



Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POROVNÁNÍ PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ ORIENTAČNÍCH BĚŽCŮ VE VĚKU  
14–21 LET Z ČESKÉ REPUBLIKY A FRANCIE**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tereza Janošíková, rekreologie

Vedoucí práce: Michal Vičar

Olomouc 2023

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Tereza Janošíková

**Název diplomové práce:** Porovnání psychických vlastností orientačních běžců ve věku  
14–21 let z České republiky a Francie

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Rok obhajoby:** 2023

**Abstrakt:** Předkládaná diplomová práce se zabývá porovnáním psychických vlastností orientačních běžců z České republiky a Francie hodnocených pomocí šestifaktorového dotazníku Psychological Characteristics of Developing questionnaire – PCDEQ. Výzkumný soubor tvořilo celkem 165 respondentů z České republiky ( $n = 106$ ) a Francie ( $n = 59$ ) ve věku 14–21 let. Nejprve je obecně charakterizován orientační běh spolu s požadavky kladené na orientační běžce a popisem práce s talentovanými běžci. Dále je definován sportovní talent a jeho identifikace, a vymezení psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti. V následující části práce jsou pak tyto vlastnosti detailně porovnány společně s interpretací statisticky zjištěných výsledků a shrnuty v rámci celkového porovnání mezi oběma zeměmi, výkonnostními úrovněmi a pohlavím.

**Klíčová slova:** orientační běh, PCDEQ, psychické vlastnosti, sport, rozvoj talentu

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Tereza Janošíková

**Title of the thesis:** Comparison of psychological characteristics of orienteering runners aged 14–21 years from the Czech Republic and France

**Supervisor:** Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

**Department:** Department of Recreation and Leisure Studies

**The year of presentation:** 2023

**Abstract:** The thesis deals with the comparison of psychological characteristics of orienteering runners from the Czech Republic and France, assessed by the six-factor Psychological Characteristics of Developing Questionnaire – PCDEQ. The research group consisted of a total of 165 respondents from the Czech Republic (n = 106) and France (n = 59), aged 14-21 years. Firstly, orienteering is characterised in general, together with the requirements for orienteers and a description of the work with talented young orienteers. Sporting talent and its identification are also defined, as well as the psychological qualities necessary for the development of excellence. In the following part of the thesis, these characteristics are compared in detail, together with the interpretation of the statistical results, and summarised in the overall comparison between the two countries, performance levels and gender.

**Keywords:** Orienteering, PCDEQ, Psychological Characteristics, Sport, Talent Development

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

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

V Olomouci dne 29. 4. 2023

Podpis:

Tímto bych chtěla poděkovat panu Mgr. Michalu Vičarovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a věcné, které mi pomohly při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za poskytnutí jejich odpovědi v rámci dotazování.

# OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Orientační běh.....	9
2.1.1	Charakteristika orientačního běhu.....	9
2.1.2	Požadavky kladené na orientační běžce.....	9
2.1.3	Práce s mládeží a talenty orientačního běhu v České republice.....	11
2.1.4	Práce s mládeží a talenty orientačního běhu ve Francii.....	12
2.2	Sportovní talent.....	12
2.2.1	Identifikace a rozvoj sportovního talentu.....	13
2.3	Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti.....	14
2.3.1	Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně.....	15
2.3.2	Vyrovňování se s tlakem.....	15
2.3.3	Sebevědomí/sebedůvěra.....	16
2.3.4	Imaginace.....	17
2.3.5	Schopnost samostatného kvalitního tréninku.....	17
2.3.6	Stanovování cílů.....	18
2.3.7	Sociální a komunikační dovednosti.....	19
2.3.8	Realistické zhodnocení výkonu.....	19
2.3.9	Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů.....	20
2.3.10	Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy.....	20
2.4	Dotazník psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti.....	20
2.4.1	Rozdělení tematických faktorů dotazníku.....	21
3	Cíle.....	24
3.1	Hlavní cíl.....	24
3.2	Dílčí cíle.....	24
4	Metodika.....	25
4.1	Výzkumný nástroj-dotazník PCDEQ.....	25
4.2	Výzkumný soubor.....	25
4.3	Metody sběru dat.....	26

4.4	Zpracování dat .....	27
5	Výsledky .....	28
5.1	Deskriptivní statistika pro jednotlivé položky PCDEQ.....	28
5.2	Vnitřní spolehlivost a popisná statistika výzkumného vzorku .....	29
5.3	Výsledky a porovnání jednotlivých faktorů mezi Českem a Francií.....	30
5.3.1	Faktor č. 1 .....	30
5.3.2	Faktor č. 2 .....	31
5.3.3	Faktor č. 3 .....	32
5.3.4	Faktor č. 4 .....	33
5.3.5	Faktor č. 5 .....	34
5.3.6	Faktor č. 6 .....	35
6	Diskuse.....	37
6.1	Limity práce.....	39
7	Závěry .....	40
8	Souhrn.....	41
9	Summary .....	42
10	Referenční seznam.....	43
11	Seznam tabulek .....	49
12	Přílohy.....	50
12.1	Výzkumný nástroj.....	50

# 1 ÚVOD

Orientační běh představuje sportovní disciplínu, která klade vysoké nároky nejen na fyzickou zdatnost, ale i na schopnost strategického myšlení a psychickou odolnost. Psychické vlastnosti sportovců, jako je zvládání stresu, motivace, sebehodnocení a koncentrace, hrají významnou roli na cestě za sportovním úspěchem a mohou výrazně ovlivnit výkonnost běžců v různých situacích. Ve světle stále rostoucího zájmu o tento aspekt sportovního výkonu je důležité zkoumat, jak se psychické vlastnosti projevují v orientačním běhu. Předkládaná diplomová práce se zabývá porovnáním rozdílů psychických vlastností u orientačních běžců z České republiky a Francie na základě využití dotazníku PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire).

Téma této bakalářské práce jsem vybrala, neboť mne fascinuje, je pro mě relevantní vůči mé sportovní kariéře a umožňuje mi tak využít vlastní zkušenosti. Jsem si jistá, že i pro odbornou obec má toto téma značný význam, jelikož je aktuální a udržitelné. Při volbě tématu jsem rovněž využila svého postavení jako aktivní osobnosti tohoto sportu, což mi umožnilo oslovit velké množství respondentů z obou dotazovaných zemí a získat tak dostatečný vzorek odpovědí pro tento výzkum. Primární skupinou čtenářů tohoto textu jsou především orientační běžci z České republiky, avšak věřím, že tato práce může zaujmout i širší okruh zájemců v této oblasti.

Hlavním cílem předkládané práce je identifikovat odlišnosti v psychických vlastnostech orientačních běžců z obou zemí. Výzkum se zaměřuje na porovnání celkové úrovně psychických vlastností a zdůraznění atraktivností napříč sledovanými proměnnými výkonnostní úrovně a pohlaví u obou výzkumných souborů. V rámci praktické části jsou prezentovány výsledky dotazníkového šetření. Na základě těchto výsledků dochází dále k formulaci závěrů o rozdílnostech a je poukázáno na atraktivnosti jednotlivých zkoumaných faktorů.

Studium psychických vlastností u orientačních běžců nejen přispívá k lepšímu pochopení jejich vlivu na sportovní výkonnost, ale také nabízí cenné informace pro lidi v okolí sportovce, jako jsou trenéři, rodina a další. Práce přináší nové poznatky a hlubší vhled do psychických vlastností orientačních běžců, což může být inspirací pro další výzkumné směry a strategie, zaměřující se na zkoumání psychických vlastností nejen u orientačních běžců, ale také u talentovaných sportovců z různých sportovních disciplín a zemí.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Orientační běh**

#### **2.1.1 Charakteristika orientačního běhu**

Orientační běh (dále jen OB) je sport založený na schopnosti rychle se orientovat v neznámém terénu pomocí mapy a buzoly, kdy trať závodu není v terénu vytyčena jako v jiných sportech. Závodník musí co nejrychleji absolvovat trať znázorněnou na mapě, kterou obdrží v momentu startu. Jednotlivé kontroly jsou v mapě znázorněny v přesně daném pořadí a v lese se vyskytují v podobě oranžovobílých lampiónů. Cestu mezi kontrolami si běžec volí libovolně dle úsudku, přičemž nejkratší cesta nemusí být vždy tou nejrychlejší. V současné době je průběh kontrolami zaznamenáván do elektronického zařízení. Vítězem je ten, který absolvuje trať v co nejkratším čase (Hnízdil & Kirchner, 2005).

Dle Pravidel OB (2022) dělíme závody orientačního běhu dle několika hledisek, např. délka trati, doba konání závodu, počet soutěžících. Kromě toho jsou závody rozděleny i podle pohlaví či určitých věkových kategorií. O pestrost závodů není nouze, neboť pokaždé se závodí v odlišném prostředí. Sprintové závody dlouhé zpravidla 12–16 minut se často konají v historických centrech měst a přilehlých parcích. Naopak na tzn. lesní závody trvající od 30 až po 90 min se běžci přesouvají do různých prostředí, od rovinatých lesů, přes bažinaté či skalnaté terény, až po ty nejvyšší vysokohorské oblasti vždy v návaznosti na pořadatele daného závodu. Úrovně závodů jsou rozmanité, od místních okresních přes větší regionální, dále na úroveň národní soutěže a mistrovství republiky až po mezinárodní akce čítající závody Světového poháru, Mistrovství světa a Světové hry.

V České republice je OB zastřešován Českým svazem orientačních sportů, který zaštiťuje čtyři základní disciplíny: „pěší“ orientační běh, lyžařský orientační běh, orientační běh na horských kolech a Trail-O, což je disciplína zaměřená na čtení a správnou interpretaci mapy. Dané názvy jsou odvozené z mezinárodní terminologie orientačních sportů, které jsou na globální úrovni zastřešovány Mezinárodní federací orientačního běhu, která dodnes spojuje jednotlivé národní federace orientačního běhu a zaštiťuje mezinárodní závody.

#### **2.1.2 Požadavky kladené na orientační běžce**

Při závodě se běžci musí rozhodovat v omezeném čase a v rámci volby nejrychlejšího postupu zohledňovat velké množství informací. Na orientační běžce jsou tak kladené vysoké

nároky. Knapová (2017) udává čtyři složky výkonu v orientačním běhu: orientace, běh, mentální složka a okolí. Orientací se myslí mapová technika, běh je fyzickým faktorem, mentální složka patří do psychických požadavků a okolí je vymezeno okolními věcmi, které sportovce ovlivňují a mohou odvádět jeho pozornost.

Technika orientace obsahuje tři základní složky, jakožto volbu postupu, jeho realizaci a závěrečné dohledání kontroly (Lenhart & Zřídka Veselý, 2010). Ke zdárnému zvládnutí technické části orientace je důležitá dovednost čtení mapy, volba nejlepší trasy, vytyčení záchytných bodů a následné držení správného směru. Všechny tyto komponenty podpořené správnou technikou běhu v různorodých terénech a dovedností zapamatovat si co nejvíce informací z mapy běžci pomohou předejít opakovanému zpomalování. Technické dovednosti nejen běhu, ale i orientace se rozvíjí každým tréninkem či závodem, nabitými zkušenostmi a provedenou analýzou (Knapová, 2017). Současné technologie umožňují lepší analýzu výkonu. Díky elektronickým čipům, které patří do základní výstroje běžce, lze porovnávat mezičasy jednotlivých po sobě jdoucích kontrol. Závodník také používá hodinky se zabudovanou GPS nebo speciální GPS jednotky, které umožňují analyzovat různé volby tras a rozebírat provedené chyby či správné postupy. Podle Dovalila & kol. (2002) je důležitá systematičnost práce v osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, protože technika a její způsob provedení je předpoklad správného a účinného jednání sportovce v rámci soutěží. Přičemž úspěšnost osvojování a zdokonalování závisí na koncepci přípravy, aktivitě trenéra a aktivitě sportovce.

Hnízdil a Kirchner (2005) popisují rozložení orientační techniky a běžecké výkonnosti napříč věkovými kategoriemi. Mapová příprava je zcela rozhodujícím faktorem u dětských kategorií a začátečníků, kdy rozhoduje o výkonu ze 70% orientační (mapová) technika. Dále se do věku 16 let poměr vyrovnává s běžeckou složkou. Následně čím je běžec starší a mapově zkušenější, tím větší podíl na jeho výkonnosti má běžecká výkonnost až ze 70 %. Také Perič & Dovalil (2010) udávají, že velkou roli v technice provedení hraje koordinace, kondiční připravenost a psychické vlastnosti a schopnosti, jež musí být vzájemně propojovány. Závodník elitní úrovně musí tedy prokázat nejen vynikající fyzickou výkonnost, ale také precizní technické navigační schopnosti a efektivní rozhodování. Celkově se jedná o kognitivně náročný sport a pro dobrý výsledek je klíčové, aby se závodník mohl soustředit pouze na danou činnost a ničím se nerozptyloval. Gould et al. (2010) a MacPherson et al. (2009) udávají, že mentální soustředění obecně u sportovců je považováno za základní složku vysokého výkonu. K tomu Orlick a Partington (1988) dodávají, že k dalším proměnným úspěšných sportovců, patří mimo schopnost soustředění, také například odhodlání k dokonalosti, stanovování cílů, mentální příprava či plánování.

Knapová (2017) zase vyzdvihuje, že s psychikou se dá pracovat neustále. Mezi mentální dovednosti řadí schopnost koncentrace, sebevědomí a sebedůvěru, dále schopnost zpracování chyb či zvládání vysokého tlaku. Zároveň odkazuje na určité techniky mentální přípravy jako například stanovení cílů, vizualizaci, relaxaci či self-talk, k jejichž pravidelnému aplikování je zapotřebí motivace.

### **2.1.3 Práce s mládeží a talenty orientačního běhu v České republice**

Hlavním cílem práce s talentovanou mládeží v orientačním běhu na území České republiky, která probíhá na klubové, regionální a národní úrovni, je dosažení vysoké výkonnostní úrovně, jež umožní plynulý přechod do dospělé reprezentace. Mezi dalšími cíli se nachází postupné sdílení zkušeností a vzdělávání v oblastech metodiky tréninku a organizace závodů (Cahel, Košárek & Novotný, 2015).

Klubová úroveň zajišťuje všeobecnou přípravu sportovce, v ideálním případě s možností osobního trenéra pro sestavování tréninkového plánu a směřování svého svěřence k systematickosti. Na regionální úrovni existují tzv. Tréninkové střediska mládeže (TSM), která sdružují talenty dané oblasti ve věku 15–20 let. Závodník je do TSM zařazen po absolvování testů, jež hodnotí předpoklady talentovaného závodníka dle určitých kritérií, jako je například pochopení mapy v nezávislosti na terénu, základy pro efektivní trénink z hlediska fyzické přípravy či tvorba plánu pro správnou a plynulou navigaci (Cahel, 2018). Fyzická úroveň je testována formou běhu na 3000 m a tzv. O-400 m zase ověřuje paměťové zpracování informací v průběhu zátěže. Na technickou složku výkonu se zaměřuje teoretický test a o mentálním faktoru, který je během navigace při orientačním běhu klíčovým nám do určité míry podává informaci test pozornosti (Cahel, 2015). Základním úkolem TSM je nadstavbová příprava nad klubovými aktivitami, sledování výkonnosti závodníků, spolupráce s osobními trenéry a zajištění přípravy těm členům, jež nemají v rámci klubu přístup k trenérskému vedení (Cahel, Košárek & Novotný, 2015).

Národní úrovni se rozumí činnost juniorské reprezentace, která slučuje nejtalentovanější jedince ve věku 18–20 let. Mezi její základní pilíře patří kariérní růst, rozvoj tréninkových objemů a závodnické flexibility či získávání zkušeností ze zahraničních závodů. Po dosažení věkové hranice dvaceti jedna let dochází k plynulému přechodu do dospělé reprezentace (Cahel, Košárek & Novotný, 2015).

### **2.1.4 Práce s mládeží a talenty orientačního běhu ve Francii**

Ve Francii je rozvoj dovedností v orientačním běhu systematicky uskutečňován prostřednictvím barevné kategorizace výkonnostních úrovní. Každá barva je specificky představena v odborných materiálech a je určena pro tréninkové účely jak v lesních, tak i sprintových disciplínách (FFCO, 2016). Tato kategorizace umožňuje trenérům efektivněji identifikovat výkonnostní úroveň běžce a soustředit se tak dále na konkrétní aspekty tréninku. V rámci tohoto systému jsou organizována regionální testování, která pomáhají k určení této úrovně u mladých běžců. Současně je k dispozici dokument, který trenérům umožňuje provádět průběžné hodnocení (FFCO, 2020). Tento přístup zjednodušuje formalizaci pokroků během tréninkového procesu (FFCO, 2019).

Dorostenci ročně absolvují testovací dny, kde je vybráno dvacet nejlepších běžců v každé kategorii na základě celoročních výsledků. Z nich se poté vybírá deset nejlepších dívek a hochů pro nadcházející sezónu, s cílem dosáhnout úspěchů na dorosteneckém mistrovství Evropy. Tato vybraná skupina se také v rámci pravidelných přípravných kempů učí návyky profesionality, jako je například správná životospráva a výživa či odlišné tréninkové přístupy.

V kategorii juniorů se nejtalentovanější jedinci sdružují na národní úrovni. Účastní se kempů v rámci juniorského týmu a připravují se na nadcházející sezónu s vrcholem juniorského mistrovství světa. Obdobně jako mezi českými závodníky jsou hlavními aspekty jejich činnosti kariérní rozvoj, zvyšování tréninkových objemů a získávání zahraničních zkušeností.

## **2.2 Sportovní talent**

Talent, ať už v oblasti umění, vědy nebo sportu, je často diskutovaným tématem mezi odborníky i laickou veřejností. Vědci se začali zajímat o to, co to vlastně talent je, už v 19. století a s postupem času se díky pokroku nových věd objevovaly nové názory na tohle téma. Jeho definice se může lišit v závislosti na kontextu, avšak obecně se jedná o schopnost, kterou někdo má přirozeně a kterou lze dále rozvíjet a využívat.

Perič (2006) uvádí, že talent je projev předpokladů jednotlivce pro specializovanou činnost a může zahrnovat schopnosti pro více takových činností současně. Taktéž (Kovářová, 2012) definuje talent jako strukturovanou sestavu předpokladů, které ovlivňují výsledky činností jedince – buď kladně nebo záporně.

V oblasti sportu se talent definuje jako potenciál k budoucímu výkonu, který může nebo nemusí být rozvinut v návaznosti na různé faktory (Vičar, 2017). Kovářová (2012) zase talentem ve sportu myslí osobu s přirozenými schopnostmi v oblasti fyziologie, morfologie,

motoriky a psychiky, které dokonale odpovídají požadavkům konkrétního sportovního výkonu a tvoří soubor předpokladů pro dosažení vysoké výkonnosti v daném sportu.

### **2.2.1 Identifikace a rozvoj sportovního talentu**

Identifikace talentů a jejich rozvoj se dostává do zájmu řady organizací a sportovních klubů po celém světě (Rees et al., 2016). Přestože v posledních dvou desetiletích došlo k výraznému nárůstu identifikace talentu ve sportu, mnoho přístupů o jeho rozvoji je podkopáváno vědou o smíšené kvalitě s nedostatečným uplatněním (Newton & Holmes, 2017).

Velké množství sportovních programů se opírá o myšlenku, že talent má přirozené dispozice a zaměřuje se na antropologické, atletické a technické atributy jedince (Chlíbková et al., 2012). I když je výcvik psychologických dovedností často součástí podpurných programů pro elitní sportovce, bylo by efektivnější je rozvíjet systematicky (Collins et al., 2016). Přeměna potenciálu v jeho realizaci je také závislá na individuálních psychosociálních faktorech, jako jsou vlastnosti osobnosti a mentální schopnosti (Roeh et al., 2020).

Všeobecně lze proces výběru talentů charakterizovat jako vyhledávání jedinců s nadáním pro konkrétní činnost nebo sport, což probíhá postupně v rámci jednotlivých fází sportovního tréninku (Dovalil a kol., 2008). Hranice definování talentu ale není jednoznačná a každý na ní nahlíží dle svého. Podle (Průcha, 2009) je v populaci 3 % nadaných jedinců, což ukazuje, že nadání není tak častý jev. Stejně tak Bunc (2004) uvádí, že výskyt talentů je omezený a je důležité jimi neplýtvat a správně je využít. Gagné (2004) posouvá míru na 10 % a Renzulli dokonce na 15–20 % (1998).

Roku 2006 Perič (2006) definoval výběr talentů ve sportovní oblasti jako velmi složitou záležitost, protože existuje mnoho nejasností týkající se pojetí sportovního talentu a jeho identifikace. Později, i přestože existují vyspělé technologie pro měření pohybů a genetických dispozic, identifikace sportovního talentu stále představuje mnoho metodologických a praktických problémů (Breitbach et al., 2014).

Proces rozpoznávání talentů spočívá v identifikaci stávajících sportovců s vysokým potenciálem, zatímco rozvíjení talentů se zaměřuje na nabídku vhodného prostředí pro co největší rozvoj těchto schopností. Oba tyto aspekty jsou zásadní pro dosažení vrcholných úspěchů v dané sportovní disciplíně (Williams & Reilly, 2000).

Rozvoj talentu je založen na psychologických faktorech, jako je stanovení cílů, realistické hodnocení výkonu a schopnost vyrovnat se s tlakem (Martindale et al., 2007). Proto je nutné posuzovat vlastnictví těchto vlastností při rozvoji talentu, aby bylo možné poskytnout

specifický a periodický systém zpětné vazby. Sportovci bez zvláštních psychologických charakteristik mohou být náchylní ke klopýtnutí a pádu na kluzké cestě na vrchol (MacNamara & Collins, 2013).

Současné přístupy k rozvoji talentu lze rozdělit do tří skupin – zkušenosti jedince, jeho postoje a mentální dovednosti. Zkušenosti zahrnují to, co jedinec prožil, postoje se týkají přístupu ke zlepšování a definují odhodlání a poslední oblastí jsou mentální dovednosti. Všechny tyto skupiny jsou založeny na rozvoji dovedností, ale bez ohledu na to, jak byly tyto dovednosti získány, je důležité, aby jedinec vlastnil tyto dovednosti a měl v nich důvěru, pokud se chce stát úspěšným sportovcem (Collins & Macnamara, 2017).

Definovat sportovní talent nejen u dětí může pomoci vyhodnotit vlohy a schopnosti sportovce, optimalizovat jejich rozvoj a vybrat tak nejvhodnější sportovní odvětví pro daného jedince (Kovářová, 2012). Přičemž kombinace procesu efektivní identifikace a rozvoje talentu inspirované reálným světem je klíčová pro úspěch sportovce (Vaeyens et al., 2008). Rozvoj dovedností v přiměřeně náročném prostředí je klíčovým prvkem procesů, které mohou sportovce dovést až na vrchol (Collins & Macnamara, 2017).

### **2.3 Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti**

Někteří autoři se zaměřili na to, jak psychická stránka sportovního talentu ovlivňuje výkon jedince (Aine & Collins, 2011; MacNamara & Collins, 2013). Definovali klíčové vlastnosti osobnosti, které mají vliv na výkon a nazvali je Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti (zkráceně PVRV). Tyto charakteristiky, podporují schopnost sportovce maximálně využít své schopnosti a příležitosti, jakož i zvládání výzev a změn, které nastávají v průběhu osobního rozvoje (Macnamara et al., 2008; Sarkar & Fletcher, 2014). Seznam těchto klíčových dovedností v originále nazývaných Psychological Characteristics Developing Excellence (PCDE) se vyvinul z původních myšlenek Terryho Orlicka (Orlick & Partington, 1988) a byl upřesněn v důsledku několika studií zaměřených na rozvoj talentů (MacNamara et al., 2010b, 2010a). Níže jsou uvedené jednotlivé psychické vlastnosti z původního seznamu navržené dle Aine & Collins (2011) jako klíčové pro rozvoj výjimečnosti a v následujících podkapitolách budou detailněji popsány v souvislosti s orientačním během.

- Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně (*Commitment to excelling in their chosen domain*)
- Vyrovnávání se s tlakem (*Coping with pressure*)

- Sebevědomí/sebedůvěra (*Self-belief/self-confidence*)
- Imaginace (*Imagery*)
- Schopnost samostatného kvalitního tréninku (*Quality practice*)
- Stanovování cílů (*Goal setting*)
- Sociální a komunikační dovednosti (*Social and communication skills*)
- Realistické zhodnocení výkonu (*Realistic performance evaluations*)
- Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů (*Focus, concentration, and distraction control*)
- Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy (*Keeping things in perspective*)

### **2.3.1 Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně**

Orientační běžec, který má odhodlání vyniknout, je oddaný a motivovaný k tréninku, zdokonalování se a práci na svých dovednostech a cílech. Nároky orientačního běhu, jako je udržení soustředění a důraz na detaily, podporují rozvoj pokročilých kognitivních a behaviorálních strategií (Eccles & Arsal, 2015). Toto odhodlání může být klíčové pro úspěšnou navigaci v náročných terénech a udržení chladné hlavy.

Odhodlání vynikat také znamená, že závodník je ochoten vytrvat a tvrdě pracovat na svých dovednostech a schopnostech. Jedinci dosahující elitního výkonu nejenže věnují více času tréninku, ale také se zaměřují na cvičení činností vhodných pro rozvoj základních dovedností a schopností potřebných k dosažení úspěchu (Bailey & Morley, 2006). V kontextu orientačního běhu to zahrnuje obecnou mapovou přípravu, analýzu provedených tréninků nebo závodů a rozbor technických aspektů. Závodníci také čelí mnoha výzvám, jako je například přizpůsobení se neznámému terénu, rychlé rozhodování a následná správná realizace náročného postupu či třeba i adaptace na změnu počasí v průběhu závodu. Závodník s odhodláním vynikat se nebude vzdávat a bude hledat způsoby, jak překonat tyto výzvy a zlepšit tak svůj výkon.

### **2.3.2 Vyrovnávání se s tlakem**

Vyrovnání se s tlakem v orientačním běhu znamená schopnost udržet klid a soustředit se, i když se závodník dostává do situací, které jsou náročné a stresující. Novotný (2005) vyzdvihuje umění zvládat stres při závodě jako důležitý prvek předvedení dobrého výsledku, nicméně jako první krok k zvládnutí stresové situace je nutnost uvědomění si příčin jejího

výskytu. Závodník v orientačním běhu je neustále pod časovým nápořem a musí se rychle rozhodovat při řešení navigačních problémů v náročném terénu. Ten, který s tím umí dobře pracovat, dokáže lépe zachovat chladnou hlavu a přemýšlet racionálně i v náročných situacích. Toto umění mu může pomoci k efektivnímu řešení a dosáhnutí lepších výsledků. Na druhé straně, běžec, který se s tlakem vyrovnává špatně, je většinou náchylnější k chybám a špatným rozhodnutím, což může jeho výkon ovlivnit negativně.

Další výzvou pro běžce může být tlak okolí, jako například pozornost diváků, náhodné setkání se soupeřem na trati nebo očekávání trenéra. Tyto aspekty mohou zvýšit pravděpodobnost technické chyby, které jsou v orientačním běhu běžné, obzvláště u juniorů, kteří se stále rozvíjejí. Emocionální reakce na chyby a neočekávaný úspěch vyžadují schopnost vyrovnání se s danými situacemi (Hanin, 2012). Závodník, který se s tím dokáže vyrovnat, zůstane klidný a soustředěný na svůj výkon, i když je vystaven rušivým vnějším vlivům. Naopak ten, kterému to nejde tak lehce má často problémy s nervozitou a pod tlakem dosahuje horších výsledků (Newton & Holmes, 2017). Tato specifická kontrola pozornosti a zvládnutí rušivých vlivů je navržena v pátém faktoru 5 dotazníku PCDE.

Je tedy důležité naučit se vyrovnávat s tlakem a najít řešení, které umožní dosáhnout vrcholového výkonu i v náročných situacích, kdy je člověk pod tlakem. To vyžaduje schopnost udržet klid a soustředění a přizpůsobit se situaci.

### **2.3.3 Sebevědomí/sebedůvěra**

Woodman & Hardy (2003) popisují sebevědomí jako důvěru v zvládnutí nároků úkolu, který je třeba splnit. V orientačním běhu se často vyskytují nepředvídatelné situace, avšak důvěra v sebe samého a vlastní schopnosti, a vědomí, že dokážu tyto nečekané situace zvládnout, mohou být velmi nápomocnými faktory pro úspěch. Sebedůvěra také může stimulovat pozitivní pocity, a dokonce zlepšovat kvalitu soustředění a definování cílů (Vičar, 2016). Běžec by si měl být vědom vlastních předností jako jsou například úroveň fyzické kondice nebo rychlost v rozhodování k tomu, aby vybral a následně správně provedl nejrychlejší možný postup. S vysokou mírou sebedůvěry dokáže běžec zlepšit svou koncentraci, efektivně se přizpůsobovat novým situacím a minimalizovat stres, který může při závodění vznikat.

Na druhou stranu, i sebevědomí má své meze, a to platí i v orientačním běhu. Pokud běžec přeceňuje své schopnosti a zkušenosti a nebere v úvahu obtížnost terénu, může dojít k



tzv. přerychlení běhu, které spolu s podceněním nástrah terénu a nedostatečným plánováním trasy může vést k chybám v orientaci a ovlivnit celkový výsledek výkonu.

Je dobré, aby sebevědomí běžce bylo v souladu s jeho skutečnými schopnostmi, jež umožňují úspěšně se vyrovnat s náročností trati a taktéž si závodník uvědomoval své limity a byl schopen se na ně přizpůsobit, aniž by riskoval chyby v orientaci.

#### **2.3.4 Imaginace**

Imaginace je schopnost představit si v mysli budoucí situace nebo scénáře, aniž by se skutečně odehrávaly před očima. V kontextu orientačního běhu může být imaginace velmi užitečná, protože běžec si může představit, jak to bude vypadat v terénu a na trati, kudy poběží a jak bude reagovat na různé překážky. Tento proces představování si může být vhodný pro plánování trasy a předvídání možných chyb v orientaci.

Představitivost může také pomoci běžci vizualizovat úspěšný výsledek závodu. Pokud si závodník představuje, jak dokončuje trať rychle a úspěšně, může to posílit jeho sebevědomí a motivaci a pomoci mu v boji s nervozitou a stresem při samotném závodění.

Další výhodou imaginace může být schopnost představit si alternativní varianty řešení, jak bude běžec reagovat dostane-li se například do chyby. Pokud si běžec dokáže představit, jak bude v dané situaci reagovat, může to být užitečné pro rychlejší a efektivnější řešení nečekaných situací během závodu.

V neposlední řadě, imaginace může být užitečná pro představování si různých možností postupu a výběru nejlepší trasy. Pokud si běžec dokáže představit různé varianty postupu, může mu to pomoci v rozhodování se.

#### **2.3.5 Schopnost samostatného kvalitního tréninku**

Jde o schopnost běžce samostatně plánovat a provádět kvalitní trénink bez přímého dohledu trenéra. Kvalitní trénink zahrnuje různorodé tréninkové aktivity, ať už to jsou běžecké tréninky různých intenzit, technicky rozvojové či k běhu alternativní varianty tréninku.

Běžec by měl mít schopnost samostatně nebo s podporou trenéra vybírat vhodné tréninkové plány, přizpůsobit je svým individuálním potřebám a dodržovat je pravidelně a zodpovědně. Samostatný trénink umožňuje běžcům být flexibilní a upravovat svůj trénink v závislosti na aktuálním stavu. Nicméně trenéři mohou v tomto procesu hrát důležitou roli. Obecně by trenéři měli hledat metody, jak stimulovat sportovce a oceňovat drobná zlepšení

v jeho výkonech (Gould et al., 2002). Je také důležité sestavit a realizovat plán, který bude zaměřen na rozvoj jeho silných stránek a zlepšení slabých stránek, jak z fyzického, tak technického hlediska.

V orientačním běhu, kde je důležitá vysoká úroveň technických a fyzických schopností, je schopnost samostatného tréninku klíčová pro úspěch v závodě. Na závodní úrovni je běžec zodpovědný za svůj výkon a musí být schopen přizpůsobit se různým podmínkám.

### **2.3.6 Stanovování cílů**

Stanovování cílů je klíčovou vlastností v orientačním běhu, která pomáhá běžcům zlepšovat své výkony. Tato vlastnost zahrnuje schopnost definovat a plánovat krátkodobé a dlouhodobé cíle, které jsou realistické a měřitelné. Literatura uvádí, že v obecném pojetí sportovci s ambicemi, ale bez stanovených cílů se mohou potýkat s potížemi a neúspěchy na náročné cestě ke sportovnímu vrcholu (MacNamara & Collins, 2013). V orientačním běhu mohou být cíle spojovány se zlepšením se ve fyzických, technických či psychických dovednostech, například zlepšení technické stránky, zvýšení fyzické kondice, zvládnutí určitého typu terénu nebo umístění v závodě do určitého místa či ztráty na vítěze.

Pro úspěšné dosahování cílů je dobré umět vytvářet plán, průběžně sledovat a hodnotit vlastní pokrok. Běžci by měli být schopni přizpůsobit své plány na základě zjištěných výsledků a případně si stanovit nové cíle, aby mohli dále pokračovat ve zlepšování svých výkonů. Úroveň dovednosti stanovování cílů byla identifikována např. Gould et al. (2002), kteří zjistili, že olympijští vítězové disponují dobře rozvinutou schopností stanovit si a dosahovat svých cílů.

Důležitou součástí stanovování cílů je také schopnost být realistický a neztrácet motivaci, i když cíle nejsou dosaženy tak rychle, jak by si běžec přál. Zároveň je důležité mít dostatečnou motivaci pro dosažení cílů, aby se běžci dokázali soustředit a dát do tréninku maximum. Trenéři mohou asistovat běžci při definování a navrhování cílů, ale samotná odpovědnost za stanovení a dosažení cílů spočívá na něm samotném.

Je vhodné, aby si běžec stanovil cíle tak, aby byly v souladu s jeho aktuálními schopnostmi a zkušenostmi. Například, pokud je běžec nováček, může si stanovit cíl dokončit závod bez velkých chyb v orientaci. Celkově lze říci, že stanovování cílů v orientačním běhu je klíčovou vlastností pro rozvoj. Běžec by měl mít jasno v tom, čeho chce dosáhnout a jakým způsobem k tomu dojde. Tím si vytvoří jasnou představu o směru jeho tréninku a může to pomoci i k jeho motivaci.

### **2.3.7 Sociální a komunikační dovednosti**

Sociální a komunikační dovednosti v orientačním běhu zahrnují schopnost být součástí týmu a komunikovat s ostatními běžci, trenéry či organizátory závodů. To vyzdvihuje schopnost vzájemného respektu, podpory a motivace k lepším výkonům, a to jak v individuálních závodech, tak i v týmových štafetových závodech.

Tyto dovednosti mohou také pomoci k analýze tréninku či závodu. Sociálnějším jedincem, který je zvědavější a lépe se mu navazují přátelské vztahy se může inspirovat či přiučit něčemu novému od ostatních. Taktéž to může být nápomocné v rámci analýzy tréninku či závodu. Běžci by měli být schopni analyzovat své výkony a identifikovat své silné a slabé stránky. Díky tomu mohou pracovat na zlepšení svých výkonů a dosahovat lepších výsledků v dalších závodech. Komunikace s ostatními běžci a trenéry je klíčová pro získání zpětné vazby a porozumění svému výkonu.

V neposlední řadě, může být také vhodné umět poskytnout rozhovor pro média. Běžci by měli být schopni efektivně komunikovat s novináři a médii a zodpovědně prezentovat své pocity ze závodu. Toto je důležité nejen pro prezentaci běžce samotného, ale i týmu a může to zvýšit popularitu i celého sportu.

### **2.3.8 Realistické zhodnocení výkonu**

Jedná se o schopnost běžce nejen posuzovat své výkony na základě dosažených výsledků, ale také být schopen objektivně zhodnotit své silné a slabé stránky v běhu, což umožňuje přizpůsobit svůj tréninkový plán a strategii pro další závody. Zahrnuje také schopnost běžce objektivně posoudit své fyzické a mentální schopnosti v různých běžeckých podmínkách. Běžci s touto vlastností si uvědomují, že orientační běh je sport, kde zaběhnout pokaždé perfektní závod, jak po fyzické, tak i technické stránce je ojedinělé a je tedy nutné snažit se maximalizovat své výkony podle aktuálních podmínek.

Po každém tréninku či závodě je obohacující zhodnotit svůj výkon a získat z něj užitečné informace pro další trénink a zlepšování se. Realistické zhodnocení svého výkonu může pomoci odhalit slabá místa a najít způsoby, jak je zlepšit. Běžci, kteří umí realisticky zhodnotit své výkony, jsou také schopni přijmout kritiku od trenérů a ostatních běžců a využít ji k dalšímu rozvoji svých dovedností.

### **2.3.9 Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů**

Pozornost zahrnuje schopnost být si vědom okolního prostředí a reagovat na něj. Pro orientační běžce je třeba současně se soustředit na mapu, terén a pohyb, i když jsou zdroje pozornosti omezené (Eccles, 2006; Macquet et al., 2012). Běžci s vysokou mírou pozornosti si mohou všimnout důležitých detailů, které mohou mít vliv na jejich výkon, a přizpůsobit své rozhodování a techniku na základě těchto faktorů. Pro orientační běh je taktéž klíčová schopnost kontrolovat rozptýlení. Běžci musí soustředit pozornost střídavě na mapu a okolní prostředí, a to i v situacích velkého vyčerpání.

Koncentrace je důležitá pro udržení pozornosti po celou dobu závodů a zabránění případnému rozptýlení. Běžci s vysokou mírou koncentrace mohou být schopni soustředit své myšlenky na podstatné věci.

Blokování rušivých vlivů znamená schopnost odolat vlivu vnějších faktorů, které mohou ovlivnit výkon, jako jsou diváci, média nebo ostatní běžci. Závodník je schopen kontrolovat svou pozornost a koncentraci, aniž by se nechal rozptýlit rušivými vlivy.

### **2.3.10 Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy**

Orientační běh do značné míry závisí na schopnosti uplatnit množství dovedností v různých částech trati a zhodnocení efektivity použitých dovedností, což značí nutnost pravidelné analýzy (Newton & Holmes, 2017). Běžci s touto vlastností jsou schopni sledovat a vnímat různé faktory, jako je například typ terénu, aktuální kondice a technické schopnosti, a na základě těchto faktorů plánovat svou strategii. Běžec by měl mít také reálná očekávání a být schopen přizpůsobit se případným neúspěchům či porážkám. Součástí této vlastnosti je také schopnost ovládat své emoce a hledat pozitivní stránky i v neúspěších. Kromě toho je důležité, aby běžci byli schopni dívat se na závod z pohledu celkového kontextu a rozvržení závodu. Běh v orientačním běhu vyžaduje nejen schopnost orientovat se v terénu, ale také schopnost rychlého přizpůsobení se různým situacím.

## **2.4 Dotazník psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti**

Dotazník Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDEQ) slouží k zjištění přítomnosti a hodnocení psychologických vlastností a charakteristik jednotlivců souvisejících s rozvojem excelence a byl využitý jako výzkumný nástroj pro potřeby této práce.

PCDEQ je určen pro mladé sportovce, ve věku od 14 do 21 let a nabízí tak uživatelsky přívětivý jazyk, který je použitelný pro tuto kohortu (Aine & Collins, 2011; MacNamara & Collins, 2013).

Dotazník obsahuje 59 položek rozdělených do šesti tematických faktorů. Každý faktor má jiné otázky, které jsou přiděleny k různým oblastem, jako je například podpora k dlouhodobému úspěchu, používání imaginace během tréninku a soutěže nebo podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu (Hill et al., 2019), přičemž na detailnější popis každého faktoru je odkazováno v následujících podkapitolách.

Každá z položek dotazníku je umístěna na šestibodové Likertově škále s metodou podobnostní odpovědi od „1“ (naprosto nesouhlasím) do „6“ (naprosto souhlasím), což nám zajišťuje, že respondenti nemohou zůstat neutrální (Chang, 1994). Výsledná odpověď je přesnější, neboť respondent musí pečlivěji přemýšlet o tom, zda souhlasí nebo nesouhlasí s prohlášením. Taktéž je v dotazníku zahrnuta směs pozitivně a negativně formulovaných položek, aby se minimalizovalo nebezpečí zkreslení souhlasu.

#### **2.4.1 Rozdělení tematických faktorů dotazníku**

Šestifaktorový dotazník obsahující 59 položek hodnotí různé stupně zapojení těchto charakteristik, přičemž dva faktory (faktory 1 a 6) se zaměřovaly na vliv trenérů nebo učitelů na rozvoj PCDE, zatímco zbývající čtyři faktory posuzují individuální hodnocení úrovně těchto vlastností k pohledu sebe samotného. Cílem dotazníku je reflektovat PVRV v různých úrovních, od individuálního vnímání sebe sama až po zapojení ostatních lidí.

Níže je zacíleno blíže na každý tematický faktor a pár vybraných prohlášení z daného okruhu pro lepší pochopení stylu dotazníku, jehož celé znění se nachází v příloze č. 2 této práce.

##### **Faktor č. 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu**

- *Můj trenér/učitel mi pomáhá, abych zůstal oddaný své disciplíně/aktivitě.*
- *Můj trenér/učitel mi pomáhá všimnout si pokroku, kterého jsem dosáhl/a.*
- *Můj trenér/učitel plánuje trénink tak, abych pracoval převážně na svých slabých stránkách.*

První faktor se zabývá pomocí trenéra se zaměřením na používání svěřencových PCDE ku stanovení cílů v rámci dlouhodobé úspěšnosti. Zapojení trenéra do rozvoje těchto vlastností je hodnoceno z pohledu svěřence, přičemž klasifikace se může lišit z pohledu obou stran.

### **Faktor č. 2: Používání imaginace během tréninku a soutěže**

- *Pravidelně si představuji pocity, které ve mně vyvolává dobrý výkon.*
- *Představuji si sám/sama sebe, jak se zvládám vyrovnat s nabuzením a vzrušením spojeným se soutěží.*
- *Mentální nácvik výkonu mi napomáhá soustředit se na to, co musím udělat.*

Druhý faktor se zaměřuje na běžcovu schopnost představitosti, jež hraje velkou roli při tréninku technické složky OB. Imaginace slouží k bližšímu sžití se s pocitem před závodem, na startu a taktéž především v průběhu závodu. Představování si daného okamžiku může dále pozitivně ovlivnit budoucí situaci a její snazší řešení.

### **Faktor č. 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem**

- *Připadá mi těžké soustředit se na sebe a na to, co musím dělat, a často se přistihnu, že přemýšlím nad tím, jak se vede ostatním závodníkům/soutěžícím.*
- *Pokud udělám chybu připadá mi těžké znovu se začít soustředit na daný úkol.*
- *Když se stane něco neočekávaného, je pro mě skutečně obtížné přizpůsobit se nové situaci.*

Faktor třetí se zaměřuje na schopnost vyrovnávání se s tlakem a pocity v průběhu přípravy a závodu samotného. Uvědomění si vlastních chyb a následné ponaučení se z nich je pro OB naprosto zásadní. Často můžeme slyšet, že OB je sport založen z velké míry na zkušenostech, jež jsou podmíněny počtem absolvovaných tréninků a závodů a jejich důkladnou analýzou.

### **Faktor č. 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj**

- *Veškerý trénink, který podstupuji mi dodává důvěru, že dokážu uspět.*
- *V průběhu tréninku blokuji rušivé myšlenky a plně soustředím svou pozornost na to, co musí být splněno.*
- *Stanovuji si náročné cíle, na jejichž dosažení musím tvrdě pracovat.*

Tento faktor zkoumá přístup k tréninku běžce. Zaměřuje se na jeho chování v tréninku a míru zapojení. Taktéž hodnotí úroveň odhodlání, stanovení cílů či zvládnání případného rozptýlení. Pozitivní zpětná vazba z tréninku může posílit sebevědomí sportovce a snížit jeho stres před závodem (McCormick et al., 2018).

#### **Faktor č. 5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách**

- *Neustále hledám způsoby, jak se zlepšovat.*
- *Po výkonu si jeho průběh přehrávám znovu v hlavě, abych přišel na to, co jsem udělal dobře a co špatně.*
- *Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji.*

Tento faktor zdůrazňuje důležitost zhodnocení výkonů, bez ohledu na to, zda sportovec vyhrál nebo prohrál. Kromě neustálého rozvíjení a udržování silných stránek by měl sportovec věnovat taktéž pozornost svým slabým stránkám, neboť právě ty ho mohou brzdit při dosahování stanovených cílů.

#### **Faktor č. 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu**

- *Můj trenér/učitel mi pomáhá připravit se na neočekávané (situace, okolnosti, události).*
- *Před důležitým výkonem mě lidé kolem udržují soustředěného.*
- *Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich.*

Poslední faktor je podobný prvnímu, ale více se zaměřuje na podporu od lidí v okolí sportovce, jako jsou trenéři, rodina a další. Zároveň klade důraz na soustředěnost, sebedůvěru a připravenost a také zkoumá vzájemnou pomoc v tréninkovém prostředí.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je srovnání rozdílů psychických vlastností u orientačních běžců z České republiky a Francie na bázi dotazníku PCDEQ, shrnutí celkové úrovně psychických vlastností a zdůraznění rozdílů mezi těmito dvěma skupinami.

### **3.2 Dílčí cíle**

Dílčím cílem práce je identifikovat u obou sledovaných výzkumných souborů rozdíly napříč výkonnostními úrovněmi a pohlavím.



## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný nástroj-dotazník PCDEQ

Výzkumným nástrojem je dotazník PCDE, jež je blíže popsán v teoretické části a jehož celé znění lze nalézt v přílohách této práce. Pro účely této práce byla českým respondentům poskytnuta česká verze dotazníku PCDEQ (Čiháčková, 2019) a francouzským běžcům předložena francouzská verze (Gesbert et al., 2018), přičemž obě verze vycházejí z originálu z roku 2011 (Aine & Collins, 2011).

Za vznikem české verze stojí Čiháčková (2018), která v rámci své diplomové práce s názvem *Adaptace dotazníku psychologických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti – PCDEQ do českého jazyka* provedla několik kroků, včetně tří přímých překladů, vytvoření souhrnného překladu a zpětného překladu pracovní české verze při snaze standardizovat tento dotazník. Taktéž provedla pilotní studii, která navrhla drobné úpravy formulace některých položek. Tuto verzi dotazníku následně využil taktéž Berkovec (2020) pro potřeby jeho bakalářské práce.

Francouzská verze dotazníku byla získána na osobní vyžádání od hlavního autora studie *Validation of a French Version of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire (MacNamara & Collins): A Situated Approach to Talent Development* (Gesbert et al., 2018). Tato studie se zaměřila na ověření francouzské verze dotazníku o PCDEQ na vzorku 305 sportovců z frankofonního Švýcarska. Byly použity standardizované postupy při překladu PCDEQ a výsledky ukázaly, že francouzská verze dotazníku je validní. Dotazník je tedy možné použít i pro potřeby této práce.

### 4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 165 respondentů z České republiky (n = 106) a Francie (n = 59). Vzorek byl stanoven pomocí cíleného vzorkování a zaměřen na běžce a běžkyně orientačního běhu ve věku 14 až 21 let. Všichni respondenti byli zároveň držiteli platné licence člena dané národní federace v orientačním běhu.

Tabulka 1. Základní charakteristiky výzkumného souboru

Francie	Pohlaví			Věk		
	Dívky	Hoši	Celkem	<i>M</i>	<i>SD</i>	Rozsah
Výkonnostní úroveň						
Regionální	5	4	9	16.22	1.56	14–21
Národní	14	20	34	15.76	1.74	14–21
Mezinárodní	5	11	16	17.81	2.07	14–21
Celkem	24	35	59	16.39	1.99	14–21
Česko	Pohlaví			Věk		
Výkonnostní úroveň	Dívky	Hoši	Celkem	<i>M</i>	<i>SD</i>	Rozsah
Regionální	26	12	38	16.21	1.61	14–21
Národní	22	22	44	16.77	1.46	14–21
Mezinárodní	12	12	24	18.38	1.53	14–21
Celkem	60	46	106	16.93	1.73	14–21
Celkem Francie a Česko	84	81	165	16.74	1.84	14–21

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

### 4.3 Metody sběru dat

Před samotnou distribucí dotazníku byla potřeba provést sloučení obou verzí dotazníku, neboť umístění jednotlivých položek nekorelovalo napříč českou a francouzskou verzí. Kompatibilitu bylo docíleno manuální organizací jednotlivých položek do patřičných faktorů, přičemž byla následována oficiální podoba české verze dotazníku od Čiháčkové (2018) za pomoci originální anglické verze (Aine & Collins, 2011).

Sběr dat, u kterých byla zajištěna anonymita, probíhal v měsících duben a květen roku 2022. Respondentům cílové věkové skupiny, čili 14–21 let byla e-mailem distribuována elektronická podoba dotazníku využívající možnosti Google formuláře.

Před zahájením vyplňování dotazníku byli respondenti obeznámeni s formou a průběhem dotazníkového šetření a požádáni o potvrzení informovaného souhlasu, který je obeznámil o podmínkách výzkumu. U nezletilých byl vyžadován souhlas zákonného zástupce.

Na začátku respondenti uvedl svůj věk, závodní kategorii a úroveň (regionální, národní, mezinárodní). Následně odpovídali na jednotlivých 59 tvrzení rozdělených do šesti faktorů od naprostého nesouhlasu po naprostý souhlas.

Před odesláním odpovědí měli respondenti možnost vložit jejich emailovou adresu

v zájmu obeznámení s výsledky celé studie. Této možnosti využilo 60 respondentů z České republiky a 39 z Francie.

#### **4.4 Zpracování dat**

Jedná se o empirickou kvantitativní studii, která využívá statistické zpracování dat. Všechna data, jakožto výsledky dotazníkového šetření byla zpracována a analyzována pomocí programu Google tabulek. Nejprve byla provedena základní deskriptivní statistika s průměry a standardními odchylkami pro všech 59 položek rozdělených do šesti faktorů. Dále byly u každého výzkumného souboru vypočítány průměrné hodnoty a směrodatné odchylky napříč jednotlivými faktory. K celkovému zpracování dat byl využit T-test a definován výpočet p-hodnot a Cohenovo d. Postup byl aplikován napříč různými výkonnostními úrovněmi i pohlavím.

Jako ukazatel spolehlivosti dotazníku byla vypočtena Cronbachovo alfa, která měří vnitřní konzistenci jednotlivých otázek rozdělených do šesti faktorů. Hodnota alfy se pohybuje mezi 0 a 1, přičemž vyšší hodnoty značí lepší spolehlivost dotazníku. Podle DeVellise (2021) je hodnota Cronbachovy alfy mezi 0,65 a 0,7 označována jako „slabě přijatelná“ pro kvalitu testu, zatímco hodnoty vyšší než 0,7, 0,8 a 0,9 jsou označovány jako „přijatelné“, „velmi dobré“ a „výborné“, což znamená, že výsledky dotazníku jsou spolehlivé a přesné. Pro potřeby této práce bylo rozhodnuto vypočítat Cronbachovu alfu zvlášť pro každou skupinu respondentů, vzhledem k tomu, že dotazníky byly v češtině a ve francouzštině. Různé jazykové podání totiž může ovlivnit porozumění a interpretaci otázek dotazníku, což může mít dopad na spolehlivost dotazníku pro každou skupinu. Tento přístup umožnil ověřit, zda je dotazník stejně spolehlivý pro obě skupiny, což je důležité pro spravedlivé a přesné porovnání výsledků mezi českými a francouzskými respondenty.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Deskriptivní statistika pro jednotlivé položky PCDEQ

Rozložení odpovědí v tabulce 2 naznačuje, že respondenti obou zemí většinou souhlasili se všemi položkami, neboť hodnoty se z více než 88 % pohybovaly nad průměr 3. Pro každou položku z faktoru 1, 4, 5 a 6 u obou zemí byl průměr vyšší než 3 a mezi francouzskými respondenty byl u položek 42 („Jsem ochotný na sobě skutečně tvrdě pracovat.“) a 58 („Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich.“) průměr dokonce vyšší než 5.

Průměrné hodnoty českých odpovědí u položek 24, 26 a 29 z druhého faktoru jsou pod úroveň hodnoty 3, přičemž je dobré si povšimnout, že v porovnání s francouzskou stranou je rozdíl větší než 0,5. Pro položku 29 („Jsem nabádán k tomu, abych si věci zkusil nejprve jen v hlavě.“) sahá rozdíl průměrů až na hodnotu 1,7.

U třetího faktoru mezi francouzskými odpovědi je přesně polovina pod průměrnou hodnotou 3, přičemž pouze u třech položek (34, 35 a 39) se pod touto hladinou pohybují i české odpovědi. Nejnižší průměrné hodnoty, jak na české straně ( $M = 1,81$ ), tak i francouzské ( $M = 1,58$ ) dosáhla položka 35 („Jsem přesvědčený, že prohráváním se nemůžete nic naučit.“).

Tabulka 2. Deskriptivní statistika pro jednotlivé položky PCDEQ

	F1					F2   F3					F4   F5   F6			
	Česko		Francie			Česko		Francie			Česko		Francie	
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD	M	SD
1	4.04	1.43	4.12	1.23	18	4.15	1.39	3.24	1.42	41	4.87	1.06	4.80	1.00
2	4.42	1.47	4.00	1.50	19	3.73	1.50	3.68	1.62	42	4.83	1.2	5.00	1.00
3	4.53	1.19	4.39	1.27	20	3.28	1.43	3.25	1.35	43	4.43	1.23	3.90	0.99
4	4.16	1.35	4.15	1.26	21	3.80	1.42	3.93	1.53	44	3.64	1.47	3.85	1.17
5	3.90	1.37	3.86	1.55	22	3.80	1.54	4.12	1.31	45	3.37	1.56	4.05	1.20
6	4.28	1.24	3.83	1.02	23	3.97	1.36	4.53	1.25	46	3.30	1.46	4.41	1.02
7	4.75	1.13	4.95	1.01	24	2.82	1.38	3.47	1.48	47	3.81	1.45	4.37	1.40
8	3.14	1.61	3.58	1.49	25	3.64	1.37	3.93	1.60	48	4.53	1.03	4.69	1.00
9	4.02	1.39	4.00	1.16	26	3.00	1.31	3.58	1.39	49	4.38	1.27	4.78	1.02
10	3.32	1.31	3.39	1.36	27	3.52	1.42	3.59	1.42	50	4.53	1.15	4.76	1.29
11	4.07	1.35	3.46	1.45	28	3.80	1.42	4.15	1.44	51	4.90	1.14	4.95	0.88
12	4.26	1.33	4.14	1.20	29	2.59	1.13	4.29	1.47	52	4.17	0.99	4.27	1.11
13	4.38	1.25	3.92	1.41	30	4.10	1.50	3.51	1.33	53	3.79	1.30	4.02	1.36
14	4.04	1.24	4.47	1.21	31	3.24	1.52	2.92	1.12	54	4.68	1.31	4.93	1.23
15	3.73	1.46	3.78	1.26	32	3.66	1.67	2.49	1.36	55	3.92	1.32	4.61	1.08
16	4.02	1.54	3.98	1.47	33	3.12	1.73	3.73	1.66	56	3.72	1.31	4.03	1.22
17	3.72	1.34	4.19	1.18	34	2.93	1.42	2.20	1.23	57	4.08	1.10	4.56	1.04
					35	1.81	1.02	1.58	0.99	58	4.80	0.98	5.08	1.02
					36	3.25	1.49	3.02	1.31	59	3.88	1.29	4.37	1.22
					37	3.72	1.34	3.64	1.31					
					38	3.10	1.32	2.39	1.10					
					39	2.96	1.39	2.90	1.49					
					40	3.92	1.49	3.49	1.47					

Vysvětlivky: Česko ( $n = 106$ ), Francie ( $n = 59$ ),  $M$  – aritmetický průměr,  $SD$  – směrodatná odchylka

Odovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

## 5.2 Vnitřní spolehlivost a popisná statistika výzkumného vzorku

V tabulce číslo 3 je prezentována deskriptivní statistika a vnitřní spolehlivost šesti faktorů dotazníku PCDEQ napříč oběma národnostními skupinami.

Respondenti z České republiky vykazovali většinou střední až vysoké hodnocení u všech faktorů, s průměrnými hodnotami mezi 3,47 až 4,05. Standardní odchylky byly mezi jednotlivými faktory podobné ( $SD = 0,62-0,84$ ). Cronbachův alfa koeficient ukázal, že vnitřní spolehlivost dotazníku byla adekvátní pro český vzorek. Konkrétně faktor 1 vykazoval „velmi

dobrou“ spolehlivost, faktory 2, 3 a 6 byly „přijatelné“, zatímco faktory 4 a 5 měly „slabě přijatelnou“ spolehlivost.

U respondentů z Francie byly průměrné hodnoty u většiny faktorů (F1, F2, F4, F5, F6) vyšší než u českých respondentů ( $M = 3,81-4,69$ ). Nicméně u faktoru 3 byla průměrná hodnota nižší než střední ( $M = 2,9$ ), což naznačuje, že francouzští respondenti se více přikláněli k nesouhlasu. Na základě Likertovy škály se tak pohybujeme mezi hodnocením "spíše nesouhlasím" a "nesouhlasím". Standardní odchylky u faktorů 1, 3, 4, 5 a 6 ( $SD = 0,71-0,81$ ) byly mírně vyšší než u českých respondentů. Výrazně vyšší standardní odchylka byla zjištěna u faktoru 2, která dosahovala téměř hodnoty 1 ( $SD = 0,99$ ).

Tabulka 3. Vnitřní spolehlivost a deskriptivní statistika jednotlivých faktorů

Faktor	Počet položek	Česko (n = 106)			Francie (n = 59)		
		$\alpha$	M	SD	$\alpha$	M	SD
F1	17	0.82	4.04	0.69	0.88	4.01	0.76
F2	12	0.77	3.51	0.72	0.90	3.81	0.99
F3	11	0.76	3.47	0.62	0.83	2.90	0.80
F4	7	0.66	3.94	0.75	0.75	4.34	0.71
F5	5	0.65	4.05	0.84	0.82	4.69	0.81
F6	7	0.77	3.82	0.80	0.76	4.52	0.73

Vysvětlivky:  $\alpha$  – Cronbachovo alfa, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka  
Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

### 5.3 Výsledky a porovnání jednotlivých faktorů mezi Českem a Francií

#### 5.3.1 Faktor č. 1

V analýze prvního faktoru, který se zaměřuje na *Podporu k dlouhodobému úspěchu* bylo zjištěno, že mezi oběma skupinami neexistují statisticky významné rozdíly ve sledovaných proměnných (celkové porovnání, úroveň a pohlaví). Žádný z rozdílů mezi skupinami nebyl statisticky významný, což bylo indikováno nevýznamnými p-hodnotami ve všech případech. Navíc, velikosti efektu, Cohenovo d, byly nízké, což naznačuje, že tyto rozdíly nemají velký praktický význam. Naopak na základě těchto zjištění můžeme konstatovat, že mladiství orientační běžci z České republiky a Francie vykazují velmi podobné psychické vlastnosti

zaměřující se na podporu k dlouhodobému úspěchu u všech položek napříč každou sledovanou proměnnou.

Tabulka 4. Podrobné porovnání prvního faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 1	Česko		Francie		<i>M rozdíl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	4.04	0.69	4.01	0.76	0.03	<i>ns</i>	0.05
Úroveň							
Regionální	3.76	0.62	3.55	0.77	0.21	<i>ns</i>	0.33
Národní	4.21	0.7	4.00	0.73	0.21	<i>ns</i>	0.29
Mezinárodní	4.18	0.67	4.29	0.72	0.11	<i>ns</i>	0.16
Pohlaví							
Dívky	4.00	0.77	3.94	0.84	0.05	<i>ns</i>	0.07
Hoši	4.11	0.58	4.06	0.71	0.05	<i>ns</i>	0.07

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *d* – Cohenovo *d*

*ns* =  $p > 0,05$

Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

### 5.3.2 Faktor č. 2

V analýze druhého faktoru zacíleného na *Používání imaginace během tréninku a soutěže* byl nalezen statisticky významný rozdíl, jak v celkovém porovnání ( $p \leq 0.05$ ), tak i u dívek ( $p \leq 0.01$ ). V ostatních případech nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly. Velikosti efektu byly mírné až střední, což naznačuje, že rozdíly mezi skupinami mají určitý praktický význam, zejména v případě dívek.

Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že ve faktoru 2 existují určité rozdíly mezi mladistvými orientačními běžci z České republiky a Francie. Zvláště výrazný je rozdíl mezi dívkami, kde velikost efektu byla střední ( $d = 0,68$ ). Celkové porovnání také ukazuje statisticky významný rozdíl s mírnou velikostí efektu ( $d = 0,37$ ).

Na jednotlivých výkonnostních úrovních nebyly nalezeny žádné statisticky významné rozdíly, ačkoli velikosti efektu byly mírné. Tento výsledek naznačuje, že rozdíly mezi Českem a Francií ve faktoru 2 nejsou tak markantní, pokud se sledují v rámci jednotlivých úrovní. Nicméně, celkové porovnání mezi oběma zeměmi a zejména srovnání českých a francouzských dívek naznačují, že vlastnosti spadající do faktoru *Používání imaginace během tréninku a soutěže* se mírně liší.

Tabulka 5. Podrobné porovnání druhého faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 2	Česko		Francie		<i>M</i> rozdíl	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	3.51	0.72	3.81	0.99	0.30	*	0.37
Úroveň							
Regionální	3.29	0.82	3.51	0.74	0.22	<i>ns</i>	0.27
Národní	3.58	0.74	3.88	0.98	0.29	<i>ns</i>	0.34
Mezinárodní	3.70	0.38	3.85	1.17	0.15	<i>ns</i>	0.19
Pohlaví							
Dívky	3.50	0.73	4.04	0.95	0.54	**	0.68
Hoši	3.52	0.72	3.66	1.00	0.14	<i>ns</i>	0.16

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *d* – Cohenovo *d*

*ns* =  $p > 0,05$ ; \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

### 5.3.3 Faktor č. 3

U analýzy třetího faktoru *Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem* byly nalezeny statisticky významné rozdíly ve všech zkoumaných proměnných. Celkové porovnání, jednotlivé výkonnostní úrovně i rozdíly mezi pohlavím vykazují významné rozdíly s velkou velikostí efektu ( $d = 0,61-1,35$ ). Velkých velikostí efektu nad hodnotu 1 bylo zaznamenáno u porovnání regionální a mezinárodní výkonnostní úrovně. Následně při bližším prozkoumání jednotlivých pohlaví napříč úrovněmi bylo zjištěno mnoho statisticky významných rozdílů u dívek regionální a mezinárodní úrovně a zároveň u hochů národní a mezinárodní úrovně. Nicméně je nutné zdůraznit míru odlišností mezi dívkami, pro které regionální ( $d = 1,35$ ) a mezinárodní ( $d = 1,25$ ) úrovně hodnoty velikosti Cohenovo *d* dosahují dvou nejvyšších hodnot napříč všemi testovanými faktory a proměnnými.

Na základě získaných výsledků můžeme sledovat, že faktor 3 je jeden s nejvíce pestrých faktorů, jež nám předkládá významné rozdíly ve všech proměnných, stejně tak jako hodnota odlišnosti v celkovém porovnání dosahuje úrovně  $d = 0,83$ . Tato zjištění poukazují na velmi rozdílné psychické vlastnosti mezi mladými orientačními běžci z České republiky a Francie v rámci třetího faktoru, který se zabývá *Zvládáním stresu spojeného s výkonem a rozvojem*.



Tabulka 6. Podrobné porovnání třetího faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 3	Česko		Francie		<i>M</i> rozdíl	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	3.47	0.62	2.90	0.80	0.57	***	0.83
Úroveň							
Regionální	3.53	0.69	2.78	0.40	0.75	***	1.16
Národní	3.43	0.63	2.99	0.89	0.44	*	0.58
Mezinárodní	3.45	0.48	2.76	0.78	0.69	**	1.12
Pohlaví							
Dívky	3.60	0.62	3.20	0.76	0.4	*	0.61
Hoši	3.30	0.59	2.69	0.77	0.61	***	0.91
Atraktivnosti							
Regionální – Dívky	3.66	0.72	2.73	0.47	0.93	*	1.35
Mezinárodní – Dívky	3.72	0.39	3.09	0.74	0.63	*	1.25
Národní – Hoši	3.39	0.69	2.70	0.84	0.69	**	0.90
Mezinárodní – Hoši	3.30	0.42	2.61	0.79	0.57	*	0.92

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *d* – Cohenovo *d*

\**p* < 0,05; \*\**p* < 0,01; \*\*\**p* < 0,001

Odovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

#### 5.3.4 Faktor č. 4

Ve faktoru 4, který se zaměřuje na *Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj*, byly nalezeny statisticky významné rozdíly v celkovém porovnání, dále na mezinárodní úrovni a u všech dívek z daného výzkumného souboru. V celkovém porovnání vykazují francouzští orientační běžci v rámci tohoto faktoru vyšších hodnot s významným rozdílem (*d* = 0,55).

Na mezinárodní úrovni je rozdíl mezi českými a francouzskými běžci ještě větší (*d* = 0,81), což může svědčit o větší odolnosti francouzských běžců vůči stresu spojenému s výkonem na mezinárodní scéně. Ve skupině dívek byl nalezen významný rozdíl mezi českými a francouzskými běžkyněmi (*d* = 0,63), což naznačuje, že francouzské dívky zvládají stres spojený s výkonem o něco lépe než české dívky. V případě chlapců nebyl nalezen statisticky významný rozdíl (*d* = 0,40).

Na bázi atraktivností byl zjištěn významný rozdíl u hochů mezinárodní úrovně běžci z České republiky a Francie ( $d = 0,90$ ), což znovu naznačuje vyšší psychickou odolnost francouzských běžců ve srovnání s českými běžci v rámci faktoru 4.

Tabulka 7. Podrobné porovnání čtvrtého faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 4	Česko		Francie		<i>M rozdíl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	3.94	0.75	4.34	0.71	0.40	***	0.55
Úroveň							
Regionální	3.65	0.84	4.10	0.73	0.44	ns	0.54
Národní	4.08	0.67	4.24	0.63	0.16	ns	0.25
Mezinárodní	4.12	0.62	4.68	0.79	0.56	*	0.81
Pohlaví							
Dívky	3.82	0.78	4.32	0.78	0.49	*	0.63
Hoši	4.08	0.69	4.36	0.66	0.27	ns	0.40
Atraktivnosti							
Mezinárodní – Hoši	4.35	0.47	4.78	0.5	0.43	*	0.90

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *d* – Cohenovo *d*

$ns = p > 0,05$ ;  $*p < 0,05$ ;  $***p < 0,001$

Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

### 5.3.5 Faktor č. 5

Celkový rozdíl mezi oběma skupinami u faktoru číslo 5 *Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách* je velký a statisticky významný ( $d = 0,76$ ). Pokud se podíváme na jednotlivé úrovně, na regionální rozdíl mezi českými a francouzskými běžci není statisticky významný ( $d = 0,54$ ). Avšak na národní ( $d = 0,64$ ) a mezinárodní úrovni ( $d = 1,08$ ) jsou rozdíly velmi významné. Rozdíly mezi pohlavími jsou také významné. U dívek byl zjištěn velký a statisticky významný rozdíl ( $d = 0,94$ ), zatímco u chlapců byl rozdíl menší, ale stále statisticky významný ( $d = 0,59$ ).

Z atraktivnosti byly nalezeny statisticky významné rozdíly dívek národní ( $d = 0,82$ ) a mezinárodní ( $d = 1,21$ ) úrovně, přičemž hodnota 1,21 je třetí nejvyšší hodnotou odlišnosti, které bylo v průběhu celé analýzy získáno. Hoši mezinárodní výkonnosti zaznamenali rozdíl ( $d = 0,95$ ). Tato zjištění potvrzují rozdílné psychické vlastnosti mezi mladými orientačními

běžci z České republiky a Francie v souvislosti s *Vyhodnocováním výkonů a práce na slabých stránkách*. Je důležité podotknout, že faktor 5 zahrnoval pouze pět dotazovaných položek.

Tabulka 8. Podrobné porovnání pátého faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 5	Česko		Francie		<i>M rozdíl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	4.05	0.84	4.69	0.81	0.64	***	0.76
Úroveň							
Regionální	3.96	0.83	4.40	0.72	0.44	<i>ns</i>	0.54
Národní	4.10	0.95	4.68	0.85	0.58	**	0.64
Mezinárodní	4.12	0.64	4.88	0.79	0.76	**	1.08
Pohlaví							
Dívky	3.99	0.89	4.82	0.85	0.83	***	0.94
Hoši	4.14	0.78	4.61	0.79	0.47	**	0.59
Atraktivnosti							
Národní – Dívky	4.16	1.10	4.97	0.77	0.81	*	0.82
Mezinárodní – Dívky	4.07	0.59	4.96	1.04	0.89	*	1.21
Mezinárodní – Hoši	4.17	0.72	4.84	0.70	0.67	*	0.95

*Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, d – Cohenovo d*

*ns = p > 0,05; \*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001*

*Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)*

### 5.3.6 Faktor č. 6

V případě faktoru 6 *Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu* byly nalezeny statisticky významné rozdíly mezi několika proměnnými. Celkový rozdíl mezi oběma skupinami je velký a statisticky významný ( $d = 0,90$ ) a podobně je tomu i u regionální úrovně ( $d = 0,95$ ). Na národní úrovni je rozdíl ještě významnější ( $d = 0,86$ ), zatímco na mezinárodní úrovni není rozdíl statisticky významný ( $d = 0,54$ ).

Rozdíly mezi pohlavími jsou významné. U dívek byl zjištěn velký a statisticky významný rozdíl ( $d = 1,11$ ), zatímco u chlapců byl rozdíl menší, ale stále statisticky významný ( $d = 0,71$ ).

V kategorii atraktivností byly nalezeny statisticky významné rozdíly u dívek regionální ( $d = 1,11$ ) a národní ( $d = 1,16$ ) úrovně a o něco nižší míra odlišnosti byla zaznamenána taktéž i u hochů národní výkonnosti ( $d = 0,68$ ).

Tabulka 9. Podrobné porovnání šestého faktoru mezi Českem a Francií

Faktor 6	Česko		Francie		<i>M rozdíl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Celkové porovnání	3.82	0.8	4.52	0.73	0.70	***	0.90
Úroveň							
Regionální	3.40	0.78	4.16	0.86	0.76	*	0.95
Národní	3.95	0.71	4.58	0.75	0.62	***	0.86
Mezinárodní	4.24	0.70	4.59	0.57	0.35	<i>ns</i>	0.54
Pohlaví							
Dívky	3.76	0.84	4.65	0.71	0.89	***	1.11
Hoši	3.90	0.75	4.42	0.74	0.53	**	0.71
Atraktivnosti							
Regionální – Dívky	3.38	0.80	4.29	0.92	0.91	*	1.11
Národní – Dívky	3.99	0.76	4.80	0.58	0.80	**	1.16
Národní – Hoši	3.91	0.67	4.42	0.83	0.51	*	0.68

Vysvětlivky: *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka, *d* – Cohenovo *d*

*ns* =  $p > 0,05$ ; \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Odpovědi na škále: 1 (Naprostou nesouhlasím), 2 (Spíše nesouhlasím), 3 (Nesouhlasím), 4 (Spíše souhlasím), 5 (Souhlasím), 6 (Naprostou souhlasím)

## 6 DISKUSE

Diplomová práce se zabývala porovnáním psychických vlastností mezi orientačními běžci ve věku 14–21 let z České republiky a Francie. Výsledky vzorku ukazují, že vybrané mentální dovednosti se liší ve jednotlivých faktorech především podle úrovně výkonnosti a napříč pohlavími. Výrazné staticky významné hodnoty lze nalézt u faktorů číslo 3, 5 a 6.

Na základě získaných výsledků můžeme sledovat, že faktor 3 je jeden s nejvíce pestrých faktorů, jež nám předkládá významné rozdíly ve všech proměnných. Nutné je vyzdvihnout celkovou míru odlišností na regionální a mezinárodní úrovni, která se zároveň mnohem více odráží, zaměříme-li se pouze na dívky těchto úrovní, u nichž hodnoty velikosti Cohenova  $d$  dosahují dvou nejvyšších hodnot napříč všemi testovanými faktory a proměnnými. Tato zjištění poukazují na rozdílné zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem napříč pohlavím i oběma zeměmi. Zároveň výsledky korelují s výzkumem zaměřujícím se na ženy ve věku na hranici dospělosti, které uvedly obecně vyšší míru stresu v určitých situacích ve srovnání se svými mužskými protějšky (Anbumalar et al., 2017). Rozdíl může být přičítán i skutečnosti, že tento faktor se odkazuje především na vnitřní nastavení sportovce, což souvisí s tím, že sportovci obvykle nemají sklon ventilovat emoce jako strategii zvládnutí stresové situace (Martin, 2018).

Dále nalézáme staticky významný pátý faktor, který zkoumá schopnost sportovce vyhodnotit svůj výkon a ochotu zaměřit se na své slabiny. Pouze u regionální úrovně porovnání nedosáhlo statistické významnosti. Dle získaných výsledků lze konstatovat, že průměrné hodnoty u výzkumného vzorku z Francie dosahují ve všech proměnných vyšších hodnot, než je tomu u respondentů z Česka. Zároveň zde byl objeven třetí nejvyšší rozdíl napříč celou studií, a to u dívek mezinárodní úrovně, který je následován i velkým rozdílem při porovnání obou pohlaví této úrovně. Tento jev odkazuje na lepší schopnost realistického zhodnocení vlastních výkonů a následné práce na slabých stránkách u francouzských běžců a běžkyň mezinárodní úrovně v porovnání z českými respondenty, což může být zapříčiněno tím, francouzský tým se orientuje na rozvoj všestranných závodníků se silným technickým zaměřením během mládežnického a juniorského období (Kerschbaumer, 2015). Zároveň výsledky tohoto pátého faktoru do určité míry korelují se zjištěními třetího faktoru. Dalo by se tedy konstatovat, že zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem do značné míry souvisí se schopnostmi hodnocení výkonů a práce na slabých stránkách.

Taktéž faktor zaměřující se na podporu od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu dosáhl krom porovnání mezinárodní úrovně statisticky významných hodnot.

U tohoto faktoru výsledky opět dosahují vyšších hodnot u francouzských dívek, tentokrát se ale objevují pouze u regionální a národní úrovně, když pro mezinárodní úroveň nebyla získána statisticky významná data.

Zjištění týkající se čtvrtého faktoru hodnotící sportovce podle jejich schopnosti organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj se zaměřovaly na soustředění a nasazení, které je v orientačním běhu nutností (Eccles & Aarsal, 2015). Tento aspekt by mohl částečně vysvětlit, proč u tohoto faktoru orientační běžci z obou zemí dosahovali hodnocení na úrovni souhlasu. Vzhledem k těmto výsledkům můžeme konstatovat, že dotazník PCDEQ se ukazuje jako účinný výzkumný nástroj pro identifikaci psychických vlastností potřebných pro rozvoj výjimečnosti u orientačních běžců.

Hodnocení psychických vlastností u orientačních běžců pomocí dotazníku PCDE provedl také Newton & Holmes (2017) v rámci retrospektivního dotazování světových elitních orientačních běžců, když byly ve věku juniorů v porovnání s juniorskými běžci ze Švýcarska. Data naznačila, že elitní orientační běžci hlásili menší podporu dlouhodobého úspěchu ( $M = 3,46$ ) než švýcarští junioři ( $M = 4,25$ ), což může být zapříčiněno dřívějším přijetím sebe trénování (Newton & Holmes, 2017). V této studii se stejný faktor zaměřující se na podporu k dlouhodobému úspěchu prokázal jako statisticky nevýznamný, nicméně jeho hodnoty jsou mezi Českem a Francií téměř totožné a pohybují se v intervalu předchozích hodnot.

Výsledky tohoto výzkumu jsou interpretovány s opatrností, protože se jedná o srovnání dvou konkrétních skupin závodníků a nemusí nutně odrážet všeobecné trendy v obou zemích. Každá země orientačního běhu s výraznými výsledky má svůj tréninkový systém a jeho kopírování většinou nevede k úspěchu bez zohlednění národních zvláštností a kultury (Kerschbaumer, 2015). Navíc je třeba vzít v úvahu další faktory, které mohou ovlivnit výkonnost v orientačním běhu, jako jsou fyzické schopnosti, technické dovednosti a zkušenosti závodníků. Již v rámci testování z roku 1994 prokázali francouzští orientační běžci dobré fyziologické schopnosti, avšak náročný trénink potřebný pro dosažení vrcholové úrovně byl dříve obtížnější zvládat zejména pro juniory, kteří čelí výzvám spojeným se školou, studiem a samotným tréninkem (Chalopin, 1994). Ve vyšším věku pak bývá náročné dohánět ztracený čas v tréninku. Také kognitivní i biologická omezení ovlivňují tento sport (Eccles & Aarsal, 2015, Seiler 1996).

Tato studie poskytuje cenný vhled do psychických vlastností orientačních běžců a prezentuje základní fakta rozdílností mezi porovnávanými výzkumnými vzorky. Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že existují významné rozdíly v psychických vlastnostech mezi orientačními běžci z České republiky a Francie. Tyto rozdíly mohou poskytnout cenné

informace nejen pro trenéry, kteří se snaží rozvíjet výkonnost svých svěřenců. Nicméně pro dokonalejší pochopení příčin jednotlivých rozdílů nejen mezi porovnávanými faktory by bylo vhodné provést další výzkum, v tomto případě převážně kvalitativního zacílení. Avšak nálezy z této práce i tak mohou inspirovat nové výzkumné směry a strategie, zaměřující se na zkoumání psychických vlastností nejen u orientačních běžců, ale také u talentovaných sportovců z různých disciplín a zemí.

I přesto, že výzkum nebyl prováděn za účelem ovlivnění praxe, získané výsledky mohou mít praktické využití či alespoň zvýraznit důležitost zaměření se na tuto oblast v rámci rozvoje talentovaných orientačních běžců.

## 6.1 Limity práce

Limitem této studie je nepoměr respondentů napříč zeměmi, kdy z Francie se povedlo získat odpovědi od menšího výzkumného vzorku než oproti početnějšímu vzorku českých respondentů. Pro větší přesnost výzkumu by bylo vhodné mít téměř vyrovnaný podíl respondentů z obou zemí. Tento fakt se zároveň může projevat i ve výsledcích studie, neboť kupříkladu respondentek mezinárodní úrovně z Francie bylo poloviční množství, i přesto že celý výzkumný soubor ( $n = 169$ ) skýtá poměrně vysokou účast v porovnání s podobnou studií (Newton & Holmes, 2017). I tak se jedná spíše než o validní studii, tak o pilotní analýzu v rámci uplatnění dotazníku PCDEQ mezi orientačními běžci. Taktéž omezením této studie může být proměnlivost získaných odpovědí, které jsou ovlivněny současným emočním rozpoložením a psychickým stavem. Pro získání konzistentnějších a přesnějších odpovědí by mohlo být vhodné opakovat dotazování několikrát v průběhu delšího časového intervalu.

Tato práce má však i své silné stránky. Jako první můžeme spatřit její jedinečnost, jelikož reprezentuje jednu z mála studií využívající dotazník PCDE v orientačním běhu. Za druhou silnou stránku lze považovat využití vhodných jazykových verze dotazníků. Často je možné se setkat s jazykovými nedostatky potřebnými pro správné uchopení všech otázek využitých v dotazníku (Squires, 2009), což potvrzují i výsledky studie od Newton & Holmes (2017). V této práci však bylo využito pouze standardizovaných dotazníků v mateřském jazyce obou výzkumných souborů.

## 7 ZÁVĚRY

Předkládaná diplomová práce se primárně zabývala srovnáním rozdílů psychických vlastností u orientačních běžců z České republiky a Francie na bázi dotazníku PCDEQ. Zároveň bylo předloženo shrnutí celkové úrovně psychických vlastností a zdůraznění atraktivností napříč sledovanými proměnnými výkonnostní úrovně a pohlaví, u obou výzkumných souborů, přičemž byly naplněny cíle této práce.

Na základě provedeného výzkumu lze dojít k závěru, že zvládání stresu spojeného s výkonem se u českých běžců statisticky významně liší u dívek regionální a mezinárodní výkonnostní úrovně. Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách ukazuje odlišnosti především u dívek mezinárodní úrovně. Naopak u faktoru zkoumající podporu od ostatních k podávání výkonů byly statisticky významné rozdíly zaznamenány u dívek regionální a národní úrovně. Pro tento faktor byl objeven také nejvýraznější rozdíl v celkovém porovnání obou výzkumných souborů. U hochů byly nalezeny markantní rozdíly taktéž u faktoru zaměřeného na zvládání stresu spojeného s výkonem, jak u národní, tak i mezinárodní úrovní, ke které se ještě spadá odlišnost hochů ve vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách.

Tato studie poskytuje ucelený vhled do psychických vlastností orientačních běžců a definuje zásadní rozdíly mezi zkoumanými soubory běžců ve věku 14–21 let z České republiky a Francie. Pro hlubší pochopení příčin těchto rozdílů je doporučeno provést další výzkumy. Zjištění z této studie mohou inspirovat nové výzkumné směry a strategie pro zkoumání psychických vlastností talentovaných sportovců napříč různými sportovními disciplínami či odlišnými zeměmi.



## 8 SOUHRN

Tato práce se zabývala porovnáním psychických vlastností orientačních běžců z České republiky a Francie ve věku 14–21 let pomocí dotazníku PCDEQ. Výzkum zahrnoval analýzu celkové úrovně psychických vlastností a porovnání výkonnostní úrovně a pohlaví mezi zkoumanými skupinami, čímž byly naplněny cíle práce.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. V první nalezneme přehled poznatků z oblasti orientačního běhu spolu s požadavky kladenými na orientační běžce a popisem práce s talenty v tomto sportu. Následně je definován sportovní talent a jeho identifikace, a detailní vymezení psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti. V následující části práce jsou pak tyto vlastnosti detailně porovnány na bázi zjištěných statisticky významných výsledků a shrnuty v rámci celkového porovnání mezi oběma zeměmi, výkonnostními úrovněmi a pohlavím. Výzkumný soubor tvořilo celkem 165 respondentů z České republiky ( $n = 106$ ) a Francie ( $n = 59$ ). Výsledky ukázaly statisticky významné rozdíly v zvládnání stresu spojeného s výkonem u českých běžců, přičemž dívky regionální a mezinárodní výkonnostní úrovně vykazovaly největší rozdíly. Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách odhalilo odlišnosti zejména u dívek mezinárodní úrovně. Podpora od ostatních byla také statisticky významně odlišná u dívek regionální a národní úrovně. U chlapců byly nejvýraznější rozdíly v zvládnání stresu spojeného s výkonem na národní i mezinárodní úrovni, stejně jako ve vyhodnocování výkonů a práci na slabých stránkách.

Studie nabízí podrobný pohled na psychické vlastnosti orientačních běžců a odhaluje klíčové rozdíly mezi zkoumanými skupinami běžců ve věku 14–21 let z České republiky a Francie. Pro lepší pochopení původu těchto rozdílů je vhodné provést další výzkum. Nálezy z této práce mohou poskytnout podněty pro nové výzkumné přístupy a strategie zaměřené na analýzu psychických vlastností talentovaných sportovců napříč různými sporty a zeměmi.

## 9 SUMMARY

This study compared the psychological characteristics of orienteers from the Czech Republic and France, aged 14-21 years, using the PCDEQ questionnaire. The research included an analysis of the overall level of psychological characteristics and a comparison of performance levels and gender between the groups studied, thus fulfilling the objectives of the thesis.

The thesis is divided into two main parts. The first provides an overview of the knowledge in the field of orienteering, together with the requirements for orienteers and a description of working with talent in the sport. This is followed by a definition and identification of sporting talent and a detailed definition of the psychological qualities required to develop excellence. In the following part of the paper, these characteristics are then compared in detail based on the statistically significant results found and summarised in the context of an overall comparison between the two countries, performance levels and gender. The research sample consisted of a total of 165 respondents from the Czech Republic ( $n = 106$ ) and France ( $n = 59$ ). The results showed statistically significant differences in performance-related stress management among Czech runners, with girls of regional and international performance levels showing the greatest differences. Evaluating performance and working on weaknesses showed differences especially among girls at the international level. Support from others was also statistically significantly different for regional and national level girls. For boys, the differences were most pronounced in coping with performance-related stress at national and international levels, and in evaluating performance and working on weaknesses.

The study provides a detailed insight into the psychological characteristics of orienteering runners and reveals important differences between the groups of 14- to 21-year-old runners from the Czech Republic and from France. Further research is recommended to better understand the origins of these differences. The results of this work may suggest new research approaches and strategies for analysing the psychological characteristics of talented athletes across sports and countries.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aine, M., & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire. *Https://Doi.Org/10.1080/02640414.2011.589468*, 29(12), 1273–1286. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.589468>
- Anbumalar C, Dorathy Agines P, Jaswanti V.P, Priya D, & Reniangelin D. (2017). Gender Differences in Perceived Stress levels and Coping Strategies among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4(4). <https://doi.org/10.25215/0404.103>
- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport, Education and Society*, 11(3), 211–230. <https://doi.org/10.1080/13573320600813366>
- Breitbach, S., Tug, S., & Simon, P. (2014). Conventional and Genetic Talent Identification in Sports: Will Recent Developments Trace Talent? *Sports Medicine*, 44(11), 1489–1503. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0221-7>
- Bunc, V. „Současné pohledy na identifikaci sportovního talentu (na příkladu biatlonu a fotbalu)“, in *Identifikace pohybových talentů*, Perič, T., Suchý, J., Ed. Praha, Univerzita Karlova, 2004, s.19–24. ISBN 80-86317-30-7.
- Chang, L. (1994). A Psychometric Evaluation of 4-Point and 6-Point Likert-Type Scales in Relation to Reliability and Validity. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/014662169401800302*, 18(3), 205–215. <https://doi.org/10.1177/014662169401800302>
- Chlíbková, D., Alena, Ž., & Ivana, T. (2012). Comparison of Training, Anthropometric, Physiological and Psychological Variables of Ultra-Endurance Cyclists and Runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 1023–1027. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2012.06.773>
- Collins, D., & Macnamara, Á. (2017). Making Champs and Super-Champs—Current Views, Contradictions, and Future Directions. *Frontiers in Psychology*, 8(MAY), 823. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00823>
- Collins, D., MacNamara, Á., & McCarthy, N. (2016). Putting the bumps in the rocky road: Optimizing the pathway to excellence. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP), 1482. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2016.01482/BIBTEX>
- Čiháčková, M. (2019). *Adaptace dotazníku psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti – překlad do českého jazyka (Bakalářská práce)*. Olomouc: Univerzita

Palackého

- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Eccles, D. W. (2006). Thinking outside of the box: the role of environmental adaptation in the acquisition of skilled and expert performance. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1103–1114. <https://doi.org/10.1080/02640410500432854>
- Eccles, D. W., & Arsal, G. (2015). How do they make it look so easy? The expert orienteer's cognitive advantage. *Https://Doi.Org/10.1080/02640414.2014.951953*, 33(6), 609–615. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.951953>
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15(2), 119–147. <https://doi.org/10.1080/1359813042000314682>
- Gesbert, V., von Roten, F. C., & Hauw, D. (2018). Validation of a French Version of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire (MacNamara & Collins, ): A Situated Approach to Talent Development. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(4), 656. [/pmc/articles/PMC6243611/](https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1535627)
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Https://Doi.Org/10.1080/10413200290103482*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Hanin, Y. L. (2012). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. *Handbook of Sport Psychology: Third Edition*, 31–58. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.CH2>
- Hill, A., MacNamara, Á., & Collins, D. (2019). Development and initial validation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire version 2 (PCDEQ2). *European Journal of Sport Science*, 19(4), 517–528. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1535627>
- Hnízdil, J., & Kirchner, J. (2005). *Orientační sporty: běh, běh na lyžích, radiový běh, horská kola, potápění*. Grada.
- Kovářová, L. (2012). *K identifikaci předpokladů v triatlonu*. Karolinum.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010a). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 52–73. <https://doi.org/10.1123/TSP.24.1.52>
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010b). The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74–96.

<https://doi.org/10.1123/TSP.24.1.74>

- MacNamara, Á., & Collins, D. (2013). Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Https://Doi.Org/10.1080/02640414.2012.747692*, 31(7), 736–744. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.747692>
- Macnamara, Á., Holmes, P., & Collins, D. (2008). Negotiating transitions in musical development: the role of psychological characteristics of developing excellence. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0305735607086041*, 36(3), 335–352. <https://doi.org/10.1177/0305735607086041>
- MacPherson, A. C., Collins, D., & Obhi, S. S. (2009). The importance of temporal structure and rhythm for the optimum performance of motor skills: A new focus for practitioners of sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(SUPPL.1), 48–61. <https://doi.org/10.1080/10413200802595930>
- Macquet, A. C., Eccles, D. W., & Barraux, E. (2012). What makes an orienteer an expert? A case study of a highly elite orienteer's concerns in the course of competition. *Journal of Sports Sciences*, 30(1), 91–99. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.617774>
- Martin, M. (2018). *Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes*. 1–48.
- Martindale, R. J. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 187–206. <https://doi.org/10.1080/10413200701188944>
- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (2018). Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *Https://Doi.Org/10.1080/1750984X.2018.1469161*, 12(1), 235–264. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469161>
- Newton, J. A., & Holmes, P. S. (2017a). Psychological characteristics of champion orienteers: Should they be considered in talent identification and development? *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(1), 109–118. <https://doi.org/10.1177/1747954116684392>
- Newton, J. A., & Holmes, P. S. (2017b). Psychological characteristics of champion orienteers: Should they be considered in talent identification and development? *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(1), 109–118. [https://doi.org/10.1177/1747954116684392/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177\\_1747954116684392-FIG1.JPEG](https://doi.org/10.1177/1747954116684392/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_1747954116684392-FIG1.JPEG)
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2),

- 105–130. <https://doi.org/10.1123/TSP.2.2.105>
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Grada.
- Průcha, J. (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál.
- Rees, T., Hardy, L., Güllich, A., Abernethy, B., Côté, J., Woodman, T., Montgomery, H., Laing, S., & Warr, C. (2016). The Great British Medalists Project: A Review of Current Knowledge on the Development of the World's Best Sporting Talent. *Sports Medicine* 2016 46:8, 46(8), 1041–1058. <https://doi.org/10.1007/S40279-016-0476-2>
- Renzulli, J. S. (1998). *The three-ring conception of giftedness. Nurturing the gifts and talents of primary grade students*.
- Roeh, A., Engel, R. R., Lembeck, M., Pross, B., Papazova, I., Schoenfeld, J., Halle, M., Falkai, P., Scherr, J., & Hasan, A. (2020). Personality Traits in Marathon Runners and Sedentary Controls With MMPI-2-RF. *Frontiers in Psychology*, 11, 886. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.00886/BIBTEX>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Squires, A. (2009). Methodological challenges in cross-language qualitative research: a research review. *International Journal of Nursing Studies*, 46(2), 277–287. <https://doi.org/10.1016/J.IJNURSTU.2008.08.006>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>
- Vičar, M. (2017). Sportovní talent versus nadání. *Studia Sportiva*, 11(1), 216–227. <https://doi.org/10.5817/StS2017-1-39>
- Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3\* (Disertační práce)*. Univerzita Palackého, Olomouc.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

## Internetové zdroje

- Cahel, M. (2018). *Činnost TSM*. Retrieved January 28, 2023, from <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/cinnost-tsm.pdf>
- Cahel, M. (2015). *Srovnávací testy mládeže*. Retrieved January 28, 2023, from [http://vd-ob.cz/wp-content/uploads/2015/11/STM\\_zakladni.info\\_.pdf](http://vd-ob.cz/wp-content/uploads/2015/11/STM_zakladni.info_.pdf)
- Cahel, M., Košárek P., & Novotný, R. (2015). *Koncepce práce s talentovanou mládeží ČSOS*. Retrieved January 28, 2023, from <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/koncepce-mladez.pdf>
- Chalopin, C. *Physical and physiological characteristics of French orienteers*. Scientific Journal of orienteering, 1994; (10): 58-62. Retrieved February 20, 2023, from <https://orienteering.sport/iof/communication/publications/scientific-journal-of-orienteering/>
- FFCO Direction Technique Nationale (2016). *Methodes Federale*. Retrieved January 28, 2023, from [https://www.ffcorientation.fr/media/cms\\_page\\_media/72/Méthode%20Fédérale%20-%20Edition%202016.pdf](https://www.ffcorientation.fr/media/cms_page_media/72/Méthode%20Fédérale%20-%20Edition%202016.pdf)
- FFCO DTN-Commission Jeunes (2020) *Livret de suivi personnel*. Retrieved January 28, 2023, from <https://www.ffcorientation.fr/licencie/clubs/ecoles-de-co/>
- FFCO DTN-Commission Jeunes (2019) *Livret de suivi personnel – Guide*. Retrieved January 28, 2023, from <https://www.ffcorientation.fr/licencie/clubs/ecoles-de-co/>
- Kerschbaumer, G. (2015). *International Orienteering Coaches Conference*. Retrieved January 25, 2023, from [https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2015\\_08\\_EliteOrienteeringSystemsInTopNations.pdf](https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2015_08_EliteOrienteeringSystemsInTopNations.pdf)
- Knapová, L. (2017). *Psychologie v OB*. Retrieved January 27, 2023 from <https://o-news.cz/category/orientacni-beh/metodika/psychologie/>
- Lenhart, Z., & Zřídka Veselý, L. (2010). *Taktika a technika orientačního běhu*. (Rev. Ed.). Retrieved January 27, 2023 from [http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/mdtaktikatechnikaob\\_20141102032755.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/mdtaktikatechnikaob_20141102032755.pdf)
- Seiler, R. *Cognitive processes in orienteering – a review*. Scientific journal of orienteering, 1996; (12/2): 50-66. Retrieved February 20, 2023, from <https://orienteering.sport/iof/communication/publications/scientific-journal-of-orienteering/>

Sekce OB ČSOS (2022, Januray 13). *Pravidla orientačního běhu*. Retrieved January 25, 2023,  
from <https://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/pravidla-ob-2022.pdf>



## 11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Základní charakteristiky výzkumného souboru .....	26
Tabulka 2. Deskriptivní statistika pro jednotlivé položky PCDEQ .....	29
Tabulka 3. Vnitřní spolehlivost a deskriptivní statistika jednotlivých faktorů .....	30
Tabulka 4. Podrobné porovnání prvního faktoru mezi Českem a Francií.....	31
Tabulka 5. Podrobné porovnání druhého faktoru mezi Českem a Francií.....	32
Tabulka 6. Podrobné porovnání třetího faktoru mezi Českem a Francií.....	33
Tabulka 7. Podrobné porovnání čtvrtého faktoru mezi Českem a Francií.....	34
Tabulka 8. Podrobné porovnání pátého faktoru mezi Českem a Francií .....	35
Tabulka 9. Podrobné porovnání šestého faktoru mezi Českem a Francií .....	36

## 12 PŘÍLOHY

### 12.1 Výzkumný nástroj

#### *Příloha 1. Originální verze dotazníku PCDEQ*

---

**Factor 1: Support for long-term success (17 items)**

---

1. My coach/teacher encourages me to seek advice from appropriate others.
2. My coach/teacher and I plan on the basis of my future success, not just for today.
3. My coach/teacher helps me to stay committed to my activity.
4. My coach/teacher evaluates my performances against long-term goals for future success.
5. My coach/teacher prepares me to cope with the pressures of performance.
6. My coach/teacher always tells me what I should be aiming for and helps to direct my goals.
7. My coach/teacher helps me identify what is good and bad in my performances.
8. My coach/teacher and I keep an eye on my total workload to help me balance college/school and practice.
9. I work together with my coach/teacher to monitor my progress towards my goals.
10. My coach sets my targets and we work towards these.
11. I can rely on my coach/teacher to push me in activities that I do not really like.
12. My coach/teacher helps me to keep a record of my progress.
13. My coach/teacher provides me with clear routines.
14. My coach/teacher helps me focus on the objectives in practice.
15. My coach/teacher structures practice to work mostly on my weaknesses.
16. My coach/teacher encourages me to talk things through.
17. My coach/teacher ensures that I know the steps I have to take to maintain my progress.

---

**Factor 2: Imagery use during practice and competition (12 items)**

---

18. I use imagery to correct my physical performance.
19. Before attempting a skill, I imagine myself performing it.
20. Mental rehearsal is incorporated in my practice.
21. Mentally rehearsing my performance focuses me on what I have to do.
22. I regularly imagine what a good performance feels like.
23. My coach/teacher believes mental practice is important.
24. Before I arrive at the performance venue I am encouraged to mentally rehearse my performance.
25. I imagine myself handling the arousal and excitement associated with competition.
26. I am expected to include imagery in my preparation.
27. We practise coping with setbacks so that I can stay confident.
28. When I have to do something that worries me, I imagine how I will overcome my anxieties and perform successfully.
29. I am encouraged to try things out in my head first.

---

**Factor 3: Coping with performance and developmental pressures (11 items)**

---

30. I find it difficult to concentrate on what I have to do and often find myself thinking about how other performers are doing.
31. If something unexpected happens I find it really hard to adapt.
32. I find it hard to fit into new practice groups.
33. I can't stop my activity suffering when I am under pressure from school or college work.
34. I often stop trying when I find a task difficult.
35. I believe that you can never learn from losing.
36. Even a minor setback shakes my confidence.
37. When I make a mistake I find it difficult to get my focus back on task.
38. My coach/teacher doesn't push me to overcome difficulties.
39. I find it difficult to overcome my feelings of anxiety when I perform.
40. I often keep thinking about the mistakes that I have made and let this interfere with my performance.

---

**Factor 4: Ability to organize and engage in quality practice (7 items)**

---

41. I get on with what I have to do even if no one is watching.
42. I am willing to push myself really hard.
43. All the practice that I do gives me confidence in my ability to succeed.
44. During practice I block out distracting thoughts and focus my attention completely on what needs to be done.
45. My pre-performance schedule is clear and carefully monitored.
46. In practice, I really think about and focus on what I have to do in that session.
47. I set myself challenging goals that I have to work hard to achieve.

---

**Factor 5: Evaluating performances and working on weaknesses (5 items)**

---

48. I am always looking for ways to improve.
49. I always have at least one goal that I am working towards.
50. After a performance I review my performance in my head to figure out what I did right and wrong.
51. I analyse my performances to find out what I did well and what I did badly.
52. I consider my weaknesses and work hard on these in practice.

---

**Factor 6: Support from others to compete to my potential (7 items)**

---

53. Before an important performance people around me keep me focused.
54. We are encouraged to help each other in my practice environment.
55. My coach/teacher helps to keep me focused in practice.
56. My coach/teacher helps me to prepare for the unexpected.
57. People around me help me to accommodate the demands of my activity.
58. I listen and learn from the people around me.
59. My coach/teacher uses practice to build my confidence in my own ability.

## Příloha 2. Česká verze dotazníku PCDEQ

---

### Faktor 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu (17 položek)

---

1. Můj trenér/učitel mě nabádá, abych vyhledával rady u (patřičných) /vhodných osob.
2. Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v dlouhodobém časovém hledisku, nesoustředíme se jen na přítomnost.
3. Můj trenér/učitel mi pomáhá, abych zůstal oddaný své disciplíně/aktivitě.
4. Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti.
5. Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal zvládat tlaky spojené s výkonem v soutěži.
6. Můj trenér/učitel mi říká, o co bych měl usilovat, a pomáhá mi se směřováním mých cílů.
7. Můj trenér/učitel mi pomáhá rozeznávat, co je dobré a špatné na mých výkonech.
8. Já a můj trenér/učitel sledujeme, kolik mám celkově povinností s cílem udržovat rovnováhu mezi školou a tréninkem.
9. Spolu s mým trenérem/učitelem monitorujeme (zaznamenáváme) pokrok při plnění mých cílů.
10. Můj trenér/učitel stanovuje moje cíle a společně pracujeme na jejich naplnění.
11. Mohu se spolehnout na svého trenéra/učitele, že mě popožene v aktivitách, které nemám příliš v oblíbenosti.
12. Můj trenér/učitel mi pomáhá všimnout si pokroku, kterého jsem dosáhl/a.
13. Můj trenér/učitel mě vede k používání jasných zažitých postupů (rutin).
14. Můj trenér/učitel mi pomáhá soustředit se při mém tréninku na stanovené cíle.
15. Můj trenér/učitel plánuje trénink tak, abych pracoval převážně na svých slabých stránkách.
16. Můj trenér/učitel mě nabádá, abych o věcech mluvil.
17. Můj trenér/učitel se ujistí, že vím, jaké kroky musím dělat, abych se stále rozvíjel.

---

### Faktor 2: Používání imaginace během tréninku a soutěže (12 položek)

---

18. Používám imaginaci, abych upravil svůj fyzický výkon.
19. Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (pohyb), představím si, jak ji provádím.
20. Mentální nácvik je součástí mého tréninku.
21. Mentální nácvik výkonu mi napomáhá soustředit se na to, co musím udělat.
22. Pravidelně si představuji pocity, které ve mně vyvolává dobrý výkon.
23. Můj trenér/učitel se domnívá, že mentální trénink je důležitý.
24. Před příchodem na místo, kde mám podat určitý výkon, jsem nabádán k tomu, abych provedl mentální nácvik tohoto výkonu.
25. Představuji si sám/sama sebe, jak se zvládám vyrovnat s nabuzením a vzrušením spojeným se soutěží.
26. Očekává se ode mě, že zahrnu imaginaci do svojí přípravy.
27. Trénujeme překonávání obtíží, abych mohl zůstat sebejistý.
28. Když musím udělat něco, z čeho mám obavy, představuji si, jak je překonám a úspěšně provedu svůj výkon.
29. Jsem nabádán k tomu, abych si věci zkusil nejprve jen v hlavě.

---

### Faktor 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem (11 položek)

---

30. Připadá mi těžké soustředit se na sebe a na to, co musím dělat, a často se přistihnu, že přemýšlím nad tím, jak se vede ostatním závodníkům/soutěžícím.
31. Když se stane něco neočekávaného, je pro mě skutečně obtížné přizpůsobit se nové situaci.
32. Je pro mě těžké začlenit se do nové skupiny.
33. Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nedokážu zabránit jejich negativnímu dopadu na můj výkon.
34. Pokud mi připadá nějaký úkol těžký, často se přestávám snažit.
35. Jsem přesvědčený, že prohráváním se nemůžete nic naučit.
36. I drobný nezdar otřese mou sebedůvěrou.
37. Pokud udělám chybu připadá mi těžké znovu se začít soustředit na daný úkol.
38. Můj trenér/učitel mě netlačí do překonávání obtíží.
39. Připadá mi těžké překonat pocity úzkosti při podávání výkonu.
40. Často myslím na chyby, které jsem udělal, což narušuje můj výkon.

---

### Faktor 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj (7 položek)

---

41. Pokračuji v tom, co musím dělat, i když se nikdo nevidí.
42. Jsem ochotný na sobě skutečně tvrdě pracovat.
43. Veškerý trénink, který podstupuji mi dodává důvěru, že dokážu uspět.
44. V průběhu tréninku blokuji rušivé myšlenky a plně soustředím svou pozornost na to, co musí být splněno.
45. Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a pečlivě sledovaný.
46. Při tréninku přemýšlím jen o tom, co během něj musím udělat, a na to se soustředím.
47. Stanovuji si náročné cíle, na jejichž dosažení musím tvrdě pracovat.

---

### Faktor 5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách (5 položek)

---

48. Neustále hledám způsoby, jak se zlepšovat.
49. Vždy mám stanoven minimálně jeden cíl, na jehož dosažení pracuji.
50. Po výkonu si jeho průběh přehrávám znovu v hlavě, abych přišel na to, co jsem udělal dobře a co špatně.
51. Rozebírám své výkony, abych zjistil, co jsem udělal dobře a co špatně.
52. Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji.

---

### Faktor 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu (7 položek)

---

53. Před důležitým výkonem mě lidé kolem udržují soustředěného.
54. Jsme nabádáni k tomu, abychom si v tréninkovém prostředí vzájemně pomáhali.
55. Můj trenér/učitel mi pomáhá při tréninku zůstat soustředěný.
56. Můj trenér/učitel mi pomáhá připravit se na neočekávané (situace, okolnosti, události).
57. Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se nárokům mojí disciplíny/aktivity.
58. Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich.
59. Můj trenér/učitel využívá trénink k budování mé důvěry ve vlastní schopnosti.

## Příloha 3. Francouzská verze dotazníku PCDEQ

---

### Facteur 1: Soutien pour le succès à long terme (17 items)

---

1. Mon entraîneur m'encourage à chercher des conseils auprès d' autres personnes compétentes.
  2. Mon entraîneur et moi-même planifions mon avenir en prévision de performances futures et non seulement pour des performances actuelles.
  3. Mon entraîneur m'aide à rester engagé dans mes activités au jour le jour.
  4. Mon entraîneur évalue mes performances actuelles en fonction de mes objectifs à long terme.
  5. Mon entraîneur me prépare à faire face à la pression liée à la performance.
  6. Mon entraîneur me dit toujours ce que je dois faire et m'aide à fixer mes objectifs.
  7. Mon entraîneur m'aide à identifier ce qui est bon et moins bon dans les performances.
  8. Mon entraîneur et moi surveillons toujours mes charges totales de travail pour équilibrer les études et les entraînements.
  9. Je travaille avec mon entraîneur pour évaluer mes progrès en fonction de mes objectifs.
  10. Mon entraîneur fixe mes objectifs et on travaille ensemble pour les atteindre.
  11. Je peux compter sur mon entraîneur pour me pousser dans des activités que je n'aime pas vraiment faire.
  12. Mon entraîneur m'aide à garder une trace de mes progrès.
  13. Mon entraîneur me donne des routines claires.
  14. Mon entraîneur m'aide à me focaliser sur mes objectifs à l'entraînement.
  15. Mon entraîneur organise mon entraînement pour travailler principalement sur mes faiblesses.
  16. Mon entraîneur m'incite à parler des choses qui ne vont pas.
  17. Mon entraîneur s'assure que je connaisse les étapes que je dois franchir pour progresser.
- 

### Facteur 2: Utilisation de l'imagerie mentale pendant les entraînements et les compétitions (12 items)

---

18. J'utilise l'imagerie mentale pour améliorer mes performances physiques.
  19. Avant d'essayer de faire un exercice, je m'imagine en train de le faire.
  20. J'intègre la répétition mentale dans ma pratique d'entraînement.
  21. J'utilise la répétition mentale pour me concentrer sur ce que j'ai à faire.
  22. J'imagine régulièrement ce que je ressens lors d'une bonne performance.
  23. Mon entraîneur pense que la préparation mentale est importante.
  24. Avant d'arriver sur un site de compétition, je suis encouragé à répéter mentalement ma performance.
  25. Je m'imagine mentalement en train de maîtriser la tension liée à la compétition.
  26. J'utilise de l'imagerie mentale dans ma préparation.
  27. Je me représente souvent en train de faire face à des problèmes.
  28. Quand j'ai à faire quelque chose qui m'inquiète, je m'imagine comment je vais pouvoir faire face à mon anxiété pour parvenir à réaliser la performance.
  29. J'aime me représenter dans ma tête les choses à faire avant de les réaliser.
- 

### Facteur 3: Faire face aux pressions de performance et de développement (11 items)

---

30. Je me laisse distraire en pensant à ce que les autres joueurs sont en train de faire.
  31. Si quelque chose d'inattendu se produit, je trouve cela vraiment difficile de s'adapter.
  32. J'ai du mal à m'intégrer dans de nouveaux groupes d'entraînement ou de nouvelles équipes.
  33. Je ne peux pas arrêter ma pratique lorsque je suis sous pression à l'école.
  34. J'abandonne souvent une tâche quand je la trouve trop difficile.
  35. Je crois qu'on ne peut jamais apprendre de l'échec.
  36. Même un petit problème peut me perturber.
  37. Quand je fais une erreur, je trouve difficile de rester concentré sur l'exercice.
  38. J'ai du mal à me dépasser pour faire face à des difficultés.
  39. J'ai du mal à faire face à mon anxiété quand je suis en compétition.
  40. Je garde souvent en mémoire mes erreurs passées et cela interfère avec mes performances actuelles.
- 

### Facteur 4: Capacité à s'organiser et à s'engager dans une entraînement de qualité (7 items)

---

41. Je me concentre sur ce que j'ai à faire même si personne ne me regarde.
  42. Je suis disposé à me dépasser fortement.
  43. Tous les entraînements me rendent confiant dans ma capacité à réussir.
  44. Durant ma pratique d'entraînement, je bloque toutes les distractions et me concentre uniquement sur ce que j'ai à faire.
  45. Je me prépare sérieusement pour l'entraînement.
  46. A l'entraînement, je me concentre sur ce que j'ai à faire sur chaque exercice.
  47. Je me fixe moi-même des buts exigeants que je ne peux atteindre qu'en travaillant dur.
- 

### Facteur 5: Evaluer les performances et travailler sur les faiblesses (5 items)

---

48. Je suis toujours en train de chercher comment je peux m'améliorer.
  49. J'ai toujours au moins un but que je cherche à atteindre.
  50. Après une compétition je me représente ma performance dans ma tête pour analyser ce que j'ai fait de bien et de mal.
  51. J'analyse mes performances pour trouver ce que j'ai fait de bien et de mal.
  52. Je connais mes points faibles et je travaille dur sur eux au cours de l'entraînement.
- 

### Facteur 6: Soutien extérieur pour parvenir à mon potentiel (7 items)

---

53. Avant une compétition importante, les personnes autour de moi m'aident à rester concentré.
  54. Moi et mes partenaires sommes encouragés à nous aider mutuellement à l'entraînement.
  55. Mon entraîneur m'aide à rester focalisé sur ma pratique.
  56. Mon entraîneur m'aide à anticiper les imprévus.
  57. Les personnes autour de moi m'aident à satisfaire les demandes inhérentes à mon activité.
  58. J'écoute et j'apprends des personnes autour de moi.
  59. Mon entraîneur utilise l'entraînement pour développer ma confiance en mes propres compétences.
-