

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MENTÁLNÍ PŘEDPOKLADY JEZDCŮ V PARKUROVÉM SKÁKÁNÍ

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Kristýna Koutná, Trenérství a management sportu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Bc. Kristýna Koutná

Název diplomové práce: Mentální předpoklady jezdců v parkurovém skákání

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá tématem mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání. Teoretická část obsahuje uvedení do tématu jezdeckví, parkurového skákání, jeho pravidel a historie. Dále nechybí kapitoly z psychologie sportu a psychologické přípravy. Poslední kapitola teoretické části je věnována teorii Terryho Orlicka. Výzkumná část obsahuje popis OMSAT-3* Ottawského dotazníku mentálních dovedností, pomocí kterého proběhl sběr dat. Dotazník byl rozdán a rozeslán jezdcům a jezdkyňám na amatérské a profesionální úrovni. To vše jak v juniorských, tak seniorských věkových kategoriích. Výsledná data byla porovnána a mohlo být poukázáno, v čem jsou jezdci a jezdkyňe silní, a naopak. Těchto poznatků může být použito při psychologické přípravě.

Klíčová slova: mentální předpoklady, OMSAT-3*, parkurové skákání, psychologická příprava

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Kristýna Koutná

Title of the master thesis: Mental preconditions of showjumping riders

Department: Palacky University Olomouc, Fakulty of Physical Education, Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This diploma thesis deals with the topic of mental preconditions of showjumping riders. The theoretical part includes introduction to riding, showjumping, its rules and its brief history. Moreover, it covers sports psychology and psychological training in sport. The last chapter of the theoretical part is devoted to the theory of Terry Orlick. The research section of this thesis contains a description of the OMSAT-3 *, The Ottawa Mental Skill Assessment Tool, which was used for data collection. The questionnaire mentioned above was distributed among the riders both on amateur and professional levels. Junior as well as senior age categories were included in the research. The resulting data were compared and subsequently riders' strong points were defined. Revealed findings can be used in riders' psychological training.

Key words: mental assumptions, OMSAT-3 * psychological training, showjumping

I agree to borrow the diploma thesis within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla všechny použité literární zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 JEZDECTVÍ	10
2.1.1 Historie jezdeckví	10
2.1.2 Základní pravidla parkurového skákání	11
2.1.3 Seriály závodů pod hlavičkou Českého skokového poháru	14
2.1.4 Jezdeckví z pohledu psychologie	15
2.2 PSYCHOLOGIE SPORTU	17
2.2.1 Úvod do psychologie sportu	17
2.2.2 Osobnost sportovce	20
2.2.3 Aktivace	22
2.2.4 Úzkost	23
2.2.5 Sebedůvěra	25
2.2.6 Motivace	26
2.2.7 Výkonová motivace	27
2.2.8 Imaginace	28
2.2.9 Pozornost	29
2.3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU	30
2.3.1 Úvod do psychologické přípravy	30
2.3.2 Strategie psychologické přípravy	31
2.4 TEORIE TERRYHO ORLICKA	33
2.4.1 Koncentrace	34
2.4.2 Odhodlání	34
2.4.3 Psychická připravenost	35
2.4.4 Vize	35
2.4.5 Důvěra	35
2.4.6 Kontrola rušivých faktorů	36
2.4.7 Neustálé učení	36
3 CÍLE	37
3.1 HLAVNÍ CÍL	37
3.2 DÍLČÍ CÍLE	37

3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
4 METODIKA.....	38
4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	38
4.2 METODA ZPRACOVÁNÍ ANALÝZA DAT.....	40
4.3 ETIKA VÝZKUMU	41
5 VÝSLEDKY	42
6 DISKUZE	49
7 ZÁVĚRY	52
8 SOUHRN	54
9 SUMMARY	56
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	58
11 PŘÍLOHY.....	61

1 Úvod

Nepamatuji si jak a nevím, proč to tehdy začalo, ale byla jsem od dítěte koňmi naprosto fascinovaná, a to mne neopustilo. Aktivnímu jezdeckví se věnuji od svých osmi let, ve dvanácti jsem získala jezdeckou licenci a od té doby se účastním jezdeckých závodů. Věnuji se nejen parkurovému skákání, ale také drezurnímu ježdění a všestrannosti. Parkurové skákání je však mou hlavní disciplínou. K závodění se postupem času přidala trenérská činnost nejen samotných koní, ale i jezdců se svými koňmi. To mi přineslo mnoho uvědomění, ale také spoustu otázek na jezdecký sport. V jezdeckém sportu leží většina fyzické práce na koni, ta je však současně závislá na psychických schopnostech jezdce. Sama vnímám, jak nastavení mysli ovlivňuje mé výsledky na závodech. Proto jsem se rozhodla věnovat tomuto tématu v mé diplomové práci. Poznatky, které získám z výsledků výzkumu a celé řady dalších písemných pramenů, jsem odhodlána plně využít v mé trenérské a jezdecké praxi.

Téma této práce spadá do psychologie sportu. Jezdeckví se od většiny jiných sportovních disciplín liší. Jeden z důvodů je právě ten, že se na sportovním výkonu podílí člověk spolu se zvířetem-koněm, kdy jeden bez druhého bez vzájemné symbiózy zvítězit nedokážou. Tedy to není jen o psychice člověka, ale i psychice samotného koně, která může být vlivem psychiky jezdce značně ovlivněna. Markantním rozdílem od většiny sportů je fakt, že mezi sebou soupeří ženy i muži dohromady. Mezi myšlením, rozhodováním a rekcemi mužů a žen existuje zcela nepochybně řada rozdílů. Vnímám, jak roste zájem o mentální přípravu a jak roste počet otázek vztahujících se k tomuto tématu. Jezdci si dobře uvědomují, že pokud se chtějí výkonnostně posunout či alespoň dosáhnout v tomto sportu vyšší osobní satisfakce, musí na svém „mentálním nastavení“ zapracovat. Ze zahraničních publikací jsem se dočetla, že o sportovní psychologii v jezdeckví se začínalo mluvit až v roce 1998. V té době ji však všichni považovali za zbytečnou. K nám do České republiky se dostala sportovní psychologie v rámci jezdeckví ještě později. Například první kniha zaměřena vyloženě na sportovní psychologii v jezdeckví byla přeložena až v roce 2016.

V teoretické části se krátce zmiňuji o historii jezdeckví, o pravidlech parkurového skákání a o charakteristice jednotlivých seriálních závodů, do kterých jezdci tohoto výzkumu spadají. Z pohledu chronologicky relativně mladých publikací uvádím pohled na jezdeckví z pohledu psychologie. Cílem této práce je zjistit, jaká je úroveň mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání u nás napříč vybranými kategoriemi.

Tento citát vystihuje můj názor k tématu mentální přípravy v jezdeckém sportu „Už to není talent, co je v závodě rozhodujícím faktorem. Pokud chcete vyhrát, tak musíte mít plnou výbavu. Musíte být na špici mentálně i fyzicky. Tak lze v závodě získat všechna ta drobná procenta.“ (Wolframm, 2016, p.14).

2 Přehled poznatků

S tématem této diplomové práce souvisí pojmy jako je parkurové skákání, psychologie sportu a psychologická příprava ve sportu. Proto parkurové skákání blíže popíšu z pohledu historické geneze a pravidel a nastíním vztah mezi jezdcem a koněm. Další podkapitola je věnována psychologii sportu, kde se věnuji pojmu osobnosti sportovce, aktivace, úzkosti, sebedůvěře, motivaci, imaginaci a pozornosti. V návaznosti na ni následuje kapitola o psychologické přípravě ve sportu a kapitola věnována teorii Terryho Orlicka.

2.1 Jezdectví

Odedávna zaujímá kůň v životě člověka důležité místo. Dříve byl využíván především k práci v zemědělství, dokázal tahat těžké povozy. Koně byli také využíváni jako dopravní prostředek. Ve válkách byli koně výhodou pro svou sílu, rychlost a obratnost. Postupem času byli nahrazeni stroji; ale i tak se nadále těší nebyvalému zájmu. Nyní jsou koně využíváni pro chovatelské, rekreační a sportovní využití. Péče o koně obnáší zajištění všech jeho životních potřeb. Člověk se musí naučit s ním vzájemně komunikovat, krmit ho, znát základy jeho anatomie a fyziologie. Také schopnost starat se o nemocného či zraněného koně, mít na něj potřebné vybavení patří k povinnosti majitele koně (Vogel, 2012).

Koně jsou v zásadě plachá a citlivá zvířata. Před nebezpečím zpravidla utíkají, protože jsou velmi rychlí a obratní a před predátorem je to tedy jejich jediná záchrana. Pro koně je přirozené žít ve stádě, proto se tak cítí nejlépe i když jsou nyní domestikováni člověkem tak o samotě trpí. Koně mají ve stádu jasnou hierarchii. Ve stádu je vždy jeden kůň vůdce a všichni koně mají ve stádu svou pozici - jsou nadřazení nebo podřazení jiným koním. Ve vytváření vztahu člověka a koně bere na sebe člověk pozici vůdce a kůň se mu podřizuje. Kůň je velmi chápavý a má velmi dobrou paměť. Pokud mu člověk-jezdec dobře vysvětlí co po něm chce, kůň se mu bude snažit vyhovět. Z toho vyplývá, že se dá velmi dobře vycvičit, stejně tak si ale dokáže osvojit zlovyky. Důsledný a správný přístup je velmi důležitý. Stejně jako lidé, i koně mají nejrůznější povahy. Koně mohou například být zlí, nervózní, lekaví, klidní či vyrovnaní. Zlý kůň je výjimečná záležitost a bývá tohle chování často zapříčiněno nesprávným zacházením ze strany lidí (Dickins, c2000).

2.1.1 Historie jezdeckví

Nejstarší zmínky o využívání koní, které se dochovaly, pocházejí ze 14. století před naším letopočtem z oblasti Mezopotámie. Tam tehdy sídlil národ Mitanni, který využíval koně

v záprahu jako dopravní prostředek, v zemědělství, do válek, ale i k závodům. Českým vědcem Bedřichem Hrozným byly objeveny hliněné destičky z této doby. Byla do nich vytesána příručka o trénování, ošetřování a krmení koní. Čím víc se rozrůstala stáda, tím víc se koně rozšiřovali do Asie a Evropy z důvodu nedostatku místa pro pastviny. V roce 350 př. n. l. řecký filosof Xenofon napsal knihu „O umění jezdeckém“, některé věci z ní platí dodnes. Do doby středověku bylo zacházení s koňmi na primitivní úrovni. Až rytířská doba přinesla větší posun v jezdeckví. Koně nebyli využíváni už pouze k válce či zemědělské práci. Avšak největší převrat v ježdění, zejména v tom parkurovém, přinesl italský poručík Frederico Caprili. Ten přišel se změnami jako zkrácení třmenu, stání ve třmenech nad skokem a předklonění těla kupředu. To velmi usnadnilo koním možnosti v jejich pohybu a mohli lépe využívat svoje záda a krk pro skok (Vencour, 2018).

2.1. 2 Základní pravidla parkurového skákání

Mezinárodní jezdecká federace má zkratku FEI – Fédération Equestre Internationale. Je to orgán řídící se švýcarským civilním právem a byl založen na principech jako je rovnost, vzájemný respekt bez předsudků proti rase či barvě pleti, politice a náboženství. FEI je jako jediná organizace hlavní autoritou pro jezdecké disciplíny – skoky, drezura, všestrannost, spřežení, vytrvalost a ostatní disciplíny jezdeckého sportu. 28.5.1921 v Lausanne rozhodl tehdejší předseda OV baron de Coubertin spolu s 10 zeměmi o založení FEI (Vencour, 2018).



Obrázek 1. Organizační struktura FEI (Vencour, 2018).

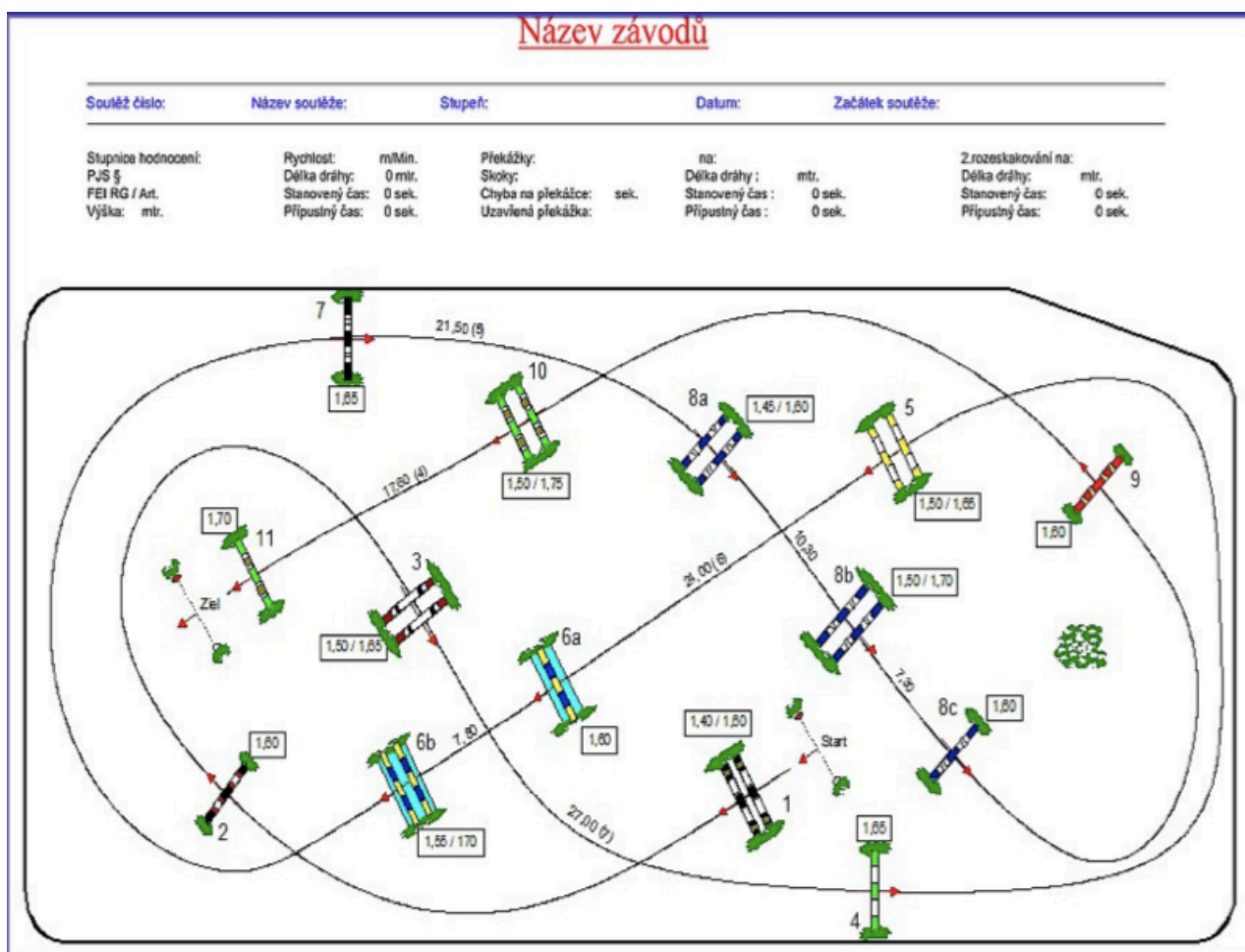
Česká jezdecká federace, zkratkou ČJF, je organizace, která spadá pod Mezinárodní jezdeckou federaci a řídí jezdecký sport v České republice. Níže je výběr několika základních pravidel FEI, pro nastínění dané problematiky parkurového skákání pro potřeby této diplomové práce.

Pro účast na závodech musí mít jezdec i kůň předepsanou výstroj, která je na závodech kontrolována stewardy. Každý jezdec musí mít jezdeckou licenci, která musí být aktuální a zaplacená, aby se mohl účastnit oficiálních závodů. Pro koně platí totéž ohledně licence. K tomu musí mít kůň svůj průkaz, ve kterém musí být v pořádku všechna potřebná očkování a negativní rozbor krve. Skokové závody se konají v areálech s vyhovujícím zázemím - to znamená plochu pro samotný parkur, dále plochu pro opracování koní před závodem, věž pro rozhodčí, sociální zařízení, skokový materiál, zajištěnou záchrannou pomoc a personál jako je rozhodčí, technický delegát a další. Pořádané závody musí být schváleny Českou jezdeckou federací. Závody jsou buď oficiální nebo tzv. hobby závody. Na oficiálních závodech se mohou přihlásit pouze jezdci, kteří absolvovali zkoušky základního výcviku jezdce a tím získali licenci. Jezdci se dělí do věkových kategorií: děti do 14 let, mladší junioři 14-16 let, starší junioři 17-18 let, mladí jezdci 16-21 let a ženy a jednotlivci od 18 let. Kone se mohou účastnit závodů od 4 let věku ("Všeobecná pravidla 2018", 2018).

Na závodech v parkurovém skákání jde o překonání překážek v pořadí, které je předem dáno. Vítězí jezdec, který překonal parkur s co nejmenším počtem shozených překážek. Při rovnosti trestných bodů za shozené překážky rozhoduje čas. Většina závodů je na rychlost, ale jsou i typy soutěží s určeným časem a zde vyhrává jezdec, který obdrží nejmenší počet chyb na překážkách a zároveň je nejbližší stanovenému času. Předem určený kurz parkuru, který tvoří nejméně 8 skoků, je ohraničen startem a cílem. V místě startu a cíle jsou umístěné fotobuňky, které měří čas. Penalizaci, neboli trestné body, může jezdec získat za shození překážky nebo, pokud je součástí parkuru vodní příkop, dotek kopyta hladiny či lišty na doskoku vodního příkopu. Další trestné body může jezdec dostat za odmítnutí koně skočit překážku. Pokud kůň odmítne i napotřetí, je vyloučen. Pokud jezdec nedodrží kurz parkuru, je okamžitě vyloučen. Stejná situace nastane, pokud spadne jezdec, kůň nebo oba. Pokud se jezdcí snaží někdo nějakým způsobem napomáhat, je to bráno jako cizí pomoc a může být vyloučen. Trestné body může jezdec nasbírat pokud překročí stanovený čas. Pokud překročí čas, který je považován za přípustný, je vyloučen. Překročení času je trestáno 1 trestným bodem za každé 4 překročené vteřiny. Neposlušnost či shození skoku je trestáno 4 trestnými body. Rozdíl mezi vyloučením a diskvalifikací je v tom, že k vyloučení dochází během parkuru, kdy dvojice právě soutěží, ale

diskvalifikován může být jezdec i mimo soutěž, například při nedodržení pravidel v areálu při závodech. Může být diskvalifikován za nevhodné chování ke koni, porušení bezpečnosti či za jiné porušení pravidel. Dalším důvodem diskvalifikace může být nedovolená výbava nebo taková výbava, která by koni mohla nějakým způsobem ublížit. Diskvalifikován může být i za nepřiměřené trestání koně spojené nadměrného používání biče nebo ostruh. Kůň může startovat maximálně ve dvou soutěžích v jeden den. Jezdec může startovat v jedné soutěži maximálně se 3 koňmi (“Skoková pravidla 2018”, 2018).

Na Obrázku 2. vidíme graficky znázorněný plánek parkuru. Takový mají jezdcí k dispozici v den před svojí soutěží. Vidíme na něm, kde je start, cíl a jednotlivé skoky v pořadí ve kterém se mají skákat. Jak bylo více uvedeno, jsou i varianty soutěží, ve kterých rozhoduje čas.



Obrázek 2. Plánek parkuru („Příručka pro stavitele parkuru“, 2018).

2.1.3 Seriály závodů pod hlavičkou Českého skokového poháru

Tyto závody jsou projektem, který má za cíl zatraktivnit parkurové ježdění a dostat ho na vyšší úroveň. Seriály závodů jsou složeny z kvalifikačních kol a jednoho finále. Těchto závodů se mohou zúčastnit jezdci a koně, kteří splňují požadavky k účasti na závodech. Jak už bylo zmíněno výše, musí mít jezdec i kůň platnou licenci a kůň navíc průkaz s potřebným očkováním a negativním rozbořem krve.

První ze seriálů je Junior cup a je určen pro jezdce do 18 let. Vznikl za cílem podpory jezdeckých nadějí v dětském a juniorském věku. Závodí se na stupni obtížnosti L* 115 cm až ST* 135 cm. Jezdci jsou rozděleni do dvou kategorií - 12 až 15 let a 16 až 18 let.

Druhý seriál závodů se nazývá U25 a je pro jezdce do 25 let. Tento seriál má za cíl pomoci jezdcům s plynulejším přechodem do vyšších a těžších parkurů mezi dospělé jezdce. Závodí se na úrovni obtížnosti ST* 135 cm až ST** 140 cm.

Další seriál, Amateur Tour, je určen pro jezdce amatéry. Účastnit se ho mohou jezdci s platnou jezdeckou licenci, kteří dosáhli 18 let věku. Soutěže se nesmí účastnit jezdci, kteří v posledních dvou letech startovali v soutěži S** 130 cm a vyšší. V Amateur Tour se soutěží na překážkách ZL 110 cm až L** 120 cm.

Český skokový pohár je seriál určen pro všechny jezdce s platnou licenci. Není omezen nijak věkem, ale závodí se na nejvyšší obtížnosti, která se u nás jezdí; konkrétně na T* 145 cm, T** 150 cm, T*** 155 cm. Poslední finále na konci sezóny je velmi atraktivní i pro diváky. Do finále jdou 4 jezdci se svými koňmi a navzájem se vystřídají na koních svých soupeřů. Je velmi náročné jet tak vysoký parkur na koni, na kterém jezdec sedí při finále poprvé (“Pravidla ČSP pro rok 2018”, 2018).

Tabulka 1 nám shrnuje stupně obtížnosti parkurů, podle kterých jsou soutěže vypisovány a označovány. Pro jednotlivé stupně obtížnosti jsem vybrala charakteristickou výšku a šířku skoků, to však není jediné, podle čeho jsou obtížnosti definované. V pravidlech České jezdecké federace pro parkurové skákání je dále specifikovaný počet skoků, čím vyšší obtížnost tím skoků v parkuru zpravidla přibývá. Každý stupně obtížnosti má také předepsané kombinace skoků, tzn. dva až tři skoky za sebou v různých vzdálenostech. Předepisovány bývají i vodní příkopy, trojbradlý a podobné netradiční skoky.

Tabulka 1 Stupně obtížnosti, kterých se jezdci mohou účastnit, rozdělené podle výšky a šířky překážek.

Stupeň obtížnosti	Výška překážek v cm	Maximální šířka překážek v cm
ZZ	80	80
ZM	90	90
Z	100	100
ZL	110	110
L*	115	120
L**	120	130
S*	125	140
S**	130	150
ST*	135	160
ST**	140	170
T*	145	180
T**	150	200
T***	155	220

2.1.4 Jezdectví z pohledu psychologie

Na začátku každé psychické přípravy je rozhodující motivace jezdce, jak moc se chce stát úspěšný. Každého motivuje něco jiného. Může to být inspirace špičkovými jezdci, někdo chce překonat vlastní hranice, někdo zase chce překonat výrok osoby, která mu řekla že to nedokáže nebo si to člověk prostě přeje být lepší a překonávat své vlastní hranice (Micklem, 2004).

Psychické vlastnosti koní jsou stejně důležité jako je jejich fyzický stav. Tento fakt vyplývá od autorů Suwała, Górecka-Bruzda, Walczak, Ensminger, & Jeziński (2016). Mezi parametry, kterými se posuzuje charakter koně, patří; energie, strach, citlivost, přizpůsobivost, submisivita, agrese a soběstačnost. Koně jsou velmi vnímavá zvířata, proto je velmi jednoduché na ně přenést například nervozitu jezdce. Pokud je jezdec klidný, může svým přístupem koně stejně dobře uklidnit.

Nedávný výzkum dokázal, že zvládnout stresovou situaci a zůstat soustředěný pozitivně ovlivní úspěšnost výkonu (Wolframm & Micklewright, 2010). Jessica Springsteen, jezdka, která velmi úspěšně závodí na světové úrovni, se strachem pracuje tak, že si přiznává, že strach

je přirozený, ale ví, že nesmí dopustit, aby se přenesl na koně a ovlivnilo to tak jeho výkon. Když zažívá pocity strachu před závodem, opakuje si: „Dělám to, co mám ráda. Jsem tak šťastná, že tady můžu být a zažít to. Musím si to vychutnat“ (Jaffer, 2015).

Špičkový parkurový jezdec Eric Navet radí: „Zaměřte se na radost!“ Když byl v roce 1990 na jezdeckých hrách ve Švédsku, říkal si: „Celý týden jsem dělal svou práci, trénoval jsem. Teď je čas se z toho těšit.“ Zvítězil a je přesvědčený, že díky tomu, že se na závod těšil. Necítil žádný tlak, ale radost. Před startem doporučuje v sobě probudit pozitivní emoce. Například vzpomenutím si na své začátky s koňmi, kdy byl nabitý energií a vzrušením. Tohle je to právě co cítit před závodem. Ráno před závodem by si měl jezdec říct hlavní tři body s dovednostmi, které chce v závodě využít a ty si opakovat. Například – „Parkur projedu rychle, protože můj kůň je obratný a já se správně v parkuru rozhoduji o zvolení optimální dráhy.“ Také radí, aby byl jezdec připraven přijmout jakýkoliv výsledek. Kůň neví, jak je daný závod důležitý či nikoliv. Koně jsou ale velmi citliví na to, že jezdec začne být nervózní, chová se jinak apod. Proto pokud jde jezdec do arény v rovnováze a klidný, může předvést ten nejlepší možný výsledek. Jezdec by si měl uvědomovat a přemýšlet tak, že povedené i nepovedené soutěže jako součásti jeho kariéry a pomáhají mu v jeho sportovním růstu (Johnston, 2018).

Jezdec se často může potýkat se strachem. Nejen se strachem z neúspěchu v soutěži, ale také třeba z pádu na skoku, který nedávno zažil. Proto je důležité, aby pokud jezdec strach cítí, aby s ním pracoval a nepotlačoval ho. Pomáhá logické odůvodnění, proč situace nastala, co k ní vedlo a co může jezdec udělat příště jinak, aby se to již nestalo. Také práce s vnitřní řečí může pomoci jezdcovi odvést od strachu. Tím, že si jezdec bude opakovat a připomínat to, jak má jezdit stejně jako na tréninku. Například – „Mám udržovat svůj cval v pravidelném rytmu.“ (“RIDER PSYCHOLOGY: Dealing with FEAR”, 2015).

Studie od autorů Blakeslee & Goff (2007) zkoumala využívání psychologických strategií jako jsou relaxace, mluvení k sama sobě, představivosti a stanovování si cílů. Mezi jezdci, kteří se zúčastnili výzkumu, byli i takoví, kteří tyto psychologické strategie již nevědomě využívali. Výzkum upozornil, že jezdci mohou mít jiné požadavky na mentální dovednosti na rozdíl od jiných sportů, ve kterých nedominuje zvíře-kůň.

Při důležitých a náročných závodech je velmi dobré umět tzv. „zapnout a vypnout“. Jezdec střídá plné soustředění s relaxací, když má pro to prostor. Švédský jezdec Peder Frandricson upozorňuje na to, aby jezdec nemyslel ve stylu „kdyby“. Jezdec by také neměl přemýšlet nad tím, co by se mohlo stát nebo co se stalo, má být soustředěný na přítomnost na to co je „teď“ (Lönnell, 2018).

2.2 Psychologie sportu

2.2.1 Úvod do psychologie sportu

Psychologie sportu je tzv. mezioborová vědecká disciplína. Mezioborová proto, protože ji řadíme mezi psychologické vědy a vědy o tělesné kultuře. Vznik této vědní disciplíny vycházel z potřeb sportu na vrcholové úrovni (Macák & Hošek, 1989). Šafář & Hřebíčková (2014) uvádějí, že psychologie sportu se zabývá sportovním tréninkem spolu s osobností sportovce a osobností jeho trenéra.

Autoři Macák a Hošek (1989) definují pojem tak, že „psychologie sportu je vědeckou disciplínou, která zkoumá mnohostranný odraz sportovní činnosti v psychice člověka“ (p.13).

Aktuální sportovní psychologie pohlíží na sportovce v interakci s jeho prostředím. Mentální trénink vychází z kognitivní psychologie. Kognitivní psychologie se zabývá procesy jako je fantazie, představivost, poznávání, učení a paměť a další. Tedy vychází z toho, že myšlení sportovce ovlivňuje jeho sportovní výkon.

Macák & Hošek (1989) uvádí, že vrcholový sport klade velké nároky na:

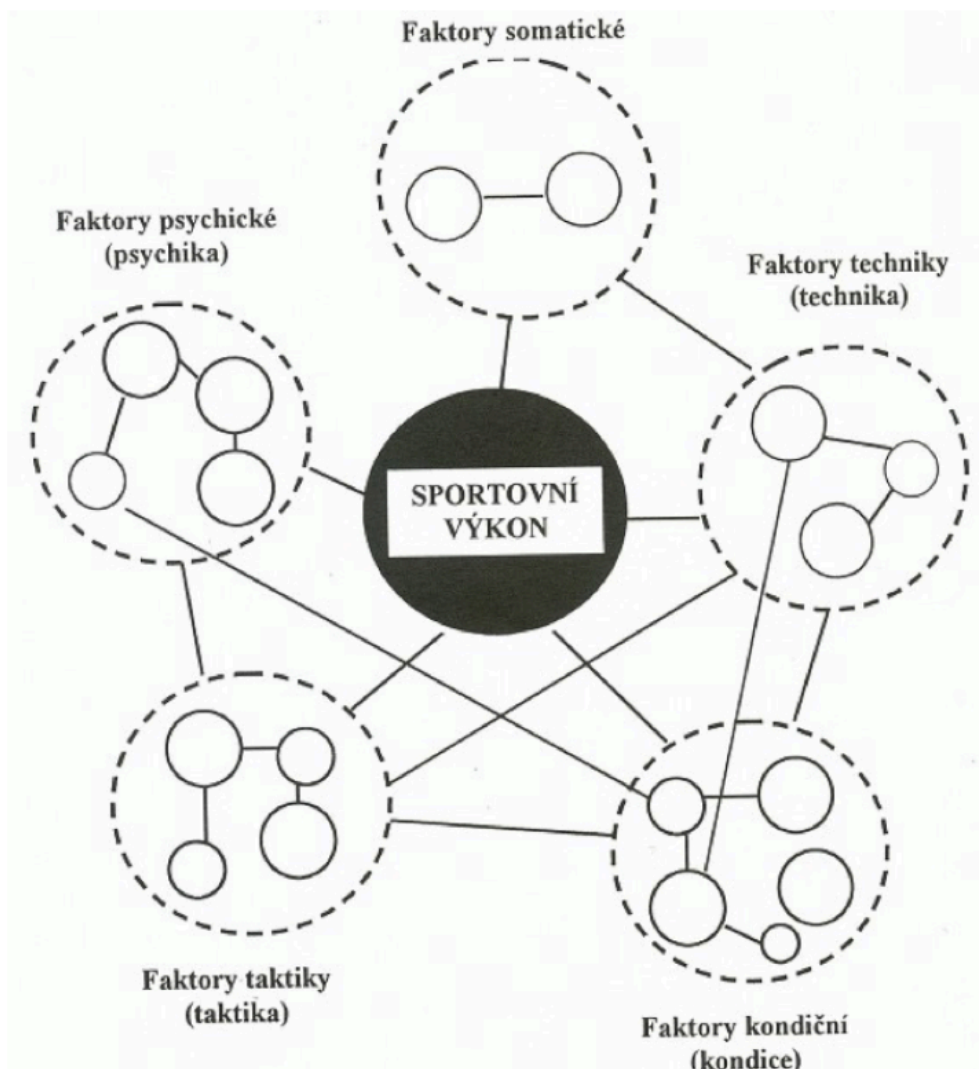
- výběr psychicky specializovaných typů osobnosti,
- formování specifických psychických vlastností,
- psychologický charakter sportovní přípravy,
- individuální proces učení, psychickou odolnost postojů, motivů a realizování sportovní činnosti,
- sociálně psychologické vztahy,
- formování vědomí jednotlivce i společnosti ve vztahu k vrcholovému sportu (p. 12).

Důvod, proč je vrcholový sport tak psychicky náročný je například vysoká úroveň či prestiž na soutěžích, kde se sportovci spolu střetávají a snaží se o co nejlepší výsledek. Vrcholový sport získává stále větší společenský význam, tedy i politický význam. Stoupá úroveň vědy a techniky, která sport ovlivňuje (Macák & Hošek, 1989).

Působení tlaku ve sportovním prostředí může být dvojího původu; vnitřní a vnější. Vnější ke sportovci přichází z jeho okolí, z očekávání od druhých lidí, ze změn, se kterými se sportovec setkává či nejistoty například budoucnosti. Vnitřní tlak přichází z myšlenek sportovce, důvodem tohoto tlaku může být zkreslené vnímání reality ve vlastních myšlenkách či vystavování se náročným situacím. Pokud se sportovec naučí odolávat tlaku, může mu to velmi pomoci proti snižování jeho výkonnosti nejen ve sportu (Jones & Moorhouse, 2010).

V publikacích se můžeme dočíst, že obsahem psychologie sportu je:

- Motorické učení, jeho senzomotorické základy a psychické regulace,
- psychologické požadavky na výběr,
- osobnost sportovce a jeho formování,
- psychická odolnost ve vrcholovém sportu,
- psychologizace tréninkového procesu a soutěže, vedení sportovce a družstva,
- psychologická příprava sportovce,
- spolupráce psychologa a trenéra,
- psychologická analýza sportovní činnosti. (Macák & Hošek, 1989, p.25)



Obrázek 3. Struktura sportovního výkonu (Dovalil et al., 2009).

Nejpoužívanější metody psychologie ve sportu se dělí na nespecifické neboli obecné metody a na metody specifické. Mezi nespecifické metody patří pozorování, které se dělí na náhodné pozorování, kdy není přesný záměr, jen spíše pozorujeme situaci v dané oblasti. Pak je ale systematické pozorování, kdy už přesný záměr máme. Poslední metodou, která spadá pod nespecifické, je experiment. U experimentu schválně měníme podstatnou podmínku a pozorujeme následky. Experiment může probíhat za přirozených podmínek bez našeho zásahu nebo může probíhat v přirozených podmínkách, kdy se zpravidla změní jen jedna podmínka. Poslední možností jsou umělé, laboratorní podmínky. V tomto druhu experimentu máme pod kontrolou všechny podmínky; nebezpečí hrozí v tom, že výsledek nemusí odpovídat výsledkům v běžném životě (Ryba, 1998).

Specifické metody dělíme na subjektivní techniky, kdy subjekt vypovídá sám o sobě objektivní techniky - při nich je snaha o co největší objektivitu - a projektivní techniky, u které testovaná osoba reaguje na neurčitý materiál, který je pro ni mnohoznačný a má ho podle svého uvážení doplnit (Ryba, 1998).

Mezi subjektivní techniky patří sebepozorování, využití vlastních stavů a procesů pro porozumění ostatním. Další technikou je psychologický rozhovor, který je základní metodou v psychologické praxi, je však náročný na provedení. Poslední technika, která se řadí mezi subjektivní, je dotazník. Dotazník se zdá být jednoduchý na využívání, ale aby byl efektivní, musí splňovat několik podmínek. Mezi tyto podmínky patří stanovit cíl a úkoly dotazníku, vytvořit okruh otázek. Musím zjistit, kolik otázek je potřeba k získání správné odpovědi (přebytečnost). Při formulaci otázek je nejdůležitější snažit se o objektivní formulaci a také důležité je zapojit do dotazníku kontrolní otázky, které vyřadí respondenty, kteří nejsou spolehliví. Samozřejmě nelze nikdy vyloučit, že respondent nezkreslí odpověď (Ryba, 1998).

Objektivní techniky jsou:

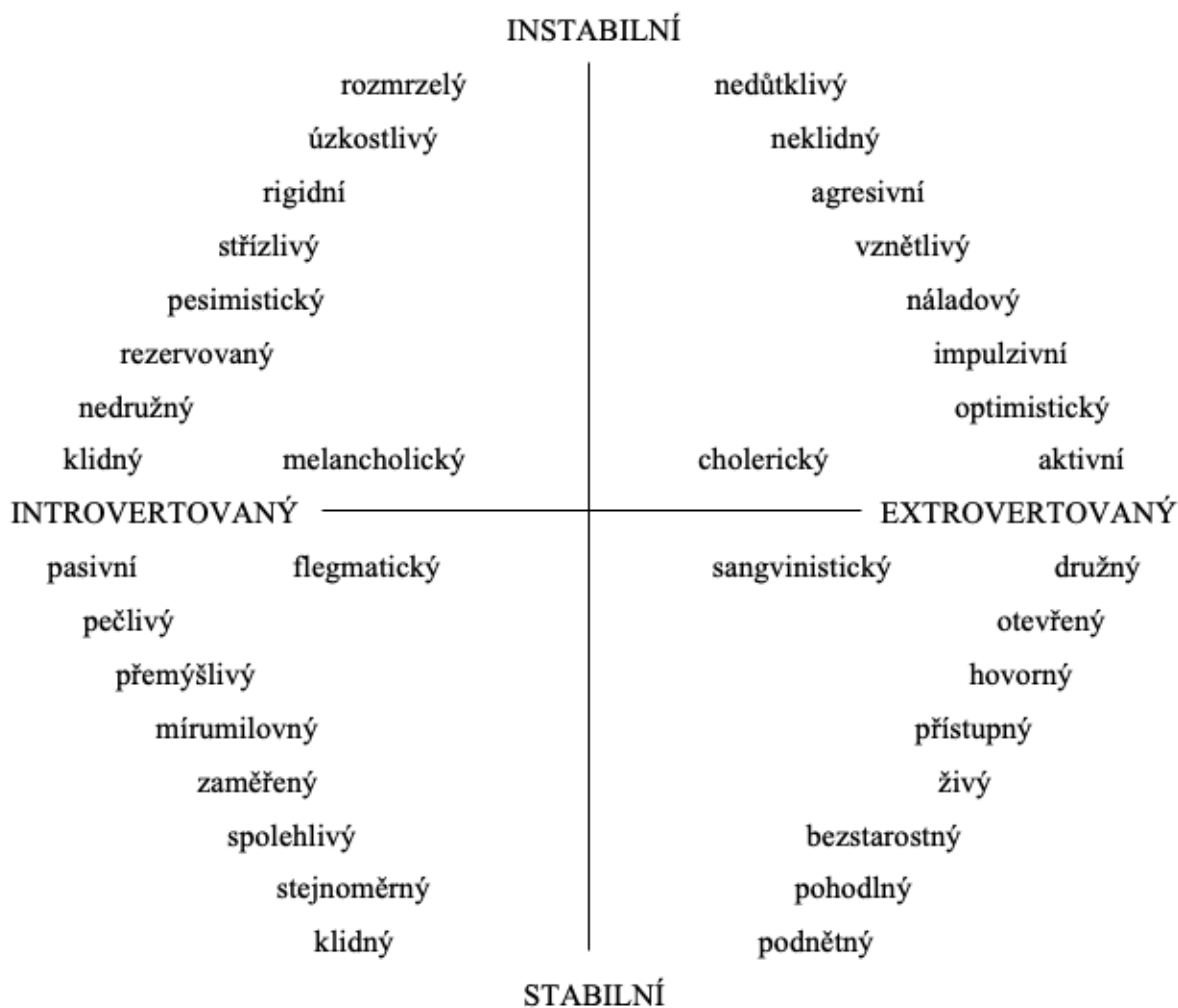
- Výkonové testy – měří objektivně typický a maximální výkon člověka při různých zadáních
- Psychofyziologické metody – jako ukazatelé jsou fyziologické změny v organismu, které jsou doprovázeny duševními stavy během sportovní činnosti
- Rozbor výsledků činnosti – je možné posuzovat z činnosti, ale také z výsledků činnosti (Ryba, 1998).

2.2.2 Osobnost sportovce

Osobnost sportovce je složitým souborem myšlení, chování a citění. V kombinaci s tím, že každý druh sportu má svá specifika a je vhodný i pro různé typy osobnostních rysů, se stává tato problematika ještě složitější. Osobnost můžeme dělit na tři úrovně: psychologické jádro – to jsou ty nejvíce stabilní a zakořeněné potřeby, motivy a hodnoty v nás, chování v rámci rolí – to co se od naší sociální role očekává a typické reakce – to co je dáno naší kulturou, rodinou, či zvyky. Jaký je vztah mezi osobnostními rysy a výkonem ve sportu, je ze stran mnoha sportovních psychologů sporné. Odborníci se shodují na faktu, že změřit a určit vlastnosti, s kterými budou sportovci úspěšní, je velmi problematické. Existují výzkumy, že nácvik kognitivních strategií může pomoci sportovcům v být úspěšnější, a to na úrovni motorické. Můžeme také tvrdit, že nálada ovlivňuje výkon, ale to lze říct i o dalších proměnných.

Sportovní psychologové zkoumají osobnost ve sportu ze tří hledisek:

- a) Zkoumají rozdíly mezi sportovci, kteří se věnují týmovým a individuálním sportům. Také hledají rozdíly v osobnostech sportovců a nespportovců.
- b) Zkoumají také to, jestli neexistují nějaké osobnostní rysy, které by předvíдалy úspěšné sportovní výkony.
- c) Sledují, jestli v určitém druhu sportu může dojít ke změnám v rysech osobnosti (Tod, 2012).



Obrázek 4. Temperament člověka (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

Temperament řadíme do oblasti dynamiky osobnosti. Temperament nám určuje, jak bude emocionální reakce hluboká a trvalá. Je to způsob chování a také reakce na podněty. Jednotlivé rysy temperamentu jsou znázorněny na Obrázku 4. Ve sportu se temperament projevuje například při reakcích na nečekané situace ve sportu. Sportovce může překvapit nesportovní chování soupeře nebo nespravedlivý výrok rozhodčího. Způsob a míra jeho reakce závisí na typu temperamentu. Extrovert je typický tím, že je společenský, komunikativní aj., naproti tomu introvert je tichý a zdrženlivý. Osobnost může být labilní či stabilní, to ukazuje míru stálosti a pestrosti jeho reakcí, chování a měnících se emocí. Osobnost není nikdy přesně zařaditelná do typu charakteru, nedá se říct, že by byl někdo čistě labilní extrovert nebo stabilní introvert, vždy se člověk jen projevy přibližuje k některému z pólů (Jansa, Dovalil, & Bunc, 2009).

Sportovce během výkonu ovlivňují emoce, podle kterých se následně chová a rozhoduje. Tabulka 2 nám znázorňuje pocity a jednání, kterými se projevují.

Tabulka 2 Emoce a jednání ve sportu (Šafář & Hřebíčková, 2014)

Nastavení	Pocity	Jednání
Od cíle	Úzkost, napětí, strach	Vyhnutí se, odmítnutí
Proti cíli	Vztek, rozčilení, naštvání	Agrese, konflikt
K cíli	Výzva, očekávání, přijetí	Úsilí, snaha, tvořivost

Říčan (2009) zmiňuje také Freudův model, jehož součástí je Id, Ego a Superego. Tento model odpovídá teorii, že člověk je psychologický celek, ve kterém jeho součásti spolupracují, ale stejně tak mohou být v konfliktu.

Psychicky odolní sportovci bývají slušní spravedliví přátelští lidé, kteří zvládají ovládat své myšlenky a jednají velmi konstruktivně. Psychická odolnost je složena ze schopnosti dokázat se soustředit, schopnosti zůstat motivovaný za jakékoliv situace, neztrácet sebedůvěru a zvládat stresové situace (Jones & Moorhouse, 2010).

Mnozí odborníci berou tělo jako prostředek vyjadřování se člověka ke světu, protože zdraví a emoce jsou vyjadřovány skrze tělo člověka. Také upozorňují na to, že stav těla jedince má vliv na jeho životní pohodu. Tělo charakterizuje jedince z pohledu toho, jak je schopen se vyrovnávat s nemocemi, náročnými životními situacemi či stářím. To, co rozhoduje o tom, jak bude člověk se svým tělem pracovat rozhoduje více faktorů. První ovlivnění začíná v raném dětství, kdy si dítě zažívá pohybové a stravovací návyky rodičů. Poté přichází období dospívání, kdy ovlivňujícím faktorem bývají společenské a kulturní tradice či aktuální trendy. V posledních letech přichází z USA fitness ideál, který je charakteristický opáleným, silným, ale štíhlým tělem. Tento styl jde proti klasickému modelingovému ideálu, kdy jde o extrémně hubené tělo, ale po silové zdatnosti není památka (Stackeová, 2011).

2.2.3 Aktivace

Aktivace má dva protipóly, vysoké vzrušení a hluboké utlumení. To ovlivňuje sportovce jak po stránce psychické, tak fyzické. Úroveň aktivace může být jak pozitivní, tak negativní pro

jeho výkon. V praxi je několik strategií, které mohou sportovci využít pro optimální aktivaci k výkonu. Mezi takové strategie patří mlčení k sobě, relaxace a představy (Tod, 2012).

Různou míru aktivace máme charakterizují tři fáze. Jedná se o předstartovní stavy, kdy míra aktivace je často vysoká a může negativně ovlivnit výkon. Rozcvičení je dobrý způsob, jak odvézt pozornost, a i fyziologicky z těla dostat napětí. Na ni navazuje fáze soutěžního stavu, která přetrvává delší dobu a může se v průběhu vyvíjet, například u sportů, kde je více pokusů – skoky apod. Pozávodní fáze je typická pocitem radosti, úlevy, člověk hodnotí výkon. Pokud ovšem výsledek nekoresponduje s představami, přichází frustrace.

Pokud je aktivační úroveň příliš vysoká, doporučuje Šafář a Hřebíčková (2014) snižování aktivační úrovně pomocí dýchání, která je poměrně snadná a efektivní. Právě s touto vysokou aktivační úrovní se sportovci setkávají nejčastěji. Snižování aktivační úrovně provádí sportovec nádechem a výdechem nosem a využívá přitom bránici, tedy dýchá do břicha. Ideální je provádět tuto činnost v leže a za soustředění proudění vzduchu při nádechu a výdechu. Tato technika pomáhá nejen při vypjatých situacích, ale také při rozcvičení nebo večer před spaním.

2.2.4 Úzkost

Úzkost zahrnuje stres a ten můžeme definovat jako reakci těla ať už fyzickou či psychickou na stresor, tedy podnět, který přesahuje schopnost jedince se s daným podnětem vypořádat. Rozlišujeme tři fáze. První fáze je poplachová, ta mobilizuje pomocné a záchranné mechanismy. Druhá fáze je rezistenční, kdy se tělo stresoru brání a poplachová reakce je zmírněna. Poslední fází je vyčerpání a destrukce, kdy nastává vyčerpání rezerv organismu. Stres ke sportu bezesporu patří, fyzická aktivita je sama o sobě stresor, protože se díky ní zvyšuje spotřeba kyslíku a zvyšují se nároky kardiovaskulárního systému (Kirchner, 2009).

Úzkost sportovci zažívají nejčastěji z toho důvodu, že mají obavu o svou špatnou sebereprezentaci. Jde o rozpor obrazu, v kterém se sami vidíme a chceme ho dosáhnout, jak materiálně, tak sociálně, a obraz, který vidí naše okolí, pokud se nám nedaří. Úzkost není jen negativní. Výzkumy ukázaly, že pokud se sportovec svou úzkost naučí ovládat, může ji velmi efektivně snížit a tím zlepšit výkon (Tod, 2012).

Stres může být akutní nebo chronický. Akutní stres je například takový, jaký sportovec prožívá v den závodu. Chronický je charakteristický dlouhodobým trváním a může být způsoben problémy v osobní či pracovní rovině, těžkou prací aj. Pro zvládnutí stresu jsou tři možnosti; pojmenování podnětů, ze kterých se člověk dostává do stresové situace, může

přehodnotit své negativní myšlenky a snažit se vypořádat s podněty, které stres způsobují (Jones & Moorhouse, 2010).

Odborníci dokázali, že překonání traumat je důležitý faktor pro následné vrcholové výkony. Jezdec má mnoho příležitostí setkat se stresem, který je pro něj nepříjemný, demotivující či nebezpečný. Práce s půl tunovým zvířetem může být někdy obzvláště nebezpečná a strach bývá u jezdců častou bariérou k tomu, aby se posouvali ve svých dovednostech dál. Profesor Mark Anshel ze Státní Univerzity Middle Tennessee rozděluje řešení situací na dva způsoby, podle toho, zda si jedinec vybere za řešení útěk či konfrontaci. Pro lepší přehlednost v těchto dvou způsobech nám pomůže Tabulka 3.

Tabulka 3 Čtyři způsoby zvládnání problému (Wolframm, 2016)

	Styl zvládnání orientovaný na konfrontaci	Styl zvládnání orientovaný na únik
Strategie orientovaná na problém	Analýza důvodů neúspěchu/těžkostí a vytvoření relevantních řešení	Použití psychického nebo fyzického rozptýlení
Strategie orientovaná na emoce	Aplikování regulačních technik na rozrušení – např. progresivní relaxace nebo dechová cvičení	Ventilování vzteku, pláč

Z dlouhodobého hlediska je lepší řešit problémové situace způsobem orientovaným na konfrontaci. Důvodem je fakt, že pokud by jedinec řešil problémy útekem od problému, tak by se nikdy nemohl posunout dál a problém by v něm stále rostl. Vrcholový sportovci mají většinou celou zásobu naučených technik, jak řešit určité problémové situace. Není možné ventilovat emoce způsobem útěk tak, aby sportovec někoho poškodil a už vůbec ne koně! Zkrátka způsob řešení situací v emocích způsobem útěku přináší více problému než řešení, které je vždy krátkodobé. Pokud se sportovec naučí své emoce zvládat, přinese mu to určité osvobození v řešení těžkých situací. Existuje několik efektivních cest, které pomáhají zvládat emoce. Mezi základní patří břišní dýchání, které je blíže pospáno v kapitole Aktivace, další

efektivní působ může být i běh, který vyplavuje endorfiny nebo jakákoliv aktivita, při které člověk musí zaměřit myšlenky na činnost a tím odvede pozornost od nežádoucích myšlenek (Wolframm, 2016).

2.2.5 Sebedůvěra

Sebedůvěru můžeme nazvat zdravou vírou v sama sebe. Sportovec věří ve své schopnosti a věří že je schopen předvést daný sportovní úkol. Když si sportovec věří, tak má celkově pozitivnější přístup k fyzické aktivitě, zůstává klidný a vyrovnaný i pod tlakem a lépe odolává stresu. Sebedůvěra také umožní lépe udržet koncentraci, dávat více síly do činnosti a vydržet v ní více vytrvalý. Sebevědomí lidé si dávají vyšší cíle a chtějí se zlepšovat. Sportovci s větší sebedůvěrou jsou často více orientováni na výhru (Reynolds & Dent, 2012). Autoři Jones a Moorhouse (2010) také uvádějí, že sebedůvěra znamená to jak se sportovec respektuje a jak se přijímá a že míra jeho sebedůvěry bývá odrazem jeho posledních úspěchů, ale také nasbíraných zkušeností či zvládnuté samomluvy.

Z výzkumů Bandury (1997) a Vealeyové (1986) vyplynulo, že sportovci, kteří jsou sebevědomí, se ve svých sportovních aktivitách snaží déle a více, a to vede k pravděpodobnosti lepších výsledků (Tod, 2012).

Je zřejmé, že existuje souvislost mezi sebedůvěrou a výkonem, ale není úplně jasná přesná kauzalita. Je potřeba si uvědomit, že na sportovce v reálném životě působí spousta faktorů a budoucí studie by měly zohledňovat vnější proměnné, které na sportovce působí (Andrade, 2015).

Podle Wolframm (2016) je nezbytné, aby špičkový jezdec věděl, kým doopravdy je. V psychologii se mluví o pojmu sebezpetí. Je to jakýsi pohled jezdce sama na sebe, kým se má stát. Můžou být jezdci, kteří věděli že mají být jezdci ještě dřív, než se poprvé vyhoupli do sedla. Než se jezdec stane ve své disciplíně výjimečný nebo než se dostane na vrchol, tak není pochyb o tom, že už mnohem dříve měl své sebezpetí takové, že nemá pochyb o tom, že to dokáže a že má pro tento sport dělat maximum.

Sebedůvěru může sportovec posilovat několika způsoby. Po tréninku je dobré si zrekapitulovat co se člověku povedlo, připomínat si situace, které se mu povedly a přehrávat si je v paměti. Na závěr tréninku se sportovec může pochválit za odvedenou práci a čas, který tomu tréninku věnoval. Zachování si pozitivních pocitů může pomoci i sepsání povedených činností do tréninkového deníku, znovu to otevře pozitivní představivost sportovce, která podpoří jeho sebedůvěru (Šafář & Hřebíčková, 2014).

2.2.6 Motivace

V této kapitole se pokusím motivaci definovat a provést základní rozdělení pomocí zdrojů, abych co nejlépe vystihla to, jak a z jakých hledisek na ni autoři nahlíží.

Kolman (2012) popisuje motivaci jako něco, co přispívá ke vzniku našemu chování a činům v různé intenzitě a druhu. Pokud porozumíme motivaci jedince, můžeme přijít na důvod jeho chování a rozhodování. Také ve své knize uvedl, že za určitých okolností může vnější motivace snižovat motivaci vnitřní.

Motivace je relativně stabilní, jedná se o osobnostní charakteristiku, která také rozhoduje o tom, čemu se jedinec bude věnovat a kam bude směřovat své úsilí (Šmahaj & Cakirpaloglu, 2015).

Jones a Moorhouse (2010) vidí jako optimálně motivovaného sportovce jako osobnost, která dělá činnost pozitivně, dělá ji pro sebe, je aktivní, pohání ho zejména vnitřní druh motivace a dokáže o sobě rozhodovat sám.

Způsob, jakým člověk bude jednat, závisí na jeho vnitřních nebo vnějších pohnutkách. Tato příčina k jednání se nazývá motiv. Chování člověka vychází z touhy něčeho dosáhnout a uspokojit své potřeby. Primárně jde o uspokojení potřeb biologických, poté potřeb společenských. Pokud mluvíme o motivaci, předpokládáme, že to, jak člověk jedná, má psychologickou příčinu, která je tvořena vnitřními nebo vnějšími vlivy působícími na lidskou psychiku. Pro motivaci je výchozí prožívání, to je stav, který člověk zažívá při uspokojování svých potřeb (Nakonečný, 2014).

Říčan (2009) ve své knize píše:

Motivací rozumíme usměrňování a energetické zajištění jednání, resp. chování, jednak v aktuální situaci, jednak z hlediska trvalých vlastností osobnosti. Společným rysem motivů je cíl přivodit si určité city, zejména příjemné, a vyhnout se nepříjemným. Primární motivy, jak fyziologické, tak psychologické, jsou dány instinkty a z nich zformovanými pudy. Sekundární motivy vznikají učením na základě primárních motivů. Podle teorie funkční autonomie a podle Maslowovy hierarchické teorie působí některé sekundární motivy nezávisle na primárních. (p.190)

Fontana (2014) nazývá vnitřní motivaci jako intrinsickou, jejímž základem jsou pudy, tím, co člověka baví a co chce dělat, co prakticky využije nebo ho odvede od negativních pocitů. Vnější motivaci nazývá motivací extrinsickou, ta například ve školním prostředí přichází na řadu, když je vnitřní motivace nedostatečná, a to ve formě známkování, testů apod. Úspěšnost zvedá prestiž jedinců a tím podněcuje jejich výkonovou motivaci.

Pokud člověka nebaví činnost, kterou vykonává, stává se činnost pro něj velmi demotivující a nepříjemná. Poté začne činnost odkládat nebo se jí vyhýbat.

Ludwig (2013) dále o vnější motivaci píše:

Aby nás přesto někdo přiměl na těchto věcech pracovat, byly vymyšleny nástroje vnější motivace. Odměny a tresty, cukry i biče. Díky těmto vnějším stimulům nás okolí přiměje k činnostem, které bychom sami od sebe nedělali. Vnější motivace má však několik zásadních úskalí. Protože člověk nedělá věci, které dělat chce, nevyplavuje se mu do mozku tolik dopaminu. Tato látka kromě naší spokojenosti také výrazně ovlivňuje naši kreativitu, paměť a schopnost se učit. Dalším úskalím je, že nespokojenost, kterou vnější motivace vytváří, je sociálně nakažlivá a lidé ji přenášejí i na své okolí. (p.47)

Pokud nedostaneme odměnu, tak v tomto případě to na nás působí stejně, jako bychom byli potrestáni. V dnešní době, kdy je kreativní činnost nebo činnost, u které musíme více přemýšlet, skoro na denním pořádku, tak se naše produktivita rapidně snižuje.

K tomu, abychom se dostali z pod biče vnější motivace, nám pomůže vnitřní motivace. Petr Ludwig (2013) rozdělil vnitřní motivaci na vnitřní motivaci k cíli a vnitřní motivaci cestou. Vnitřní motivace k cíli je založena na tom, že si člověk uvědomí cíl, ke kterému chce směřovat, usilovně se o něj snaží, protože ho vážně chce. Během této cesty ho ale doprovází pocity nespokojenosti, protože cíle ještě nedosáhl. V momentě, kdy cíle dosáhne, nastane pocit, kterému se říká joy, vyplaví se dopamin a člověk je velmi šťastný, že cíle dosáhl. Bohužel tento stav netrvá dlouho - hodiny, dny, maximálně týdny a nastává hédonická adaptace. Hédonická adaptace způsobuje to, že si na dosažený cíl velmi rychle zvykneme a už v nás nevzbuzuje poté žádné pozitivní emoce. Vnitřní motivace cestou spočívá v osobní vizi.

„Na rozdíl od konečných cílů, jejichž dosažení trpí hédonickou adaptací, vyjadřuje vize něco dlouhodobého. Osobní vize obsahuje odpověď na otázku, čemu by chtěl člověk ideálně věnovat čas svého života. Zaměřuje se na činnost, ne na výsledky.“ Hlavní výhodou této formy motivace je to, že dokážeme být více šťastní v přítomnosti, protože nám nechybí cíle, které potřebujeme splnit, abychom šťastní byli.

2.2.7 Výkonová motivace

Studium výkonové motivace je důležité pro trenéry, kteří mohou na základě těchto teorií určovat směr tréninkových plánů a metod přímo na své sportovce. Sportovci mohou být

orientování nejen na úspěch, ale také na to, jak se vyhnout neúspěchu. Mohou se více zaměřovat na úkol než na ego (Tod, 2012).

2.2.8 Imaginace

Singer, Hausenblas a Janelle (2002) uvádějí definici „Imaginace je prožívání, které napodobuje skutečnou praxi. Můžeme si uvědomovat „vidění“ určité vytvořené představy, cítění pohybů jako utvořenou představu, nebo si zkusit představit čichové vjemy, chuť nebo zvuky bez toho, že bychom byli vystaveni působení podnětů, které tyto vjemy způsobují.“ (p. 529)

Jsou různé teorie, které objasňují, jak vizualizace funguje. Pokud si sportovec vizualizuje situace, které může během soutěže zažít, tak se tím zvyšuje šance na úspěch. Když už přijde na daný úkol, má již jednu promyšlené řešení a může úkol snáze a lépe vyřešit v reálné situaci. Výzkumy ukázaly, že sportovci, kteří byli mimo trénink a využívali metody vizualizace, si dokázali zachovat svou úroveň dovedností. Psychoneuromuskulární teorie uvádí fakt, že jsou při vizualizaci aktivovány neuromuskulární vzorce jako u pohybové činnosti. Jinak řečeno i když se ve skutečnosti nehýbeme, mozek vysílá stejné podprahové vzruchy jako u pohybové činnosti (Wolframm, 2016).

Pro efektivní praktikování imaginace by se měl sportovec držet šesti principů, které uvádí Kavková a Vičar (2014). První je živost představ, do tohoto principu řadíme zrakové, čichové, sluchové a hmatové vjemy či kinetický smysl. Příkladem může být jezdec, který si představuje kolbiště s překážkami, diváky, svého koně. Slyší hlasatele, jak ho volá na start, cítí otěže a svého koně pod sebou apod. Druhým principem je kontrola představ, jezdec by si měl dokázat představit řadu pohybových úkonů, kterými koně ovládá, aby s nimi mohl pracovat ve své představivosti a měnit je. Třetím principem je, aby představy byly reálné, to znamená na jeho aktuální výkonnostní úrovni. Čtvrtým principem je pravidelnost opakování, někteří autoři uvádí, že nácvik by měl být procvičován 2x až 3x týdně, může se to ovšem lišit. Pátým principem je představa perspektivy buď interní nebo externí. Jak z názvu napovídá, interní znamená, že si sportovec představuje úkony ve svém vlastním těle. Externí, že vidí sám sebe ve třetí osobě. Výzkumy nedokázaly, která metoda je efektivnější. Špičkoví sportovci využívají obě metody. Posledním přístupem je tvorba pozitivních představ. To znamená, aby si sportovec představoval, jak dělá danou činnost správně (Wolframm, 2016).

Vizualizaci můžeme dělit podle Wolframm (2016) na:

- kognitivně specifickou – zlepšení dovedností – jde o vizuální trénink konkrétní dovednosti s co největším procítěním, jde například o dovednost, kterou není sportovec schopen aktuálně provádět kvůli zranění,
- motivačně specifickou – kontrola emocí – pro ideální provedení úkonu je potřeba mít ideální aktivační úroveň, tedy ideální nastavení emocí,
- motivačně obecnou – plánování,
- motivačně obecná – zvládání soutěžní úzkosti – představa ideální míry vzrušení pro maximální výkon,
- motivačně specifická – zlepšení sebejistoty – znamená to představit si sebe samého u situace, kterou sportovec dobře provedl,
- motivačně obecná – sebejistota, kontrola, dovednost – jde o pozitivní představy toho, jak úkol není pro sportovce náročný, aby ho nezvládl a je na něj soustředěný a díky němu s provedením uspěje.

2.2.9 Pozornost

Pozornost je schopnost udržet myšlenky, zrak a další smysly na určité podněty. Pozornost je dána schopností zaměřit pozornost a schopností rozsahu pozornosti (Reynholds & Dent, 2012). Pozornost sportovce mohou narušit vnější podněty jako diváci, chování soupeře aj. Vnitřní podněty, které mohou narušit pozornost jsou vlastní myšlenky sportovce, zlost, únava, obava aj. Možnost, jak trénovat pozornost je tzv. modelový trénink, kdy se sportovec učí udržet pozornost i u neočekávaných podnětů, které přicházejí jeho během jeho tréninkové činnosti. Jansa a Dovalil (2007) uvádějí, že i rituály mohou pomoci navrátit soustředění, protože pomohou blokovat rušivé podněty.

K rozvoji pozornosti může napomoci samotné uvědomění si, co je žádoucí pozornost a dále zhodnocení současného stavu pozornosti (Reynholds & Dent, 2012).

Máme různé typy pozornosti. Široce – vnější typ pozornosti, zahrnuje pozorování celého okolí kolem sebe, ale tento typ pozornosti není příliš zaměřen na detaily. Široká – interní pozornost je hodně o plánování a kritickém myšlení, probíhá celá v myšlenkách. Externě – úzká pozornost se zaměřuje na jeden podnět v okolí a výhradně na nic dalšího a tím se i zvyšuje pozornost na vnímání detailů. Interně – úzký typ pozornosti probíhá opět jen v myšlenkách a zaměřuje se na jeden maximálně dva podněty (Wolframm, 2018). K tomu autoři Jones a Moorhouse (2010) dodávají, že pro úspěšný výkon sportovec potřebuje dokázat často „přepínat“ mezi těmito druhy pozornosti. Také uvádějí, že úspěšní lidé ve všech oblastech nejen

ve sportu, se dokáží pod tlakem zaměřit jen na věci, které mohou ovlivnit. V náročných situacích tito lidé jsou zaměřeni na přítomnost, pozitiva, naučené postupy a snaží se rozvážně jednat.

2.3 Psychologická příprava ve sportu

2.3.1 Úvod do psychologické přípravy

Podle Alberta Bandury a jeho konceptu seberegulace je nutné brát v potaz osobní život, motivaci a prostředí, ve kterém sportovec žije. To jsou faktory, které jedincovu psychiku ovlivňují. Bandura 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“ (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Psychologická příprava má pomoci k tomu, aby výkon, na který je sportovec natrénován, předvedl jak v tréninku, tak v soutěži. Psychika často stojí za snížením výkonu v soutěži. Podmínky v soutěži mohou být velmi odlišné od těch tréninkových. Nejen v počasí, náradí, ale hlavně tím, že o něco jde. Sportovec se extrémně snaží neudělat chybu, dostat ze sebe co nejvíc. Díky tomu může dojít k vyčerpání sil. Může nastat nespravedlivý výrok rozhodčího, nespravedlivé nebo nečekané jednání od soupeře. To vše velmi naruší psychiku sportovce. Pokud se na to trenér nezaměří, tak tyto situace sportovec v tréninku nezažije. Na psychologické přípravě se podílí hlavně psycholog, trenér a sportovec. Mohou být i jiní zainteresovaní členové týmu (Macák & Hošek, 1989).

Cílem psychologické přípravy je dostat psychické vlastnosti na takovou úroveň, aby byl sportovec připraven čelit vysoké psychické zátěži, která by mohla ovlivnit jeho sportovní výkon. Součástí psychologické přípravy by mělo být nejen zvládání pocitů únavy či nechuti, ale také učení se samostatnosti, odpovědnosti a morálních vlastností. Cílem je také to, aby sportovec svou psychiku dokázal ovládat bez působení trenéra či psychologa. Do té doby by měl trenér a psycholog působit na jedince odděleně, avšak musí spolupracovat (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Každý člověk má soubor vlastností, podle kterých se chová a rozhoduje. Existuje několik faktorů, které tvoří strukturu osobnosti. Mezi tyto faktory řadíme charakter, motivaci, schopnosti, temperament a hodnoty. Na sportovce působí podněty jak z vnějšího, tak

z vnitřního prostředí, proto je velmi složité analyzovat je a předvídat jejich dopad na psychiku sportovce (Perič & Dovalil, 2010).

2.3.2 Strategie psychologické přípravy

V rámci psychologické přípravy se má sportovec podle Macáka & Hošáka (1989) naučit:

- „Zvládnout specifickou pohybovou činnost ve vlastním individuálním projevu,
- zvládnout různé druhy psychické zátěže,
- postupně zvyšovat psychickou odolnost,
- Realizovat celý potenciál sportovní výkonnosti v
 - A) Psychologických,
 - B) Sociálně psychologických,
 - C) Politicky a společensky exponovaných podmínkách sportovní soutěže.“ (p.151).

Psychologická příprava má samozřejmě limitující jevy, a to genetické předpoklady sportovce, způsob vedení sportovní přípravy a specializace dané sportovní disciplíny.

Mezi mentální strategie tzv. Taylorova konceptuálního modelu patří:

- „Dobré porozumění specifickým potřebám jednotlivce,
- detailní znalost specifických nároků daného sportovního odvětví,
- začlenění těchto informací za účelem identifikace kritických psychologických faktorů ovlivňujících výkon,
- vypracování co nejefektivnější závodní mentální strategie pro jednotlivého sportovce“ (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Mentální trénink je nutno systematicky trénovat, aby ho sportovec mohl využít i v podmínkách soutěže. Trénink je také nutné individualizovat. Trénink relaxace, imaginace, vnitřní řeči, koncentrace, pozornosti a týmová spolupráce je považována elitními sportovci a trenéry za nejdůležitější. Výzkumy ukázaly, že úspěšní sportovci, na rozdíl od těch méně úspěšných, mají vysokou sebedůvěru, stanovují si cíle, využívají metodu pozitivní imaginace (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Stackeová (2011) popisuje mentální trénink jako „tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu na odpovídající výkonnostní úrovni ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu“ (p.63). Cílem je dosažení pozitivního myšlení a představ o úspěchu sportovce.

Psychologickou přípravu můžeme rozdělit na krátkodobou a dlouhodobou. Dlouhodobá je obsažena v každé tréninkové jednotce a je zaměřena na celkovou psychickou odolnost

sportovce, zvyšování morálky a motivace. Krátkodobá je otázkou několika týdnů a je zaměřena na dosažení nejvyšší psychické odolnosti spolu s výkonem a trénují se konkrétní modelové situace. Krátkodobá s dlouhodobou přípravou by se měly vzájemně prolínat (Perič & Dovalil, 2010).

Po stránce fyzické přípravy, ale i psychologické je pro sportovce důležitá periodizace. Díky periodizaci se sportovci mohou vyhnout přetrénování či zranění. V rámci periodizace vždy pracujeme s objemem tréninku a intenzitou tréninku. Periodizace může být tedy rozdělena na dlouhodobé tréninkové cykly neboli makrocykly, které mají většinou rozsah několika měsíců. Střední tréninkové cykly nazývané mezocykly, jsou vždy dílčími částmi makrocyklu. Mezocyklus může mít délku několik týdnů až rok a je vždy zakončen důležitou soutěží. Mezocykly bývají složeny ze čtyř mikrocyklů. Nejkratší je mikrocyklus, který představuje jednu tréninkovou jednotku. Mezocyklus bývá složen z fáze přípravné, soutěžní, maximální výkonnosti a zotavovací (Wolframm, 2016).

Aby byla psychologická intervence co nejúspěšnější, měl by se sportovec v první edukační fázi seznámit s tím, co mu psychické dovednosti mohou přinést a jakou roli hrají při sportovním výkonu. Sportovci by měli být obeznámeni s tím, jak se mohou jednotlivé psychické dovednosti naučit. Nácviková fáze obsahuje zautomatizování psychických dovedností a učí, jak zařadit psychologické dovednosti do soutěžních situací (Šafář & Hřebíčková, 2014). Kognitivně behaviorální terapie se zaměřuje na to, jak sportovec vnímá skutečnost a vede ho k objektivnímu přezkoumání situace.

Aby mohl sportovec dosáhnout svých cílů, musí si udělat plán, jak ho pomocí dílčích cílů dosáhne. Plán by měl být SMART. To znamená specifický, člověk musí mít definované kde, kdy a co. Dále by měl být plán měřitelný, to znamená konkrétní vymezení cíle, mělo by být jasné, čím bude cíle dosáhnuto. Cíl by měl být dosažitelný, takže reálný s ohledem na možnosti a schopnosti sportovce. Předposlední podmínkou je relevantnost, musí být pro sportovce ideálně opravdovým snem. Poslední podmínka dobře naplánovaného cíle je termínování, to znamená, aby byl cíl časově ohraničený do kdy ho chceme splnit. Odborníci na stanovování si cílů Locke a Latham uvádějí ještě pět zásadních principů, které jsou klíčové pro plánování cesty sportovce:

- konkrétnost – pokud sportovec neví čeho chce dosáhnout, těžko toho může dosáhnout,
- výzva – náročné, avšak reálné cíle přináší lepší výsledky,
- oddanost – člověk musí věřit ve svůj vysněný cíl,
- zpětná vazba – sportovec potřebuje zpětnou vazbu, aby věděl, zda je na správné cestě a zpětná vazba mu může přinést nový úhel pohledu, motivaci apod.,

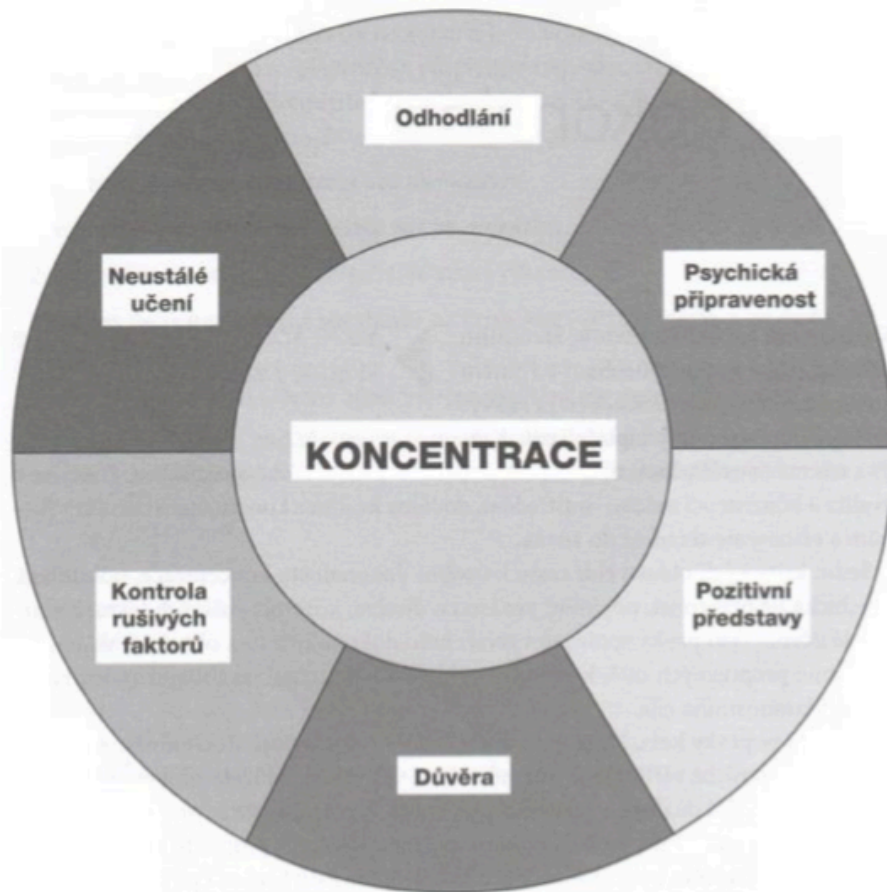
- komplexnost – cíl musí být ambiciózní zároveň dosažitelný, je velmi náročné udržet rovnováhu mezi náročností a udržením si motivace a potěšení (Wolframm, 2016).

Mezi techniky odborné psychologické regenerace patří; autogenní trénink, progresivní relaxace, relaxačně aktivační metoda a hypnóza. Níže následuje stručná charakteristika jednotlivých metod:

- autogenní trénink – podstatou této metody je práce s představami o tělesných pocitech a autosugescemi,
- progresivní relaxace spočívá ve vnímání napětí v těle s cílem optimální úrovní aktivace těla,
- relaxačně aktivační metoda je složena z relaxační fáze a aktivační fáze, je využito bráničního dýchání, soustředění se na procítění dýchání a hlubokého výdechu,
- hypnóza je definována změněným stavem vědomím, hyper-koncentrací pozornosti a vyšší sugestibilitou (Šafář & Hřebíčková, 2014).

2.4 Teorie Terryho Orlicka

Terry Orlick (2012) ve své knize Na cestě k vítězství popisuje způsob, jak vynikat ve vlastním životě a prožívat své sny. Popisuje strategie osobností, které dokázaly vyniknout nejen ve sportu, ale také v jiných oblastech života. Cílem knihy Terryho Orlicka je snaha lidem pomoci podávat trvalé výkony, které si přejí a které odpovídají jejich potenciálu. Kolem dokonalosti nazývá 7 klíčových oblastí rozhodujících o tom, zda člověk dosáhne svého cíle. Kolo dokonalosti obsahuje odhodlání, psychickou připravenost, pozitivní představy, důvěru, kontrolu rozptylujících faktorů, neustálé učení a v samotném středu je koncentrace.



Obrázek 4. Kolo dokonalosti (Orlick, 2012)

2.4.1 Koncentrace

Koncentrace je nejdůležitějším prvkem v kole dokonalosti a je umístěno v samotném středu. Když člověk najde způsob soustředění, pak se může posunout ve své výkonnosti dál. Naprosté soustředění je osvobozující k tomu, aby byl člověk na správné cestě ke svému cíli. Koncentrace souvisí s ostatními prvky v kole dokonalosti; pokud člověk zdokonalí své soustředění, posílím tím i zbytek prvků.

2.4.2 Odhodlání

Odhodlání lze popsat jako nějaké poslání či smysl, které člověka pohlčí. Vidí v něm směr, smysl, radost a vášně. Pokud tohle člověk u nějaké činnosti ucítí, je ochoten se tomu odevzdat a zdokonalování může začít. Odhodlání poroste, pokud se bude člověk na své cestě stále učit, tím pádem se bude stále přibližovat k cíli. Je důležité stanovovat si menší postupné cíle a zažívat vášně z toho co děláme a naučit se vytrvalosti při překážkách, na které člověk narazí. Pohon uvnitř člověka může být čistá radost z činnosti či poslání, které cítí. Když cítí, že dosahuje svého snu nebo zdolává výzvy a další. Aby mohl sportovec dlouhodobě jít za svým cílem, musí

tu činnost milovat a užívat si cestu k cíli. Pokud se potýká s překážkami, musí si připomenout, proč tu činnost tak miluje a radovat se z malých krůčků. Pro nejlepší poměr činnosti a relaxace by měl člověk naslouchat a věřit tomu, co mu říká jeho tělo.

2.4.3 Psychická připravenost

Psychická připravenost znamená jednat podle svých záměrů. Člověk by měl cítit, že něco chce dělat, než aby cítil, že by měl něco dělat. Psychickou připravenost může člověk zdokonalovat tím, že se naučí navracet se z negativního naladění do pozitivního. Bude vylepšovat své psychické a fyzické dovednosti v dané činnosti, pokud se naučí hledat radost v plnění malých cílů a bude umět relaxovat. Pokud je člověk psychicky připravený, je pro něj mnohem jednodušší zvládat složitější úkoly či soutěžní situace. K dosažení psychické připravenosti může člověku pomoci uvědomění si, čeho už dosáhl a také to, v čem se chce posunout. Je dobré stanovit si konkrétní cíle a představit si sám sebe, jak jich dosahuje. Je také důležité soustředit se na to, co nového má daný trénink přinést. Hlavní je nepřestávat hledat způsoby, jak se psychicky připravit.

2.4.4 Vize

Většina činů a úspěchů začíná pouhou vizí. Proto je nutné vytvářet si vize o tom, kde chce člověk být, čeho chce dosáhnout a také ty vize, které povedou k pokračování v těžkých chvílích či k posílení sebedůvěry. Mistři ve svých oborech si představují sebe samé, jak dosahují úspěchů a jak prožívají radost. Mají velmi dobře vyvinutou vizualizaci a přehrávají si své úspěchy z minulosti a také to, jak se u toho cítili, posuzují, co jim dobře fungovalo. Nové techniky a taktiky si často první přehrávají v duchu, aby urychlili proces učení.

2.4.5 Důvěra

Sebedůvěru ovlivňuje úroveň soustředění a připravenosti. Sebedůvěra poroste se například se schopností čelit překážkám a překonávat je nebo s pocitem smysluplnosti k činnosti. K budování důvěry je klíčové si uvědomovat každé zlepšení a radovat se z něj. Pokud má sportovec důvěru ve své schopnosti a absolutní soustředěnost, tak je velmi blízko úspěchu. „Čistá důvěra pochází z pocitu zakotvení, z pocitu, že jste tím, kým jste, a ve svém srdci a duši víte, že jste schopni dokázat to, co chcete“ (Orlick, 2012, p.27). K posílení důvěry pomůže uvědomit si, že v člověka někdo věří. Opět je potřeba pozitivně myslet, říkat si, proč

můžete dosáhnout svých cílů a zaměřit se na zdokonalení technických, fyzických a psychických dovedností.

2.4.6 Kontrola rušivých faktorů

Rušivé faktory je mít třeba pod kontrolou, protože odvádí člověka od soustředění. Je klíčové nenechat se rozptýlit a nenechat tak ovlivnit svůj výkon. Rozptýlení může být vnější nebo vnitřní. Za vnější považujeme například jiné lidi, za vnitřní vlastní myšlenky, strach či pochybnosti. Možnost kontrolovat rušivé elementy nám pomůže zaměření se na snížení stresu, soustředění se na pozitivní přístup, využití relaxace a další. Úspěšní lidé využívají určité body nebo si vizualizují obrazy či říkají klíčová slova, která jim napomohou k okamžité kontrole.

2.4.7 Neustálé učení

Cesta za svým cílem je o neustálém učení. Aby se učení nikdy nezastavilo, je dobré najít si radost v činnostech, které sportovec dělá. Vizualizace o tom, co by se sportovec mohl naučit dalšího, aby byl blíže k cíli. Ti nejúspěšnější jsou v koloběhu neustálého učení. Mistrři ve svých oborech „získávají inspiraci, důvěru, vnitřní sílu tak, že nacházejí prosté radosti na své cestě k cíli, vyhledávají osobní maxima a nepřestávají přemýšlet o tom, co je osvobozuje, aby mohli žít plně a podávat ty nejlepší výkony“ (Orlick, 2012, p.29).

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl

Cílem práce je zjistit úroveň mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Prostudovat odbornou literaturu a databáze.
- 2) Sběr dat u dotazovaných jezdců pomocí dotazníku.
- 3) Zpracování a vyhodnocení dat.

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Existuje rozdíl v mentálních předpokladech mezi ženami a muži všech zkoumaných kategoriích v parkurovém skákání?
- 2) Existuje rozdíl v mentálních předpokladech mezi jezdci kategorie Česká skokový pohár a jezdci kategorie Amateur tour parkurového skákání?
- 3) Existuje rozdíl v mentálních předpokladech mezi jezdci v kategoriích mladých jezdců Junior cup a U25?
- 4) Jaká jsou specifika v mentálních předpokladech jezdců v jednotlivých kategoriích?

4 Metodika

4.1 Popis výzkumného souboru

Pro tento výzkum jsem využila kvantitativní přístup. Konkrétně Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu OMSAT-3*. Data jsem získávala od žen a mužů, kteří se aktivně účastní závodů v parkurovém skákání. Oslovení respondenti byli jezdci napříč věkovými i výkonnostními kategoriemi, kteří se se pod hlavičkou České jezdecké federace účastní oficiálních parkurových závodů. Dotazník byl rozeslán v září 2018 a přijímán zpět vyplněný v průběhu podzimu 2018. Z rozeslaných 69 dotazníků se vrátilo 56 vyplněných dotazníků. Z toho 44 bylo od žen a 12 od mužů. Za skupiny seriálu závodů Amateur tour bylo odevzdáno 16 dotazníků, za skupiny Junior cup 13, U25 také 13 a ze seriálu Českého skokového poháru 14 dotazníků.

4.1.1 Dotazník OMSAT-3*

Dotazník OMSAT (z originálu Ottawa Mental Skills Assessment Tool) se do českého jazyka překládá jako Ottawský dotazník mentálních schopností ve sportu. Tento dotazník slouží k měření psychických a mentálních schopností sportovců, ať už amatérských či profesionálních. Jeho pomocí je možné sportovci identifikovat jeho slabé a silné stránky v rámci mentální připravenosti a následně na nich pracovat. První verzi tohoto dotazníku vytvořil profesor John Salmela z Ottawské univerzity v roce 1992 a je označována jako OMSAT-1. Po několika úpravách tohoto dotazníku se v současnosti používá již čtvrtá verze s OMSAT-3*. Autory této verze dotazníku z roku 2001 jsou kromě Johna Salmela také Natalia Durand-Bush a Isabelle Green-Demers. Vzhledem k jemným niancím v psychologické terminologii a odlišnosti obou jazyků (čeština a angličtina) je pro možnost užití tohoto dotazníku i v českém prostředí důležitý jeho překlad, o který se postaral Michal Vičar v roce 2006 (Vičar & Hřebíčková, 2017).

Celý tento dotazník je koncipován do tří základních skupin dovedností, kterými jsou základní dovednosti, psychosomatické schopnosti a kognitivní dovednosti. Každá z těchto skupin v sobě ukrývá 3 až 5 specifických schopností či dovedností, a to vždy po 4 otázkách. Dotazník OMSAT-3* tudíž obsahuje celkem 48 otázek. Důležité je taktéž zmínit, že otázky v testu nejsou rozděleny podle jednotlivých skupin či dovedností, ale jsou řazeny napříč nimi. Každá z jednotlivých otázek testu OMSAT-3* je vlastně určitý výrok, přičemž testovaný jedinec vždy vybere na škále odpovědí tu, se kterou nejvíce souzní, a která ho nejvíce vystihuje. Škála možných odpovědí v dotazníku OMSAT-3* obsahuje celkem 7 stupňů, ze kterých může dotazovaný vybrat tu nejvhodnější. Tato škála obsahuje odpovědi zcela nesouhlasím,

nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani nesouhlasím/ani souhlasím, spíše souhlasím, souhlasím a zcela souhlasím jako v Tabulce 4 (Vičar, 2016).

Tabulka 4 Likertova sedmistupňová škála

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

První skupinou psychických dovedností jsou takzvané základní dovednosti, kam autoři řadí stanovování cílů, sebedůvěru a odhodlání. Tyto dovednosti jsou jakýmsi základními kameny pro další rozvoj psychických schopností sportovce. Jejich zvládnutí je nutné pro realizaci sportu na vrcholové úrovni. Stanovování cílů je chápáno jako proces, při němž si jedinec plánuje své cíle a adekvátní prostředky, kterými těchto cílů dosáhne. Příklad otázky u této dovednosti je *“Stanovuji si denní tréninkové cíle”*. Druhou dovedností je sebedůvěra, která se dá chápat jako víra v to, že sám zvládnou dosáhnout vytyčených cílů. Příkladem otázky u této dovednosti je pak *“Věřím, že dokážu uspět ve svém sportu navzdory překážkám, na které narazím”*. Poslední dovedností v této skupině základních dovedností je odhodlání, které lze charakterizovat jako zápal a zaujetí pro dosažení cílů. Příklad otázky týkající se této dovednosti je *“Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem ve své disciplíně”* (Vičar, 2016).

Druhou skupinou psychických dovedností v dotazníku OMSAT-3* jsou psychosomatické schopnosti kam autoři dotazníku řadí reakci na stres, relaxaci, zvládnání strachu a nabuzení (alternativně aktivaci). Všechny tyto dovednosti souvisí s fyziologickými procesy v těle a mohou pomáhat s mírněním zátěže (ať už psychické či fyzické), která v souvislosti se sportovním výkonem vzniká. Jako reakce na stres jsou označovány pozitivní či negativní reakce těla jedince na náročné situace. Otázkou k této dovednosti je například *“Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní”*. Relaxaci pak autoři dotazníku chápou jako schopnost snížit tep či napětí svalů a ovládat zaměření své pozornosti. Příkladem otázky k této dovednosti může být *“Je pro mne snadné relaxovat”*. Opozitem k relaxaci je pak dovednost

aktivace či nabuzení organismu, která je naopak důležitá pro momentální vypětí mentálních a fyzických sil na výkon. Jako příklad otázky k této dovednosti lze uvést *“Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit”*. Poslední dovedností z této skupiny je zvládnutí strachu, což je v praxi schopnost sportovce odolávat a čelit situacím, které ho v rámci sportu potenciálně ohrožují. Jako příklad otázky z okruhu této dovednosti je možné uvést *“Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem”* (Vičar, 2016).

Třetí a poslední skupinou mentálních schopností dle dotazníku OMSAT-3* jsou takzvané kognitivní schopnosti kam patří dovednosti jako zaměření pozornosti, představivost (alternativně imaginace), mentální trénink, opětovné zaměření pozornosti a plánování soutěže. Zaměření pozornosti je důležitá schopnost koncentrovat se pouze na výkon a pro sport důležité podněty. Jednou z otázek u této dovednosti je například *“Mám problémy s udržením koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu”*. U imaginace pak jde o schopnost představit si pro výkon a sport důležité obrazy v mysli a ty prožívat. Příkladem otázky u této dovednosti budiž *“Mám jasné mentální obrazy”*. Dovednost mentálního tréninku lze chápat jako prožívání, představování si či procházení sportovního výkonu bez fyzické aktivity, tzv. pouze v mysli. Tato dovednost je v OMSAT-3* testu reprezentována mimo jiné otázkou *“Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací”*. Opětovné zaměření pozornosti je pak psychická dovednost, díky které je sportovec schopen se opětovně koncentrovat se na svůj výkon, a to i přes existenci rušivých elementů. Reprezentantem otázky u této dovednosti je kupříkladu *“Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám”*. Poslední schopností z této skupiny dovedností, a i celého OMSAT-3* testu, je plánování soutěže, které je de facto komplexem činností a aktivit, které sportovci umožní plánovat určité kroky v průběhu soutěže. Toto plánování může probíhat před, po i v průběhu výkonu. Příkladem otázky u této dovednosti je pak například *“Plánuji si stálo sadu věcí, které si před soutěží/zápasem promyslím”* (Vičar, 2016).

4.2 Metoda zpracování analýza dat

Všechna data z dotazníků jsem převedla do elektronické podoby pomocí programu Microsoft Excel 2016. Datová matice v tomto programu obsahovala 784 buněk. K analýze dat byl využit software Statistica 13, kde byl využit T-tests a Kruskal-Wallisův test. Oba testy byly využity pro zjištění statisticky významných rozdílů. U obou testů se určovala hladina významnosti $p < 0,05$. Data, která byly pod touto hranicí, byly poté uvedeny ve výsledcích. T-test byl využit pro zjištění statisticky významného rozdílu mezi ženami a muži a pro zjištění

úrovně jejich mentálních dovedností. Kruskal-Wallisův test měl ukázat statisticky významné rozdíly mentálních dovedností mezi kategoriemi jezdců Junior cupu, Amateur tour, U25 a Českého skokového poháru a určit jejich vzájemné pořadí.

4.3 Etika výzkumu

Všichni dotazovaní byli seznámeni s mou osobou, na většinu jsem měla osobní kontakt již před začátkem výzkumu, jelikož se pravidelně setkáváme na parkurových závodech. Respondenti byli seznámeni se základními informacemi o výzkumu a pokyny pro vyplňování dotazníku. Byli obeznámeni s tím, že dotazník je anonymní a když budou mít dotazy ráda jim odpovím. Jelikož výzkum probíhal v době, kdy závodní sezóna byla téměř u konce, tudíž byly dotazníky rozeslány respondentům emailem. Respondentům bylo nabídnuto, že v případě jejich zájmu budou s výsledky výzkumu seznámi.

5 Výsledky

V této kapitole budou obsaženy výsledky samotného výzkumu a jejich následná interpretace. Cílem této diplomové práce bylo zjistit úroveň mentálních dovedností u jezdců v parkurovém skákání, kteří soutěží v jednotlivých soutěžích.

Dotazník OMSAT-3* se vyhodnocuje pomocí dvanácti mentálních dovedností a jejich hodnot. Hodnoty dělíme do třech kategorií. Pokud jsou hodnoty v rozmezí nad 5, jedná se o nadprůměrně rozvinutou dovednost. Pokud jsou hodnoty v rozmezí 3-5, jsou dovednosti průměrně rozvinuté. Rozmezí 1-3 značí slabě rozvinuté dovednosti.

Tabulka 5 ukazuje, že ženy v parkurovém skákání napříč vybranými kategoriemi mají nadprůměrně rozvinutou dovednost *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěra* a *Odhodlání*. *Reakce na stres*, *Relaxace*, *Zvládání strachu*, *Aktivace*, *Zaměření pozornosti*, *Imaginace*, *Plánování soutěže* a *Mentální trénink* jsou mentální dovednosti, které jsou u žen průměrně rozvinuté. Žádná hodnota mentálních dovedností nebyla v číselném rozmezí, které poukazuje na slabou rozvinutost dovednosti.

Tabulka 5 Úroveň mentálních dovedností jezdkyň v parkurovém skákání

Mentální dovednost	četnost	průměr	Směrodatná odchylka	minimum	maximum
Stanovování si cílů	44	5,29	1,10	0	6,75
Sebedůvěra	44	5,02	0,90	1,75	6,5
Odhodlání	44	5,04	1,70	0	7
Reakce na stres	44	3,32	1,28	0	6,25
Relaxace	44	3,85	1,35	0	6
Zvládání strachu	44	3,51	1,20	0	6,5
Aktivace	44	4,25	1,20	0	6,5
Zaměření pozornosti	44	3,49	1,26	0	6
Imaginace	44	4,82	1,14	0	6
Plánování soutěže	44	3,59	1,22	0	6

Mentální trénink	44	3,98	1,05	0	5,5
Opětovné zaměření pozornosti	44	4,49	1,12	0	7

V Tabulce 6 vidíme, že mentální dovednosti *Stanovování si cílů* a *Sebedůvěra* mají nadprůměrné hodnoty a jsou tedy velmi dobře rozvinuté. Ostatní mentální dovednosti jsou na průměrně rozvinuté úrovni. Jsou to *Odhodlání*, *Reakce na stres*, *Relaxace*, *Zvládání strachu*, *Aktivace*, *Zaměření pozornosti*, *Imaginace*, *Plánování soutěže*, *Mentální trénink* a *Opětovné zaměření pozornosti*. Žádná z mentální dovednosti není označena za slabě rozvinutou.

Tabulka 6 Úroveň mentálních dovedností jezdců v parkurovém skákání

Mentální dovednost	četnost	průměr	Směrodatná odchylka	minimum	maximum
Stanovování si cílů	12	5,10	0,99	3	6,75
Sebedůvěra	12	5,41	0,55	4	6,25
Odhodlání	12	4,89	1,31	2,5	6,75
Reakce na stres	12	3,12	0,80	2,25	4,75
Relaxace	12	4,31	0,85	2,5	5,75
Zvládání strachu	12	3,56	0,63	2	4,5
Aktivace	12	4,33	0,80	2,5	5,75
Zaměření pozornosti	12	3,22	0,76	2	4,5
Imaginace	12	4,64	0,88	3,25	5,75
Plánování soutěže	12	4,00	0,85	1,75	4,75
Mentální trénink	12	4,08	1,08	2,5	6

Opětovné zaměření pozornosti	12	4,10	0,87	2,75	5,75
-------------------------------------	----	------	------	------	------

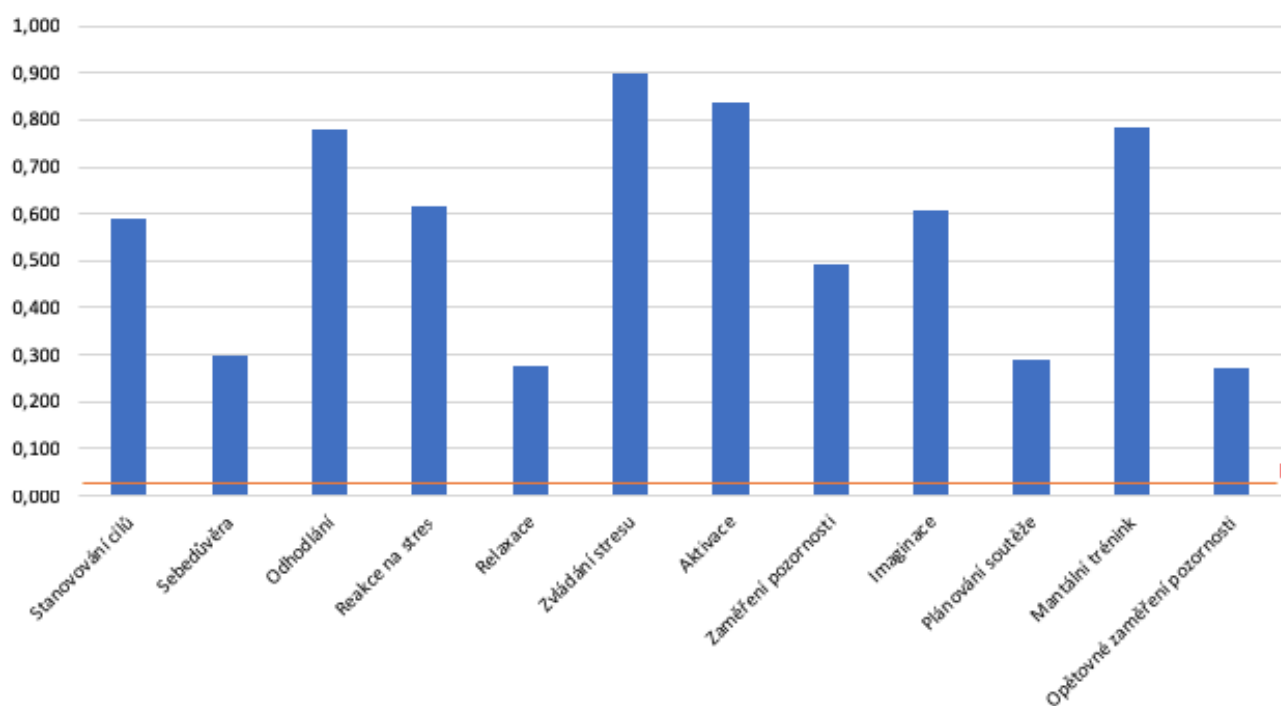
Tabulka 7 nám umožňuje náhled do srovnání mentálních dovedností mezi ženami a muži. Hodnoty *Sebedůvěra*, *Relaxace*, *Zvládání strachu*, *Aktivace*, *Plánování soutěže* a *Mentální trénink* jsou vyšší u mužů, ale od hodnot žen se příliš neliší. Nejnížší hodnoty jsou shodné u obou pohlaví u mentální dovednosti *Reakce na stres*. U mužů se nejvyšší hodnota ukazuje u dovednosti *Sebedůvěra*, u žen je to dovednost *Stanovování si cílů*.

Tabulka 7 Srovnání úrovní mentálních dovedností mezi jezdkyňmi a jezdci

Mentální dovednost	četnost		průměr		Směrodatná odchylka		minimum		maximum	
	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži
Stanovování si cílů	44	12	5,29	5,10	1,10	0,99	0	3	6,75	6,75
Sebedůvěra	44	12	5,02	5,31	0,90	0,55	1,75	4	6,5	6,25
Odhodlání	44	12	5,04	4,89	1,70	1,31	0	2,5	7	6,75
Reakce na stres	44	12	3,32	3,12	1,28	0,80	0	2,25	6,25	4,75
Relaxace	44	12	3,85	4,31	1,35	0,85	0	2,5	6	5,75
Zvládání strachu	44	12	3,51	3,56	1,20	0,63	0	2	6,5	4,5
Aktivace	44	12	4,25	4,33	1,20	0,80	0	2,5	6,5	5,75
Zaměření pozornosti	44	12	3,49	3,22	1,26	0,76	0	2	6	4,5
Imaginace	44	12	4,82	4,64	1,14	0,88	0	3,25	6	5,75
Plánování soutěže	44	12	3,59	4,00	1,22	0,85	0	1,75	6	4,75
Mentální trénink	44	12	3,98	4,08	1,05	1,08	0	2,5	5,5	6

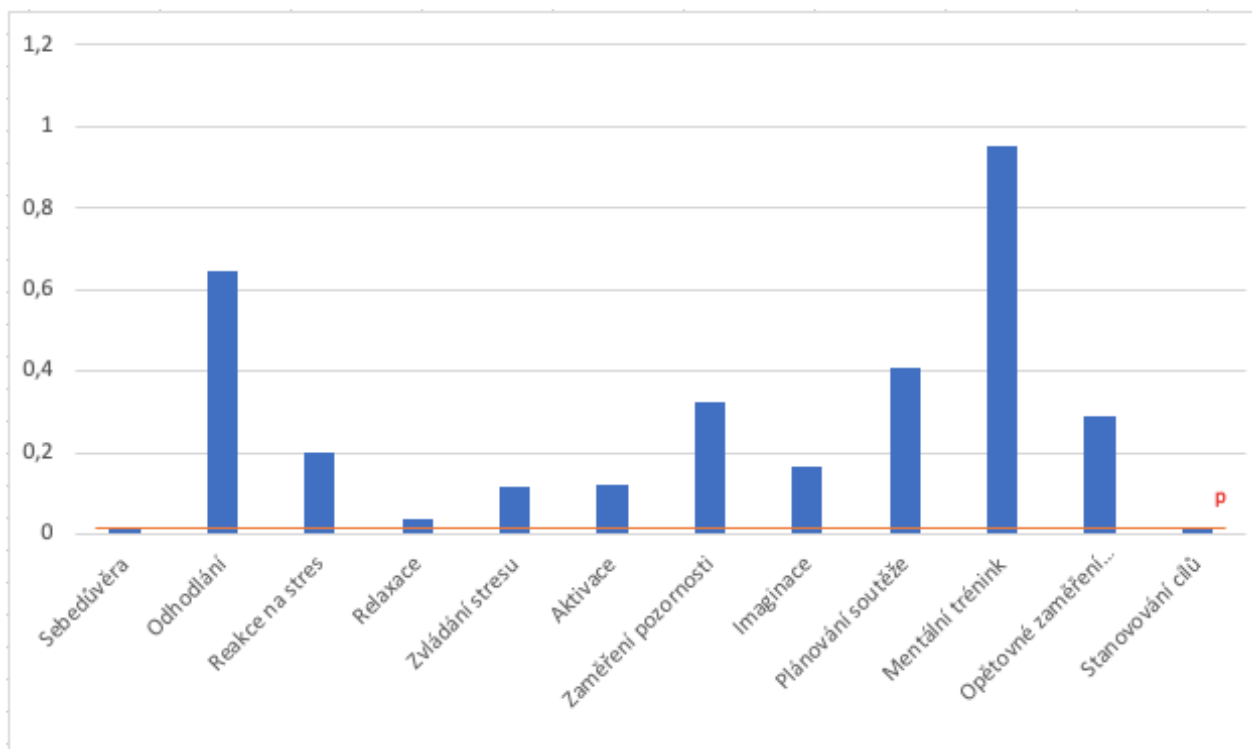
Opětovné zaměření pozornosti	44	12	4,49	4,10	1,12	0,87	0	2,75	7	5,75
-------------------------------------	----	----	------	------	------	------	---	------	---	------

Na Obrázku 4 vidíme znázorněnou p hodnotu červenou linií. Všechny hodnoty přesáhly hranici p, tedy u nich nevznikly statisticky významné rozdíly. V Obrázku 4 jsou zahrnuty ženy i muži všech čtyř testovaných kategorií.



Graf 1. P hodnoty u testovaných mentálních dovedností v T-testu u žen a mužů závodících ve všech čtyřech kategoriích

Statisticky významný rozdíl jsme prokázali u mentální dovednosti *Stanovování cílů*, *Sebedůvěra* a *Relaxace*. Na Obrázku 5. je tabulka Kruskal-Wallisova testu, kdy $p = 0,0098$ splňuje tedy $p < 0,05$ u dovednosti *Stanovování cílů*. Z hodnot vyplývá, že jezdci ze skupiny Junior cup mají tuto hodnotu nadprůměrně rozvinutou, naopak nejhůře na tom je skupina jezdců U25.



Graf 2. P hodnoty v Kruskal-Wallisově testu u testovaných mentálních dovedností jezdců v závodících ve všech čtyřech kategoriích

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Stanovování cílů				
Independent (grouping) variable: A 3/J 4/U25 5/ČP 6				
Kruskal-Wallis test: $H(3, N=56) = 11,39575$ $p = ,0098$				
Závislá: Stanovování cílů	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
3	3	16	545,0000	34,06250
4	4	13	219,0000	16,84615
5	5	13	464,0000	35,69231
6	6	14	368,0000	26,28571

Obrázek 5. Tabulka obsahující výsledky Kruskal-Wallisova testu mentální dovednosti *Stanovování cílů*.

Další statisticky významný rozdíl byl zaznamenán u mentální dovednosti *Sebedůvěra* (Obrázek 6). Opět nejlépe rozvinutou tuto dovednost měla skupina jezdců Junior cup. Nejslabší výsledek měla skupina Český skokový pohár.

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Sebedůvěra				
Independent (grouping) variable: A 3/J 4/U25 5/ČP 6				
Kruskal-Wallis test: $H(3, N=56) = 11,27515$ $p = ,0103$				
Závislá: Sebedůvěra	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
3	3	16	466,0000	29,12500
4	4	13	207,0000	15,92308
5	5	13	434,0000	33,38462
6	6	14	489,0000	34,92857

Obrázek 6. Tabulka obsahující výsledky Kruskal-Wallisova testu mentální dovednosti *Sebedůvěra*.

Poslední statisticky významný rozdíl se projevil u dovednosti *Relaxace* (Obrázek 7). Nejlépe byla tato dovednost rozvinuta u skupiny jezdců U25 a naopak nejméně u jezdců Českého skokového poháru.

Kruskal-Wallis ANOVA by Ranks; Relaxace				
Independent (grouping) variable: A 3/J 4/U25 5/ČP 6				
Kruskal-Wallis test: $H(3, N=56) = 8,540407$ $p = ,0361$				
Závislá: Relaxace	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
3	3	16	483,5000	30,21875
4	4	13	347,5000	26,73077
5	5	13	247,5000	19,03846
6	6	14	517,5000	36,96429

Obrázek 7. Tabulka obsahující výsledky Kruskal-Wallisova testu mentální dovednosti *Relaxace*.

Pro lepší přehlednost můžeme v Tabulce 8 vidět srovnání rozdílů mezi jednotlivými kategoriemi jezdců v průměrném pořadí jednotlivých mentálních dovedností. Jsou vybrány pouze ty, u kterých vyšel statisticky významný rozdíl v Kruskal-Wallisově testu.

Tabulka 8 Srovnání průměrného pořadí mezi jednotlivými kategoriemi jezdců v mentálních dovednostech

	Stanovování si cílů	Sebedůvěra	Relaxace
	průměrné pořadí	průměrné pořadí	průměrné pořadí
Kategorie 3 Amateur tour	34,06250	29,12500	30,21875
Kategorie 4 Junior Cup	16,84615	15,92308	26,73077
Kategorie 5 U25	35,69231	33,38462	19,03846
Kategorie 6 Český skokový pohár	26,28571	34,92857	36,96429

6 Diskuze

Práce se zabývá tématem mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání. Výzkumu se účastnilo 56 respondentů- z toho 44 žen a 12 mužů. Jezdci, kteří se zapojili do výzkumu, byli vybráni podle kategorií, ve kterých závodí. Tyto kategorie jsou Junior cup - 13 respondentů (do 18 let věku jezdce, obtížnost překážek L* 115 cm až ST* 135 cm), U25 - 13 respondentů (do věku 25 let jezdce, obtížnost překážek ST* 135 cm až ST** 140 cm), Amateur tour - 16 respondentů (jezdci minimálně 18 let věku, mohou se tohoto seriálu účastnit jen pokud nestartovali za poslední dva roky v soutěži S** 130 cm a vyšší, obtížnost překážek ZL 110 cm až L** 120 cm) poslední kategorie Český skokový pohár 14 - respondentů (nejvyšší obtížnost T* 145 cm až T*** 155 cm). Hlavním cílem práce bylo zjistit úroveň mentálních dovedností jezdců v České republice. Pomocí čtyř výzkumných otázek mělo být odpovězeno, zda existuje rozdíl v úrovni mentálních dovedností mezi ženami a muži. Další tři výzkumné otázky se zabývaly rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi.

Sběr dat probíhal pomocí dotazníku OMSAT-3*. Dotazník byl respondentům rozeslán emailem, respondenti byli seznámeni s předmětem výzkumu a zároveň jim byla nabídnuta možnost obeznámení s finálními výsledky této práce. Data byla zanalyzována pomocí T-testu a Kruskal-Wallisova testu.

Výsledky T-testu ukázaly, že u žen jsou mentální dovednosti *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěra* a *Odhodlání*, které řadíme mezi tzv. základní dovednosti, na nadprůměrných hodnotách. U mužů je tomu obdobně, jen u dovednosti *Odhodlání*, je hodnota těsně pod rozmezí nadprůměrně rozvinuté dovednosti. To svědčí o tom, že všichni respondenti jsou velmi dobře připraveni pro další psychický rozvoj. Zvládnutí této skupiny základních dovedností je zásadním předpokladem pro vrcholový sport, jak je již uvedeno v kapitole o dotazníku OMSAT-3*. V T-testu mezi muži a ženami nebyly statisticky významné rozdíly. Nejnižší hodnoty v T-testu byly zaznamenány u dovednosti *Reakce na stres* a to u obou pohlaví. Dovedností s nejvyšší hodnotou u žen bylo *Stanovování si cílů*, u mužů to byla *Sebedůvěra*.

U Kruskal-Wallisova testu se projevíly statisticky významné rozdíly pouze u mentální dovednosti *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěra* a *Relaxace*. U mentální dovednosti *Stanovování si cílů* měla nejlepší výsledky skupina jezdců Junior cupu, nejhůře si vedli jezdci U25. *Sebedůvěra* byla opět nejsilnější stránkou jezdců Junior cupu a nejslabší jezdců Českého skokového poháru. Poslední statisticky významná dovednost *Relaxace* měla nejvyšší hodnotu u skupiny jezdců U25 a nejnižší u jezdců Českého skokového poháru.

Je nutné podotknout, že výzkum probíhal v období konce sezóny. To může mít vliv na výsledky výzkumu, jelikož jezdci mohou mít jiný pocit například v oblasti sebedůvěry, pokud

absolvovali sezónu s dobrými výsledky. Na začátku sezóny si jezdci mohou být více nejistí po delší zimní pauze od závodění. Výběr právě těchto kategorií jsem vybrala na základě mé několikaleté praxe, zkušeností a pozorování závodního prostředí již několik let. Zajímaly mě rozdíly právě mezi těmito definovanými skupinami. Je nutné myslet i na to, že jezdci v jednotlivých kategoriích jsou v nich někdy teprve chvíli díky věku, nové úrovni obtížnosti nebo naopak už řadu let.

Je dobré si uvědomit i fakt, že skupinu jezdců Amateur tour můžeme brát kompletně jako jezdce na amatérské úrovni, naproti tomu kategorie jezdců Českého skokového poháru se v drtivé většině jezdeckým živí. Může se stát, že i když některý jedinec nebere jezdecký profesně, jeho schopnosti jsou v dané kategorii již na profesionální úrovni. V kategorii Junior cupu se vyskytují zejména jezdci, kteří se snaží získat co nejvíce zkušeností a dosáhnout tak co nejlepších výsledků. Mohou se mezi nimi ale objevit i jezdci, zejména blízko hranici 18 let, které jezdecký už živí a směřují již v této kategorii cestou profesionálního parkurového jezdce. Kategorie U25 je asi nejvíce rozpolcená, jsou v ní jezdci poměrně mladí, ale s poměrně vysokou výkonností parkurového skákání. Vyskytují se tam tedy jezdci, kteří budou mířit do nejvyšší kategorie a mohou se jezdeckým začít žít. V opačném případě zůstanou jezdci, pro které bude závodění čistě činností neziskovou a volnočasovou. Logicky z toho i vyplývá i to, že jezdci, kteří se parkurovým skákáním živí, mohou být více vystaveni tlaku a stresu než jezdci, kteří závodí pouze rekreačně a tím pádem na jejich výsledcích to nezávisí jejich životem. Právě tento fakt může být důvodem k tomu, že jezdci kategorie Českého skokového poháru vykazují horší hodnoty u dovednosti jako je *Relaxace* a *Sebedůvěra*, čelí nejen vysoké obtížnosti parkuru, ale také tlaku z neúspěchu, a to u kategorií Junior cupu a U25 není v tak velké míře. Čtrnáct let se aktivně pohybuji v prostředí jezdeckých závodů a mám proto možnost pozorovat, jak se jezdecký sport vyvíjí a kam směřuje. Parkurové skákání získává stále více na popularitě, stává se velmi prestižní, přibývá jezdců všech věkových kategorií. Velmi si všímám zejména toho, jaké možnosti mají jezdci ve výběru koní, trenérů a závodů – a to nejen v České republice.

Troufám si říct, že junioři u nás neměli nikdy lepší podmínky než dnes, což může být příčinou tak dobrých výsledků v tomto výzkumu, kdy měli značně lepe rozvinutou dovednost *Stanovování si cílů* a *Sebedůvěra*. Starší knihy o jezdeckém a parkurovém skákání dokazují, že dříve se mentální stránka tréninku nepovažovala za důležitou a byla úplně vynechávána. Dnes je situace jiná, a to můžeme vidět v nově vzniklých knihách a článcích o psychologii pro jezdce.

Věřím, že tento výzkum může být užitečný nejen pro praxi, ale bude podnětný také pro další výzkumy. Nové výzkumy by se mohly zaměřit na to, proč je v jezdeckém sportu více žen než mužů a proč se poměr s vyšší úrovní parkuru mění. Tento fakt ovlivnil výzkum, protože

respondentů ze stran mužů bylo málo. Bylo by zajímavé vybrat pro testování jiné skupiny jezdců či využít ještě většího množství respondentů.

7 Závěry

Diplomová práce se zabývala výzkumem mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání. Výzkumu se účastnili ženy i muži, kteří závodí v kategoriích Amateur tour, Junior cup, U25 a Český skokový pohár. Pomocí české verze dotazníku OMSAT-3* proběhl sběr dat a po následné analýze těchto dat pomocí T-testu a Kruskal-Wallisova testu můžeme vyvodit závěry. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaká je úroveň mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání v České republice. Žádná z hodnot u posuzování rozvinutosti mentálních dovedností nebyla na úrovni slabě rozvinuté, ale všechny mentální dovednosti u žen a mužů v parkurovém skákání dosahovaly průměrných až nadprůměrných hodnot. Mentální dovednost *Stanovování si cílů* a *Sebedůvěra* byla jak u mužů, tak i u žen na nadprůměrně rozvinuté úrovni.

Níže budou konstatovány závěry - postupně podle pořadí výzkumných otázek:

- 1) U mužů se ukázala jako nejlépe rozvinutá mentální dovednost *Sebedůvěra*, u žen to je *Stanovování si cílů*. Zato nejméně rozvinutá dovednost je u obou pohlaví stejná – je to *Reakce na stres*. Muži mají lepší výsledky v mentální dovednosti *Sebedůvěra*, *Relaxace*, *Zvládání strachu* a *Aktivace*, ale rozdíly od hodnot žen jsou velmi malé, podle T-testu nejsou statisticky významné.
- 2) Statisticky významný rozdíl v Kruskal-Wallis testu nastal mezi kategoriemi jezdců Amateur tour a jezdců Českého skokového poháru. Projevil se v dovednostech *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěra* a *Relaxace*. Z výsledků vyplývá, že jezdci Amateur tour mají lepší výsledky v dovednosti *Sebedůvěra* a *Relaxace*. V dovednosti *Stanovování si cílů* jsou silnější jezdci Českého skokového poháru.
- 3) Rozdíly mezi kategoriemi jezdců Junior cupu a U25 v dovednostech *Stanovování si cílů*, *Sebedůvěra* a *Relaxace* byly následující. Kategorie Junior cup byla lepší než kategorie U25 v dovednosti *Stanovování si cílů* a *Sebedůvěra*. Kategorie U25 měla rozvinutější dovednost *Relaxace* než kategorie Junior cup.
- 4) Poslední výzkumná otázka měla zjistit specifika mentálních předpokladů jednotlivých kategorií. Pro kategorii Amateur tour je nejsilnější mentální dovednost *Sebedůvěra*, pro jezdce Junior cupu také *Sebedůvěra*, U 25 má nejsilnější *Relaxaci* a jezdci Českého skokového poháru *Stanovování si cílů*.

Do sběru dat se promítl fakt, že se v prostředí kolem koní pohybuje více žen než mužů. Zpětně hodnotím, že pro získání reálnějších výsledků ve výzkumu této práce by bylo lepší, kdyby se mi podařilo získat více dotazníků právě od mužů. Obecně v nižších úrovních parkurového skákání je mužů méně, ale postupem k vyšším obtížnostem skákání počet mužů v soutěžích

stoupá. Bylo by velmi zajímavé vézt výzkum na tohle téma proč tomu tak je a jaké faktory tento trend podporují.

8 Souhrn

Tématem této diplomové práce je zkoumání úrovně mentálních předpokladů jezdců v parkurovém skákání. Teoretickou částí jsem začala historií samotného jezdeckví, poté jsem uvedla stručná pravidla parkurového skákání a blíže jsem se zabývala tématem jezdeckví z pohledu psychologie. Následovalo objasnění pojmu psychologie sportu, osobnosti sportovce a seznámení s psychickými procesy, se kterými se sportovec setkává. Teoretická část je zakončena poznatky o psychologické přípravě a teorií Terryho Orlicka, která je výchozí pro použitý dotazník výzkumu této diplomové práce.

Pro tento výzkum byl tedy použit dotazník OMSAT-3* Ottawský dotazník mentálních dovedností. Dotazník jsem zaslala v elektronické podobě. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaká je úroveň mentálních dovedností jezdců a jezdkyň parkurového skákání. Výzkumné otázky zjišťovaly, jestli je rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi Amateur tour, Junior cupu, U25 a Českého skokového poháru.

Z vyplněných dotazníků jsem vytvořila celkovou matici. Data byla analyzována v softwaru Statistica x. Pomocí T-testu byly získány aritmetické průměry testovaných mentálních dovedností. Z dat byly získány stupně rozvinutí jednotlivých mentálních dovedností a následně proběhlo srovnání mezi pohlavími. Bylo využito i Kruskal-Wallisova testu, který vyhodnotil statisticky významné rozdíly v mentálních dovednostech všech čtyř kategorií jezdců. Z výsledků tohoto testu vyplynulo srovnání mezi jednotlivými kategoriemi.

Z výsledků vyplývá, že mentální dovednosti jezdců i jezdkyň v parkurovém skákání jsou minimálně na průměrných hodnotách. Nadprůměrné hodnoty se shodně vyskytují u mužů i žen u dovednosti *Stanovování cílů* a *Sebedůvěry*. Nejnižší hodnoty u obou pohlaví se shodně projevily u dovednosti *Reakce na stres*. Z hlediska statisticky významných hodnot jednotlivých kategorií měli jezdci Amateur tour jako nejlépe rozvinutou vlastnost *Sebedůvěra* nejméně *Stanovování si cílů*. Kategorie Junior cup vykazovala nejvyšší hodnoty u dovednosti *Stanovování si cílů* a nejnižší u *Relaxace*. Jezdci kategorie U25 měli nejlépe rozvinutou dovednost *Relaxace* a nejméně *Stanovování si cílů*. Jezdci Českého skokového poháru prokazovali nejvyšší hodnoty v dovednosti *Stanovování si cílů* a nejnižší v dovednosti *Relaxace*.

Sama se aktivně účastním parkurových závodů a chci se kariérně dostat do náročnějších obtížností parkurového skákání. Již několik let se věnuji i trenérské činnosti, která mě naplňuje a já ji chci nadále rozvíjet. Proto věřím, že mi výsledky z tohoto výzkumu pomohly pochopit a odhalit silné a slabé stránky napříč věkovými kategoriemi jezdců, ale také různými stupni

obtížností parkurového skákání. Výsledky mi budou inspirací pro zdokonalení mentální přípravy nejen mě, ale i mých svěřenců.

9 Summary

This diploma thesis deals with the research of the level of mental preconditions of showjumping riders. The theoretical part begins with the history of the riding itself, then the rules of showjumping are briefly introduced and after that I focus on the topic of riding from a psychological point of view. Subsequently, the concept of sport psychology, personality of a sportsman, sportswoman and familiarization with the psychological processes that the sportsman, sportswoman encounters are clarified. The theoretical part is concluded with the psychological preparation knowledge and then with the Terry Orlick's theory, which the research questionnaire used in this diploma thesis derived from.

The OMSAT-3 * The Ottawa Mental Skill Assessment Tool was used for this thesis. I have sent the questionnaires to involved respondents electronically. The aim was to find out the difference in the level of mental skills between women and men, and between the categories of riding: Amateur Tour, Czech Junior Cup, U25 and Czech Jump Cup.

Completed questionnaires provided me with the information which I used for creating an overall outline. The data have been analysed within Statistica x. Arithmetical means of tested mental skills were gained with the help of T-test. This data gradually revealed the levels of development of the respondents involved. Subsequently a gender comparison has been drawn. The Kruskal-Wallis's test was used for evaluation of statistically important differences in mental skills of all four categories. The result of the test led me to compare particular categories.

The result drawn out of the research show that the mental skills both genders of showjumping are at average level at the minimum. Above-average outcomes appear identically at men and at women at the „Setting goals“ and at „Confidence“. Another coincident outcome emerged at the both genders, from the skill „Stress reacting“. A statistically interesting disclosure was at showjumping riders whose „selfconfident“ behaviour was evaluated as the best developed characteristics. The least developed behaviour was at „Setting the goals“. The categories of Czech Junior Cup demonstrated the highest outcomes at the „Setting the goals“ and contradictory the lowest result was at „the Relaxation“.

The U25 riders were able to use and develop the „Relaxation“ at the best, while the „Setting the goals“ at the least. Czech Jump Cup showjumping riders showed the highest development of their skills in the area of „Setting goals“, and the lowest at „Relaxation“.

I am an active participant at showjumping tournaments and my aim is to direct myself to more demanding levels of showjumping. I have been a showjumping trainer for several years. This activity fulfils me and I would like to continue on its further development. Therefore I believe that the results of the research, I have made, helped me to reveal strengths and

weaknesses at different categories of the riders and also on different levels of showjumping.

The revealed results will be inspiring me for not only improving my own mental preparation but also the mental preparation of my learners.

10 Referenční seznam

Andrade, V. (2015). THE IMPORTANCE OF MODELS OF SELF-CONFIDENCE IN SPORTS PERFORMANCE [Online]. *Journal Of Social*, 8(1), 1-7.

Blakeslee, M. L., & Goff, D. M. (2007). The Effects of a Mental Skills Training Package on Equestrians [Online]. *Sport Psychologist*, 21(3), 288-301. Retrieved from <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=3325800c-f97e-4277-9c6b-39822f0fbc99%40pdc-v-sessmgr03>

Dickins, R. (c2000). Učebnice jezdeckví. Havlíčkův Brod: Fragment.

Fontana, D. (2014). Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele (Vyd. 4). Praha: Portál.

Jaffer, N. (2015). FROM EQUITATION SUCCESS TO SHOW-JUMPING STAR [Online]. *Practical Horseman*, 43(10), 48-55.

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

Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu (Rozš. 2. vyd). Praha: Q-art.

Johnston, T. (2018). Eric Navet: Mindset Matters [Online]. *Practical Horseman*, 46(9), 18-20. Retrieved from <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=32&sid=3325800c-f97e-4277-9c6b-39822f0fbc99%40pdc-v-sessmgr03>

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

Kavková, V., & Vičar, M. (2014). Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kirchner, J. (2009). Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii. Brno: Computer Press.

Kolman, L. (2012). Motivace, produktivita a způsob života. Praha: Linde Praha.

Lönnell, C. (2018). Správný režim: cesta k optimálnímu výkonu sportovního koně. Jihlava: Arcaro s.r.o.

Ludwig, P. (2013). Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. V Brně: Jan Melvil.

Macák, I., & Hošek, V. (1989). Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Micklem, W. (2004). Příručka jízdy na koni. V Praze: Knižní klub.

Nakonečný, M. (2014). Motivace chování (3., přeprac. vyd). V Praze: Triton.

Pravidla ČSP pro rok 2018. (2018). Pravidla ČSP pro rok 2018 [Online]. Retrieved October 30, 2018, from http://www.cjf.cz/files/stranky/zavody/serialy/2018/Pravidla_CSP_pro_rok_2018.docx.pdf

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada.

Reynolds, K., & Dent, P. (2012). Manuál tenisového kouče. Prostějov: Sport a věda, o.s., Prostějov.

RIDER PSYCHOLOGY: Dealing with FEAR. (2015). RIDER PSYCHOLOGY: Dealing with FEAR [Online]. *Horse Sport*, 48(7), 37-37. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=021e1914-cc93-4baf-93dd-621cad30bc18%40sdc-v-sessmgr04>

Ryba, J. (1998). Základy psychologie tělesné výchovy a sportu. Hradec Králové: Gaudeamus.

Říčan, P. (c2009). *Psychologie* (3., aktualiz. vyd). Praha: Portál.

Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, Ch. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.

Skoková pravidla 2018. (2018). Skoková pravidla 2018 [Online]. Retrieved October 30, 2018, from http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/Skoky/2018_pravidla_skokova_1010.pdf

Stackeová, D. (2011). Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]. Praha: Grada.

Suwała, M., Górecka-Bruzda, A., Walczak, M., Ensminger, J., & Jezierski, T. (2016). A desired profile of horse personality – A survey study of Polish equestrians based on a new approach to equine temperament and character [Online]. *Applied Animal Behaviour Science*, 180, 65-77. <http://doi.org/10.1016/j.applanim.2016.04.011>

Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). Vybrané kapitoly z mentálního tréninku [Online] (1st ed.). Univerzita Palackého v Olomouci: Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved from <https://publi.cz/books/121/Cover.html>

Šmahaj, J., & Cakirpaloglu, P. (2015). Význam motivace v pojetí osobnosti: teoretický, výzkumný a aplikační rozměr = The significance of motivation in the concept of personality : theoretical, research and application dimension. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra psychologie Filozofické fakulty.

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

Vencour, I. (2008). Učební texty pro školení a zkoušky cvičitelů jezdeckví. [Praha: Česká jezdecká federace].

Vičar, M. (2016). Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Vičar, M., & Hřebíčková, H. (2017). Mentální dovednosti českých sportovců: validační studie české verze dotazníku OMSAT-3*. Retrieved 20. 3. 2018 from the World Wide Web: <https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/viewFile/7624/6700>

Vogel, C. (2012). Já kůň: velká kniha péče o koně (Vyd. 2., aktualiz. a přeprac., (V Euromedia Group 1.). Praha: Knižní klub.

Všeobecná pravidla 2018. (2018). Všeobecná pravidla 2018 [Online]. Retrieved October 30, 2018, from http://www.cjf.cz/files/stranky/dokumenty/pravidla/2018/2018_vseobecna_pravidla_1104.pdf

Wolframm, I. (2016). Čistá mysl: čistá jízda: sportovní psychologie pro úspěšné ježdění. Jihlava: Arcaro.

Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2010). Effects of trait anxiety and direction of pre-competitive arousal on performance in the equestrian disciplines of dressage, showjumping and eventing [Online]. *Comparative Exercise Physiology*, 7(4), 185-191. <http://doi.org/10.1017/S1755254011000080>

11 Přílohy

Příloha 1. Ukázka vstupních dat tabulky v Excelu

ž 1/m 2	A 3/1 4/uz25 5/čr 6	Stanovování cílů	Sebedvěra	Odhodání	Reakce na stres	Relaxace	Zvládnutí stresu	Aktivace	Zaměření pozornosti	Imaginace	Přirovnání souběže	Mantální trénink	Opětorné zaměření pozornosti
Proband 1	1	3	6,25	6,25	7	5,5	5	4,5	6,25	3,5	6	1,75	5
Proband 2	1	3	6,25	6,25	6,5	6,25	1,5	5,25	5,25	5,25	5	2,75	3,75
Proband 3	1	3	6,25	5,75	5,5	3	5,5	4,75	4,75	3,75	5,25	2,5	4
Proband 4	1	3	5,75	5	3,25	3	5,5	2	4,25	2	4,5	3,25	2,75
Proband 5	1	4	5,25	5,5	6	4,25	3	4,25	5	1,75	5,25	5,25	4
Proband 6	1	4	4,25	4,5	1,25	5	5,25	6,5	3	6	5,25	3,75	3
Proband 7	1	3	5,25	4	3,75	5	3,5	3,75	5,5	3,5	5	4,25	5,25
Proband 8	1	3	5,75	4,25	3,25	3,25	3,25	3,25	4,5	3,25	4,25	4,25	4
Proband 9	1	3	6,25	5,75	5,5	3,25	4	3,25	5,75	4,5	5,5	3,25	3,75
Proband 10	1	6	4,75	5,25	3,75	2,25	4,75	3,25	4,5	5,75	3,25	3,25	3,5
Proband 11	1	3	6,75	6,5	6,75	1,75	5,5	2,75	6,5	1,5	6	4,25	5,5
Proband 12	1	5	6	6	7	2,5	3,25	2	5,5	4,5	5,75	4,25	4,25
Proband 13	1	3	5,25	4,75	6,5	3,25	5	4	3,75	5	4,5	3,5	4,5
Proband 14	2	6	5,5	5,25	5,25	2,75	5,75	4	4,5	3,75	5,25	4	2,75
Proband 15	1	5	6	5,25	4,5	0,75	3,5	2,5	5,75	2	5,5	5,5	4,75
Proband 16	1	3	4,25	4,75	3	4,75	4	3	4,5	5	5	2	3,25
Proband 17	1	3	5,75	5	6,5	3,5	3	3,5	3	3,25	3,75	4,75	3,5
Proband 18	2	6	6	5,25	5,5	3	4	4	4	3,25	5,25	4,75	4
Proband 19	1	3	5,5	5	5,25	1,75	3,25	2	4,5	3,5	4,25	2,25	3,5
Proband 20	1	5	6,25	5,5	6,25	4,25	3,25	4,25	4,75	4,75	4,75	3,75	5,25
Proband 21	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Proband 22	1	5	5,75	5,25	5,75	3	6	4	4	3,25	5,5	3,5	5
Proband 23	1	4	6,5	4,75	6,5	5,75	5	4,25	4,5	4	5,75	4,75	5,5
Proband 24	2	5	5,5	5,5	2,5	2,25	2,5	2	2,5	3	3,75	1,75	2,5
Proband 25	2	3	4,5	5,5	5	3,75	4,25	3,25	4,75	3,5	4,5	4,75	4
Proband 26	1	4	5,5	4	2,5	4,5	5	4,5	3,75	4	5,5	3	3,75
Proband 27	1	3	5,5	4,75	2,75	4,25	3	3	4,25	3,25	4,25	3,5	5,75
Proband 28	1	4	5,25	4,75	5	3,25	4,75	4,5	3,5	1,75	5	5	5
Proband 29	1	4	4,5	5,75	6	1,5	3,25	3	5,5	1,75	5	2	3
Proband 30	1	4	5,25	3,25	6,5	5,25	1,25	1,75	3,5	5,75	5,75	4,75	4,75
Proband 31	1	3	6,25	5,5	5,75	4,25	5	5,75	4,5	4,5	6	4	6
Proband 32	1	3	4,5	4	2	3,25	4,75	3	4,5	4	5,75	6	5,5
Proband 33	1	6	6	5,5	4,5	4	4,5	4,75	4,5	4,5	5	5	4,5
Proband 34	2	6	6,75	6,25	6,75	2,5	4	3,5	4,5	2,25	5,75	3,25	4,5
Proband 35	2	6	4,75	5,5	6,5	4	4,5	3,25	4,5	4,5	5,25	4,25	3,5
Proband 36	1	5	5,25	5,75	5	3,75	3,25	2,5	4,25	4,25	3,75	2,5	4
Proband 37	1	5	6,25	5,75	6,25	3	3,75	2	2	4,5	5,5	1,75	4,25
Proband 38	1	4	3,5	3,75	5,5	2,25	2	4,25	3,25	4,25	4,75	2,25	3,5
Proband 39	2	6	5,5	5,25	4,5	2,75	4,75	3,25	5,75	5	4	5,25	3,75
Proband 40	1	6	6	6,25	6,5	4	5,75	4	5,75	3,5	5,75	5	5
Proband 41	1	5	5,75	4,75	7	2	2	4	4,5	3	4	3,5	4,25
Proband 42	2	5	6,25	5	4,5	2,25	5,5	4,25	4,25	2	3,5	4	6
Proband 43	1	5	5	4	4,75	3,25	1,75	4,5	5	2,75	3	4,25	5,5
Proband 44	1	6	4,75	5,5	6,75	2,25	5	3	4,25	4	5,5	4,75	4,25
Proband 45	1	4	3,75	4,25	4,5	3,75	4	4,25	4	2	5,25	2,25	3,75
Proband 46	2	4	3	5	3	4	3,75	3,75	5	2,25	5,75	4,75	2,75
Proband 47	1	5	5	5,5	6,5	4	3	2,25	2	3,5	2	3,5	4
Proband 48	1	4	4,75	5,25	5,5	2,5	4,25	4,75	4,75	1,75	5	2	4
Proband 49	1	5	5,25	5,75	2,5	3,5	2	2,5	3,75	3,75	3	3,25	5,25
Proband 50	1	4	5	4	5,75	2,75	3,75	4,25	3,75	1,75	5,75	5	5
Proband 51	1	6	4,5	5,25	5	3,25	4	3,75	3,75	4,25	5,25	4,25	3
Proband 52	2	6	4,25	4	5,5	3	4,75	4,25	3,5	3	3,75	3,75	5
Proband 53	2	6	5	6	6	2,5	3,75	3,25	4	4	3,25	4,75	3,25
Proband 54	1	6	5,5	5,5	6,75	2,25	5	3	4,5	3	4,25	3,24	4,75
Proband 55	1	5	6,25	5,25	5	2,75	3,75	2,5	3,75	4,25	5	4,25	5
Proband 56	2	6	4,75	5,25	3,75	4,75	4,25	4	4,75	3,5	4,75	4	4,25