progresivní relaxace, techniky pro zlepšení koncentrace: vnitřní řeč, zaměření pozornosti na podněty podstatné pro dobré zvládnání pohybového úkolu, použití ustálených postupů, mentální plán jízdy, imaginace, stanovování cílů a předzávodní příprava.

K výzkumné otázce č. 2: Jaký postup umožňuje realizovat plán mentálního tréninku a zakomponovat jej do tréninku družstva alpských lyžařů juniorů v rámci jedné závodní sezóny?

Program mentálního tréninku byl implementován u družstva lyžařů juniorů v průběhu přípravného období I (všeobecné fáze) – na dvou letních soustředěních v červenci a srpnu byl realizován nácvik technik mentálního tréninku v suché přípravě. V průběhu přípravného období II (speciální fáze) na ledovcovém soustředění v srpnu byli sportovci vybaveni písemným plánem mentálního tréninku, který realizovali za pomoci trenérů, kteří byli instruováni výzkumníkem. Proběhl kontakt výzkumníka s týmem prostřednictvím internetové aplikace Sky-

pe, při kterém bylo revidováno použití technik sportovci a byla realizována relaxační a imaginativní technika. Sportovci se učili využívat techniky při tréninku na sněhu. Dále na ledovcovém soustředění v měsíci říjnu byla realizována další část aplikace technik v tréninku na sněhu za účasti výzkumníka. V průběhu předzávodní fáze na konci listopadu se sportovci seznámili s možnostmi mentální přípravy pro závod, proběhl nácvik předzávodní přípravy a modelovaný trénink. V průběhu závodní fáze se výzkumník účastnil FIS závodu s družstvem, proběhla předzávodní příprava a hodnocení závodu sportovci.

K výzkumné otázce č. 3: Jak hodnotí lyžaři, členové družstva juniorské reprezentace ČR, a jejich trenéři nácvik a použití technik mentálního tréninku v tréninku a závodech v rámci jedné závodní sezóny?

Jako nejlépe využitelnou a efektivní techniku mentálního tréninku hodnotili účastníci výzkumu shodně techniku imaginace, ať už vnitřní či vnější perspektivu. Zkušenost imaginace byla pro každého ze sportovců jedinečná, uváděli různé aspekty imaginace, případně schopnost manipulace s představami dle vlastní potřeby. Při tréninku suchého slalomu a také tréninku na lyžích bylo zajímavé sledovat časový aspekt imaginace. Při měření času imaginace a skutečného projetí tratí se ukázalo, že někteří lyžaři dokázali provádět imaginaci trati v takovém čase, ve kterém posléze skutečně projížděli trati. Lyžaři a současně jejich trenéři hodnotí techniku imaginace jako velmi přínosnou.

Většina účastníků vypovídá o užití technik pro zaměření pozornosti jako vnitřní řeči, zejména v závodních situacích. Jednalo se hlavně o instrukční a povzbuzující typ vnitřní řeči.

Většina závodníků využívala určitý typ předzávodní přípravy, jako například mentální plán jízdy. Tento postup rovněž přispívá k zaměření pozornosti na podněty podstatné pro úspěšné zvládnutí závodní jízdy. Někteří účastníci dokázali využít imaginaci, vnitřní řeč a případně dýchání pro regulaci aktuálních psychických stavů.

Pro jednoho z účastníků byla jednou z důležitých technik, kterou považoval za podstatnou pro zlepšování výkonu, stanovování cílů. Relaxační techniky využívali závodníci spíše sporadicky, někteří uvádějí jejich využití v období nezdaru či zdravotních komplikací.

Techniky mentálního tréninku měly u některých lyžařů vliv na zlepšení koncentrace, někteří uvádějí zlepšení zapamatování tratě, zlepšila se regulace aktuálních psychických stavů v tréninku a závodu, zvládnutí psychických nároků závodní situace, u některých závodníků se zvýšila sebedůvěra.

Velmi důležitým shledáváme posun většiny závodníků v chápání možností psychické přípravy a možnosti ovlivňovat svoji psychiku. U většiny participantů se jeví zlepšení seberegulace v závodních situacích, objevil se posun ve vnímání ovlivnitelnosti psychického rozpoložení v průběhu tréninku a závodu. U některých juniorů jsme pozorovali posun směrem k vnitřnímu místu kontroly (Locus of Control).(Rotter, 1966). U závodníků, kterým se dařilo úspěšně zvládat psychiku v závodních situacích, a měli dobré výsledky v průběhu sezóny, bylo dále možno pozorovat nárůst vnitřní motivace.

Z hodnocení trenérů lze vyvodit určitá doporučení pro implementaci programu mentálního tréninku. Z výpovědí vyplývá požadavek na častější kontakt výzkumníka se sportovci, pravidelnost nácviku a delší dobu trvání nácviku. Nicméně hodnotí zařazení programu mentálního tréninku do přípravy týmu kladně. Jeden z trenérů byl toho názoru, že mentální trénink do určité míry přispěl ke zlepšení závodních výkonů u svěřenců. Druhý z trenérů nepozoroval zlepšení u svých svěřenců při zvládání závodních situací, spíše uváděl výskyt změn v chování svěřenců v běžných životních situacích. Trenéři považují za nejpřínosnější techniky mentální plán závodu a imaginaci.

K výzkumné otázce č. 4: Jaké jsou přínosy a limity užití technik mentálního tréninku v prostředí tréninku lyžování alpských disciplín u kategorie juniorů družstva české reprezentace?

Přínosy výzkumu

Juniorský věk je vhodný pro implementaci mentálního tréninku, z hlediska učení se novým způsobům chování a myšlení je toto vývojové období senzitivním obdobím, kdy jsou sportovci schopni osvojit si nové strategie zvládání zátěžových situací a naučit se takovým formám chování, které na jedné straně přispějí ke stabilizaci a optimalizaci výkonu, na druhé stranělepší prožitek a životní spokojenost sportovce. Mentální trénink je jedním z využitelných prostředků pro zlepšení seberegulace sportovce, vede k samostatnosti a rozvíjení jeho schopnosti sebeučení.

Subjektivní přesvědčení participantů o užitečnosti či neúčinnosti psychologických intervencí je důležitým faktorem, který má obvykle vliv na efektivitu aplikovaných postupů. Je také velmi důležitým činitelem ovlivňujícím motivaci. Jedním z pozitivních výstupů intervence bylo přesvědčení většiny závodníků, že se naučili některým postupům, které jim pomohou regulovat psychiku při výkonu, a že je v další sezóně mohou opět praktikovat a zdokonaľovat.

V neposlední řadě shledává autorka jako velmi přínosný pohled na mentální trénink z hlediska sportovce. Autentické výpovědi sportovců a trenérů přinášejí cenný pohled pro praxi sportovního psychologa. Zřejmě nejdůležitějším poznatkem pro autorku je velmi rozdílné vnímání jednotlivých technik a posuzování jejich využitelnosti závodníky. Do praxe vyvozuje závěr o nutnosti zhodnocení potřeb každého sportovce na začátku programu a také důležitosti individuálního přizpůsobení technik každému ze sportovců. Pro další programy bychom doporučili spíše individuální práci, v menší míře kombinovanou s možností skupinového nácviku technik.

Limity výzkumu

Slabou stránkou programu byla nedostatečná časová dotace sezení a nepravidelná frekvence setkání sportovců a výzkumníka. Za zvážení stojí zavedení mailové, telefonní či skypeové komunikace se sportovci v takovémto typu programu (Von Guenther et al., 2010). Další limitou programu byl pouze týmový nácvik technik. Domníváme se, že velmi efektivní je kombinace skupinových a individuálních sezení, kdy skupinová sezení mají spíše edukativní charakter a v individuálních sezeních se sportovec věnuje nácviku techniky v její individuální aplikaci a řešení případných problémů v tréninku či závodě. Další limitou byla také nedostatečná vstupní evaluace potřeb jednotlivých sportovců. Motivace k doporučenému programu může být výrazně snížena, pokud si sportovec sám neujasní, zda se chce sám programu aktivně účastnit, na čem chce pracovat a které složky psychiky potřebuje rozvíjet.

Z teoretického hlediska zprostředkovává tato studie kvalitativní subjektivní náhled sportovců na využití technik mentálního tréninku v prostředí vrcholového alpského lyžování. Některé výpovědi a názory sportovců jsou v souladu s aktuálními poznatky sportovní psychologie. Je třeba brát na zřetel individualitu každého sportovce. Z tohoto důvodu vyvozujeme závěr, že podstatným prvkem tvorby a implementace mentálního tréninku je individualizace programu, hodnocení potřeb jednotlivých sportovců a průběžná zpětná vazba od sportovců.

Doporučení do praxe

Na základě našich zjištění doporučujeme při tvorbě programu podobného typu s lyžaři nebo jinými sportovci zaměřením na tyto oblasti: 1. evaluaci potřeb, silných a slabých stránek v psychice sportovce, evaluaci potřeb trenérů, 2. kognitivně behaviorální část nácviku a práce s motivací sportovce, 3. systematickou přípravu na závodní situace, které sportovci podstupují. Kvalitně koncipovaná tréninková příprava a realistická očekávání od sportovce by měly být samozřejmostí. Psychická příprava by se dle našeho názoru neměla omezovat na intervenci

pouze na jednu sezónu, ale spolupráce psychologa s týmem by měla pokračovat alespoň ve dvou po sobě následujících sezónách, což by mělo přinést výraznější efekt intervence. Je ovšem důležité zvážit, jaké jsou časové možnosti psychologa, sportovců a také finanční aspekt psychologické přípravy.

Není tajemstvím, že vrcholový sport nemá pouze kladné stránky a v mnoha případech klade na sportovce obrovské nároky, se kterými je často velmi složité se vyrovnávat. Mentální trénink či jiný druh psychologické přípravy může působit také jako prevence psychických problémů. Dobré uvědomování si sebe sama a citlivý přístup ke svému tělu může rovněž působit jako prevence přetrénování a následných zranění, která jsou v lyžařském sportu velmi častá. Zastáváme názor, že v žádném případě není ostudou, pokud sportovec, ať už za účelem řešení určitých psychických problémů nebo systematického zařazení psychologické přípravy pro posílení psychiky, vyhledá spolupráci se sportovním psychologem. V některých případech si sportovci sami dokáží vytvářet správné strategie zvládnání psychické zátěže, v mnoha případech však mladí sportovci nejsou natolik zralí a zkušení, aby se dokázali s nároky vrcholového sportu sami účinně vypořádávat. V některých případech není v silách trenérů či rodičů psychické problémy se sportovci řešit. Domníváme se, že spolupráce s psychologem může být sportovcům užitečná nejen v oblasti sportu, ale i v jiných oblastech života. Nemusí jít vždy pouze o mentální trénink, zvláště pro starší sportovce je vhodný koučovací přístup. Klíčová je psychická podpora, povzbuzení a rozvoj důvěry ve vlastní schopnosti a jejich rozvoj.

Výzkumné otázky práce byly zodpovězeny, čímž se podařilo naplnit cíle této práce. Z výsledků vyplývá evaluace programu mentálního tréninku závodníky a trenéry. Většina trenérů a sportovců zastává názor, že mentální stránka výkonu je velmi důležitá a že je účelné zabývat se mentální přípravou sportovců. V české literatuře je popsáno pouze omezené množství praktických možností nácviku technik psychické přípravy. Doufáme, že tato studie může být přínosnou pro trenéry a případně sportovní psychology při práci se svěřenci v oblasti mentální přípravy. Teoretickým přínosem je potvrzení možnosti realizace programu mentálního tréninku v praxi lyžování alpských disciplín. Praktickým přínosem pro závodníky a trenéry bylo seznámení se s technikami mentálního tréninku a možnostmi jejich dalšího využití v tréninku a soutěžích. Jako další směr výzkumu doporučujeme experimentální ověření využití metod mentálního tréninku v prostředí alpského lyžování.

10 SOUHRN

Disertační práce „Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů“ se zabývá implementací mentálního tréninku u družstva alpských lyžařů juniorů v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu a jeho následnou responzivní kvalitativní evaluací.

Teoretickým východiskem práce je Sociálně kognitivní teorie (Bandura, 1986) a kognitivně behaviorální směr v psychologii. Plán mentálního tréninku vychází z teoretických poznatků o mentálním tréninku (Orlick, 2008; Vealey, 2005; Weinberg & Gould, 2003) a také ze studií zabývajících se aplikací technik mentálního tréninku ve sportovní praxi.

Teoretická část se zabývá sportovním odvětvím lyžování alpských disciplín, charakteristikou výkonu, tréninkem a faktory psychické náročnosti tohoto sportu. Podává přehled o možnostech psychologické přípravy ve sportu, mentálním tréninku a jeho jednotlivých technikách, podrobně se věnuje možnostem psychologické přípravy v alpském lyžování. Je charakterizováno vývojové období adolescence a specifika práce se sportovci v tomto věku.

Výzkumný soubor tvořilo šest členů českého reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů. Charakter práce je kvalitativní. Jednalo se o mnohopřípadovou studii zakončenou kvalitativní evaluací procesu a výsledku implementace mentálního tréninku v rámci ročního tréninkového cyklu. Pro evaluaci byl použit polostrukturovaný rozhovor se závodníky před a po závodní sezóně, písemná strukturovaná evaluace administrovaná trenéry po sezóně a pozorování výzkumníka. Byly porovnávány bodové výsledky závodníků před a po sezóně na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS.

Dílním cílem práce byla tvorba plánu mentálního tréninku pro družstvo lyžařů juniorů na základě studia odborné literatury z oblasti sportovní psychologie, seznámení se s prostředím tréninku alpského lyžování a participanty výzkumu a spolupráce s trenéry. Do programu mentálního tréninku byly zařazeny tyto techniky: brániční dýchání, progresivní relaxace, techniky pro zlepšení koncentrace: zaměření pozornosti na podněty podstatné pro zvládnutí pohybového úkolu, vnitřní řeč, použití ustálených postupů, mentální plán jízdy, imaginace a předzávodní příprava.

Druhým dílním cílem práce byla vlastní implementace programu. Nácvik jednotlivých technik probíhal v průběhu Přípravného období I, Přípravného období II a Předzávodní fáze ročního tréninkového cyklu. Byl realizován většinou skupinově na společných soustředěních a trénincích reprezentace, na 1. ledovcovém soustředění proběhl kontakt se skupinou prostřednictvím aplikace Skype. Výzkumník se zúčastnil závodů FIS, kde proběhla předzávodní příprava. Sportovci zapisovali použití technik mentálního tréninku do tréninkového deníku.

Hlavním cílem práce bylo evaluovat proces nácviku technik mentálního tréninku a výstupy programu, tedy přínos do závodní sezóny ze subjektivního pohledu závodníků a trenérů. Sportovci hodnotili fázi nácviku většinou kladně, neměli výhrady k postupu nácviku jednotlivých technik. Nevýhodou programu byla nemožnost realizace pravidelných častějších setkání týmu, což se projevilo v nedostatečném procvičení a zažití technik. Závodníkům by vyhovoval častější pravidelný nácvik technik po kratších časových úsecích. Jako nejlépe využitelnou techniku mentálního tréninku pro lyžování hodnotí závodníci i trenéři imaginaci. V závodní sezóně většina závodníků využila techniku bráničního dýchání, vnitřní řeči a imaginace průjezdu tratí. Někteří závodníci si osvojili využití mentálního plánu jízdy jako přípravu před závodem. Závodníci a jejich trenéři ocenili seznámení se s postupy psychologické přípravy a pochopení možností ovlivnění psychické stránky výkonu ve svém sportu a plánovali také další využití technik mentálního tréninku v budoucnu. Jako přínos bylo hodnoceno také lepší zvládnutí předstartovních stavů a zlepšení seberegulace u závodníků. Z hlediska hodnocení výkonnosti na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS zaznamenala většina účastníků zlepšení alespoň v jedné z disciplín, při čemž mentální trénink považujeme za jeden z dílčích, nikoli však klíčových faktorů.

Vyvodili jsme závěry o prospěšnosti zařazení mentálního tréninku do tréninku juniorů v lyžování alpských disciplín. Pro praxi doporučujeme detailní úvodní analýzu potřeb sportovců, společně s diagnostikou, systematický pravidelný nácvik technik v kratších časových úsecích, zařazení převážně individuálních sezení se závodníky a pokračování spolupráce týmu s psychologem déle než jednu sezónu. Za úvahu stojí také zařazení spolupráce s trenéry v oblasti koučování sportovců pro zlepšení seberegulace, zvýšení uvědomělosti a vnitřní motivace závodníků za účelem zefektivnění programu.

11 SUMMARY

The dissertation work, "Mental Training in the Preparation of Junior Alpine Skiers" pursues the implementation of mental training for the Czech junior national alpine ski team over a period of an annual training cycle followed by a responsive qualitative evaluation.

The theoretical basis of this work is the Social cognitive theory (Bandura, 1986) and the cognitive behavioral approach in psychology. The mental training plan is based on theoretical knowledge of mental training (Orlick, 2008; Vealey, 2005; Weinberg & Gould, 2003, etc.) and also on examples of studies applying mental training techniques in sports practice.

The theoretical part deals with the sporting field of alpine skiing, the characteristics of performance, training and the factors of psychological demands of alpine skiing. It provides an overview about the possibilities of psychological preparation in sport, mental training and its various techniques; it describes possibilities of psychological training in alpine skiing in detail. The developmental period of adolescence and the specifics of work with athletes at this age are characterized.

The research group consists of 6 members of the Czech national junior alpine ski team. The nature of the work is qualitative. It is a multi-case study completed with a qualitative evaluation process and the result of implementation of mental training within the annual training cycle. Semi-structured interviews with athletes before and after the race season, structured written evaluation administered by the coaches via e-mail after the season and observations of the researcher were used for evaluation. Differences in points before and after the season in International Ski Federation FIS rankings of the athletes were compared.

The partial objective was to create a plan of mental training for the junior ski team based on the study of literature in the field of sports psychology, becoming familiar with of the alpine skiing training environment, researching participants and cooperation with coaches. The mental training program included these techniques: diaphragmatic breathing, progressive relaxation, techniques to improve concentration: focusing attention on stimulus necessary for being able to do movement tasks, internal speech, the use of stable procedures, a mental plan of the run, imagination and pre-race preparation.

The second partial objective of this work was the actual implementation of the program. Practice of the techniques was carried out during Preparatory Period I, Preparatory Period II and the Pre-Race Phase of the annual training cycle. It was performed mostly in groups on joint training camps and team training sessions. Contact took place during the first glacier camp with the group by means of Skype. The researcher participated in the FIS race, where

pre-race preparation was carried out. Athletes wrote down the use of mental training techniques in the training diary.

The main objective of this work was to evaluate the process of the mental training program, its outcomes and contribution to the racing season, from the subjective perspective of athletes and coaches. Generally, the athletes assessed the training phase positively. They had no objections to the training process of individual techniques. The disadvantage of the program was the impossibility of the implementation of regular more frequent team meetings, which resulted in a lack of practice and absorption of the techniques. Competitors would appreciate more frequent and regular mental training for shorter periods of time. Ski racers and coaches evaluated imagination as the most applicable technique of mental training. In the racing season, most competitors used diaphragmatic breathing, inner speech and imagination of the race run. Some competitors have mastered the use of the mental plan as a part of the pre-race preparation. Competitors and coaches appreciated the familiarization with the procedures of psychological preparation and understanding the opportunities to influence the psychological aspects of performance in their sport and also planned use of mental training techniques in the future. Improved self-regulation and better managing of the pre-start states was evaluated as one of the contributions. The majority of the participants reported improvement in at least one of the disciplines in the International Ski Federation (FIS) ranking. Mental training can be considered as one of the partial, however not the key factor of improvement.

We drew the conclusions that it is useful to integrate mental training into alpine skiing training at the junior discipline level. For practical training, we recommend a detailed initial needs analysis of the athletes, along with a diagnosis, regular systematic techniques training in shorter periods of time, mainly including individual sessions with athletes and continuous cooperation of the team with the psychologist for more than one season. It is worth considering including cooperation with coaches in terms of implementing sports coaching to improve self-regulation, increase awareness and inner motivation of athletes to streamline the program.

12 REFERENČNÍ SEZNAM

- Abernathy, B., Wood J. M., & Parks, S. (1999). Can the anticipatory skills of experts be learned by novices? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 313-318.
- Andersen, M. B. (Ed.). (2005). *Sport Psychology in Practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- American Psychological Association (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073.
- American Psychological Association (2001). *Publication manual of American psychological association* (5th ed.). Washington: American Psychological Association.
- Armstrong, H. E. (1988). Sport psychology: An introduction for ski coaches. *American Ski Coach*, 12(2), 12-27.
- Bakker, F. C., & Kayser, C. S. (1994). Effects of a self-help mental training programme. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 158-175.
- Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man. *American Psychologist*, 29(4), 859-869.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.
- Beck, L. (1992). Designing a program. Establishing a structure for USST sport psychology. *American Ski Coach*, 15(4), 37-40.
- Beck, L. (1993). Sport psychology implementation. *American Ski Coach*, 16(1), 14-15.
- Bedřich, L. (2008a). Fyziologická charakteristika alpských disciplín. In V. Podešva, F. Vaverka, L. Bedřich, P. Houser, & I. Sosna (Eds.), *Učební texty pro trenéry alpských disciplín* (pp. 101-110) [Učební texty]. Praha: Svaz lyžařů České republiky.
- Bedřich, L. (2008b). *Základy sportovního tréninku v alpských disciplínách*. Praha: ÚAD SLČR.

- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 6(1), pp. 1-24. Retrieved from the World Wide Web: <http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss1/SkillsPDF.pdf>
- Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. (2010). *Alpské lyžování. Fyziologie sportovních disciplín*. Multimediální internetová učebnice vzniklá za podpory FRVŠ, č. projektu 1825/2010, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Retrieved from the World Wide Web: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/zimalpy.html>
- Blahutová, A. (2002). *Športová príprava v zjazdovom lyžovaní*. Bratislava: FTVŠ Univerzity Komenského.
- Botterill, C. (1983). Goal setting for athletes with examples from ice hockey. In G. L. Martin & D. Hrycaiko (Eds.), *Behavior modification and coaching: Principles, procedures, and research*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Broda, T. (1990). *Trénink sjezdových disciplín v lyžování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Broda, T., Hampl, K., Chovanec, F., Kobr, O., Máša, J., Příbramský, M., Sochor, M., Seidl, J., & Vaverka, F. (1988). *Lyžování – sjezdové disciplíny [Učební texty]*. Praha: Olympia.
- Břicháček, V. (1981). *Sledování změn v činnostech jedince: Úvod do intenzivní výzkumné strategie. Zprávy č. 51*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.
- Burton, D., & Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal setting in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 459-499). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D., Weinberg, R. S., Yukelson, D., & Weigand, D. (1998). The goal effectiveness paradox in sport: Examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 404-418.
- Car, C. (2000). Using sport psychology tools in ski racing and coaching. *Ski Racing*, 32(10), 141.
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology. The key concepts*. New York: Routledge.
- Cohn, P. J. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. *The Sport Psychologist*, 5, 1-14.
- Cumming, J., & Hall, C. (2002). Athlete's use of imagery in the off-season. *The Sport Psychologist*, 16, 160-172.

- Čermák, I., & Štěpaníková, I. (1997). Metody kontroly validity v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie*, 41(6), 503-512.
- Čermák, I., & Štěpaníková, I. (1998). Metody kontroly validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie*, 42(1), 50-62.
- Dhiman, C., & Bedi H. S. (2010). Effect of autogenic training and mental imagery on the trait anxiety of the hockey players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 61-82.
- Dolan, S. H., Houston, M., & Matrin, S. B. (2011). Survey results of the training, nutrition, and mental preparation of triathletes: Practical implications of findings. *Journal of Sport Sciences*, 29(10), 1019-1029.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (1986). *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: ČSTV.
- Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2006). Motivational processes and the facilitation of quality engagement in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 59-80). New York, NY: McGraw Hill.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Eubank, M., & Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive state anxiety: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 18, 121-131.
- Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist*, 18(3), 252-272.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effect of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Filby, W., Maynard, I., & Graydon, J. (1999). The effect of multiple-goal strategies on performance outcomes in training and competition. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 230-246.
- Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2010). A qualitative evaluation of a life-skills program in a physical education context. *Hellenic Journal of Psychology*, 7(3), 315-334.
- Gould, D. (2001). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 190-205).
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382.

- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist, 13*, 371-394.
- Gould, D., Tammen, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist, 3*(4), 300-312.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 3*, 69-81.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano US Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154-184.
- Greenspan, M. J., & Feltz, D. L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review. *The Sport Psychologist, 3*(3), 219-236.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology, 38*(4), 388-416.
- Hall, C., Mack, D., Pavio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 1-17.
- Hanrahan, S. J., Grove, J. R., & Lockwood, R. J. (1990). Psychological skills training for the blind athlete. *Adapted Physical Activity Quarterly, 7*(2), 143-156.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of multimodal intervention program on performers II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist, 13*, 22-41.
- Hardy, L. (1997). Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 277-294.
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 95-112.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (2003). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, NY: John Wiley and Sons.
- Harris, D. V., & Williams, J. M. (1993). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 185-199). Palo Alto, CA: Mayefield.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Harwood, C. (2004). *Handling pressure*. Armley, UK: Sports Coach UK.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. G., Rogers, W. M., & Monroe, K. J. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 171-180.
- Heishman, M. F., & Bunker, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female lacrosse players from five countries. *The Sport Psychologist, 3*, 14-22.
- Hellstedt, J. C. (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist, 1*, 56-68.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum* (2nd ed.). Praha: Portál.
- Hird, J. L., Landers, D. M., Thomas, J. R., & Horan, J. J. (1991). Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 281-293.
- Hohman, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku* (T. Studený, Trans.). Prostějov: Sport a věda.
- Holland, M. J. G., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 19-38.
- Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S., & Freigang, D. (2008). Building the better mental training mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 199-219.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 60-83.
- Horn, T. (Ed.). (2002). *Advances in sport psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chevalier, P. (1998). *Techniky a tréninkové metody závodního lyžování, alpské disciplíny* (P. Jireš, Trans.). Trutnov: APK tisk. (Originál vydán 1998)
- Choutka, M., & Dovalil, J. (2002). *Sportovní trénink* (3rd ed.). Praha: Olympia.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing. *The Sport Psychologist, 5*(1), 25-40.
- Isaac, A. (1992). Mental practice – does it work from the field? *The Sport Psychologist, 6*(2), 192-198.
- Jackson, S. A., & Csikzentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Johnson, S. C. (1992). The US skiing sport psychology program. *American Ski Coach*, 15(4), 1-2.
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.
- Jones, J., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called Mental Toughness?: An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 211-224.
- Judge, L. (2011). Developing a mental game plan: Mental periodization for achieving a „flow“ state for the track and field throws athlete. *The Sport Journal*, 14, 1-35.
- Kane, T., Baltés, T., & Moss, M. (2001). Causes and consequences of free-set goals: An investigation of athletic self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 55-75.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *The Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kratochvíl, S. (1998). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (2006). *Jak žít se neurózou. O neurotických poruchách a jejich zvládnutí* (5th ed.). Praha: Triton.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 117-137.
- Lambert, S., Moor, D., & Dixon, R. (1999). Gymnasts in training. The differential effects of self- and coach-set goals as a function of locus of control. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 72-78.
- Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 17, 459-512.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- LeMaster, R. (1999). *Skier's edge. Breakthrough techniques for intermediate and advanced skiers*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117-124.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.

- Louis, M., Collet, C., Champely, S., & Guillot, A. (2012). Differences in motor imagery time when predicting task duration in alpine skiers and equestrian riders. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 86-93.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mallett, C., & Hanrahan, S. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100 m sprinter. *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. (I. Soulek, Trans.). Praha: Grada Publishing a.s.
- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 247-262.
- May, J. R., & Veach, T. L. (1987). The U.S. alpine ski team psychology program: A proposed consultation model. *The Sport Psychologist*, 2, 19-39.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1996). Stress inoculation training for coping with stressors. *The Clinical Psychologist*, 49, 4-7.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P., & Murphy, S. M. (1996). Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement. *Progress in Behavioral Modification*, 30, 137-64.
- Mindgarden Inc. (2008). *State-trait anxiety inventory for adults*. Retrieved from The World Wide Web: <http://www.mindgarden.com/products/staisad.htm>
- Ming, S., & Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *The Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology. A critical introduction*. New York: Routledge.
- Moritz, S. E., Hall, C., Martin, K. A., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imagining? An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, 171-179.
- Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R. (2000). The 4 W's of imagery use: Where, when, why and what. *The Sport Psychologist*, 14, 119-137.
- Murphy, S. H. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26, 486-494.
- Murphy, S. H. (Ed.). (1995). *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S. H. (1996). *The achievement zone*. New York: Putnam's.

- Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley, G., & Callister, R. (1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 34-50.
- Murphy, S. H., Jowdy, D., & Durtschi, S. (1990). *Report on the U.S. Olympic Committee survey on imagery use in sport*. Colorado Springs, CO: U.S. Olympic Training Center.
- Murphy, S. M., & Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405-439). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nakonečný, M. (2004). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Novosad, J., & Neuls, F. (2001). Sportovní výkon. In M. Lehnert, J. Novosad, & F. Neuls (Eds.), *Sportovní trénink I*. (pp. 8-15). Olomouc: Hanex.
- Neumayer, G., Hoertnagl, H., Pfister, R., Koller, A., Eibl, G., & Raas, E. (2003). Physical and physiological factors associated with success in professional alpine skiing. *International Journal of Sports Medicine*, 24, 571-575.
- Nideffer, M. (1992). *Psyched to win*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Nideffer, M., & Sagal, M. (2001). Concentration and attention control training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 312-332). Mountain View, CA: Mayfield.
- Nideffer, R. M., Sagal, M., Lowry, M., & Bond, J. (2001). Identifying and developing world class performers. In G. Tennenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 129-144). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Odborný sportovní úsek alpských disciplín (OÚSAD, 2012). Soutěžní řád. Svaz lyžařů české republiky. Retrieved from the World Wide Web: http://www.czech-ski.com/userfiles/alpske-discipliny/file/brozura_skisvaz_komplet_finbig.pdf
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental link to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Orlick, T. & Partington, J. (1998). Modelling mental links to excellence: MTE-2 for quality performance. *Journal of Excellence*, 2, 65-83.
- Palermo, C., Hughes, R., & McCall, L. (2011). A qualitative evaluation of an Australian public health nutrition workforce development intervention involving mentoring circles. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1458-1465.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu* [Učební texty]. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
- Pavio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Perry, C., & Morris, T. (1995). Mental imagery in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 339-385). Brisbane: John Wiley.
- Podešva, V. (2008). Plánování a evidence tréninkového procesu. In V. Podešva, F. Vaverka, L. Bedřich, P. Houser, & I. Sosna (Eds.), *Učební texty pro trenéry alpských disciplín* (pp. 101-110) [Učební texty]. Praha: Svaz lyžařů České republiky.
- Porter, K. (2003). *The mental athlete*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Praško, J. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Praško, J., & Šlepecký, M. (1995). *Kognitivně behaviorální terapie depresivních poruch*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (1999). *Psychoterapeutické systémy* (J. Štěpo Trans.). Praha: Grada Publishing a.s. (Originál vydán 1998)
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Psotta, R., & Kramek, V. (2000). A method for description and evaluation of training programs for children. *Acta Universitatis Carolinae Kinantropologica*, 36(2), 43-50.
- Ravizza, K. (2001). Reflections and insights from the field of performance enhancement consulting. In G. Tenenbaum (Ed.), *Reflections and experiences in sport and exercise psychology* (pp. 197-215). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Rieder, M., & Fiala, M. (2006). *Lyžování: Kondiční příprava* (P. Lomský, Trans.). Praha: Grada Publishing a.s
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rotella, R. J., Oaja, D., & Billing, J. (1980). *Cognitions and coping strategies of elite skier., An exploratory study of young developing athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1, Whole No. 609), 1-28.
- Rushall, B. S., Hall, M., & Rushall, A. (1988). Effects of three types of thoughts content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery in soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Seabourne, T., Weinberg, R. S., Jakson, A., & Suinn, R. M. (1985). Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 40-50.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effects of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149-169.
- Short, S. E., Hall, C. R., Engel, S. R., & Nigg, C. R. (2004). Exercise imagery and the stages of change. *Journal of Mental Imagery*, 28, 61-78.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smith, H. W. (1994). *The 10 natural laws of successful time and life management: Proven strategies for increased productivity and inner peace*. New York: Warner.
- Smith, D., & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 385-395.
- Sorodoni, C., Hall C. R., & Forwell, L. (2000). The use of imagery by athletes during injury rehabilitation. *Journal of Sports Rehabilitation*, 9(4), 329-338.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Starkes, J. L., & Lindey, S. (1994). Can we hasten expertise by video stimulations? *Quest*, 46, 211-222.
- Stodel, E. J., & Culver, D. (2000, December 8). Making every run count. *Ski Racing*, 33(7), 18.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 492-510). New York: Macmillan.
- Šťastný, P. (2005). Trenérské zkušenosti z privátního gymnázia v USA. In F. Vaverka (Ed.), *Sborník příspěvků z mezinárodního semináře alpských disciplín 2005* (pp. 6-16). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Švaříček, R., Šedřová, K., Janík, T., Kaščák, O., Miková, M., Nedbálková, K., Novotný, P., Sedláček, M., & Zounek, J. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: Pravidla hry*. Praha: Portál.

- Tesch, P. A. (1994). Aspects on muscle properties and use in competitive alpine skiing. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 310-313.
- Taylor, J. (1995). A conceptual model of the integration of athletic needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.
- Taylor, J. (1993). *The mental edge for alpine ski racing*. Aspen, CO: Alpine Taylor Consulting.
- Taylor, J. (1984-2004). Quick tips for mental edge. *Ski racing*. Retrieved from the World Web Web: <http://drjimtaylor.com/2.0/skiracing/>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahnam, R. (2012). *Psychologie sportu* (H. Hartlová, Trans.). Praha: Grada Publishing a.s.
- Turatto, M., Benso, F., & Umiltà, C. (1999). Focusing of attention in professional women skiers. *International Journal of Sport Psychology*, 30(3), 339-349.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. V., Rivera, P. M., & Petitpas, A. J. (1994). The relationship between self-talk and performance of competitive junior tennis players. *NASPSPA Conference Abstracts*, 16, 118.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, A., & Slepíčka, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M. (1983). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaverka, F. (2005). Longitudinální sledování pohybových předpokladů sjezdaře. In F. Vaverka (Ed.), *Sborník příspěvků z mezinárodního semináře alpských disciplín 2005* (pp. 26-34). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Vealey, R. S. (1994). Knowledge development and implementation in sport psychology: A review of the *Sport Psychologist*, 1987-1992. *The Sport Psychologist*, 8(4), 331-348.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown: Sheridan Books.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp.287-309). Chichester: John Wiley and Sons.
- Von Guenther, S., Hammermeister, J., Burton, D., & Keller, L. (2010). Smoke and mirrors or wave of the future? Evaluating a mental skills training program for elite cross country skiers. *Journal of Sport Behavior*, 33(1), 3-24.

- Walsh, D., Oazeta, J., & Wright, P. M. (2010). Transference of responsibility model goals to the school environment: Exploring the impact of a coaching club program. *Physical Education & Sport Pedagogy, 15*(1), 15-29.
- Wakefield, C., & Smith, D. (2011). From strenght to strenght: A single-case design study of PETTLEP imagery frequency. *The Sport Psychologist, 25*, 305-320.
- Weinberg, R. S. (2008). Does imagery work? Effect on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 3*(1), 191-214.
- Weinberg, R. S., Burke, K., & Jackson, A. (1997). Coaches' and players' perceptions of goal setting in junior tennis. An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 7*, 257-289.
- Weinberg, R. S., & Comar, W. (1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport. *Sports Medicine, 18*, 406-418.
- Weinberg, R. S., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (1993). Goal setting in competitive sport: An exploratory investigation of practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist, 7*, 275-289.
- Weinberg, R. S., Burton, D., Yukelson, D., & Weigand, D. (2000). Perceived goal setting practices of Olympic athletes: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist, 14*(3), 279-295.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp.425– 457). New York, NY: McGraw-Hill.
- White, A., & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology, 86*, 169-180.
- White, A., & Hardy, L. (1998). An in depth-analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist, 12*, 384-403.
- Williams, J. M. (Ed.). (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). New York, NY: McGraw Hill.
- Williams, A. M., & Grant, A. (1999). Training perceptual skills in sport. *International Journal of Sport Psychology, 30*, 194-220.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th Edition, pp.137-147). Mountain View, CA: Mayfield.

- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed., pp. 137-147). New York, NY: McGraw-Hill.
- Woolfolk, R., Parish, M., & Murphy, S. (1985). The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. *Cognitive Therapy and Research*, *9*, 335-341.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cuing on the acquisition of ground strokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *20*, 405-411.

13 PŘÍLOHY

Příloha 1. Vyjádření etické komise



Fakulta tělesné kultury
Univerzity Palackého
tř. Míru 115
OLOMOUC

Vyjádření Etické komise FTK UP

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

Na základě žádosti ze dne 20. 2. 2013 byl projekt doktorské práce autorky **Mgr. Hany Hřebíčkové**

s názvem

MENTÁLNÍ TRÉNINK V PŘÍPRAVĚ ALPSKÝCH LYŽAŘŮ JUNIORŮ

posouzen Etickou komisí FTK UP dne 11. 3. 2013 a je evidován pod číslem jednacím 12 / 2013.

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

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP

PhDr. Dana Štěrbová, Ph. D.

předsedkyně

razítko fakulty

Příloha 2. Ukázka analýzy rozhovoru v programu Atlas.ti 6

The screenshot displays the Atlas.ti 6 software interface. The main window shows a transcript of an interview between an interviewer (V) and an interviewee (A). The transcript is organized into lines, with line numbers on the left. The interviewee's responses are analyzed with codes, which are visualized as colored bars on the right side of the transcript. The codes include 'uvědomované problémy', 'očekávání', 'pozitivní efekt', 'předchozí zkušenost s MT', and 'předchozí zkušenost s MT'. The software interface includes a menu bar (File, Edit, Documents, Quotations, Codes, Memos, Networks, Views, Tools, Extras, A-Docs, Windows, Help), a toolbar, and a status bar at the bottom showing the file path 'P 1: Rozhovor A1.rtf' and the system clock '13:43 20.1.2013'.

V: Aktér A, 29.11. Chci, aby tvoje odpovědi byly upřímný a chci zjistit, jak hodnotíte program psychologické přípravy

A: No, jasně

V: Informace nebudou poskytovány třetí straně

A: To je dobrý

V: První otázka, proč jsi souhlasil se vstupem do tohoto programu nebo proč jako jsi byl ochotný se toho zúčastnit?

A: No tak očekával jsem od toho nějaký zlepšení přípravy mentální a takhle...Dřív jsem měl docela problémy, nevím...s vůbec časovejma tréninkama anebo takhle, měl jsem docela problémy se dostat do startovní nálady nebo do závodní nálady nebo takový věci...takže tohle mi docela myslím si že aji pomohlo

V: Hmm

A: Chtěl jsem nějak zlepšit tu palici @

V: @ dobré, super

V: Tak a jaké jsi měl očekávání od toho, měl jsi nějakou představu? ...jako jak by ti ten program moh pomoci nebo jak to bude vypadat?

A: Neměl jsem absolutně žádnou představu, netušil jsem, jak to bude vypadat...ne

V: Hmm

A: Vůbec, absolutně...

V: Hmm... a chtěl jsi to zkusit, protože jako... jsi na tom chtěl pracovat, na tý psychice

A: No...

V: A teď jako jestli sis byl vědomej něčeho, co chceš jako zlepšit na tý psychický stránce?

uvědomované problémy

očekávání

pozitivní efekt

očekávání

předchozí zkušenost s MT

předchozí zkušenost s MT

Příloha 3. Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

PÍSEMNÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

Název projektu:

„Mentální trénink v tréninkové přípravě lyžařů alpských disciplín – juniorů.“

Student:

Hana Hřebíčková, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

Cíl výzkumu:

Tento výzkum je realizován v rámci disertační práce v oboru psychologie sportu, na katedře kinantropologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Projekt řeší následující otázky:

Je zařazení mentálního tréninku do tréninkové přípravy lyžařů juniorů vhodným prostředkem pro zlepšení koncentrace u lyžařů?

Do jaké míry ovlivní mentální trénink závodní výkonnost lyžaře?

Jakým způsobem může mentální trénink ovlivnit stabilitu výkonnosti?

Jak hodnotí závodníci a jejich trenér zařazení mentálního tréninku do tréninkové přípravy v průběhu jednotlivých přípravných období?

Vyhodnocení rozhovorů

Informace získané při rozhovory se závodníky a trenérem budou seřazeny do významových kategorií a závěry budou shrnuty ve výsledcích výzkumu a závěrečné části disertační práce. Výpovědi zjištěné na základě rozhovorů budou uvedeny anonymně. Nahrávky a přepisy rozhovorů budou k dispozici pouze výzkumníkovi a vedoucímu práce. Po skončení výzkumu budou nahrávky a přepisy rozhovorů znehodnoceny. Výsledky výzkumu jsou určeny pro využití psychologům sportu, trenérům a případně závodníkům, pro další rozvoj možnosti použití mentálního tréninku v přípravě lyžařů alpských disciplín.

Rizika a možnosti účastníků

Riziko účastníků výzkumu je minimální. Vzhledem k tomu, že skupina závodníků a trenérů lyžování na elitní úrovni je poměrně uzavřená a jednotlivci se mezi sebou dobře znají, je možné, že i při zachování anonymity účastníků bude možno podle některých charakteristik rozpoznat, o které osoby se jedná, což by ovšem nemělo účastníky ohrozit. Všechny zveřejněné výsledky budou uvedeny anonymně bez udání podrobných informací o účastnících. Obdržené informace budou chráněny. Co se týče možného přínosu účastníkům, tito budou mít možnost seznámit se s jednotlivými metodami mentální přípravy a zařadit je do svého tréninku a budou moci použít informace získané výzkumem pro svůj trénink. Výhodou účasti ve výzkumu je možnost konzultace s výzkumníkem.

Souhlas

Souhlasím s tím, že informace získané během tohoto výzkumného projektu budou použity Hanou Hřebíčkovou pro vypracování disertační práce. Jsem si vědom toho, informace které sdělím výzkumníkovi v průběhu rozhovoru jsou důvěrné, budou použity anonymně a výhradně pro účely tohoto výzkumu. Byl jsem obeznámen s tím, že moje účast na tomto projektu je dobrovolná a mám možnost kdykoli v průběhu programu bez udání důvodů z výzkumného projektu vystoupit.

Podpis účastníka

Datum

Místo

Výzkumník

Datum

Místo

Příloha 4. Forma poznámek z výzkumného deníku

Zápis ze soustředění

Po: dopo: kolo, rozjíždka, rovinky, v sedle, ze sedla, 3 šlápnutí, 4 šlápnutí ze sedla naplno, 4 v sedle uvolnit - prodýchání, koncentrace

Odpo: krátká rozmluva o imaginaci, proč funguje, důležitost koncentrace, před každým úkolem se soustředit a představit si v hlavě, co mám přesně udělat

Rozběhání s balonky ve dvojicích; překážky – laťky na trávě, rytmus – do každé šlápnout jednou; do označených dvakrát, skipping, skipping bokem; bílé laťky: úhlopříčně mezi červenými: do každého políčka stoupnout; balance na balónech – podávání předmětu ve trojici; posilování s vaky, čochka, balanční deska; posilování břicho, záda; hra – fotbal. Prodýchání + koncentrace na úkol

Večer: imaginace: prezentace ppt; imaginace známého místa, svého pokoje apod. krátké imaginace, nejdříve pohyb s instrukcí, potom imaginace; nejdříve imaginace, instrukce a potom pohyb

ÚKOL: při ztřejším lezení si představit pohybové řešení úkolu vylezení na skálu, jak poskládat svoje tělo, rovnováha, těžiště

Út: dopo: lezení Hnědé Skály: 2 lehčí, 1 těžší cesta, zájem, 2 cesta ztížená lezením s jednou rukou za zády; překonání strachu; samostatné řešení pohybového úkolu, rychlý úsudek, práce s rovnováhou, psychologické účinky lezení: překonání strachu, vypořádání se s pohybovým úkolem; nová dovednost – sebevědomí

Odpo: vyšší laťky – koncentrace, dýchání

Posilování břicho dýchání, pozitivní vnitřní řeč, fotbal

St: nordic walking – dýchání, koncentrace na správnou techniku, uvolněnost

Zorbing – překonání pocitu strachu C

Lukostřelba – dýchání + koncentrace

Oštěp, disk

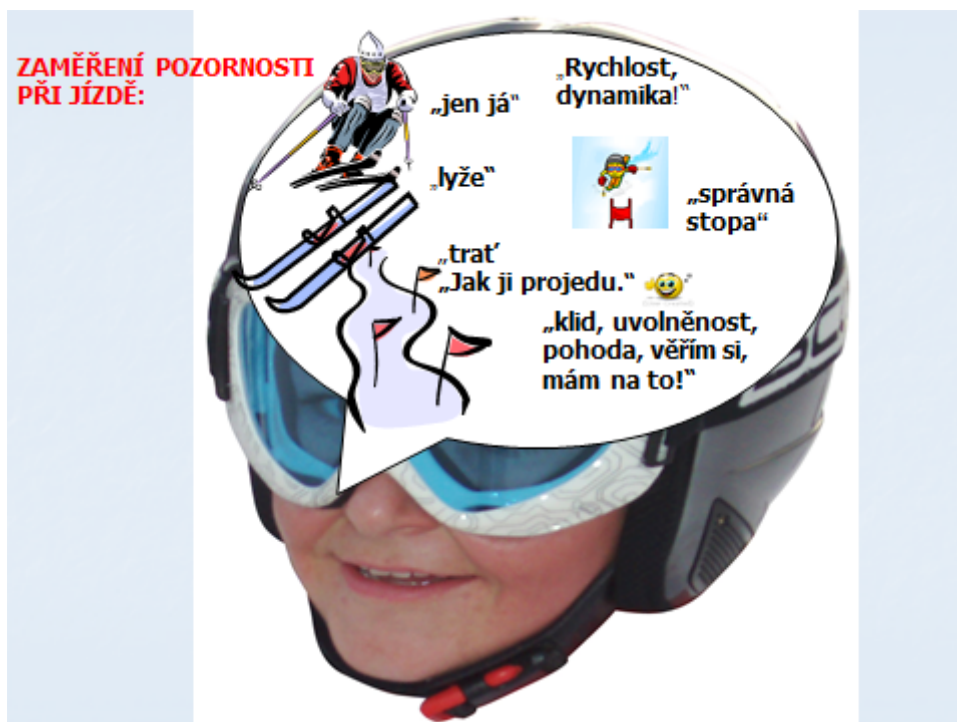
Válce, překážková dráha, slalom s prohlídkou a imaginací

Pozn. Modrou barvou jsou vyznačeny vstupy mentálního tréninku

Příloha 5. Ukázky z powerpointové prezentace pro závodníky



Koncentrace na podněty důležité pro dobré zvládnutí jízdy



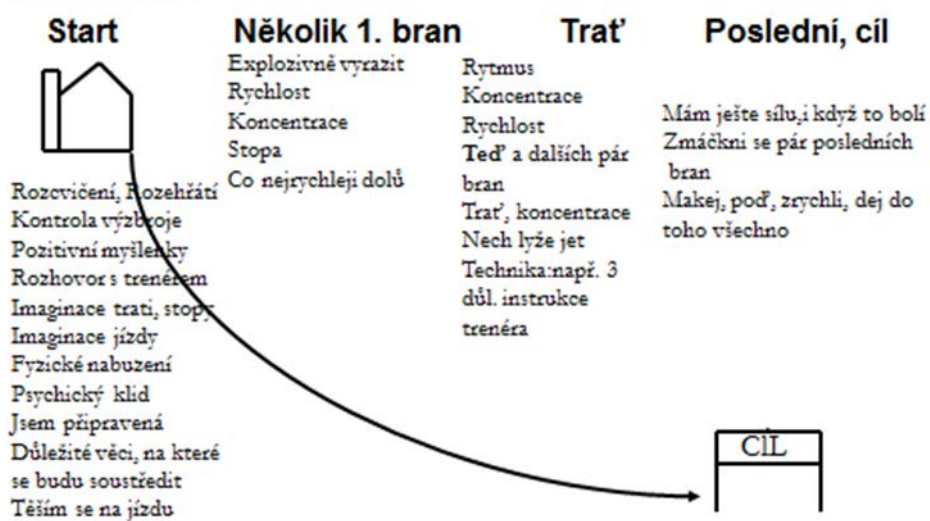
Příloha 6. Ukázky z powerpointové prezentace pro závodníky

Co mě rozptýlí/na co se potřebuji soustředit při jízdě:



Mentální plán závodu

Příchod 15 min před



Příloha 7. Skript imaginace jízdy

Nejdříve si pokus co nejlíp zapamatovat celou trať. Rozčleň si ji na úseky, rozdělené nějakými výraznými zapamatovatelnými body (terénní zlom, vlásenka, průjezdná, skála, strom atd.). Vyber stopu, kterou v téhle trati pojedeš. Představ si ji v hlavě, můžeš si představit třeba nakreslené koleje, nebo lyže, jak tou stopu jedou, dobře si to promysli, aby stopa byla pro tebe co nejvýhodnější a nejrychlejší, přemýšlej takticky, jak bude potřeba, abys jel v té určité části trati. Promysli si techniku, kterou použiješ, uvědom si, na které věci se budeš soustředit. Postav se jakoby do jízdniho postavení. Představ si sám sebe ve svém těle, můžeš si představit, jak se připravíš, jdeš na start, upravíš si výstroj, připravíš se, projedeš si trať ještě v hlavě, koukni se na první brány před sebou, představ si nabuzení, s jakým budeš startovat, představ si, jak se několikrát zhluboka nadechneš, vydechneš a zaměříš všechnu svoji pozornost na tuhle jízdu. Dýchej zhluboka. Jsi uvolněný, ale soustředěný. Představ si sám sebe ve vlastním těle, jak pojedeš jízdu, představ si jak vyrazíš na trať, pojedeš tu stopu, kterou sis vybral. Představ si svoji stabilní polohu, polohu svého těžiště, polohu hlavy, polohu rukou, trupu a nohou, jízdni postavení, postavení na lyžích, rozložení váhy, pocit lyží ve sněhu, pocit hrany. Představ si pocit jízdy a skluzu. Představ si, že koukáš na trať, dostatečně vpřed, aby tvoje tělo bylo připraveno reagovat na trať. Představ si rytmus, jakým pojedeš, rychlost. Jsi uvolněný, soustředěný, věříš si, věříš svému tělu a lyžím. Představ si pocit rytmu jízdy, skluz, pocit síly, nabuzení a radosti z jízdy. Celou jízdu si přesně představ, jak pojedeš ve svém těle, sníh, brány, důležitá místa na trati, stopu, polohu těla, hlavy, rukou, nohou, svůj pohyb, svoji energii a nabuzení. Projed' si v hlavě celou trať v reálném čase. Pokud ti řekl před jízdou trenér nějakou informaci, nebo víš sám, že jsi na trati udělal nějakou chybu, můžeš zakomponovat správné provedení nebo opravení chyby do představy, představ si svoje tělo, jak vykonává ten správný pohyb.

Příloha 8. Skript progresivní relaxace

Najdi si příjemné místo na sezení nebo ležení. Budeš potřebovat asi 10 – 15 minut. Usad se pohodlně s oběma nohama na zemi, pohodlně se opři o opěradlo a ruce nech volně v klíně. Pokud ležíš, nechej ruce volně podél těla, nohy natáhni a nechej je mírně od sebe. Ležíš pohodlně na celých zádech. Uvolni se, uvolni všechny části těla a uklidni svoji mysl. Vycentruj se, všechny části těla polož tak, abys byl/a uvolněný/á a v rovnováze. Zavři oči a koncentruj se na svůj dech, můžeš se soustředit na hluboké břišní dýchání, které jsme nacvičovali. Představ si, že tvoje těžiště je zhruba 5 cm pod pupkem a představ si, že tvoje síla je uložena právě v tomto místě, chvíli dýchej do tohoto místa. Cítíš se klidně a uvolněně a to ti dodává pocit rovnováhy a síly.

Zhluboka se nadechni nejdřív do břicha a postupně až nahoru do hrudníku. Na chvíli zadrž dech a pak zhluboka vydechni ze sebe všechn vzduch, z břicha i z hrudníku. Nadechni se, na chvíli zadrž dech a zhluboka vydechni. Uklidni svoji mysl, myšlenky nech volně plynout, jakoby to byly mráčky na obloze, nevěnuj jim žádnou pozornost. Uvolni svoje tělo i mysl. Hluboký nádech, výdech.

Začneme relaxaci na své silnější straně, praváci na pravé, leváci na levé. Zaměř pozornost na svoji ruku, zatni ji v pěst, vytvoř napětí v předloktí, bicepsu, na chvíli zadrž, cítíš napětí v ruce ... a potom úplně uvolni, nech ruku voně ležet. Zatni pěst na druhé ruce, vytvoř napětí v předloktí a bicepsu, zadrž a... uvolni. Zaměř teď pozornost na svoji hlavu. Svráští silně čelo, zatni zuby, zavři silně oči, jakoby chtěl přilepit víčka k sobě, na chvíli zadrž a potom uvolni toto napětí, nech napětí odplynout pryč ze svojí mysli. Dýchej zhluboka. Zaměříme se teď na oblast ramen a krku. Zvedni ramena až k uším, vytvoř napětí v oblasti šíje, zadrž, a uvolni, cítíš uvolnění, které postupuje dolů až do břicha. S každým výdechem se cítíš uvolněněji, tvoje tělo je příjemně těžké a uvolněné. Teď pomalu začni otáčet hlavu doprava, doprostřed a potom doleva. Chvíli nechej hlavu na levé straně a potom ji zase otoč doprostřed a doprava a zpět doprostřed. Tvoje hlava i krk jsou nyní uvolněné. Dýchej zhluboka a zaměř svou pozornost na oblast břicha. Zatni břišní svaly, jakoby je chtěl zatáhnout směrem k páteři. Na chvíli zadrž a s výdechem uvolni. Teď se zaměř na svoji nohu na silnější straně. Zatlač patu do podlahy, zatni stehno, chvíli vydrž a pak s výdechem uvolni. Zaměříme se na oblast lýtky, Napni prsty na nohou směrem od sebe, cítíš, jak se ti zatínají lýtky. Výdrž a uvolni. Pomalu přesuň svoji pozornost na druhou nohu. Zatlač patu do podlahy, vytvoř napětí ve stehně výdrž a uvolni. Napni prsty na nohou směrem od sebe, zatni lýtky a uvolni. Zaměř se teď na oblast zad, zatni mezi lopatkové svaly, jakoby chtěl přitáhnout lopatky k sobě, vytvoř napětí, chvíli vydrž, uvolni. Zaměř se teď na hýžd'ové svaly, zatni hýždě, na chvíli vydrž, uvolni. Tvoje záda i hýždě jsou nyní uvolněné. Cítíš, že celé tvoje tělo je příjemně těžké, uvolněné, cítíš se příjemně a odpočaté. Cítíš, jak všechno napětí z tvého těla opouští tvoje vědomí. Dýchej zhluboka. Nadechni dovnitř novou energii a elán, vydechni ven únavu a napětí. Ještě několikrát se zhluboka nadechni a vydechni, tvoje tělo je teď uvolněné, relaxace napomáhá zbavit se pocitu napětí a únavy. Po ukončení relaxace se budeš cítit příjemně uvolněně, osvěženě. Ještě několikrát se zhluboka nadechni, vydechni, až ti to bude příjemné, otevři oči. Relaxaci prováděj nejlépe večer před spaním nebo ráno po probuzení. Při pravidelném nácviku se schopnost uvolnit se velmi zlepšuje. Progresivní relaxace napomáhá lepšímu uvědomění vlastního těla a uvolnění napětí. Nacvičuj relaxaci alespoň 2x týdně. Ještě několikrát se zhluboka nadechni a vydechni. Pomalu otevři oči, protáhni se, jako když ráno vstáváš, otevři oči a pomalu vstávej.

Příloha 9. Záznam z tréninkového deníku závodnice

Pondělí
Dopoledne: 50 min. AE-RO kolo do 150Túmin. VŘ: pohodička, mám za sebou tvrděj trénink na lehce rovina kmihu – 80 – 90 ot /min. 50 min. dýchání, uvolněnost, měkkost, pro radost
Odpoledne: fyzioterapeut + koordinace s trenérem soustředěnost na každý cvik, dýchání

Úterý
Dopoledne: AE-RO kolo + síla U kola dýchání, pořádně hluboké do břicha, uvolněnost, měkkost, koncentrace na techniku jízdy, dynamicky, makej, svižně, uvolněnost, klídek ☺
Odpoledne : posilovna Dýchání, vypnout, zapnout, odmakám si to a mám to za sebou, síla se mi bude hodit na lyžích, prima, soustředím se na každý cvik, makej, vydrž... mám to za sebou, dobrá práce, jdu si odpočinout, makám, postupně se zlepšuju, výkonnost jde nahoru, dobrý pocit☺

Středa
Odpoledne : AE-RE klus Dýchání, regenerace, uvolněnost, měkkost, odpočinkově, užívat si přírodu, pohodička

Čtvrtek
Dopoledne: AE-RO – síla 120 mmin. – kolo Kolo: dýchání, uvolněnost, nohy jedou samy, měkce, soustředěnost na techniku, prima, jede mi to hezky, trénink si užívám ☺
Odpoledne: ANP - imitace – síla Imaginace správné techniky, dýchání, uvolněnost, soustředěnost, zapni, Dynamicky, makej, pojd', prima, super, mám za sebou jeden úsek, jdu na další, za chvíli mám Celý trénink, dobrá práce ☺

Pátek
Dopoledne :AE-RO Brusle – síla Imag správná technika Rozdýchat to, nabuzení, dynamický odraz, uvolněnost, dlouhý skluz!
odpoledne : kolo ANP – kopce Imag. techniky + dýchání, nabuzení, dynamika Máknu, soustředění na každý úsek, jedu, dýchání, šlapej do pedálů, zaber a mezi úseky uvolnit, vypnout, vyjet se, a zase, jdu na další, na lyžích se mi to všechno bude hodit, vydžím!! Prima, mám to za sebou, dobrý pocit☺

Pozn.:červenou barvou je zaznamenána vnitřní řeč při tréninku, případně pocity

Příloha 10. Polostrukturovaný rozhovor se závodníky před sezónou

Rozhovor č. 1 PŘED SEZÓNOU:

Chci zjistit, jak opravdu hodnotíš program, abychom mohli některé věci zlepšit, zajímá mě jak pozitivní tak negativní hodnocení, důležitá je upřímnost odpovědí.

Proč jsi souhlasil/a se vstupem do programu?

Jaká jsi měl/a očekávání od mentální přípravy?

Byl sis vědom/a něčeho, co chceš zlepšit po psychické stránce?

Ohodnocení způsobu doručení intervence:

Jak hodnotíš způsob seznámení s metodami MT, bylo vysvětlení metod pro tebe dostatečně srozumitelné a pochopitelné?

Které techniky jsou podle tvého názoru dobře využitelné pro trénink a závod a které ne?

Jak hodnotíš spolupráci: psycholog, trenér, sportovec při nácviku mentálního tréninku?

Vyhovuje ti spíše nácvik metod s ostatními nebo o samotě?

Praxe

Které metody se ti učily dobře a které pro tebe byly obtížné (a v čem)?

Daří se ti provádět lépe techniky na sněhu nebo na suchu?

Naučil/a ses používat metody pravidelně?

Jak hodnotíš jednotlivé techniky:

Goal setting?

Relaxaci, dýchání?

Imaginaci?

Metody pro koncentraci (vnitřní řeč, ustálené postupy, zaměření pozornosti na podstatné podněty)?

Myslíš, že ti metody mentálního tréninku pomohly změnit něco v oblasti psychiky, a pokud ano, jak?

Příloha 11. Polostrukturovaný rozhovor se závodníky po sezóně

Rozhovor č. 2 HODNOCENÍ SEZÓNŮ:

Jak hodnotíš ukončenou sezónu z hlediska výkonnosti a také z hlediska tvojí psychiky.

Pracoval/a jsi s některými metodami psychologické přípravy v průběhu závodní sezóny?

Naučil/a ses některé metody používat tak, že sis je zautomatizoval/a a využil/a pravidelně v průběhu sezóny?

Myslíš, že ti metody psychologické přípravy byly užitečné?

Myslíš, že ti použití některé metody pomohlo zlepšit výkon?

Myslíš, že tyto metody budeš používat i nadále v průběhu letní přípravy a nadcházející sezóny?

Příloha 12. Strukturovaná písemná evaluace pro trenéry

Za jakým účelem byla navázána spolupráce s výzkumníkem?

Co jste očekávali od programu mentálního tréninku?

Byli nějaké konkrétní oblasti (případně problémy) v psychice, které jste chtěli u svých svěřenců zlepšit?

Jak hodnotíte způsob nácviku technik mentálního tréninku?

Myslíte si, že týmový nácvik je vhodný pro nácvik technik mentálního tréninku?

V čem spatřujete přínosy tohoto programu mentálního tréninku?

V čem spatřujete slabé stránky tohoto programu?

Které techniky mentálního tréninku hodnotíte jako dobře využitelné v tréninku alpských disciplín a které naopak nepovažujete za dobře využitelné (relaxační techniky a dýchání; techniky pro zlepšení koncentrace – vnitřní řeč, ustálené postupy, mentální plán závodu; imaginaci; stanovování cílů)?

Jak hodnotíte spolupráci svěřenci, trenér a psycholog (výzkumník)?

Jak hodnotíte využití technik mentálního tréninku u svých svěřenců v průběhu závodního období?

Projevil se některého z vašich svěřenců pozitivní efekt po nácviku technik mentálního tréninku?

Jste nakloněni ve vaší budoucí práci spolupráci s psychologem, ať už týmovou, či individuální?