



Bakalářská práce

Individuální aspirační úroveň v aktuální závodní situaci u biatlonistů

Studijní program:

B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Zeměpis se zaměřením na vzdělávání

Autor práce:

Klára Svobodová

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Radka Kulhánková, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Individuální aspirační úroveň v aktuální závodní situaci u biatlonistů

<i>Jméno a příjmení:</i>	Klára Svobodová
<i>Osobní číslo:</i>	P21000545
<i>Studijní program:</i>	B0114A300073 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
<i>Specializace:</i>	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání Zeměpis se zaměřením na vzdělávání
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra tělesné výchovy a sportu
<i>Akademický rok:</i>	2023/2024

Zásady pro vypracování:

1. Problematika výkonové motivace a aspirační úroveň u vrcholových biatlonistů.
2. Sledování vztahu mezi subjektivním hodnocením výkonu a úspěšností.
3. V kazuistikách vybraných závodníků srovnat kolísání aspirační úrovně se subjektivním ohodnocením závodu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: čeština

Seznam odborné literatury:

DOVALIL, Josef, 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. 2.vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-928-4.

JELÍNEK, Marian, Iveta FÁROVÁ a Pavlína HLUČKOVÁ, 2023. *Zdravé hranice úspěchu: O vnitřním strachu, komplexech a jejich dopadech na psychiku*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3567-7.

JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ, 2014. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3288-9.

PERRY, John L., 2015. *Sport psychology: a complete introduction*. London: Hodder & Stoughton. ISBN 978-1-47360-846-7.

PETRÁŠ, Václav, 2022. *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1871-5.

ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL, Michal ŠAFÁŘ a Cyril GAJA, 2022. *Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Praha 7: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-3136-5.

Vedoucí práce:

PhDr. Mgr. Radka Kulhánková, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

2. ledna 2024

Předpokládaný termín odevzdání: 2. ledna 2025

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
děkan

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
garant studijního programu

V Liberci dne 22. května 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. et Mgr. Radce Kulhánkové, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a cenné rady při zpracování této bakalářské práce. Zároveň bych chtěla poděkovat závodníkům Českého biatlonu za veškerou spolupráci.

Anotace

Cílem bakalářské práce je v kazuistikách vybraných závodníků srovnat kolísání aspirační úrovně se subjektivním hodnocením výkonu v závodu.

Klíčová slova: aspirační úroveň, výkon, motivace, výkonnostní sport

Annotation

The aim of the bachelor's thesis is to compare the fluctuation of the aspiration level with the subjective evaluation of the performance in the race in the case studies of selected competitors.

Keywords: aspirational level, performance, motivation, performance sport

Obsah

Obsah.....	7
Přílohy	9
2. Cíle práce	12
3. Teoretický rámec	13
3.1. Charakteristika biatlonu.....	13
3.2. Techniky lyžování	13
3.3. Disciplíny	14
4. Motivace.....	17
4.1. Definice	17
4.2. Vnitřní a vnější motivace	17
4.3. Výkon.....	18
4.4. Aspirace ve sportu	18
4.5. Výkonová motivace	18
4.6. Vůle	19
5. Psychologické aspekty ovlivňující aspirační úroveň.....	20
5.1. Emoce.....	20
5.1.1. Rozdělení emocí	21
5.1.2. Tělesná řeč emocí	21
5.1.3. Agrese.....	22
5.2. Sebedůvěra	22
5.2.1. Definice	23
5.2.2. Reakce na neúspěch.....	24
5.2.3. Ego.....	25
5.3. Stres.....	26
5.3.1. Definice	26
5.3.2. Zvládání stresu ve sportu	27
6. Flow	28

6.1.	Definice	28
6.2.	Flow v profesionálním sportu.....	29
6.3.	Flow v kolektivním vs. individuálním sportu.....	29
6.4.	Flow v individuálním sportu.....	29
7.	Praktická část.....	31
7.1.	Metodika šetření	31
7.2.	Kazuistiky.....	33
8.	Diskuze.....	45
9.	Závěr	46
10.	Zdroje.....	47

Přílohy

Graf 1	33
Graf 2	35
Graf 3	37
Graf 4	39
Graf 5	41
Graf 6	43
Tabulka 1	34
Tabulka 2	36
Tabulka 3	38
Tabulka 4	40
Tabulka 5	42
Tabulka 6	44

Úvod

Biatlon kombinuje běh na lyžích se střelbou, tvoří náročnou disciplínu vyžadující fyzickou kondici, precizní střeleckou dovednost a silnou mentální odolnost. Nedílnou součástí každého sportu je aspirační úroveň, která odráží ambice, cíle a motivace sportovců. V dnešní době nehraje důležitou roli jen fyzická připravenost, ale i psychická připravenost sportovců, která také tvoří část sportovního výkonu, a proto by neměla být opomíjena. Tato bakalářská práce je zaměřena na zkoumání individuální aspirační úrovně v aktuální závodní situaci u biatlonistů.

Závodní sezóna trvá pět měsíců, za tuto dobu závodníci absolvují mnoho závodů v různých destinacích s různou nadmořskou výškou, se kterou se musí umět vypořádat a být schopni v ní podávat sportovní výkony. Po sezóně mají závodníci měsíc úplného klidu. Od začátku května do konce listopadu probíhá přípravné a předzávodní období, které plní funkci rozvoje kvantitativních a kvalitativních parametrů připravenosti sportovců. Během této přípravy se závodníci účastní několika soustředění v různých destinacích, z nichž některé jsou vybrány speciálně pro svou nadmořskou výšku. Součástí předzávodní přípravy jsou také závody na kolečkových lyžích, které umožňují závodníkům srovnávat svou formu s ostatními závodníky a neustále se udržovat v závodním prostředí a získávat další zkušenosti i mimo zimní sezónu.

Tato intenzivní příprava by měla zlepšovat fyzickou připravenost a technické dovednosti závodníků, ale také by měla posilovat jejich psychickou stránku. Měli by nabýt větší jistoty ve svých schopnostech a dovednostech.

Pro studii bylo vybráno šest vrcholových závodníků, jejichž osobní aspirační úrovně byly podrobně analyzovány v rámci kazuistik. Pro provádění výzkumu byl použit vlastní dotazník. Téma své bakalářské práce jsem si zvolila ze zájmu o sportovní psychologii, ale především z důvodu mé osobní zkušenosti se sportem, kde mentální nastavení sportovce hraje důležitou roli a ovlivňuje každý závodní okamžik.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části, a to teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části seznamuje čtenáře se základními informacemi o daném sportu. Druhá kapitola se věnuje motivaci, obsahuje základní dělení motivace, výkonovou motivaci v kontextu aspirace a sportu. Třetí kapitola se zabývá psychologickými aspekty ovlivňujícími aspirační úroveň, jimiž jsou emoce, sebevědomí a stres. Poslední kapitola teoretické části je věnována fenoménu flow ve sportu. Praktická část je zaměřena na metody výzkumu a analýzu získaných dat. Sběr informací prostřednictvím dotazníku probíhal po celou dobu závodní sezóny, tedy po dobu pěti měsíců. Výsledky zjištěné během výzkumu jsou zaneseny a vizualizovány v grafech a detailně popsány v jednotlivých kazuistikách závodníků.

V závěrečných kapitolách jsou shrnuty výsledky šetření a nabídnuty možnosti konkrétního využití získaných poznatků ve sportovní praxi. Výsledky této studie mají praktický význam v oblasti psychologické podpory a mentální přípravy sportovců. Trenéři mají možnost využít poznatků z této práce ke zlepšení motivace svých svěřenců a k vytvoření strategií, které pomohou zvýšit jejich sportovní výkonnost. Hlavním cílem této bakalářské práce je prokázat, že motivace a aspirace mají klíčový vliv na sportovní výkon a že zkoumání těchto faktorů může přinést pozitivní změny v přístupu k tréninku a závodění u vrcholových sportovců.

2. Cíle práce

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou výkonové motivace a aspirační úrovně u selektované - výběrové skupiny vrcholových biatlonistů. Cílem práce je sledovat vztah mezi subjektivním hodnocením výkonu jedince a jeho úspěšností. Následně je ve vybraných kazuistikách závodníků porovnáno kolísání aspirační úrovně se subjektivním hodnocením výkonu v závodu.

3. Teoretický rámec

3.1. Charakteristika biatlonu

Biatlon patří mezi sportovními disciplíny, jehož začátky sahají na přelom 19. a 20. století. První individuální lyžařský závod v běhu na lyžích se střelbou v dnešním sportovním pojetí se uskutečnil v roce 1912 v Norsku (Kašper, 2006). Počátky biatlonu lze vysledovat v historických tradicích spojených s lovectvím a vojenstvím (Český biatlon, 2023). Dříve byl biatlon sportem, který se především praktikoval mezi sportovci z ozbrojených složek, zejména z armády. Nicméně s přechodem na malorážné zbraně se otevřel širšímu spektru sportovců z civilního obyvatelstva, a v poslední dekádě získává popularitu mezi diváky (Mezník, 2010).

Biatlon vychází z řeckého slova spojujícího dvě disciplíny. Jedná se o kombinaci dvou zcela rozdílných pohybových aktivit, a to běhu na lyžích a střelby z pušky. Aby mohli závodníci účinně mířit, je nezbytné, aby byli schopni ovládat svou tepovou frekvenci, zejména vzhledem k tomu, že střelba může probíhat buď vestoje, nebo vleže. V této poloze, leží závodník na sněhu s lyžemi stále připevněnými na nohách. Poloha vyžaduje určitou obratnost sportovce a také může poskytnout jistější stabilitu pro střelbu než poloha vestoje. Biatlon se jezdí volnou technikou, neboli bruslením. Po celou dobu závodu mají sportovci na zádech zbraň, která váží 3,2 kg, tato gramáž je stejná jak pro muže, tak i pro ženy. Zbraň obsahuje pět zásobníků po pěti nábojích. Ať už se jedná o jakýkoliv typ závodu, průběh střelby je vždy stejný.

Závodník střílí na pět terčů na vzdálenost 50 m. Velikost terčů se liší v závislosti na poloze střelce. Terč pro střelbu ve stoje má průměr 11,5 cm. Terč pro střelbu vleže představuje disk s průměrem 11,5 cm, přičemž aktivní část terče, ve skutečnosti, tvoří pouze střední část o průměru 4,5 cm. V případě, že závodník netrefí jeden či více terčů, je trestán buď přidáním jedné minuty k jeho času, nebo povinností absolvovat trestná kola před pokračováním v závodě. V některých typech závodů jsou k dispozici dodatečné náboje, jejichž počet činí tři, avšak musí být do zbraně přidávány postupně po jednom. Biatlon představuje nesmírně komplexní sport, který vyžaduje intenzivní práci jak svalů, tak mozku, a vyžaduje neustálou koncentraci během střelby (Wedze, 2021).

3.2. Techniky lyžování

V biatlonu využívají závodníci několik technik bruslení, každá z těchto technik je strategicky nasazována v závislosti na aktuálním průběhu závodu. Kombinace stylů bruslení jsou důležitým prvkem pro dosažení úspěchu, mají svá specifika a výhody, které mohou být využity.

Technika volného stylu

Bruslení představuje výhodnější techniku z hlediska efektivního využití síly, což umožňuje dosažení vyšších rychlostí na lyžích (Bolek, Ilavský, Soumar, 2008).

Oboustranné bruslení dvoudobé:

Tato technika představuje základní metodu volného běhu. Uplatňuje se při jízdě na rovině a do mírných stoupání. Základní pohybový cyklus zahrnuje jeden synchronizovaný odraz hůlkami a dva následující odrazy a skluzy dolními končetinami (Ondráček, Hřebíčková, Bačo, Fousek, 2016).

Oboustranné bruslení jednodobé:

Představuje nejnáročnější pohybovou strukturu v bruslení. Používá se k dosažení vyšší rychlosti při jízdě po rovině a z mírných klesání. Pohybový cyklus obsahuje jeden odraz a skluz dolní končetinou spolu s jedním synchronizovaným odpichem hůlek (Ondráček, Hřebíčková, Bačo, Fousek, 2016).

Oboustranné bruslení střídavé:

Tento pohybový cyklus obsahuje jeden odraz a skluz dolní končetinou spolu s odpichem pomocí souhlasné paže. Tato forma bruslení je jediným stylem, kde se střídá práce paží. Je využívána při extrémně strmých stoupáních, kdy je nezbytný široký rozsah odvratu lyží (Ondráček, Hřebíčková, Bačo, Fousek, 2016).

3.3. Disciplíny

Tento sport zahrnuje několik disciplín, z nichž některé jsou pevně propojené. Jedním příkladem je sprint, ve kterém se musí závodník umístit do šedesátého místa, aby se kvalifikoval do stíhacího závodu. Tato propojenost disciplín přidává do biatlonu strategický prvek a zvyšuje napětí mezi závodníky, kteří musejí při každém závodě dosáhnout co nejlepších výsledků, aby si zajistili pokračování v dalších disciplínách.

Sprint:

Sprint (10 km pro muže a 7,5 km pro ženy) je závod, který se odvíjí od začátku do konce a klade důraz na rychlou jízdu na lyžích a stejně rychlou střelbu. Závodníci startují v intervalech 30 sekund a absolvují tři okruhy (3 x 3,3 km pro muže; 3 x 2,5 km pro ženy) s dvěma střeleckými úseky, vleže a vestoje. Za každý netrefený terč musí závodník absolvovat 150 m trestný okruh, a až poté pokračuje dál. Vítězem se stává závodník s nejrychlejším celkovým časem (International Biathlon Union IBU, 2014).

Stíhací závod:

Stíhací závod (12,5 km pro muže a 10 km pro ženy) představuje disciplínu, do níž postupuje 60 nejlepších závodníků z předešlého závodu. Tito závodníci startují s časovým odstupem vteřin odpovídajícím jejich umístění ve sprintu. To znamená, že vítěz sprintu startuje v čase 0:00, druhý o pět vteřin později, a tak dále, až všech šedesát závodníků nastoupí na trať. Závodníci musí absolvovat pět okruhů (5 x 2,5 km pro muže; 5 x 2 km pro ženy), přičemž na každém okruhu jsou čtyři střelecké úseky, a to v následujícím pořadí: vleže, vleže, vestoje a vestoje. Za každý netrefený terč musí závodníci absolvovat 150 m trestný okruh a až poté mohou pokračovat na další část trati. Vítězem se stává ten, kdo jako první projede cílovou čáru (International Biathlon Union IBU, 2014).

Individuální závod:

Původní klasický a nejdelší biatlonový závod je individuální závod (20 km pro muže a 15 km pro ženy), při němž každý netrefený terč zvyšuje čas závodníka o jednu minutu. Klíčovým faktorem pro úspěch je precizní a pečlivá střelba. Sportovci startují v intervalech 30 sekund a absolvují pět okruhů (5 x 4 km pro muže; 5 x 3 km pro ženy) s čtyřmi střeleckými úseky, které se střídají mezi ležením a stáním (leže, stání, leže, stání). O vítězi rozhoduje celkový čas včetně trestných minut (International Biathlon Union IBU, 2014).

Hromadný závod:

Hromadný start (15 km pro muže, 12,5 km pro ženy) zahrnuje účast třiceti nejlepších biatlonistů na světě, kteří startují současně. To zahrnuje prvních 15 z aktuálního celkového skóre Světového poháru a všechny medailisty, kteří se nedostali do první patnáctky celkového skóre Světového poháru. Ostatní závodníci jsou seřazeni podle bodů získaných v individuálních závodech, sprintu a stíhacím závodu. Závodníci projíždějí pět okruhů (5 x 3 km pro muže; 5 x 2,5 km pro ženy) a provádějí střelbu ve stejném pořadí jako při stíhacím závodě: nejprve vleže, poté znovu vleže, následně vestoje a nakonec opět vestoje. Za každý netrefený terč musí závodníci absolvovat 150metrový trestný okruh, než mohou pokračovat na další kolo. Vítězem se stává závodník, který jako první projede cílovou čáru (International Biathlon Union IBU, 2014).

Štafeta:

Štafetový závod (4 x 7,5 km pro muže, 4 x 6 km pro ženy) zahrnuje čtyři úseky, přičemž délka každého úseku závisí na pohlaví (3 x 2,5 km s střelbou vleže a ve stoje pro muže; 3 x 2 km se střelbou vleže a ve stoje pro ženy). V každém střeleckém kole může závodník využít tři náhradní náboje, aby uzavřel svých pět terčů, a po osmém výstřelu absolvuje 150metrový trestný okruh za každý neuzavřený terč. Výměny mezi úseky probíhají poklepáním ramenem od odcházejícího závodníka k přicházejícímu. Vítězným týmem se stává ten, který jako první projede cílovou čáru (International Biathlon Union IBU, 2014).

Smíšená štafeta:

Ve smíšené štafetě, která se skládá ze čtyř sprintových úseků, soutěží dvě ženy a dva muži. Závody stejného pohlaví startují postupně; pokud vedou ženy, absolvují čtyři úseky po 6 km (3 x 2 km se střelbou vleže a ve stoje), a pokud vedou muži, pak absolvují čtyři úseky po 7,5 km (3 x 2,5 km se střelbou vleže a ve stoje). V každé střelecké etapě může závodník v případě potřeby využít tři náhradní náboje k uzavření pěti terčů. Po osmém výstřelu následuje 150metrový trestný okruh za každý neuzavřený terč. Výměny mezi úseky probíhají poklepáním ramenem od odcházejícího závodníka k přicházejícímu. Závodník, který jako první přejede cílovou čáru, se stává vítězem (International Biathlon Union IBU, 2014).

4. Motivace

Kapitola „Motivace“ je nezbytnou součástí této práce, protože úzce souvisí s aspirační úrovní, která je základem celého výzkumu. Motivace hraje důležitou roli v tom, jak jednotlivci formulují své cíle, jak se snaží dosáhnout úspěchu. Tato kapitola je zaměřená na rozdělení motivace, obecně co je to výkon a jak aspirace souvisí s výkonovou motivací. Také mi přišlo vhodné do této kapitoly zakomponovat pojem „Vůle“, která je základním stavebním kamenem každého výkonu.

4.1. Definice

Motivace je hnací mechanismus, který směřuje k tomu, aby se člověk věnoval různým činnostem a dosahoval stanovených cílů. Jedná se o proces, ve kterém člověk cítí potřebu po určitém výsledku (Cakirpaloglu, 2012). V kontextu se sportem hraje motivace důležitou roli. Je to síla, která sportovce buď těší a naplňuje, ale zároveň může být i zdrojem nepochopení, nebo dokonce frustraci pro trenéry a spolutrénující. Klíčovým faktorem, který ovlivňuje tento psychologický aspekt je stanovení cílů. Pocit úspěchu se postará o růst sebedůvěry a stanovení cílů se postará o růst motivace (Pavlová, Pavel, 2019). Nedílnou součástí motivace je motiv, což je popud, který vyvolá psychickou tendenci k odpovídající aktivitě (Cakirpaloglu, 2012).

4.2. Vnitřní a vnější motivace

Téměř každý sportovec je motivován jak vnitřně, tak z vnějšku. Většina sportovců pociťuje lásku ke svému sportu už kvůli samotné radosti a potěšení, které z něj plynou. Přesto existují i jiné důvody, které ovlivňují jejich motivaci. Vnější podněty, zejména v podobě materiálních odměn, mohou utlumit vnitřní motivaci. U vnitřní motivace spočívá pocit potěšení ze samotné činnosti. Sportovec prožívá radost z pohybu a sám sport mu přináší uspokojení, které přichází zevnitř. Je zcela vtažen do činnosti a vnímá radost z toho, co dělá. Sport je pro něj fascinující, a proto dokáže tvrdě trénovat, vydržet a vkládat do něj hodně času. Dokonce je schopen i přijmout trest za to, že se tomuto uspokojení věnuje (Pavlová, Pavel, 2019).

Vnitřní motivaci lze rozdělit do tří podkategorií:

1. Faktory úspěchu: Sportovec touží po úspěchu, chce dosáhnout svých výsledků a ukázat, které specifické schopnosti vyvinul.
2. Faktory stimulující: Sportovec touží po napětí a stavu flow.
3. Faktory znalosti: Sportovec je zvědav, má touhu se něco naučit, nebo vyzkoušet. Fascinuje ho nová technika, materiál. Jeho hlavním cílem je zlepšení si znalostí.

Vnější motivace může mít výrazný vliv na chování sportovce, ať už se jedná o ocenění z vnějšku nebo obavu z možného trestu či neúspěchu. Tyto faktory dokážou sportovce silně motivovat, avšak obecně se tento vliv rychle vytrácí. Vnější motivace přichází v různých podobách a formách, přičemž některé mají větší dopad na myšlení, pocity a chování než jiné. Extrémním příkladem vnější motivace, je motivace kontrolovaná vnějšími faktory. Sportovec jedná z pocitu "musím". V tomto případě pociťuje, že nezúčastnění, nebo nedostatečné provedení povede k trestu nebo ztrátě odměny (Pavlová, Pavel, 2019).

4.3. Výkon

V psychologii je výkon chápán jako záměrné vynaložení úsilí s určitým cílem. Hodnocení výkonu je subjektivní, přičemž každý jedinec vnímá dosažení stejného výsledku jako uspokojivé různým způsobem. Každý výkon vyžaduje předem stanovený cíl, konkrétní výsledek, kterého chceme dosáhnout, a kritéria, která nám umožňují zhodnotit, zda byl výkon dostatečný. Výkon není omezen pouze na fyzickou stránku, ale zahrnuje i psychický aspekt. Pro dosažení optimálního výkonu je nezbytné věnovat pozornost a soustředit se na danou činnost (Nathan, Goetz, 2013).

4.4. Aspirace ve sportu

Aspirační úroveň tvoří sportovcovy nároky na svůj každý další výkon, jsou to subjektivní nároky, vyjadřující sportovcovo sebehodnocení. Doposud provedený výzkum naznačuje, že sportovní aspirace jsou hlavně ovlivněny posledním výkonem sportovce v konkrétní činnosti. Mladší sportovci a muži, mají obvykle vyšší aspirace, než starší sportovci a ženy. Dosažený výkon, který překračuje předchozí aspiraci, je prožíván jako úspěch, zatímco nižší výkon přináší frustraci.

Úspěch zvyšuje další aspirace a frustrace obvykle snižuje úroveň aspirace. Sportovní aspirace také charakterizuje skutečnost, že sportovci jsou ochotnější zvyšovat své aspirace po úspěchu, než po neúspěchu. Je patrné, že sportovní aspirace odhalují jeho kompetenci a motivaci v dané oblasti. Aspirace jsou ovlivnitelné vnějšími faktory, jako je organizace tréninku a soutěžních událostí (výběr sparingů, zpětná vazba) a mohou být využity k ovlivnění motivace (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

4.5. Výkonová motivace

K tématu výkonové motivace není bohužel dostupné větší množství literatury. Využila jsem tedy zdrojů našich profesorů z FTVS UK, kteří se sportovní psychologií zabývají.

Dle teorie výkonové motivace se zájem o sportovní aktivity odvíjí od rozdílu mezi touhou po úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která povzbuzuje k velkému výkonu prostřednictvím naděje na úspěch, musí zároveň vyvolávat strach z neúspěchu. Proto je každá snaha o vynikající výkon výsledkem soupeření těchto dvou protichůdných tendencí.

Sportovci, kteří jsou motivováni spíše touhou po úspěchu než obavou ze selhání, jsou nejvíce motivováni v situaci padesátiprocentního rizika, tedy kde je výsledek velmi nejistý. Naopak sportovci, jejichž motivace spočívá spíše v obavě ze selhání, budou při negativní motivaci volit velmi jednoduché, nebo velmi obtížné činnosti, kde selhání není překvapivé. Sportovci obvykle patří do populace, kde je tendence k úspěchu výrazně silná a je charakterizována jako relativně stabilní osobnostní rys (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011).

4.6. Vůle

Motivace představuje stav, který může sloužit jako hnací síla pro naše aktivity. Avšak, čekáme-li neustále na moment, až se nám bude chtít něco dělat, je pravděpodobné, že se toho nedočkáme. Vůle je náš nástroj, který nám umožňuje osvobodit se od závislosti na motivaci. Vůle nám pomáhá vytrvat v plnění úkolů i v situacích, kdy nemáme chuť, a také nepodlehnout lákadlům a impulzům, které vědomě považujeme za nevhodné z hlediska našich dlouhodobých priorit (Petráš, 2022).

5. Psychologické aspekty ovlivňující aspirační úroveň

V následujících podkapitolách se zaměřuji na pojem aspirace a její spojení s psychologickými aspekty, které hrají roli v tom, jak aspiraci formujeme a naplňujeme. Detailně se zabývám emocemi a jejich vztahem k aspiraci. Emoce mohou být jak podporující, tak brzdící silou pro dosažení sportovcových cílů. Dále se zaměřuji na roli sebedůvěry a její vliv na naše aktivity. Stres je dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje aspiraci. Všechny tyto psychologické aspekty tvoří složitou síť, které ovlivňují aspirace a jejich naplňování.

První kapitola se zabývá emocemi, které jsou nedílnou součástí lidské psychiky. Zahnutí tohoto aspektu do mé bakalářské práce považuji za důležité. Emoce prožívám každý den a to platí i pro sportovce. Výkony sportovců jsou vždy do určité míry ovlivněny emocionálními stavy v různých soutěžních situacích. V této kapitole se zaměřuji na obecnou definici emocí. Dále na jejich rozdělení dle popisu tělesné řeči emocí známého fyzioterapeuta Pavla Koláře. Poslední podkapitola je zaměřena na téma agrese.

5.1. Emoce

Emoce mají zásadní vliv na kvalitu našeho života a projevují se ve všech vztazích, na kterých nám záleží, ať už se jedná o pracovní prostředí, přátelské vztahy, rodinné pouto nebo intimní partnerské spojení (Ekman, 2003). Pokud sportovec hodnotí své nedávné jednání jako nesmyslnou chybu, vyvolá v sobě negativní emoci. V emočních projevech existují velké individuální rozdíly. To naznačuje, že každý jednotlivě ovlivňuje své emoce tím, jakým způsobem hodnotí svůj výkon v dané situaci.

Radostné pocity z úspěšného výkonu nebo vítězství, stejně jako vzrušení z průběhu závodu, mohou představovat pozitivní emoce. Naopak, negativní emoce mohou vyplývat z frustrace z prohry, hněvu na vlastní nedostatečný výkon nebo obav z možného zranění. Naproti tomu, co sportovci sami pociťují, pozitivní emoce nemusí vždy automaticky vést k lepším výsledkům, a stejně tak negativní emoce nemusí vždy znamenat horší výsledky. Hrdost z vítězství přináší uspokojení, avšak může vzbudit touhu po dosažení lepších výsledků. To může mít za následek snížení kvality budoucího výkonu. Stejně tak negativní emoce, jimiž je frustrace nebo zlost, mohou motivovat sportovce k intenzivnějšímu tréninku a následně přispět ke zlepšení výkonu (Pavlová, Pavel, 2019). Následovně autoři ve své knize zajímavě popisují rozdělení emocí.

5.1.1. Rozdělení emocí

Příjemné a aktivující:

Považujeme ty emocionální stavy, které pozitivně ovlivňují výkon sportovce. Tyto emoce podporují vyšší úsilí a nasazení a zároveň posilují sebedůvěru sportovců, což je motivuje k pokračování ve sportovním snažení (Pavlová, Pavel, 2019).

Příjemné a tlumící:

Příjemné a tlumící emoce jsou považovány za příjemné, ale nepřinášejí žádné zlepšení výkonu. To je způsobeno tím, že takové emoce vytváří dojem, že sportovec již dosáhl svých cílů. Tyto pocity se objevují, zejména když sportovec vede v utkání či závodě a má pocit, že vítězství je jisté (Pavlová, Pavel, 2019).

Nepříjemné aktivující:

Jsou to emoce, které nemusí být vždy pro hráče příjemné, ale rychle mohou poskytnou potřebnou motivaci. Sportovec by měl projevit svou frustraci, nebo naštvanost v případě, že tyto projevy neovlivní jeho odhodlání dále soutěžit (Pavlová, Pavel, 2019).

Nepříjemné tlumící:

Jsou nejhorší emoce, které mohou sportovce potkat. Přinášejí nepříjemné pocity, ale také negativně ovlivňují výkon. Tyto emoce mají dva hlavní vlivy na sportovce. Příkladem může být panika, která se postará o to, že se sportovec intenzivně snaží, což vede k přehnanému napětí, které se odráží do potíží v technickém provedení. Dalším příkladem je zoufalství ze situace, která se zdá být beznadějná, tato emoce vede k úplnému ztuhnutí sportovce bez schopnosti reakce. Ve sportovních soutěžích obvykle dochází k mnoha krátkým emocionálním okamžikům. Sportovci si těchto momentů často nejsou vědomi, ale v některých případech se i extrémně střídají (Pavlová, Pavel, 2019).

5.1.2. Tělesná řeč emocí

Pohybové funkce rovněž odráží naše emoce. V pohybu se projevují skrze mimovolní pohyby našeho těla (pohyby mimo naši vůli), výrazu obličeje, způsobu dýchání, poctivosti a další. Skrze přenos emocí do tělesných pohybových funkcí můžeme interpretovat, zda jedince prožívá strach, nebo zdali lze, vyhýbá se pravdě a podobně (Kolář, 2021).

5.1.3. Agrese

Tato emoce je součástí našeho života a jakéhokoliv sportu. V některých sportech je fyzická agrese běžnou součástí hry-příkladem je fotbal, box, hokej. Avšak v těchto případech je agrese regulována pravidly. Ale ve sportech, ve kterých nedochází k fyzické agresi, se může projevat například neetickým chováním a porušováním pravidel. To může zahrnovat úmyslné zranění soupeře nebo verbální útoky. Zároveň je možné vlastní agresi používat jako energii, která náš sportovní výkon pozitivně ovlivní. Je však důležité si uvědomit, jak s touto agresivní energií vhodně zacházet a pracovat.

Agresivní chování zahrnuje konkrétní fyzické (úder), nebo emoční (urážka) projevy. Toto chování má za cíl způsobit újmu, nebo zranění jiné živé bytosti, která nechce být zraněna. Nedílnou součástí agrese je záměr ze strany agresora. Náhodné zranění soupeře není považováno za akt agrese, pokud chybí záměr. Tento fakt komplikuje hodnocení ve sportu, protože je obtížné určit záměr pouhým pozorováním samotného chování. Na to, zda sportovci jednají, nebo nejednají agresivně, má vliv velké množství faktorů: místo utkání, motivace, typ a úroveň sportu, pohlaví, věk, týmové normy a motivační klima (Rahman, Thatcher, Tod, 2012).

Typy agrese:

Instrumentální agrese: Agrese s instrumentálním charakterem se zaměřuje především na soutěžení a snahu zabránit soupeři v dosažení bodů, nikoliv na úmysl zranit ho (Rahman, Thatcher, Tod, 2012).

Hostilní agrese: Agrese s hostilní povahou má za cíl především způsobit zranění soupeři, nikoliv dosáhnout konkurenční výhody (Rahman, Thatcher, Tod, 2012).

5.2. Sebedůvěra

V další části se zaměřuji na význam sebedůvěry a její spojitost s pojmem ego. Z vlastní zkušenosti vím, jaký vliv může mít sebedůvěra na výkon sportovce a jak rozdílně se může projevit. Pokud má sportovec pevnou víru ve své schopnosti a věří, že je schopen dosáhnout vynikajících výsledků, je to jiné, než když má sebevědomí nízké. Považuji za důležité věnovat pozornost této problematice, protože sebedůvěra, dle mého názoru, sportovní výkony ovlivňuje. V této kapitole se zaměřuji na různé druhy sebedůvěry a také na to, jaký vliv má ego osobnosti na výkon ve sportu.

5.2.1. Definice

Sebedůvěra je důvěra sama v sebe, ve své schopnosti a je základem, na němž může sebedůvěra růst. Má velký vliv na sportovní výkon, ovlivňuje ho různými způsoby. V klíčových momentech dokáže sportovec dosáhnout svého nejlepšího výkonu a je schopen si udržovat motivaci po celou dobu závodu, protože věří ve svou schopnost dosáhnout osobních cílů. Tato důvěra závisí na konkrétní situaci nebo úkolu, který je postaven před jednotlivcem. Proto si je mnoho sportovců vědomo, že se jejich sebedůvěra často odlišuje ve vztahu k jednotlivým pododdílům. Sebedůvěra je proto specifická v každé situaci (Pavlová, Pavel, 2019).

Autoři se ve své knize zabývají pojmy, které poskytují hlubší porozumění sebedůvěře. Jedním z prvních pojmů je důvěra. Tento stav je dle jejich interpretace proměnlivý a ovlivňuje ho aktuální situace. Tím zdůrazňují, že sebevědomí není jasně stanovená hodnota, ale je závislá na situaci, ve které se nacházíme, nebo v rámci úkolu, který máme před sebou. Důvěra tak není jednoznačně definovaný pojem, ale spíše dynamický stav, který reaguje na okolní podněty. Dále se autoři věnují pojmu víry ve vlastní schopnosti.

Zmiňují, že tato víra neznamena nutné přesvědčení o tom, že člověk danou věc ihned zvládne, ale spíše vyjadřuje víru v to, že jedinec má schopnost se to naučit. Tato víra slouží jako základ, na kterém může sebedůvěra růst a rozvíjet se. Posledním pojmem je falešná sebedůvěra, kterou popisují jako stav myslí, kdy podléhá domněnce, že je v něčem lepší, než opravdu je. V případě sportovce to znamená, že má o sobě mylnou představu o svých dovednostech a schopnostech. Může být konstantní nebo založena na vítězství nad slabými soupeři.

Občas může docházet k tomu, že dle vnějšího projevu vypadá sportovec velmi sebevědomě, ale uvnitř žádné sebevědomí nepocítuje. (Pavlová, Pavel, 2019). Podle autorů se v praxi rozlišuje základní sebedůvěra a situační sebedůvěra. Tyto dvě dimenze sebedůvěry představují dva rozdílné pohledy na to, jak jedinec vnímá a projevuje svou víru ve vlastní schopnosti.

Základní (bazální) sebedůvěra

Základní sebedůvěra může být přítomná a nezávislá na aktuální situaci. Je pevnou součástí osobnosti. Někteří sportovci mohou mít tendenci hodnotit sami sebe negativně, zatímco někteří se vnímají pozitivně. Postupem času se může sebedůvěra měnit, avšak se nikdy nezmění ze dne na den. V průběhu života si základní sebedůvěru budujeme, a proto je odolná vůči krátkodobým, nebo střednědobým úspěchům a neúspěchům. Toto sebevědomí se hlavně odvíjí od toho, jaký má obrázek sportovec sám o sobě a jakým způsobem si sám sebe cení. Toto základní sebevědomí vydrží i několik proher za sebou.

Z toho vychází, že jedinec se považuje za takového jaký je a je nezávisle na situaci či úkolu přesvědčen o tom, že to zvládne. Oproti tomu jsou i sportovci, kteří jsou schopni dobře pracovat s kritikou, negativními komentáři či sarkasmem a berou tyto aspekty jako výzvu, která je stimuluje (Pavlová, Pavel, 2019).

Situační sebedůvěra

Pokud děláme opakovaně a úspěšně danou činnost, zažíváme v tom daleko větší míru sebedůvěry, než když děláme něco poprvé. Situační sebedůvěra je o tom, jak se cítíme v konkrétním okamžiku. Tato sebedůvěra může být proměnlivá, avšak jsme schopni se ji naučit kontrolovat a ovládat. Je závislá na našich schopnostech a dovednostech k dané činnosti. Obecně platí, že čím více máme zkušeností v dané činnosti, tím více jsme si v ní jistí.

Jestliže sportovec podá výborné výsledky, vyhraje, nebo se umístí na dobrém místě v průběhu sezóny, tak jeho situační sebedůvěra se zvýší a díky těmto úspěchům si je jistější ve sportu, který dělá. Ale pokud zažije mnoho neúspěchů, tak se jeho sebedůvěra sníží a začne o sobě pochybovat. Tato sebedůvěra je specifická, protože se pevně váže na konkrétní schopnosti, techniky a situace (Pavlová, Pavel, 2019).

5.2.2. Reakce na neúspěch

Každý člověk vždy nějakým způsobem reaguje na neúspěch. Neúspěch je součástí lidského života, jak zdůrazňují autoři. Je důležité si uvědomit, že reakce na neúspěch nemusí vždy znamenat negativní odezvu. Na základě vlastních zkušeností si uvědomují, že v situacích, kdy mi výsledek nedopadl dle představ, následoval často i větší příliv pozitivních reakcí. Během života se potýkáme a vyrovnáváme s různými neúspěchy. V individuálních sportech existuje jen jeden vítěz a několik poražených, kteří se musí vyrovnat s prohrou.

Každý sportovec se vyrovnává s porážkou jinak, všechno záleží na jejich sebedůvěře. Za některé neúspěchy neseme zodpovědnost my samotní, ale některé nelze vůbec ovlivnit. Příkladem může být náhoda, smůla, kterou nelze ovlivnit. Sportovci se silnou sebedůvěrou jsou schopni neúspěch přijmout a zvládnout. Neúspěchy, které mají pod kontrolou, tak je dokážou analyzovat, identifikovat vlastní chyby a ponaučit se z nich, aby mohli v budoucnu se těmto chybám vyhnout (Pavlová, Pavel, 2019).

5.2.3. Ego

S ohledem na mou předchozí sportovní zkušenost jako bývalá závodní hráčka tenisu si uvědomuji, že nejen v tomto sportu sehraává ego, neboli vnímání sebe samotného, významnou roli. Ovlivňují nejen výkon jednotlivců, ale i celkovou atmosféru v soutěži. Hráči s vyvinutým silným egem se obvykle projevují jinak při zvládnání náročných situací na kurtu než hráči s nižším egem.

Pojem Ego zde používáme jako součást nastavení osobnosti, jako naše Já. Ego je vědomé. Typ ega ovlivňuje chování jedince. Zdravé ego jedinci pomáhá využívat své emoce k porozumění sebe sama i života kolem.

Dle Freuda, ego funguje na základě principu reality a transformuje nároky ID (nepřístupná část naší osobnosti) do praktických opatření k uspokojování potřeb tak, že stanovuje povahu a vhodné načasování těchto požadavků. Ego je racionální, působí na vědomé úrovni a pečlivě zvažuje činy a jejich důsledky a ukládá zapomenuté události a osobní zážitky do předvědomí, odkud si je později může znovu připomenout. Jeho funkce, nazývána sekundární proces, se liší od primárního procesu, který je založen na fantazii a zaměřuje se na dosažení okamžitého potěšení.

Naopak sekundární proces je orientován na realitu a směřuje k dosažení skutečného uspokojení potřeb. Toho dosahuje pomocí testování reality, kdy jsou přání ID porovnávána s reálným prostředím jedince a přizpůsobována podle něj. Dobře vyvinuté ego je známkou zdravé osobnosti (Drápela, 1998).

Ego ve sportu

Ego osobnosti je významným faktorem, který ovlivňuje sportovní výkon. V mnoha případech to může být rozdíl mezi tím, být dobrý a skvělý. Pokud však není pečlivě řízeno, může negativně ovlivnit sportovní výkon a vést k jeho úplnému zničení. Ego může mít jak pozitivní, tak negativní dopad na sportovní výkon. Přehnané zaměření na vlastní důležitost a potřebu potvrzení může například vést k nedostatku soustředění a pozornosti, což by negativně ovlivnilo výkon.

Naopak, jedinec s příliš malým egem by nemusel dávat dostatečnou pozornost svému výkonu či snaze o vítězství, což by také mohlo negativně ovlivnit sportovní výkonnost. Existuje několik různých forem ega, které mohou buď přinášet prospěch, nebo škodit sportovnímu výkonu. Zdravé ego, postavené na sebedůvěře, může vést ke konstruktivnímu přístupu. Naopak nezdravý typ ega, založený na aroganci, může přivést k destruktivnímu chování. Důležité je, aby si sportovci byli vědomi těchto různých forem ega a rozuměli tomu, jak mohou ovlivnit jejich sportovní výkony (How ego can tear down the very best athletes, 2021).

5.3. Stres

Dalším významným aspektem ovlivňující aspirační úroveň sportovců je stres. Stres představuje další faktor, který může mít podstatný dopad na sportovní výkony. U některých jednotlivců může dosahovat tak vysoké úrovně, že způsobuje paralýzu v aktuální soutěžní situaci a brání jim přenést naučené dovednosti z tréninkového prostředí do soutěžního.

5.3.1. Definice

Stres můžeme v českém kontextu interpretovat jako "zátěž" a vždy se skutečně jedná o snahu udržet energetickou rovnováhu. Pokud jedinec není schopen stresovou reakci úspěšně zvládnout, může to vést až k ohrožení života organismu. U stresu je nezbytné vždy rozlišovat dvě složky. Stresor, což je příčina stresu, a stresovou reakci, což je sama odpověď na tuto příčinu. Při stresu hrají roli tři faktory. Současný stav organismu, aktuální intenzita stresorů a doba, po kterou na organismus působí.

Ve většině situací se organismus dokáže vypořádat se stresovou situací a vrátí se do svého původního stavu (Kolář, 2021). Dále autor ve své knize detailněji popisuje složky stresu. První složkou jsou stresory. Těmi jsou všechny vnější vlivy, podněty a situace, které mají významnější dopad na nás. Tyto stresory způsobují rozkolísání našeho organismu z jeho rovnováhy a mohou působit jak z vnějšku, tak i zevnitř. Je zcela irelevantní, zda stresové podněty vycházejí z naší vlastní situace, nebo přicházejí z vnějšku, protože náš mozek rozpoznává pouze rozdíl mezi "slabými" a "silnými" stresory, přičemž tělesná reakce na stres je vždy podobná.

V zásadě tedy nelze rozlišovat mezi pozitivním a negativním stresem, ale spíše mezi situacemi, kdy je stresu nedostatek, přiměřeně nebo příliš mnoho. Klíčovým faktorem je, zda je tento stav spojen s pozitivními či negativními emocemi. Podle toho, jakým způsobem nás vyvedou z rovnováhy, klasifikujeme vlivy jako podněcující, což jsou ty, které nás posilují, nebo jako zatěžující, což jsou ty, které nás oslabují (Kolář, 2021). Druhou složku stresu tvoří takzvaná stresová reakce, která představuje odpověď organismu na porušení vnitřních podmínek, což vyvolává odchylku od rovnováhy, a v důsledku vzniká standardní poplachová reakce v organismu.

Tato odezva spočívá v aktivaci celkových obranných a nápravných mechanismů. Když na organismus působí stresové vlivy neboli stresory, odpovídá organismus dvěma způsoby. Zaprvé dochází k nervové reakci prostřednictvím autonomního nervového systému a zadruhé k látkové reakci s využitím stresových hormonů. Autonomní nervový systém se skládá ze dvou částí. Tyto části jsou známy jako sympatikus a parasympatikus a obě vzájemně spolupracují. Aktivita sympatiku je spojena s reakcí "braň se, nebo uteč", oproti tomu parasympatikus pracuje opačně, reguluje tělesné funkce tak, aby byl proveden příkaz "odpočívej a zažívej" (Kolář, 2021).

V této kapitole považuji za důležité zmínit také obavy a strach z neúspěchu. Tento stav vzniká v reakci na aktuální okolnosti. Hlavním příkladem, který mám vyzozorovaný je, kdy sportovec stojí před svým prvním závodem ve světovém poháru. V této fázi má výhodu v tom, že na něj není kladen tak vysoký tlak a očekávání, což mu umožňuje překvapit svým výkonem.

Naopak, závodníci, kteří se dlouhodobě pohybují ve světovém poháru, čelí většímu strachu a očekávání ohledně dosahování vynikajících výkonů a výsledků.

Autoři tyto aspekty ve své knize popisují následovně. Strach představuje dlouhodobé napětí. Během závodu může pocit strachu vzniknout, pokud signalizované napětí vyvolalo negativní myšlení nebo situaci, které se snažíme vyhnout. Projevem napětí, nebo stresu jsou často fyziologické aspekty, kterými je rychlý tlukot srdce, potíci se ruce, zvláštní pocit v břiše, obtížné dýchání. V průběhu závodu může napětí a stres mít negativní vlivy.

Jako první trpí při přílišném napětí jemná motorika. Dále jsou to nevhodná rozhodnutí, která zapříčiní to, aby sportovec jednal zbrkle. A v neposlední řadě negativním vlivem je jiné vnímání skutečnosti, kdy dochází ke snížení pozornosti sportovce, který ztrácí přehled o situaci a nedokáže se držet předem připraveného plánu. V momentě, kdy se situace zdá býti snadnější, tak pozornost sportovce klesne a přestane se držet svého plánu (Pavlová, Pavel, 2019). Strach z neúspěchu vzniká, když máme dojem, že ani přes dobrou přípravu se nám nepodaří podat dobrý výkon. Potvrzení svých obav vnímáme jako negativní signály. Strach z neúspěchu je vždy spojen s konkrétní sportovní soutěží, nebo technickou schopností. Avšak se může objevovat i před zkouškou či prezentací. Výše uvedení autoři uvádějí následující dělení:

Tři druhy strachu:

Motorický: Je spojen s fyzickým výkonem.

Sociální: Týká se společenských událostí, kterými mohou být přednášky nebo vystoupení před obecnstvem.

Kognitivní: Souvisí s činností našeho mozku. Úspěch při zkoušce (Pavlová, Pavel, 2019).

5.3.2. Zvládání stresu ve sportu

Z výše uvedených poznatků lze dále rozvíjet diskuze o tom, jak moc těchto uváděných faktorů má skutečný vliv na schopnost sportovců zvládat stres. Domnívám se, a zdá se být evidentní, že tato problematika je u sportovců individuální.

6. Flow

Stav flow může být dosažen při různých činnostech, včetně sportu. Tento stav zahrnuje bytí v přítomném okamžiku, obvykle provázený příjemnými pocity. Sportovec v tomto stavu plně soustředí svou pozornost na prováděnou aktivitu, vytrácí se vnímání času a rušivé vlivy. V tomto stavu může sportovec dosahovat subjektivně maximálních výkonů s minimálním energetickým výdejem (Jackson a Csikszentmihalyi, 1999). Tento prožitek je u biatlonu a dalších sportů podobný.

Pokud se biatlonista dokáže dostat do flow, lze využít tento stav pro maximální soustředěnost nejen v jízdě, ale především při střelbě, kdy se dostává závodník do takového stavu, že vnímá jen sám sebe a dělá vše plně automaticky, z toho, co má naučené a natrénované.

Jedním z příkladů je zkušenost jednoho z probandů, který zjistil, že když dosáhne stavu flow během střelby, tak si následně nepamatuje jednotlivé momenty provedení střelby. To naznačuje, že během flow se jeho mysl stává tak ponořenou do činnosti, a vše dělá s intuitivní přesností.

6.1. Definice

Vstup do oblasti "FLOW" představuje konečný mentální stav, který je charakterizován jako "úplné soustředění", kdy sportovec plně využívá své schopnosti. Pro většinu jednotlivců je dosahování této zóny něčím, co je mimo jejich kontrolu. Naopak jiní, kteří jsou vyškolení, mají schopnost tuto zónu prožívat s možností ji ovládat nebo předpovídat. Klíčem k dosažení této zóny je udržování periferní vizuální pozornosti v průběhu většiny herní doby, přičemž přepnutí na centrální vizuální pozornost je nutné pouze v případě potřeby. Klíčovým aspektem fungování ve flow je schopnost efektivně šetřit čas, energii a ovládat sledování více prvků ve hře současně. Důraz je kladen na klíčové prvky hry, což má za následek dojem pomalejšího a snazšího průběhu hry (Kolář, 2021).

6.2. Flow v profesionálním sportu

Úroveň schopností a dovedností je spojena s prožíváním stavu flow. Profesionální sportovci čelí různým rizikům a často zažívají pocity strachu. Právě tyto faktory jsou hlavními stimuly, které je motivovaly k větší soustředěnosti na danou aktivitu. Za tímto jevem stojí hormony kortizol a adrenalin. Tato situace může být důvodem, proč dochází k prožívání vrcholného prožitku. Vyšší intenzita prožívání flow u profesionálních sportovců se pravděpodobně odvíjí od toho, že elitní sportovci chtějí čelit výzám. Vysoká vnitřní motivace hraje klíčovou roli jako jedna ze základních podmínek pro dosažení stavu flow. Profesionální sportovci pravděpodobně v průběhu času zdokonalili své mentální dovednosti na takovou úroveň, že jsou schopni předem rozpoznat, kdy a za jakých podmínek mohou prožít stav flow (Blažej, Kostolanská, 2021).

6.3. Flow v kolektivním vs. individuálním sportu

Sportovci týmových sportů pravděpodobně projevují vyšší skóre extravertze, schopností socializace a radosti ze sociálních interakcí. Tento jev je pravděpodobně způsoben větším množstvím sociálních kontaktů, kterými disponují. Současně však také vykazují větší touhu po vnějších odměnách než jednotlivci individuálních sportů. Autoři studie vysvětlují tuto skutečnost tím, že atlet má možnost dosahovat úspěchu i tím, že překonává svůj vlastní rekord.

Na rozdíl od toho fotbalisté, i když se samozřejmě v průběhu času zdokonalují, tuto možnost nemají. Zápasy v tomto sportu jsou totiž postaveny pouze na snaze přemoci soupeře. Také může být relevantní, jak často dochází k povzbuzování a trestání ze strany spoluhráčů a trenéra. Pravděpodobně to může vést k tomu, že jedinec se stane více závislým na svém sociálním prostředí, což ho může motivovat k tomu, aby se choval tak, aby byl vnímán týmem co nejlépe. Je pravděpodobné, že o tom, zda se tým dostane do stavu flow či nikoliv, je často rozhodnuto již před samotným zápasem (Blažej, Kostolanská, 2021).

6.4. Flow v individuálním sportu

Autoři Joni M. Boyd, David P. Schary, Andy R Worthington, Seth E. Jenny, představitelé Winthrop University a Slippery Rock University of Pennsylvania. Provedli výzkum zaměřený na „Zkoumání rozdílů flow mezi individuálními a týmovými sportovci (An Examination of the Differences in Flow between Individual and Team Athletes). Cílem této průzkumné studie bylo zkoumat rozdíly v prožitcích flow mezi týmovými sportovci NCAA Division I. (nejvyšší úroveň meziuniverzitní atletiky) a individuálními sportovci.

Skupina 104 vysokoškolských sportovců vyplnila dotazník FSS (Jackson & Marsh 1996) týkající se flow. Výsledky vícenásobné lineární regrese ukázaly, že průměrné skóre flow u týmových sportovců bylo významně vyšší než u jednotlivců. Typ sportu se prokázal jako významným ukazatelem tří z devíti dimenzí flow, přičemž největší rozdíl vysvětloval 9 % variability. Celkově lze konstatovat, že sportovci angažovaní v týmových sportech prožívají celkový stav flow v četnější míře než individuální sportovci, což vede k závěru, že týmoví sportovci jsou schopni a skutečně prožívat stav flow (Boyd, Schary, Worthington, Jenny, 2018).

Stav flow byl častěji zaznamenán při kolektivních sportech než při individuálních. Možným vysvětlením těchto zjištění může být, že v kolektivních sportech jednotlivci na určitý způsob uspokojují i svou sociální potřebu, což není tak výrazné v případě individuálních sportů. Nebyly tedy zaznamenány žádné odlišnosti ve vzájemném hodnocení mezi oběma typy sportů. Tento fakt pravděpodobně vyplývá z toho, že tento koncept je méně manipulovatelný (Blažej, 2022).

7. Praktická část

7.1. Metodika šetření

Vzorek závodníků

Pro svou práci jsem si vybrala šestičlennou skupinu závodníků z české mužské biatlonové reprezentace. Závodníci se od sebe výrazně odlišují nejen věkem, ale také svou sportovní historií.

Posuzovací škály

Jedním z úkolů mé práce je vypracovat posuzovací škály, které popisují aspirační úroveň sportovců před závodem a subjektivní hodnocení sportovců po závodě. Důležité na začátku bylo určit, kolika stupňová škála bude postačující pro co nejpřesnější vyjádření pocitů závodníků. Metodu šetření jsem realizovala pomocí online dotazníku, který vyplňovali před závodem a po závodě dle svého subjektivního pohledu. Dotazník obsahoval vždy jednu otázku. Před závodem: „Jaký si myslíš, že podáš výkon?“ a po závodě: „Jak hodnotíš svůj výkon?“.

V orientačním průzkumu pro vyjádření pocitů závodníků před a po závodě jsem navrhovala různé možnosti. Nejpřijatelnější pro všechny se nakonec stalo vyjádření svého výkonu dle umístění. To vytvořilo základ pro tvoření škál. Aspirační úroveň jednotlivých závodníků byla nakonec vyjadřována pětistupňovou škálou, přičemž jednotlivá číselná označení vyjadřují předpokládané umístění podávaného výkonu. V této aspiraci je zahrnut nejen stav psychický, ale i stav fyzický, jehož součástí jsou i jednotlivé zdravotní obtíže.

Konečná podoba posuzovací škál vypadala takto:

Aspirační úroveň:

1. Velmi dobrý výkon (umístění)
2. Lepší průměr (umístění)
3. Průměr (umístění)
4. Horší průměr (umístění)
5. Podprůměrný - špatný (umístění)

Subjektivní hodnocení výkonů:

1. Velmi dobrý
2. Lepší průměr
3. Průměr
4. Horší průměr
5. Podprůměrný – špatný

Výzkum jsem začala provádět od začátku zimní sezóny 2023/2024. Sledování aspirační úrovně a subjektivního hodnocení probíhalo v pětadvaceti závodech světového poháru od 26.11. 2023 do 17.3. 2024. Po dohodě s probandy (na jejich přání) jsem každému zaslala online dotazník těsně před odjezdem do arény. Odpovědi jsem získávala přibližně dvě hodiny před začátkem závodu. Aspirační úroveň a subjektivní hodnocení po výkonu jsem poté zpracovala graficky pro jednotlivé závodníky. Graf jsem se snažila zpracovat co nejjednodušeji pro jeho přesnost a jasnost.

V horní části grafu je uvedeno počet individuálních závodů, které závodník absolvoval v průběhu celé sezóny. Na levé straně grafu je pětistupňová škála, díky které se orientujeme v aspiraci a subjektivním hodnocení závodníka. Na závěr jsme provedli krátký rozhovor, ve kterém jsem se dotazovala na základní charakteristiky jejich osobního a sportovního života. Ty jsem využila k vypracování kazuistik. Spolupráce se všemi závodníky byla velmi dobrá a závodníci projevovali zájem nejen o výsledky dotazníků, ale i o podstatu mé práce.

7.2. Kazuistiky

Proband 1

Je nejstarším a nejzkušenějším členem z celého pozorovaného souboru. Je mu 33 let a jeho vrcholová kariéra zahrnuje 14 sezón. Od malička se věnoval fotbalu a později, při nástupu do první třídy na základní škole, začal chodit do lyžařského kroužku. Až do svých devíti let kombinoval oba sporty. Při přechodu na sportovní základní školu se musel rozhodnout a upřednostnil biatlon. Rodina podporovala zájmy svého syna a respektovala jeho vlastní rozhodnutí, i když jeden z rodičů byl dříve profesionálním sportovcem. Proband dokázal skloubit sport se studiem, které završil vysokoškolským vzděláním.

Interpretace grafu a tabulky

Graf tohoto závodníka je charakterizován vysokými hodnotami aspirace, což lze přisuzovat jeho dosavadní kariéře a z toho plynoucí očekávání. Tento graf můžeme považovat za nejvíce vypovídající z pohledu počtu absolvovaných závodů ze všech zkoumaných sportovců. Dvacet jedna těchto závodů bylo naplněním 84 % celkového počtu závodů soutěžního ročníku světového poháru. Z grafu je patrný vztah aspirace a subjektivního hodnocení podobný se závodníkem 3, tedy aspirace převyšuje subjektivní hodnocení a zároveň vliv neúspěchu předcházejícího závodu minimálně ovlivňuje následnou aspiraci. Můžeme se domnívat, že je to v důsledku zkušeností obou závodníků a jejich sebedůvěry. Charakteristikou tohoto sportovce je vysoká přesnost sebehodnocení.

Počet závodů: 21

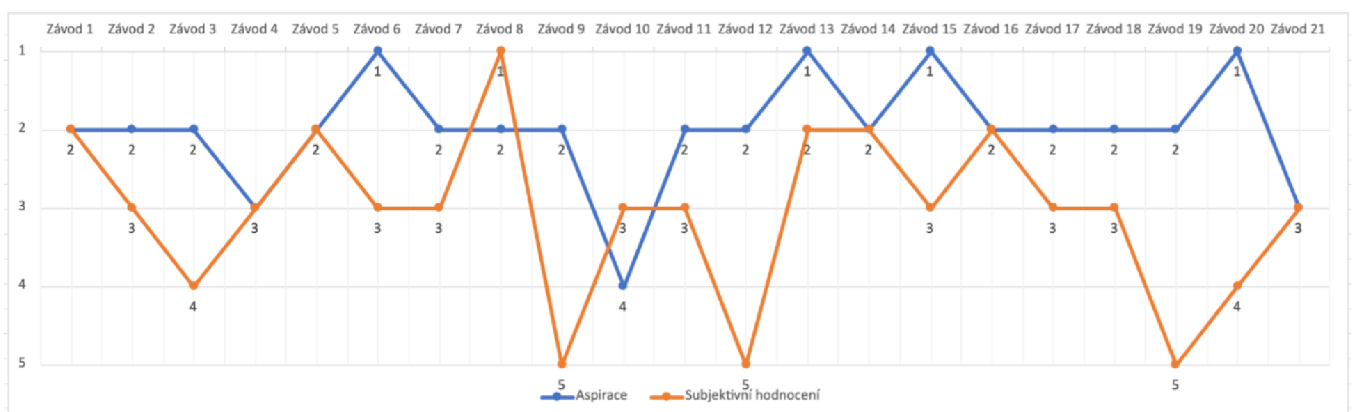
13 x vyšší aspirace (62 %)

6 x shoda (29 %)

2 x nižší aspirace (9 %)

Hodnotící škála:

1. Velmi dobrý (1. – 10. místo)
2. Lepší průměr (11. – 20. místo)
3. Průměr (21. – 30. místo)
4. Horší průměr (31. – 40. místo)
5. Podprůměr (41. +)



Graf 1

Shrnutí

- Zkušený závodník
- Aspirace převyšuje subjektivní hodnocení
- Neúspěch minimálně ovlivňuje následnou aspiraci
- Vysoká přesnost sebehodnocení
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **28. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	26.11.2023 10:40	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	INDIVIDUAL	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	14
2.	02.12.2023 12:08	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	SPRINT	3. Průměr (21. - 30. místo)	25
3.	03.12.2023 12:24	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (31. - 40. místo)	37
4.	08.12.2023 8:39	3. Průměr (21. - 30. místo)	SPRINT	3. Průměr (21. - 30. místo)	23
5.	09.12.2023 9:39	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	20
6.	15.12.2023 9:21	1. Velmi dobrý (1. - 10. místo)	SPRINT	3. Průměr (21. - 30. místo)	25
7.	16.12.2023 10:06	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (21. - 30. místo)	26
8.	17.12.2023 5:12	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	HROMAŽÁK	1. Velmi dobrý (1. - 10. místo)	8
9.	05.01.2024 13:12	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	SPRINT	5. Podprůměrný - špatný (41 +)	43
10.	06.01.2024 17:03	4. Horší průměr (31. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (21. - 30. místo)	30
11.	13.01.2024 8:51	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	SPRINT	3. Průměr (21. - 30. místo)	29
12.	14.01.2024 12:23	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	5. Podprůměrný - špatný (41 +)	51
13.	10.02.2024 12:11	1. Velmi dobrý (1. - 10. místo)	SPRINT	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	19
14.	11.02.2024 10:00	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	18
15.	14.02.2024 11:42	1. Velmi dobrý (1. - 10. místo)	INDIVIDUAL	3. Průměr (21. - 30. místo)	26
16.	01.03.2024 17:38	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	INDIVIDUAL	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	15
17.	02.03.2024 13:32	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	MASS	3. Průměr (21. - 30. místo)	23
18.	09.03.2024 19:31	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	SPRINT	3. Průměr (21. - 30. místo)	30
19.	10.03.2024 16:34	2. Lepší průměr (11. - 20. místo)	STÍHAČKA	5. Podprůměrný - špatný (41 +)	51
20.	15.03.2024 14:31	1. Velmi dobrý (1. - 10. místo)	SPRINT	4. Horší průměr (31. - 40. místo)	33
21.	16.03.2024 16:15	3. Průměr (21. - 30. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (21. - 30. místo)	24

Tabulka 1

Na sportovním výkonu se podílí mnoho aspektů. Tento sportovec se nemohl z důvodu nemoci zúčastnit letní přípravy po dobu dvou měsíců. Situace se zdála jako značná překážka, ale nakonec byl schopen odjet téměř celou sezónu s vynechávkou jedné destinace. Z tohoto můžeme usoudit, že tato překážka neměla jakýkoliv negativní dopad na psychiku a sebevědomí sportovce, neboť jeho aspirace se pohybovaly stále na vyšší úrovni. Navíc byl schopen i s touto „přestávkou“ podat výborné výkony, jedním z nich je osmé místo v hromadném závodu.

Proband 2

Je mu 23 let a ve světovém poháru debutoval již v roce 2021. Jeho sportovní cesta však začala už v sedmi letech, kdy se organizovaně začal věnovat atletice, avšak o rok později vyměnil atletiku za biatlon a začal se mu plně věnovat. V důsledku toho upozadil studium.

Interpretace grafu a tabulky

Graf aspirace a subjektivního hodnocení u tohoto sportovce je ze všech zkoumaných sportovců nejzřejmějším příkladem vlivu výsledku závodu na následující aspiraci. Dá se předpokládat, že jako mladý závodník je ovlivněn okamžitou výsledkovou situací. Důkazem toho je pravidelné střídání aspirace a subjektivního hodnocení, které je vyjádřeno i procentuální vyvážeností vyšší aspirace (37,5 %) a nižší aspirace (43,5 %). Závěr sezóny je charakterizován nejen poklesem aspirace, ale také subjektivním hodnocením. Lze to přisuzovat vlivu náročnosti závodní sezóny na mladého závodníka a s tím související pokles koncentrace.

Počet závodů: 16

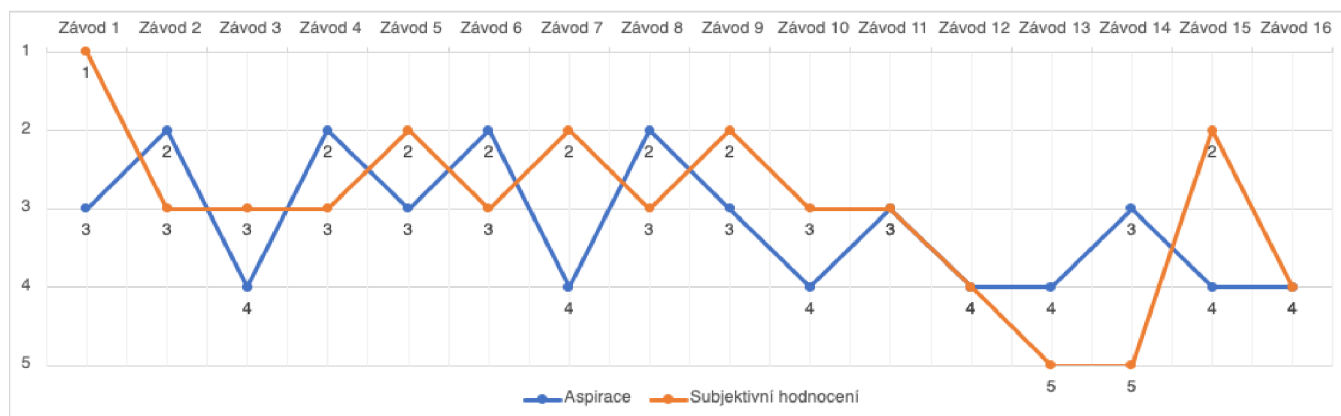
6 x vyšší aspirace (37,5 %)

3 x shoda (19 %)

7 x nižší aspirace (43,5 %)

Hodnotící škála:

1. Velmi dobrý (1. – 30. místo)
2. Lepší průměr (31. – 40. místo)
3. Průměr (41. – 50. místo)
4. Horší průměr (51. – 60. místo)
5. Podprůměr (61. +)



Graf 2

Shrnutí

- Mladý závodník
- Vliv výsledku závodu na následující aspiraci
- Pokles koncentrace v závěru sezóny
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **64. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	26.11.2023 16:16	3. Průměr (41. - 50. místo)	INDIVIDUAL	1. Velmi dobrý (1. - 30. místo)	28
2.	02.12.2023 11:37	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	46
3.	03.12.2023 10:57	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (41. - 50. místo)	42
4.	08.12.2023 13:57	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	42
5.	09.12.2023 9:52	3. Průměr (41. - 50. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	34
6.	15.12.2023 10:40	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	43
7.	16.12.2023 11:08	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	36
8.	05.01.2024 20:11	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	50
9.	06.01.2024 10:33	3. Průměr (41. - 50. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	38
10.	13.01.2024 9:25	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	49
11.	14.01.2024 16:48	3. Průměr (41. - 50. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (41. - 50. místo)	42
12.	10.02.2024 12:47	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	SPRINT	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	58
13.	01.03.2024 19:50	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	INDIVIDUAL	5. Podprůměr - špatný (61+)	79
14.	09.03.2024 19:28	3. Průměr (41. - 50. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatný (61+)	97
15.	15.03.2024 20:52	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	SPRINT	2. Lepší průměr (31. - 40. místo)	39
16.	16.03.2024 19:50	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	49

Tabulka 2

Tento závodník absolvoval celou letní přípravu a zúčastnil se všech závodů během sezóny. V průběhu se několikrát potýkal s nemocí, se kterou také musel závodit. Na konci sezóny, zejména od dvanáctého závodu, začala být viditelná únava na závodnickově výkonu. Můžeme se pouze domnívat, co stálo za tímto důsledkem. Jestli fyzické či psychické vyčerpání, nebo kombinace obojího.

Proband 3

Představitel střední generace v kolektivu. Je mu 25 let a ve světovém poháru se pohybuje již od roku 2018. Od útlého věku byl tento závodník zasvěcován do mnoha sportů, mezi nimiž mělo významné místo i sjezdové lyžování. Později se chvíli věnoval fotbalu, ale ve věku sedmi let ho oslovila disciplína biatlonu. V rodině je vše podřízeno úspěchu sportovní dráhy syna. Díky své pečlivé povaze a nezdolné vůli úspěšně absolvoval středoškolské vzdělání a nyní pokračuje ve studiu na vysoké škole.

Interpretace grafu a tabulky

Graf aspirace a subjektivního hodnocení u tohoto sportovce je charakterizován hyperaspirativností, která je procentuálně vyjádřena nadpoloviční většinou 53 %, což bylo v devíti závodech ze sedmnácti. V grafu jsou patrné vyšší aspirace v úvodních závodech sezóny, které patrně vycházely z celkového umístění předcházející sezóny a s tím očekávaných výsledků. Následně dochází k sebereflexi a ztotožnění se s aktuální formou. Proto dochází ke shodě mezi aspirací a sebehodnocením ve 47 % závodů. V druhé polovině sezóny dochází k poklesu výkonnosti. Přesto aspirační úroveň se nemění, což může vypovídat o psychické odolnosti a udržení si sportovního sebevědomí. Jako u jediného ze zkoumaných sportovců se u něj neobjevila ani v jednom případě nižší aspirace než subjektivní hodnocení. To může znamenat vyšší ambicióznost závodníka, která nepodléhá předešlým neúspěchům.

Počet závodů: 17

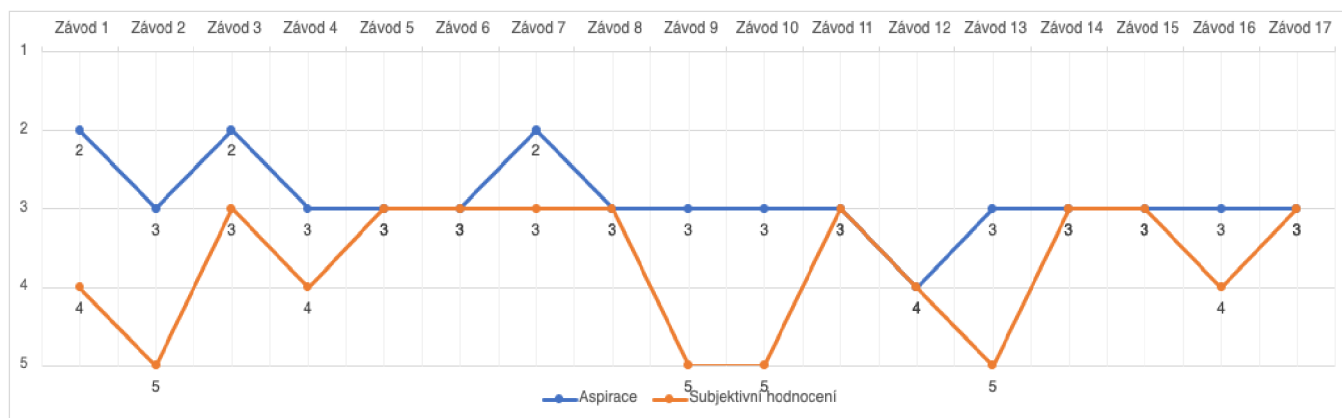
9 x vyšší aspirace (53 %)

8 x shoda aspirace a subjektivní hodnocení (47 %)

0 x nižší aspirace (0 %)

Hodnotící škála:

1. Velmi dobrý (1. – 10. místo)
2. Lepší průměr (11. – 25. místo)
3. Průměr (26. – 40. místo)
4. Horší průměr (41. – 60. místo)
5. Podprůměr (61. +)



Graf 3

Shrnutí

- Mladý závodník
- Hyperaspirativnost
- Psychická odolnost
- Neobjevila se nižší aspirace než subjektivní hodnocení
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **55. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	26.11.2023 10:35	2. Lepší průměr (11. - 25. místo)	INDIVIDUAL	4. Horší průměr (41. - 60. místo)	60
2.	02.12.2023 10:41	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatné (61+)	61
3.	08.12.2023 8:48	2. Lepší průměr (11. - 25. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 40. místo)	49
4.	09.12.2023 9:53	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (41. - 60. místo)	53
5.	15.12.2023 12:09	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 40. místo)	30
6.	16.12.2023 10:20	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 40. místo)	35
7.	05.01.2024 8:31	2. Lepší průměr (11. - 25. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 40. místo)	35
8.	06.01.2024 16:50	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 40. místo)	32
9.	13.01.2024 12:05	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatné (61+)	79
10.	18.01.2024 21:01	3. Průměr (26. - 40. místo)	SHORT INDIVIDUAL	5. Podprůměr - špatné (61+)	85
11.	10.02.2024 10:17	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 40. místo)	41
12.	11.02.2024 10:17	4. Horší průměr (41. - 60. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (41. - 60. místo)	47
13.	14.02.2024 21:55	3. Průměr (26. - 40. místo)	INDIVIDUAL	5. Podprůměr - špatné (61+)	63
14.	09.03.2024 19:05	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 40. místo)	33
15.	10.03.2024 2:35	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 40. místo)	49
16.	15.03.2024 0:54	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	4. Horší průměr (41. - 60. místo)	37
17.	16.03.2024 0:55	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 40. místo)	50

Tabulka 3

Tento závodník nejenže prošel celou letní přípravou, ale také se účastnil téměř všech závodů sezóny. Během tohoto období však čelil komplikovaným zdravotním problémům, které byly zaznamenány mezi 11. a 13. závodem. V důsledku toho byl nucen vynechat jednu z plánovaných destinací.

Proband 4

Tento proband mého výběru má 30 let a ve světovém poháru působí od roku 2016. Z tohoto hlediska je dostatečně zkušený. Již dříve byl rodiči veden ke sportu, v deseti letech se věnoval většímu spektru sportů, jimiž byl fotbal, atletika, běh na lyžích a biatlon. Systematicky se biatlonu začal věnovat v dospívajícím období. Rodinná atmosféra je sportu plně nakloněna, přesto není opomíjena ani stránka studijní. Proband dokázal úspěšně skloubit sport s gymnaziálním a následně vysokoškolským studiem.

Interpretace grafu a tabulky

Přesto, že tento závodník se účastnil nejmenšího počtu závodů, z grafu je patrná vyrovnanost aspirací a subjektivních hodnocení. Můžeme se domnívat, že tento závodník s dlouholetou závodní praxí se blíží k vysokému stupni sebepoznání. A proto souběh obou křivek je tak výrazný. Aby toto tvrzení mohlo mít větší platnost, bylo by nutné, aby závodník měl větší počet závodů.

Počet závodů: 6

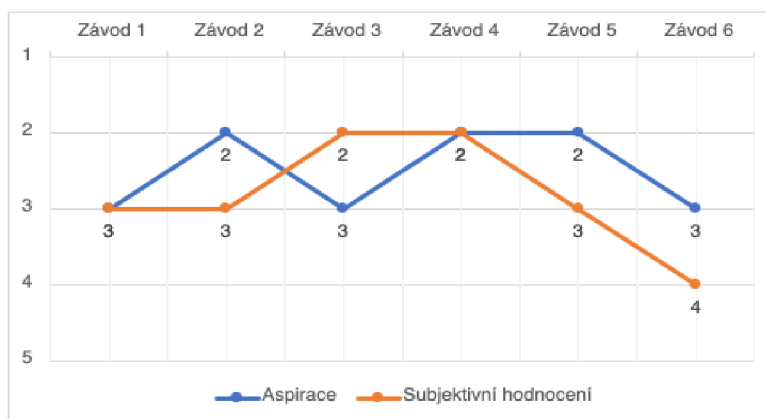
3 x vyšší aspirace (50 %)

2 x shoda (33,5 %)

1 x nižší aspirace (16,5 %)

Hodnotící škála:

1. Velmi dobrý (1. – 20. místo)
2. Lepší průměr (21. – 40. místo)
3. Průměr (41. – 50. místo)
4. Horší průměr (51. – 60. místo)
5. Podprůměr (61. +)



Graf 4

Shrnutí

- Zkušený závodník
- Vyrovnanost aspirací a subjektivního hodnocení
- Vysoké sebepoznání
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **74. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	26.11.2023 19:28	3. Průměr (41. - 50. místo)	INDIVIDUAL	3. Průměr (41. - 50. místo)	59
2.	02.12.2023 19:27	2. Lepší průměr (21. - 40. místo)	SPRINT	3. Průměr (41. - 50. místo)	54
3.	03.12.2023 23:14	3. Průměr (41. - 50. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (21. - 40. místo)	34
4.	08.12.2023 23:21	2. Lepší průměr (21. - 40. místo)	SPRINT	2. Lepší průměr (21. - 40. místo)	33
5.	09.12.2023 18:25	2. Lepší průměr (21. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (41. - 50. místo)	43
6.	18.01.2024 17:09	3. Průměr (41. - 50. místo)	SHORT INDIVIDUAL	4. Horší průměr (51. - 60. místo)	72

Tabulka 4

Tento závodník se během předzávodní přípravy potýkal se zlomeninou člunkové kosi v zápěstí, která ho vyřadila na dva měsíce z plnohodnotné přípravy. Dále byl během důležité části sezóny dva týdny nemocný. Následně mu trvalo delší dobu se dostat do optimální formy.

Proband 5

Tento proband má 24 let a ve světovém poháru se pohybuje od roku 2019. Jeho sportovní cesta začala již v raném věku, kdy se ve svých pěti letech začal věnovat fotbalu. V pozdějším věku přidal k fotbalu také lyžování a florbal. V deseti letech se rozhodl zaměřit na biatlon a od té doby se plně věnoval tréninkům a soutěžím. S podporou rodiny, která vždy stála za ním a respektovala jeho rozhodnutí, se postupně vypracoval. Také dokázal skloubit sport se studiem, které završil vysokoškolským vzděláním.

Interpretace grafu a tabulky

Graf tohoto závodníka je bez výrazných výkyvů a je charakterizován konstantní aspirační úrovní, bez vyšších očekávání, přestože bylo dosaženo předcházejících úrovní aspirací. Můžeme to hodnotit jako projev nižšího sebevědomí a ambicí. Pouze jednou bylo hodnocení vyšší než aspirace. Vysoký respekt k soutěži světového poháru bude dán u tohoto závodníka nižším absolvováním závodů v této soutěži a přechodem na konkurenci nejlepších závodníků. U tohoto sportovce je patrný pokles aspirací i sebehodnocení v závěru sezóny.

Počet závodů: 11

3 x vyšší aspirace (27 %)

7 x shoda (64 %)

1 x nižší aspirace (9 %)

Hodnotící škála:

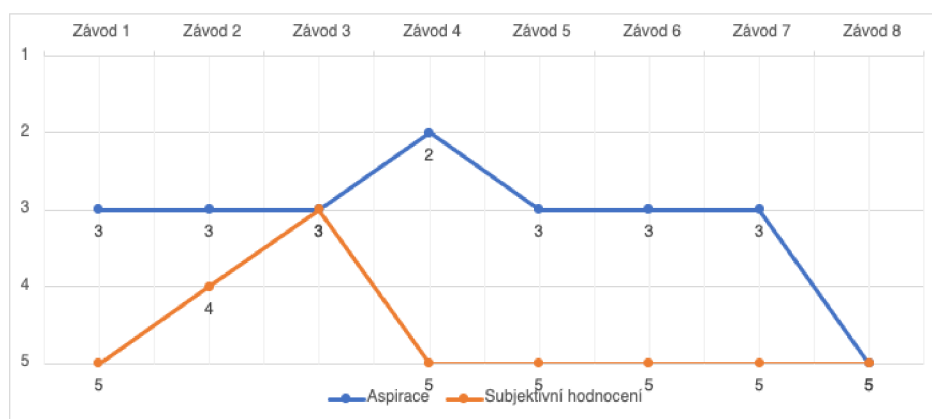
Velmi dobrý (1. – 15. místo)

Lepší průměr (16. – 25. místo)

Průměr (26. – 35. místo)

Horší průměr (36. – 50. místo)

Podprůměr (51.+)



Graf 5

Shrnutí

- Konstantní aspirační úroveň, bez vyšších očekávání
- Nižší sebevědomí a ambice
- Pokles aspirace a sebehodnocení v závěru sezóny
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **92. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	05.01.2024 8:59	3. Průměr (26. - 35. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 35. místo)	42
2.	06.01.2024 10:27	3. Průměr (26. - 35. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 35. místo)	45
3.	13.01.2024 19:47	3. Průměr (26. - 35. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 35. místo)	58
4.	14.01.2024 13:24	3. Průměr (26. - 35. místo)	STÍHAČKA	2. Lepší průměr (16. - 25. místo)	40
5.	18.01.2024 10:10	3. Průměr (26. - 35. místo)	SHORT INDIVIDUAL	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	64
6.	14.02.2024 13:00	3. Průměr (26. - 35. místo)	INDIVIDUAL	3. Průměr (26. - 35. místo)	46
7.	01.03.2024 14:15	3. Průměr (26. - 35. místo)	INDIVIDUAL	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	67
8.	09.03.2024 3:44	3. Průměr (26. - 35. místo)	SPRINT	3. Průměr (26. - 35. místo)	60
9.	10.03.2024 17:09	3. Průměr (26. - 35. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	50
10.	15.03.2024 22:23	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	SPRINT	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	56
11.	16.03.2024 0:34	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	STÍHAČKA	4. Horší průměr (36. - 50. místo)	48

Tabulka 5

Tento závodník má za sebou dlouhou historii v IBU Cup, ale tento rok mu byla dána příležitost se zúčastnit světového poháru. Převážně se zapojoval do štafetových závodů. Sportovec se již několik let potýká s bederní lordózou, která mu občas komplikuje jeho sportovní výkony.

Proband 6

Tento proband mého výběru má v současnosti 24 let, je příkladem všestranného sportovce. Jeho sportovní kariéra začala již v raném věku. Ve věku čtyř let se věnoval hokeji, kromě toho se také věnoval florbalu, fotbalu a tenisu. Biatlonu se naplno začal věnovat ve čtrnácti letech. Podpora ze strany rodiny byla významná pro jeho sportovní i akademický rozvoj. Díky této podpoře bylo možné skloubit jeho sportovní aktivity se studiem.

Interpretace grafu a tabulky

V grafu tohoto závodníka ani jednou nepřekročilo subjektivní hodnocení očekávanou aspiraci. Graf je dále charakterizován největším počtem velkého rozdílu mezi aspirací a subjektivním hodnocením. Vysoký počet nejhoršího subjektivního hodnocení může naznačovat přehnanou sebekritičnost, která ale neovlivnila následné aspirace. Graf patrně také vyjadřuje průběh celé sezóny tohoto sportovce, který se pohyboval mezi IBU World Cup (světový pohár, nejvyšší soutěž) a IBU Cup (2. nejvyšší soutěž).

Počet závodů: 8

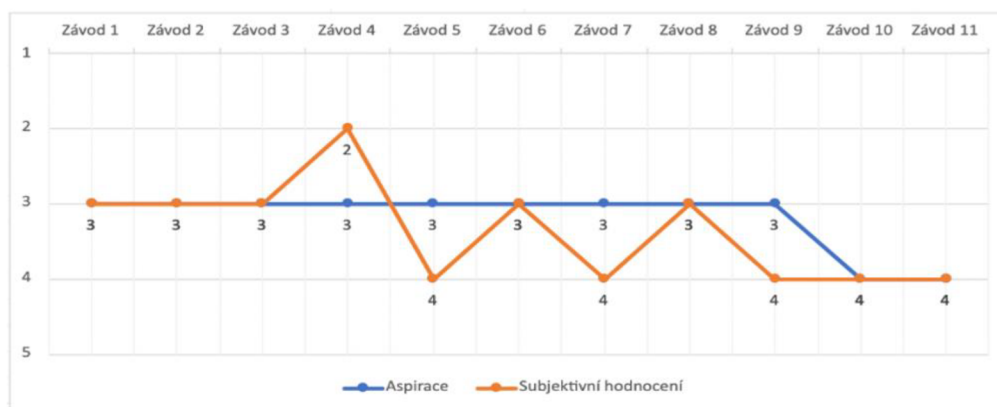
6 x vyšší aspirace (75 %)

2 x shoda (25 %)

0 x nižší aspirace (0 %)

Hodnotící škála:

1. Velmi dobrý (1. – 15. místo)
2. Lepší průměr (16. – 25. místo)
3. Průměr (26. - 40. místo)
4. Horší průměr (41. – 55. místo)
5. Podprůměr (56. +)



Graf 6

Shrnutí

- Velké rozdíly mezi aspirací a sebehodnocením
- Přehnaná sebekritičnost
- Pohyb mezi SP a IBU
- Celkové umístění v IBU World Cup 2023/2024: **85. místo**

č.z.	Časová značka	Jaký si myslíš, že podáš výkon?	Závod	Jak hodnotíš svůj výkon?	Umístění
1.	26.11.2023 22:41	3. Průměr (26. - 40. místo)	INDIVIDUAL	5. Podprůměr - špatný (56 +)	88
2.	02.12.2023 10:07	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	4. Horší průměr (41. - 55. místo)	41
3.	03.12.2023 20:20	3. Průměr (26. - 40. místo)	STÍHAČKA	3. Průměr (26. - 40. místo)	36
4.	08.12.2023 21:18	2. Lepší průměr (16. - 25. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatný (56 +)	78
5.	15.12.2023 18:37	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatný (56 +)	75
6.	01.03.2024 10:39	3. Průměr (26. - 40. místo)	INDIVIDUAL	5. Podprůměr - špatný (56 +)	78
7.	09.03.2024 22:13	3. Průměr (26. - 40. místo)	SPRINT	5. Podprůměr - špatný (56 +)	82
8.	15.03.2024 10:10	5. Podprůměr - špatný (56 +)	SPRINT	5. Podprůměr - špatný (56 +)	61

Tabulka 6

Při rozhovoru s tímto závodníkem byla cítit jistá frustrace, když jsem se dotazovala, jaké aspekty mohly ovlivnit jeho sezónu. Před posledním soustředěním na podzim se potýkal s nemocí a následně také v sezóně.

8. Diskuze

S daným tématem se nabízí spousta otázek a otevírá se mnoho odborných oblastí. Co vše ovlivňuje aspirační úroveň vrcholového sportovce.

Zajímavým doplněním tohoto výzkumu by mohl být vliv celkového osobnostního nastavení osobnosti jednotlivých závodníků na aspirační úroveň. Dá se předpokládat, že temperament bude mít výrazný vliv na akceptování individuálního výsledku v závodě a tím i na následující aspiraci.

Další otázkou, která by nás zajímala je, jak velký vliv může mít na aspirace sportovce přesun mezi absolutní elitu daného sportu ve vztahu k věku sportovce, jak fyziologického-tak mentálního.

V neposlední řadě v souvislosti s mojí prací zůstává otázka, jak pozitivně ovlivňovat psychiku sportovce k dosažení nejlepších výkonů. Zatímco složka fyzické přípravy sportovního tréninku se zdá být již vysoce propracována, v mentální přípravě je velký prostor nejen ke zkoumání a zjišťování poznatků, které mohou sportovce zdokonalit, ale již i ke konkrétní práci se stávajícími metodami a technikami z oblasti sportovní psychologie či mentálního tréninku. Nezbytným krokem zde však je, ještě více individualizovat přípravu sportovců a realizační týmy rozšířit o další odborníky.

9. Závěr

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou výkonové motivace a aspirační úrovně u selektované skupiny vrcholových sportovců biatlonu. Sledovala jsem vztah mezi subjektivním hodnocením jedince a jeho úspěšností. Cílem bylo v kazuistikách vybraných závodníků srovnat kolísání aspirační úrovně se subjektivním hodnocením výkonu v závodě. Subjektivní hodnocení je porovnáno s oficiálním umístěním v závodě. Pro svůj výzkum jsem si vybrala šest závodníků.

Závodníky jsem sledovala v průběhu celé zimní sezóny 2023/2024, kdy vyjadřovali své aspirace před závodem a subjektivně hodnotili svůj výkon po závodě. Výsledky jsem zařazovala do pětistupňových škál a zobrazila v grafu. Grafy závodníků vykazují nižší sebevědomí, až na probanda 1, který je z celé skupiny nejstarší a nejzkušenější. Většina závodníků, které jsem sledovala, se dostala do elitní úrovně daného sportu relativně v mladém věku, kdy měli ještě možnost závodit za juniory. Domnívám se, že proto jsou pravděpodobně jejich aspirace ovlivněny reálným respektem k soutěži a soupeřům. Přesto lze sledovat jasné rozdíly mezi jednotlivými sportovci jak v aspiracích-tak v sebehodnocení. Zajímavá je také změna aspirací na základě objektivního výsledku v předcházejícím závodě. Souvisí to nejspíše s některými aspekty z osobnosti sportovce a s tím související motivací.

Pro celkový pohled je nutné zmínit, že program jednotlivých závodů světového poháru se skládá jednak ze závodů individuálních, ale také štafetových. Z toho důvodu je možné předpokládat, že některé aspirace vybraných sportovců v individuálních závodech byly ovlivněny právě výsledky štafetových závodů. Nicméně to však nepopírá záměr mé práce.

Závěrem se dá říci, že tato práce je jen dílčím pohledem do jedné části sportovního výkonu. Jak je předasláno v diskuzi, je mnoho dalších souvisejících otázek s daným tématem, které mohou více objasnit to, co sportovec prožívá. To vše by mohlo být prospěšné pro individuální mentální přípravu vrcholového sportovce, která by měla být nedílnou součástí každé sportovní přípravy.

10. Zdroje

- All about the biathlon, 2021. *Wedze* [online]. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://www.wedze.co.uk/all-about-the-biathlon>
- BLAŽEJ, Adam a Katarína KOSTOLÁNSKÁ, 2020. *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada. ISBN 978-80-271-1392-7.
- BOLEK, Emil, Ján ILAVSKÝ a Libor SOUMAR, 2008. *Běh na lyžích: Trénujeme s Kateřinou Neumannovou* [online]. Grada [cit. 2024-02-27]. ISBN 9788024766379. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/beh-na-lyzich-1705271/#>
- BOYD, Joni M., David P. SCHARY, Andy R. WORTHINGTON a Seth E. JENNY, 2018. An Examination of the Differences in Flow between Individual and Team Athletes. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT. STUDIES AND RESEARCH* [online]. 33-40 [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: doi:10.2478/pcssr-2018-0011
- CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada. ISBN 978-80-247-4033-1.
- Co je biatlon, 2024. *Český biatlon* [online]. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://www.biatlon.cz/o-biatlonu/co-je-to-biatlon/>
- Disciplines, 2024. *IBU: The biathlon family* [online]. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://www.biathlonworld.com/inside-ibu/sports-and-event/biathlon-sprint>
- DRAPELA, Victor J., 2021. *Přehled teorií osobnosti*. Vydání sedmé. Portál. ISBN 978-80-2621-709-1.
- FEENEY, Stephen, 2021. How ego can tear down the very best athletes. *Medium* [online]. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://medium.com/@stephenfeenyGB/how-ego-can-tear-down-the-very-best-athletes-dfe6dac421f7>
- HALL, Nathan C., 2013. *Emotion, Motivation, and Self-Regulation: A Handbook for Teachers*. Emerald Pub. ISBN 9781781907108.
- HÁTLOVÁ, Běla, Václav HOŠEK a Pavel SLEPIČKA. *Psychologie sportu*. 2. vydání. Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.
- JACKSON, Susan a Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, 1999. *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics Publishers. ISBN 9780880118767.
- KOLÁŘ, Pavel, 2021. *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Euromedia Group. ISBN 9788024274652.

- MEZNÍK, Jan, 2010. *Rozbor úspěšnosti střelby reprezentačního družstva České republiky v biatlonu* [online]. Brno [cit. 2024-05-28]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/r9scw/DP.pdf>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Jan Ondráček.
- ONDRÁČEK, Jan, Sylva HŘEBÍČKOVÁ, Radomír BAČO a Vít FOUSEK. *Metodika běžeckého lyžování*. Online. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. Elportál. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1338498>.
- PAVEL, Jan a Alena PAVLOVA, 2019. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada. ISBN 9788027108961.
- PETRÁŠ, Václav, 2022. *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Portál. ISBN 9788026218715.
- RAHMAN, Rachel, Joanne THATCHER a David TOD, 2012. *Psychologie sportu*. Grada. ISBN 978-80-247-3923-6.