

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**ANALÝZA PSYCHICKÉ ODOLNOSTI A JEJÍHO VLIVU
NA SPORTOVNÍ VÝKON**

**NEEDS ASSESSMENT OF MENTAL TOUGHNESS IN THE
FIELD OF SPORT**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Mgr. Michaela Lipenská

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

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Analýza psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení, rady, připomínky a vstřícný přístup při zhotovování této bakalářské práce.

Rovněž srdečně děkuji všem respondentům za účast ve výzkumu.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Psychologie sportu.....	9
1.1 Historie psychologie tělesné výchovy a sportu.....	9
1.2 Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu na českém území	11
1.3 Vědecké základy psychologie tělesné výchovy a sportu	12
2 Odolnost jako pojem.....	13
2.1 Pilíře psychické odolnosti	15
2.2 Historický přehled pohledů na problematiků psychické odolnosti.....	16
2.3 Měření psychické odolnosti	17
3 Psychická odolnost ve světě sportu	19
3.1 Sportovní výkon.....	20
3.2 Psychická odolnost ve světě sportu – definice a její rámec	21
3.2.1 Postoj a myšlení	23
3.2.2 Trénink	24
3.2.3 Soutěž.....	25
Výkonová motivace.....	27
3.2.4 Přejchodné období.....	28
4 Sportovní gymnázia.....	29
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	31
5 Výzkumné cíle.....	32
5.1 Výzkumný problém.....	32
5.2 Cíle výzkumu	32
5.3 Výzkumné otázky	33
6 Metodologický rámec výzkumu	34
6.1 Metody sběru dat.....	34

6.2 Metody zpracování a analýzy dat.....	35
6.3 Etické aspekty výzkumu	35
7 Popis základního a výběrového souboru	36
8 Výsledky studie	38
8.1 Zodpovězení výzkumných otázek.....	40
9 Diskuze	44
9.1 Limity práce	47
10 Závěry.....	48
Souhrn.....	50
Seznam použitých zdrojů a literatury	51

Seznam tabulek a grafů

Přílohy

Úvod

Lidská psychika a její síla byly pro mě vždy velikým lákadlem. To, jak je člověk schopný vyrovnávat se s nástrahami života, poprat se v těžkých situacích a zvednout se z pomyslného dna a dále fungovat, je někdy až neuvěřitelné. Kolik věcí dokážeme snést a jak jsme úspěšní v procesu adaptace nám jistou mírou ovlivňuje naše psychická odolnost. Psychická odolnost je v oboru psychologie známým termínem, ale v oblasti sportu se jí otevřel větší prostor až v současné době. Ve své práci se budu zabývat právě fenoménem psychické odolnosti a jejím vlivem na sportovní výkon.

Termín sport je odvozen z latinského slova „*disportare*“, v českém znění se jedná o *rozptýlení se* či *mít zábavu*. Sport byl v dřívějších dobách především považován za zdroj hry, která neodmyslitelně patří k lidské existenci. Avšak vývojem a zájmem lidské populace se během posledních desítek let začal formovat dvěma směry. První z nich si zanechal rovinu hraní. Jedná se o rekreační sport, který je díky změně životního stylu moderní společnosti a úbytku pohybu zároveň i prevencí, protože hypokinéza má negativní dopad na celkovou zdatnost a zdraví populace (Suchomel, 2003). Druhým směrem je pak vrcholový sport. Pro vrcholové sportovce, trenéry a další odborníky realizačního týmu se ze sportu pomalu vytrácí hravost a nahrazuje ji tvrdá práce ve velmi náročných a nestabilních podmínkách (Hošek, 2003; Kovářová, 2017).

Jelikož je vrcholový sport pro společnost přitažlivým společenským fenoménem a lidský jedinec má z pohledu biologie své hranice (Kovářová, 2017), považují psychickou odolnost zasazenou do světa sportu za aktuální téma. Psychologové mají v tomto prostředí své opodstatněné a již stabilní místo. Sama jsem vystudovala tělesnou výchovu a sport v kombinaci s biologií, momentálně vyučuji oba předměty na gymnáziu a zároveň trénuji mladé sjezdaře, proto je i pro mě sportovní psychologie velmi zajímavým oborem.

Jak z profesní, tak i osobní roviny, mě zajímá, jak mladí sportovci, kteří se částečně připravují na vrcholový sport, vnímají samotný fenomén psychické odolnosti. Jakým způsobem mu rozumí, co všechno za tímto pojmem spatřují a jak je pro ně důležitý. Proto se tato bakalářská práce zaměřuje na pohledy studentů

sportovních gymnázií na problematiku psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Psychologie sportu

V současné době sportovní talent, genetické předpoklady být nejrychlejší, nejsilnější, nejohravnější nebo nejkoordinovanější bez vyrovnané psychiky už nedokáží zvítězit. Stát se nejlepším sportovcem světa, nebo být alespoň dobrým ve své sportovní disciplíně, není již pouze záležitostí tréninkových metod, které rozvíjí pohybové schopnosti, dovednosti a sportovní potenciál jedince. Proto se do popředí zájmu společnosti dostává mezioborová vědní disciplína – **psychologie sportu** (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007).

Psychologie sportu je aplikovaný obor, jehož hlavním zaměřením je pochopit a porozumět chování, myšlení a cítění lidí v situacích tělesné výchovy a sportu. Lze ji definovat jako specializovanou psychologickou vědní disciplínu, která se zabývá zkoumáním osob a jejich chování v různých sportovních i cvičebních prostředích (Gill & Williams, 2008). Hartl a Hartlová (2010, 473) vytvořili značně obecnou definici vymezující tuto disciplínu jako obor „*zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra*“.

Ačkoliv se v médiích o psychologii sportu diskutuje především v souvislosti s vrcholovým sportem a sportovci, poznatky z tohoto oboru mohou pomáhat široké veřejnosti, která se zajímá o sport na jakékoli úrovni. Díky těmto informacím mohou lidé využívat strategie, které dopomáhají ke zlepšování svých výkonů a k větší radosti z pohybové aktivity. Následně pak daleko déle vydrží ve svých sportovních programech, což se pozitivně promítne v tělesném i duševním zdraví člověka. Pedagogové tělesné výchovy na základě znalostí z psychologie sportu mohou lépe motivovat děti k pohybu a zakotvit u nich zdravé návyky a kladný vztah ke sportu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2010). A to v dnešní hektické době není rozhodně málo. V odborné literatuře se proto často vedle psychologie sportu objevuje termín **psychologie tělesné výchovy a sportu**.

1.1 Historie psychologie tělesné výchovy a sportu

Kořeny oboru sportovní psychologie sahají až do období starověku. Představuje ho antické zpracování a porozumění ideálu harmonie těla a duše, či ideálu krásného a dobrého člověka – **kalokaghatie** (Martínková, září 2010). Avšak

jako samostatná věda začala fungovat po vydělení psychologie z filozofie a vytvoření tohoto oboru ve druhé polovině 19. století (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Psychologie tělesné výchovy a sportu je tedy považována za mladou vědní disciplínu, ale první krok k jejímu definování proběhl před více než 100 lety, kdy byla zveřejněna první uznávaná studie od **Normana Tripletta** zaměřená na sportovní disciplínu – cyklistiku. V konkrétním kontextu se jednalo o sociální facilitaci během cyklistických závodů, tedy o vliv okolní společnosti na výkon jedinců (Triplett, 1898). **Konec 19. století a začátek 20. století** přinesl ještě pár článků týkající se této tematiky – psychologie turnéřské gymnastiky (F. K. Koch), psychologie amerického fotbalu (Patrick) a psychologie golfu (Whitlack), ale celkově se toto období charakterizuje jako etapa prvních nahodilých a nesystematických bádání (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Po první světové válce začaly vznikat první vysoké školy orientované na tělovýchovnou a sportovní oblast (Německo, USA, Sovětský svaz) a společně s nimi i první laboratoře psychologie sportu. Laboratoř v Lipsku se pojí se jmény – **Schulte, Sippel, Klemm**, v Moskvě se jménem – **Rudik**, v Leningradě s psychologem **Puni** a laboratoř v Illinois založil **Griffith**. Na těchto místech se vyvíjely systematické výzkumy, které se týkaly zejména reaktometrie – popisu senzomotorických pokusů, průběhu senzomotorického učení, osobnosti sportovců, jejich vůle a volných regulací a cvičením posilující duševní hygienu dětí. Dále se začaly publikovat systematické práce učebnicového a koncepčního typu. Z celosvětového pohledu se jedná o zakladatelskou etapu psychologie sportu, která je propojená s vysokoškolským sportovním prostředím (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

První psychologický kongres zaměřený na sportovní psychologii se konal v roce **1928** v Amsterdamu v rámci IX. letních olympijských her na podnět zájmu psychologů o vrcholový sport (Válková, 2008). Prezentované výzkumné práce se především dotýkaly problematiky vlivu tělesných cvičení na rozvoj osobnosti, rozvoj některých psychických procesů a dále i vlivu sportu na psychickou pracovní způsobilost (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, & Svoboda, 1984).

V období po **konci druhé světové války** se problematika sportu dostává do popředí zájmu široké veřejnosti, zejména díky olympijským hrám, a sportovní psychologie zažívá svůj vzestup. Na celém světě se věnuje zvýšená pozornost

přípravě vrcholových sportovců, do které se zahrnula i příprava psychologická. Jedná se o období, kdy prezentování sportovních úspěchů hraje významnou politickou roli, proto byl zvyšován zájem o psychologické otázky limitní výkonnosti. Ve větším měřítku se odborníci zaměřili na vliv psychiky na sportovní výkon (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

V roce **1965** je v Římě pořádán první světový kongres psychologie sportu, na kterém je založena **Mezinárodní společnost psychologie sportu – ISSP** (*International Society of Sport Psychology*) v čele s **F. Antonelli**, jako jejím prvním prezidentem. ISSP se stala základním prvkem mezinárodních odborných komunikací. S nevelkým časovým odstupem vznikají další národní a kontinentální organizace psychologie sportu (Weinberg & Gould, 2007; Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011; Šubrt a kol., 2014). I v České republice funguje **Asociace psychologů sportu ČR**, která dále spolupracuje s **FEPSAC – Evropskou asociací psychologů sportu** (*Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles*) (Jansa, Dovalil a kol., 2009).

Za akademickou vědní disciplínu se **psychologie tělesné výchovy a sportu** zavádí až na přelomu **70. a 80. let 20. století** (Weinberg & Gould, 2007; Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011; Šubrt a kol., 2014).

1.2 Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu na českém území

Vývoj psychologie tělesné výchovy a sportu na českém území je spojen s odborníky **A. Pechlát**em a **B. Chudobou**. Počátky uznání psychologie sportu za samostatnou disciplínu jsou propojeny s Pechlátovou disertační prací – ***Psychologie tělesných cvičení*** (1928), která však byla nakonec publikována až v roce 1948, a dále s druhou prací Chudoby – ***Psychologie tréninku*** (1932) (Macák & Hošek, 1989). Chudoba získal inspiraci ze svého studijního pobytu v USA. Ve své práci začal rozlišovat odlišnou roli trenéra – odborníka na sportovní techniku a intenzitu tréninku, a kouče – odborníka na vedení sportovce především v období soutěže, který se zaměřuje na schopnost regulovat emotivitu. Pechlát vystavěl disertaci na myšlenkách Tyrše, Komenského, Pestalozziho, Schultheho. Věnoval se klasickému obsahu sokolských cvičení z psychologického hlediska – anatomie, fyziologie, námaha, únava, vůle a charakter sportovců (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Reálný rozvoj psychologie tělesné výchovy a sportu začíná od 50. let minulého století. Za první učební text je považována *Psychologie sportu* od **Antonína Stránského**. Dále se v této oblasti angažovali **Miroslav Vaněk** a na Slovensku **Ivan Macák**. V 70. až 80. letech 20. století se značnou mírou zvýšil zájem o tuto disciplínu. Psychologie tělesné výchovy a sportu se učila na obou tělovýchovných fakultách (Praha – Univerzita Karlova, Bratislava – Komenského univerzita) a také dále v Olomouci. Odborná práce, učební texty a učebnice byly spojeny s již zmíněným Vaňkem, dále Macákem, Hoškem, Rychteckým, Manem a Válkovou (Válková, 2008).

1.3 Vědecké základy psychologie tělesné výchovy a sportu

Vědecký základ psychologie tělesné výchovy a sportu je vystavěn na shromáždění znalostí z odborných výzkumů. V obecném měřítku je věda způsob, jak získat poznatky o světě. V psychologii tělesné výchovy a sportu se jedná o to, jak probíhají psychologické procesy při sportu a cvičení. Rozvoj vědomostí odborná společnost realizuje prostřednictvím kontrolovaných pozorování za přísně stanovených podmínek, s cílem popsat, objasnit, předvídat a řídit chování ve sportu a při cvičení. Nejčastěji využívá dotazníky, uskutečňuje různé druhy intervencí a nové typy pohybových programů (Thomas a kol., 2005 in Tod, Thatcher, & Rahman, 2010).

Stejně jako v jiných vědeckých oborech, při výzkumu sportovní psychologové postupují dle 4 základních na sebe navazujících etap (Thomas a kol., 2005 in Tod, Thatcher, & Rahman, 2010):

- **1. etapa – stanovení otázky:** určení proměnných nebo faktorů, které chceme pozorovat. Např.: *Zlepšuje posilování představu o vlastním těle?*
- **2. etapa – formulace hypotéz:** výsledky, které jsou očekávány. Např.: *Představa o vlastním těle posilujících jedinců se zlepší v porovnání s těmi, kdo neposilují.*
- **3. etapa – sběr dat:** tuto etapu předchází příprava kvalitní studie. Např.: *Měření představy o vlastním těle všech zkoumaných jedinců a jejich následné rozdělení do dvou skupin – 1. osoby, které budou 12 týdnů posilovat, 2. osoby, které 12 týdnů nebudou specificky cvičit. Následuje opakované měření představy o vlastním těle.*

- **4 etapa – analýza výsledků:** odpověď na otázku, nejčastěji na základě výsledků statistických testů. Např.: *Zlepšila se představa o vlastním těle těch, kteří posilovali v porovnání s kontrolní skupinou? Pokud ano, lze vyslovit závěr, že posilování zlepšuje představu o vlastním těle.*

Trenéři, sportovní kouči i psychologové tělesné výchovy a sportu by neměli zapomínat na tento systematický proces a svou práci podložit vědeckými poznatky, jelikož se většinou jedná o zdraví člověka. Bohužel i v tomto světě existují lidé, kteří staví své služby na nějakém zázračném až fascinujícím postupu, který ale nemá žádný vědecky podložený základ.

Výzkumné metody v oblasti psychologie tělesné výchovy a sportu jsou zejména **zjišťovací**. Jelikož je však v čím dál větší míře zájem o metody využitelné při zlepšení výkonu jedince či skupiny, dostává se pozornosti i metodám **formativním/regulativním**. Ty mají základy v psychoterapii, prolínají se s pedagogikou, psychohygienou a s metodami výcvikovými i tréninkovými (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

Problematiku výzkumných metod v oboru psychologie tělesné výchovy a sportu rozdělili Macák a Hošek (1989) a Svoboda (1980) na tyto hlavní okruhy metod:

- Metody zisku údajů dle různých forem odpovědí zkoumaných osob;
- Metody registrace psychomotorických ukazatelů v laboratorních podmínkách;
- Metody registrace projevu psychických vlastností a schopností;
- Metody odhalující sociálně psychologické vztahy ve sportovním prostředí a sportovním kolektivu.

2 Odolnost jako pojem

Psychická odolnost je často v odborné literatuře nahrazována termínem **resilience** z anglického slova *resiliency*. Dále se však můžeme setkat s pojmenováním *mental toughness*, který je také anglickým ekvivalentem tohoto pojmu. Psychická odolnost je fenomén, jehož pojetí se v současné době neustále vyvíjí. Existuje mnoho rozdílných pojednání a přístupů dle jednotlivých odborných směrů, který jej definují z odlišných hledisek. Počátky zájmu o tuto problematiku se

datují do 80. až 90. let 20. století. V této době byla považována za osobnostní rys, který člověka předurčuje k adaptivnímu vývoji a schopnosti čelit negativním vlivům. Vyzdvihovala se její vrozená podstata. V následujících letech se začaly prosazovat přesvědčení, že na odolnost působí i vnější faktory lidského jedince. V současné době se valná většina odborníků přiklání k mínění, že odolnost je výsledkem procesu interakce mezi člověkem a prostředím, který ho obklopuje (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007; Šolcová, 2009).

V obecné rovině socio-ekologických systémů Franklin a Downing (2004) definovali odolnost prostřednictvím 3 charakteristik:

- 1) velikost a množství změn, které je schopen systém podstoupit bez zásadních změn jeho identity, struktury, funkce a zpětnovazebních mechanismů;
- 2) rozměr schopnosti sebeorganizace systémů;
- 3) rozsah, ve kterém má ještě systém schopnost uplatnit kapacitu pro učení a adaptaci.

Z obecného hlediska, když budeme toto vymezení aplikovat na lidského jedince, nám vychází odolnost jako kvalita adaptační schopnosti člověka, která mu umožňuje zvládat dynamické podmínky jeho okolí. Zároveň se v interakci s nimi dokáže vyrovnat s kladenými požadavky bez zásadního narušení fungování jeho osobnosti (Paulík, 2017).

Paulík (2017) ve své knize představil i jiný pohled na psychickou odolnost, a to ze směru **evropské karteziánské klasifikační tradice**, která ji rozlišuje na dvě skupiny – fyzickou a psychickou odolnost. **Fyzická odolnost** je brána za dispozici určenou ke zvládnutí požadavků kladených primárně na lidský organismus, které působí především na kosterně-svalovou soustavu ve spolupráci se soustavou oběhovou. Hladký (1993) vymezil fyzickou odolnost jako soubor strukturálních a funkčních vlastností organismu, pod které spadají:

- vlastnosti vystihující specifickou funkční kapacitu jednotlivých dílčích tělesných struktur organismu, jejichž souhrn se projevuje v přechodném nebo trvalejším zdravotním stavu celého organismu;
- vrozené funkční výkonové vlastnosti – kompetence k činnosti a výkonům v určitém směru, které se projevují v základní tělesné zdatnosti a v základních psychických schopnostech;

- všechny kvality získané během stávajícího života (zkušenosti, znalosti, dovednosti, trénovanost);
- osobní psychické vlastnosti, které se odrážejí ve struktuře potřeb, způsobů vnímání reality a vzorců chování (navyklé způsoby reakcí a chování v zátěžových situacích).

Za kvalitu lidské psychiky je považována **psychická odolnost**. Kebza a Šolcová (2015) spatřují její charakteristiky ve schopnosti zachovat si svůj klid a výrazněji se nenechat vyvést z míry. V krátké době po odeznění zátěže obnovit svůj původní stav a být připraven k dalším možným akcím. Využít své nabitě poznatky z předchozích zvládnutých zátěží v další adaptaci. Odolnost v obecném měřítku tedy zahrnuje (Kebza & Šolcová, 2015):

- schopnost klást odpor a být odolný vůči tlakům – *resistance* slabé až extrémní zátěže bez negativního ovlivnění funkce psychického systému a vybrat optimální vzorce interakčního chování;
- schopnost flexibilní regenerace systému – *recovery, bounce back*;
- schopnost transformace systému osobnosti zužítkovat získané zkušenosti nebo i nově osvojené poznatky a dovednosti ve stresových stavech ke zvládnutí příštích stresových situací – *reconfiguration*;
- schopnost zpracovat a využít vnitřní i vnější zdroje pro zajištění životních nároků a rolí;
- schopnost cíleně aktivizovat osobní rozvoj k efektivní adaptaci na zátěžové požadavky;
- schopnost přijmout své kladné i záporné zážitky společně s příslušnými tělesnými pocity bez pasivního podvolování a zároveň neusilovat o jejich nadměrnou kontrolu nebo o snahu se jim vyhnout – *flexibilita*.

2.1 Pilíře psychické odolnosti

Psychická odolnost je vystavena na 4 pomyslných pilířích, které udržují stálou výkonnostní úroveň. Model byl původně vytvořen na základě studie nejlepších sportovců, ale začal být uznávaný i v dalších oblastech. Jones a Moorhouse (2010) vidí jednotlivé pilíře v těchto identifikacích:

- *Schopnost nepřestávat si věřit*: pilíř postavený na silném zdroji sebejistoty a sebedůvěry v naše přednosti a schopnosti, které využíváme na cestě za našimi cíli.
- *Schopnost nepoddávat se stresu*: pilíř se týká práce se stresem, jeho ovlivnění povahy a množství, tak abychom byli schopni s nadhledem zvážit situaci a jednat s rozvahou.
- *Schopnost dovolit motivaci pracovat pro nás*: pilíř opírající se o touhu a odhodlání uspět, které vycházejí z pozitivních podnětů zajišťujících optimální motivaci a překonání proher.
- *Schopnost se plně se soustředit na věci, na kterých nám záleží*: pilíř má za úkol orientovat pozornost tak, aby nás neustálé nároky okolí neodváděly od hlavních priorit.

2.2 Historický přehled pohledů na problematiku psychické odolnosti

Historické základy této problematice položil filozofický směr **voluntarismus** v 19. století. Jeho ústředním pojmem byla **vůle**, jak z názvu vyplývá (latinsky *voluntas*: vůle). Hlavní myšlenka směru spočívala v názoru, že člověk je při volbě prostředků k nabytí svých cílů svobodný a se silnou vůlí je schopen vyřešit vše, pakliže bude chtít (Petrušek a kol., 2011). Jak dokazuje **Yerkes-Dodsonův zákon** vysoká snaha/motivace může znamenat i pokles výkonu, proto se začala k silné vůli, jako k hybnému faktoru, připojovat i emocionalita člověka (Weinberg & Gould, 2007).

Konceptu psychické odolnosti člověka se dotýkala i **hlubinná psychologie**, ve které Sigmund Freud považoval sílu ega za rozhodující vlastnost zajišťující tento fenomén pomocí **ego-defenzivních mechanismů** – introjekce, projekce, izolace, represe, regrese, odčinění, vytěsnění. Tento postoj rozšířený o další mechanismy od jeho následovníků – Karen Horneyové, Anny Freudové či Harry Stack Sullivana, je do současné doby využíván v oblasti klinické psychologie v případech vysvětlení vnitřní obrany člověka v zátěži (Hošek, 2003).

Behaviorální psychologie je další směr, který se věnoval této problematice. V roce 1966 psycholog Julian Rotter publikoval výsledky své práce ohledně konceptu **LOC – locus of control**, v překladu *místa kontroly* či *těžiště zájmu*. Locus

of control stanovuje, do jaké míry jsou lidští jedinci přesvědčeni o tom, že jsou schopni řídit a ovládat výsledky své činnosti. Dle výzkumu rozlišil 2 přístupy k životním problémům. Lidé s **interním LOC** vycházejí z vlastních schopností, dovedností a možností, ze své vlastní iniciativy. Na druhém konci modelu jsou ti, kteří si myslí, že iniciativa řešení vyplyne ze situace a oni nejsou schopni ji ovlivnit – **externí LOC** (Hoskovcová, 2006). Hošek (2003) vysvětluje koncepci odolnosti ke hře na šachovnici. Když se člověk považuje za původce (origin) hry jeho odolnost bude mnohem vyšší, než když se bude cítit za pěšáka (pawn).

Jiný pohled na psychickou odolnost v roce 1975 představil americký psycholog **Martin E. P. Seligman**, který formuloval **teorii o naučené bezmocnosti** (v anglickém originále *learned helplessness*) na základě sledování pokusů s krysami. Když se pokusné zvíře naučilo, že není schopné kontrolovat vyhnutí se elektrickému šoku – *averzivnímu podnětu*, upadalo do stavu bezmocnosti a demotivace. Tento jev byl prokázán a potvrzen i u následujících experimentů s lidmi. Po období manipulace přetrvává nesvobodné, depresivní a bezradné chování. Lidé s naučenou bezmocností se jeví v zátěžových situacích jako méně adaptivní, ze zvyku pasivní a nesvobodní i přesto, že jejich odolnost k zátěžím může být díky návyku obdivuhodná (Hoskovcová, 2006). Seligman se poté pokoušel na tomto konceptu vystavět tezi o vzniku deprese u lidí, ale ze strany odborné veřejnosti se již setkal s radikálním odmítnutím (Hunt, 2000).

Paulík (2010) na základě výzkumu J. Sulze a kolektivu ve své knize shrnuje 3 podobné generace přístupů k psychické odolnosti z hlediska historického kontextu:

- *Psychodynamický přístup*: vysvětluje odolnost především pomocí obranných mechanismů (jeho představitel: Sigmund Freud, Anna Freud);
- *Transakční přístup*: klade důraz na úlohu kognitivních a následně emočních složek osobnosti (jeho představitel: Richard S. Lazarus, Susan Folkmanová);
- *Současný přístup*: zdůrazňuje interakci osobnostních a enviromentálních faktorů (jeho představitel: Veronika Balaščíková, Marek Blatný, Tomáš Kohoutek).

2.3 Měření psychické odolnosti

Měření psychické odolnosti a zkoumání tohoto fenoménu se potýká s mnoha nelehkými problémy. První z nich je **proměnlivá povaha** psychické odolnosti

(Šolcová, 2009). Jelikož každý člověk je jenom člověk a jeho vnímání, myšlení, chování je neustále ovlivňováno mnoha okolními i vnitřními ději, úroveň psychické odolnosti prochází kolísáním, které je těžko předvídatelné. Proto výsledky výzkumů odolnosti u jednoho člověka se mohou ve větší či menší míře od sebe lišit v závislosti na aktuálním rozpoložení.

Nejvíce je tato problematika patrná u dětské populace, u které se ještě do výsledků měření zásadně promítá vlastní ontogeneze psychické odolnosti. Není výjimkou, že dítě, které se výborně vyrovná s daným rizikem v určité fázi vývoje, se v následující etapě není schopno s tím samým rizikem poradit. Nebo to, že z adolescenta, který zatím neoplývá vysokou mírou psychické odolnosti, se může stát vysoce odolný lidský jedinec (Šolcová, 2009).

Další komplikace měření psychické odolnosti je to, že člověk projevuje svou psychickou odolnost velmi různě, v závislosti na problému, kterému musí právě čelit (Šolcová, 2009). Paulík (2010) uvádí, že při měření psychické odolnosti se můžeme zacílit na:

- **Psychické proměnné** – složka, součást či jev odolnosti, které s ní nějakým způsobem souvisí nebo ji ovlivňují;
- **Charakteristiku** – charakteristika postavená na určitém teoretickém pojetí odolnosti;
- **Procesy a vzorce chování** – jednotlivé procesy a vzorce chování, které mají významný vliv na zvládání zátěže (coping strategy).

Paulík (2017) představuje i další možnost, jak postupovat při měření psychické odolnosti. A to vybrat si a zaměřit se buď na objektivní postupy, či na psychologické postupy:

- 1) **Objektivní postupy:** měření ACTH (adrenokortikotropní hormon) v krvi, měření energetické spotřeby, diagnostika výkonu v náročných podmínkách (vysoká/velmi nízká teplota, tlak vzduchu, hluk apod.);
- 2) **Psychologické postupy:** hodnocení nezávislých posuzovatelů, objektivní testy, subjektivní výpovědi o vlastních vjemech a pocitech (rozhovory, dotazníky).

3 Psychická odolnost ve světě sportu

Sport na vrcholové úrovni je charakteristický nejlepšími výkony, které se však odehrávají v podmínkách, které jsou velmi nestabilní a náročné. Psychologické atributy, jako jsou sebevědomí a schopnost se vypořádat s negativními vlivy, byly a jsou brány jako hlavní přispěvatelé sportovního úspěchu. Poukazují na to různé teorie o sebevědomí (Bandura, 1977; Martens, Vealey, Burton, Bump, & Smith, 1990). Avšak v současné době se odborníci přiklánějí k názoru, že teoretické vysvětlení sebevědomí versus sportovní úspěch nestačí a nemusí být tak vlivné, jak se myslelo. Jeden z faktorů, který by mohl být jádrem porozumění a pokroku ve znalostech této oblasti, je právě **psychická odolnost** (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002). V odborné literatuře se psychická odolnost v souvislosti se sportovní tematikou pojí s anglickým ekvivalentem *mental toughness*.

Koncept psychické odolnosti má schopnost vysvětlit rozdíl mezi stejně tělesně zdatnými jedinci, kteří ve shodném prostředí podají absolutně odlišný výkon. Snaží se porozumět tomu, jak někteří lidé zdokonalují a prohlubují svou vnitřní motivaci a vytrvalost při cestě za úspěchem. Jedná se o klíčovou kompetenci osobního i organizačního rozvoje lidského jedince (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). Odborné výzkumy týkající se této problematiky ukazují, že psychická odolnost je přímo spojena s (Clough, Earle, Sewell, 2002):

- **Výkonem:** považuje se za zdroj až ¼ variability výkonu;
- **Chováním:** propojuje se s pozitivním přístupem v chování;
- **Spokojeností:** spokojenost zvyšuje odolnost vůči stresu;
- **Ambicemi:** ochota vůbec podstoupit přiměřené riziko, či ambice k zvládnutí těžších výzev.

Profesor psychologie Peter Clough a jeho kolegové z katedry psychologie anglické university v Hullu se zaměřili na problematiku psychické odolnosti a na identifikaci jejich klíčových komponentů. Nezávislé studie realizované dále v Kanadě, Velké Británii a Itálii jejich výsledky potvrdily (MMU, nedat.).

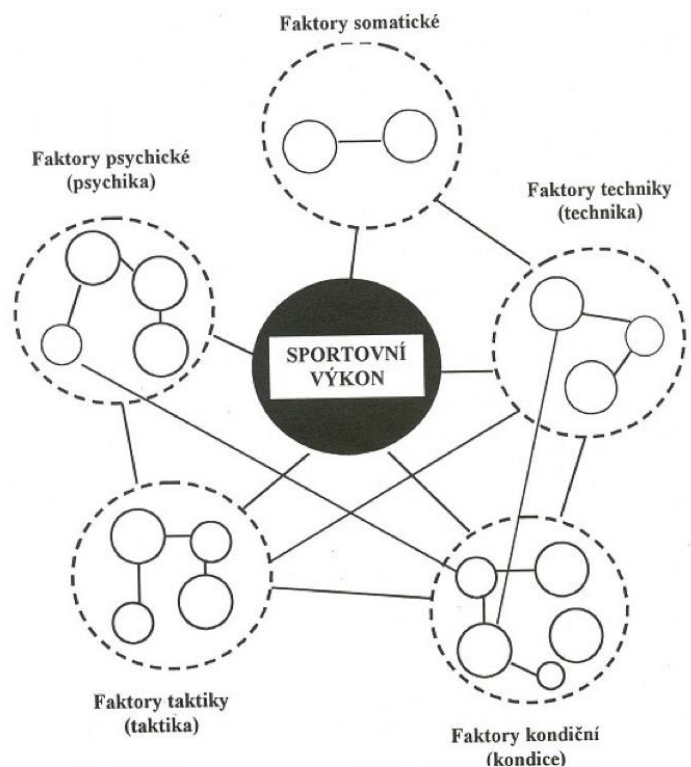
Psychická odolnost se na základě Cloughových výsledků sestává ze 4 škál nazývaných jako 4Cs (Clough, Earle, Sewell, 2002):

- **Kontrola (emoční kontrola a kontrola nad životem):** schopnost člověka cítit, chovat se a jednat ve svém životě na základě víry, že je schopný ovládat situace, které mu život přináší.
- **Vytrvalost:** schopnost vytrvat v plnění úkolů na cestě za svým cílem navzdory překážkám, které se mohou objevit.
- **Sebedůvěra (důvěra ve své schopnosti a sebedůvěra v oblasti mezilidských vztahů):** významný pocit důvěry v sám sebe a vlastní neotřesitelná víra v schopnosti dosáhnout úspěchu.
- **Přístup k výzvě:** přístup, ve kterém se projevuje, do jaké míry člověk vnímá problémy jako hrozby na jedné straně, nebo jako příležitosti na straně druhé.

Na základě definování komponentů psychické odolnosti byla vytvořena výzkumná metoda, kterou je možné změřit její míru. Jedná se o dotazník psychické odolnosti **MTQ 48: *Mental Toughness Questionnaire***. Díky MTQ 48 máme možnost trochu více porozumět rozdílnosti lidských jedinců a porozumět otázce, proč jsou někteří lidé výkonnější než ostatní. V našem případě, proč jsou někteří sportovci úspěšnější než druzí (Crust & Azadi, 2010).

3.1 Sportovní výkon

Jak už je patrné z výše uvedených informací, sportovec nevyhraje olympijské zlato pokud se bude zaměřovat pouze na rozvoj fyzických schopností. Sportovní výkon je sestaven z mnoha psychofyzických předpokladů a jednotlivé sportovní disciplíny mají své specifické nároky na osobu sportovce. Aktuálně odborná společnost a sportovní vědy prezentují **systemový přístup**, který strukturu elementů ovlivňujících výkon vysvětluje, jako zákonité uspořádání jednotlivých složek a jejich propojení pomocí sítí vzájemných vztahů. Vztahy systemového přístupu představuje schéma (viz. Obrázek 1), které demonstruje, že psychický faktor je součástí sportovního výkonu stejně jako faktory – somatické, technické, kondiční a taktické (Dovalil a kol., 2012).



Obrázek 1 Struktura sportovního výkonu (upraveno dle Dovalil a kol., 2012)

3.2 Psychická odolnost ve světě sportu – definice a její rámec

Psychická odolnost byla na počátku 21. století popsána jako jeden z nejpoužívanějších termínů, ale zároveň nejméně srozumitelný pojem v oblasti aplikované psychologie sportu (Jones a kol., 2002). Existuje pestrá škála psychologických charakteristik tohoto pojmu, bohužel většina z nich se neopírá o vědecké výzkumy. Jones a jeho kolegové (2002) se snažili poukázat na vědeckou nepřesnost, dvojjazyčnost a koncepční zmatek tohoto termínu, a proto se během svých výzkumů snažili vytvořit novou a platnou definici psychické odolnosti. Jejich výsledné vymezení zdůrazňovalo přirozeně rozvinutý konstrukt, který umožňuje sportovci vyrovnat se s požadavky tréninku a soutěžemi lépe než jeho konkurenti. Identifikovali 12 atributů psychické odolnosti, které považovali za její zásadní složky. Týkali se: sebedůvěry, touhy a motivace, výkonnosti, schopnosti vyrovnat se s velkým tlakem, úzkostí, bolestí a s překážkami spojenými s výkony na nejvyšší úrovni.

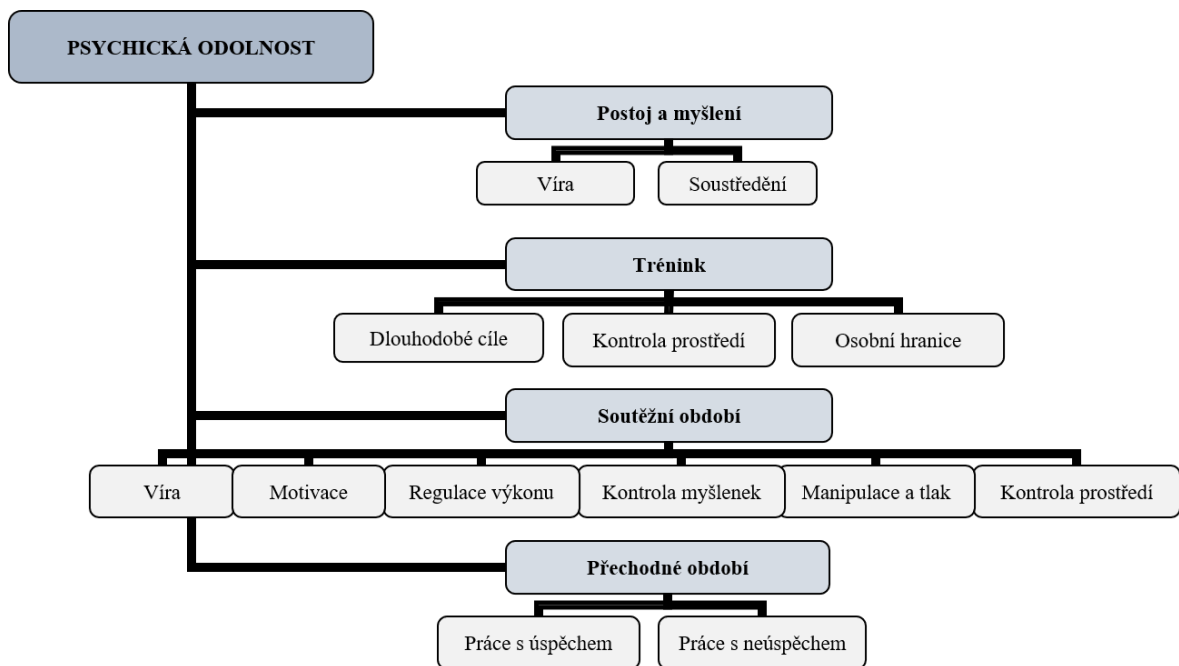
Jones, Hanton a Connaughton (2007) se rozhodli dále zkompletovat již získané informace a rozšířit vědomostní základnu této problematiky. Ve své studii se zaměřili na psychickou odolnost u vybraného vzorku populace, a to u celosvětových,

elitních a velmi úspěšných sportovců. Pomocí kvalitativních metod se snažili osvětlit samotnou definici psychické odolnosti, identifikovat základní osobnostní atributy sportovce, vytvořit její rámec a své data ověřit se staršími výzkumy týkající se této problematiky. S ohledem na výsledky z obou studií Jones a jeho kolegové (2007) psychickou odolnost definovali tímto způsobem:

Psychická odolnost je přirozená nebo rozvinutá psychologická výhoda, která sportovci umožňuje obstát lépe než jeho soupeři. Díky této výhodě se sportovec lépe vyrovnává se všemi požadavky, které sportovní svět klade na jeho výkon. Dokáže být důslednější, odhodlanější, soustředěnější, sebevědomější, cílevědomější a lépe ovládat tlak a stres než jeho soupeři.

Další dva výzkumy navazující již na práci Jonesova týmu z roku 2002 souhlasily s vytvořenou definicí i s předloženými novými charakteristikami psychické odolnosti, i když se zaměřovaly na vliv tohoto fenoménu při konkrétních sportovních disciplínách (kriket, fotbal). Jejich autoři ocenili, že ačkoliv každý sport klade na člověka odlišné nároky a požaduje od nich různé varianty předpokladů, lze vytvořit obecnou šablonu psychické odolnosti bez ohledu na sportovní disciplínu (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Thelwell, Weston, & Greenless, 2005).

Samotný rámec psychické odolnosti je složen z 30 odlišných atributů, které jsou rozděleny do 4 oddělených skupin. V každé z nich jsou prvky dále rozčleněny do dílčích kategorií, které lze vidět na Obrázku 2. První skupinu **postoj/myšlení** nejlépe popisují atributy, které charakterizují obecný postoj a osobu psychicky odolného lidského jedince. Zatímco další 3 dimenze – **trénink, soutěžní období a přechodové období** souvisejí s charakteristikami psychické odolnosti v určitých časových obdobích (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007).



Obrázek 2 Hierarchický model rámce psychické odolnosti (upraveno dle Jones, Hanton, & Connaughton, 2007)

3.2.1 Postoj a myšlení

Postoj a myšlení je skupina v sobě zahrnující sice 7 atributů, které však lze sjednotit do 2 dimenzí, a to **víru** a **soustředění** (Jones a kol., 2007). Pojednávají o lidském jedinci – sportovci, který má tak silnou vůli a tzv. tah na bránu, že i přes všechny překážky dokáže setrvat na cestě za svým cílem. Čím více překážek dokáže člověk překonat, tím více se zvyšuje jeho sebedůvěra v sám sebe. Je však důležité si samotný průběh cesty uvědomovat a dojít k pocitu: „Vím, že toho můžu dosáhnout“. Jelikož tato víra je vystavěna na pevných základech, nikoliv na doufání a přání (Jones a kol., 2007). Obecně lidé s vyšším sebevědomím jsou schopni častěji realizovat úkoly, které sahají k hranicím jejich sil nebo je převyšují, než ti, kteří sice mají stejné schopnosti, ale méně si věří. Nižší úroveň sebevědomí také snižuje vytrvalost a zvyšuje pravděpodobnost chyb (Crust & Azadi, 2010). Dále je důležité důvěřovat svým schopnostem, odborná literatura mluví o vnitřní aroganci, která přispívá k přesvědčení, že úspěch je dosažitelný (Jones a kol., 2007).

Soustředění je vztaženo k hierarchickému uspořádání úkolů, kde dlouhodobé cíle mají přednost před jakýmikoliv krátkodobými zisky. Sportovec by měl zvažovat každý krok a změnu životního stylu na cestě za vytyčenou, životní metou. Měl by

být připravený upřednostňovat svůj cíl na úkor jiných věcí, které by mohly mít na jeho plnění škodlivý vliv. Ale na druhou stranu sami sportovci uvádí, že je velmi důležité, umět se zapnout a vypnout ze svého sportu. Život musí být žitý v rovnováze, aby člověk byl schopný optimálně fungovat. Je vždy dobré vybalancovat rodinu, přátelé, sport a společenský život. Psychicky odolní sportovci mluví o tom, že samotná rovnováha v životě přispívá k jejich úspěchu (Jones a kol., 2007).

3.2.2 Trénink

Trénink je další skupina obsahující 6 atributů, které vytvářejí 3 dílčí podskupiny – dlouhodobé cíle, kontrola prostředí a osobní hranice. **Dlouhodobé cíle** jsou používány jako zdroj motivace. Psychicky odolní jedinci jsou schopni udržet vysokou hladinu motivace navzdory své vyhlídce mnoha let plných tvrdé práce. Sportovec musí vědět, za jakým účelem to dělá, proč je schopný snést tvrdé tréninky, únavu, jinak by těžko dokázal vydržet ve své práci. Dále si klade důraz na to, být trpělivý a sebeovládat se. Je důležité si uvědomovat, co je a co není dosažitelné v daném časovém rámci. Člověk by měl být realistický ve svých odhadech, za jakou dobu je schopen zvládnout určitou fázi tréninku a přejít na další etapu, aby ho vlastní nereálné úkoly zbytečně nestresovaly (Jones a kol., 2007).

Kontrola prostředí neboli kontrola nad svým životem. V říši zvířat se jedná např. o vhodnou vzdálenost od neznámého objektu, nepsanou dohodu s příslušníky smečky při lovu. V životě lidí kontrolu nad prostředím naplňujeme např. sjednáním životního pojištění nebo snahou o vzdělání (Šusta, 2016). Ve sportovním světě se dotýkáme kontroly prostředí ve všech směrech, které se tréninků týkají. Nestačí, aby byl v problematice trénování vzdělaný pouze kouč. Psychicky odolný sportovec musí mít povědomí o zákonitostech tréninku, aby mohl zvládat a vyrovnávat se s tlakem, který mu trénink přináší a díky tomu zvládat tlak i na soutěžích. Jelikož v těch posledních krocích se může spolehnout pouze sám na sebe. Kontrolu prostředí si můžeme přiblížit na konkrétní situaci: Sportovci jezdí na společné soustředění, ačkoliv to pro někoho nemusí být zcela ideální, trénovat s druhými kolegy. Avšak měl by umět se s tím vypořádat, a naopak tento problém využít ve svůj prospěch. Psychicky odolní sportovci zvládají jakékoliv podmínky prostředí zasunout ve své hlavě a pak je použít k vlastnímu zisku (Jones a kol., 2005).

Poslední podskupina dotýkající se **osobních hranic** pojednává o tlaku, napadání a dosáhnutí svých limitů. Asi každý z vlastní zkušenosti si uvědomuje, jak těžké je překonat píchání v boku a běžet dál nebo ignorovat bolest ve stehnech a běžet ještě rychleji. Psychicky odolní sportovci naopak akceptují a vítají tyto bolestivé prvky výcviku. Přináší jim to uspokojení, že v tréninku předali všechno, co mohli, a právě díky tomu budou lepší než ostatní (Jones a kol., 2005).

3.2.3 Soutěž

Tento rámeček zahrnuje 13 atributů psychické odolnosti, které mají klíčový význam pro zvládnutí konkurenčního prostředí při soutěžích. Jsou rozděleny do 6 dílčích složek: manipulace/tlak, víra, kontrola myšlenek, kontrola prostředí, regulace výkonu a výkonová motivace (Jones a kol., 2007).

Dílčí složku psychické odolnosti **manipulace/tlak** sportovní psychologové považují za zásadní z rámce týkajícího se soutěže (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). Konkurenční tlak je silný prostředek, který má velkou moc ovlivnit výkon sportovce a práce s ním je zase vlivný prostředek, který dokáže sportovce dostat na přední příčky. Jeden ze 4 dílků, ze kterých je tato složka sestavena, mluví o tzv. „lásce“ k tlaku. Ten, kdo má rád tlak, trénuje na závody, touží tam být, aby si vychutnal každou minutu a popral se s konkurencí. To odlišuje psychicky odolnějšího sportovce od těch, kteří trénují, také chtějí závody vyhrát, ale současně s tím, si přejí, aby to již bylo za nimi. Další dílek skrývá myšlenku, že na vrchol se nedostane nikdo, kdo není schopen se rychle přizpůsobovat změnám a vyrovnat se s nepříznivými situacemi, a přitom podávat optimální výkony. Třetí díl podskupiny zahrnuje schopnost dělat správné rozhodnutí v podmínkách extrémního tlaku, v nejasných, nových situacích, které se zdají dvojznačné. Sportovci říkají, že v některých případech člověk musí potlačit prvotní instinkt a prostě počkat anebo využít druhou možnost, která nabízí řešení situace. Proto se uvádí, že psychicky odolní sportovci jsou schopni učinit správné rozhodnutí. Závěrečný díl, který dotváří puzzle složky manipulace/tlak je zvládnutí úzkosti a stresu (Jones a kol., 2007). Snad každý poznal ten pocit, že i když se na něco důležitého velmi dobře připravil, nedokáže se zbavit pocitu nervozity. Dle statistik sportovci na vrcholové úrovni právě kvůli tomuto poslednímu dílu začali nejčastěji vyhledávat služby sportovních psychologů (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). Není vůbec snadné ustát

očekávání své vlastní a dále trenéra, rodičů, partnerů či přátel. Zlatou olympijskou medaili vyhraje daleko pravděpodobněji ten, který se dokáže vyrovnat s tlakem a usměrnit stres takovým způsobem, že energii z něho využije ke zlepšení jeho výkonu (Jones a kol. 2005).

Složky **kontrola myšlenek** a **prostředí** navazují na sesterskou skupinu, která se nacházela již v tréninku. Lidé s vysokou úrovní těchto atributů jsou považováni za tvůrce svého života. Mají pod kontrolou svou práci a dokáží ji odvést v té nejvyšší kvalitě v podmínkách, ve kterých se právě nachází. Nemají větší problém zvládat více věcí najednou. Psychicky odolní sportovci dále disponují s emoční kontrolou. Jsou zdatnější v ovládnání svých emocí a myšlenek, umí lépe pracovat s emocemi, které jsou schopny zasunout do pozadí nebo je skrývat. Z obecného hlediska tato kontrola znamená přesvědčení člověka o tom, že jeho životní plány jsou realizovatelné a že život pouze nepřežívají, ale vytvářejí hodnoty, které pro něho něco znamenají (Crust & Azadi, 2010).

Regulace výkonu v sobě zahrnuje rozpoznání a chopení se příležitosti i schopností zvýšit intenzitu úsilí, pokud je to požadováno. První atribut od sportovce vyžaduje využít tzv. „instinkt zabijáka“. Jedná se o umění převzít otěže závodu a jít si pro výhru bez pocitu viny. Často slýcháme v televizi z přímých přenosů: „*měli jsme možnost vyhrát, ale tu jsme propásli*“. Psychicky odolný jedinec ten moment rozpozná a nebojí se ho využít. Druhý atribut má základy v nezaleknutí se nějakého milníku. Např. Pokud je pro vítězství potřebné ve finále překonat světový rekord, tak se jej snažíme překonat. Sportovec se nesmí zaleknout nelehkých úkolů, běžet maraton ve vysokých teplotách, skočit ještě nepřekonanou výšku, porazit soupeřku, která je o 20 příček v žebříčku výš, a pak má možnost se dobře umístit, vyhrát (Jones a kol., 2007).

Předposlední 2 atributy se vztahují k **víře**. Víra již byla více specifikována v první skupině – postoj a myšlení. V soutěži se víra podílí na tom, že ačkoliv se sportovec může dopustit nějaké chyby (nejedná se o chybu, která by ho mohla přímo vyřadit), nepřepadne ho černá myšlenka, že neexistuje žádný způsob, jak soutěž vyhrát nebo se dobře umístit. Chyba ho nesmí vyřadit z provozu, jelikož člověk není u konce, dokud není doopravdový konec (Jones a kol., 2007).

Výkonová motivace

Jelikož byla výkonová motivace dříve považována za jeden z hlavních ukazatelů psychické odolnosti, bude jí v práci věnovaný větší prostor než ostatním atributům.

Za podstatu **motivace** je z obecného hlediska považováno zaměření a aktivace jedince. Jedná se o psychický fenomén, který vysvětluje psychologické příčiny chování. Tento fenomén v sobě zahrnuje procesy: energetizace chování (určování jeho síly), usměrňování (příkazové funkce), udržování (doba potřebná k dosažení cíle) (Nakonečný, 1997). Lidé jsou ve většině případech ovlivňováni více jak jedním motivem, proto se pak samotné chování nazývá jako *polymotivistické* (Plevová, 2006).

Pavlas (2011) ve své knize představuje **výkonovou motivaci** (*achievement motivation*), jako snahu lidského jedince zvládnout výkonové situace z pohledu vlastního a zároveň i z pohledu sociálního okolí. Jedná se o očekávání určitých afektivních změn na cestě k dosažení nebo nedosažení cíle a dále o úsilí stát se úspěšným lidským jedincem.

Snad každý zdravý člověk touží po úspěchu, avšak výkonová motivace u jedince kolísá podle síly motivu výkonu, ve které se odráží poměr touhy po úspěchu a strach z neúspěchu. Tedy lidé s vysokou úrovní výkonové motivace mají touhu být úspěšní mnohem výrazněji rozvinutou než vlastní strach z prohry a naopak. Tento koncept pak lidskou společnost dělí do dvou skupin s ohledem na jejich výkony – lidé orientovaní na dosahování úspěchu a lidé orientovaní na vyhýbání se neúspěchu (DeCenzo & Robbins, 2001).

Výkonová motivace je považována za jednu z relativně stabilních osobnostních charakteristik, která je určována ontogenetickou historií jedince, životními zkušenostmi, a funguje jako přirozený zdroj odlišnosti mezi jednotlivými lidmi (DeCenzo & Robbins, 2001). Na základě výsledků z odborných studií je prokázáno, že důležitou roli při jejím rozvoji hrají rodiče, jelikož výkonová motivace se utváří již od raného dětství. Její zakotvení se pak datuje mezi 10–12 rok dítěte (Pavlas, 2011). Za její hlavní činitele se pokládají – *osobnostní rysy, pravděpodobnost dosažení úspěchu a také hodnota vytyčeného cíle*. V konkrétní situaci to znamená, že sportovec může mít vysokou výkonovou motivaci, ačkoliv

nemá dostatečně vyjasněný samotný motiv k výkonu, ale pravděpodobnost úspěchu je velká a ocenění za výhru je velmi atraktivní (Blahutková & Sližík, 2014).

Za další součást výkonové motivace se považuje **aspirace** – úroveň nároků či cílů, které si sami sobě klademe na základě minulých zkušeností a dosažených výsledků (Mikuláščík, 2010). Rozměr aspirace je ovlivňován mnoha vlivy (Mikuláščík, 2010):

- *vnitřní vlivy*: sebepojetí, sebevědomí, osobnostní rysy, hodnotová orientace;
- *vnější vlivy*: hodnocení rodiny, oceňování a kritika trenéra, reakce sociálního okolí.

Právě u sportovců by měla být míra aspirace vysoká. Díky analýze jednotlivých vlivů a vlastního sebehodnocení si je sportovec schopen stanovit relativně spolehlivou oblast limitů, kterých může dle předpokladů dosáhnout. Na základě vytvořené aspirační úrovně pak v rámci soutěže je přesně viditelný úspěch a v opačném případě i neúspěch jedince (Hošek, Slepíčka, & Hátlová, 2006).

Počátky zájmu o výkonovou motivaci se datují do 50. let 20. století a pojí se se jmény Atkinson, Clark, Heckhausen. Jako průkopník jejího měření je považován McClelland. Výzkumy potvrdily, že sportovci, kteří nejsou sevřeni strachem z neúspěchu a jsou poháněni motivací, která je směřována na vidinu úspěchu, v soutěžích nepocítují takový tlak a podávají vyšší a stabilnější výkony (Hošek, Slepíčka, & Hátlová, 2006).

3.2.4 Přejídné období

Skupina 4 atributů, které zachycují, jak je psychicky náročné v období po soutěžích, v čase odpočinku a regenerace sil na další etapu reflektovat své neúspěchy, ale i úspěchy. Proto je tato skupiny rozdělena do 2 dílčích komponent: práce s úspěchem a práce s neúspěchem.

Práce s neúspěchem je pro každého člověka velmi náročná. Sportovci se učí racionalizovat své prohry a rozpoznávat vlivy, které je zaviniily. Proč se jim nepodařil vytyčený výsledek. V konečné fázi psychicky odolní jedinci dokáží příčiny neúspěchů vysvětlit a využít je k poznání a pochopení sám sebe. Snaží se je dále naučit využívat na cestě za svým cílem, aby byli v budoucnosti úspěšnější (Jones a kol., 2007). Ve sportu to v tomto případě funguje stejně jako v životě. Každý člověk,

který dokáže vstát z toho pomyslného „dna“, bude odolnější než ten, který se na dno ještě nedostal nebo co se již nezvedl. Děti také učíme pracovat s neúspěchem, aby v životě byly úspěšnější. Horáková Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009) uvádí, že je dobré pojmenovat či ohodnotit konkrétní výkon a vyhnout se obecnému vztažení k dítěti. Poté přiblížit příčiny neúspěchu, vymezit neúspěch v čase a naznačit dítěti cestu k řešení situace.

Opačná situace se odehrává u druhé komponenty **práce s úspěchem**. Ačkoliv je sama o sobě radostnější, může být pro sportovce stejně stresující jako první. Vypořádat se s úspěchem a s tlaky, které přináší, není o tolik lehčí. Sportovci si samozřejmě užívají svůj úspěch, ale musí se současně včas zaměřit na další výzvu. Psychicky odolní jedinci si odnášejí pro další práci všechny pozitiva z výhry a využívají je v dalším tréninku a plnění si svých snů. Nesmí zůstat přešlapovat na jednom místě. Co je však ještě těžší, je ustát úspěch. Pokud sportovec vyhraje zlato na olympiádě, tlak a mediální zájem o něj bude mnohonásobně větší než na ostatní. Tento stres se podepsal na nejednom sportovci. Vysoká úroveň psychické odolnosti však pomáhá extrémní tlak z výhry zvládnout a na začátku dalších soutěží vyrovnat závodníky na stejnou startovací úroveň (Jones a kol., 2007).

4 Sportovní gymnázia

V poslední kapitole teoretické části uvádím obecné informace týkající se sportovních gymnázií.

Sportovní gymnázia jsou pod patronátem příslušných krajských úřadů, které jsou i jejich zřizovateli. Do rejstříku škol MŠMT jsou začleněna se 4 – 8letým oborem vzdělávání: **gymnázia – sportovní příprava**. Sportovní gymnázia jsou legislativně upravena školským zákonem č. 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání, který je v platnosti od roku 2005. Jejich cílem je rozvoj vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které studenti získali základním vzděláním a které jsou dále nepostradatelným prvkem pro osobní rozvoj jedince. Jsou vhodnou školou pro studenty, které chtějí ukončit středoškolské vzdělání maturitou, pomýšlejí na další vzdělávání a při tom se mohou intenzivně a pravidelně věnovat sportu a rozvíjet svůj pohybový talent (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 9. března 2011).

Jak už bylo zmíněno, definování psychické odolnosti a jejího rámce z pohledu aplikované sportovní psychologie není zcela vyřešenou problematikou. I proto jsem se rozhodla kvalitativním způsobem prozkoumat, jak tento fenomén vnímají studenti sportovních gymnázií, které většinou sport provází od úzkého dětství. Zjistit míru shody jejich pohledů s pohledy vrcholových, světových sportovců, kteří v odborné studii Jonese, Hantona a Connaughtona (2007) ověřili platnost již vytvořené definici psychické odolnosti a sestavili její nový rámec.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumné cíle

Následující kapitola pojednává o výzkumné oblasti, včetně výzkumného problému a cílech výzkumu.

5.1 Výzkumný problém

Tato práce se zaměřuje na studenty sportovních gymnázií – Gymnázium a SOŠ Jilemnice, Gymnázium Dr. Antona Randy Jablonec nad Nisou, Gymnázium a SOŠ ekonomická Vimperk a jejich vzhled do problematiky sportovní psychologie. Z konkrétního hlediska se zajímá o téma psychické odolnosti, její definování a rozpoznání jejich jednotlivých atributů, což s pochopením daného problému úzce souvisí. Výzkum se snaží zachytit rozdíly či naopak podobnosti pohledů studentů na fenomén psychické odolnosti.

5.2 Cíle výzkumu

5.2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat pohled studentů na problematiku psychické odolnosti v oblasti sportu, jejich chápání definice psychické odolnosti a jejího rámce.

5.2.2 Dílčí cíle

1. Zkompletovat rámec psychické odolnosti.
2. Porovnat pohledy studentů na problematiku psychické odolnosti vzhledem k pohlaví.
3. Porovnat pohledy studentů na problematiku psychické odolnosti ve vztahu k jejich sportovnímu zaměření.

5.3 Výzkumné otázky

Na základě výzkumného problému a v souladu se stanovenými cíli práce jsme formulovali následující výzkumné otázky:

1. Jak studenti sportovního gymnázia rozumí pojmu psychická odolnost?
2. Jaké atributy psychické odolnosti studenti sportovního gymnázia zařazují do jejího rámce?
3. Liší se vnímání pojmu psychická odolnost v souvislosti s pohlavím studentů?
4. Liší se vnímání pojmu psychická odolnost v souvislosti se sportovním zaměřením studentů?

6 Metodologický rámec výzkumu

Tato kapitola pojednává o metodologickém ukotvení, formě sběru a analýze dat. Vzhledem k zaměření práce a jejím cílům byl zvolen **kvalitativní přístup**, který umožňuje zachycení širších souvislostí a hlubší uchopení dané problematiky se vzájemnými návaznostmi (Ferjenčík, 2000; Miovský, 2006).

Předpokladem pro realizaci tohoto výzkumu byl vhléd do problematiky psychické odolnosti a její role v životě sportovců pomocí řešerše dostupné literatury. Na základě získaných informací byl definován výzkumný problém a výzkumné cíle. Dále jsme vytvořili metodu, která měla za úkol zanalyzovat názory probandů na dané téma. Oslovili jsme 3 sportovní gymnázia: Gymnázium a SOŠ Jilemnice, Gymnázium Dr. Antona Randy Jablonec nad Nisou, Gymnázium a SOŠ ekonomická Vimperk a výzkum realizovali na jejich studentech. Abychom nezasahovali do edukačního a tréninkového procesu, přiklonili jsme se k elektronické podobě naší metody. Sběr dat probíhal v období od ledna 2018 do února 2018.

6.1 Metody sběru dat

Za konkrétní kvalitativní metodu, která byla použita při sběru dat, byla vybrána **anketa** (v elektronické podobě). Ta obsahovala otevřené otázky, ve kterých měli respondenti možnost představit svůj pohled na danou problematiku a přispět k jejímu lepšímu uchopení v širších souvislostech. Ale dále i otázky, ve kterých bylo za úkol vybrat si jednu nebo více možností odpovědi za účelem saturace otázky.

Anketa je považována za explorativní metodu empirického výzkumu, jejíž největší význam je spatřován zejména v zajímavosti odpovědí, které jsou zveřejňovány v plném rozsahu. Jako její negativum je uváděna malá míra reprezentativnosti výsledků díky nesystematickému průzkumu (Petrušek, 1996), ke kterému však nedošlo v našem případě (viz. kapitola Popis základního a výběrového souboru).

6.2 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data z anketového šetření jsme nejprve převedli do programu Microsoft Excel 2010 za účelem vytvoření základní tabulky pro zpřehlednění získaných informací. Charakteristiky výzkumného souboru byly vypočítány pomocí popisné statistiky v softwaru Statistica 13. Kvalitativní zpracování dat proběhlo pomocí programu ATLAS.ti, kde bylo provedeno otevřené a následně axiální kódování dat. Toto zpracování nám pomohlo přiblížit pojetí psychické odolnosti, tak jak je vnímáno studenty sportovních gymnázií a dále rozklíčovat, jestli se na vnímání tohoto fenoménu odráží pohlaví či sportovní zaměření studenta.

6.3 Etické aspekty výzkumu

Pro dodržení etických aspektů výzkumu jsme naši kvalitativní anketu opatřili průvodním dopisem se všemi podstatnými náležitostmi. Všem probandům byly písemnou formou poskytnuty základní údaje o problematice studie, cílech práce a celkové časové náročnosti vyplnění ankety. Dále jim byl předán kontaktní údaj pro možné dotazy a připomínky a proběhlo i vlastní představení realizátorů výzkumného projektu. Účastníci výzkumu byli písemným způsobem ujištěni o dobrovolnosti na spoluúčasti v této studii, o zachování anonymity a důvěrnosti dat. Bylo jim dále sděleno a zaručeno, že jejich odpovědi budou využity pouze pro účely této práce. Společně s touto částí zazněla informace o tom, že vyplněním ankety dávají souhlas ke zpracování a uchování dat. V neposlední řadě jsme jim nabídli možnost získat výsledky výzkumu, a tím pro ně zaručit i zpětnou vazbu a poděkování za jejich čas. Na závěr lze konstatovat, že byly ctěny i dodrženy základní etické principy výzkumu, ale i zásady pro publikaci studie v samotné práci.

7 Popis základního a výběrového souboru

Základním souborem našeho výzkumu jsou všichni **studenti sportovních gymnázií**. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (nedat.) uvádí přehledový seznam sportovních gymnázií pro školní rok 2017/2018, kde se jich nachází 17 z 375 všech gymnázií po celé České republice. Sportovní gymnázia jsou stejně jako všeobecná členěna do čtyřletých, šestiletých a osmiletých cyklů.

Základní soubor jsme vybrali pomocí metody prostého záměrného výběru, kde jako kritérium vystupuje studium na sportovním gymnáziu. Oslovili jsme 3 ze 17 sportovních gymnázií, a to Gymnázium a SOŠ Jilemnice, Gymnázium Dr. Antona Randy Jablonec nad Nisou a Gymnázium a SOŠ ekonomická Vimperk. Ve všech třech případech jsme se nejprve obrátili na vedení škol. Po seznámení s výzkumem nám všechny tři školy vyšly vstříc a následně na to distribuovaly anketu mezi své studenty. Myslíme si, že tento soubor může dobře reprezentovat vnímání problematiky psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon mezi studenty všech sportovních gymnázií. Díky jeho rozmanitosti, jedná se o muže i ženy s různorodým sportovním zaměřením a věkem, můžeme identifikovat rozdíly pohledů na daný fenomén mezi pohlavím či sportovní disciplínou.

Náš výzkum čítá 102 studentů (60 žen a 42 mužů) ve věku od 14 do 20 let. Všechny ankety se nám vrátily řádně vyplněné, proto jsme nemuseli žádnou vyřadit. Všichni účastníci výzkumu jsou aktivními sportovci a účastní se různých sportovních soutěží. Četnostní a věkové rozložení výzkumného souboru uvádím v Tabulce 1. Pro přehlednější představu o četnosti jednotlivých sportovních preferencích probandů připojuji Tabulku 2.

Tabulka 1 Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkové rozložení

Pohlaví	Četnost	Průměr	Sm. odchylka	Minimum	Maximum
Muži	42	17,71	1,73	15	20
Ženy	60	16,30	1,43	14	20
Celý soubor	102	16,88	1,70	14	20

Tabulka 2 Popisné charakteristiky souboru – četnosti sportovních preferencí studentů

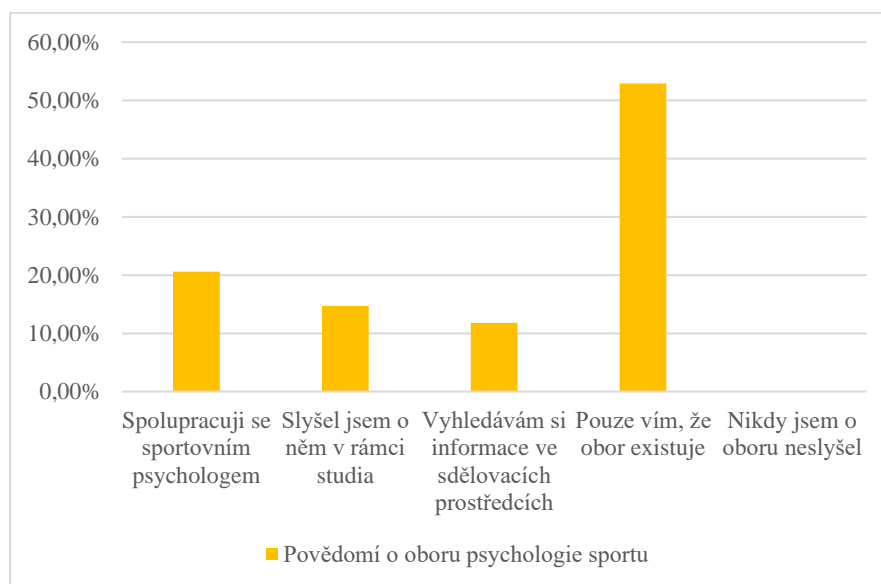
Sport. disciplína	Počet probandů	Sport. disciplína	Počet probandů
Atletika	30	Běh na lyžích	9
Plavání	24	Biatlon	15
Volejbal	9	Kanoistika	3
Box	3	Tenis	9

8 Výsledky studie

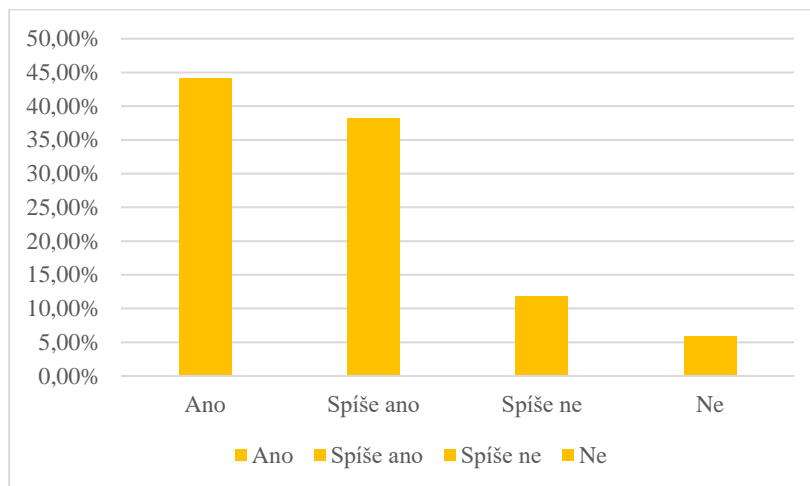
Tato kapitola se bude věnovat samotným výsledkům našeho výzkumu a jejich interpretaci. Hlavním cílem práce bylo analyzovat pohled studentů na problematiku psychické odolnosti v oblasti sportu, jejich chápání definice psychické odolnosti a jejího rámce. Proto jsem se nejprve u našich respondentů snažil zachytit orientaci a zkušenosti s oborem psychologie sportu a celkový náhled na psychickou odolnost.

Všichni studenti o existenci oboru psychologie sportu věděli, ale u 54 z nich to bylo pouze z doslechu a více se s ním nepotkávají. Naopak 21 respondentů má konkrétní zkušenosti s oborem, jelikož ke sportovním psychologům pravidelně docházejí. Spolupráci sportovních psychologů a sportovců vnímají v největším zastoupení 45 studentů jako nezbytnou součást tréninkového procesu, pouze 6 studentů ji nepřikládá žádný význam. Konkrétní výstupy znázorňuje Graf 1 a Graf 2.

Graf 1 Povědomí o oboru psychologie sportu



Graf 2 Významnost spolupráce sportovních psychologů a sportovců

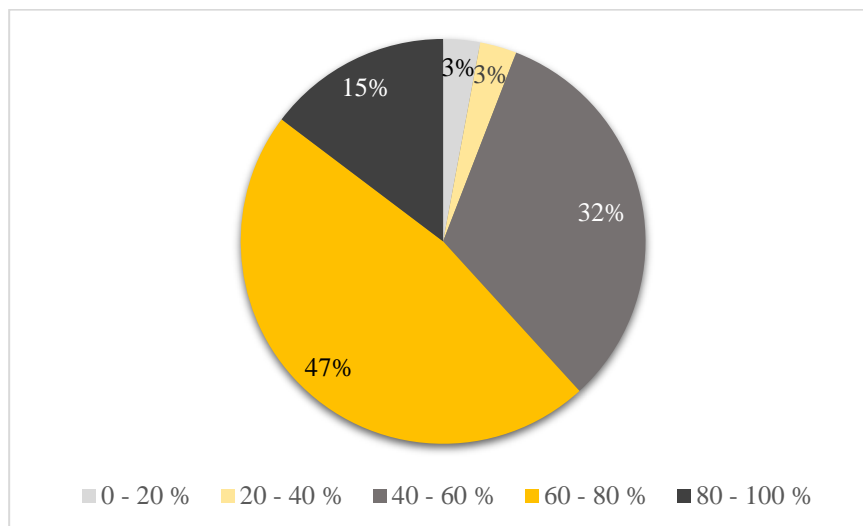


Naši respondenti spatřují podstatu práce sportovního psychologa v těchto 5 hlavních směrech:

- Ve vedení sportovce k poznání sám sebe a schopnosti fungovat nejenom ve sportovním světě.
- V pomoci sportovci vypořádat se stresem spojeným s velikou fyzickou zátěží, a to i ve velmi náročných podmínkách soutěže;
- V práci s rozvojem psychické odolnosti a motivace sportovce, s vyrovnáním se se situacemi, které se dějí během tréninků či závodů;
- V pomoci sportovci určit si priority a vypořádat se s případným neúspěchem;
- V předávání psychické podpory a v hraní významné role „ventilu“ pro myšlenky, strach a vztek sportovce (např. v podobě terapie).

Všichni oslovení studenti (102 respondentů) si myslí, že psychická odolnost hraje významnou roli v životě sportovce a v jeho výkonech. Graf 3 ukazuje v jakém procentuálním zastoupení je dle mínění respondentů tato role významná pro výkon sportovce.

Graf 3 Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce



8.1 Zodpovězení výzkumných otázek

1. Jak studenti sportovního gymnázia rozumí pojmu psychická odolnost?

Na základě analýzy vnímání pojetí psychické odolnosti od všech účastníků výzkumu nám vychází následující definice:

Psychická odolnost je schopnost snášet psychický tlak během tréninku i na soutěžích, tedy ve fyzicky i psychicky velmi náročných situacích. Je to schopnost vyrovnat se jak s úspěchem, tak i s neúspěchem a dále s nimi umět zacházet.

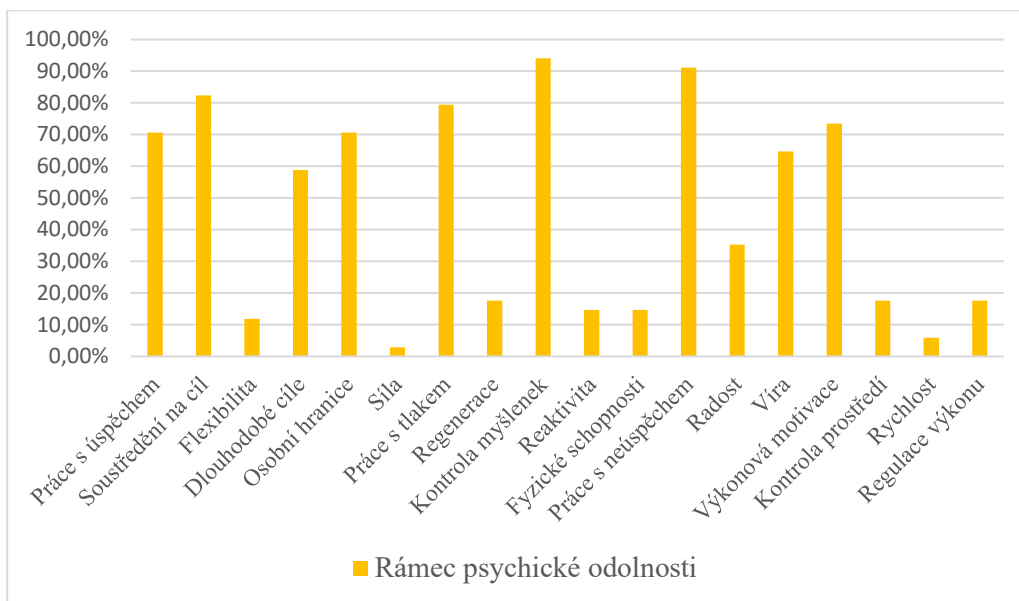
Z celkového hlediska se je jedná o stav, kdy člověk sám sobě věří.

2. Jaké atributy psychické odolnosti studenti sportovního gymnázia zařazují do jejího rámce?

Probandi našeho výzkumu měli možnost sestavit si každý svůj vlastní rámec psychické odolnosti z nabízených jednotlivých atributů. Jako nejčastěji zvolený atribut se stala – **kontrola myšlenek**, kterou do svého rámce použilo 96 probandů. Druhým nejhojnějším prvkem byla **práce s neúspěchem** – 93 probandů a třetím prvkem pak **soustředění na cíl** – 84 probandů. Naopak nejméně úspěšným atributem

se stala **síla**, která byla do rámce zařazena od 3 probandů. **Rychlost** zahrnuje pouze 6 probandů. Souhrnný výsledek a z nich sestavený rámec znázorňuje Graf 4.

Graf 4 Rámec psychické odolnosti



Respondenti za nejdůležitější atributy z rámce psychické odolnosti vybrali – **kontrolu myšlenek, práci s neúspěchem, osobní hranice a práci s tlakem**. Dále by ještě rámec zkompletovali o **sebedůvěru, optimismus a bojovnost**.

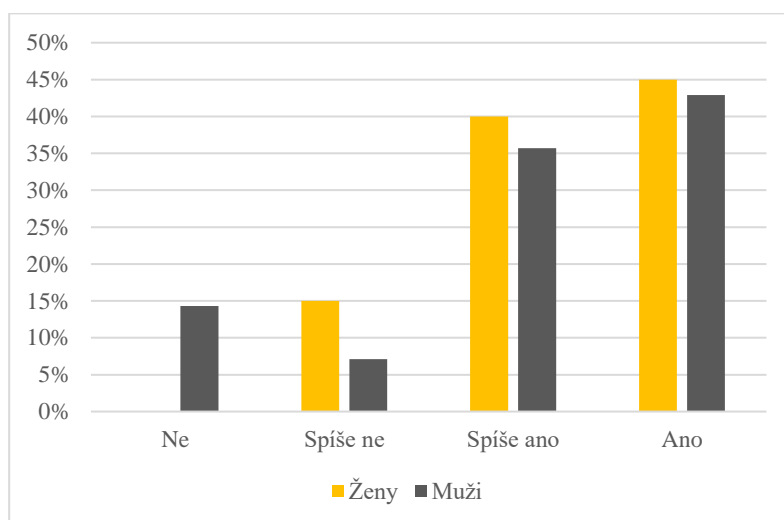
3. Liší se vnímání pojmu psychická odolnost v souvislosti s pohlavím studentů?

Rozdíly pohledů žen a mužů na problematiku psychické odolnosti jsme se snažili diagnostikovat dle odlišnosti odpovědí na vybrané otázky, u kterých jsme spatřili potenciál.

Otázka: **Myslíte si, že psychická odolnost hraje významnou roli v životě sportovce?**

Obě dvě pohlaví nejčastěji označili odpověď: Ano, a to 45 % žen a 42,9 % mužů. Avšak markantnější rozdíly se objevili u následujících odpovědí, které představujeme v Grafu 5.

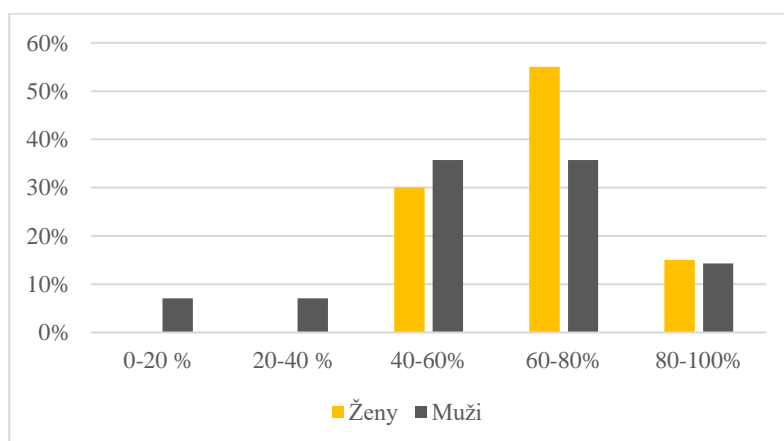
Graf 5 Významnost role psychické odolnosti v životě sportovce



Otázka: **V jakém procentuálním zastoupení hraje psychická odolnost roli na výkon sportovce?**

Nejčastější odpověď byla u **55 %** žen zvolena varianta: ze **60–80 %**. U mužů z **35,7 %** se o první místo dělili dvě odpovědi, a to: ze **40–60 %** a **60–80 %**. Pro názornější představu o odpovědích připojuji Graf 6.

Graf 6 Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce



Celkové pojetí psychické odolnosti **ženy** častěji vnímaly ve směru ***věřit sám sobě*** a ***být sám se sebou srovnaný***. **Muži** pod psychickou odolností ve větší míře spatřovali ***schopnost vyrovnat se stresem*** a ***s neúspěchem***.

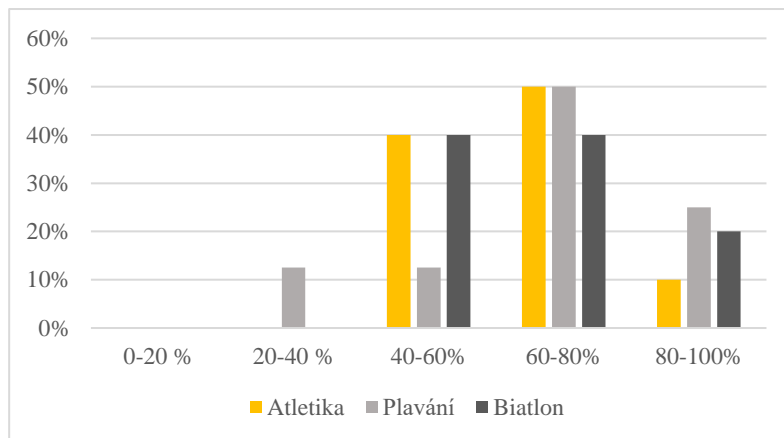
Nejčastěji vybrané atributy do rámce psychické odolnosti byly:

- **Ženy:** *kontrola myšlenek* (95 %), *soustředění na cíl* (85 %), *práce s neúspěchem* (85 %);
- **Muži:** *práce s neúspěchem* (100 %), *kontrola myšlenek* (92,5 %) a *práce s úspěchem* (85,7 %).

4. Liší se vnímání pojmu psychická odolnost v souvislosti se sportovním zaměřením studentů?

Pro průkaznou analýzu výsledků naší poslední výzkumné otázky jsme zvolili 3 nejpočetněji zastoupené sporty, a to: **atletiku** (30 studentů), **plavání** (24 studentů), **biatlon** (15 studentů). Porovnávali jsme procentuální významnost psychické odolnosti pro studenty v závislosti na sportovní výkon. Ve všech třech případech byla nejčastěji volena odpověď 60-80 % - **atleti z 50 %**, **plavci z 50 %**, **biatlonisti 40 %**, pouze biatlonisti zvolili ve stejném procentu i možnost 40-60 %. Konkrétní výstupy znázorňuje Graf 7.

Graf 7 Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce



Při sestavování rámce psychické odolnosti si probandi vedli nejčastěji následovně:

- **Atletika:** *soustředění na cíl* (100 %), *výkonová motivace* (100 %), *práce s neúspěchem*, *práce s úspěchem* i *tlakem*, *kontrola myšlenek* (90 %);
- **Plavání:** *soustředění na cíl* (100 %), *kontrola myšlenek* (100 %), *práce s neúspěchem* (100 %);
- **Biatlon:** *Práce s neúspěchem* (80 %), *kontrola myšlenek* (80 %), *soustředění na cíl a radost* (60 %).

9 Diskuze

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo analyzovat pohled studentů na problematiku psychické odolnosti v oblasti sportu, jejich chápání definice psychické odolnosti a jejího rámce. Nejprve jsme se zaměřili na zkušenost probandů s psychologii sportu. Všichni studenti bez výjimky obor znali, ačkoliv u 54 ze 102 je to znalost pouze z doslechu a více se s ním neseťkávají. O to zajímavější je to v porovnání s tím, jak probandi vnímají důležitost spolupráce sportovních psychologů a sportovců, jelikož 45 z nich ji berou jako nezbytnou součást tréninkového procesu. Pouze 6 studentů zmíněné spolupráci nepřikládá žádný význam, ale zároveň míní že psychická odolnost hraje důležitou roli v životě sportovce a v jeho výkonech, jelikož na tomto tvrzení se shodlo všech 102 respondentů. Proto je otázkou směrem ke sportovním gymnáziím, zda se během studia více nezaměřit na trénink psychických dovedností a rozvoj psychické odolnosti u studentů. Mezi trenéry, sportovci i výzkumníky obecně panuje přesvědčení, že trénink psychických dovedností může mít kladný vliv na výkonnost sportovce a současně pozitivně ovlivňuje jeho afektivní a kognitivní stavy. Což potvrzuje až 85 % studií zaměřených na účinnost tréninku psychických dovedností (Hardy, Jones, & Gould, 2003).

Pod definicí psychické odolnosti naši probandi spatřují: *schopnost snášet psychický tlak během tréninku i na soutěžích, tedy ve fyzicky i psychicky náročných situacích. Schopnost vyrovnat se jak s úspěchem, tak i s neúspěchem a dále s nimi umět zacházet. Z celkového hlediska se jedná o stav, kdy člověk sám sobě věří.* V porovnání s výzkumem Jonese a jeho kolegů (2007) a vytvořenou definicí od elitních světových sportovců můžeme konstatovat, že čeští studenti sportovních gymnázií vnímají psychickou odolnost velmi podobně. Dle výkladu profesionálních sportovců psychická odolnost zahrnuje obecné a specifické prvky. První skupina prvků umožňuje psychicky odolnému jedinci lépe zvládat obecné nároky a s tím související tlaky, které se vyskytují v nejvyšších úrovních sportovního světa. V podstatě lze říci, že se tento prvek týká úspěšného zvládnání společenského a osobního života ve specifickém prostředí vrcholového sportu, což nám koresponduje s naším tvrzením – *jedná se o stav, kdy člověk sám sobě věří.* Druhý prvek upozorňuje na rozměry v oblasti výsledků – úspěch, vítězství. Popisuje, jak psychicky houževnatí jedinci udržují konzistentní výkony na vysoké úrovni díky vynikajícím

psychologickým strategiím a dalším mentálním schopnostem (Jones a kol., 2007). Rozdíl v definicích spatřujeme pouze ve vztahení pohledu profesionálních sportovců k soupeřům.

Z výzkumu Jonese a jeho kolegů (2007) dále vyplývá, že existuje vrozená psychická odolnost, která se přirozeně a konstantně rozvíjí během sportovního života. Proto každý sportovec, který chce vynikat ve svém oboru, musí na její míře tvrdě pracovat. Toto vymezení dává prostor pro další otázky a pro další výzkumy. Například: Jakými prostředky nejlepší sportovci vyvinuli svou úroveň psychické odolnosti? Výzkum by se mohl rovněž zaměřit na důvody, za kterých podmínek psychická odolnost kolísá? Tyto okruhy zvýrazňují role sportovních psychologů a trenérů s ohledem na rozvoj a udržování psychické odolnosti.

Každý z probandů si mohl vytvořit svůj vlastní rámec psychické odolnosti. Bylo jim nabídnuto 18 atributů. Na výběr jsme do ankety vložili všechny atributy, které jsme Vám představili v kapitole: Psychická odolnost ve světě sportu – definice a její rámec. A dále jsme k nim přidali ještě 7 atributů – rychlost, radost, reaktivita, regenerace, síla, flexibilita a fyzické schopnosti, které do stávajícího rámce nepatří. Jedná se o pohybové schopnosti a fenomény spojené s tréninkem. Kontrola myšlenek byl nejčastěji zvolený atribut, do svého rámce jej zařadilo 96 studentů. Druhé místo obsadila práce s neúspěchem (93 probandů) a třetí nejčastěji použitý prvek bylo soustředění na cíl (84 studentů). Šest prvků ze sedmi, dodatečně přidaných, byly nejméně využívanými atributy. Jejich zařazení do rámce nepřekročilo 18 %. Stejně jako kontrola prostředí (zvolená ze 17,6 %), která však patří do stávajícího, platného rámce psychické odolnosti. Jako nejméně atraktivní byla vybrána síla (pouze od 3 studentů). Jediný námi začleněný sedmý prvek, a to radost, odskočil a byl vybrán 36 studenty (její úspěšnost 35,3 %). Z těchto výsledných dat vyplývá, že studenti si ve většině případů do svého rámce zařazovali stejné atributy jako profesionální sportovci. Jediným překvapením byla radost, z mého pohledu je to však pozitivní. Děti, i když začleněné do tréninkového procesu, by měly mít sport spojený s radostí (Jansa a kol., 2012). A to, že si i student sportovního gymnázia, spojuje radost s psychickou odolností a sportem je pozitivní faktor.

Muži i ženy v téměř stejném procentuální zastoupení (ženy ve 45 %, muži ve 42,9 %) se shodli na tom, že psychická odolnost hraje významnou roli v životě

sportovce. Avšak v procentuálním zastoupení významnosti se už objevily určité rozdíly. U žen byla s převahou 55 % zvolena varianta 60-80 %, muži si ve stejném procentu vybrali varianty 40-60 % a 60-80 %. Z toho můžeme usuzovat, že ženy kladou psychické odolnosti a jejímu vlivu na výkon větší význam jako muži. Králíková (2017) ve své práci zaměřené na výkonovou motivaci uvádí, že na základě studie z Harvardské univerzity, která zahrnovala několik tisíc probandů, by se mělo u žen vyskytovat vyšší skóre u celkového motivu výkonu (MV). Ženy se na základě studie jeví jako iniciativnější, cílevědomější, týmovější a schopnější při řešení problémů. Jelikož do rámce psychické odolnosti je zahrnuta výkonová motivace, je pravděpodobné že větší významnost psychické odolnosti na výkon u žen je právě z těchto důvodů.

V celkovém pojetí psychické odolnosti se také mezi pohlavím objevily určité difference. Ženy psychickou odolnost vnímaly ve směru věřit sama sobě a být sama se sebou srovnaná, muži pak ve schopnosti vyrovnat se se stresem a s neúspěchem. S tím korespondují i nejčastěji vybrané atributy do rámců psychické odolnosti. Ženy si na prvním místě (z 95 %) zvolily kontrolu myšlenek a muži (ze 100 %) práci s neúspěchem. Platnost tohoto výsledku můžeme vystavit na biologických základech, jelikož muži mají v těle vyšší hladinu testosteronu, která může mít za důsledek vyšší soutěživost, agresi a dominanci, což by zdůvodňovalo větší zaměření na úspěšnost (Grafologie a psychologie, 2014).

Rozdíly pohledů na problematiku psychické odolnosti v závislosti na sportovním zaměření jsme prostudovali u 3 nejpočetněji zastoupených sportů – atletice (30 studentů), plavání (24 studentů), biatlonu (15 studentů). Procentuální významnost psychické odolnosti v závislosti na sportovní výkon byla u všech 3 sportů nejčastěji zvolena varianta odpovědi 60–80 %. U atletů a plavců shodně z 50 % a biatlonistů pak ve 40 %, avšak ti zvolili ve stejném procentu i variantu 40–60 %. Významné rozdíly se neprojevily ani u sestavování rámce psychické odolnosti. Všichni atleti i plavci si nejčastěji do svého rámce vybrali atribut soustředění na cíl. Atleti pak také ze 100 % výkonovou motivaci, plavci (100 %) kontrolu myšlenek. Biatlonisté z 80 % práci s neúspěchem a kontrolu myšlenek, ale i ze 60 % radost (prvek, který není do rámce zahrnut). Sama bych předpokládala, že biatlonisté si na prvním místě vyberou práci s neúspěchem, a to i ve větší míře. Během závodů s ní musí často pracovat, snad nejvíce z těchto vybraných sportů. Důvod častého

zařazování radosti do rámce biatlonistů je možné zdůvodnit momentální atraktivitou sportu. Sám šéftrenér českých biatlonistů Ondřej Rybář uvádí (18. prosince 2017), že závodník chce během závodu udělat radost nejen sobě, ale i lidem kolem sebe a fanouškům. O to větší psychický tlak to však na sportovce je.

Výsledná podobnost rámců není až tak překvapivá, jelikož se ve všech 3 případech jedná o individuální sportovní disciplíny. I když jistou míru kolektivního zaměření můžeme spatřovat např. ve štafetách. Vysvětlení analogie můžeme opřít o velmi podobný charakter sportů i o charakter tréninků. Jedná se o individuální disciplíny, při kterých jste stále srovnáván s ostatními soupeři, jak během tréninků, tak i na závodech. Například v běžeckých disciplínách hned od pohledu vidíte, jak na tom právě jste. Probíhá zde neustálé přímé srovnávání se soupeřem nebo i s tréninkovým kolegou, což může vést k vyšší motivaci na výkon. Zde se otvírá prostor pro další výzkum, a to srovnání pohledů na psychickou odolnost a její vliv na výkon u individuálních a kolektivních sportů. Dle odborníků (Blahutková & Sližik, 2014) sportovní kolektivy mají vliv na formování osobnosti a sportovní výkony, proto by bylo zajímavé, jakou mírou tyto dva druhy sportu ovlivňují psychickou odolnost.

9.1 Limity práce

Výsledky práce, především pak pohledy na problematiku psychické odolnosti vzhledem k pohlaví a sportovní disciplíně, mohou být do jisté míry negativně ovlivněny skutečností, že výzkum byl závislý na dobrovolnosti probandů. Tedy nezasahovali jsme do poměrů zastoupení žen a mužů a ani do poměrů zastoupení jednotlivých sportovních disciplín.

10 Závěry

Bakalářská práce zahrnuje studii, která se zaměřuje na analýzu problematiky psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon. Analýza byla realizovaná u výzkumného souboru složeného ze studentů sportovních gymnázií - Gymnázium a SOŠ Jilemnice, Gymnázium Dr. Antona Randy Jablonec nad Nisou a Gymnázium a SOŠ ekonomická Vimperk.

Z výsledků našeho kvalitativního šetření vyplynulo, že všichni studenti sportovních gymnázií mají povědomí o oboru sportovní psychologie a psychickou odolnost považují za silný fenomén v životě sportovce i v jeho výkonech.

Dle výsledné analýzy pohledů našich probandů na pojetí psychické odolnosti můžeme soudit, že vnímání tohoto fenoménu se významně neodlišuje od již stanovené definice psychické odolnosti, kterou sestavovali velmi úspěšní sportovci pocházející z celého světa. Proto šetření považujeme za validní.

Výsledný rámec psychické odolnosti vytvořený našimi probandy v sobě sice zahrnuje všechny nabízené atributy, ale z výsledných dat je patrné, že námi náhodně zvolené atributy nebyly úspěšné. Což znovu potvrzuje velmi podobný pohled na věc jak u našich českých studentů, tak u světových profesionálních sportovců. Jedinou výjimkou byla radost, která by mohla nahradit stávající atribut kontrolu prostředí, který nebyl u studentů populární.

Z prozkoumání odlišností názorů na problematiku psychické odolnosti u žen a mužů je zřetelně viditelné, že se obě pohlaví shodují na významnosti tohoto fenoménu v životě sportovce. Avšak dle procentuálního šetření ženy přiřklány psychické odolnosti a jejímu vlivu na výkon o něco větší význam než muži. I celkové pojetí a rámec psychické odolnosti je lehce odlišný v závislosti na pohlaví. Ženy psychickou odolnost vnímají více z obecného životního hlediska, naopak muži psychickou odolnost vztahují více k aspektům výkonu. Z toho vyplývají patrné rozdíly pohledů na problematiku psychické odolnosti u mužů a žen.

Výsledná analýza rozdílů pohledů na problematiku psychické odolnosti, v závislosti na preferenci sportovního zaměření našich probandů u třech nejčastěji zastoupených sportů (atletika, plavání, biatlon), nezahrnovala významné diference. Významnost psychické odolnosti a jejího vlivu na výkon u všech třech sportů byl

velmi podobný. Důležité rozdíly jsme nezaznamenali ani u sestavování jednotlivých rámců psychické odolnosti. Z kvalitativní analýzy výsledků našeho výzkumu lze odvodit, že sportovní zaměření významně neovlivňuje pohled probandů na problematiku psychické odolnosti.

Souhrn

Bakalářská práce je rozdělena na dvě osnovní části. První část teoretická zpracovává informace o oboru psychologie sportu se zaměřením na jeden z významných fenoménů psychologie, kterým je psychická odolnost. Dotýká se v současné době aktuálního a populárního tématu, a to vlivu psychiky na sportovní výkon. Z konkrétního hlediska se zaměřuje na psychickou odolnost zasazenou do světa sportu. Přináší poznatky o pojetí psychické odolnosti, o jejím rámci zasazeným do podmínek tréninku i soutěže a v neposlední řadě o jejím vlivu na sportovní výkon. V části druhé, se věnuje pohledům studentů vybraných sportovních gymnázií z České republiky na problematiku psychické odolnosti. Tato výzkumná část představuje studenty vytvořenu definici psychické odolnosti a její rámec, který je sestaven z jednotlivých atributů. Dále zachycuje rozdíly i podobnosti v názoru studentů na fenomén psychické odolnosti vzhledem k pohlaví i sportovnímu zaměření.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- 2) Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- 3) Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- 4) Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (32-43). London: Thomson Publishing.
- 5) Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental Toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- 6) DeCenzo, D. A., & Robbins, S. P. (2001). *Human Resource Management* (7. vyd.). New York: Wiley.
- 7) Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- 8) Franklin, S., & Downing, T. (2004). *Resilience and Vulnerability. GECAFS Project – Poverty and Vulnerability Programme*. Stockholm: Funding Agencies, Stockholm Environment Institute.
- 9) Gill, D., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3. vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 10) Grafologie a psychologie (2014). *Gender – Rozdíly v chování mužů a žen*. Získáno 10. března 2018 z ografologii website: <http://ografologii.blogspot.cz/2008/04/gender-rozdily-v-chovani-muzu-zen.html>
- 11) Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (2003). *Understanding psychological preparation for sport: theory and practice of elite performers*. Chichester, NY: John Wiley and Sons.
- 12) Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vyd.). Praha: Portál
- 13) Hladký, A. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum.
- 14) Horáková Hoskovcová, S., & Suchochlebová Ryntová, L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 15) Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing a.s..

- 16) Hošek, V. (2003). *Psychická odolnost*. Praha: Karolinum.
- 17) Hošek, V., Slepíčka, P., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- 18) Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál.
- 19) Jansa, P., & Dovalil, J. a kol. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu (2. vyd.)*. Praha: Q-art.
- 20) Jansa, P. a kol. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- 21) Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 205-218.
- 22) Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist, 21*, 243-264.
- 23) Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon* (Milina Krajčovičová překlad). Praha: Grada Publishing. a.s..
- 24) Kebza, V., & Šolcová, I. (2015). Resilience – některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie: časopise pro psychologickou teorii a praxi, 59(5)*, 444-451.
- 25) Kovářová, L. (2017). *Psychické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Karolinum.
- 26) Králíková, J. (2017). Analýza ukazatelů výkonové motivace u studentů sportovního gymnázia. *Studia sportiva, 11(1)*, 144-150
- 27) Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
- 28) Manchester Metropolitan University (nedat.). *Prof Peter Clough, Professor of Psychology*. Získáno 26. listopadu 2017 z MMU website: <http://www.rihsc.mmu.ac.uk/staff/profile.php?name=peter&surname=clough>
- 29) Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 30) Martínková, I. (září 2010). *Jak rozumět Kalokagathii?*. Získáno 24. listopadu 2017 z Upol website: <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2012/01/06.pdf>
- 31) Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi (2. vyd.)*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 32) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (9. březen 2011). *Koncepce státní podpory sportu v České republice*. Získáno 28. listopadu 2017 ze Vzdělání 2020:

http://www.vzdelavani2020.cz/images_obsah/dokumenty/knihovna-koncepci/podpora-sportu/2_koncepce-sportu_c.-167_2011.pdf

- 33) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (nedat.). *Přehled sportovních gymnázií 2017/2018*. Získáno 4. března 2018 z MSMT: <http://www.msmt.cz/sport-1/prehled-sportovnich-gymnazii-2016-2017>
- 34) Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 35) Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- 36) Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences, *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- 37) Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 38) Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2. vyd.). Praha: Grada Publishing a.s..
- 39) Pavlas, I. (2011). *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- 40) Petrusek, M. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- 41) Petrusek, M. a kol. (2011). *Dějiny sociologie*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 42) Plevová, I. (2006). *Kapitoly z vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 43) Rybář, O. (18. prosince 2017). *Střelba a psychika. Rybář před vánoční přípravou vyhlašuje: Jít do toho s čistou hlavou*. Získáno 10. března 2018 z Česká televize website: <http://www.ceskatelevize.cz/sport/zimni-sporty/biatlon/366006-strelba-a-psychika-rybar-pred-vanocni-pripravou-vyhlasuje-jit-do-toho-s-cistou-hlavou/>
- 44) Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- 45) Svoboda, B. (1980). *Sportovní výchova mládeže*. Praha: Olympia.
- 46) Suchomel, A. (2003). Současné přístupy k hodnocení tělesné zdatnosti u dětí a mládeže (FITNESSGRAM). *Česká kinantropologie*, 7(1), 83-100.
- 47) Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada Publishing a.s..
- 48) Šubrt, J. a kol. (2014). *Soudobá sociologie VI (oblasti a specializace)*. Praha: Karolinum.
- 49) Šusta, F. (2016). *Trénink je v hlavě: v té vaší, i v té zvířecí*. Praha: PLOT.

- 50) Thelwell, R., Weston, N., Greenless, I. (2005). Defining and understanding mental toughness in soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.
- 51) Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2010). *Sport psychology*. London: Palgrave Macmillan.
- 52) Triplett, N. (1898). The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American Journal of Psychology*, 9(4), 507-629.
- 53) Válková, H. (2008). *Psychologie sportu v univerzitních a trenérských studiích*. Získáno 21. listopadu 2017 z Českomoravská psychologická společnost website: <https://cmps.ecn.cz/pd/2008/pdf/valkova.pdf>
- 54) Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- 55) Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Seznam tabulek a grafů

Tabulka č. 1: Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkového rozložení

Tabulka č. 2: Popisné charakteristiky souboru – četnosti sportovních preferencí studentů

Graf č. 1: Povědomí o oboru psychologie sportu

Graf č. 2: Významnost spolupráce sportovních psychologů a sportovců

Graf č. 3: Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce

Graf č. 4: Rámec psychické odolnosti

Graf č. 5: Významnost role psychické odolnosti v životě sportovce

Graf č. 6: Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce

Graf č. 7: Procentuální významnost role psychické odolnosti na výkon sportovce

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Informace o výzkumu

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Analýza psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon

Autor práce: Mgr. Michaela Lipenská

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

Počet stran a znaků: 54 s. (86 033)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 55

Abstrakt (800–1200 zn.): Bakalářská práce zasahuje do oboru sportovní psychologie, a to do problematiky psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon. Jejím hlavním cílem bylo analyzovat pohled studentů na fenomén psychické odolnosti zasazený do oblasti sportu. Zajímala se o definování psychické odolnosti a vymezení jejího rámce. Dále srovnávala pohledy studentů na psychickou odolnost v závislosti na jejich pohlaví a na sportovním zaměření. Kvalitativní studie byla realizována u výzkumného souboru 102 studentů (60 žen, 42 mužů, věkový průměr 16,9 let) v rámci 3 vybraných sportovních gymnázií. Výsledná data kompletují informace ohledně problematiky psychické odolnosti a jejího neotřesitelného vlivu na sportovní výkon. Studenty vytvořená definice a sestavený rámec se velkou mírou shodují se stávajícím platným vymezením psychické odolnosti od světově uznávaných sportovců. Práce nově přináší informace o různých pohledech mužů a žen na zvolený fenomén a zároveň poukazuje na minimální vliv sportovního zaměření na vnímání problematiky psychické odolnosti.

Klíčová slova: sport, psychologie sportu, definice, rámec, sportovní gymnázium

ABSTRACT OF THESIS

Title: Needs Assessment of Mental Toughness in the Field of Sport

Author: Mgr. Michaela Lipenská

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Numberofpages and characters: 54 p. (86 033)

Numberofappendices: 2

Numberofreferences: 55

Abstract (800–1200 characters): The bachelor thesis deals with the field of sport psychology including the issue of a mental toughness and its influence on a sports performance. Its main goal was to analyze students' view of the phenomenon of mental toughness embedded in the sports world. It was interested in defining of the mental toughness and also in defining of its framework. It also compared students' views of the mental toughness depending on their gender and sports focus. The qualitative study was realized in a research group of 102 students (60 women, 42 men, age average 16,9 years) within 3 selected sports grammar schools. The resulting data gathers information about the issue of the mental toughness and its unshakeable influence on the sports performance. The definition created by the students and the set-up framework largely coincide with the current valid definition of the mental toughness from world-renowned sportsmen. The thesis brings new information about the different views of men and women on the chosen phenomenon and at the same time points out the minimal influence of the sports focus on the perception of the mental toughnees.

Key words: sport, sport psychology, definition, framework, sports grammar schools

Příloha č. 2: Informace o výzkumu



Psychická odolnost a její vliv na sportovní výkon

Vážení studenti,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění ankety, která se týká problematiky psychické odolnosti a jejího vlivu na sportovní výkon. Jsem studentkou 3. ročníku oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci a tato studie bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci.

Jedná se o kvalitativní výzkum, který se zabývá analýzou pohledů studentů sportovních gymnázií na problematiku psychické odolnosti v oblasti sportu, jejich chápání definice psychické odolnosti a jejího rámce.

Účast ve výzkumu je dobrovolná, zcela anonymní a celková časová náročnost odhadovaná do 20 min. Avšak žádám Vás o pravdivé a co nejpřesnější vyplnění ankety.

V případě jakýchkoli dotazů či zájmu o výsledky výzkumu mě prosím neváhejte kontaktovat.

Za Vaši ochotu a čas věnovaný anketě velice děkuji.

Za autory výzkumu Mgr. Michaela Lipenská