

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Marie Čiháčková

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ADAPTACE DOTAZNÍKU PSYCHICKÝCH VLASTNOSTÍ
NUTNÝCH K ROZVOJI VÝJIMEČNOSTI – PCDEQ DO
ČESKÉHO JAZYKA

Bakalářská práce

Autor: Marie Čiháčková, Rekreologie

Olomouc 2019

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Marie Čiháčková

Název bakalářské práce: Adaptace dotazníku psychických vlastností nutných k rozvoji
výjimečnosti – PCDEQ do českého jazyka

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí: Mgr. Michal Vičar Ph.D

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt: Práce se zabývá sportovním talentem a jeho psychickou složkou. Nejdříve se věnuje sportovnímu talentu, jeho identifikaci a modelům jeho rozvoje. Další část pojednává o psychické složce sportovního talentu a především o psychických vlastnostech nutných k rozvoji výjimečnosti (PVRV). Stěžejní část je potom věnována dotazníku Psychological Characteristics of Developing questionnaire – PCDEQ a jeho překladu. Součástí práce je také pilotní studie posuzující srozumitelnost, které se zúčastnil vzorek 9 respondentů.

Klíčová slova: sportovní talent, psychické vlastnosti ve sportu, psychická složka talentu,
dotazník, PCDEQ, překlad, posouzení srozumitelnosti

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Marie Čiháčková

Title of the thesis: Adaptation of the Psychological Characteristics of

Developing Excellence Questionnaire – PCDEQ into Czech

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Vičar Ph.D

The year of presentation: 2019

Abstract: This paper discusses about sport talent and its psychological component. At first, it describes sports talent, its identification and its development models. The next part is about the psychological component of sports talent and primarily of the psychological characteristics of developing excellence (PCDE). The main part characterizes the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire - PCDEQ and its translation. This paper also includes a pilot study which aim is the comprehensibility assessment. In the study, 9 respondents took part.

Keywords: sports talent, psychological characteristics in sport, psychological part of sports talent, questionnaire, PCDEQ, translation, comprehensibility assessment

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Vičara Ph.D, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. 4. 2019

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Michalu Vičarovi Ph.D za spolupráci na překladu dotazníku, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 PŘEHLED POZNATKŮ	11
2.1 Talent	11
2.2 Sportovní talent	12
2.2.1 Identifikace sportovního talentu	13
2.2.2 Základní východiska k posuzování sportovního talentu	15
2.2.3 Modely rozvoje sportovního talentu	17
2.3 Psychická složka sportovního talentu	18
2.4 Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti	20
2.4.1 Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně	22
2.4.2 Vyrovnávání se tlakem	22
2.4.3 Sebedůvěra	23
2.4.4 Imaginace	23
2.4.5 Schopnost samostatného kvalitního tréninku	24
2.4.6 Stanovování cílů	24
2.4.7 Sociální a komunikační dovednosti	25
2.4.8 Realistické zhodnocení výkonu	26
2.4.9 Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů	26
2.4.10 Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy	27
2.5 Možnosti měření psychických vlastností ve sportu	27
2.6 Dotazník k psychickým vlastnostem nutným k rozvoji výjimečnosti (PCDEQ)	28
2.6.1 Struktura dotazníku PCDEQ a její vývoj	28
2.6.2 Šest tematických faktorů dotazníku	32

2.6.3	Praktické využití dotazníku	33
2.6.4	Reliabilita originální verze dotazníku	33
3	CÍLE PRÁCE	35
3.1	Hlavní cíl.....	35
3.2	Dílčí cíl	35
4	METODIKA	36
4.1	Design vytvoření české verze PCDEQ	36
4.1.1	Krok 1: Překlad dotazníku do českého jazyka	36
4.1.2	Krok 2: Vytvoření komise a souhrnného překladu	37
4.1.3	Krok 3: Posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku	37
4.1.4	Krok 4: Zpětný překlad pracovní české verze dotazníku	39
4.1.5	Krok 5: Posouzení shody zpětného překladu pracovní české verze a originálu	39
4.1.6	Krok 6: Přeformulování položek a vznik české verze dotazníku	39
4.2	Pilotní studie.....	40
4.2.1	Design výzkumu	40
4.2.2	Výzkumný vzorek.....	40
5	VÝSLEDKY	42
5.1	Výsledky překladu dotazníku.....	42
5.2	Výsledky pilotní studie	45
6	DISKUSE	46
6.1	Limity výzkumu	48
7	ZÁVĚRY	49
8	SOUHRN	50

9	SUMARRY	52
10	REFERENČNÍ SEZNAM	54
11	SEZNAM TABULEK	59
12	PŘÍLOHY	60

1 ÚVOD

Ve sportovním prostředí se často setkáváme s výrokem trenérů typu „Ten kluk má talent, jen kdyby na to měl lepší hlavu.“ Přitom staví psychické vlastnosti tohoto sportovce mimo talent jako takový. Mít sportovní talent přeci znamená mít určité vrozené motorické a koordinační schopnosti. Co když jsou ale psychické vlastnosti přímou složkou talentu stejně tak jako ty fyzické?

V úvodní části této práce se budu zabývat sportovním talentem jako takovým. Zaměřím se na to, jak takový talent u mladého sportovce rozeznat a jak ho později rozvíjet.

V další části se zaměřím právě na výše zmíněné psychické vlastnosti sportovce, jejich vliv na úroveň výkonnosti a problematiku jejich zahrnutí do talentu jako jeho dílčí složky. Uvedu seznam psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti, tak jak je uvádí dvojice autorů MacNamara a Collins (2011). Tito autoři se psychickými vlastnostmi působícími na úroveň výkonu sportovce zabývali do takové míry, aby definovali zmíněný seznam vlastností a vyvinuli dotazník měřící úroveň jejich rozvinutí u mladých sportovců.

Psychické vlastnosti osobnosti mohou ovlivnit sportovní výkonnost jak v procesu jejího rozvoje, tak přímo v soutěži v podobě úzkosti nebo strachu z prohry. Možnost zjistit úroveň těchto psychických vlastností umožňuje jak trenérům, rodičům, tak také samotným sportovcům pracovat na zdokonalování těch méně rozvinutých. Cílené zdokonalování těchto psychických vlastností u sportovců ve fázi rozvoje výkonnosti může vést k urychlení tohoto rozvoje.

V praktické části práce se budu věnovat překladu výše zmíněného dotazníku k psychickým vlastnostem nutným k rozvoji výjimečnosti (PCDEQ) a provedu pilotní studii s cílem posoudit srozumitelnost vytvořeného překladu.

V průběhu studia na sportovně zaměřené vysoké škole jsem se začala více zajímat o psychologii osobnosti. Zaujaly mě rozdílné přístupy lidí kolem mě ke stejným věcem, a to se týkalo také přístupu ke sportu. Napsat bakalářskou práci v oboru sportovní psychologie jsem se tedy rozhodla z toho důvodu. Možnost překladu dotazníku, jehož česká verze dosud nebyla vytvořena, zároveň odpověděla na moji otázku, jaký tato práce může mít přínos pro společnost.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

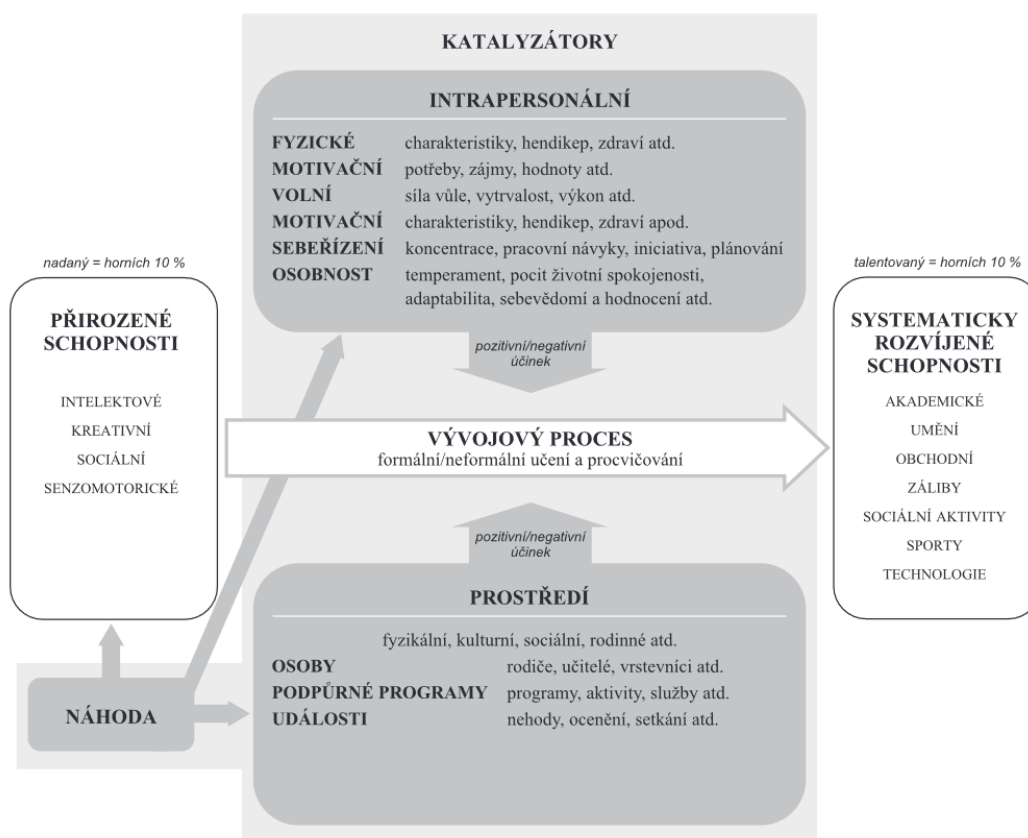
2.1 Talent

Pojem talent se často objevuje ve všech možných sférách působení. Ať už mluvíme o hudebním talentu, výtvarném talentu, nebo v našem případě talentu sportovním. V těchto oblastech jsou ve většině případů takzvaní talentovaní jedinci také cíleně vyhledáváni. Jak ovšem tento talent přesně definovat? Co tedy talentované jedince odlišuje od ostatních?

Přestože význam pojmu talent zná každý a je tak často ve společnosti omílaný, je velmi komplikované stanovit jeho jednotnou definici. Často také splývá s pojmem nadání, nebo vlohy. Někteří autoři u těchto pojmů nachází mírnou odlišnost. Například podle Periče (2006) je nadání chápáno jako soubor mimořádných vloh a schopností, které je možno dále rozvíjet. Talent potom jako příznivé seskupení vloh již pro konkrétní činnost (například konkrétní sportovní disciplínu, zpěv atd.). Neexistuje podle něj tedy talent univerzální. Gagné (2004) zase představuje model vývojového procesu z nadání v talent. Nadání zde považuje za soubor vloh nutných k vytvoření talentu. Ten je potom rozvíjen na základě působení dalších vlivů. Tyto vlivy působící na potenciální rozvoj jednotlivých vloh nazývá katalyzátory a přidává také prvek náhody (Obrázek 1). Oproti tomu jiní autoři, z českých např. Vičar (2018) a Hříbková (2009), pojmy talent a nadání považují za synonyma a tedy mezi nimi nerozlišují. Vičar na tento pojem nahlíží z hlediska sportu a dále užívá pouze pojem „talent“. Hříbková mimo sportovní odvětví naopak využívá pouze pojem „nadání“. Oba pojmy pak vyjadřují potenciál vynikat v nějaké oblasti působení.

Talent se tedy projevuje v mnoha oblastech lidské činnosti. Rozdělení talentu podle oblastí lidské činnosti uvádí například Gagné (2004). Nazývá je systematicky rozvíjené schopnosti a uvádí jich sedm:

- akademické
- umění
- obchodní
- záliby
- sociální aktivity
- sporty
- technologie



Obrázek 1. Diferencovaný model talentu a nadání (Gagné, 2004)

2.2 Sportovní talent

U sportu se velmi lehko přikloníme názoru Periče (2006), že je talent vázaný na určitou oblast lidské činnosti. S vědomím existence nepřehledného množství sportovních disciplín se nám totiž naskytne otázka existence univerzálního sportovního talentu. Jistě můžeme předpokládat, že k úspěchu ve sportu je obecně potřeba základní koordinace těla a schopnost motorického učení. Tyto předpoklady nazývá Gardner (Gardner, 1999) jako tělesně-pohybovou inteligenci. Přesto, však můžeme jen těžko srovnávat specifické nároky jednotlivých disciplín. Pouze u některých disciplín bychom mohli najít částečnou shodu nároků na schopnosti člověka (Vičar, 2018). Dalo by se tedy tvrdit, že kolik existuje sportovních disciplín, tolik existuje sportovních talentů.

Na sportovní talent tedy můžeme nahlížet jako na kombinaci několika komponentů. Úspěch v jakékoli sportovní disciplíně pak máme zajištěn jejich správnou kombinací. Mezi tyto komponenty patří samozřejmě fyzické vlastnosti, jako je například tělesná výška, aerobní kapacita a další. Kromě těchto pak také psychické vlastnosti sportovce, kterými se budu zabývat dále v této práci.

Každý komponent má pak svoji hodnotu, značící, do jaké míry je u jedince rozvinut. Tato hodnota může být kladná, ale stejně tak může dosahovat i bodu nula (Simonton, 1999). Podle Simontona se komponenty pouze nesčítají, ale násobí. Tvrdí, že pokud pro určitou disciplínu jedinci chybí jedna stěžejní vlastnost, nelze ji pouze „přebít“ těmi ostatními. Tvrdí tedy, že pokud se úroveň některé stěžejní vlastnosti nachází na bodu nula, dojde tím pádem k vynulování celého výsledku. V daném sportu pak nemůže být takový jedinec nazýván jako „talentovaný“.

Toto označení si zaslouží jen opravdu malá část populace. Hranice talentovanosti však není jednoznačně stanovitelná, neboť k ní každý přistupuje jinak. Například Perič (2006) ji stanovuje na horní 3 % populace, zatímco Gagné (2004) na horních 10 % a Renzulli dokonce na 20 % (1998).

Na odlišné názory autorů narazíme také v případě otázky proměnlivosti talentu v čase. Perič (2006) na něj nahlíží jako na stabilní soubor vloh. Tvrdí sice, že vzhledem k ontogenetickému vývoji může dojít k úplnému rozvinutí potenciálu až po delší době, ostatní vlivy (například učení) však nepovažuje za talent ovlivňující. Na rozdíl od něj většina autorů zastává dynamický přístup, a nahlíží na talent jako na časově proměnný fenomén podléhající učení a zrání (Gagné, 2004; Simonton, 1999). Talent tedy můžeme chápat jako něco časově variabilního, něco, co můžeme získat, ale také tím pádem i ztratit.

2.2.1 Identifikace sportovního talentu

V této kapitole se budu zabývat zákonitostmi identifikace talentu ve sportu. Tento proces je využíván nejčastěji v případě výběru nových jedinců do týmu, nebo vyšších úrovní, či sportovních tříd a škol. Ve většině případů se tedy budeme bavit o identifikaci talentu u dětí. S identifikací talentu u sportovců vyššího věku se potom můžeme setkat například

v případě výběru vhodných hráčů k nákupu do klubu (Vičar, 2018). Některé prestižní kluby jsou za dobré hráče ochotni zaplatit obrovské částky, tudíž zde na rozeznání talentu opravdu záleží.

Kromě výběru vhodného dítěte pro daný sport je však identifikace užitečná i k dalším účelům. Lze ji využít také obráceně, čili k výběru vhodného sportu pro dítě, nebo pouze k posouzení úrovně jeho schopností, na jejichž rozvoji bude následně pracovat.

Identifikace talentu jako taková je však velmi složitá. Pokud bychom chtěli úspěšně rozpoznat sportovní talent, potřebovali bychom rozlišit geneticky dané vlohy od vlivů prostředí a již naučených schopností, jejichž podíl se zvyšuje s věkem (Bunc, 2004). Což je technicky nemožné. Identifikace talentu je tedy spíše zjištění předpokladů k budoucímu úspěchu. Zjišťujeme, jaké výkonnostní úrovně může jedinec dosáhnout, bude-li mu poskytnuto kvalitní vedení v tréninku. Tuto predikci stanovujeme na základě aktuální výkonnosti jedince v modelových testech (Tomáš Perič & Suchý, 2010).

Ke správné identifikaci talentu vedou tři kroky. Prvním základním kamenem je znát kritérium, které chceme předpovídat. Čili stanovení modelu budoucího sportovce (Tomáš Perič & Suchý, 2010). To se liší u jednotlivých disciplín, podle jejich nároků na schopnosti sportovce. Obecně jsou pro identifikaci talentu náročnější týmové sporty, neboť nejsou jako ty individuální zaměřeny pouze na jednu činnost (Reilly, Williams, Navill, & Franks, 2000).

Druhým krokem je identifikovat odpovídající předpoklady k naplnění kritéria u dětí. V dětství totiž mohou mít úplně jinou podobu než v dospělosti. Třetím krokem je proto popis zákonitostí vývoje předpokladů v čase. Většina trenérů si myslí, že vývoj sportovce je lineární, čili rovnoměrně se rozvíjející. Vývoj předpokladů však může mít naopak různý průběh u každého sportovce. Může být například akcelerovaný, nevyrovnaný, přerušovaný či dokonce retardovaný (Švancara, 1980). Vyskytují se fáze rychlejšího a pomalejšího vývoje. Pokud tedy výkon u sportovce nějakou dobu stagnuje, nemusí to nutně znamenat, že je jeho vývoj ukončen. Není tedy třeba věšet hlavu, neboť se to může každou chvílí změnit. Vzdávání snah po déle trvajícím neúspěchu tedy může být předčasné a úspěch stále dosažitelný.

2.2.2 Základní východiska k posuzování sportovního talentu

Jak už jsem zmínila výše, na sportovní talent je nutno nahlížet jako na vícerozměrný, zahrnující jak fyzické, tak psychické vlastnosti potřebné k rozvinutí výkonnosti na elitní úrovni. Johnston (Johnston, Wattie, Schorer, & Baker, 2018) uvádí, že se přesto většinou výběr talentů zaměřuje pouze na několik proměnných. Z několika studií, zahrnutých do jeho přehledové studie, se 60 % zaměřovalo pouze na fyzické vlastnosti. Nebyly zde brány v potaz ty neméně důležité psychické vlastnosti. Pokud však chceme sportovní talent správně identifikovat, musíme na něj nahlížet z více různých perspektiv.

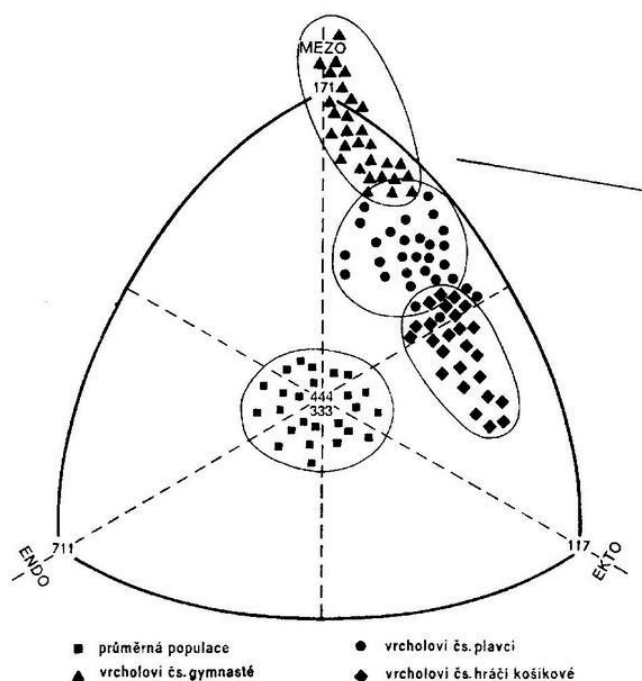
Vičar (2018) zde popisuje tři základní východiska:

- Biologické – fyziologické a antropometrické předpoklady
- Motoricky-výkonové – obecné předpoklady pro pohyb (schopnosti a dovednosti)
- Psychologické – psychické vlastnosti sportovce

Do biologické perspektivy zahrnuje například somatotyp a tělesnou výšku nebo aerobní kapacitu. Snadná měřitelnost a genetická podmíněnost těchto atributů v minulých letech vedla k tomu, že se staly hlavním kritériem identifikace talentu. Například tělesná výška, které dítě dosáhne v dospělosti, je v dnešní době určitelná s vysokou přesností, podle rentgenových snímků kostí. Její úspěšná predikce může být v některých disciplínách velice důležitá, podle multiplikativního složkového modelu talentu Simontona (1999), jak jsem již zmínila výše.

Ve sportu se také můžeme zabývat somatotypem jedince. Jeho předpověď není úplně přesná, avšak přínosná vzhledem k rozdílnosti somatotypů sportovců různých disciplín. Somatotyp má tři komponenty. Endomorfii (míra tučnosti), mezomorfii (mohutnost svalstva) a endomorfii (ukazatel štíhlosti). Jak lze vidět na obrázku (Obrázek 2), různý somatotyp je typický a žádoucí pro různé sportovní disciplíny.

Do fyziologických ukazatelů pak můžeme zařadit tzv. trénovatelnost, která nám ukazuje, jakou délku tréninku je schopen jedinec snést, a je měřena na základě srdeční aktivity.



Obrázek 2. Somatotypy běžné populace a vybraných skupin sportovců (Rouš 1980)

Motoricko-výkonovou perspektivou je myšleno posouzení pohybových schopností a dovedností. Tuto oblast tedy diagnostikují motorické testy. Testy využívané pro identifikaci sportovního talentu jsou většinou složeny do tzv. testových baterií měřících několik schopností. Mezi takovéto baterie můžeme zařadit například MABC-2 Test motoriky pro děti (Psotta, 2014), která měří jemnou a hrubou motoriku a rovnováhu. Dalším používaným nástrojem je například testová baterie BOTMPS, která se skládá z osmi testů (Lam, 2011). Ta je taktéž určena dětem a měří jemnou a hrubou motoriku.

Poslední perspektivou je pak psychologická. Tato perspektiva je stěžejní oblastí této bakalářské práce.

2.2.3 Modely rozvoje sportovního talentu

Z důvodu problematiky přístupu k identifikaci talentu, tréninku a potřebě všestranného rozvoje vzniklo několik modelů rozvoje sportovního talentu. Ty fungují jako rámce tréninkové činnosti a definují její zákonitosti (Vičar, 2018). Tradiční přístupy vycházely ze statického pohledu na sportovní talent, zatímco ty moderní vychází z toho dynamického a zároveň přihlíží také na výše zmíněné psychologické hledisko.

Mezi moderní koncepce rozvoje sportovního talentu můžeme zařadit například model LTAD - Long-Term Athlete Development, čili Model dlouhodobého rozvoje sportovce (Balyi, 2002). Tento model je jeden z nepoužívanějších a celosvětově rozšířen. Jeho cílem je u co největšího počtu sportovců dosáhnout stavu, kdy budou schopni podávat výkony na vrcholové úrovni. Jeho snahou je rozvinout potenciál dětí tak, aby byly schopny se sportu dlouhodobě věnovat. Tento model je určen především trenérům. Fáze tréninku podle tohoto modelu uvádím níže (Tabulka 1).

Tabulka 1. Fáze modelu LTAD

Raná specializace – akcelerované sporty	Pozdější specializace
Zahájení soustavného tréninku	Fundamentální
Trénink se zvýšeným úsilím	Zahájení soustavného tréninku
Trénink na závody a soutěže	Trénink se zvýšeným úsilím
Trénink s důrazem na vítězství	Trénink na závody a soutěže
Ukončení aktivní sportovní dráhy	Trénink s důrazem na vítězství
	Ukončení aktivní sportovní činnosti

Dalším takovým modelem, který uvedu je například Model of Talent Development čili Model rozvoje talentu (Bailey & Morley, 2006). Tento model pracuje se třemi základními hypotézami.

V první řadě důsledně rozlišuje mezi výkonem a potenciálem. Pouze aktuální stav výkonnosti nestačí pro správnou identifikaci talentu. Jeho vývoj je pak ovlivněn dalšími faktory (trénink, rodina apod.). Druhá hypotéza zdůrazňuje multidimenzionální přístup

k talentu. Ten je tvořen širokým spektrem schopností. Třetí hypotéza tvrdí, že pro kultivaci talentu a rozvoje vrcholové výkonnosti je nezbytné promyšlené získávání zkušeností (Vičar, 2018).

2.3 Psychická složka sportovního talentu

Jak už jsem výše zmínila, na sportovní talent kromě vnějších vlivů působí také osobnostní složka sportovce. Někteří autoři jejímu působení nepřikládají velkou váhu. Například Perič (2010) ji nezahrnuje do talentu jako takového, ale do aspektů, které jej ovlivňují. Nazývá tento aspekt jako morálně volní rysy osobnosti.

Jednotlivé psychické vlastnosti rozvinuté u sportovce však bez pochyby působí jak na kvalitu tréninku, tak na samotný sportovní výkon. Nepřítomnost těch správných vlastností vede k tomu, že se špičkový talent u jedince vůbec nerozvine (Vičar, 2018).

Například Dočkal psychické vlastnosti do struktury talentu zahrnuje (Dočkal, Musil, Palkovič, & Miklová, 1987). Tvrdí, že pokud chce jedinec dosáhnout úspěchu, je k tomu nutné disponovat dynamickými vlastnostmi jako je vůle, zájem nebo motivace. Věty jako „On má talent, jen se mu nechce.“ podle něj tedy nepřesně poukazují pouze na některé z vlastností potřebných k výkonu.

Dočkal tedy rozlišuje v talentu následující dvě složky:

- Předpokladovou
- Aktivační

Do předpokladové zahrnuje tělesné vlastnosti, schopnosti a vědomosti.

Aktivační složka, která nás momentálně zajímá, zahrnuje tři oblasti. První je aktivita a motivace. Zde tvrdí, že nedostatečně aktivní jedinec prakticky nemůže dosáhnout většího úspěchu. Tendence být aktivní se také může projevat jako potřeba úspěchu. Druhou oblastí jsou volní vlastnosti jako vytrvalost, houževnatost, cílevědomost. Poslední oblastí je zaměření osobnosti a zájem. Tuto oblast ovlivňuje mnoho osobnostních rysů, ale také hodnoty, postoje a ideály. Obecně je však jasné, že žádnou činnosti nelze dlouhodobě a úspěšně vykonávat bez vnitřního zájmu.

K tomuto modelu dvou složek talentu navíc dodává, že jednotlivé složky se navzájem doplňují a do jisté míry mohou i nahradit. Aktivační složka je hnacím motorem pro tu instrumentální. Podotýká však, že nelze jít do extrému a výrazný nedostatek schopností nahradit vysokou úrovní motivace a obráceně.

Podobně rozlišují u talentu Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) tři složky:

- Instrumentální
- Emočně motivační
- Osobnostní integrita a koherence

Do instrumentální zahrnují senzomotorické schopnosti (sílu, vytrvalost atd.) a tělesnou kondici. Do emočně motivační složky spadá emoční zralost a stabilita emocí. Z faktoru motivace pak potřeba výkonu a tzv. drive. Třetí složka je potom charakterová. Projevuje se jako psychická odolnost, sebekontrola, nezdolnost a zahrnuje také volní rysy.

Stejně jako Dočkal tito autoři také uvádí, že samotná instrumentální složka k úspěchu nestačí.

Vičar (2018), který klade na psychickou složku velký důraz, na tuto složku nahlíží ze tří hledisek. Rozlišuje hledisko:

- Výkonnosti
- Míry specializace
- Struktury osobnosti

Z hlediska výkonnosti se podle něj psychické vlastnosti dělí na dvě skupiny. První skupina jsou vlastnosti nutné pro dlouhodobý rozvoj, druhá jsou ty, které působí přímo na prováděný výkon.

Z hlediska míry specializace jsou to na jedné straně vlastnosti obecně využitelné ve všech sportech, na straně druhé pak vlastnosti spojené s určitou disciplínou.

Z hlediska struktury osobnosti píše o kognitivních schopnostech (pozornost, schopnost učení, inteligence,...), osobnostních rysech (temperament) a motivačních procesech (výkonová motivace, sebedeterminace,...).

U všech těchto psychických vlastností však není možné přesně určit, zda jsou nezbytné k rozvinutí vrcholového výkonu, nebo se rozvinuly u sportovců proto, že byli neustále úspěšní (Krane & Williams, 2010). Jejich vliv na výkon je však bezpochyby pozorovatelný.

2.4 Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti

Psychickou složkou sportovního talentu se někteří autoři zabývali natolik, aby definovali stěžejní vlastnosti osobnosti, působící na úroveň výkonu jedince. Nazývají je *Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti* (dále v textu také pod zkratkou PVRV).

Tyto vlastnosti, v originále Psychological Characteristics Developing Excellence, zahrnují jak charakterové rysy osobnosti, tak psychické schopnosti, které hrají klíčovou roli v předpokladu k úspěchu.

V dlouhodobém hledisku by měl u jedince rozvoj těchto vlastností vyústit ve schopnost seberegulace (Schoon, 2000). Ta značí schopnost jednat za účelem dosažení krátkodobých a dlouhodobých cílů pomocí monitorování a ovlivňování sebe samého (Hartl & Hartlová, 2000). Sportovci disponující vysokou mírou seberegulace dokáží například posuzovat svůj výkon a ovládat emoce a předstartovní úzkost (Petlichkoff, 2003). Umí samostatně trénovat i bez trenérského dohledu, vyrovnávat se se stresem a udržovat v rovnováze sportovní aktivity i ostatní povinnosti.

Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti pomáhají sportovcům optimalizovat jejich rozvoj, vyrovnávat se s překážkami a efektivně zvládat zvyšující se nároky, přicházející s rozvojem výkonnosti (MacNamara, Button & Collins 2010). PVRV podporují efektivní rozvoj mnoha způsoby. Například soustředění, potlačení rušivých vlivů a kvalitní trénink usnadňují osvojování dovedností. Stanovování cílů a schopnost realistického hodnocení výkonů pak umožňují vytěžit z každého tréninku co nejvíce (MacNamara & Collins, 2011).

Podle Vičara (2018) tyto vlastnosti umožňují co možná nejkompexnější rozvinutí vloh a v konečném důsledku se později pozitivně promítají i do běžného života.

Psychickými vlastnostmi nutnými k rozvoji výjimečnosti se zabývalo více autorů (Schoon, 2000; Van Yperen, 2016). Neshodovali se však přesně na výčtu těch nejdůležitějších vlastností. V práci proto dále budu pracovat s jejich výčtem od MacNamary a Collinse (2011). Ti na téma PVRV sestavili dotazník (Psychological Characteristics Developing Excellence Questionnaire), který je předmětem praktické části této práce. Z tohoto důvodu tedy uvedu seznam PVRV právě od těchto autorů a vzápětí se budu věnovat právě zmíněnému dotazníku.

Seznam psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti podle MacNamary a Collinse (2011) je tedy následující:

- Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně (*Commitment to excelling in their chosen domain*)
- Vyrovnávání se tlakem (*Coping with pressure*)
- Sebevědomí/sebedůvěra (*Self-belief/self-confidence*)
- Imaginace (*Imagery*)
- Schopnost samostatného kvalitního tréninku (*Quality practice*)
- Stanovování cílů (*Goal setting*)
- Sociální a komunikační dovednosti (*Social and communication skills*)
- Realistické zhodnocení výkonu (*Realistic performance evaluations*)
- Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů (*Focus, concentration, and distraction Control*)
- Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy (*keeping things in perspective*)

Trénink psychických schopností již v dnešní době bývá zahrnován do podpůrných programů u elitních sportovců. Podle MacNamary by však bylo efektivnější zahrnout jej již do procesu rozvoje sportovního talentu. Také některé dotazníky, zaměřené na psychické schopnosti, byly cíleny pouze na elitní sportovce, jako například Test of Performance Strategies (Thomas, Murphy & Hardy, 1999) nebo Mental Imagery Questionnaire (Thomas et al., 1999). MacNamara a Collins (2011) se proto rozhodli sestavit dotazník přímo

k PVRV, jehož cílovou skupinou jsou sportovci ve vývinu. Tímto dotazníkem se ve svojí práci zabývám blíže.

Než se ovšem dostaneme k samotnému dotazníku, definujeme si jednotlivé psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti.

2.4.1 Odhodlání vynikat ve vybrané disciplíně

Když se podíváme na jakéhokoliv vrcholového sportovce, uvědomíme si, že sportu věnuje většinu času svého života. Zvládat takový nápor a stále si jít za úspěchem vyžaduje obrovskou míru odhodlání.

K posuzování odhodlání slouží několik metod. Jednou z nich je například *Dotazník sportovního odhodlání* (Sport Commitment Questionnaire, Scanlan, Chow, Sousa, Scanlan, & Knifsend, 2016).

S odhodláním také úzce souvisí výkonová motivace. Motivace obecně patří mezi nejdůležitější psychologické procesy. Je energizujícím prvkem organismu a vede nás k uspokojování potřeb. Výkonová motivace je pak hnací motor k lidské činnosti a předznamenává její intenzitu (Nakonečný, 1997). Také nás vede k dosahování cílů.

2.4.2 Vyrovnávání se s tlakem

Při tréninku a výkonu je sportovec vystaven mnoha tlakům z okolí, s nimiž se musí potýkat. Ať už jde o tlak ze strany trenéra, rodičů, nebo tlak způsobený soutěžním prostředím.

Proces vyrovnávání se s tlakem či stresem je nazýván coping. Existuje několik copingových strategií, z nichž si uvedeme jednu. Lazarus a Folkmanová (1984) uvádí následující rozdělení copingových strategií:

1. Zaměření na problém – analýza problému a plán jeho řešení
2. Zaměření na emoce – úsilí vynaložené na základě vlastních emocionálních reakcí, přijetí nebo popření reálné situace

3. Orientace na únik – ta může znamenat například užívání alkoholu, ale také spánek či denní snění

Jako nástroj k posouzení copingu a jeho strategií ve sportu lze využít například dotazník *Coping Inventory for Competitive Sports* – CICS (Gaudreau & Blondin, 2002).

2.4.3 Sebedůvěra

Sebedůvěru (v originále self-confidence) Hardy vysvětluje jako důvěru ve zvládnutí nároků úkolu, který má být splněn (Woodman & Hardy, 2003). Sebedůvěra je vědomí vlastních kvalit a schopností spojená s vírou v úspěšnost budoucích výkonů (Hartl & Hartlová, 2000).

Bandura je však názoru, že by se měl používat spíše pojem self-efficacy, tedy „sebeúčinnost“ (Feltz, 2006). Ten totiž popisuje konkrétní schopnost vědomí vlastní kompetence, ne pouze víru v ni. Nicméně MacNamara používá výraz self-confidence.

Sebedůvěra může podněcovat pozitivní emoce a dokonce zvyšovat kvalitu koncentrace a stanovování cílů (Vičar, 2016).

Sebedůvěra je taktéž samostatně měřitelná, a to například dotazníkem Sources of Sport-Confidence Questionnaire (Valey, Hayashi, Garner-Holman, & Gicobbi, 1998).

2.4.4 Imaginace

Pojem imaginace bychom do češtiny přeložili nejpřesněji jako obrazotvornosti či představivost. Imaginace je napodobování skutečné praxe pouhým prožíváním, cítění pohybů jako utvořené představy (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001). Morris, Spittle a Watt (2005) popisují využití imaginace ve sportu jako představování si sama sebe provádět určitou dovednost. To může vézt k jejímu naučení či procvičení. Také píše, že obecně všem lidem je schopnost imaginace vlastní. Ne každý je jí schopen na stejné úrovni, ovšem podle výzkumů je možné tuto schopnost trénovat (Morris, Spittle & Watt 2005). Její trénink je tak v procesu rozvoje sportovního talentu bezpochyby přínosný.

Podle Jansy a Dovalila (2009) je imaginace ve sportu nejvíce využívána k nácviku precizní techniky. Spojení imaginace s fyzickou přípravou pak urychluje proces učení, oproti využití pouze opakování fyzických cvičení.

Weinberg a Gould (2011) rozlišují čtyři typy imaginace, podle smyslů, které jsou zapojeny do utváření představ. Rozlišují tedy imaginaci vizuální, kinestetickou, sluchovou a čichovou. Sportovci nejčastěji používají imaginaci vizuální a kinestetickou.

K posouzení míry schopnosti imaginace existuje mnoho nástrojů. Z nich například *Movement Imagery Questionnaire* (Hall & Martin, 1997), nebo *Sport Imagery Questionnaire* (Hall, Stevens, & Paivio, 2005).

2.4.5 Schopnost samostatného kvalitního tréninku

Pro dosažení kvalitního sportovního výkonu je třeba kvalitního tréninku. V tomto bodě však dotazník MacNamary a Collinse (2011) zaměřen především na to, jak je sportovec schopen se do tréninku ponořit sám. Kvalitní rozvoj ve sportu totiž závisí také na tom, jak tvrdě je sportovec ochoten na sobě pracovat, a to i v případě nepřítomnosti trenéra.

2.4.6 Stanovování cílů

Schopnost stanovovat si adekvátní cíle je základem k úspěchu ve všech oblastech lidské činnosti. Cíl je obecně něco, čeho se jedinec snaží dosáhnout. Je to účel nebo záměr jeho činnosti (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Ve sportu jsou to například výsledky, nebo úroveň, které chce sportovec dosáhnout.

Ve sportu mohou stanovené cíle tvořit milníky, určité body, na jejich základě lze posuzovat vývoj sportovcovy výkonnosti. Stanovování cílů je důležitou technikou motivace sportovce. Dobře zformulované, konkrétní cíle budou vždy více motivovat ke splnění, než ty obecné, jako například zlepšení kondice (Jansa & Dovalil, 2009).

Obecně nejznámější metodou stanovování cílů je metoda SMART. Podle ní by každý cíl měl mít určité vlastnosti/oblasti definice. Anglické termíny pro tyto vlastnosti reprezentují ve zkratce (SMART) každá jedno písmeno.

Jejich výčet je následující (Prukner, 2014):

- S – Specific (specifický) - cíl musí být přesně definován; čím přesnější cíl, tím snazší plnění a jeho srozumitelnost pro ostatní
- M – Measurable (měřitelný) – mělo by být možné posoudit, do jaké míry bylo cíle dosaženo
- A – Accepted (akceptovaný) - cíl musí být akceptovaný odpovědnou osobou
- R – Realistic (reálný) – musí být možné ho splnit (nutno zohlednit možnosti - čas/vybavení atd.)
- T – Timed (časově ohraničený) - cíl musí mít stanovený termín, do kdy je třeba ho splnit

Stanovené cíle mají u každého jedince odlišnou obtížnost – aspirační úroveň (Atkinson, 1966). Ta úzce souvisí s výkonovou motivací (viz. výše) a na tom, co od sebe člověk očekává. Lidé s nízkou úrovní motivace si stanovují buď příliš snadné cíle, aby za minimální snahy dosáhli úspěchu, nebo naopak příliš obtížné cíle. Ve druhém případě obtížnost odůvodní případné selhání. Oproti nim si lidé s vysokou úrovní motivace stanovují středně obtížné cíle. Jejich dosažení je pro ně reálné, ovšem za vyvinutí určitého úsilí (Vičar, 2018). Dosahování takových cílů je posouvá pořád dál a udržuje je stále motivované.

Pro určení úrovně schopnosti stanovování cílů již existuje několik metod. Jedním z nich je například *Dotazník dosahovaných cílů ve sportu*, v originále *Achievement Goals Questionnaire for Sport* (Conroy, Elliot, & Hoffer, 2003). Ten se zaměřuje na motivy k plnění stanovených cílů, na dosahování cílů a také na to, jaký vliv mají na duševní pohodu jedince.

2.4.7 Sociální a komunikační dovednosti

Jako v každém jiném prostředí přichází ve sportovním prostředí sportovci do styku s dalšími osobami. Dochází mezi nimi k interakci a vznikají různé typy vztahů. Na sport tedy lze nahlížet také ze sociologického hlediska.

Zejména v týmových sportech musí být sportovci schopni spolu komunikovat a zachovat dobré vztahy ve skupině (družstvu). V tréninkovém prostředí je především důležité stanovit atmosféru vzájemného respektu.

Důležitou podmínkou k interakci je sociální percepce (vnímání) jednotlivců (Jansa & Dovalil, 2009). Ta je založena na poznávání a hodnocení okolního působení jedincem. Na úrovni sociální percepce jedinců pak závisí výkon celého týmu (Jansa & Dovalil, 2009).

2.4.8 Realistické zhodnocení výkonu

Mezi důležité body v procesu rozvoje sportovního talentu patří také realistické zhodnocení podaných výkonů sportovce (A. MacNamara & Collins, 2011). Pokud je sportovec schopen hodnotit své výkony objektivně, nehledě na to, zda jde o výhry či prohry, dokáže z nich vytěžit nejvíce pro svůj budoucí rozvoj. Dokáže identifikovat, co bylo na výkonu dobré a špatné, a soustředit se na rozvoj těch slabých stránek.

2.4.9 Pozornost, koncentrace a blokování rušivých vlivů

Pro kvalitní trénink a předvedení odpovídajícího výkonu je pro sportovce bezpochyby nepostradatelná schopnost pozornosti a jejího udržení. Czajkowski (1996) popisuje pozornost jako zaměření vědomí na nějaký objekt, aktivitu, apod. Hartl a Hartlová (2000) ji popisují jako zaměřenost a soustředěnost. Jako vysvětlující příklad uvádí rozdíl mezi posloucháním a pouhým slyšením.

Ve spojitosti s pozorností, v oblastech, kde je důležité její udržení, se velmi často používá slovní spojení „ztráta pozornosti“. Ovšem pozornost jako taková nemůže být nikdy zcela ztracena. Je pouze zaměřena na jiné podněty, které nesouvisí s právě prováděnou činností a jsou v ten moment výraznější. Ty pak nazýváme jako rušivé podněty.

Rušivé podněty, které způsobují ztrátu pozornosti, se dělí na interní a externí (Weinberg & Gould, 2011). Mezi interní můžeme zařadit například negativní myšlenky, obavy z budoucích událostí, intenzivní emoce (ať už pozitivní nebo negativní) nebo únava. Mezi externí pak lze zařadit například silné vizuální či sluchové podněty, chování soupeře nebo například změnu počasí.

Pro posuzování kvality pozornosti je ve sportovním prostředí často používán *Test of Attention and Interpersonal Style* (Nideffer, 1976).

2.4.10 Schopnost dívat se na věci z širší perspektivy

Pro sportovce přínosnou vlastností je také schopnost dívat se na věci objektivně. Sportovec by měl mít realistická očekávání a být schopen vyrovnat se případnými neúspěchy/prohrami. S tím souvisí také nepodléhat silným emocím. I na všem špatném lze najít něco dobrého a i z nezdarů se lze poučit. Jedná se tedy v podstatě o schopnost udržet si jakýsi nadhled.

2.5 Možnosti měření psychických vlastností ve sportu

V předchozích kapitolách zmiňuji u některých jednotlivých vlastností nástroje, pomocí kterých jsou měřitelné. Kromě těchto nástrojů, zaměřených pouze na posuzování jedné vlastnosti, existují také souhrnné nástroje měřící několik vlastností zároveň. Jedním takovýmto nástrojem je například dotazník OMSAT-3* (Ottawa Mental Skill Assessment Tool, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001) čili Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu. Ten je v současnosti ve sportovním prostředí asi nejrozšířenějším nástrojem k posuzování mentálních dovedností (Vičar, 2016). Původní verze dotazníku vznikla v angličtině, dále byl přeložen do několika jazyků a v roce 2016 také do češtiny (Vičar, 2016). Mentální dovednosti, které měří, jsou v dotazníku rozděleny do tří kategorií. Tyto kategorie a dílčí dovednosti uvádím v tabulce 2. Dalším dotazníkem, měřícím více vlastností, je tedy dotazník PCDEQ (MacNamara & Collins, 2011), kterým se samostatně zabývám v následující kapitole.

Tabulka 2. faktorová struktura dotazníku OMSAT-3*

Základní dovednosti (Fundamental Skills)	Stanovování cílů Víra/sebedůvěra Stanovování cílů
--	---

Pokračování tabulky

Psychosomatické dovednosti (Psychosomatic skills)	Reakce na stres Relaxace Zvládání strachu Nabuzení (aktivace)
Kognitivní dovednosti (Cognitive skills)	Zaměření pozornosti Imaginace/představivost Opětovné zaměření pozornosti Plánování soutěže

2.6 Dotazník k psychickým vlastnostem nutným k rozvoji výjimečnosti (PCDEQ)

Dotazník PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire) je nástroj zjišťující přítomnost a úroveň těchto vlastností u sportovců, u kterých je talent stále v procesu rozvoje. Konkrétně je cílen na dospívající jedince ve věkovém rozmezí od 14 do 21 let.

Jeho cílem je tedy zjištění úrovně, případně vlastní přítomnost výše zmíněných psychických vlastností u dospívajících. Tímto způsobem získané informace poté mohou sloužit trenérům či učitelům k rozvoji či osvojování těch méně zastoupených vlastností. Přestože přímo nepodmiňují dosažení elitní úrovně v žádné sportovní disciplíně, jejich přítomnost výkon do značné míry ovlivňuje (MacNamara & Collins, 2011).

V této kapitole se budu zabývat strukturou dotazníku, jeho vývojem, psychometrickými vlastnostmi využitím. Tato kapitola je tedy východiskem pro praktickou část, kde se zabývám překladem dotazníku a posouzením jeho srozumitelnosti.

2.6.1 Struktura dotazníku PCDEQ a její vývoj

Konečná verze dotazníku obsahuje 59 otázek strukturovaných do 6 tematických skupin-faktorů. Odpovědi na otázky jsou zaznamenávány formou šestibodové Likertovy škály, kdy respondentem zvolená hodnota reprezentuje míru podobnosti výroku s jeho osobou (1 – „zcela nesouhlasím“, 6 – „zcela souhlasím“). Skutečnost, že škála nedovoluje respondentovi zaujmout neutrální postoj, zajišťuje získání přesnějších výsledků, neboť se musí nad odpovědí více zamyslet (MacNamara & Collins, 2011).

Výsledné podobě dotazníku předcházelo několik kroků.

V celé této kapitole vycházím z článku k tomuto dotazníkům od MacNamary a Collinse (2011).

2.6.1.1 Fáze formulace položek dotazníku

V první fázi vývoje dotazníku musely být formulovány jednotlivé položky/otázky. Prvním krokem této fáze byly rozhovory jak s elitními, tak s rozvíjejícími se sportovci. Těm byly kladeny otázky týkající se psychických vlastností, které jim pomáhaly vyrovnávat se s výzvami, s nimiž se potýkali v průběhu rozvoje v rámci svého sportu.

Z této fáze vyplynulo definování výše zmíněného výběru deseti psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti a na ně cílící počáteční seznam otázek. Ten tvořilo 160 položek.

2.6.1.2 Fáze obhajování položek dotazníku

Ve druhé fázi byl počáteční seznam položek předložen dvěma nezávislým skupinám profesionálů, pohybujících se v oblasti sportovní psychologie. Tyto skupiny expertů byly požádány, aby přezkoumali veškeré položky a okomentovali jejich jasnost, obsahovou validitu (platnost) a srozumitelnost. Každou položku pak měli obodovat na škále od 1 do 5, podle toho, do jaké míry ji považovali za relevantní. Položky s bodovou hodnotou 4 a méně byly následně prodiskutovány oběma skupinami profesionálů.

Počet položek byl v této fázi zredukován a na 153.

2.6.1.3 Fáze využití rozhovorů

V tomto kroku byly formulované otázky použity při rozhovorech s šesti mladými sportovci, soutěžícími ve svém sportu na reprezentativní úrovni. V této fázi byly položky zredukovány na 152.

2.6.1.4 Pilotní test

V této fázi byl dotazník rozdán zkušebnímu vzorku 48 respondentů. Opět se jednalo o mladé sportovce. Po jeho vyplnění byli respondenti vyzváni, aby okomentovali srozumitelnost a případné podobnosti jednotlivých položek. Na základě výsledků byl seznam položek opět zredukován, výsledný počet byl v této fázi 96 položek.

2.6.1.5 Fáze rozdělení položek mezi faktory

V následující fázi byly položky dotazníku rozděleny do šesti faktorů na základě podobnosti. Při tomto rozdělení byl dále redukován jejich počet podle míry korelace (do jaké míry měří stejnou proměnnou) s ostatními položkami daného faktoru. Položky s koeficientem 0,40 byly považovány za nejvýznamnější. U položek s nižším korelačním koeficientem byla posuzováno, zda logicky zapadají do konceptu daného faktoru. Pokud byla také některá z položek zahrnutelná do více faktorů, bylo taktéž zváženo její vyloučení. Na konci této fáze zůstalo výsledných 59 položek dotazníku.

Tabulka 3. Koeficienty korelace z výzkumné faktorové analýzy PCDEQ

	Factor					
	1	2	3	4	5	6
Q13	0.693					
Q34	0.660					
Q15	0.643					
Q48	0.642					
Q9	0.628					
Q40	0.582					
Q60	0.512					
Q30	0.485					
Q64	0.484					
Q82	0.467					
Q46	0.465					
Q12	0.450					
Q58	0.449					
Q14	0.441					
Q8	0.425					
Q61	0.423					
Q18	0.376					
Q90		0.818				
Q68		0.645				
Q96		0.644				
Q41		0.619				
Q19		0.603				
Q95		0.596				
Q22		0.560				
Q47		0.536		0.314		
Q27		0.535				
Q89		0.498				
Q91		0.487				
Q66	0.302	0.410				
Q88			0.730			
Q80			0.717			
Q76			0.689			
Q93			0.615			
Q35			0.596			
Q23			0.538			
Q59			0.528			
Q70			0.526			
Q75			0.485			
Q85			0.477			
Q62			0.415			
Q20				0.714		
Q31				0.610		
Q11				0.526		
Q21				0.457		
Q86				0.383		
Q1				0.357		
Q16				0.355		
Q44					0.576	
Q54					0.565	
Q67					0.459	
Q50					0.437	
Q83					0.419	
Q79						0.510
Q87						0.440
Q65						0.426
Q43						0.418
Q52	0.319					0.341
Q24						0.340
Q25						0.310

2.6.2 Šest tematických faktorů dotazníku

V této kapitole uvedu rozdělení položek do šesti tematických faktorů. Dotazník však není zaměřen pouze na posuzování úrovně PVRV u mladých sportovců. Zabývá se také tím, do jaké míry je k jejich rozvoji vedou lidé kolem nich a jak s nimi pracují.

Konkrétně dva faktory (faktor 1 a 6) obsahují položky zabývající se podporou k rozvoji PVRV od významných druhých osob (trenérů, učitelů). Zbylé čtyři faktory posuzují nezávislé rozvinutí PVRV u jedince.

2.6.2.1 Faktor 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu

Faktor 1 je zaměřen na to, do jaké míry příslušné osoby (např. trenéři) podporují své svěřence k používání PVRV v praxi na cestě k dlouhodobé úspěšnosti. Hodnotí, do jaké míry jsou mladí sportovci ve svém prostředí k rozvoji těchto vlastností vedeni. Nehodnotí jejich vlastní zapojení.

2.6.2.2 Faktor 2: Používání imaginace během tréninku a soutěže

Tento faktor hodnotí míru schopnosti imaginace jedince (definována výše). Cílí jak na schopnosti jejího použití při tréninku, tak před samotným výkonem.

2.6.2.3 Faktor 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem

Faktor 3 zjišťuje schopnost respondenta vyrovnávat se s tlakem rozvoje i soutěže. Zvládání soutěžního prostředí je silně spojeno s úrovní podaného výkonu (Anshel & Delany, 2001).

2.6.2.4 Faktor 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj

Položky tohoto faktoru se vtahují k přístupu sportovce k jeho tréninku. Zkoumají jeho chování při tréninku a schopnost sám rozvíjet svoji výkonovou úroveň.

2.6.2.5 Faktor 5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách

Tento faktor zdůrazňuje důležitost schopnosti dívat se realisticky na vlastní výkony, ať už se jedná o výhry, nebo prohry. Zjišťuje úroveň této schopnosti a schopnost na ni navazující práce na slabých stránkách.

2.6.2.6 Faktor 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu

Poslední faktor cílí na úroveň podpory k podávání odpovídajících výkonů, které se respondentovi dostává od ostatních (trenér, rodina apod.). V tomto kontextu by se trenéři neměli zaměřovat pouze na rozvoj dovedností u svých svěřenců, ale měli by u nich také prosazovat a rozvíjet PVRV (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

2.6.3 Praktické využití dotazníku

Zároveň s vydáním dotazníku autoři upozorňují na fakt, že dotazník nemá sloužit jako nástroj k výběru talentů. Informace jeho prostřednictvím získané by měly poučit vedoucí osoby, trenéry nebo další osoby zapojené do rozvoje sportovního talentu o tom, zda byly PVRV v různých stádiích rozvíjeny správně, nebo naopak zanedbány.

2.6.4 Reliabilita originální verze dotazníku

Ke zjištění reliability dotazníku byl použit vzorek 363 respondentů ve věku 13-21 let. Všichni respondenti byli sportovce reprezentující svůj sport na okresní, národní či mezinárodní úrovni. V daném vzorku byly zastoupeno více sportovních disciplín, konkrétně atletika, fotbal, hokej, plavání, judo, rugby a badminton.

Ze získaných výsledků byly vypočítány koeficienty cronbachova alfa. Podle doporučení literatury (Tabachnick & Fidell, 2001) byly za adekvátní považovány 0.7 a více.

Vnitřní konzistence celého dotazníku dopadla výborně s hodnotou cronbachova alfa 0,910. Hodnoty u vnitřní konzistence jednotlivých faktorů uvádím níže (Tabulka 1).

Tabulka 4. Hodnoty Cronbachova alfa faktorů dotazníku PCDEQ

Faktor	Cronbachovo alfa
1: Podpora k dlouhodobému úspěchu	0.870
2: Používání imaginace během tréninku a soutěže	0.866
3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	0.847
4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj	0.741
5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách	0.749
6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	0.701

Reliabilita dotazníku a jeho jednotlivých vnitřních faktorů byla srovnatelná s obdobnými dotazníky ze sportovní psychologie, jako například Test of Performance Strategies questionnaire (Thomas, Hardy, & Murphy, 1999).

Dotazník PCDEQ doposud existoval pouze v anglické originální verzi (tu uvádím v příloze č.1). V další části práce se proto zabývám jeho překladem do českého jazyka pro jeho budoucí využití u dospívajících sportovců v České republice. Součástí této práce však již není standardizace vzniklé české verze.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem praktické části mojí bakalářské práce bylo vytvořit českou verzi dotazníku PCDEQ podle originální verze v anglickém jazyce.

3.2 Dílčí cíl

Dílčím cílem této práce bylo provedení pilotní studie posuzující srozumitelnost vytvořené české verze dotazníku.

4 METODIKA

Cílem překladu originální verze dotazníku PCDEQ bylo vytvořit co nejpřesnější jeho verzi v českém jazyce. Požadovanou přesností však zde nemíním doslovný překlad, ale srozumitelnou českou verzi s podmínkou zachování původního významu věty. Zároveň u těchto vět musel být zachován význam v kontextu faktoru (viz. výše v práci), do kterého byla věta autory zařazena.

Obsah mojí praktické části je rozdělen na dvě fáze. První fází je samotný design vytvoření české verze dotazníku PCDEQ, druhou je pak na ni navazující pilotní studie posuzující jeho srozumitelnost.

4.1 Design vytvoření české verze PCDEQ

K vytvoření co nejpřesnější a srozumitelné české verze dotazníku vedlo několik dílčích kroků. Následující postup byl zvolen podobně jako u Vičara (2017) v případě překladu dotazníku OMSAT-3*, který vycházel z odborné literatury.

Jednotlivé na sebe navazující kroky byly následující:

Krok 1: Překlad dotazníku do českého jazyka.

Krok 2: Vytvoření komise a souhrnného překladu.

Krok 3: Posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku.

Krok 4: Zpětný překlad pracovní české verze dotazníku.

Krok 5: Posouzení shody zpětného překladu pracovní české verze a originálu.

Krok 6: Přeformulování položek a vznik české verze dotazníku.

Každý z těchto kroků detailněji rozepisují v následujících samostatných kapitolách.

4.1.1 Krok 1: Překlad dotazníku do českého jazyka

V této fázi byly vytvořeny tři na sobě nezávislé přímé překlady dotazníku. Překlad 1 byl vytvořen jazykově dobře vybaveným autorem bakalářské práce, ovšem osobou

nepohybující se v oblasti překladatelství. Překlad 2 a 3 byly vytvořeny profesionály, živícími se překladatelstvím.

Mezi jednotlivými překlady se objevovaly různě významné rozdíly. K těmto neshodám v překladu mohlo dojít z více důvodů. Doslovný překlad do češtiny v mnoha případech není sám o sobě možný. Ve většině případů pak také není žádoucí. To z důvodu, aby byl zachován původní význam věty. Každý z překladatelů tedy mohl volný překlad věty zformulovat odlišně. Posledním důvodem mohla být také nevědomost souvislostí v kontextu tématu, jelikož se překladatelé nepohybují ve sportovně-psychologickém prostředí.

V Tabulce 4 uvádím některé z rozdílných vět mezi jednotlivými překlady. Zároveň vedle každé uvádím původní verzi věty z anglického originálu.

4.1.2 Krok 2: Vytvoření komise a souhrnného překladu

V následujícím kroku byla vytvořena komise, jejímiž členy byli autor Překladu 1 (autor bakalářské práce) a vedoucí této bakalářské práce. Tato komise prostřednictvím diskuse nad rozdílnostmi překladů sestavila *souhrnný překlad* dotazníku. Rozhodující roli při jeho tvorbě hrála míra podobnosti překladů mezi sebou navzájem. Pokud se například dva z překladů shodovaly v interpretaci konkrétní části položky, byla tato verze upřednostněna před třetím překladem. Zároveň bylo přihlíženo na podobnost s originálem a zachování významu položky v kontextu příslušného faktoru dotazníku.

4.1.3 Krok 3: Posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku

V následujícím kroku bylo provedeno posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu. Toto posouzení poskytla nezávislá osoba, jazykově vybavený odborník na překlady se zkušeností s dotazníky v oblasti sportu. Po zvážení jeho komentářů a úpravy některých položek vznikla pracovní česká verze dotazníku.

V tabulce 4 uvádím vedle srovnání překladů vybraných vět také jejich znění z pracovní české verze dotazníku.

Tabulka 5. Vzájemné porovnání překladů vybraných vět, pracovní české verze a originálu

Faktor	AJ originál	Překlad 1	Překlad 2	Překlad 3	Pracovní česká verze
1: Podpora k dlouhodobému úspěchu	My coach/teacher always tells me what I should be aiming for and helps to direct my goals	Můj trenér/učitel mi vždycky řekne, na co bych se měl zaměřit, a pomáhá směřovat mé cíle	Můj trenér/učitel mi vždy říká, na co bych měl aspirovat, a pomáhá mi se směřováním k mým cílům	Trenér/učitel mi vždy říká, o co bych měl/a usilovat a pomáhá mi s určením cíle	Můj trenér/učitel mi říkává, o co bych měl usilovat, a pomáhá mi se směřováním mých cílů
2: Používání imaginace během tréninku a soutěže	I use imagery to correct my physical performance	Používám představivost, abych upravil svůj fyzický výkon	Používám obrazové záznamy k nápravě mého fyzického výkonu	Používám vizualizaci představ k nápravě mého fyzického výkonu	Používám imaginaci, abych upravil svůj fyzický výkon
3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	I can't stop my activity suffering when I am under pressure from school or college work	Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nejsem schopen potlačit jeho vliv i na můj výkon	Nemohu zabránit tomu, že má činnost trpí, pokud jsem pod tlakem ze školy nebo vysoké školy	Když jsem kvůli práci ve škole pod tlakem, moje aktivita trpí a já tomu nedokážu zabránit	Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nedokáži zabránit jeho negativnímu dopadu na můj výkon
4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj	My pre-performance schedule is clear and carefully monitored	Můj před-soutěžní rozvrh je jasně stanovený a pečlivě kontrolovaný	Můj harmonogram před tréninkem je jasný a pečlivě sledovaný	Můj rozvrh před akcí je jasný a pečlivě sledovaný	Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a pečlivě sledovaný
5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách	I consider my weaknesses and work hard on these in practice	Beru ohled na své slabé stránky a pracuji na nich při svém tréninku	Uvědomuji si své slabé stránky a tvrdě na nich při tréninku pracuji	Zvažuju svoje slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuju	Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji
6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Before an important performance people around me keep me focused	Před důležitým výkonem se mě lidé kolem mě snaží udržet soustředěného	Před důležitým výkonem mě okolní lidé udržují v naprostém soustředění	Před důležitým výkonem mi lidé kolem mě pomáhají se soustředit	Před důležitým výkonem mě lidé kolem mě udržují soustředěného

4.1.4 Krok 4: Zpětný překlad pracovní české verze dotazníku

Překlad české pracovní verze dotazníku zpět do angličtiny zajistila další nezávislá osoba. Ta dosud s dotazníkem nepřišla do styku. Tato osoba byl rovněž profesionál, pracující v oblasti překladatelství.

4.1.5 Krok 5: Posouzení shody zpětného překladu pracovní české verze a originálu

Posouzení shody zpětného překladu s originálem se účastnila opět komise z kroku 2. V tabulce 5 uvádím pouze několik vět, pro představu rozdílnosti mezi originálem a zpětným překladem.

Při posuzování shody zpětného překladu s originálem bylo nahlíženo zároveň do pracovní české verze a analyzována místa, která zapříčinila významný rozdíl mezi anglickými verzemi. S těmi se dále pracovalo v následujícím kroku.

Tabulka 6. Srovnání vybraných vět zpětného překladu pracovní české verze s originálem

Aj originál	Zpětný překlad
My coach/teacher encourages me to seek advice from appropriate others	My trainer/teacher incites me to ask the right people for advice
My coach/teacher helps me to stay committed to my activity	My trainer/teacher supports me to stick to my discipline/activity
I regularly imagine what a good performance feels like	I regularly imagine the feelings I have after a good performance
I am willing to push myself really hard	I am willing to work very hard on myself

4.1.6 Krok 6: Přeformulování položek a vznik české verze dotazníku

Problémová místa, zjištěná při kroku 5 byla konzultována a v české verzi případně upravena. Z celkového počtu 59 položek dotazníku bylo po zpětném překladu upraveno celkem 15 položek (25,42%). Zbytek byl zanechán v původním stavu. V tomto kroku byla vytvořena výsledná česká verze dotazníku.

V tomto kroku také byla u položek zohledněno rozlišení mužského a ženského rodu. To se oproti českému jazyku v angličtině nevyskytuje.

4.2 Pilotní studie

Dalším krokem navazujícím na překlad celého dotazníku byla pilotní studie, která měla za cíl zjistit jeho srozumitelnost. Dotazník byl v této fázi distribuován mezi nezávislé respondenty, kteří byli požádáni, aby posoudili jeho srozumitelnost.

4.2.1 Design výzkumu

Respondenti, účastníci se studie, nevyplňovali dotazník jako takový – neodpovídali na otázky v něm položené. Jejich úkolem bylo posoudit srozumitelnost jednotlivých otázek. V úvodu, který byl součástí dotazníku, byl respondentům vysvětlen způsob plnění, a to následující:

- Text si měli přečíst otázku po otázce a zvážit jejich srozumitelnost
- V případě, že větě porozuměli bez problému, měli ji označit následujícím symbolem: √
- V případě, že větě zcela neporozuměli, měli ji označit puntíkem (•) a případně problémové místo podtrhnout a okomentovat

V úvodu jsem rovněž vysvětlila v textu se vyskytující termíny ze sportovně-psychologického prostředí, které by mohly respondentům dělat potíže. Konkrétně to byly termíny mentální nácvik a imaginace. Zároveň byla v úvodu zdůrazněna anonymita plnění dotazníku a uveden význam tohoto plnění.

4.2.2 Výzkumný vzorek

Dotazník byl rozdělán 9 respondentům. Tento výzkumný vzorek byl složen z mužů i žen ve věkovém rozmezí 14 až 40 let. Z toho 6 respondentů bylo z cílové věkové skupiny dotazníku PCDEQ, čili 14 – 21 let. Tři respondenti potom ve věku 24 a více let.

Většina respondentů byla ze sportovního prostředí, do souboru však byla vybrána také odbornice z oblasti psychologie.

Mezi sporty, kterým se respondenti věnovali, patřil fotbal, baseball, volejbal, cyklistika, horolezectví a cheerleaders.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky překladu dotazníku

Výsledkem první fáze praktické části mojí bakalářské práce je výsledný český překlad dotazníku k psychickým vlastnostem nutným k rozvoji výjimečnosti PCDEQ. Jeho znění vkládám v následující tabulce (Tabulka 6).

Tabulka 7. Výsledná česká verze dotazníku PCDEQ

<p>Faktor 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu (17 položek)</p>	<p>Můj trenér/učitel mě nabádá, abych vyhledával rady u patřičných osob</p> <p>Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v dlouhodobém časovém hledisku, nesoustředíme se jen na přítomnost</p> <p>Můj trenér/učitel mi pomáhá, abych zůstal oddaný své disciplíně/aktivitě</p> <p>Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti</p> <p>Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal zvládat tlaky spojené s výkonem v soutěži</p> <p>Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal zvládat tlaky spojené s rozvojem výkonnosti</p> <p>Můj trenér/učitel mi říkává, o co bych měl usilovat, a pomáhá mi se směřováním mých cílů</p> <p>Můj trenér/učitel mi pomáhá rozeznávat, co je dobré a špatné na mých výkonech</p> <p>Já a můj trenér/učitel sledujeme, kolik mám celkově povinností s cílem udržovat rovnováhu mezi školou a tréninkem</p> <p>Spolu s mým trenérem/učitelem monitorujeme (zaznamenáváme) pokrok při plnění mých cílů</p> <p>Můj trenér/učitel stanovuje moje cíle a společně pracujeme na jejich naplnění</p> <p>Mohu se spolehnout na svého trenéra/učitele, že mě popožene v aktivitách, které nemám příliš v oblíbě</p> <p>Můj trenér/učitel mi pomáhá všimnout si pokroku, kterého jsem dosáhl/a</p> <p>Můj trenér/učitel mě vede k používání jasných zažitých postupů (rutin)</p>
--	---

Pokračování tabulky

	<p>Můj trenér/učitel mi pomáhá soustředit se při mém tréninku na stanovené cíle</p> <p>Můj trenér/učitel plánuje trénink tak, abych pracoval převážně na svých slabých stránkách</p> <p>Můj trenér/učitel mě nabádá, abych o věcech mluvil</p> <p>Můj trenér/učitel se ujistí uje, že vím, jaké kroky musím dělat, abych se stále rozvíjel</p>
<p>Faktor 2: Používání imaginace během tréninku a soutěže (12 položek)</p>	<p>Používám imaginaci, abych upravil svůj fyzický výkon</p> <p>Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (pohyb), představím si, jak ji provádím</p> <p>Mentální nácvik je součástí mého tréninku</p> <p>Mentální nácvik výkonu mi napomáhá soustředit se na to, co musím udělat</p> <p>Pravidelně si představuji pocity, které ve mně vyvolává dobrý výkon</p> <p>Můj trenér/učitel se domnívá, že mentální trénink je důležitý</p> <p>Před příchodem na místo, kde mám podat určitý výkon, jsem nabádán k tomu, abych provedl mentální nácvik tohoto výkonu</p> <p>Představuji si sám/sama sebe, jak se zvládám vyrovnat s nabuzením a vzrušením spojeným se soutěží</p> <p>Očekává se ode mně, že zahrnu imaginaci do svojí přípravy</p> <p>Trénujeme překonávání obtíží, abych mohl zůstat sebejistý</p> <p>Když musím udělat něco, z čeho mám obavy, představuji si, jak je překonám a úspěšně provedu svůj výkon</p> <p>Jsem nabádán k tomu, abych si věci zkusil nejprve jen v hlavě</p>
<p>Faktor 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem (11 položek)</p>	<p>Případá mi těžké soustředit se na sebe a na to, co musím dělat, a často se přistihnu, že přemýšlím nad tím, jak se vede ostatním závodníkům/soutěžícím</p> <p>Když se stane něco neočekávaného, je pro mě skutečně obtížné přizpůsobit se nové situaci</p> <p>Je pro mě těžké začlenit se do nové tréninkové skupiny</p> <p>Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nedokáži zabránit jeho negativnímu dopadu na můj výkon</p> <p>Pokud mi připadá nějaký úkol těžký, často se přestávám snažit</p> <p>Jsem přesvědčený, že prohráváním se nemůžete nic naučit</p>

Pokračování tabulky

	<p>I drobný nezdar otřese mojí sebedůvěrou</p> <p>Pokud udělám chybu, připadá mi těžké znovu se začít soustředit na daný úkol</p> <p>Můj trenér/učitel mě netlačí do překonávání obtíží</p> <p>Připadá mi těžké překonat pocity úzkosti při podávání výkonu</p> <p>Často myslím na chyby, které jsem udělal, což narušuje můj výkon</p>
<p>Faktor 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojit se do něj (7 položek)</p>	<p>Pokračuji v tom, co musím dělat, i když se nikdo nedívá</p> <p>Jsem ochotný na sobě skutečně tvrdě pracovat</p> <p>Veškerý trénink, který podstupuji, mi dodává důvěru, že dokážu uspět</p> <p>V průběhu tréninku blokuji rušivé myšlenky a plně soustředím svou pozornost na to, co musí být splněno</p> <p>Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a pečlivě sledovaný</p> <p>Při tréninku přemýšlím jen o tom, co během něj musím udělat, a na to se soustředím</p> <p>Stanovuji si náročné cíle, na jejichž dosažení musím tvrdě pracovat</p>
<p>Faktor 5: Vyhodnocování výkonů a práce na slabých stránkách (5 položek)</p>	<p>Neustále hledám způsoby, jak se zlepšovat</p> <p>Vždy mám stanoven minimálně jeden cíl, na jehož dosažení pracuji</p> <p>Po výkonu, si jeho průběh přehrávám znovu v hlavě, abych přišel na to, co jsem udělal dobře a co špatně</p> <p>Rozebírám své výkony, abych zjistil, co jsem udělal dobře a co špatně</p> <p>Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji</p>
<p>Faktor 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu (7 položek)</p>	<p>Před důležitým výkonem mě lidé kolem mě udržují soustředěného</p> <p>Jsme nabádáni k tomu, abychom si v tréninkovém prostředí vzájemně pomáhali</p> <p>Můj trenér/učitel mi pomáhá při tréninku zůstat soustředěný</p> <p>Můj trenér/učitel mi pomáhá připravit se na neočekávané (situace, okolnosti, události)</p> <p>Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se s nárokům mojí disciplíny/aktivity</p> <p>Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich</p> <p>Můj trenér/učitel využívá trénink k budování mé důvěry ve vlastní schopnosti</p>

5.2 Výsledky pilotní studie

Při pilotní studii se některé otázky ukázaly být pro některé respondenty nesrozumitelné. V následujícím seznamu uvádím ty, které se ukázaly jako problémové u dvou nebo více respondentů. Věty uvádím zároveň s podtrženými problémovými místy a komentáři (pokud byly uvedeny) rozlišenými kurzívou.

- Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v dlouhodobém časovém hledisku, nesoustředíme se pouze na přítomnost.
- kostrbatá, vlastně nechápu význam
- Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal/a zvládat tlaky spojené s rozvojem výkonnosti.
- Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a pečlivě sledovaný.
- sledovaný - blbost
- Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se s nárokům mojí disciplíny/aktivity.
- věřím, že „se s nárokům“ je jen chyba

Zvláště však uvedu návrhy výše zmíněné odbornice z oboru psychologie. Ta by zvolila jednodušší alternativu některých výrazů, aby byly dospívajícím lépe srozumitelné. Výrazy a návrhy jejich úprav jsou následující:

- můj trenér/učitel mě nabádá – *můj učitel mě vede*
- rady patřičných osob – *vhodných osob*
- plánujeme na základě mého úspěchu v dlouhodobém časovém hledisku – *s ohledem na úspěch...*
- tlaky spojené s rozvojem výkonnosti – *tlak spojený s rozvojem výkonnosti*

6 DISKUSE

Výsledná česká verze dotazníku Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire byla vytvořena procesem několika na sebe navazujících kroků. Postup překlada byl zvolen podobně jako u Vičara (2017) v případě překlada již zmíněného dotazníku OMSAT-3*, který se řídil standardními postupy translace a retranslace, především podle Valleranda (1989).

Ve srovnání s překladem dotazníku OMSAT-3* zahrnoval překlad dotazníku PCDEQ pouze jeden výzkumný vzorek posuzující jeho srozumitelnost. Stejně jako u překlada OMSAT-3* byly v první fázi k dispozici tři přímé překlady originální verze. Komisi, stanovenou v následujících krocích, však tvořili v tomto případě pouze dva členové, což je oproti druhému zmíněnému dotazníku pouze poloviční počet.

Stěžejním krokem pro vznik české verze dotazníku PCDEQ bylo vytvoření souhrnného překlada ze třech získaných přímých překladů. Výše zmíněná dvoučlenná komise musela pečlivě zvažovat nad výsledným zněním otázky. Při procesu formulace otázek bylo v této fázi nahlíženo kromě českých překladů také do originální verze, aby nedošlo k významovému odklonu věty. Některé výrazy pak byly upraveny v následujících krocích překlada.

Při formulaci vět bylo problémových několik výrazů, které například neměly přesný překlad do češtiny, jehož použití by v dané větě dávalo smysl. Například výraz „rehearsal“ si spojíme spíše s divadelní zkouškou, než se sportem. V dotazníku je tento výraz použit v několika větách ve spojení „mental rehearsal“. Do češtiny jsme ho přeložili jako „mentální nácvik“, jelikož tento pojmem ve sportovním prostředí označuje jednu se součástí tréninku. Dalším místem, které bylo v překladu problémové, bylo „I can't stop my activity suffering when I'm under pressure...“. Kdybychom tuto větu přesně přeložili do češtiny, nedávala by smysl, jelikož „aktivita“ nemůže jako taková trpět. Překlady se u této věty lišily, výsledný volný překlad však zněl „Pokud jsem pod tlakem (...), nedokážu zabránit jeho negativnímu dopadu na můj výkon.“. Problémovou větou byla také „My coach/teacher provides me with clear routines.“. V češtině spojení slova „poskytuje“ se slovem „rutiny“ nezní úplně správně. V překladu 1 použil autor „zajišťuje rutiny“, v překladu 2 je tento výraz přeložen jako

„poskytuje jasné postupy“ a v překladu 3 jako „předává jasné zažití postupy. V tomto bodě jsme se po diskusi rozhodli přeložit větu jako „Můj trenér/učitel mě vybavuje jasnými zažitými postupy (rutinami).“ Po zpětném překladu však byla změněna do výsledného znění „Můj trenér/učitel mě vede k používání jasných zažitých postupů (rutin).“. Stejně tak „I am willing to push myself really hard.“ By v českém překladu jako „Jsem ochoten na sebe tlačit“ nezněla správně. Výsledné znění této věty je tedy „Jsem ochotný na sobě skutečně tvrdě pracovat.“. Nevhodně nám zněly také překlady slovního spojení „pre-performance schedule“. „Rozvrh před akcí“ z překladu 3, „harmonogram před tréninkem“ z překladu 2, ani „před-soutěžní rozvrh“ z překladu 1 nám při diskusi nepřipadaly odpovídající. Výsledné znění tohoto slovního spojení nakonec bylo „před-soutěžní plán“, jelikož se dosti podobá ve sportovním prostředí používanému výrazu „tréninkový plán“.

V průběhu překladu se také objevilo několik výrazů, které by samy o sobě smysl dávaly, ovšem v kontextu věty byly přeloženy jinak. Například výraz „setbacks“ jsme místo „překážek“ nebo „komplikací“ přeložili jako „obtíže“. Výraz „monitore“ jsme nejprve přeložili jako „sledujeme“. Nebyl však úplně přesný, protože slovo „monitorovat“ v sobě zahrnuje jak sledování, tak zaznamenávání určitého jevu. Tento rozdíl se projevil ve zpětném překladu, po kterém jsme výraz upravili na „monitorujeme (zaznamenáváme)“. Doplnující závorku jsme uvedli z důvodu lepší srozumitelnosti pro mladé sportovce, jako cílové skupiny tohoto dotazníku. V případě výrazu „imagery“ jsme však naopak uznali za vhodné uvést ho ve znění „imaginace“, přestože jej tak nepřeložil ani jeden z překladatelů. Tento termín je však v oboru sportovní psychologie ustálený, podobně jako výše míněný „mentální nácvik“. Pro vyvarování se případnému nepochopení těmito termíny dospívajícími, byly při pilotní studii vysvětleny v pokynech k dotazníku.

V pilotní studii se ukázaly některé věty nebo výrazy jako problémové. První z takto problémových vět u dvou a více respondentů byla „Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v dlouhodobém časovém hledisku, nesoustředíme se pouze na přítomnost.“ V tomto bodě bych tedy zvolila použít „na základě mého úspěchu v budoucnosti“. Domnívám se, že by tato změna usnadnila její pochopení. Věta „Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal/a zvládat tlaky spojené s rozvojem výkonnosti.“ byla jednou ze dvou variant překladu originální věty. Vzhledem k tomu, že

s druhou variantou neměli respondenti problém, považují za vhodné tuto variantu (variantu b) vyloučit. V dotazníku by teda zůstala verze „Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal/a zvládat tlaky spojené s výkonem v soutěži.“. Jako problémová se také ukázala být věta „Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a pečlivě sledovaný.“. K lepšímu pochopení věty by mohla vést formulace „Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a jeho plnění pečlivě sledované.“. Poslední větou, která dělala problém největšímu počtu respondentů byla věta „Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se s nárokům mojí disciplíny/aktivity.“. Tady se ovšem objevila chyba ze strany autorů v podobě přebývající předložky „s“. Nepochopení významu věty tedy připisuji této chybě v textu.

6.1 Limity výzkumu

Limitem našeho výzkumu byl nízký počet respondentů z cílové skupiny dotazníku, čili věkového rozmezí 14 – 21 let. V našem výzkumném vzorku bylo takových respondentů pouze 6. Pro větší přesnost výzkumu by byl potřeba minimálně dvojnásobný počet.

Také bych se přiklonila k testování především u nejnižšího věku cílové kategorie, a to z důvodu rozdílu v jazykové vybavenosti mezi dospívajícími a plnoletými.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem mojí bakalářské práce bylo vytvořit českou verzi dotazníku Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire, který měří psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti.

Cíle jsem dosáhla pomocí několika na sebe navazujících kroků. Vzniku výsledné české verze dotazníku předcházely tři přímé překlady dotazníku, vytvoření souhrnného překladu a zpětný překlad pracovní české verze.

Dílčím cílem bylo provést pilotní studii českého předkladu a cílem posouzení jeho srozumitelnosti. Tento cíl se povedlo splnit distribucí dotazníku několika mladým sportovcům na základní škole a několika dospělým osobám. Po posouzení srozumitelnosti tímto výzkumným vzorkem (n-9) se ukázaly čtyři věty dotazníku jako problémové. Navrhla jsem tedy jejich úpravu, případně vysvětlila, proč se mohly zdát nesrozumitelné.

8 SOUHRN

V první části práce jsem se zabývala pojmy talent a sportovní talent. Hledala jsem rozdíly v názorech autorů na tyto pojmy. Objevily se rozdíly v rozlišování pojmů „talent“ a „nadání“, kdy někteří autoři zastávali názor, že mají stejný význam, jiní mezi nimi naopak rozlišovali. K časové stálosti sportovního talentu, pak autoři zaujali dva různé postoje – statický (Perič, 2006), kdy se talent považuje za daný a neměnný, a dynamický, kdy je talent chápán jako časově proměnný fenomén (Gagné, 2004).

V kapitole zabývající se sportovním talentem se také věnuji jeho identifikaci a psychické složce. Opět popisují rozdílný přístup autorů k této složce. Někteří autoři jí nepřisuzují velký význam, nebo ji nepovažují za přímou složku talentu, pouze za vnější vliv na ni něj působící (Perič & Suchý, 2010). Jiní ji naopak považují za důležitou složku talentu, bez které by nemohlo dojít k jeho plnohodnotnému rozvoji (Vičar, 2018).

V další kapitole jsem se zabývala modely rozvoje sportovního talentu, kde jsem popsala několik jednotlivých přístupů.

Stěžejní částí mojí práce pak bylo definování psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti. Uvádím zde popis každé z deseti stěžejních vlastností podle MacNamary a Collinse (2011). Tyto vlastnosti jsou předmětem dotazníku, jemuž se věnuji v další samostatné kapitole, kde popisují jednotlivé kroky jeho vývoje, strukturu rozdělení do tematických faktorů a reliabilitu dotazníku. Tento dotazník je také předmětem praktické části této práce.

V praktické části jsem se věnovala překladu dotazníku Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire – PCDEQ. Design překladu sestával z šesti kroků, kterými byly:

- překlad dotazníku do českého jazyka
- vytvoření komise a souhrnného překladu
- posouzení srozumitelnosti souhrnného překladu a vytvoření pracovní české verze dotazníku
- zpětný překlad pracovní české verze dotazníku
- posouzení shody zpětného překladu pracovní české verze a originálu

- přeformulování položek a vznik české verze dotazníku

Ve druhé fázi praktické části jsem se pak věnovala pilotní studii vytvořené české verze dotazníku. Ta měla za cíl posouzení jeho srozumitelnosti a zúčastnilo se jí 9 respondentů. Z toho 6 osob spadalo do cílové věkové kategorie dotazníku (14 – 21 let) a 3 osoby byly staršího věku. Jako problémové u dvou a více respondentů se při studii ukázaly být čtyři věty. Návrh jejich úpravy uvádím v diskusi.

9 SUMMARY

In the first part of this paper I defined the terms talent and sports talent. I was looking for differences in the authors' opinions on these terms. There were differences in the distinction between the terms "talent" and "natural ability", where some of the authors were of the opinion that they had the same meaning, while others distinguished between the two of them. There were also found two different attitudes in the time stability of talent - static (Perič, 2006), where talent is considered to be given and unchanging, and dynamic, when talent is considered as a time-varying phenomenon (Gagné, 2004).

In the chapter that describes the term sports talent I also write about identification and mental component of the talent. Again I describe the differences in authors' approach to the mental component of talent. Some authors do not assign much importance to this or doesn't describe it as a talent component. They say that it is only an external influence, that affects talent (Perič & Suchý, 2010). On the other hand, some authors see it as an important component of talent and believes that without this it could not be fully developed (Vičar, 2018).

In the next chapter I looked at the models of talent development in sport and described several individual approaches.

The main part of my work was to define the psychological characteristics of developing excellence. Here I define ten characteristics, which MacNamara and Collins (2011) considered the most important ones. These qualities are also the subject of their questionnaire. I write about this in another chapter and describe the steps of its development, its factor structure and its reliability. I also work with the questionnaire in the practical part of this paper.

In the practical part of this paper I worked on the translation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire - PCDEQ. The translation design consisted of six steps:

- translation of the questionnaire into Czech
- the formation of a commission and a summarizing translation

- comprehensibility assessment of the summary translation and creation of the first in-progress version of the translated questionnaire
- back translation of the czech in-progress version of the questionnaire
- conformity assessment of the back translation of the czech version and the original
- reformulation of items and creation of the czech version of the questionnaire

In the second phase of the practical part I accomplished a pilot study of the czech version of the questionnaire. The aim of this study was to assess its comprehensibility and 9 respondents took part. Six of these were in the target age group (14-21 years) and three of them were older. Four sentences were found to be problematic in two or more respondents. The suggestions how to change them I present in the discussion.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, (24), 329–353.
- Atkinson, J. (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: John Wiley and Sons.
- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport, Education and Society*, 11(3), 211–230.
- Balyi, I. (2002). Long-term Athlete Development: The System and Solutions. *Faster, Higher, Stronger*, (14), 6–9.
- Bunc, V. (2004). Současné pohledy na identifikaci sportovního talentu (na příkladu biatlonu a fotbalu). In T. Perič & J. Suchý (Eds.), *Identifikace pohybových talentů*. Praha: Karolinum.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hoffer, S. M. (2003). A 2 x 2 achievement goals questionnaire for sport: evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 456–476.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802719-6.00002-9>
- Czajkowski, Z. (1996). *Psychologia sprzymierzeńcem trenera (Psychology as a coach's aid)*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.
- Dočkal, V., Musil, M., Palkovič, V., & Miklová, J. (1987). *Psychológia nadania*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, (15), 1–19.
- Feltz, D. L. (2006). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423–458. <https://doi.org/10.1249/00003677-198800160-00016>
- Gagné, F. (2004). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. *High Ability Studies*, 15(2), 119–147. <https://doi.org/10.1080/1359813042000314682>

- Gardner, H. (1999). *Intelligence Reframed. Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1–34.
- Hall, C. R., & Martin, K. A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21(1&2), 143–154.
- Hall, C. R., Stevens, D. E., & Paivio, A. (2005). *Sport imagery questionnaire*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hříbková, L. (2009). *Nadání a nadaní*. Praha: Grada Publishing.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
- Krane, V., & Williams, J. M. (2010). Psychological Characteristics of Peak Performance. In *Applied sport psychology: person growth to peak performance*. McGraw-Hill Education.
- Lam, H. M. Y. (2011). Assessment of preschoolers' gross motor proficiency: Revisiting Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency. *Early Child Development and Care*, 181(2), 189–201. <https://doi.org/10.1080/03004430.2011.536640>
- Lazarus, A. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal Setting and Task Performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The Role of Psychological

Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors, 52–73.

- MacNamara, A., & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 29(12), 1273–1286. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.589468>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in Sport*. Human Kinetics.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, (34), 394–404.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Suchý, J. (2010). *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum.
- Petlichkoff, L. M. (2003). Self-Regulation Skills for Children and Adolescents. In *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Fitness Information Technology.
- Prukner, V. (2014). Stanovení cílů (SMART) a efektivní plánování pomocí cílů. In *Manažerské dovednosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Psotta, R. (2014). *MABC-2 Test motoriky pro děti*. Praha: Hogrefe-Testcentrum.
- Reilly, T., Williams, A. M., Navill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
- Renzulli, J. S. (1998). *The three-ring conception of giftedness. Nurturing the gifts and talents of primary grade students*.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233–246. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>
- Schoon, I. (2000). *A life span approach to talent development*. *International handbook of*

giftedness and talent (roč. 2).

- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, (60), 410–421.
- Simonton, D. K. (1999). Talent and its development: An emergenic and epigenetic model. *Psychological Review*, 106(3), 435–457. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.435>
- Singer, R., Hausenblas, H., & Janelle, C. M. (2001). *Handbook of Sport Psychology*. Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Švancara, J. et al. (1980). *Diagnostika psychického vývoje*. Praha: Avicenum.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697–711. <https://doi.org/10.1080/026404199365560>
- Valey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Gicobbi, P. (1998). Source of Sport Confidence: Conceptualization and Instrument Development. *Journal of Sport Exercise Psychology*, (20), 54–80.
- Vallerand, R. J. (1989). Toward a methodology for the transcultural validation of psychological questionnaires - Implications for Studies in the french language. *Canadian Psychology-Psychologie Canadienne*, 30(4), 662-680.
- Van Yperen, N. W. (2016). Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 23(3), 317–329. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.3.317>
- Vičar, M. (2016). *Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních*

dovedností ve sportu – OMSAT-3 (Disertační práce)*. Univerzita Palackého, Olomouc.

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada Publishing.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

Internetové zdroje

Novotný, J. Sportovní antropologie a antropometrie. *Kapitoly sportovní medicíny*. Retrieved 21. 4. 2019 from the World Wide Web: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/kapitolysportmed/pages/19-4-antropologie.html>

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Fáze modelu LTAD	17
Tabulka 2. faktorová struktura dotazníku OMSAT-3*	27
Tabulka 3. Koeficienty korelace z výzkumné faktorové analýzy PCDEQ	31
Tabulka 4. Hodnoty Cronbachova alfa faktorů dotazníku PCDEQ	34
Tabulka 5. Vzájemné porovnání překladů vybraných vět, pracovní české verze a originálu	38
Tabulka 6. Srovnání vybraných vět zpětného překladu pracovní české verze s originálem	39
Tabulka 7. Výsledná česká verze dotazníku PCDEQ.....	42

12 PŘÍLOHY

1. Originální verze dotazníku Psychological Characteristics of Developing excellence Questionnaire.

<p>Factor 1: Support for long-term success (17 items)</p>	<p>My coach/teacher encourages me to seek advice from appropriate others My coach/teacher and I plan on the basis of my future success, not just for today My coach/teacher helps me to stay committed to my activity My coach/teacher evaluates my performances against long-term goals for future success My coach/teacher prepares me to cope with the pressures of performance My coach/teacher always tells me what I should be aiming for and helps to direct my goal My coach/teacher always tells me what I should be aiming for and helps to direct my goals My coach/teacher helps me identify what is good and bad in my performances My coach/teacher and I keep an eye on my total workload to help me balance college/school and practice I work together with my coach/teacher to monitor my progress towards my goals My coach sets my targets and we work towards these I can rely on my coach/teacher to push me in activities that I do not really like My coach/teacher helps me to keep a record of my progress My coach/teacher provides me with clear routines My coach/teacher helps me focus on the objectives in practice My coach/teacher structures practice to work mostly on my weaknesses My coach/teacher encourages me to talk things through My coach/teacher ensures that I know the steps I have to take to maintain my progress</p>
<p>Factor 2: Imagery use during practice and competition (12 items)</p>	<p>I use imagery to correct my physical performance Before attempting a skill, I imagine myself performing it Mental rehearsal is incorporated in my practice Mentally rehearsing my performance focuses me on what I have to do I regularly imagine what a good performance feels like My coach/teacher believes mental practice is important Before I arrive at the performance venue I am encouraged to mentally rehearse my performance I imagine myself handling the arousal and excitement associated with competition I am expected to include imagery in my preparation We practise coping with setbacks so that I can stay confident When I have to do something that worries me, I imagine how I will overcome my anxieties and perform successfully I am encouraged to try things out in my head first</p>
<p>Factor 3: Coping with performance and developmental pressures (11 items)</p>	<p>I find it difficult to concentrate on what I have to do and often find myself thinking about how other performers are doing If something unexpected happens I find it really hard to adapt I find it hard to fit into new practice groups I can't stop my activity suffering when I am under pressure from school or college work I often stop trying when I find a task difficult</p>

	<p>I believe that you can never learn from losing Even a minor setback shakes my confidence When I make a mistake I find it difficult to get my focus back on task My coach/teacher doesn't push me to overcome difficulties I find it difficult to overcome my feelings of anxiety when I perform I often keep thinking about the mistakes that I have made and let this interfere with my performance</p>
<p>Factor 4: Ability to organize and engage in quality practice (7 items)</p>	<p>I get on with what I have to do even if no one is watching I am willing to push myself really hard All the practice that I do gives me confidence in my ability to succeed During practice I block out distracting thoughts and focus my attention completely on what needs to be done My pre-performance schedule is clear and carefully monitored In practice, I really think about and focus on what I have to do in that session I set myself challenging goals that I have to work hard to achieve</p>
<p>Factor 5: Evaluating performances and working on weaknesses (5 items)</p>	<p>I am always looking for ways to improve I always have at least one goal that I am working towards After a performance I review my performance in my head to figure out what I did right and wrong I analyse my performances to find out what I did well and what I did badly I consider my weaknesses and work hard on these in practice</p>
<p>Factor 6: Support from others to compete to my potential (7 items)</p>	<p>Before an important performance people around me keep me focused We are encouraged to help each other in my practice environment My coach/teacher helps to keep me focused in practice My coach/teacher helps me to prepare for the unexpected People around me help me to accommodate the demands of my activity I listen and learn from the people around me My coach/teacher uses practice to build my confidence in my own ability</p>