

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

MENTÁLNÍ PŘEDPOKLADY JEZDCŮ V  
PARKUROVÉM SKÁKÁNÍ  
MENTAL DISPOSITIONS OF SHOWJUMPING RIDERS



Magisterská diplomová práce

Autor práce: **Bc. Tereza Horáková**

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

Olomouc

2019

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D. za cenné připomínky, podnětné rady a věnovaný čas. Dále děkuji rodině, svému příteli a kamarádům za podporu při mém vysokoškolském studiu a psaní této práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Mentální předpoklady jezdců v parkurovém skákání“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 11. 2019

Podpis .....

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Jezdectví – parkurové skákání</b> .....	<b>8</b>
1.1 Historie parkurového skákání.....	8
1.2 Pravidla parkurového skákání.....	9
1.3 Osobnost jezdce .....	10
1.4 Charakteristiky elitních jezdců .....	11
<b>2 Psychologická příprava</b> .....	<b>13</b>
2.1 Cíl psychologické přípravy.....	17
2.2 Časové dělení psychologické přípravy.....	17
2.3 Fáze psychologické přípravy .....	18
2.4 Trénink psychických dovedností .....	19
2.5 Obsah psychologické přípravy .....	20
2.5.1 Rekce na stres .....	20
2.5.2 Zvládání strachu.....	21
2.5.3 Relaxace .....	22
2.5.4 Koncentrace pozornosti.....	23
2.5.5 Vnitřní řeč.....	25
2.5.6 Stanovování cílů.....	26
2.5.7 Imaginace.....	27
2.5.8 Sebedůvěra.....	29
2.6 Teorie Terryho Orlicka – Kolo dokonalosti .....	31
<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>3 Výzkumný problém a cíle práce</b> .....	<b>36</b>
<b>4 Typ výzkumu a použitá metoda</b> .....	<b>37</b>
4.1 Ottawský dotazník mentálních předpokladů OMSAT 3* .....	37
4.2 Výzkumné hypotézy.....	43
<b>5 Sběr dat a výzkumný soubor</b> .....	<b>44</b>
5.1 Proces sběru dat .....	44
5.2 Výzkumný soubor.....	44
5.3 Etické hledisko a ochrana soukromí .....	47
<b>6 Práce s daty a její výsledky</b> .....	<b>48</b>
6.1 Zpracování a analýza dat .....	48
6.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz.....	51

<b>7</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>56</b>
<b>8</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>60</b>
	<b>Souhrn.....</b>	<b>61</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ A TABULEK</b>	
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	

# ÚVOD

U koní se pohybuji od svého dětství. Ze začátku jsem se vozila jen tak pro radost a netoužila jsem po závodění. Postupem času se to změnilo a rozhodla jsem se udělat si jezdeckou licenci, abych se mohla účastnit oficiálních závodů. Od roku 2015 jezdím po soutěžích a snažím se podávat co nejlepší výkony a také si závodění i všechny další aktivity spojené s péčí o koně naplno užít. Jezdeckví pro mě není jen sport či forma trávení volného času. Pro mě je to životní vášeň, která mi přinesla a stále přináší spoustu zkušeností, zážitků, kamarádů a koňskou rodinu. Vztah ke koni nás učí zodpovědnosti, trpělivosti, respektu a komunikaci. Ovlivňuje jak náš motorický aparát, tak i naši psychiku. Pro mě je to jakási forma psychohygieny. Když si osedlám koně a vyjedu do přírody, zapomenu na chvíli na starosti, vyčistím si hlavu a odpočinu si.

V současnosti se ve sportu začíná klást důraz na psychickou stránku sportovce. Aby byl sportovec úspěšný, musí být fyzický zdatný a také musí být v dobré psychické formě. Obzvláště před velkými závody je důležité, aby si sportovec věřil, soustředil se na svůj výkon a byl psychicky v pohodě. K tomu mu může pomoci mentální trénink. Stále víc si uvědomuji, jak je důležitá mentální příprava ve sportu. Často se u jezdců setkávám s jejich negativním postojem k mentální přípravě, protože si myslí, že každý jedinec má vrozené silné a slabé stránky, se kterými nemůže nic dělat. To však není pravda. V jakémkoliv sportu platí, že rozdíl mezi skvělými výkony a průměrnými výkony dělá psychická připravenost sportovce. Jakmile člověk dosáhne určité výkonnostní úrovně, začnou pro něho být rozhodujícím faktorem jeho psychické schopnosti. Jezdeckví je výjimečné tím, že mentální rozpoložení jezdce neovlivňuje pouze jeho, ale okamžitě působí na chování koně. Elitní sportovci jsou přesvědčeni o tom, že každý se může naučit pomocí mentálního tréninku koncentrovat a překonat překážky, které brání dosažení jeho cíle. Vzhledem k tomu, že oblast jezdeckví a psychologie, jak vyplývá z výše uvedeného, jsou mi velice blízké, jsem si zvolila jako téma této diplomové práce mentální předpoklady jezdců v parkurovém skákání.

Cílem diplomové práce je analyzovat, popsat a srovnat mentální dovednosti parkurových jezdců na různých úrovních. Touto prací bych ráda rozšířila povědomí o mentálních aspektech v jezdeckví a uvedla různé metody psychologické přípravy. Výsledky výzkumu by mohly být přínosem pro jezdce na různé výkonnostní úrovni, neboť je mohly nasměrovat

na konkrétní mentální oblasti, ve kterých mají rezervy a je na nich potřeba zapracovat. Tím jezdci mohou zlepšit svůj sportovní výkon a také životní spokojenost.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 JEZDECTVÍ – PARKUROVÉ SKÁKÁNÍ

Jezdectví je sportovní disciplína, ve které větší část fyzické práce záleží na koni, ale je také závislá na psychických dovednostech utvářejících hranice možností jezdce. Všichni jezdci napříč všemi úrovněmi, ať už začátečníci nebo profesionálové, mají možnost zvýšit svoji výkonnost prostřednictvím tréninku svých psychických vlastností. Jestliže chce sportovec dosahovat úspěchů, musí se soustředit a pracovat na svých psychických dovednostech stejně tak jako na své fyzické kondici (Micklem, 2004).

První zmínka o jezdectví se vyskytuje v letech 4000- 3500 př. n. l., kdy nomádi z asijských stepí začali používat koně k ježdění. V průběhu několika staletí používali lidé koně různě, například k dopravě, ve válkách, k lovu. V Evropě ve 14. století mířila pozornost k akademickým a vojenským aspektům jezdectví, zatímco v Anglii byl zájem o sportovní využití koní, především v závodech přes překážky a k lovu. K zásadní změně došlo v 19. století, když se namísto koní začaly na dopravu a práci využívat stroje a do popředí zájmu se dostal jezdecký sport (Fourny, 2003).

Parkurové skákání je sportovní disciplína, která spadá do odvětví jezdectví. Je zastřešovaná Českou jezdeckou federací, která se stará o právní záležitosti jezdectví. Základem jezdectví je harmonické spojení jezdce a koně, na které je pohlíženo jako na jeden celek, ve kterém mají oba stejně důležitou roli (Paalman & Švéda, 2014). Z pohledu diváka se může zdát překonání parkurové trati s překážkami velmi jednoduché, ale pro jezdce je to náročná psychická hra, která nevyžaduje tolik síly jako spíše znalostí. Parkurové skákání je zároveň věda i umění. Věda ve směru pochopení, kdy má jezdec ve správném okamžiku při skoku posunout těžiště, zvolit správný úhel odrazu a schopnost posoudit délku kroku a místo odrazu. Umění spočívá jednak ve stylu a v eleganci, které dokáže jezdec předvést, ale především ve vybudování partnerství s koněm, které jezdci umožní dosáhnout žádaného vrcholu (Micklem, 2004).

## 1.1 Historie parkurového skákání

Ještě před koncem 19. století nebylo o parkurovém skákání v jezdeckém světě zájem. Na počátku 19. století se to změnilo a odehrály se první skokové soutěže ve stylu lovecké zkoušky. Ve Velké Británii se při honech na koních přeskakovaly přírodní překážky,



například ploty, příkopy či zídky. Hony byly velkým lákadlem pro armádní jezdce, ale kvůli velkému počtu zranění byly zakázány. Armádní jezdci přešli od honů k překonávání překážek, ve kterém viděli výzvu. Skákali přes židle, kočárky, auta a dokonce i přes koně (Stubbs, 2009).

V roce 1865 uspořádala královská dublinská společnost soutěž ve skákání do dálky a výšky v Dublinu. To je první oficiální záznam o takové organizované soutěži (Edwards, 1992). V 20. století došlo k velkému rozvoji parkuru, kdy se Americký parkurový tým poprvé účastnil Mezinárodní přehlídky koní a v roce 1911 byl založen Pohár národů, což je prestižní skoková soutěž pořádaná každý rok ve všech soutěžících zemích (Edward, 1994). Od roku 1912 je parkurové skákání součástí olympijských her (Mahler, Marget & Jabulka, 1995).

## 1.2 Pravidla parkurového skákání

Parkurové skákání je jezdecký sport, který se řídí podle pravidel FEI – mezinárodní jezdecké federace. Řadí se mezi nejmladší disciplíny jezdeckého sportu a je pravděpodobně nejvíce atraktivní pro diváky. Soutěže v parkurovém skákání se konají na ohrazeném kolbišti, které musí mít minimální rozměr 1200 m<sup>2</sup> v hale a venku 4000 m<sup>2</sup>. V letní sezoně se konají závody venku pod širým nebem a v zimní sezoně uvnitř v hale. Co se týče povrchu tak může být písčité, hliněný či travnatý. V kolbišti jsou připravené umělé překážky, které jsou při každé soutěži postavené s jiným kurzem a také s jinou náročností (Stubbs, 2009). Všechny překážky musí být sestaveny tak, aby se daly pobořit. Každý skok je označen číslem a na jeho levé straně je umístěný bílý praporek a na pravé straně červený. Tohle značení slouží pro orientaci při prohlídce parkuru (Hermsen & Hlavová, 2010).

Úkolem jezdce je překonat překážky v co nejkratším čase a čistě, tedy žádnou překážku neshodit. Jezdec koně vede daným kurzem přes překážky, diktuje výchozí podmínky pro skok a koriguje tempo. Překážky se liší výškou, šířkou, barvou a tvarem. Kůň se jich může bát či zaleknout a odmítnout danou překážku přeskočit (Hermsen & Hlavová, 2010). Pokud se jezdec s koněm dopustí určitých chyb, jako jsou shození či poboření překážky, odmítnutí poslušnosti, vybočení parkuru, při nedovolené pomoci a za překročení časového limitu, je penalizován trestnými body. Při pádu jezdce z koně, při pádu obou a při druhé neposlušnosti je dvojice diskvalifikována a nemůže dál pokračovat v závodění (Česká jezdecká federace, [ČJF ], 2019).

Dříve soutěžili muži a ženy odděleně, jak je to běžné v jiných sportech. Před rokem 1950 se ženy účastnily nižších soutěží a na nejvyšší úrovni soutěžili pouze muži. Od roku 1974 závodí muži i ženy dohromady. Některé ženy se dostaly mezi deset nejlepších jezdců na světě. Ale stále je více zástupců mužského pohlaví na té nejvyšší úrovni světových soutěží a ženy se věnují spíše nižším soutěžím (Micklem, 2004).

Jezdectví je jediný sport, ve kterém soutěží muži společně s ženami a platí pro ně naprosto stejná pravidla. Nevyskytují se žádné biologické výhody v rámci pohlaví. Síla či kondice jezdce hraje roli, ale má své limity, protože kůň bude vždy silnější než člověk, bez ohledu na pohlaví (Dashper, 2012). Úspěch na závodech záleží na výkonu jezdce, ale ve stejné míře také na psychické a fyzické připravenosti koně a jeho talentu (J. Williams, 2013).

### **1.3 Osobnost jezdce**

Sporty se dělí podle určitých kritérií a to dle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, individuální, týmové, míčové, vodní, apod.) Jezdci jsou individuální sportovci, kteří disponují charakteristikami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi a postavením, které ovlivňují vztah s koněm. Hlavní důvody ježdění a konkrétní role jezdce se mohou měnit v průběhu celého života v závislosti na věku, osobních okolnostech a kontextu celé situace. Například jeden jezdec může být placen majitelem koně za to, že jeho koně jezdí na závodech a současně může trénovat koně od jiného klienta a jindy pečovat a závodit pouze na vlastních koních (Wolfram, Williams & Marlin, 2015).

To jak velké zkušenosti jezdec má, ovlivňuje schopnosti potřebné k ježdění, rozhodování a připravenosti koně. Je velice důležité, aby si jezdec s koněm sedl osobnostními rysy i zkušenostmi a aby spolu utvořili pevný vztah. Jízda na koni je fyzická aktivita, proto může kondice jezdce ovlivnit výkon a kondici koně. Na druhou stranu hraje velkou roli mentální stránka, které ovlivňuje interakci mezi koněm a jezdce. Nevyrovnaný jezdec není schopen ukázat koni dostatečně jasné pomůcky, což se časem projeví na chování koně. Vztah mezi nimi je komplexní. Jelikož kůň neumí vyjádřit své emoce a bolest, je kladena na jezdce velká zodpovědnost, aby poznal, v jakém rozpoložení se kůň nachází a zajistil mu tak co nejlepší životní podmínky (Jane Williams & Tabor, 2017). Při správném výcviku si kůň uchová ducha a osobnost a stane se ochotným a věrným partnerem. Po určité době vnímá většina jezdců přátelský vztah k vlastnímu koni jako nejdůležitější složku celé jezdecké aktivity (Micklem, 2004).

Výzkum Wolframma, Williamse a Marlina (2015) ukázal, že osobnost člověka ovlivňuje myšlení, cítění a jednání. Také může mít vliv na způsob, jakým se lidé chovají a vystupují v různých aktivitách. Předpokládá se, že existují rozdíly v osobnosti mezi jezdci, kteří se účastní různých disciplín a úrovní. Cílem studie bylo zjistit dispoziční tendence jezdců ve vztahu k věku, národnosti, disciplíně, úrovni soutěže, zapojení se do různých disciplín a úrovni riskování. Měřila se extravertze, přívětivost, svědomitost, neuroticismus a intelekt. Výsledky ukázaly, že jezdci v období adolescence a v časně dospělosti se považovali za méně ochotné a svědomité, ale více neurotické ve srovnání s dalšími generacemi. Jezdci, kteří aktivně závodí, se považovali za více svědomité a extrovertní než rekreační jezdci. Jezdci, kteří se účastní disciplín s vyšším rizikem (např. dostihy, všestrannost atd.) se považovali za méně příznivé a svědomité. Starší jezdci, u kterých se objevila zvýšená přívětivost, svědomitost a nižší neuroticismus, by mohli směřovat k roli koučování a poskytování podpory pro mladší jezdce. Znalost těchto rozdílů mezi jezdci, různými disciplínami a úrovněmi může pomoci jezdcům při výběru konkrétní disciplíny a úrovně zapojení (Wolframm et al., 2015).

## 1.4 Charakteristiky elitních jezdců

V roce 2016 byl proveden polostrukturovaný rozhovor s osmi mezinárodními jezdci, kteří se účastnili Olympijských her. Zkoumaly se faktory, které pomohly jezdci dosáhnout jejich cílů a udržet se v elitě. Klíčové faktory jsou u všech stejné, i když cesty jezdců do elitní skupiny byly různé. Všechny osm jezdců prokázalo, že mají talent k jízdě na koni a touhu neustále se učit, což podporuje rozvoj dovedností a odvahy. Elitní jezdci získávali zkušenosti ježděním několika různých koní a neustálým seberozvojem a taky rozvojem koní. Byli motivováni jasným přesvědčením, že dosáhnou úspěchu. Ze začátku jezdili pro zábavu, jakmile se jim podařilo dosáhnout úspěchu, byli odměněni vítězstvím a ještě k tomu financemi, což posílilo jejich motivaci (Lamperd, Clarke, Wolframm, & Williams, 2016).

Pokud se podaří jezdci dosáhnout elitního statusu, zaměřují se pak více na vztah s jejich koněm. Pravidelně pracují na rozvoji jak vlastních schopností, tak i na rozvoji dovedností jejich koní. Zdá se, že je elitní status propojen s jakousi filozofií, kterou se jezdci řídí. Jedná se o způsob, jakým jezdci přemýšlejí, jezdí, trénují a řídí svoji práci. Tyto faktory pomáhají jezdci udržet se na nejvyšší úrovni (Lamperd et al., 2016).

Wolframm (2015) provedl výzkum, ve kterém zkoumal, jak se liší profil amatérských jezdců od elitních. Zjistil, že elitní jezdci mají disciplinovanější přístup k tréninku i v soutěži, vyšší

sebevědomí, zvládají time-management, jsou dobří v řešení problémů, jsou schopní soustředit se a dosáhnout dobrého výkonu pod tlakem, vědí jak používat efektivní stanovování cíle a copingové strategie ke zvládnutí úspěchu i neúspěchu.

## 2 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Psychologická příprava je proces, při kterém je sportovec cílevědomě ovlivňován a veden k sebevýchově. Tím se komplexně vyvíjí osobnostní vlastnosti, psychické stavy a procesy, které společně vytvářejí ucelený stav ideální psychické připravenosti (Choutka & Dovalil, 1991).

Psychologická příprava se podílí na vytváření optimálních psychických předpokladů, na kterých závisí uskutečnění sportovního výkonu. Úkoly pomáhají zrychlit a zkvalitnit adaptaci a regulaci psychických funkcí sportovce při tréninku i při závodech a také se zaměřují na hledání efektivních metod a prostředků k budování psychické odolnosti (Jansa, Dovalil & Bunc, 2009). Aby se sportovec propracoval k té nejvyšší výkonnosti, musí zvládnout velké množství psychických zátěží, např. únavu, nechuť atd. Velkou zátěž přináší rovněž vědomí, že soupeř je stejně dobře připravený jako on, což zvládnou jen někteří sportovci s výborně nastaveným psychickým stavem. Dalším důvodem pro odborné vedení psychologické přípravy je pátrání po rezervách sportovní výkonnosti (Dovalil, 2002).

Na sportovních výkonech, které jezdci podávají na závodech, se podílí spousta psychických faktorů. Průběh závodů a i jejich výsledek velice ovlivňují psychické stavy a procesy. Jsou to především emoce, vyvolané podnětem z vnějšího prostředí, které jak pozitivně, tak i negativně ovlivňují průběh i dobře naučených sportovních dovedností (Choutka & Dovalil, 1991). Emoce ve sportu jsou úzce propojené se svalovou činností oproti emocím v běžném životě. Poskytují sportovcům emoční odreagování, odstranění nebo zmírnění emočního napětí. Dále mohou pozitivně ovlivňovat zdraví člověka, a tím zlepšovat kvalitu jeho života (Slepička, Hošek, Hátlová & Univerzita Karlova, 2009). Ve sportu se vyskytují emoce, které působí na člověka buď pozitivně, nebo negativně. To záleží na individualitě každého člověka. Pro někoho emoce představují rušivý prvek demotivace a pro někoho motivační faktor, bez kterého by bylo těžší podávat výkon. Pozitivní emoce jsou výsledkem dosažení cílů sportovního tréninku, naopak negativní emoce pramení z nedosažení vlastního cíle (Jelínek & Hůrková, 2011). Výzkumný tým kolem doktora Utu van Borstela z Gottigenské univerzity dokázal, že koně jsou schopni rozpoznat emoce svého jezdce. Výsledky výzkumu ukázaly, že když jsou jezdci nervózní nebo něčím rozhození, tak jejich koně mají zvýšenou tepovou frekvenci (Merkies et al., 2014).

Psychologická příprava se ve svých přístupech zaměřuje na několik principů a to na modelovaný trénink, regulaci akutních psychických stavů, regulaci motivační struktury (Dovalil, 2009).

### **1. Modelovaný trénink**

Modelovaný trénink vychází z teoretických zákonitostí procesu adaptace z psychologického hlediska. Jde o postupné přivykání na podnět, který se ze začátku jeví jako stresor. Podněty, které negativně působí na činnost sportovce, označujeme jako situační vlivy (Dovalil, 2009). Součástí adaptace je akomodace (pasivní přizpůsobení) a asimilace (přizpůsobení aktivní). Pokud se sportovec nedokáže správně adaptovat, označujeme to jako maladaptaci, která se projevuje především zvýšeným citovým napětím, labilitou osobnosti a narušením mezosobních vztahů (Hošek, 1979).

Účelem modelovaného tréninku je vytvoření dostatečného množství vzorců pro účinné a plastické řešení problémů během závodů. Je důležité se zaměřit během plánů přípravy jak na trénink, který je obecně zaměřený na absolutní výkon tak i na trénink speciálně zaměřený na výkon v konkrétních zátěžových situacích typických pro daný sport. Modelovaný trénink je tedy co nejvíce přizpůsobený tréninku podmínkám daných závodů (Vaněk a kol., 1983).

Zaměření tréninkového modelu může být buď na vnější situaci, nebo na vnitřní situaci. Při zaměření na vnější situaci uvedeme sportovce v tréninku do situace podobné vnějším podmínkám závodů (např. pozveme přátele, aby dělali publikum). Naopak při zaměření tréninkového modelu na vnitřní situaci se snažíme o sugestivní navození duševního stavu sportovce podobnému stavům na závodech. Jedná se především o stavy frustrace plynoucí z obavy prohry a také stavy zvýšené aspirace nečekaného vítězství v závodě (Vaněk a kol., 1983). Současnou formou modelovaného tréninku je tzv. nadhraniční trénink, při kterém dochází k zatížení sportovce do maxima. Jeho smyslem je naučit sportovce překonávat svoje hranice. Jedinec se naučí využívat všech rezerv „sáhnout si na dno“ ve smyslu psychologickém (Dovalil, 2009). Výsledkem modelovaného tréninku je přivyknutí sportovce na konkrétní podmínky, které ho později nemohou tolik vykolejit, protože je vůči různým vlivům psychicky odolnější (Vaněk a kol., 1983).

### **2. Regulace aktuálních psychických stavů**

Aktivace se skládá dvou protipolů. Jeden vyvolává vysoké vzrušení a druhý hluboké utlumení. Oba dva sportovce výrazně ovlivňují. Pro optimální úroveň aktivace k výkonu se

nejčastěji používá strategie relaxace, vnitřní řeč a imaginace (Tod, 2012). Více se sportovci potkají s příliš vysokou aktivací, se kterou se vyrovnávají pomocí dýchání (Šafář, 2014).

Aktuální psychické stavy jsou stavy, ve kterých se mohou sportovci cítit velice nepříjemně a zároveň mohou působit negativně na průběh sportovní činnosti. Proto je důležité tyto stavy regulovat. Aktuální psychické stavy se dělí na tři části, a to předstartovní, soutěžní a posoutěžní stavy (Slepička et al., 2009).

- a. **Předstartovní stavy** přichází v momentu, když si sportovec uvědomí svoji účast v důležité soutěži. Jejich intenzita graduje až do zahájení závodů. Při stavu před závody sportovec prožívá nervozitu z očekávání, strach o výsledek a předstartovní úzkost. Tito činitelé mohou sportovce negativně ovlivňovat v době před závody (Stackeová, 2011).

Studie Wolframma a Micklewrighta (2011) zkoumala vliv tréninku mentálních dovedností na předstartovní úzkost a výkon u drezurních jezdců. Intervence obsahovala různé techniky mentálního tréninku (relaxace, stanovení cíle, koncentrace, práce s vnitřní řečí a imaginace), které se ve sportu běžně používají. Trénink mentálních dovedností probíhal dvě hodiny v týdnu po dobu šesti týdnů. Stav mentálních dovedností se měřil na závodech před intervencí a následně po šestitýdenním programu. Výsledky studie ukázaly signifikantní rozdíl mezi výsledky na závodech před intervencí a po ní. Trénink mentálních dovedností má pozitivní vliv na výkon drezurních jezdců (Wolframm & Micklewright, 2011).

- b. Při odjezdu na závody se vystřídají předstartovní **stavy soutěžními**, které přetrvávají do začátku závodů a někdy až do jejich průběhu (např. u nováčků). Každého sportovce ovlivňuje různě silná aktivační úroveň, která určuje pohotovost organismu k reakci. Podle výšky aktivační úrovně rozlišujeme dva aktuální psychické stavy. První z nich je startovní horečka, při které je nadměrně vysoká aktivační úroveň. V negativním směru se projevuje jako averzivní tréma a v pozitivním jako „přehřátý“ dychtivý stav. Pro oba případy je charakteristické vzrušení a neklid. Druhý stav označujeme jako startovní apatie, při které je nízká aktivační úroveň. Projevuje se ochablostí, lhostejností a odevzdáním. Všeobecně pro sport je ideální zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, která funguje jako mobilizační pohotovost s cílem regulace aktuálních psychických stavů ve sportu. V praxi se vyskytuje jako sebedůvěra a vysoké odhodlání (Slepička et al., 2009).

- c. **Posoutěžní stav** nastává při subjektivním hodnocení průběhu a výsledků soutěže. Trvá několik hodin a pomalu odeznívá do konce dne závodů (Slepička et al., 2009). V případě úspěchu následuje zvýšená aktivace v pozitivním směru, tedy stav žádoucí, což je pro sportovce odměnou. Obvykle je pozornost věnovaná pozitivním výsledkům a k negativním už se člověk nevrací. Ale pokud se sportovec vůbec nevěnuje negativní prožitkům neúspěchu nebo je úplně přechází, může to pro něho mít nepříjemné následky z hlediska etického (např. „léčba“ alkoholem) či psychologického (např. snížený zájem o sport, ztráta sebedůvěry) (Dovalil, 2009).

### 3. Regulace motivační struktury

Motivace je vnitřní síla, která nás pohání k cílenému chování. Přidává chování jednotu a smysl, odkrývá jeho psychologické důvody, subjektivní význam a také jeho proměnlivost (Nakonečný, 1997).

Motivační struktura obsahuje celý soubor motivací, které se mohou řídit nepřímo pomocí motivačních zdrojů (rodina, kamarádi, partneři, sportovní kolektiv, pracovní kolektiv atd.) a také přímo působením výchovou. Přímé působení se dělí na ideové, morální a volní.

- a. **Ideová příprava** je základnou, na které se dá dále stavět. Pomáhá sportovci rozšiřovat obzor, vést jej k dosažení vlastní životní filozofie a vlastního světového názoru. Ideové působení obecně chápeme jako rozvoj nejvyšších poznávacích funkcí člověka, které slouží k opatření důležitých informací potřebných k orientaci člověka ve světě. Důležitou roli v této přípravě hraje především trenér, ale také vliv rodiny a funkcionářů není zanedbatelný. Všichni tito činitelé by měli umět sportovce usměrnit na základě logické argumentace (Slepička et al., 2009).
- b. Hlavní cílem **morální přípravy** je dodržování společensky uznávaných norem a hodnot sportovci. Úloha trenéra je velmi náročná, obzvlášť v případě když není podporován funkcionářským aktivem a veřejným míněním. Pokud zůstane trenér ve svém úsilí sám, je téměř nemožné aby dosáhl vytouženého úspěchu. V morální přípravě je nejdůležitější činitel působení osobního příklad trenér (Slepička et al., 2009).
- c. **Volní příprava** představuje regulaci volních vlastností, tedy vlastností spojených s vůlí jezdce. Tato příprava se snaží podpořit sportovce, aby do tréninkového procesu vkládal maximálně volní úsilí (Dovalil, 2009). Občas se stává, že se klade velký důraz na budivou složku vůle a všechno působení se soustředí na zakleté heslo „ty



musíš“. Čímž se snižuje emoční rovnováha, zvyšuje se citové napětí z odpovědnosti a vyskytuje se tzv. paradox vůle (čím víc sportovec chce, tím méně mu to jde). Síla vůle tedy spočívá v harmonickém skloubení iniciativy a sebevlády (Slepička et al., 2009).

## 2.1 Cíl psychologické přípravy

Cílem psychologické přípravy sportovce je umět využít psychologické poznatky v praxi, zvýšit účinnost sportovní přípravy a v závodech udržet výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Pokud sportovec projde kvalitní psychologickou přípravou, tak by měl být schopný na jakýchkoliv závodech podat výkon, na který byl v trénincích připravován. Můžeme říct, že psychologická příprava je pro sportovce zbraní proti neúspěchu z psychologických důvodů (Slepička et al., 2009).

Čím lépe sportovec ovládá techniky mentálního tréninku, tím lepší pozici zaujme ve chvíli, kdy ho pohltí předstartovní energie. Bude věřit ve své dovednosti, bude schopný vést vnitřní dialog, zaujme pozitivní přístup, dokáže se koncentrovat a naladit se na správné psychické rozpoložení. Pokud člověk porozumí tomu, o co by se měl snažit ve smyslu ideálního psychického klimatu, a bude mít k dispozici vhodné znalosti, nástroje a techniky k jeho dosažení, dokáže své výkony ve všech oblastech zlepšit (Gonzalez, McVeigh & Sýkorová, 2017).

## 2.2 Časové dělení psychologické přípravy

Psychologická příprava v jakémkoliv sportu je dlouhodobý proces, který se zabývá velkým množstvím úkolů a problémů. I když část procesu psychologické přípravy je spíše kolektivního charakteru a příprava obsahuje obecnější program, má základ v individuálním přístupu k jednotlivcům a k jejich specifickým problémům. Z časového hlediska se dělí psychologická příprava na dlouhodobou a krátkodobou, která se ještě dále rozděluje na speciální předsoutěžní, bezprostředně předsoutěžní a posoutěžní (Miňovský, 2006).

**Dlouhodobá příprava** by měla být součástí každého tréninku. Zaměřuje se na utváření osobnosti obecně (zájmů, hodnot a ideálů), zvyšování celkové odolnosti, podporování soutěživosti, motivace a také na sociálně psychologické aspekty sportu. Psychický rozvoj sportovce vychází z vrozených dispozic, především z temperamentu a ze schopností, které předznamenávají dlouhodobý vývoj osobnosti. Přelomovým obdobím je přechod do

puberty, kdy je mladý sportovec schopen sebereflexe, začíná si všímat a pracovat s vlastními myšlenkami a pocity (Jansa & Dovalil, 2007).

Z metod dlouhodobé přípravy vychází **krátkodobá příprava**. Oproti dlouhodobé přípravě je specifičtější a soustředí se na nácvik určité dovednosti praktikované na závodech. Obvykle se zabývá zvládnutím předstartovních stavů, závodní úzkosti a koncentrací pozornosti.

- a. *Speciálně předstartovní psychologická příprava* se používá při tréninku a uplatňuje se k formování optimální připravenosti sportovce s ohledem na konkrétní podmínky závodů. Jádrem předstartovní přípravy je modelovaný trénink, který probíhá několik týdnů až měsíců.
- b. *Bezprostředně předstartovní psychologická příprava* má za cíl nastavit psychickou připravenost tak, aby sportovec mohl naplno využít své výkonové kapacity a dosáhnout tak na závodech maximálního možného výkonu.
- c. *Posoutěžní psychologická příprava* slouží ke zhodnocení výsledku dosaženého na závodech a odstranění možných následků způsobených úspěchem (vítězné opojení) nebo naopak neúspěchem (frustrace), které by mohly překážet v dalším vývoji sportovce (Jansa & Dovalil, 2007).

Dlouhodobá i krátkodobá příprava se navzájem ovlivňují a doplňují. Krátkodobá příprava staví na základech dlouhodobé a plynule na ni navazuje ve specifických a konkrétních podmínkách (Jansa et al., 2009). Psychologická příprava se váže ke všem dalším složkám tréninku. Pokud se sportovec věnuje systematicky její přípravě, dochází pak k rozvoji psychických činitelů a snížení negativních psychogenních vlivů (Perič & Dovalil, 2010).

## 2.3 Fáze psychologické přípravy

Psychologická příprava jednotlivce se dělí na čtyři fáze:

- a. Ve **vzdělávací** fázi se sportovci učí o základních psychologických konceptech a jejich praktickém použití ve sportovním výkonu.
- b. **Výběrová fáze** se váže na diagnostiku aktuální úrovně psychologických dovedností, na individuální vyhodnocení potřeb sportovce a k selekci a výuce určitých technik.
- c. Ve třetí **nácvikové** fázi se sportovec snaží zautomatizovat naučené dovednosti při tréninku, postupně je používat ve správném okamžiku na správném místě, tedy na závodech a modelovat závody s využitím dané dovednosti.
- d. V poslední **hodnotící** fázi hodnotí sportovec s trenérem využití dovedností na

závodech, a pokud je potřeba, přizpůsobuje se následný nácvik (Jansa et al., 2009).

## 2.4 Trénink psychických dovedností

Tradičně se ve sportu věnuje maximum pozornosti fyzickému tréninku. Nicméně postupně se začíná klást důraz také na psychologický trénink, který velkou měrou také ovlivňuje sportovní výkon. Mentální trénink zahrnuje výuku různých psychologických technik, které vedou ke zlepšení výkonu a zvýšení pohody (Dosil, 2006). Pomocí mentálního tréninku se mohou sportovci lépe vyrovnat s úspěchy i neúspěchy, kterým čelí na závodech. Šafář (2014) definuje mentální trénink jako typ psychologické intervence, která se snaží zvýšit mentální kapacitu a výkonnost. Hlavním cílem mentálního tréninku je zvýšení kapacity jednotlivých psychických funkcí a procesů (pozornosti, myšlení, motivace, aktivace, emocí, sebe-systému) tak vysoko, aby nebyla omezující pro fyzický výkon. V některých případech je možné použít vyšší stupeň mentálního tréninku, jehož cílem je využít a přeměnit stres spojený se soutěžním výkonem do energie, která podporuje výkon. Jinak řečeno dosáhnout takového stavu, při kterém sportovec podá svůj nejlepší výkon (Šafář & Hřebíčková, 2014). Základní postup mentálního tréninku se uskutečňuje podle pětistupňového algoritmu.

1. **Psychodiagnostika** – odhaluje psychické charakteristiky, procesy nebo funkce s nejvyšší kapacitou a citlivostí ke změně.
2. **Nácvik pod vedením psychologa** – navazuje na výsledky diagnostiky a aplikuje se vybraná intervenční technika, jejíž nácvik se uskuteční pod vedením psychologa. Cílem tohoto kroku je osvojení základního postupu, seznámení se s pozitivním efektem a s možnými omezeními a riziky cvičení.
3. **Samostatný nácvik v klidových podmínkách** – sportovec obdrží přesný časový rozvrh pro nácvik technik v domácích, klidových podmínkách. O nácviku si dělá písemné poznámky a průběžně vše probírá s psychologem. V této fázi se automatizuje postup, ověřuje se efekt a přizpůsobuje se individualitě sportovce.
4. **Aplikace do sportovního tréninku** – sportovec hledá vhodný čas a prostor pro aplikaci intervenční techniky v tréninku. Cílem je, aby došlo k rutinnímu postupu uspořené času potřebného pro dosažení žádoucího efektu.
5. **Aplikace do soutěžních podmínek** – v této fázi sportovec praktikuje danou techniku před, v průběhu či při ukončení sportovního výkonu za účelem dosažení optimální výkonnosti (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Liz O'Callaghan (2015) zkoumala účinnost intervence při tréninku mentálních dovedností,

zahrnujících relaxaci, imaginaci, stanovení cílů a vnímání vlastní účinnosti u jezdců. Výsledky ukázaly, že existuje vztah mezi tréninkem mentálních dovedností a výkonem a také vnímanou vlastní účinností. Po intervenci se výkon jezdců zlepšil a vnímání vlastní účinnosti se zvýšilo. Také zpětná vazba jezdců potvrdila, že má intervence pozitivní efekt a je užitečná (O'Callaghan, 2015).

## **2.5 Obsah psychologické přípravy**

V rámci psychologické přípravy se sportovec zaměřuje na trénink psychologických dovedností, které mají sloužit ke zvýšení výkonu a na uspokojení pramenící ze sportovní činnosti. Psychologické dovednosti se může člověk naučit a následně je trénovat stejně jako fyzické dovednosti. Psychologická příprava není určena výhradně pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém. Metody psychologické přípravy může používat každý, kdo se věnuje nějakému sportu. Jejím účelem by mělo být v první řadě zesílení prožitku ze sportovní činnosti odstraněním negativních psychických stavů (Weinberg & Gould, 2011).

### **2.5.1 Rekce na stres**

Stres je reakce těla na vnější podněty, která zahrnuje fyzické i psychologické faktory. Jedná se o nespecifickou reakci organismu na změny či situace. Tyto stresové podněty po člověku vyžadují, aby se jim postavil a bojoval s nimi anebo před nimi utekl. Stresová reakce vytváří energii nezbytnou k řešení těchto výzev (Borstel, Visser & Hall, 2017). V první fázi se při reakci na stres objeví poplachová reakce, při které dojde ke zrychlení dechu, zvýšení tepu, zúžení cév a k tlumení bolesti. Všechny tyto příznaky pomáhají zvládnout nebezpečnou situaci. Po první fázi přichází fáze, kdy se organismus začíná přizpůsobovat. Pokud se jedinec nedokáže vyrovnat se stresovou situací během první a druhé fáze, dojde ke stavu vyčerpání (Holeček, Miňhová & Prunner, 2007).

Na jezdce i koně může stres působit během závodů. Nemusí být vždy škodlivý. Existuje pozitivní stres tzv. eustres, který je nezbytný pro přizpůsobení se prostředí a je důležitý ke zvýšení prostředků pro dobrý výkon v soutěži. Negativní stres tzv. distres působí nepříznivě na zdraví, životní pohodu a také na výkon. Má větší sílu než sportovcovi adaptační schopnosti a sportovec se tak následně může dostat do konfrontace s akutním nebo chronickým stresorem (Moberg, 2000).

Ve výzkumu Peeters, Closson, Beckers a Vandenhede (2013) bylo cílem kvantifikovat úroveň stresu během závodů u jezdců a koní a hledat vztahy mezi těmito úrovněmi stresu a výkonem. Byly odebrány vzorky slin od koní a jezdců s přesným načasováním, aby se mohla vyhodnotit hladina kortizolu. Vzorky slin se odebíraly jezdcům před opracováním, těsně před začátkem závodu (před vstupem na kolbiště) a 20, 40 a 60 minut po závodech. Sledování bylo zaměřeno na změny týkající se kortizolu ve slinách. Z křivky, která znázorňovala hladinu kortizolu, bylo zjištěno, že u jezdců došlo ke většímu zvýšení hladiny kortizolu než u koní. Zdá se, že stres u jezdce a u koně má během soutěže opačný vliv na výkon, což plyne ze zjištěné korelace mezi koncentrací kortizolu ve slinách a výkonem. Jezdci, u kterých se zvýšil kortizol ve slinách, se dopustili více chyb v závodě. Zatímco u koní byl při zvýšení kortizolu evidován lepší výkon. Provádění studií v oblasti úrovně stresu v jezdeckví by mohlo vést ke zlepšení sportovních výkonu a životních podmínek koně i jezdce (Peeters, Closson, Beckers & Vandenhede, 2013).

## **2.5.2 Zvládání strachu**

Zvládání strachu pomáhá sportovci čelit sportovním situacím, které vyvolávají strach nebo mohou působit jako ohrožující. Ve sportu je považován za nejčastěji vyskytovaný strach ze zranění (De Pero et al., 2013). Strach pomáhá vytvářet motivaci k obraně. Působí jako varovný signál pro přicházející fyzické nebo psychické zranění a objevuje se jako vzruch nervového systému. U sportovce se může objevit třes, zrychlení dechu, neustálé rozhlížení, nervozita atd. Strach může posloužit jako pomůcka pro přivykání si na nové způsoby zvládání strachu, které člověku pomohou předem se vyhnout nebezpečí. Strach má tedy dvě základní funkce. První funkce je varovná neboli signální a druhá slouží k motivaci, ke zvládání učiva a ke snadnějšímu učení (Reeve, 2015).

Sagar, Lavallee a Spray provedli v roce 2009 výzkum, kde zkoumali, jak sportovce ovlivňuje strach z neúspěchu. Zvládání stresu je důležité pro efektivní fungování elitních sportovců. Často se setkávají se stresorem strachu z neúspěchu. Cílem studie bylo prozkoumat účinky strachu z neúspěchu u mladých sportovců a zjistit jak strach a neúspěch zvládají. Výsledky ukázaly, že strach z neúspěchu ovlivňuje zdraví sportovců a sportovní výkon. Strach z neúspěchu také zvyšuje negativní vnímání a emoce před závody, což ovlivňuje pohodu sportovců, sebepojetí a motivaci (Sagar, Lavallee & Spray, 2009).

### **2.5.3 Relaxace**

Jezdci si často neuvědomují, jak jsou mentálně přetaženi, protože si na zátěž v průběhu času zvykli. Schopnost efektivně jezdit na koni záleží na malých detailech. Na rozdíl od jiných sportů, jako třeba cyklistiky, plavání, atletiky atd., kde je člověk při svém výkonu závislý pouze sám na sobě, v jezdeckví je jezdec vázaný na koně a kůň na něho. Mentální rozpoložení jezdce se okamžitě odrazí na chování koně. Kůň, který je sám od sebe napjatý a vynervovaný, bude ještě víc rozhozený, pokud jeho jezdec nebude v psychické pohodě. K psychické pohodě jezdce i koně může pomoci relaxace (I. Wolfram & Burda, 2016).

Při relaxaci dochází k uvolnění psychického i tělesného, které doprovází fyziologické změny. Sníží se svalové napětí, krevní tlak, poklesne dechová a tepová frekvence a dojde ke změnám v metabolismu. U každého jedince je míra schopnosti relaxace jiná. Pro někoho je navození relaxace přirozené a jednoduché, jiný musí nastudovat cílené postupy, jak ji dosáhnout či prohloubit. Relaxace je propojená se sebepoznáním, které je nezbytné pro její realizaci. Sebeznání vede ke kvalitnějšímu životu a k lepším sportovním výkonům (Stackeová, 2011). Pokud se sportovci podaří dosáhnout relaxovaného stavu, dokáže lépe vnímat pozitivní sugesce vnitřní řeči a dosáhne jednodušeji imaginace. K základním metodám relaxace patří dechová cvičení, progresivní relaxace a jednoduchá meditace (Jansa & Dovalil, 2007).

#### **a. Progresivní relaxace**

Základem progresivní relaxace je nácvik postupného napínání a uvolňování svalů. Člověk se učí vnímat rozdíl mezi napětím a uvolněním svalových skupin. Pomalu si začíná uvědomovat, jak relaxace svalů napomáhá utišit psychické napětí. Trénink progresivní relaxace se koná na klidném místě vleže nebo vsedě. Sportovec dostává instrukce k zatnutí a uvolnění svalů. Jeho hlavním úkolem je naučit se postupně vnímat rozdíl mezi napětím a uvolněním (Jansa & Dovalil, 2007).

Jacobson zjistil díky vyšetření EMG, jak se lidské tělo a mysl navzájem ovlivňují. Došel ke zjištění, že všechny myšlenky doprovází aktivita kosterního svalstva. Když kosterní svalstvo úplně relaxuje, aktivita mentálních procesů klesá nebo úplně vymizí. Aby mohl člověk plně relaxovat mysl i tělo, musí nejprve uvolnit kosterní svalstvo (Lehrer, Woolfolk & Sime, 2007).

#### **b. Dechová cvičení**

Relaxace dohromady se správným dýcháním patří k jedné z nejučinnějších technik sloužící k neutralizaci negativních účinků stresu. V relaxovaném stavu nastává mnoho tělesných změn (Drotárová & Drotárová, 2003). Podle Burtona a Raedeke (2008) se relaxační techniky využívají k navození relaxační odpovědi v uvolnění svalové tenze, snížení nežádoucího napětí a zklidnění myšlenek (Burton & Raedeke, 2008).

Při dechovém cvičení se člověk zaměřuje na reflexivní vzrůst svalového napětí při nádechu a poklesu při výdechu. Když bývají sportovci ve stresu, dýchají často rychle a povrchově aniž by si to uvědomovali, což způsobuje nedostatečné okysličení svalů a mozku. Základem dechového cvičení je naučit se dýchat do břicha. Návčik se provádí v lehu na zádech. Dlaň ruky je položena na břicho, aby mohla kontrolovat, jestli se břicho při nádechu zvedá a při výdechu klesá. Sportovec se snaží vnímat uvolnění při výdechu. Po tréninku vleže se po malých krocích přechází do sedu a následně do stoje. Je vhodné provádět dechová cvičení před startem nebo mezi jednotlivými závody.

### **c. Relaxační odpověď**

Tahle metoda staví na základech meditace. Sportovec se na klidném místě usadí do polohy, ve které se cítí příjemně a při každém výdechu zaměří pozornost na jedno předem určené slovo, např. „odpočívej, „klid“ atd., které nepodněcuje k myšlení. Přitom nechává myšlenky volně plout, aniž by na ně zaměřoval pozornost. Meditaci je vhodné praktikovat 20 minut po tréninku nebo večer před závody (Jansa & Dovalil, 2007).

V současnosti je k dispozici mnoho způsobů relaxace. Zásadní je, aby sportovec zvolil ten správný způsob, který mu bude nejbližší a přinese ten největší efekt (Drotárová & Drotárová, 2003).

## **2.5.4 Koncentrace pozornosti**

Pozornost a její udržení jsou významným předpokladem pro vrcholový výkon. Podle Taghizadeh, Dehghani a Daneshfar (2015) je pozornost proces, při kterém sportovec používá smysly ke správnému vnímání okolního světa. Pozornost je zaměření vědomí, bezděčné či záměrné, na nějaký objekt, situaci, aktivitu, akci, incident či fenomén, která předpovídá kvalitu a efektivitu vnímání, rozhodovacích procesů a výkonu. Základními vlastnostmi pozornosti jsou selektivita, hloubka, stabilita, oscilace a distribuce. K efektivní koncentraci je potřeba mentální úsilí. Pokud je sportovce schopen koncentrovat se, má své myšlenky a vědomí pod kontrolou (Weinberg & Gould, 2011).

Zaměření pozornosti se dělí na externí a interní. Externí pozornost je zaměřena na pohyby těla sportovce a u jezdeckví je zaměřena i na pohyby koně. Např. jezdec, který jede na překážku, se soustředí na pohyby koně a také na své tělo, ruce, nohy před, během skoku a i po něm. Jezdcova pozornost je směřovaná jednak na koně a tak i na své konkrétní části těla. Naopak interní pozornost je definovaná jako pozornost, která je zaměřená na účinky vyvolané pohyby těla a také na prostředí ve kterém sportovec závodí. Pokud jezdec jede na skok, pozornost zaměří na preferovanou dráhu ke skoku a na účinek jejich pohybu na prostředí (Wulf, Höß & Prinz, 1998). V početných studiích zkoumajících využití zaměření pozornosti pro optimální výkon bylo zjištěno, že externí zaměření pozornosti je účinnější než interní zaměření (Pascua, Wulf & Lewthwaite, 2015).

Podle Schefka a Groneka (2010) pozornost definují následující body.

- Podstatou pozornosti je možnost zaměřit vědomí.
- Pozornost vychází buď z vůle jedince (záměrná) nebo může být vyvolána externím stimulem (bezděčná).
- Pozornost je vždy k něčemu zaměřená. Centrum pozornosti se nazývá ohnisko. To může být myšlenka, objekt, akce, aktivita, situace či fenomén.
- Pozornost přímo působí na kvalitu vnímání, správnost rozhodování a podaný výkon (Schefke & Gronek, 2010).

Termíny koncentrace a pozornost jsou úzce propojené. Pozornost pomáhá aktivně zpracovat omezené množství informací z velké zásobárny údajů, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti a působí na naše smyslové systémy (Sternberg, 2002). Schopnost zaměřit pozornost na daný podnět a nenechat se vyrušovat okolními vlivy je ve sportu zásadní. Ideální zaměření pozornosti pomáhá sportovcům věnovat se podstatným problémům, plánovat taktiku, hodnotit závodní situace a správně se v nich rozhodovat. Neschopnost zaměřit pozornost či ji zaměřit špatně vede sportovce k informacím, které vrcholný výkon ruší. Sportovci trénují různými metodami přesouvání koncentrace, dělení mezi důležité vnitřní a vnější podněty a ignorování rušivých elementů. Základem je rozpoznat takové signály, které sportovní výkon ohrožují a nacvičit takové strategie, které přesunou pozornost správným směrem (Taylor & Wilson, 2005).

Weinberg a Gould (2011) z hlediska sportovního výkonu rozlišují čtyři části pozornosti.

- 1) Koncentrace pozornosti na určité podněty (selektivní pozornost).



- 2) Udržení pozornosti po celou dobu soutěže.
- 3) Vnímání – přehled o konkrétní situaci (ovlivňuje rychlost rozhodovacích procesů).
- 4) Změna zaměření pozornosti (pokud to situace vyžaduje) (Weinberg & Gould, 2011).

Při tréninku efektivní koncentrace je vhodné využívat modelovaný trénink, kdy si sportovec na simulované zátěžové situaci může vytvořit strategii, která mu pomůže situaci zvládnout a udržet koncentraci. Pro zvýšení koncentrace se používají i další techniky jako např. klíčová slova, rituály či rutinní postupy, které sportovec může aplikovat před soutěží, přímo před sportovním výkonem nebo v případě chybného úkonu. Rituály pomáhají upoutat pozornost na správné podněty a aktuální činnost. Pomáhají blokovat nežádoucí podněty a myšlenky na budoucí nebo již proběhlé výkony (Jansa et al., 2009). Pro všechny jezdecké disciplíny je koncentrace velice důležitá. Všechny pocity, které jezdec prožívá, se přenášejí na zvíře, které je vnímá a reaguje na ně (Micklem, 2004).

### **2.5.5 Vnitřní řeč**

Výzkumníci v oblasti sportovní psychologie už delší dobu vědí, že sportovci mají tendenci k sobě mluvit při provozování sportu. Vnitřní řeč se vyskytuje kdekoli a kdykoli, dva týdny před závodem, bezprostředně předtím než jezdec sedne na koně, při skončení jízdy na koni, při přípravě na závody atd. Aby byla vnitřní řeč efektivní a pomáhala k výkonu, měla by se odehrávat ve chvíli, kdy sportovec podává výkon nebo se na něho připravuje (I. Wolframm & Burda, 2016). Při promlouvání k sobě samému se vyskytují dvě osoby. Jedna představuje mluvčího tzv. generativního komponenta a druhá představuje posluchače tzv. percepčního komponenta. Hardy (2006) popsal tyto komponenty jako vnitřní ucho a zároveň odhalil jakýsi most mezi vědomím a dialogem naší myslí. Daná komponenta má za úkol rozpoznat polaritu dialogu (Hardy, 2006).

Negativní vnitřní řeč narušuje koncentraci při sportovním výkonu a odklání pozornost od důležitých dovedností a strategií bez kterých sportovec nedokáže dosáhnout optimálního výkonu. Negativní vnitřní řeč se může objevit náhle a v podobě, ve které si ji sportovec neuvědomí. Koncentrace se tak může jednoduše narušit a sportovec sklouzne k negativním myšlenkovým vzorcům např. k nadměrné generalizaci, k černobílému myšlení, katastrofickému myšlení, sebeobviňování apod. Naopak pozitivní vnitřní řeč pomáhá překonávat překážky vytvořené negativními myšlenkovými vzorci (Kovářová, 2016). Pokud je záměrně vytvořená, pak se označuje jako tzv. smart-talk, s úmyslem podpořit sportovní

výkon. Pozitivní vzorce hrají důležitou roli při vytváření harmonické mysli posilováním sebevědomí, udržování optimálního postoje, podporování koncentrace, nabuzení a také navození klidu, když sportovec čelí nepříznivé situaci (Burton & Raedeke, 2008).

Vnitřní řeč je efektivní kognitivní technika, kterou mohou sportovci použít k ovládnutí svých myšlenek a pocitů. Obsahuje výroky, které vytváří sportovci sami pro sebe a mohou si je říkat v duchu pro sebe nebo nahlas (Theodorakis, Hatzigeorgiadis & Chroni, 2008). Vnitřní řeč je v úzkém vztahu s pocity a chováním. Jako první vzniká vnitřní řeč nebo myšlenky a následně se podníčí pocity a dojmy. S tím jak se sportovec cítí, souvisí jeho chování. Jestliže je v negativním rozpoložení, bude jeho chování negativní povahy. Když bude v dobré náladě, tak bude pozitivní (Hodge, 2005).

Při jízdě na koni si neustále dává jezdec instrukce, chválí se, kritizuje, komentuje nebo posuzuje co se děje. Všechny tyto myšlenky ovlivňují to, jak se aktuálně jezdec cítí. Pokud budou pozitivní, jezdec bude dobře naladěný. Naopak když se bude kritizovat, bude mít horší náladu a tím může ovlivnit a rozhodit koně (Wolframm & Burda, 2016).

### **2.5.6 Stanovování cílů**

Naučit se správným způsobem stanovit cíle, může sportovcům pomoci úspěšně dojít k jejich vytyčeným cílům. Stanovení cílů je sebemotivační technika založená na stanovení konkrétních a náročných krátkodobých cílů, které vedou k dosažení dlouhodobých cílů (Kremer, 2012). Stanovení cílů zvyšuje vnitřní motivaci a zlepšuje vnímání kontroly. To může být pro sportovce příznivé, protože si tak mohou stanovit krátkodobé i dlouhodobé cíle a zároveň dokáží posoudit pokrok, kterého dosáhli (Blakeslee & Goff, 2007).

Pokud si sportovec stanoví jasné a konkrétní cíle, zvyšuje se pravděpodobnost, že jich dosáhne. Měřitelné cíle jsou účinnější, protože u nich lze sledovat pokrok a pomáhají tak udržovat zájem. Při stanovování cíle je zásadní, aby byl cíl dosažitelný a reálný vzhledem ke schopnostem a aktuální úrovni kondice sportovce. Také časové omezení cílů by mělo být jasné. Před stanovením každého cíle se stanoví dostatečné množství, aby byl jedinec schopný ho dosáhnout (Cox, 2012).

Jedna z prvních studií týkající se stanovení cílů a poskytování zpětné vazby v jezdeckém sportu byla provedena Monique A. Snijderovou v roce 2015. Cílem této studie bylo prozkoumat vztah mezi poskytováním zpětné vazby, charakteristikami jezdce a zaměřením na cíl, konkrétně u drezurních jezdců. Celkem 222 drezurních jezdců vyplnilo dotazník

týkající se orientace na cíl a zpětné vazby během tréninku a závodů. Bylo zjištěno, že existuje signifikantní vztah mezi pohlavím sportovců a potřebou zpětné vazby. Muži vyžadují více zpětnou vazbu, což jim pomáhá zlepšovat se. Při zkoumání vztahu mezi charakteristikami jezdců a orientací na cíl bylo zjištěno, že zkušenější sportovci se nevyhýbají situacím, při kterých je vyžadován výkon. Sportovci, kteří jsou ochotní, učit se stanovovat cíle věří, že mohou své schopnosti dál rozvíjet (Snijder, 2015).

### **2.5.7 Imaginace**

Výkon ve sportu je pro sportovce zátěžovou situací. Rozdíly ve fyzické kondici nejsou tak velké, a proto se čím dál tím víc klade důraz na psychickou stránku, která hraje důležitou roli. U vyšší výkonnostní úrovně sportovců je oblast psychiky velkou rezervou v tréninku, neboť ti nejlepší sportovci se liší od těch méně úspěšných tím, že mají rozvinutější psychologické dovednosti. Při zlepšování výkonu sportovce se pracuje s mentálními technikami v rámci psychologické intervence a koučování. Tou nejčastěji používanou je imaginace (Morris, Spittle & Watt, 2005).

Předpoklad účinné imaginace je vytvoření kvalitní a konkrétní představy, která působí na senzomotorickou aferenci, a tím dochází ke změně v pohybovém vzorci chování (Slepička et al., 2009). V prvním kroku se určí dovednost, která se má zlepšit, naučit či přeučit. Ta se následně v relaxovaném stavu trénuje tak dlouho, dokud sportovec nemá zažitou představu konkrétního pohybu. Podle Carpenterovi psychoneurosvalové teorie funguje imaginace na základě vytváření nervových spojů pro motorickou činnost v mozku. Pokud sportovec provádí správně imaginaci, aktivují se stejná centra v mozku jako při reálném provádění úkonu, pouze v menší míře (Singer, Hausenblas & Janelle, 2001).

Jedním z důvodů, proč je mentální představivost tak ceněná ve výkonnostních situacích je to, že lidský mozek nedokáže rozeznat představovanou zkušenost od té reálné. Mozek vnímá obě jako skutečné, tím pádem má imaginace velký potenciál. Pokud si sportovec stále dokola představuje, jak dělá to, co by chtěl dělat, podává výkon tak, jak ho by ho chtěl podat, a je tím, čím by chtěl být, jde tak cestou k vytvoření pozitivnější budoucí reality. Každý potřebuje zažít úspěšné zkušenosti, aby si v mozku vytvořil celistvou síť nervových buněk, která pomůže vykonávat určitou dovednost trvale na vysoké úrovni (Orlick, 2012)

Díky pozitivní imaginaci se jedinec může připravit na podání takového výkonu, jaký by chtěl podat a také se přiblížit osobě, kterou by chtěl být. Technika imaginace dává možnost k vytvoření lepší reality a dovoluje nakládat s problémy, výzvami či událostmi již v duchu,

než se s nimi sportovec setká ve skutečnosti. Pokud se naskytne taková situace, na kterou se v duchu připravoval, je schopný se s ní lépe vypořádat pomocí soustředění. Korigováním svých duševních představ pozitivním a tvůrčím způsobem může vstoupit do různých situací s pocitem, že už tam někdy byl s pomyšlením: „Není to velké překvapení. Připravoval jsem se na to; zvládnou to. Zvolil jsem si být tady a chci tu být. Není žádné místo, kde bych byl raději. Jsem připraven, soustředím se“ (Orlick, 2012).

Šest základních principů při trénování imaginace:

### **1) Živost představ**

Je důležité, aby při sportovní imaginaci bylo zařazeno co nejvíc smyslových modalit – zrak, sluch, čich, hmat a kinetický smysl. Kinetickým smyslem je myšlen pocit pozice těla nebo pocit konkrétního pohybu, svalové napětí, balance a gravitace (Franklin, 2012). Čím více smyslů člověk používá, tím jednodušeji dokáže vytvořit živější obrazy a realističtější prožitek (Kavková, Vičar, Univerzita Palackého & Fakulta tělesné kultury, 2014). Jezdci si mohou představit, že se připravují s koněm na závody. Postupně si představí všechny možné podněty: aktuální počasí, diváky, hudbu, kytky, rozhodčí, vůni koňského prostředí a také jak zrovna sedí na koni a jedou na překážku.

### **2) Kontrola představ**

To představuje míru, která uvádí, jak moc umíme ovlivňovat a kontrolovat naše představy.

### **3) Reálnost představ**

Při imaginaci je důležitý princip reality, který říká, že bychom si měli představovat to, co je pro nás dostupné a čeho jsme v reálné situaci schopni dosáhnout (Kavková et al., 2014).

### **4) Pravidelnost opakování**

Pro efektivnější imaginaci je důležité pravidelné procvičování. Není přesně stanoveno, jak často by měl trénink probíhat. Někteří autoři doporučují trénink 2x až 3x týdně (Taylor, 2012).

### **5) Představa perspektivy**

Sportovci volí při promítnutí svých představ buď externí nebo interní imaginaci. Při interní imaginaci si člověk představuje sám sebe ve svém těle vykonávající pohyb a při externí vidí sám sebe jako filmu, z pozice druhé osoby (Šafář & Hřebíčková, 2014). Hardy se domnívá, že vnější imaginace více působí na získání dovedností a jejich následnou realizaci. Oproti

tomu vnitřní imaginace lépe slouží k osvojení a k výkonu požadovaných dovedností, které jsou ovlivněné vnímáním a anticipací (Singer et al., 2001).

## **6) Tvorba pozitivních představ**

Tento princip je v používání imaginaci zásadní. Sportovec si představuje to, čeho chce dosáhnout, tedy úspěchu. Často se stává, že si sportovci v průběhu imaginace představují malý výkon, což je způsobeno nedostatečnou vírou ve vlastní schopnosti (Taylor, 2012).

### **2.5.8 Sebedůvěra**

Odborníci v oblasti sportovní psychologie zastávají názor, že vysoká sebedůvěra je pro dosažení výkonu velice důležitá. Existují případy, kdy sportovci dosáhnou vrcholných výkonů, i když nevěřili ve výhru, ale věřili ve vlastní dovednosti a schopnosti. U sportovců se formuje dlouhou dobu důvěra v sebe sama a je ovlivněna předchozími zkušenostmi, vzpomínkami a vnějšími okolnostmi (Gonzalez et al., 2017). Důvěra ve vlastní schopnosti je jádrem mentální síly, která je zásadní pro dosažení výkonu. Věřit ve svého koně, mít důvěru ve vzájemném vztahu, vědět, že spolu vše dokážete, to je základ pro kvalitní vztah mezi koněm a jezdcem. Z dobře vybudovaného vztahu potom pramení dobré výsledky (I. Wolframm & Burda, 2016).

Sportovní psychologové formulovali spoustu definic sebedůvěry, jejichž hlavním společným rysem je vnímání vlastní schopnosti sportovce dosáhnout úspěch. V praxi se nejvíce využívají dvě teorie sebedůvěry a to Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost a model sportovní důvěry Vealeyové (in Tod, Thatcher & Rahman, 2010).

#### **a. Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost**

Podle Bandury (1977) je důvěra ve vlastní zdatnost cestou k výkonu sportovce, který disponuje dostatečnými dovednostmi a touhou. Budování sebedůvěry, názoru na vlastní zdatnost, se váže na schopnosti vnímat sebe jako samostatnou bytost, která zvládne samostatně jednat. Představa o vlastní kompetentnosti se vytváří získanými zkušenostmi, srovnáním s ostatními a z celkového sebepojetí (Vágnerová et al., 2012). Bandura je přesvědčen, že důvěra ve vlastní zdatnost má vliv na myšlení, cítění i chování. Sebevědomější sportovci si dávají vyšší cíle a mají pozitivnější myšlenky, tím pádem mají větší šanci uspět. Bandura rozlišoval důvěru ve vlastní zdatnost a očekávání výsledků. V situaci, kdy si bude jezdec věřit, že překoná parkur bez chyb a v nejrychlejší čas, v následujícím závodě zvítězí, protože u něho zapůsobila důvěra ve vlastní zdatnost. Ale také

hrálo roli očekávání jezdce, kdy jezdec věděl, že když vyhraje v dané soutěži, může se kvalifikovat na Mistrovství ČR. Sportovce tedy ovlivňuje jak očekávání výsledků, tak i důvěra ve vlastní zdatnost (Tod, Thatcher, Rahman, Holt & Lewis, 2012).

Přesvědčení o vlastní zdatnosti obsahuje 4 hlavní faktory:

*1. Mistrovské zkušenosti* – mají největší vliv na důvěru ve vlastní zdatnost. Úspěchy utváří přesvědčení o vlastní zdatnosti. Pokud se člověku povede úspěšně dokončit úkol, začne si víc věřit. Jestliže se podařil vytvořit silný smysl o vlastní zdatnosti díky opakovaným úspěchům, občasné neúspěchy by neměli mít vliv na posouzení vlastní schopnosti. V momentu rozhodování je zásadní, jestli člověk připiše důvod neúspěchu špatně zvolené strategii či vlastní neschopnosti. Pokud ho připiše špatné strategii, může neúspěch zvýšit vědomí, že odlišná strategie může vést v budoucnu k úspěchu. Naopak při nedostatečně ukotveném pocitu vlastní zdatnosti neúspěchy snižují důvěru ve vlastní zdatnost (Bandura, 1997).

*2. Zástupné zkušenosti* – týkají se pozorování vzoru či modelu při aktivitě. Modely jsou přínosné tím, že na nich sportovec může vidět následky jejich chování. Možnost pozorovat a případně si představovat někoho druhého při práci může vést ke zvýšení vlastní účinnosti a výkonu. Čím detailněji je demonstrována aktivita prováděna, tím více je pozorovatel ovlivněn modelovými úspěchy či selháními (Bandura, 1997).

*3. Slovní přesvědčování* – má podle Bandury (1997) omezený vliv na dlouhodobé zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost, ale může vést k jejímu zlepšení. Záleží na tom, jak sportovec vnímá důvěryhodnost přesvědčující osoby a její znalost.

*4. Fyziologické a emoční stavy* – ovlivňují důvěru ve vlastní zdatnost podle toho, jak si sportovec vyloží své fyziologické a emoční stavy (Tod et al., 2012).

#### **b. Model sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové**

Vealeyová popisuje sportovní důvěru jako určitou míru jistoty, kterou sportovci využívají ve schopnosti uspět ve sportu. Například parkuroví jezdci s vysokou sportovní sebedůvěrou věří, že se v následujících závodech umístí. Na sportovní sebedůvěru lze pohlížet jako na stav nebo rys, a to v závislosti na časovém rámci, který je pro nás podstatný (Vealey, 2001). Vealeyová uvádí tři typy sportovní sebedůvěry

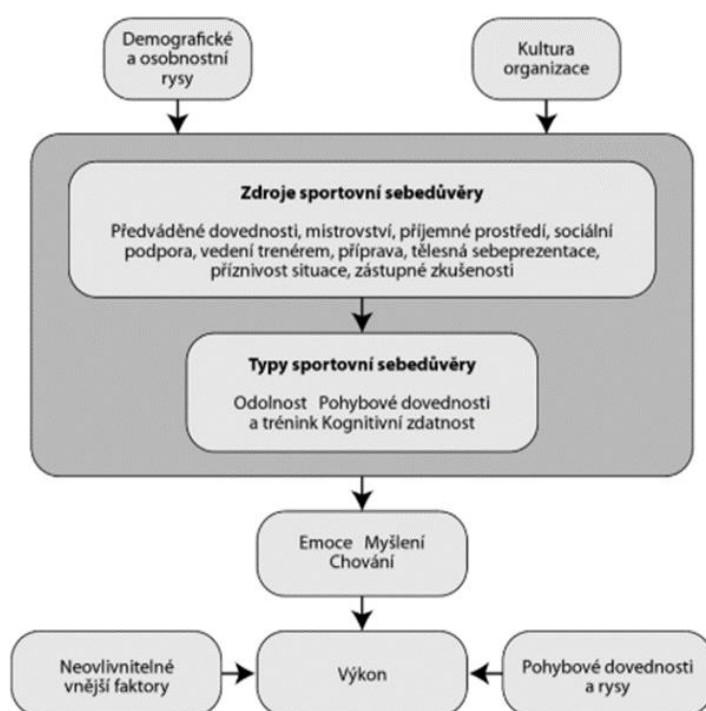
*1. Odolnost* – se váže na přesvědčení sportovce. Je to schopnost začít se znovu soustředit, vzpamatovat se po špatném výkonu, zbavit se pochybností a překonat překážky.

2. *Pohybové dovednosti a trénink* – se spojují s vírou sportovce ve své schopnosti ukázat dovednosti a sérií pohybů nezbytných k dosáhnutí úspěšného výkonu.

3. *Kognitivní zdatnost* – se váže na jistotu sportovce. Schopnost dokázat se koncentrovat, udržet koncentraci a správně se rozhodovat (Vealey & Chase, 2008).

Níže na obrázku můžeme vidět, co působí na sportovní důvěru, jaké zdroje má a jaké další procesy ovlivňuje.

*Obrázek 1 – Model sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové (Vealey & Chase, 2008 in Tod et al., 2012)*



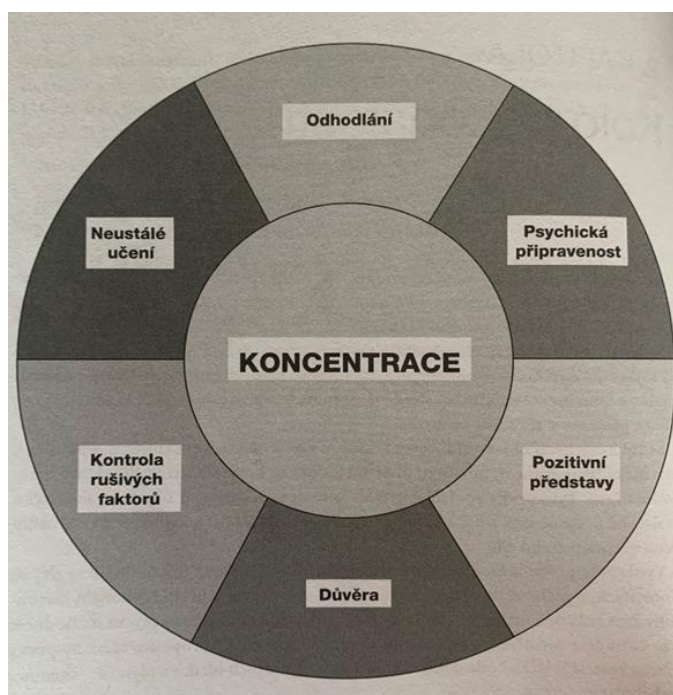
Bandura i Vealeyová se domnívají, že víra sportovců ve vlastní schopnost uspět působí na jejich motivaci, chování, myšlení a emoce takovou cestou, která zvyšuje pravděpodobnost dosáhnout úspěchu (Tod et al., 2012).

## 2.6 Teorie Terryho Orlicka – Kolo dokonalosti

Terry Orlick se věnoval oblasti mentální přípravy a spolupracoval s velkým počtem olympijských a profesionálních sportovců. Z jeho zkušeností čerpali autoři dotazníku OMSAT 3\*, který je v mnoha studiích mentálních předpokladů používán a i my ho využíváme v praktické části.

Ve své knize *Na cestě k vítězství* popisuje tzv. **kolo dokonalosti**, které se skládá ze sedmi kritických oblastí, které se navzájem ovlivňují. Za základní prvek považuje koncentraci, která pomáhá zvýšit kvalitu a konzistenci vlastním výkonům a zároveň přinese radost ze života. Každý z nás má schopnost jít za svými sny a dosahovat určitých cílů. Je na každém jedinci, jak se rozhodne a na kterou oblast kola dokonalosti se zaměří. Může si vybrat jakoukoliv část a zdokonalit ji v jakékoliv fázi svého vývoje tím, že se pro ni rozhodne a bude ji po malých krocích každý den zlepšovat.

Obrázek 2: Kolo dokonalosti (Orlick, 2012)



Jak už jsem výše zmínila, za nejdůležitější prvek či jádro dokonalosti, které vše ovlivňuje je podle Orlicka (2012) **soustředění či koncentrace**. Lidé, kteří umí správně využít svého potenciálu nebo sportovci podávající nejvyšší možné výkony se naučili, kam směřovat svoji pozornost. Postupné zlepšování soustředění umožní sportovci pokračovat v učení, růstu a podávání výkonů, které bude blíž k jeho možnostem. K dokonalosti začne člověk směřovat ve chvíli, kdy najde efektivní způsob soustředění a dokáže zapojit další prvky kola dokonalosti. Jedná se o těchto šest prvků: odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých prvků a neustálé učení (Orlick, 2012).

**Odhodlání** je další z prvků, který jedinci pomáhá na cestě výjimečnosti. Postupně se zvyšuje z přijetí zvláštních momentů, pohlcení člověka jeho posláním a lásky ke zkušenostem neustálého osobního růstu. K tomu aby člověk v něčem vynikal, musí už mít nebo rozvinout důvod či vášeň pro konkrétní činnost. Dostatečně mocný důvod pohání sportovce dosahovat



cílů navzdory vzletům i pádů. Pokud je odhodlání cílené, je možné dosáhnout téměř čehokoliv. Bez něj se stávají cíle na vysoké úrovni nedosažitelné (Orlick, 2012).

Aby člověk exceloval v jakékoliv dovednosti, měl by být přichystaný myslet, soustředit se a jednat pozitivním způsobem. U **psychické připravenosti** je důležité specifické zaměření. Psychická připravenost umožní soustředit se na vytěžení toho nejlepšího, z toho co má aktuálně sportovec k dispozici při tréninku, výkonu, určitého období kariéry nebo života. Pokud bude sportovec psychicky připraven, bude pro něho snadnější naučit se základní dovednosti, které jsou nutné k výkonu (Orlick, 2012).

Mnoho úspěchů a zdánlivě nereálných cílů začíná jednoduchou pozitivní vizí. Vize a představy se se odvíjí od toho, na co se člověk soustředí. **Pozitivní vize a představy** se postupně vyvíjí, jestliže se sportovec zaměří na využívání moci pozitivních vizí, myšlenek, imaginace, vizualizace nebo emočních představ. Vrcholoví sportovci čerpají z pozitivních vzpomínek, vybavují si moment soustředění, pocity z minulých úspěchů a utváří tak pozitivní vizi budoucnosti. Používají své pozitivní myšlení a pozitivní představivost k psychické přípravě na trénink, výkony a pozitivní životní zkušenosti. Pozitivní myšlenky s pozitivními představami a pocity slouží k nastavení mysli a soustředění, které je zásadní pro podání kvalitních výkonů (Orlick, 2012).

**Důvěra** ve vlastní výkon roste nebo se naopak snižuje podle kvality přípravy a soustředění a také v závislosti na tom, jak moc si sportovec věří. Důvěru si jedinec buduje tak, že se raduje z věcí, které se mu daří, všímá si zlepšení, učí se z úspěchů i chyb, učí se moudrosti od ostatních a postupně přichází na to, že soustředění ho osvobozuje k tomu, aby podal co nejlepší výkon. Důvěra vzniká při pocitu, kdy člověk je tím kým je a ve svém srdci a duši ví, že může dokázat to, co chce. Důvěra je jako univerzální klíč, který otvírá cestu k dalším úrovním dokonalosti, a ty zase otvírají cestu k větší sebedůvěře (Orlick, 2012).

Při schopnosti **kontroly rušivých faktorů** se dokáže sportovec soustředit navzdory rušivých faktorů. Tyto faktory mohou být vnější např. fanoušci, média apod. nebo vnitřní např. vlastní myšlenky, obavy, očekávání apod. Bez ohledu na to, jakým rušivým vlivům je sportovec vystaven, je důležité udržet si pozitivní soustředění před, během i po výkonu (Orlick, 2012).

Sportovci na vysoké úrovni jsou ochotni **neustále se učit**. Jdou po svých vyšlapaných cestách, u kterých si ověřili, že fungují. Uvědomují si své dobré vlastnosti, zaměřují se na pozitivní části svých výkonů a soustředí se na relevantní oblasti pro zdokonalování. Čerpají i z neúspěchů tak, že svá poučení a energii směřují ke svému zdokonalení (Orlick, 2012).

Každé z těchto psychických spojení v sobě schovává potenciál podpořit soustředění, přiblížit k možnostem jedince a vnést mu tak více radosti do života. Nakonec až se propojí všech sedm oblastí, skládačka bude dokončená a člověk bude připraven dosáhnout dokonalosti. (Orlick, 2012).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

### 3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Mentální předpoklady sportovců jsou významné faktory, kterým připisují vědci stále větší váhu při sportovním výkonu a označují je také jako mediátory mezi fyzickými, technickými a taktickými schopnostmi sportovce a jeho soutěžním výkonem (Olmedilla et al., 2019).

K dosažení optimálního individuálního výkonu v jakékoliv jezdecké disciplíně musí být jezdec i kůň v nejlepší kondici a ve správném mentálním rozpoložení. Profesionální jezdci potvrzují, že tyto dva faktory jsou stejně důležité a bez nich je dosažení úspěchu méně pravděpodobné (McBride & Mills, 2012). Jezdci na vyšší úrovni si uvědomují, že výkon začíná v mysli. Z tohoto důvodu neustále pracují na mentální přípravě, čímž maximalizují své schopnosti.

V teoretické části diplomové práce jsem popsala různé druhy psychologické přípravy a nastínila důležitost jejich zařazení do tréninkového procesu. Výzkumů týkajících se mentálních předpokladů ve sportu je zatím na území České republiky poměrně málo, ale postupně přibývají. Porovnávají se mezi sebou různé skupiny - muži a ženy, amatéři a profesionálové, individuální sporty a skupinové, mladší sportovci a starší atd. Konkrétně v jezdectví tato oblast není tolik prozkoumaná. Tímto výzkumem dojde k rozšíření základního přehledu.

Výzkumným problémem je tedy problematika mentálních předpokladů parkurových jezdců. V návaznosti na výzkumný problém jsme stanovili výzkumný cíl, kterým je analyzovat, popsat a srovnat jednotlivé mentální dovednosti parkurových jezdců na různých úrovních.

## 4 TYP VÝZKUMU A POUŽITÁ METODA

V návaznosti na výzkumný problém a výzkumné cíle byl pro výzkumnou část zvolen kvantitativní přístup. Na základě dedukce, předpokladů a výše popsaných vztahů byly stanoveny hypotézy, které byly dále analyzovány a ověřovány statistickými metodami. K jednomu z důležitých předpokladů kvantitativního výzkumu je dostatečně veliký výzkumný soubor, jehož velikost může mít vliv na spolehlivost zvolených statistických testů. Základním úkolem výzkumu byla deskripce a následné srovnání tří skupin probandů. Popisované šetření lze přiřadit ke korelačním studiím, jelikož hledá těsnost vztahů mezi různými proměnnými, anebo také k diferenciacním studiím, protože hledá rozdílné vlastnosti a fenomény mezi respondenty (Ferjenčík & Bakalář, 2010). Ke sběru dat byl vybrán Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3\*, který slouží k měření psychických vlastností sportovců.

### 4.1 Ottawský dotazník mentálních předpokladů OMSAT 3\*

Vybranou administrovanou metodou je Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3\*, jehož autory jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bush.

John H. Salmela vycházel z hluboké rešerše dosavadních výzkumů a znalostí o mentálních dovednostech a jejich vlivu na sportovní talent a výkonnost. Je autorem velkého množství publikací a spoluautorem stovek vědeckých článků z oblasti psychologie sportu. Za svoji kariéru poznal mnoho úspěšných sportovců, se kterými nějakou dobu spolupracoval. Čerpal především z prací Ericssona a Faivra (1988) a Kruhového modelu vrcholové výkonnosti Orlicka a Partingtona (1988), které popisovaly zásadní psychické dovednosti využívané ve sportu. Natalie Durand – Bush je docentkou na Ottawské univerzitě. Vydala také desítek publikací. Její práce obnáší spolupráci se sportovci různých sportovních disciplín na všech výkonnostních úrovních.

První verze dotazníku OMSAT 1 byla vytvořena Johnem H. Salmelou v roce 1992 a skládala se ze 114 položek, které měřily 14 mentálních dovedností pomocí pětistupňové Likertovy škály. Po odhalení chyb byl o rok později dotazník předělán na OMSAT 2 a počet položek se zredukoval na 71. Následně proběhla další změna v roce 1995 na OMSAT 3, který obsahoval

85 položek. Otázky v něm byly rozděleny do skupin podle jednotlivých mentálních dovedností, kterým předcházela jejich definice (Vičar, 2017).

Konečná a zároveň nynější podoba OMSAT-3\* vznikla v roce 2001. Obsahuje otázky v náhodném pořadí a definice mentálních dovedností už nejsou součástí. Autory dotazníku OMSAT-3\* jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bushová (2001). Do češtiny byl přeložen vědeckým týmem pracovníků Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Ve světě je OMSAT-3\* často používán k posouzení kvality mentálních dovedností profesionálních i amatérských sportovců. U sportovců slouží k měření úrovně psychických dovedností, které ve sportu využívají. Jak sportovcům, tak i trenérům a sportovním psychologům pomáhá najít silné a slabé stránky, které mají vliv na výkon. Zároveň může pomoci najít správný směr psychologické přípravy. OMSAT-3\* se skládá ze 48 položek a ke každé z nich patří 4 položky. Dotazník měří 12 mentálních dovedností rozdělených do 3 skupin: základní, kognitivní a psychosomatické (Vičar, 2017).

Odpovědi respondenti zaznamenávali do sedmibodové škály, rozhodně souhlasím“- „rozhodně nesouhlasím“ se střední hodnotou „ani nesouhlasím, ani souhlasím“. U každé otázky se mohla zaškrtnout pouze jedna odpověď. Součástí OMSAT-3\* jsou demografické otázky týkající se věku respondenta, pohlaví, sportovní disciplíny a nejvyšší dosažené výkonnostní úrovně daného sportu (Vičar, 2017).

#### **Likertova škála dotazníku OMSAT 3\***

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

Níže můžeme názorně vidět rozdělení mentálních dovedností a příklady výroků z dotazníků OMSAT 3\*(Vičar, 2017).

**A. Základní dovednosti** jsou důležité pro konzistentní sportovní výkon na nejvyšší úrovni. Považují se za základ pro rozvoj dalších mentálních dovedností.

**1. Sebedůvěra** je podle Alberta Bandury (1997) schopnost uspořádat aktuální dovednosti takovým způsobem, aby sportovec mohl dosáhnout požadavků konkrétní situace. Sebedůvěra pomáhá sportovci dosahovat cílů, protože věří ve své schopnosti, že zvládne to, co si stanovil. Je to základní součást mentální síly. Pokud si sportovec věří, je připravený překonat překážky, které se mu staví do cesty (Wolframm & Burda, 2016). Příklad položky: *Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.*

**2. Stanovování cílů** působí cíleně a systematicky na zvýšení motivace ke sportovnímu výkonu. Při tomto procesu si sportovec stanovuje úkoly a cíle, které ho posouvají k uskutečnění toho, co si naplánoval. Je vhodné si vlastní cíle zkontrolovat pomocí tzv. SMART, jestli jsou specifické, měřitelné, dosažitelné a termínované. Tento akronym označuje zásadní vlastnosti cílů, prostřednictvím kterých si může sportovec zvýšit své šance na dosažení cíle (Wolframm & Burda, 2016). Příklad položky: *Stanovuji si denní tréninkové cíle.*

**3. Při odhodlání** se sportovec do činnosti ponoří takovým způsobem, že sportovní snahy jsou po určitou dobu centrem jeho života. Je to moment, kdy člověk objeví něco, co miluje, co mu dává smysl, dělá radost a osvobozuje ho. Odhodlanost pramení z přijetí zvláštních momentů, pohlcením člověka jeho posláním lásky ke zkušenostem neustálého osobního růstu. Pokud chce sportovec zazářit ve své disciplíně, musí buď disponovat nebo přijít na důvod či vášně pro tuto činnost (Orlick, 2012). Příklad položky: *Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.*

**B. Psychosomatické dovednosti** jsou úzce propojeny s fyzickým nabuzením a slouží ke kontrole hladiny energie.

**4. Reakce na stres** je přirozená a automatická reakce na daný podnět. Projevuje se v oblasti fyziologické, emoční a behaviorální (Orel, 2009). Zásadní roli hraje interpretace stresu. Místo chápání stresu jako něčeho, co zhoršuje výkon, je dobré to otočit naruby a začít ho chápat jako něco, co dává smysl a je

nápomocné (Wolframm & Burda, 2016). Příklad položky: *Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.*

5. **Zvládání strachu** je reakce člověka na situaci nebo podnět, který vnímá jako nebezpečný. Pocit nebezpečí pak následuje prožitek a psychofyzilogická reakce. Sportovec se buď začne snažit o redukci či odstranění ohrožení anebo se s tím subjektivně emocionálně vyrovná (Herdman, 2009). Lidé využívají různé obranné mechanismy ke zvládnutí strachu např. racionalizace, vytěsnění, útěk, popření apod. (Hošek, Univerzita Karlova & Katedra pedagogiky, 1999). Příklad položky: *Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.*
  6. Při **relaxaci** probíhá psychické i fyzické uvolnění, u kterého je sportovec klidný a duševně vyrovnaný (Praško, 2007). Schopnost relaxace se rozvíjí na obdobných principech, a to použití imaginace, která hraje při nácviku relaxace významnou roli, propojení relaxace s pohybovou aktivitou a založení výcviku na vhodném předpokladu, že relaxace tělesná umožňuje s ohledem na propojení tělesné a duševní složky člověka docela snadné navození relaxace duševní (Kebza, Komárek & Státní zdravotní ústav, 2003). Příklad položky: *Je pro mne snadné rychle relaxovat.*
  7. **Aktivace** neboli nabuzení aktivuje mentální a fyziologickou stránku sportovce v situacích, ve kterých je potřeba víc energie, motivace či pozornosti). Birrer a Morgan (2010) popisují nabuzení jako kognitivní a somatickou reakci na vnitřní nebo vnější podněty. Domnívají se, že pro maximální výkon existuje optimální stav nabuzení, které je ovlivněné situačními faktory, kombinací kognitivních a emočních podnětů, individuálními preferencemi a požadavky konkrétního úkolu nebo sportu. K navození stavu nabuzení existují různé metody např. imaginace, vnitřní řeč, relaxační techniky, vědomé zaměření pozornosti apod. Příklad položky: *Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkon.*
- C. **Kognitivní dovednosti** jsou důležité pro poznávání okolního světa, plánování a uskutečňování různých úkolů (Klucká & Volfová, 2009).



- 8. Zaměření pozornosti** pomáhá k vybrání takového podnětu či situace, která je pro sportovce v daném okamžiku důležitá, potřebná či výjimečná. Lidé si mohou předem stanovit, kterým informacím by měli věnovat pozornost a které ignorovat (Klucká & Volfová, 2009). Pokud chtějí podávat výborné výkony, musí zaměřit pozornost na něco, při čem se budou cítit osvobození. Naprosté soustředění člověka osvobodí k tomu, aby mohl přejít na vyšší úroveň a posílit konzistenci výkonu (Orlick, 2012). Příklad položky: *Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.*
- 9. Opětné zaměření pozornosti** je schopnost znovu se koncentrovat po situaci, která sportovce nějakým způsobem vykojila. Je na jezdcí, jestli rušivému faktoru z okolí dovolí ovlivnit náladu, koncentraci nebo výkon. V mentální přípravě opětného zaměření pozornosti se nejdřív sportovec zaměřuje na pozitivní soustředění a kontrolu rozptýlení v myšlenkách a následně v jednání (Orlick, 2012). Příklad položky: *Během tréninku přemítám nad svými chybami.*
- 10. Imaginace** představuje komplexní proces seskupování představ do struktur a jejich fungování. Zahrnuje všechny smysly – zrak, sluch, čich a hmat (Nakonečný, 2003). Je to schopnost vytvářet zkušenost v mysli, která slouží k trénování určitých dovedností, sérií pohybů nebo opravení nezdarů. Prostřednictvím imaginace se mohou jezdci motivovat, dostat do ideálního rozpoložení a seznámit se s okolím (Wolfram & Burda, 2016). Příklad položky: *Snadno si vytvářím představy.*
- 11. Při mentálním tréninku** si člověk představuje techniku, aniž by dělal nějaký pohyb. Jeho cílem je připravit sportovce k podání výkonu na nebo nad úroveň aktuální trénovanosti (Šafář & Hřebíčková, 2014). Při mentálním tréninku je důležitá vědomost jezdce, která říká, že všechny psychické dovednosti může vybudovat a trénovat stejně jako jakékoliv jiné dovednosti. Mentální trénink pozitivně ovlivňuje výkonnost, ale i kognitivní a afektivní složku osobnosti sportovce. Dále se často používá při zranění sportovce k udržení sportovní výkonnosti a rehabilitace (Clement, Arvinen-Barrow & Fetty, 2015). Příklad položky: *Můj mentální trénink je plánovaný.*

**12.** Na **plánování soutěže** by si měl sportovec vynahradiť čas k promyšlení plánů, které budou provázet myšlenky, emoce a akce před soutěží, v jejím průběhu či po jejím skončení (Orlick, 2012). Plánování soutěže je dlouhodobý proces, při kterém se vytváří postupy, které bude sportovec provádět před soutěží nebo při soutěži. Williams (2001) konstatuje, že přístup pokus-omyl, dohromady s konzultací s trenérem nebo mentálním trenérem by mohl být prvním krokem předtím, než si sportovci sami vybudují předsoutěžní a soutěžní rutiny směřující k dosažení optimální výkonnosti. Vytvoření předsoutěžní a soutěžní rutiny pomáhá sportovcům zaujmout konzistentní přístup k výkonnosti, ale také jim pomáhá kontrolovat míru nabuzení. Příklad položky: *Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.*

## 4.2 Výzkumné hypotézy

Na základě výzkumného problému a cíle práce porovnat mentální předpoklady mezi jednotlivými kategoriemi jezdců, jsme stanovili následující výzkumné hypotézy:

- **H1:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných základních dovednostech.
- **H2:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných psychosomatických dovednostech.
- **H3:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných kognitivních dovednostech.
- **H4:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti stanovování cílů.
- **H5:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti reakce na stres.
- **H6:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje zaměření pozornosti.
- **H7:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje sebedůvěra.
- **H8:** Se zvyšujícím věkem stoupá sebedůvěra.
- **H9:** Se zvyšujícím věkem stoupá používání dovednosti plánování.

# 5 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

## 5.1 Proces sběru dat

Data byla sbírána v období od 12. července 2019 do 1. listopadu 2019. Výběr výzkumného souboru byl proveden technikou sněhové koule.

Dotazník OMSAT 3\* jsem nejdřív přepsala do formuláře Google dotazníku, do kterého jsem vepsala úvodní hlavičku, která obsahovala základní informace o výzkumu. Dále v ní byly zahrnuty osobní informace týkající se výzkumu – věk, pohlaví a nejvyšší dosažená výkonnost. Pod osobními informacemi byly vypsány jednotlivé kategorie výkonnosti v parkurovém skákání. Následně jsem přepsala jednotlivé položky z dotazníku OMSAT 3\*.

Odkaz na přepracovanou online verzi dotazníku s úvodními informacemi jsem umístila na svoji stěnu sociální sítě Facebook a dále na skupiny týkající se parkurového skákání. Přátelé na sociální síti Facebook dále sdíleli dotazník mezi dvě přátele. Součástí úvodních informací bylo přislíbení anonymity a důvěrnosti veškerých dat. Výzkum byl dobrovolný a respondenti nebyli nijak odměněni. Účastníci výzkumu mohli k dotazníku připsat svoji e-mailovou adresu, v případě zájmu o výsledky. Důvodem výběru online verze dotazníku byl předpoklad nízké návratnosti papírové formy. Proto jsme zvolili online dotazník, u kterého lze nastavit, aby nešel respondentovi odeslat, když nevyplní všechny položky. Tímto způsobem jsme se vyhnuli nekompletně vyplněným dotazníkům a navíc možné chybovosti pocházející ze strany výzkumníka zapříčiněné přepisem dat z papírové do elektronické podoby.

## 5.2 Výzkumný soubor

Výzkumu se účastnilo celkem 93 respondentů ve věkovém rozpětí 16 až 49 let, z toho bylo 90 žen a 3 muži. Dotazník vyplnili parkuroví jezdci, kteří mají platnou jezdeckou licenci, aktivně se účastní skokových závodů na území České republiky v sezoně 2019 a jsou starší 16 let.

Soutěže parkurového skákání jsou dle pravidel České jezdecké federace rozděleny na základě obtížnosti do 13 kategorií (Česká jezdecká federace, [ČJF ], 2019).

Tabulka 1: Stupně obtížnosti v parkurovém skákání

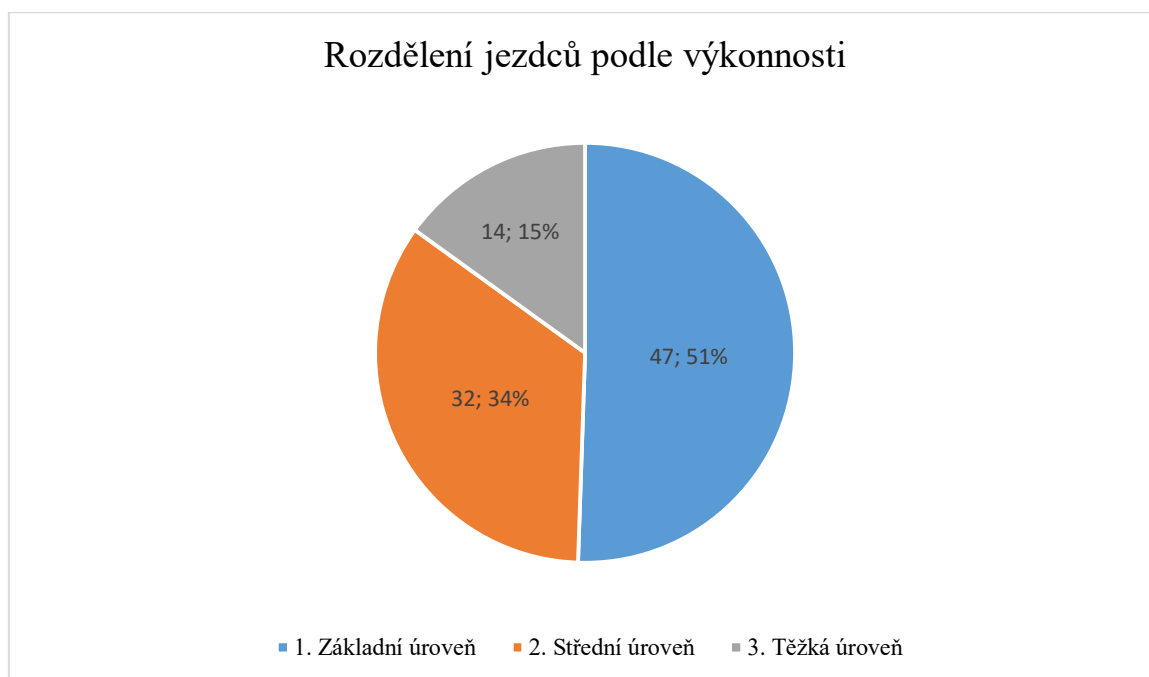
	Označení soutěže	Popis	Výška skoků v cm
1.	ZZ	malé	80
2.	ZM	základní malé	90
3.	Z	základní	100
4.	ZL	základní lehké	110
5.	L*	lehké	115
6.	L**	lehké	120
7.	S*	střední	125
8.	S**	střední	130
9.	ST*	středně těžké	135
10.	ST**	středně těžké	140
11.	T*	těžké	145
12.	T**	velmi těžké	150
13.	T***	velmi těžké	155

Respondenty jsem podle potřeby rozdělila do 3 skupin na základě nejvyšší dosažené výkonnosti. První skupinu jsem označila jako **základní**. Zařadila jsem do ní jezdce, kteří závodí na úrovni ZZ – Z (výška překážek 80 – 100 cm).

Druhou skupinu jsem pojmenovala **střední**. Přiřadila jsem do ní jezdce, kteří podle své výkonnosti spadají do kategorie ZL – L\*\* (110 – 120 cm).

Třetí skupinu jsem nazvala jako **těžkou**. Do této skupiny patří jezdci, kteří se účastní závodů stupně S\* - T\*\*\* (125 – 155 cm).

Graf 1 – Počet jezdců v jednotlivých skupinách



V grafu můžeme vidět přehledné rozdělení jezdců do tří skupin, které byly rozdělené na základě nejvyšší dosažené výkonnosti v parkurovém skákání. Nejpočetnější skupinou je první skupina základní úrovně (ZZ – Z) s počtem 47 jezdců. Následuje skupina střední úrovně (ZL – L\*\*), ve které se nachází 32 jezdců a nejmenší zastoupení s 14 jezci je v poslední skupině těžké úrovně (S\* - T\*).

Níže jsem vytvořila přehledné tabulky se základními charakteristiky, dle jezdeckých skupin a věku. Ve skupině základní úrovně byl nejmladší účastník věku 16 let a nejstarší 36 let. V druhé skupině střední úrovně měl nejmladší jezdec 16 let a nejstarší 49 let. V poslední skupině těžké úrovně byl nejmladší účastník starý 17 let a nejstarší 44 let.

Tabulka 2: Deskriptivní charakteristiky jednotlivých skupin jezdců z hlediska věku

Skupina	počet	průměr	minimum	maximum	Směr. odch.
1. Základní úroveň	47	22,76	16	36	6,87
2. Střední úroveň	32	26,87	16	49	8,26
3. Těžká úroveň	14	26,43	17	44	6,94

### **5.3 Etické hledisko a ochrana soukromí**

V rámci výzkumu byly dodrženy etické principy a nedošlo k žádnému etickému pochybení.

Respondentům byly poskytnuty informace o výzkumu v úvodní hlavičce dotazníku. Účastníci byli seznámeni s výzkumným záměrem, časovou náročností a dobrovolnou účastí. Dále jsem je ujistila o anonymitě poskytnutých údajů v souladu s etickými psychologickými principy. Zároveň byli informováni o tom, že vyplněním dotazníku dávají souhlas ke zpracování a uchování dat.

V úvodní hlavičce bylo k dispozici místo na e-mail, kam mohli respondenti napsat svoji e-mailovou adresu v případě zájmu o výsledky výzkumu.

# 6 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

## 6.1 Zpracování a analýza dat

Vysbíraná data byla z Google dotazníku přenesena do Microsoft Excel 2016, ve kterém byla zapsána a zpracována tak, aby s nimi šlo dále pracovat. Z výzkumu nemuseli být vyřazeni žádní respondenti, protože všichni vyplnili kompletně dotazník a splňovali dané podmínky. Pro další zpracování dat byl použit program Statistica 13, který nám pomohl ověřit stanovené hypotézy prostřednictvím statistických testů. K ověřování hypotéz byla použita hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . V případě, že jsme obdrželi p-hodnotu menší než stanovená hladina významnosti, byl výsledek u p-hodnot považován (Dostál, 96, 2016a):

- $<0,05$  za signifikantní
- $<0,01$  za vysoce signifikantní
- $<0,001$  za velmi vysoce signifikantní

Pokud jsme obdrželi p-hodnotu větší než stanovená hladina významnosti, nebyl výsledek u p-hodnot považován za signifikantní.

Cílem našeho výzkumu bylo analyzovat, popsat a srovnat jednotlivé mentální dovednosti parkurových jezdců na různých úrovních. V prvním kroku vyhodnocení dat jsme zobrazili popisné statistiky.

U jednotlivých dimenzí v dotazníku OMSAT 3\* mohou sportovci dosáhnout různých hodnot. Pokud sportovci skórovali v rozmezí od 1 do 3, mají slabě rozvinutou mentální dovednost. Jestliže je hodnocení v intervalu od 3 do 5, mentální dovednost je středně rozvinutá. Pokud jsou hodnoty vyšší než 5 bodů, pak jsou mentální dovednosti vysoce rozvinuté. Níže jsme zobrazili tabulky mentálních dovedností jezdců základní, střední i těžké skupiny.



Tabulka 3: Úroveň mentálních dovedností základní skupiny jezdců

	Četnost	Průměr	Minimum	Maximum	Směr.Odch.
Stanovování cílů	47	4,88	2,00	6,75	0,83
Sebedůvěra	47	4,45	2,00	6,25	1,12
Odhodlání	47	4,32	1,50	7,00	1,47
Reakce na stres	47	4,02	1,75	6,75	1,44
Relaxace	47	3,68	1,75	6,50	1,23
Zvládání strachu	47	3,46	1,50	6,50	1,11
Aktivace	47	4,33	2,25	6,00	0,97
Zaměření pozornosti	47	3,29	1,00	5,75	1,24
Imaginace	47	4,78	3,25	6,75	0,92
Plánování soutěže	47	3,45	1,00	6,00	1,06
Mentální trénink	47	3,56	1,50	5,75	0,98
Opětovné zaměření pozornosti	47	4,47	1,75	7,00	1,19
Základní dovednosti	47	4,55	2,33	6,50	0,77
Psychosomatické dovednosti	47	3,87	2,94	5,13	0,47
Kognitivní dovednosti	47	3,91	2,45	5,00	0,59
Celkový skór	47	4,06	3,04	4,96	0,40

Výše v tabulce můžeme vidět, že k nejrozvinutějším jednotlivým dovednostem základní skupiny jezdců patří stanovování cílů, imaginace a opětovné zaměření pozornosti. Nejméně rozvinuté dovednosti jsou zaměření pozornosti, plánování soutěže a zvládání strachu. Naměřené průměrné hodnoty u základní skupiny se pohybovaly od 3 do 5. Můžeme říct, že základní skupina disponuje středně rozvinutými mentálními dovednostmi a celkově jsou nejrozvinutější základní dovednosti.

Tabulka 4: Úroveň mentálních dovedností střední skupiny jezdců

	Četnost	Průměr	Minimum	Maximum	Směr.Odch.
Stanovování cílů	32	5,38	3,00	6,50	0,76
Sebedůvěra	32	5,15	3,50	7,00	0,83
Odhodlání	32	5,27	3,25	7,00	0,84
Reakce na stres	32	3,87	1,00	6,25	1,27
Relaxace	32	3,84	2,00	6,50	1,19
Zvládání strachu	32	3,45	2,00	5,50	0,95
Aktivace	32	4,58	2,75	5,75	0,74
Zaměření pozornosti	32	3,31	2,00	4,75	0,83
Imaginace	32	4,97	3,75	6,25	0,73
Plánování soutěže	32	3,94	1,75	6,50	1,18
Mentální trénink	32	3,82	2,00	6,00	1,00
Opětovné zaměření pozornosti	32	3,96	1,00	6,00	1,00
Základní dovednosti	32	5,27	4,00	6,33	0,58
Psychosomatické dovednosti	32	3,94	3,00	5,31	0,42
Kognitivní dovednosti	32	4,00	2,90	5,30	0,52
Celkový skór	32	4,29	3,44	5,02	0,37

U druhé skupiny jezdců patří k nejrozvinutějším dovednostem stanovování cílů, sebedůvěra a odhodlání. Tyto dovednosti překročily hranici 5 bodů, to znamená, že jsou vysoce rozvinuté. K nejméně rozvinutým dovednostem střední skupiny patří zaměření pozornosti, zvládání strachu a mentální trénink. Na rozdíl od první základní skupiny, která měla naměřené průměrné hodnoty v rozmezí od 3 do 5, se střední skupině pohybovaly průměrné hodnoty od 3 do 6. Na základě celkového skóru můžeme konstatovat, že střední skupina má více rozvinuté mentální dovednosti než základní.

Tabulka 5: Úroveň mentálních dovedností těžké skupiny jezdců

	Četnost	Průměr	Minimum	Maximum	Směr.Odch.
Stanovování cílů	14	5,36	4,00	6,50	0,86
Sebedůvěra	14	4,98	3,25	6,50	0,84
Odhodlání	14	5,09	3,00	7,00	1,36
Reakce na stres	14	3,61	1,75	6,00	1,18
Relaxace	14	3,43	2,00	5,25	0,88
Zvládání strachu	14	3,30	2,00	4,75	0,70
Aktivace	14	4,52	3,25	7,00	1,02
Zaměření pozornosti	14	2,98	2,00	4,50	0,96
Imaginace	14	4,84	3,00	6,25	1,09
Plánování soutěže	14	3,71	1,50	5,25	1,07
Mentální trénink	14	3,70	2,25	6,25	1,12
Opětovné zaměření pozornosti	14	4,32	3,25	6,00	0,91
Základní dovednosti	14	5,14	4,08	6,67	0,78
Psychosomatické dovednosti	14	3,71	3,06	4,50	0,45
Kognitivní dovednosti	14	3,91	2,75	4,75	0,59
Celkový skór	14	4,15	3,42	5,02	0,46

U poslední těžké skupiny jezdců patří k nejrozvinutějším dovednostem stanovování cílů, odhodlání a sebedůvěra. Odhodlání a stanovování cílů můžeme označit jako vysoce rozvinuté dovednosti, jelikož překročili hranici 5 bodů. Nejméně rozvinuté dovednosti jsou zaměření pozornosti, zvládání strachu a relaxace, přičemž průměrná hodnota dovednosti Zaměření pozornosti dosáhla pouze 2,98 bodů a řadí se do skupiny slabě rozvinutých dovedností.

## 6.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

V této kapitole uvedeme výsledky, prostřednictvím kterých si ověříme platnost hypotéz.

Jako první srovnávám používání základních, psychosomatických a kognitivních dovedností mezi jednotlivými skupinami jezdců, následně dovednost stanovování cílů a reakci na stres. Pro vyhodnocení prvních pěti hypotéz, sem použila neparametrickou metodu Kruskal-

Wallisův test. Prostřednictvím tohoto testu lze zjistit, zdali se pozorování tří a více souborů liší svou výší. Mínusem této metody je, že nám neukáže, mezi kterými skupinami existuje významný rozdíl. Východiskem může být následné použití vícenásobného porovnávání p- hodnot, použití post hoc testů nebo vykreslení hodnot do naměřených krabicových grafů.

Pro vyhodnocení dalších čtyř hypotéz jsem použila Pearsonův korelační koeficient pro ověření vztahu mezi výkonností a zaměřením pozornosti, výkonností a sebedůvěrou, věkem a plánováním, věkem a sebedůvěrou. Pearsonův koeficient  $r$  se pohybuje v pevně stanovených hranicích a jeho hodnota se pohybuje v intervalu  $[-1, 1]$ . Velikost korelačního koeficientu můžeme interpretovat následovně (Dostál, 96, 2016a):

- $r < 0,1$  zanedbatelný vztah
- $r < 0,3$  slabý vztah
- $r < 0,5$  středně silný vztah
- $r \geq 0,5$  silný vztah

Níže je uvedené vyhodnocení všech testovaných hypotéz. Pro prvních pět hypotéz jsme použili Kruskal-Wallisův test, pro následující čtyři Pearsonův korelační koeficient.

- **H1:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných základních dovednostech.

Tabulka 6: Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H1

Kruskal-Wallis test: $H(2, N=93) = 18,77; p = 0,0001$			
Základní dovednosti	Základní skupina	Střední skupina	Těžká skupina
Základní skupina		0,0001	0,05
Střední skupina	0,0001		1
Těžká skupina	0,05	1	

Pomocí Kruskal-Wallisova testu jsme získali výsledky ukazující velmi vysoce signifikantní p-hodnotu, menší než 0,0001, tudíž zamítáme nulovou hypotézu. Statisticky významný rozdíl existuje mezi střední a základní skupinou jezdců.

- **H2:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných psychosomatických dovednostech.

*Tabulka 7: Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H2*

Kruskal-Wallis test: $H(2, N=93) = 2,37; p = 0,31$			
Základní dovednosti	Základní skupina	Střední skupina	Těžká skupina
Základní skupina		1	0,68
Střední skupina	1		0,38
Těžká skupina	0,68	0,38	

P-hodnota je vyšší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž nulovou hypotézu nelze zamítnout. Nemůžeme říci, že mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných psychosomatických dovednostech.

- **H3:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných kognitivních dovednostech.

*Tabulka 8: Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H3*

Kruskal-Wallis test: $H(2, N=93) = 0,08; p = 0,96$			
Základní dovednosti	Základní skupina	Střední skupina	Těžká skupina
Základní skupina		1	1
Střední skupina	1		1
Těžká skupina	1	1	

P-hodnota vyšla vyšší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž nulovou hypotézu nelze zamítnout. Nemůžeme říci, že mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných kognitivních dovednostech.

- **H4:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti stanovování cílů.

Tabulka 9: Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H4

Kruskal-Wallis test: $H(2, N=93) = 8,43; p = 0,015$			
Základní dovednosti	Základní skupina	Střední skupina	Těžká skupina
Základní skupina		0,02	0,28
Střední skupina	0,02		1
Těžká skupina	0,28	1	

Po vyhodnocení Kruskal-Wallisova testu vyšla p-hodnota menší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž zamítáme nulovou hypotézu. Můžeme říct, že mezi základní a střední skupinou jezdců existuje v používané dovednosti stanovování cílů signifikantní rozdíl.

- **H5:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti reakce na stres.

Tabulka 10: Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H5

Kruskal-Wallis test: $H(2, N=93) = 8,43; p = 0,015$			
Základní dovednosti	Základní skupina	Střední skupina	Těžká skupina
Základní skupina		1	0,92
Střední skupina	1		1
Těžká skupina	0,92	1	

P-hodnota je vyšší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž nelze zamítnout nulovou hypotézu. Nemůžeme říct, že by mezi jednotlivými skupinami jezdců existoval statisticky významný rozdíl v reakci na stres.

- **H6:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje zaměření pozornosti.

Pearsonův korelační koeficient:  $r = -0,004$ ;  $p = 0,0997$

P-hodnota vyšla vyšší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž nelze zamítnout nulovou hypotézu. Mezi výkonností v parkurovém skákání a pozorností jsme nepozorovali signifikantní vztah.

- **H7:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje sebedůvěra.

Pearsonův korelační koeficient:  $r = -0,3149$ ;  $p = 0,002$

P-hodnota je nižší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž zamítáme nulovou hypotézu. Mezi stoupající výkonností v parkurovém skákání a sebedůvěrou jsme pozorovali slabý signifikantní vztah v záporném směru.

- **H8:** Se zvyšujícím věkem stoupá sebedůvěra.

Pearsonův korelační koeficient:  $r = 0,098$ ;  $p = 0,349$

P-hodnota vyšla vyšší než stanovená hladina významnosti 0,05. Nulovou hypotézu nelze zamítnout. Mezi věkem a sebedůvěrou jsme nepozorovali signifikantní vztah.

- **H9:** Se zvyšujícím věkem stoupá používání dovednosti plánování.

Pearsonův korelační koeficient:  $r = 0,205$ ;  $p = 0,048$

P-hodnota vyšla menší než stanovená hladina významnosti 0,05, tudíž zamítáme nulovou hypotézu. Existuje signifikantní vztah mezi věkem a používání dovednosti plánování.

## 7 DISKUZE

Jezdectví je sport, jehož základem je kvalitní vztah mezi jezdcem a koněm. Je zásadní, aby si jezdec s koněm osobnostně sedli a vytvořili pevný vztah, díky kterému dosáhnou vysněných cílů. Zkušenosti jezdce hrají velice důležitou roli v tomto vztahu a zásadně ovlivňují připravenost koně. Nezkušený a nevyrovnaný jezdec není schopen předat koni jasné pokyny, což se časem negativně projeví na chování koně (Jane Williams & Tabor, 2017). Při vhodně zvoleném tréninku a spolupráci si kůň uchová zdravého ducha a stane se oddaným partnerem jezdce (Micklem, 2004).

V této části rozvedeme výsledky kvantitativního výzkumu. Diplomová práce se zabývala souvislostí mezi výkonností parkurových jezdců, jejich jednotlivými mentálními dovednostmi a věkem. Výzkumu se účastnilo 93 participantů ve věku od 16 do 49 let. Po ukončení výzkumu byli participanté rozděleni do tří skupin podle nejvyšší dosažené výkonnosti. První základní skupina (ZZ – Z) má nejvíce jezdců 47, příčinou může být to, že autorka diplomové práce jezdí na této úrovni a je nejvíce obklopená jezdci z této skupiny. Do druhé skupiny střední úrovně (ZL – L\*\*) náleží 32 jezdců a v poslední nejtěžší skupině (S\*-T\*) je 14 jezdců. Při vyplňování dotazníku uvedl každý jezdec svůj věk, pohlaví a nejvyšší dosaženou úroveň v parkurovém skákání. V případě zájmu o výsledky výzkumu mohli respondenti uvést svoji e-mailovou adresu.

Pro výzkum byla zvolena metoda Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3\*, která se hojně využívá k měření úrovně psychických dovedností u sportovců na profesionální i amatérské úrovni. Pomáhá trenérům i sportovcům najít silné a slabé stránky výkonu, na které je potřeba se zaměřit a dále na nich pracovat (Vičar, 2017). Dotazník OMSAT3\* byl přepsán do online formy Google dotazníku a vložen na stěnu osobního profilu autorky práce, na sociální síti Facebooku a také do skupin zabývajících se parkurovým skákáním. Někteří přátelé na Facebooku sdíleli dotazník dál. Výběr výzkumného souboru byl proveden technikou záměrného výběru, konkrétně technikou sněhové koule, která nabaluje respondenty podle doporučení předchozích respondentů. Slouží k širšímu poznání problematiky (Disman & Univerzita Karlova, 2000).

Pro zpracování a vyhodnocení dat jsme použili neparametrickou metodu Kruskal-Wallisův test, který slouží k odhalení rozdílu mezi třemi a více skupinami. Nevýhodou tohoto testu je,



že nám nedokáže říct, mezi kterými konkrétními skupinami se rozdíl nachází. Východiskem je použití vícenásobného testování p-hodnot, prostřednictvím kterého to můžeme zjistit. K určení těsnosti vztahu u dvou proměnných jsme použili Pearsonův korelační koeficient, který se řadí k nejpoužívanějšímu ukazateli závislosti dvou kvantitativních statistických znaků (Dostál, 2016a).

Předpokládali jsme, že bude existovat souvislost mezi používáním mentálních dovedností a výkonností. Z praktických znalostí a uvedených výzkumů jsme se domnívali, že na čím vyšší úrovni jezdec jezdí, tím více má rozvinuté mentální dovednosti a dokáže je v praxi používat. Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že existuje signifikantní rozdíl v používání základních dovedností, do kterých patří odhodlání, sebedůvěra a stanovování cílů. Tyto dimenze podle autorů dotazníků patří k nejlepším ukazatelům rozdílu mezi elitními a méně úspěšnými sportovci (Durand-Bush et al., 2001). Středně rozvinutými základními dovednostmi disponuje základní skupina, tedy jezdci, kteří mají méně zkušenosti a jezdí na nižší úrovni parkurových závodů. Vysoce rozvinuté mentální dovednosti mají jezdci ve střední a těžší skupině. Obecně můžeme konstatovat, že všechny tři skupiny mají dobře rozvinuté základní dovednosti.

Mezi jednotlivými skupinami jezdců neexistuje signifikantní rozdíl v používání psychosomatických a kognitivních dovedností. Hodnoty dosažené v těchto dvou dimenzích byly menší než u základních dovedností. Z toho vyplývá, že by se všechny tři skupiny jezdců mohly více zaměřit na psychosomatické a kognitivní dovednosti.

Dále jsme předpokládali, že existuje rozdíl ve stanovování cílů u různých kategorií jezdců. Existuje signifikantní rozdíl mezi základní a střední skupinou jezdců v používané dovednosti stanovování cílů. Střední a těžká skupina jezdců mají silně rozvinutou mentální dovednost plánování cílů. Oproti nim má základní skupina středně rozvinuté mentální dovednosti. Ze studie zaměřené na stanovení cílů v jezdeckém sportu, která byla provedena Monique A, Snijderovou (2015) vyplývá, že zkušení jezdci se nevyhýbají situacím, při kterých je potřeba výkon a jsou ochotní se učit stanovovat cíle. Jsou přesvědčeni, že mohou své dovednosti dál rozvíjet. Také výzkum Wolframa (2015) potvrzuje, že jezdci na vysoké úrovni vědí, jak efektivně používat mentální dovednost stanovování cíle.

Překvapil nás výsledek u mentální dovednosti reakce na stres. Předpokládali jsme, že zkušenější jezdci, tedy ti s vyšší výkonností, budou lépe kontrolovat stres. Výsledky ale

říkají opak. Nejvíce ovládají reakci na stres jezdcí základní skupiny, potom střední skupiny a nejméně ji ovládají nejzkušenější jezdcí z těžké skupiny, kteří se účastní náročných soutěží.

Vysvětlením může být to, že jezdcí na nižší úrovni jezdí pro radost. Naopak jezdcí na vyšší úrovni mohou být více ve stresu, protože chtějí co nejlíp prezentovat koně, aby se dobře prodal, kvůli finanční odměně, možné pracovní a sponzorské nabídce, získání bodů pro kvalifikaci na další závody apod.

Nepotvrdila se naše hypotéza předpokládající rozvinutější dovednost zaměření pozornosti u stoupající dosažené výkonnosti jezdců v parkurovém skákání. Mezi dovedností zaměření pozornosti a výkonností není statisticky významný vztah. Všechny tři skupiny mají tuhle dovednost středně rozvinutou.

Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že existuje signifikantní vztah v záporném směru mezi dosaženou výkonností a sebedůvěrou. To znamená, čím vyšší dosaženou úroveň jezdec má, tím méně má rozvinutou sebedůvěru. Tento náš předpoklad je v rozporu s výzkumem Wolframa (2015), který zkoumal rozdíly v osobnostních profilech amatérských a elitních jezdců. Přišel na to, že elitní jezdcí mají všeobecně disciplinovanější přístup v tréninku i na závodech a navíc disponují vyšším sebevědomím.

Nepotvrdila se naše hypotéza, která předpokládala souvislost mezi věkem a sebedůvěrou. Hypotéza nebyla zamítnuta, jelikož neexistuje signifikantní rozdíl mezi věkem a sebedůvěrou. Nemůžeme tedy říct, že by se zvyšovala sebedůvěra se stoupajícím věkem.

Naopak se potvrdila hypotéza předpokládající větší používání mentální dovednosti plánování s přibývajícím věkem. Čím starší člověk je, tím má víc zkušeností a plánuje věci dopředu. Výzkum Wolframa, Williamse a Marlina (2015) ukázal, že se vyskytují rozdíly mezi osobnostmi jezdců závodících na různých úrovních. Jezdcí závodící na vyšší úrovni se považují za více svědomité a extrovertní než jezdcí, kteří jezdí rekreačně. Z výsledků výzkumu dále vyplynulo, že jezdcí v adolescenci a časně dospělosti jsou méně ochotní a svědomití, ale více neurotičtí. Čím jsou jezdcí starší, tím jsou více přívětiví, svědomití a méně neurotičtí. Starší zkušení jezdcí jsou vhodní ke koučování a podporování mladší generace jezdců (Wolframm et al., 2015).

Jeden z limitů výzkumu se týká vybrané metody OMSAT 3\*. Dotazník byl vytvořen v kanadsko-americkém prostředí, tedy odlišném kulturním prostředí než v České republice. Pro výzkum jsme použili přeloženou metodu do českého jazyka. Podle expertů může tohle zatížení podhodnocovat výsledky participantů našeho výzkumu.

Dalším možným limitem je vyplňování online dotazníku. Jak už jsem zmínila, respondenti vyplňovali dotazník OMSAT 3\*, převedený do formy online Google dotazníku. Z toho vyplývá, že jsme nebyli schopni zajistit vyvážené podmínky prostředí.

K diskuzi se dále nabízí složení vzorku z hlediska pohlaví i věku. Našeho výzkumu se účastnilo 93 respondentů ve věkovém rozpětí od 16 do 49 let. Věkový průměr se pohyboval kolem 26 let. Pouze 4 respondenti byli starší 40 let. Jedním z důvodů většího zastoupení mladší věkové kategorie je fakt, že byl dotazník sdílený přes sociální síť Facebook, který aktivně používá mladší generace. V budoucím výzkumu navrhujeme se zaměřit na věkovou kategorii starších respondentů. Předpokládáme, že v jezdeckém sportu by se mohly objevit zajímavé výsledky. Protože čím starší jezdec, tím zkušenější. Pro příklad bych ráda uvedla olympijského jezdce parkurového skákání z roku 2012, Nicka Skeltona, který ve svých 58 letech vyhrál zlatou olympijskou medaili v Riu de Janeiru v Brazílii.

V rámci pohlaví bylo z celkového počtu 93 respondentů, 90 žen a pouze 3 muži. V nižších soutěžích převládá počet žen a s přibývajícím náročností se vyskytuje více mužů. V aktuálním světovém žebříčku parkurového skákání jsou na prvních 10 místech pouze muži a v druhé nejlepší desítce figuruje jedna žena (Fédération Equestre Internationale [FEI], 2019). Kvůli nízkému počtu mužů jsme se nezaměřovali na rozdíly v používání mentálních dovedností v rámci pohlaví, ale zaměřili jsme se na rozdíly mezi jednotlivými skupinami jezdců dle výkonnosti.

Za přínos výzkumu považujeme zmapování a popsání mentálních dovedností u parkurových jezdců. Na základě prezentovaných výsledků by bylo možné odhalit silně i slabě rozvinuté mentální dovednosti a dále na nich se sportovci i trenéry pracovat. Včasné uvědomění si silných a slabých dovedností by mohlo sportovci pomoci zefektivnit trénink a také dosáhnout žádoucích cílů a výkonů. Naopak informovanost sportovců o jejich slabě rozvinutých mentálních dovednostech by jim mohla zavčas upozornit a pomoci vyhnout se nepříjemným situacím a neúspěchům.

## 8 ZÁVĚR

Cílem empirické části bylo analyzovat, popsat a srovnat jednotlivé mentální dovednosti parkurových jezdců různých úrovní a dále nalézt možné souvislosti mezi jezdeckou úrovní, věkem a mentálními předpoklady. Výzkumu se účastnilo 93 respondentů. Jelikož všichni respondenti splnili podmínky výzkumu, nikdo nebyl vyřazen. Na základě zjištění vyplývajících z výzkumu, ke kterým jsme došli prostřednictvím statistické analýzy, jsme objasnili výzkumný problém. Pro ověření výše uvedeného jsme zvolili kvantitativní typ výzkumu a v souladu s jeho cíli jsme formulovali hypotézy.

Po vyhodnocení výsledků testovaných hypotéz bylo zjištěno, že u jednotlivých kategorií jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používání základních dovedností. Nejvíce rozvinutými základními dovednostmi disponují jezdci patřící do střední skupiny, potom jezdci těžké skupiny a nakonec jezdci základní skupiny.

Statisticky významný rozdíl byl nalezen mezi jednotlivými skupinami v dovednosti stanovování cílů. Nejvíce bodů v této dovednosti zaznamenala střední skupina jezdců a těsně za ní byla těžká skupina jezdců. Nejméně bodů měla základní skupina jezdců. P-hodnota vyšla menší než 0,0001, tudíž velmi vysoce signifikantní. Nulovou hypotézu jsme tedy zamítli.

Signifikantní vztah v záporném směru jsme pozorovali mezi dosaženou výkonností v parkurovém skákání a sebedůvěrou. Čím vyšší je dosažená výkonnost parkurových jezdců, tím menší je sebedůvěra.

Vztah byl nalezen také mezi věkem a dovedností plánování. Čím starší jezdci jsou, tím více používají mentální dovednost plánování.

Nebyl zjištěn rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi jezdců v používání psychosomatických dovedností, kognitivních dovedností a dovednosti reakce na stres.

Dále nebyl nalezen vztah mezi výkonností parkurových jezdců a pozorností ani mezi věkem a sebedůvěrou.

# SOUHRN

Jezdecký sport, kde větší část fyzické práce leží na koni, je závislý na psychických dovednostech, které vytváří hranice možností jezdce. Všichni jezdci, ať už začátečníci nebo profesionálové, mohou zvýšit svoji výkonnost posílením svých psychických vlastností. Pokud chce být sportovec úspěšný, musí pracovat na svých psychických dovednostech stejně důkladně jak na své fyzické kondici. Mentální příprava pomáhá ke zmírnění či odstranění zmatku při tréninku nebo soutěži (Micklem, 2004).

Diplomová práce se zabývá mentálními předpoklady parkurových jezdců. Cílem diplomové práce bylo analyzovat, popsat a srovnat jednotlivé mentální dovednosti parkurových jezdců různých úrovní. Motivem zvolení tohoto tématu je prohloubení znalostí o mentálních předpokladech, které výrazně ovlivňují sportovní výkon. Jezdci často zaujímají negativní postoj k psychické přípravě, protože jsou přesvědčeni, že každý člověk má vrozené psychické silné a slabé stránky, které se nedají změnit. To však není pravda. Pozitivní myšlení, účinnější dýchání, větší sebevědomí, schopnost relaxovat atd. může ovlivnit výkonnost. Vrcholoví sportovci dbají na psychickou přípravu, protože vědí, že hraje velkou roli při dosažení úspěchu.

Teoretickou část diplomové práce jsme rozdělili na dvě hlavní kapitoly, jezdeckví – parkurové skákání a psychologickou přípravu. Jezdeckví jsme definovali jako individuální sport, jehož základem je harmonické spojení jezdce a koně, na které je pohlíženo jako na celek, ve kterém mají oba stejně významnou roli. Jelikož kůň neumí nahlas sdělit, že ho něco trápí nebo bolí, je na jezdce kladena velká zodpovědnost, aby rozpoznal, v jakém stavu se kůň nachází a zajistil mu tak co nejlepší podmínky a péči. Výjimečnost toho sportu spočívá v tom, že muži a ženy soutěží společně ve stejných soutěžích a platí pro ně naprosto stejná pravidla. Úkolem jezdce parkurového skákání je překonat překážky v co nejrychlejším čase a žádnou neshodit.

Psychologická příprava je proces, při kterém se vytvářejí optimální psychické předpoklady ovlivňující sportovní výkon. Cílem psychologické přípravy sportovce je správné použití psychologických poznatků v praxi, zvýšení její účinnosti a v závodech udržení výkonnosti na natrénované úrovni sportovce. Součástí psychologické přípravy je trénink psychologických dovedností, které mají vést ke zlepšení výkonu. V rámci části

psychologické přípravy byly popsány tyto mentální dovednosti: reakce na stres, zvládání strachu, relaxace, koncentrace pozornosti, vnitřní řeč, stanovování cílů, imaginace a sebedůvěra.

V poslední kapitole teoretické části jsme zmínili teorii Terryho Orlicka a jeho kolo dokonalosti, ze kterého vycházeli autoři dotazníku OMSAT \*. Tím jsme zároveň ukončili teoretickou část a navázali na část výzkumnou.

Cílem výzkumné části bylo analyzovat souvislosti a vztahy mezi jednotlivými mentálními dovednostmi parkurových jezdců různých úrovní a věkem. Byl proveden kvantitativní výzkum. Pro výzkum byla vybrána metoda Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3\*, který se používá k měření úrovně psychických dovedností u sportovců všech úrovní. Použili jsme verzi přeloženou do češtiny vědeckým týmem pracovníku z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého. OMSAT 3\* se skládá ze 48 položek, u kterých sportovci zaznamenávají odpověď výběrem jednoho ze 7 stupňů Likertovy škály. Dotazník měří 12 mentálních dovedností, přičemž ke každé náleží 4 položky. Dovednosti jsou rozděleny do tří hlavních okruhů: základní, kognitivní a psychosomatické.

Dotazník byl přepsán do Google dotazníku, který byl umístěn s úvodními informacemi na profil FB, kde ho sdíleli další přátelé. Vyplnění dotazníku trvalo v průměru 10 až 15 minut. Výběr výzkumného vzorku byl proveden technikou sněhové koule. Výzkumu se účastnilo 93 parkurových jezdců ve věku od 16 do 49 let. Sběr dat probíhal v období od 12. července 2019 do 1. listopadu 2019. Po ukončení výzkumu byli jezdci rozděleni do třech skupin podle výkonnosti na základní (ZZ – Z), střední (ZL – L\*\*) a těžkou (S\* - T\*\*\*). Všichni respondenti vyplnili dotazník OMSAT 3\* kompletně, a tak nemusel být nikdo z výzkumu vyřazen.

K zobrazení průměrného profilu všech třech skupin jezdců a k vyhodnocení jednotlivých ukazatelů mentálních dovedností jsme použili popisné statistiky. Pro výzkumnou část byly stanovené hypotézy formulované níže:

- **H1:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných základních dovednostech.
- **H2:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných psychosomatických dovednostech.
- **H3:** Mezi jednotlivými kategoriemi jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používaných kognitivních dovednostech.

- **H4:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti stanovování cílů.
- **H5:** Mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje staticky významný rozdíl v dovednosti reakce na stres.
- **H6:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje zaměření pozornosti.
- **H7:** Se stoupající úrovní dosažené výkonnosti v parkurovém skákání se zvyšuje sebedůvěra.
- **H8:** Se zvyšujícím věkem stoupá sebedůvěra.
- **H9:** Se zvyšujícím věkem stoupá používání dovednosti plánování.

Při ověřování hypotéz jsme pracovali s programem Microsoft Office Excel 2016 a Statistica 13. K vyhodnocení dat jsme použili Kruskal-Wallisův test a Pearsonův korelační koeficient.

Na základě statistického testování hypotéz bylo prokázáno, že mezi jednotlivými skupinami jezdců existuje statisticky významný rozdíl v používání základních dovedností, do kterých patří odhodlání, sebedůvěra a stanovování cílů. Středně rozvinuté dovednosti má základní a střední skupina, vysoce rozvinuté mentální dovednosti mají jezdci z těžké skupiny. Mezi jednotlivými skupinami jezdců neexistuje statisticky významný rozdíl v používání psychosomatických a kognitivních dovednostech.

Výzkum dále prokázal, že existuje signifikantní rozdíl ve stanovování cílů mezi jednotlivými skupinami jezdců. Střední a těžká skupina mají silně rozvinutou dovednost plánování a základní skupina ji má středně rozvinutou. Při testování sedmé hypotézy týkající se dovednosti reakce na stres jsme zjistili, že ji nejvíc ovládají jezdci základní skupiny, následně střední skupiny a nejméně zvládají reakci na stres nejzkušenější jezdci z těžké skupiny.

Výsledky výzkumu ukázaly, že neexistuje signifikantní vztah mezi zaměřením pozornosti a dosaženou výkonností jezdců. Nemůžeme tedy říct, že by se stoupající výkonností byla více rozvinutá dovednost zaměření pozornosti. Dále bylo zjištěno, že existuje signifikantní vztah v záporném směru mezi dosaženou výkonností a sebedůvěrou. Čím vyšší výkonnost jezdec má, tím méně má rozvinutou sebedůvěru. Naopak nemůžeme říct, že existuje vztah

mezi věkem a sebedůvěrou. Sebedůvěra se s přibývajícím věkem sice nezvyšuje, ale dovednost plánování ano. Čím je starší jezdec tím víc plánuje věci dopředu.

V případném budoucím výzkumu se nabízí zaměřit se na získání informací ohledně používání mentálního tréninku u jednotlivých jezdců.

Přínos práce vidíme v objasnění mentálního nastavení jezdců. Výsledky výzkumu mohou pomoci jezdcům, trenérům i sportovním psychologům identifikovat silné a slabé mentální stránky, na které se mohou zaměřit a dále na nich pracovat.



# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports: PST in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Blakeslee, M. L., & Goff, D. M. (2007). *The effects of a mental skills training package on equestrians*. *The Sport Psychologist*. Získáno 9. 10. 2019 z <http://journals.humankinetics.com/jsep>
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M., & Fetty, T. (2015). Psychosocial Responses During Different Phases of Sport-Injury Rehabilitation: A Qualitative Study. *Journal of Athletic Training*, 50(1), 95–104. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.3.52>
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed). New York: McGraw-Hill.
- Dashper, K. (2012). Together, yet still not equal? Sex integration in equestrian sport. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 3(3), 213–225. <https://doi.org/10.1080/18377122.2012.721727>
- Disman, M., & Univerzita Karlova. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.

- Dosil, J. (Ed.). (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester, West Sussex, England ; Hoboken, NJ: John Wiley.
- Dostál, D. (2016a). *Statistické metody v psychologii*. Nepublikovaná skripta. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: Malá encyklopedie*. Praha: Epoque.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)*. *Sport Psychologist*, 15(1), 1
- Edwards, E. H. (1992). *Velká kniha o koních*. Bratislava: Gemini.
- Ferjenčík, J., & Bakalář, P. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fédération Equestre Internationale (2019). *Jumping Longines Rankings*. Získáno 22. 11. 2019 z <https://www.fei.org/jumping/rankings>.
- Franklin, E. N. (2012). *Dynamic alignment through imagery* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gonzalez, D. C., McVeigh, A., & Sýkorová, I. (2017). *Tajemství mentálního tréninku: Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Herdman, T. H., & North American Nursing Diagnosis Association. (2009). *Nursing diagnoses: Definition & classification : 2009-2011*. Chichester: Wiley Blackwell.

- Hermsen, J., & Hlavová, K. (2010). *Koně: Praktická encyklopedie : [plemena, ošerování koní, sportovní disciplíny]*. Čestlice: Rebo.
- Hodge, K. (2005). *The complete guide to sport motivation*. London: A & C Black.
- Holeček, V., Miňhová, J., & Prunner, P. (2007). *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Hošek, V., Univerzita Karlova, & Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky tělesné výchovy a sportu. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia : Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2007). *Sportovní příprava: Vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). *Sportovní příprava: Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Jelínek, M., & Hůrková, M. (2011). *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most.
- Kavková, V., Vičar, M., Univerzita Palackého, & Fakulta tělesné kultury. (2014). *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: Dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kebza, V., Komárek, L., & Státní zdravotní ústav. (2003). *Pohyb a relaxace*. Praha: Erasmus.
- Klucká, J., & Volfová, P. (2009). *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada.
- König v. Borstel, U., Visser, E. K., & Hall, C. (2017). Indicators of stress in equitation. *Applied Animal Behaviour Science*, 190, 43–56.  
<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.018>

- Kovářová, L. (2016). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Kremer, J. (Ed.). (2012). *Key concepts in sport psychology* (1st ed). Los Angeles, Calif: SAGE.
- Lamperd, W., Clarke, D., Wolframm, I., & Williams, J. (2016). What makes an elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*, 12(3), 105–118. <https://doi.org/10.3920/CEP160011>
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Ed.). (2007). *Principles and practice of stress management* (3rd ed). New York: Guilford Press.
- McBride, S. D., & Mills, D. S. (2012). Psychological factors affecting equine performance. *BMC Veterinary Research*, 8(1), 180. <https://doi.org/10.1186/1746-6148-8-180>
- Merckies, K., Sievers, A., Zakrajsek, E., MacGregor, H., Bergeron, R., & von Borstel, U. K. (2014). Preliminary results suggest an influence of psychological and physiological stress in humans on horse heart rate and behavior. *Journal of Veterinary Behavior*, 9(5), 242–247. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2014.06.003>
- Micklem, W. (2004). *Příručka jízdy na koni*. V Praze: Knižní klub.
- Miňovský, F. (2006). *Box: Vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada.
- Moberg, G. P. (2000). Biological response to stress: Implications for animal welfare. In G. P. Moberg & J. A. Mench (Ed.), *The biology of animal stress: Basic principles and implications for animal welfare*. (s. 1–21). <https://doi.org/10.1079/9780851993591.0001>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- O’Callaghan, L. (2015). *Pre-Competition Mental Training, Self-Efficacy and Performance in Amateur Equestrian Athletes*. Dublin: Dublin Business School.
- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J., & García-Mas, A. (2019). Competitive Psychological Disposition and Perception of Performance in Young Female Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 10, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01168>
- Orel, M. (2009). *Stres, zátěž a jeho zvládnání*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství: Jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku*. Brno: CPress.
- Paalman, A., & Švéda, M. (2014). *Skokové ježdění: Výcvik koně a jezdce pro skokový sport, parkurové ježdění, stavba parkuru*. Praha: Brázda.
- Pascua, L. A. M., Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2015). Additive benefits of external focus and enhanced performance expectancy for motor learning. *Journal of Sports Sciences*, 33(1), 58–66. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014>
- Peeters, M., Closson, C., Beckers, J.-F., & Vandenheede, M. (2013). Rider and Horse Salivary Cortisol Levels During Competition and Impact on Performance. *Journal of Equine Veterinary Science*, 33(3), 155–160. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2012.05.073>
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Praško, J. (2007). *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada.
- Reeve, J. (2015). *Understanding motivation and emotion* (Sixth edition). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(1), 73–98. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.73>
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. (Ed.). (2001). *Handbook of sport psychology* (2nd ed). New York: Wiley.
- Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B., & Univerzita Karlova. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Snijder, M. A. (2015). *Goal Orientation and Feedback - Seeking Behavior of Equestrian Athletes*. Utrecht University Repository.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu: [Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. Praha: Grada.
- Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Stubbs, R. (2009). *Kniha sportů: Sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (Ed.). (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-Talk: It Works, but How? Development and Preliminary Validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10–30. <https://doi.org/10.1080/10913670701715158>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. New York: Palgrave Macmillan.

- Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R., Holt, N., & Lewis, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M., Janošová, P., Klégrová, J., Serbaničová, L., Sotolová, A. I., Václavíková, L., & Havel, J. (2012). *Vývojová psychologie: Detství a dospívání*. Získáno 28. 8. 2019 z <http://site.ebrary.com/id/11052050>
- Vičar, M. (2017). *OMSAT 3\*-modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. (2013). Performance analysis in equestrian sport. *Comparative Exercise Physiology*, 9(2), 67–77. <https://doi.org/10.3920/CEP13003>
- Williams, Jane, & Tabor, G. (2017). Rider impacts on equitation. *Applied Animal Behaviour Science*, 190, 28–42. <https://doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.019>
- Wolframm, I., & Burda, R. (2016). *Čistá mysl: Čistá jízda: sportovní psychologie pro úspěšné ježdění*. Jihlava: Arcaro
- Wolframm, I.A., Williams, J., & Marlin, D. (2015). The role of personality in equestrian sports: An investigation. *Comparative Exercise Physiology*, 11(3), 133–144. <https://doi.org/10.3920/CEP150002>
- Wolframm, Inga A., & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*, 6(5), 267–275. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2011.03.003>
- Wulf, G., Höß, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for Motor Learning: Differential Effects of Internal Versus External Focus of Attention. *Journal of Motor Behavior*, 30(2), 169–179. <https://doi.org/10.1080/00222899809601334>

# SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

## Seznam grafů

**Graf 1:** Počet jezdců v jednotlivých skupinách

## Seznam tabulek

**Tabulka 1:** Stupně obtížnosti v parkurovém skákání

**Tabulka 2:** Deskriptivní charakteristiky jednotlivých skupin jezdců z hlediska věku

**Tabulka 3:** Úroveň mentálních dovedností základní skupiny jezdců

**Tabulka 4:** Úroveň mentálních dovedností střední skupiny jezdců

**Tabulka 5:** Úroveň mentálních dovedností těžké skupiny jezdců

**Tabulka 6:** Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H1

**Tabulka 7:** Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H2

**Tabulka 8:** Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H3

**Tabulka 9:** Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H4

**Tabulka 10:** Výsledky Kruskal-Wallisova testu u hypotézy H5



# SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha 1:** Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

**Příloha 2:** Úvodní informace v dotazníku

**Příloha 3:** Ukázka matice dat

**Příloha 1:** Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Mentální předpoklady jezdců v parkurovém skákání

**Autor práce:** Bc. Tereza Horáková

**Vedoucí práce:** Mgr. Michal Šafář, PhD.

**Počet stran a znaků:** 71 / 122 165

**Počet příloh:** 3

**Počet titulů použité literatury:** 77

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá mentálními předpoklady jezdců parkurového skákání. Na začátku teoretické části je uvedena historie parkurového skákání, jeho pravidla, vztah mezi člověkem a koněm, charakteristiky elitních jezdců. Druhá část se zaměřuje na psychologickou přípravu sportovců. Teoretická část je završena kapitolou, ve které je popsána teorie Terryho Orlicka a na ni navazuje praktická část. Empirická část využívá designu diferenční studie. Cílem výzkumu bylo analyzovat, popsat a srovnat jednotlivé mentální dovednosti parkurových jezdců soutěžících na různých úrovních. Sběr dat byl proveden pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností OMSAT 3\*. Ke zpracování výsledků byl použit program Statistica 13 a Microsoft Excel 2016. Práce by mohla pomoci identifikovat silná a slabá místa parkurových jezdců, na které je potřeba se zaměřit. Výchozí poznatky mohou poskytnout základní přehled pro psychologickou přípravu.

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

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Mental dispositions of showjumping riders

**Author:** Bc. Tereza Horáková

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, PhD.

**Number of pages and characters:** 71 / 122 164

**Number of appendices:** 3

**Number of references:** 77

**Abstract:** This thesis deals with the topic of mental dispositions of the showjumping riders. The beginning of the theoretical section focuses on history and rules of show jumping, the relationship between a human and a horse, characteristics of elite equestrian riders. The second part of the theoretical section includes psychological training of the athletes. The last chapter of the theoretical part describes the theory of Terry Orlick and then continues the practical part. There is used design of a differential study in the research section. The aim of the empirical part was to analyze, describe and compare selected mental dispositions of showjumping riders. Data collection was carried out by means of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool OMSAT 3\*. The process of result was made by program Statistica 13 and Microsoft Excel 2016. This thesis may contribute to the identification of weaknesses and strengths of the showjumping riders. The finding of thesis could also provide general groundwork for possible psychological training.

**Key words:** mental skills, showjumping, OMSAT 3\*, psychological training

**Příloha 2:** Úvodní informace v dotazníku

# Mentální předpoklady jezdců parkurového skákání

Dobrý den,

Jsem studentkou 5. ročníku psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění Ottawského dotazníku mentálních dovedností, který měří psychické vlastnosti sportovce. Dotazník je určený pro jezdce od 16 let, kteří se účastní parkurových závodů v ČR. Obvyklá doba zpracování je 5 - 10 minut. Ke každé otázce prosím označte pouze jednu odpověď.

Účast ve výzkumu je dobrovolná. Dotazník je anonymní a sebraná data budou výhradně použita pro účely mé diplomové práce. Anonymita půjde stranou v případě, že budete chtít obdržet zpětnou vazbu - potom bych Vás poprosila o vyplnění e-mailové adresy. Vyplněním dotazníku dáváte souhlas ke zpracování Vašich dat.

V případě jakýchkoliv dotazů mě můžete kontaktovat na e-mail:

[horakovatereza73@gmail.com](mailto:horakovatereza73@gmail.com)

Děkuji, že jste si našli čas na vyplnění dotazníku a přeji Vám krásný den.

Tereza Horáková

### Příloha 3: Ukázka matice dat

	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
1	věk	nejvyšší dosaží	1. Stanov.	2. Věřím,	3. Je pro n	4. V mém	5. Když jse	6. Mívám j	7. Jsem oc	8. Ztrácím	9. Snadno	10. Stanov	11. Plánuj	12. Jednár	13. Mentá	14. Při sou	15. Ztrácím	16. Je pro	17. Jsem c	18. Je pro	1
2	27 Základní skupii	5	6	5	5	6	3	5	2	5	6	5	5	4	2	2	3	5	5		
3	30 Základní skupii	5	7	5	3	5	3	6	3	6	6	5	3	3	3	2	2	5	3		
4	20 Základní skupii	6	5	7	7	5	5	5	5	6	5	3	4	2	5	2	6	5	5		
5	43 Základní skupii	6	7	2	7	3	1	6	1	7	7	7	7	5	1	1	5	4	4		
6	18 Základní skupii	5	5	4	6	4	4	2	4	6	2	1	6	1	1	1	1	6	6		
7	33 Základní skupii	5	6	4	6	4	5	4	4	6	4	5	5	3	4	4	5	4	4		
8	30 Základní skupii	6	6	5	3	6	5	6	6	6	6	6	4	3	6	2	2	6	6		
9	24 Základní skupii	1	7	7	2	6	2	7	6	5	7	6	6	1	1	1	1	4	6		
10	27 Základní skupii	6	4	3	3	2	4	3	5	6	4	6	3	2	5	3	2	2	3		
11	33 Základní skupii	5	7	5	3	6	3	5	3	6	6	5	5	4	2	2	1	5	6		
12	17 Základní skupii	2	6	1	5	7	2	6	3	5	2	1	5	1	1	1	1	5	5		
13	28 Základní skupii	6	5	7	6	7	1	6	1	7	5	3	4	4	1	3	2	7	6		
14	28 Základní skupii	5	6	7	5	6	4	5	6	4	5	4	4	3	4	2	1	6	5		
15	39 Základní skupii	5	4	5	4	3	6	6	3	6	5	3	3	2	6	3	3	5	4		
16	22 Základní skupii	3	6	4	5	7	6	7	3	7	7	5	2	5	6	4	3	7	3		
17	17 Základní skupii	5	5	6	6	6	7	7	4	7	7	7	5	4	3	1	5	6	7		
18	32 Základní skupii	6	7	3	4	5	5	5	3	3	6	7	4	2	2	2	2	5	4		
19	24 Základní skupii	4	5	2	6	4	5	7	2	5	5	2	3	1	3	2	2	5	4		
20	21 Základní skupii	7	5	3	4	5	5	7	3	5	6	7	3	3	5	1	1	6	3		
21	23 Základní skupii	5	6	4	5	3	6	5	5	6	5	5	4	3	5	4	4	6	3		
22	25 Základní skupii	5	6	7	5	6	6	2	5	7	5	5	3	2	3	2	2	4	3		
23	29 Základní skupii	5	6	3	5	5	2	2	2	6	5	6	5	2	2	2	3	4	5		
24	44 Základní skupii	7	6	3	3	6	2	4	2	7	6	5	6	6	2	2	1	6	6		
25	30 Základní skupii	6	6	2	6	5	3	2	2	7	6	5	5	5	3	2	2	3	6		
26	21 Základní skupii	2	5	6	7	4	5	5	3	7	5	2	6	2	2	1	1	4	6		
27	26 Základní skupii	2	4	6	3	3	5	4	3	5	5	5	5	4	3	3	2	5	5		