Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020 Stanislav BERKOVEC

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PSYCHICKÉ VLASTNOSTI A ROZVOJ SPORTOVNÍHO TALENTU V ŘECKO-ŘÍMSKÉM ZÁPASE

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Stanislav Berkovec

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

Olomouc 2020

Jméno a příjmení autora: Stanislav Berkovec

Název bakalářské práce: Psychické vlastnosti a rozvoj sportovního talentu v řecko-římském zápase.

Pracoviště: Katedra rekreologie

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

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Práce se zabývá psychickými vlastnostmi a rozvojem sportovního talentu v řecko-římském zápase. Prvně charakterizuje řecko-římský zápas a definuje sportovní talent, jeho psychickou složku, psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti a shrnuje důležité psychické vlastnosti pro zápas. V druhé části práce jsou pak porovnány úrovně psychických vlastností nutné k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších úrovních ve dvou konkrétních oddílech, dále jsou zde srovnány celkové úrovně mezi jednotlivými zápasníky a shrnuty rozdíly mezi oddíly.

Klíčová slova: sportovní talent, zápas, PCDEQ, psychická složka talentu

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Stanislav Berkovec

Title of the bachelor thesis: Psychological characteristics and development of sporting talent in greco-roman wrestling.

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Vičar, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The thesis deals with psychic characteristics and development of sporting talent in Greco-Roman wrestling. The first characterizes the Greco-Roman struggle and defines sporting talent, its psychological component, the psychological characteristics necessary to develop excellence and summarizes the important psychological characteristics of the struggle. The second part of the thesis compares the levels of psychic qualities necessary to develop the exceptionality of Greco-Roman wrestlers at higher and lower levels in two specific sections, then compares the overall levels between individual wrestlers and summarizes the differences between sections.

Keywords: sports talent, wrestling, PCDEQ, psychological part of sports talent

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Vičara Ph.D, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. 11. 2019

……

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Michalu Vičarovi Ph.D za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD **8**

1 PŘEHLED POZNATKŮ **10**

1.1 Charakteristika řecko-římského zápasu **10**

1.2 Sportovní talent **11**

1.3 Psychická složka sportovního talentu **14**

1.4 Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti **18**

1.5 Důležité psychické vlastnosti pro zápas **23**

2 CÍLE **27**

METODIKA **28**

2.1 Výzkumný nástroj-dotazník PCDEQ **28**

2.2 Popis zkoumaného souboru **29**

2.3 Metody sběru dat **30**

2.4 Metody zpracování dat **30**

3 VÝSLEDKY **31**

3.1 Výsledky a porovnání výzkumného souboru TJ Lokomotiva Krnov **31**

3.2 Výsledky a porovnání výzkumného souboru Olymp Praha **35**

3.3 Porovnání obou výzkumných souborů **38**

4 DISKUZE **42**

ZÁVĚR **46**

5 SOUHRN **48**

6 SUMMARY **49**

REFERENČNÍ SEZNAM **50**

7 PŘÍLOHY 53

ÚVOD

Pohled na talent a jeho definici se liší nejen ze strany laické veřejnosti, ale i té odborné. V každém odvětví, nejen v tom sportovním, jsou vyhledávány talentované osoby, které se svými výkony odlišují od ostatních. Stejně tak je tomu i v řecko-římském zápase a dalších úpolových sportech, které se těší relativně vysoké oblibě, k níž přispívá zájem společnosti o zdravý životní styl a s ním spojené fyzické aktivity, ale i v poslední době natolik propagované smíšené bojové umění. Talent by měl být u sportovců identifikován v mladším věku, aby byl možný jeho rozvoj, a to nejen fyzický nebo technický, ale především ten psychický, který bývá mnohdy opomíjen. Talent má mnoho složek a jednu z nich představují právě vlastnosti psychické, kam se řadí i psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti, na něž bude v této práci zaměřena pozornost. Především v individuálním sportu, jako je řecko-římský zápas, nemají mladí zápasníci ve svých začátcích často dostatečnou psychickou podporu a jejich psychické vlastnosti nejsou dále rozvíjeny. Lze se tedy domnívat, že problematika psychických vlastností a rozvoje sportovního talentu v řecko-římském zápase je v dnešní době více než aktuální.

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnat úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších výkonnostních úrovních. Dílčím cílem práce je identifikovat u obou sledovaných oddílů faktory z dotazníku PCDEQ, které by měly být více rozvíjeny.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První z nich obsahuje přehled poznatků z oblasti řecko-římského zápasu, psychických vlastností a rozvoje sportovního talentu v tomto sportovním odvětví. Konkrétně zde charakterizuje řecko-římský zápas a definuje sportovní talent, jeho psychickou složku, psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti a shrnuje důležité psychické vlastnosti pro zápas. Veškeré poznatky byly čerpány z dostupné literatury, článků, studií a dalších odborných zdrojů od tuzemských i zahraničních autorů. V druhé části práce jsou pak porovnány úrovně psychických vlastností nutné k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších úrovních ve dvou konkrétních oddílech, dále jsou zde srovnány celkové úrovně mezi jednotlivými zápasníky a shrnuty

rozdíly mezi oddíly. Získání potřebných dat probíhalo za pomoci dotazníku určeného pro stanovení úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Charakteristika řecko-římského zápasu

Zápas v obecném pojetí patří k nejstaršímu sportovnímu odvětví. Historicky nejznámějším mezníkem představuje především starověké Řecko, kde tato disciplína byla součástí olympiád. V tomto období zápasníci užívali chvaty na celé tělo, což lze označit za dnešní volný styl. Kromě něj se v dnešní pojetí této disciplíny užívá klasický styl, tedy zápas řecko-římský (Heller, 2018). Zápasení se dělí na několik druhů rozvinutých po celém světě. Mezinárodní organizace zaštiťující zápasy se nazývá United World Wrestling, dále jen UWW. V prostředí ČR se provozují dvě zápasnická odvětví UWW, a to volný styl a řecko-římský styl. Pod tuto organizaci spadá rovněž grappling, amatérské MMA a další (Pavelka & Stich, 2014). Řecko-římský a volný styl spadají v ČR pod Svaz zápasu České republiky.

Řecko-římský zápas patří spíše k silovým bojovým sportům. Klade se zde důraz především na maximální sílu a výbušnost. Potřebná je nejen síla trupu, zad a krku, ale i končetin (Pavelka & Reinders, 2015). Povoleny jsou v něm pouze úchopy a chvaty v horní polovině těla, to znamená od pasu nahoru (trup, hlava, paže). Dolní končetiny nesmí být používány, avšak u volného stylu je jejich užití povoleno. Cíl celého zápasu spočívá v položení soupeře na lopatky nebo získání bodové převahy po uplynutí stanovené doby trvání (6 minut). Zápasnické kategorie se dělí dle hmotnostních kategorií, pohlaví a věku (Heller, 2018). Při úpolových sportech dochází k nepravidelnému střídání uvolnění a napětí. To představuje nerovnoměrné zatížení dýchacího a krevního oběhu. Potřeba dostatečné síly, vytrvalosti, obratnosti a rychlosti pozitivně ovlivňuje celkovou fyzickou kondici a harmonický rozvoj svalstva. Kromě toho ale zápasení přináší rozvoj a charakteristické vlastnosti osobnosti (Pavelka & Stich, 2014). Celá řada studií potvrdila a zdokumentovala pozitivní dopady bojových sportů na rozvoj charakteru a celkové životní spokojenosti a pohody. Poskytují tak pozitivní psychické přínosy bez ohledu na to, zda je tento typ sportu provozován na elitní nebo rekreační úrovni (Kordi et al., 2009).

1.2 Sportovní talent

Talent představuje projev dispozic daného jedince pro některou specializovanou činnost, přičemž může zahrnovat dispozice hned pro několik těchto činností (Perič, 2006). Každá tato konkrétní činnost nebo odvětví s sebou nese vždy svá specifika, stejně tak je tomu u talentu sportovního. U něj hraje hlavní roli věk a zdravotní stav, jelikož vysoká výkonnost sportovce trvá relativně krátkou dobu oproti jiným odvětvím, jako je např. vědecká činnost (Vičar, 2017). Z toho vyplývá, že sportovní talent by měl být identifikován a rozvíjen co nejdříve, jelikož sportovní příprava představuje dlouhodobý proces. Zároveň však pro optimální rozvoj talentu musí existovat vhodné podmínky, které nemusí být pro každého dostupné (Perič, 2006). Problematické může být vnímání sportovního talentu jako prostého souboru konkrétních vloh a schopností. Na tomto základě jsou pak posuzovány tyto předpoklady, pokud jich sportovec má dostatek, tak je označen za talentovaného. V tomto pojetí však není zohledněna kvalita všech atributů jedince (Vičar, 2018).

Talent lze rozdělit na dvě složky, a to na aktivizační (získanou) a předpokladovou (vrozenou). Tělesné vlastnosti, schopnosti atd. spadají do složky vrozené. Jejich uplatnění v konkrétní činnosti pak ovlivňuje složka aktivační. Tam spadá právě i řada psychických vlastností, např. motivace nebo vůle. K aktivizačním činitelům se řadí i psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti (Psychological Characteristics of Developing Excellence), dále jen PCDE, které budou rozebrány v jedné z následujících kapitol (Vičar, 2018). Samotné pojetí sportovního talentu je vnímáno různými odborníky a autory mnohdy odlišně. Výstižné a progresivní pojetí sportovního talentu uvádí Vičar (2018). Dle něj jde v podstatě o potenciál k budoucímu výkonu a predikci potřebného úsilí pro dosažení konkrétní výkonnosti a její výše. Mimo to talent zahrnuje vrozené vlohy a další atributy potřebné pro rozvoj sportovce. Důležitým faktorem jsou v tomto ohledu psychické vlastnosti. Talent nese dynamickou podobu, jelikož se skládá z vrozených a získaných komponent, přičemž některé z nich jsou nestabilní a tvárné, jelikož je lze kvalitním tréninkem modifikovat a rozvíjet (Vičar, 2018). Právě rozvoj talentu a jeho samotnou identifikaci lze vnímat jako provázaný komplex nebo systém prvků vzájemně, obsahově a tematicky souvisejících. Prvky pak tvoří obsahové skupiny, které na sebe navazují a navzájem se ovlivňují. Jedná se o kombinaci vnitřních

(kondice, technika, psychika atd.) a vnějších faktorů (zázemí, trénink atd.) ovlivňujících míru talentovanosti (Perič, 2006).

Poněkud odlišný náhled na složení sportovního talentu jedince nabízí jeho rozdělení na složku instrumentální, aktivační (emočně motivační) a charakterovou (osobnostní integrita a koherence). Do instrumentálních komponentů patří senzomotorické schopnosti, kondice, pohybová inteligence a další. Aktivizační složka zahrnuje stabilitu emocí, emoční zralost a motivace (neústupnost, dominance atd.). K charakterovým komponentům lze zařadit psychickou odolnost (nezdolnost) a volní dispozice (sebekontrole, svědomitost, odpovědnost, pracovitost atd.). Ze všech jmenovaných složek je nejdůležitější motivačně emoční, jelikož talentovanému sportovci nestačí pouze jeho velmi dobrá instrumentální složka, která mu může do jisté úrovně stačit, ale bez dostatečné motivace a emoční stability jen těžko dosáhne vrcholových výkonů (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Sportovní talent, respektive předpoklad pro vysokou sportovní výkonnost se odvíjí od psychofyzické struktury daného sportovce. Tuto strukturu lze rozdělit na oblast směrovou, potencionální a výkonovou. Směrovou oblastí se rozumí vlastnosti jako zájmy a potřeby, na jejichž základě se daný jedinec realizuje a volí si své cíle, kam spadá i výběr některého ze sportů. Potencionální oblasti jsou myšleny schopnosti a vlastnosti podmiňující sportovní výkonnost. Rozhodují o tom, zda daný jedinec si bude schopen osvojit dovednosti a návyky potřebné k vyšší výkonnostní úrovni. Oblast výkonová zahrnuje vlastnosti, které usnadňují realizaci získaných dovedností a schopností při samotné soutěži, kde se musí sportovci potýkat se stresem. V praxi pak někteří z nich nejsou schopni podat stejné výkony jako při tréninku. Čím vyšší stresové odolnosti jedinec disponuje, tím je větší pravděpodobnost, že jeho tréninkové a soutěžní výkony budou vyrovnané (Perič, 2006).

Pro jakýkoliv sport je důležitý zájem o něj, jeho popularita a v případě bojových sportů i pozitivní obraz veřejnosti. Především rodiče se samozřejmě zajímají o bezpečnost mladých zápasníků, tudíž aspekt nebezpečí musí být v tomto ohledu minimalizován, což znamená snížení rizika úrazů. Toho lze dosáhnout primárně prostřednictvím dobře vzdělaných a profesionálních trenérů, kteří budou dbát na vhodné postupy a techniky, fyzickou přípravu, bezpečnost a rozvoj psychiky sportovce. U dětí a mládeže by měl dbát nejen na fyzický vývoj, ale i na rozvoj sebevědomí svěřence a jistou míru zábavy. Primárním cílem by nemělo

být pouze vítězství, jelikož selhání pak může mladé osoby odradit od dalšího rozvoje v tomto sportu (Curby, 2007). Trenér, nejen v rámci bojových sportů, hraje klíčovou roli. Na vyšších úrovních přichází se svým svěřencem v podstatě denně do kontaktu a je svědkem jeho chování nejen během tréninku nebo zápasu, ale rovněž v šatně nebo běžném životě. V případě bojových sportů zná jeho fyzické a psychické reakce při sparingu a zápase. Do jisté míry by tak měl být dobrý trenér tak trochu psychologem (Miňovský, 2006), protože pro optimální výuku a výsledky v bojových sportech je zcela zásadní fyzická a psychická kondice. Bez těchto dvou atributů není možný další růst jedince, jelikož s narůstající technickou a taktickou náročností jsou kladeny vysoké nároky právě na oba tyto aspekty. Základem pro vrcholový trénink je sportovní talent, sociální a materiální zázemí (Novák, 2007).

Klíčovou otázkou při identifikaci sportovních talentů je určit, který sportovce má největší potenciál k dobrému výkonu a úspěchu na nejvyšší úrovni. K tomu se nejčastěji užívá hodnocení fyzického výkonu, antropometrie apod. Avšak všechny testy nebo predispozice z fyziologického hlediska tvoří jen část celého talentu a měly by tvořit jen přidanou hodnotu pro odborný názor trenéra, který velmi dobře zná své svěřence (Norjali Wazir et al., 2019). V některých bojových sportech je však často nedostatek objektivně měřitelných atributů a vyžaduje se od trenérů, aby subjektivně rozhodli o budoucnosti a potenciálu daného sportovce. V tomto ohledu však musí brát v potaz i to, že konečný úspěch nenese jen samotný jedinec, ale i jeho prostředí a plnění úkolů (Roberts et al., 2017).

Vzhledem k tomu, že se v bojových sportech včetně zápasení v rámci identifikace talentů často spoléhá na úsudek trenéra, tak se i jejich samotné metody a parametry pro hodnocení talentů mohou lišit (inteligence, fyzické dispozice, výkon podaný na soutěžích, technika atd.). To znamená, že se i subjektivní pohledy trenérů na zápasnické talenty v praxi liší. Této problematice se věnoval Kaynar (2019), který pro svoji studii využil 165 trenérů s průměrně osmiletou zkušeností. Ti působili jako trenéři po celém Turecku v různých klubech od amatérských až po profesionální úroveň. Pouze 64 % z nich užívalo u mladých zápasníků talentové testy, ostatní nikoliv. V rámci testů zakládalo 39 % z nich své hodnocení na pohybovém nadání zápasníků, 34 % na tělesné stavbě a zápasových tendencích, 18 % věnovalo pozornost pozorování chování zápasníků na soutěži a technice a 9 % inteligenci (bez testování inteligence). Někteří trenéři primárně hodnotili sílu a vytrvalost zápasníků.

Jiní zase flexibilitu, rychlost a koordinaci. Autor studie tvrdí, že pojetí talentu a jeho sjednocení není v zápasení natolik sjednoceno a měl by být kladen více důraz na kritéria jako fyzické vlastnosti, fyziologické a fyzické kapacity, tělesná stavba, motorické vlastnosti, inteligence, složení těla a somatotyp. Jak je na první pohled zřejmé, tak ve výčtu zcela chybí hodnocení psychické složky potencionálního talentu zápasníků.

Opakem pojetí nebo spíše náhledu na sportovní talent a jeho hodnocení je studie, jejíž autoři se domnívají, že v rámci identifikace talentů se v praxi mnohdy nevyužívá znalostí a zkušeností trenérů. Konkrétně 14 elitních mezinárodních trenérů bojových sportů z 11 zemí v rámci polo-strukturovaných rozhovorů uvedlo, že při komplexním pojetí mladých sportovců lze mnohem lépe předpovědět šance pro jejich dlouhodobý úspěch na vysoké úrovni. Zhodnocení celého souboru fyzických a psychických vlastností sportovce představuje komplexnější identifikaci talentu než užití tradičních jednooborových metod. Toto pojetí je příliš jednoduché a omezené a neumožňuje zachytit složití vztah všech atributů sportovce (Roberts, Greenwood, Raynor, & Iredale, 2017).

Konkrétnější a do jisté míry i komplexnější náhled uvedla studie zabývající se identifikací talentu v Íránu. V rámci ní byla zhodnocena i konkrétní kritéria, která byla zjištěna u úspěšnějších zápasníků. Pro hodnocení byla sledována antropometrická kritéria, psychická kritéria a fyzické a motorické schopnosti. Pro tato kritéria existují další faktory jako jistá míra svalnatosti, široká ramena, rychlost a síla, taktická inteligence a soutěživost. Při porovnání běžných zápasníků s těmi vrcholovými vyšlo najevo několik rozdílů, které by mohly být vnímány jako předpoklady pro zápasnickou úspěšnost, tedy i talent. Špičkoví zápasníci měli širší ramena, delší horní končetiny, nižší procento tuku, svalnatější horní i dolní končetiny, vyšší sílu a vytrvalost ramenních a břišních svalů a celkově lepší pohyblivost. Z psychického hlediska byli vrcholoví zápasníci emočně stabilní, pracovití, samostatní, stateční a odvážní (Yoosefy, Goudarzi & Behpoor, 2005).

1.3 Psychická složka sportovního talentu

Dosahování vrcholových sportovních výkonů s sebou nese celou řadu psychologických aspektů, které mohou napomoci k optimální výkonnosti a současnému harmonickému vývoji

daného jedince. Tréninkový proces je velmi náročný a sportovec musí být vybaven takovými psychickými vlastnostmi, aby jej dokázal zvládnout a využít ve svůj prospěch. Jedná se v tomto ohledu především o schopnost zpracování získaných poznatků, inteligenci, postoje a hodnotový systém. Všechny tyto atributy musí tvořit jednotný komplex. V rámci účasti na soutěžních kláních musí být sportovec schopen odolat tlaku a psychické zátěži, která je u individuálních sportů, tedy i zápasení, mnohem vyšší než u kolektivních sportů (Dočkal, Musil, Palkovič & Miklová, 1987). Z toho vyplývá, že psychická složka je velmi významná pro rozvoj sportovního talentu, jelikož se podílí na sportovním výkonu a bez její přítomnosti by se talent nemohl dál rozvíjet. Její význam může být sice zpochybňován, ale výstižným příkladem je vůle, bez které by daný jedinec nebyl schopen se podat maximální výkony a dosáhnout špičkové úrovně (Vičar, 2018).

Ke sportu v jeho obecném pojetí se pojí celá řada psychických procesů. Jedná se o poznávací procesy (představivost, pozornost atd.), emoce (radost, strach, úzkost atd.) a volní procesy (souvisí s vůlí). S ohledem na psychiku je důležitá motivace, ale i sociálně psychologické aspekty (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Dle těchto poznatků je zřejmé, že psychické vlastnosti sportovce představují velmi důležitou složku jeho talentu, jelikož jejich optimálním nastavením lze docílit požadovaného růstu a vývoje. Podílí se tak na kvalitě talentu a v rámci identifikace by jim měla být věnována dostatečná pozornost (Vičar, 2017), jelikož psychika ovlivňuje nejen výkonnost v bojových sportech, ale hraje důležitou roli i pro udržení zdraví nebo při léčbě případných zranění. Základní psychologické principy jsou důležité pro pochopení a udržení motivace při tréninkovém procesu, předsoutěžních přípravách, při samotné soutěži (zápase) a pro přepracování dosavadních cílů po soutěži (Kordi et al., 2009). Ačkoliv jsou psychické atributy sportovce vnímány jako velmi důležité, jejich identifikace není natolik snadná a mnohdy tak bývají ponechávány stranou běžné praxe. Důvodem bývá především chybějící ucelená diagnostika. Přitom právě psychické vlastnosti jsou u sportovců v různých disciplínách definovány obdobně, což nelze říci o fyziologických dispozicích (výška v basketbalu atd.). Konkrétně se jedná o vlastnosti, jako je sebevědomí, oddanost pro danou činnost, motivace, soustředěnost (především před a během zápasu), odolnost a zvládání stresu (Vičar & Válková, 2014).

S vrcholovým sportem, respektive úspěchem jedinců na elitní úrovni se pojí řada psychických vlastností. Jedná se o sebedůvěru, oddanost věci, odhodlání, zaměření na výkon, odolnost vůči stresu a rušivým elementům, soustředěnost, pozitivní (optimistický) přístup, vysoké osobní standardy (nároky), dobré před soutěžní a soutěžní plány, kontrola nad emocemi, navození aktivace, stanovení cílů, představivost a vnímání anticipační tenze jako pozitivního a prospěšného faktoru. Kromě vlastností působících na výkon pozitivně, existuje i jejich celá řada působících v negativním slova smyslu a jedná se o pochyby, porušení postupů, tendence k rozptýlení, obavy z výsledku, nedostatečná nebo nadměrná motivace, chybějící koncentrace, úzkost a negativní myšlení obecně (Vičar, Protić, & Válková, 2013).

Problémem psychické složky talentu, respektive psychických vlastností obecně je jejich nestabilita v čase a nepředvídatelnost jejich vývoje. Řadu vlastností nelze odlišit od vrozených od naučených schopností, ale platí, že čím komplexnější je psychická vlastnost, tím bývá její vrozený podíl menší. Psychické vlastnosti se dělí na kognitivní, charakterové a spojené s růstem a výkonovou motivací. Kognitivní vlastnosti jsou do jisté míry vrozené a relativně v čase stabilní. Jde o schopnost učení, rozhodování, rychlost, inteligenci, kreativitu atd. V jednotlivých sportech se uplatňují odlišně. Psychické vlastnosti podmiňující sportovní výkon a růst jsou do jisté míry ovlivnitelné. Lze sem zařadit již zmiňované PCDE, které zahrnují charakterové rysy a rozvinuté psychické schopnosti, které představují zcela klíčové atributy v realizaci a rozvoji potenciálu. Nejedná se pouze o mentální dovednosti (představivost, stanovení cílů atd., ale rovněž o postoje, emoce a touhy potřebné k naplnění potenciálu. Vlastnosti osobnosti (charakterové vlastnosti) mohou být jak negativní (úzkost atd.), tak pozitivní (Vičar & Válková, 2014).

Psychický vývoj mladých zápasníků je trvalým individualizovaným procesem. Ve studii provedené v rámci intenzivního zápasnického soustředění bylo sledováno, jak prostřednictvím fyzicky a psychicky náročných zápasnických zkušeností si adolescenti (14 - 18 let) rozvinuli řadu psychických kvalit, které byly identifikovány jako cenné dovednosti nejen pro zvýšení výkonu, ale i pro běžný život. U zápasníků v období adolescence byla sledována zvýšená důvěra, pracovní morálka, rozvoj atributů jako odpovědnost nebo vnitřní sebekontrola, zlepšené myšlenkové procesy (sebevědomí atd.) a posílené mezilidské dovednosti. Z toho vyplývá, že zápasení má schopnost rozvinout celou řadu dovedností

a dispozic souvisejících s duševní houževnatostí, přičemž se některé aspekty mohou přenést i do osobního života (Gould, Pierce, Cowburn & Driska, 2016).

V tomto ohledu by se dalo podotknout, že k tomuto pozitivnímu rozvoji mladých zápasníků velmi významně přispívají zkušení trenéři. Nesprávné vedení takovéto pozitivní výsledky mít nemusí a nejde o zcela samozřejmý jev. Výše uvedený výzkum totiž probíhal na soustředění ve Spojených státech amerických pod velmi uznávaným a úspěšným trenérem NCAA J. Robisonem. Navazující studie stejných výzkumníků (Gould, Pierce, Cowburn & Driska, 2017) potvrdila, že sledovaný psychický vývoj u účastníků soustředění byl ovlivněn Robisovou jasně definovanou filozofii tréninku, zaměřením na vývoj mentálních dovedností a jasně promyšleným trenérským přístupem. Přístup k rozvoji psychických dovedností mládeže Robison vyvinul během 35 let provozování těchto soustředění a vlastních zkušeností. Jeho přístup tak může být velmi dobrým vzorem pro rozvoj talentovaných mladých zápasníků v tuzemsku.

Rutkowska a Gierczuk (2014) se ve své studii věnovali LOC (Locus of Control) u začínajících zápasníků, což lze zjednodušeně popsat a přirovnat k tomu, do jaké míry jsou začínající zápasníci přesvědčeni o tom, že jsou schopni řídit a ovládat výsledky svého jednání. Rovněž zařadili analýzu subjektivního vnímání jejich sportovní kariéry. Celkem se výzkumu zúčastnilo 131 chlapců, účastníků Polish Cadet Championships in Greco-Roman wrestling. Z výzkumu vyplynulo, že respondenti vnímají vyšší úroveň kontroly při úspěchu než neúspěchu v zápase. Stejně tak byla zaznamenána vyšší úroveň LOC u vítězných zápasníků v situacích úspěchu než neúspěchu. Průběh kariéry dle jejich subjektivního vnímání byl ovlivňován většinou jimi samými a jejich trenéry. Až poté následovali rodiče nebo zákonní zástupci, příbuzní atd. Z výsledků studie vyplynula potřeba posílení nezávislosti, sebevědomí, zvládání stresu a odpovědnosti mladých zápasníků. Ačkoliv by v tomto ohledu měl být brát větší důraz na intenzivnější trénink psycho-sociálních dovedností, posílení vnitřní kontroly a psychické odolnosti, tak musí být zohledňována míra zátěže, aby nedošlo k přetížení mladých zápasníků. V podstatě tato studie potvrzuje i důležitost trenérů při práci s talentovanými jedinci, která byla přiblížena v předcházející kapitole, jelikož zápasníci uvedli v rámci ovlivňování kariéry sami sebe, a právě i trenéry.

S ohledem na teoretické poznatky a některé zkušenosti z praxe se do jisté míry zdá, že sportovní talent je mnohdy vnímán příliš úzkou optikou zaměřenou pouze na výkon, tělesné predispozice nebo jistou dávku šikovnosti při zvládání náročných technických prvků. Přitom se v praxi ukazuje, že komplexnější náhled a rozvoj zápasníků přináší stabilnější výsledky, a to především při zaměření na psychiku. Relativně často se velmi šikovní a na svůj věk úspěšní mladí zápasníci, ti co byli označeni za talentované, během svého dospívání rozhodnou svoji sportovní činnost ukončit nebo přejít ke zcela jinému odvětví. V tomto ohledu se lze jen domnívat, zda zatím stojí jejich přetížení, příliš silný tlak (rodiny, trenérů atd.) na výkon a úspěch, nedostatek motivace nebo psychických vlastností potřebných pro zvládání dlouhodobé elitní úrovně. Možná se u těchto jedinců postupem času zcela vytrácí počáteční radost a naplnění ze zápasení, které přechází do rutiny a povinnosti. Není ani výjimkou, že mnohdy podceňování mladí sportovci, u nichž právě nebyl shledán talent, a mnohdy jim to bylo patřičně dáno najevo, se dokázali i přesto dostat na vrchol a být úspěšní ve své disciplíně. Nebyli sice v době svých začátků ti nejlepší vzhledem k technice, soutěžním výkonům atp., ale měli vůli, motivaci, sebevědomí, pokoru, inteligenci, zvládali dobře stresové situace atd. Převažovala u nich psychická složka sportovního talentu, díky níž byli schopni poctivým tréninkem dosáhnout vrcholové úrovně.

1.4 Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti

Jak již bylo zmíněno v jedné z přecházejících částí této práce, k rozvoji a identifikaci talentu musí být přistupováno komplexně. Rozvoj sportovce totiž ovlivňuje celá řada psychických, sociálních, fyzických a enviromentálních proměnných. S tím souvisí i psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti jsou rozmístěny ve vývojovém kontinuu. Na počátku kontinua musí regulovat činnost a akce mladých sportovců ostatní pro ně významné osoby. Jde např. o trenéry nebo rodiče, kteří je motivují, aby dostatečně trénovali a soutěžili ve svém sportovním odvětví. Jakmile se sportovci začnou přibližovat k vyšším výkonům (elitnímu postavení), tak by měl být kladen důraz na menší posilování ze strany ostatních osob v okolí sportovce, jelikož samotní sportovci již přebírají zodpovědnost za své činy. Tento posun odpovědnosti ve vývojovém kontinuu je velmi důležitý, jelikož na elitní (špičkové) úrovni nesou odpovědnost za vytváření a udržování vlastní motivace samotní

sportovci, nikoliv trenéři nebo rodiče (Young & Medic, 2008 podle MacNamara & Collins, 2012).

Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti se mohou lišit dle potřeb a požadavků sportovců v různých stádiích vývoje a dle konkrétního sportu, který navíc může být kolektivní nebo individuální. Pro posouzení existence těchto vlastností byl sestaven speciální dotazník PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire), který vychází z původních myšlenek T. Orlicka a z řady studií (MacNamara & Collins, 2012). Dotazník napomáhá sportovcům a jejich trenérům k rozvoji výjimečnosti z pohledu psychických vlastností jedince. Jedná se o tyto vlastnosti a dovednosti:

- Odhodlání (závazek sám k sobě) vynikat ve vybrané disciplíně
- Představivost (imaginace)
- Schopnost vyrovnat se s tlakem
- Sebevědomí
- Stanovení cílů
- Schopnost kvalitního tréninku
- Sociální (mezilidské) a komunikační dovednosti
- Realistické vyhodnocení výkonu
- Pozornost, koncentrace a kontrola/ovládání nad rozptýlení (odváděním pozornosti)
- Schopnost dívat se na věci z různých úhlů/široké perspektivy (MacNamara & Collins, 2011).

Dotazník PCDEQ je založen na šesti faktorech (celkem 59 bodech), jeho originální znění se nachází v příloze č. 1 této práce.

Faktor č. 1 (podpora k dlouhodobému úspěchu) se zaměřuje na podporu ze strany trenéra daného jedince, a to se zaměřením na stanovení cílů a zvládání případného rozptýlení. Trenéři by se samozřejmě měli aktivně zapojovat do mentálního rozvoje sportovců a tento faktor hodnotí, do jaké míry a jak to jejich svěřenci vnímají. Tento faktor může být subjektivní z pohledu obou stran (svěřence i trenéra), ale právě proto může být zcela zásadní v případech, kdy se tyto pohledy liší. Trenér se může domnívat, že jeho podpora k úspěchu

svěřence je na dobré úrovni, ale vnímání svěřence může být odlišné. Především u mladých sportovců je potřeba dostatečné podpory především v začátcích, což platí snad u každé disciplíny.

Faktor č. 2 (využití imaginace/představivosti během tréninku a soutěže) vychází z požadavku na představivost daného jedince. Nejde pouze o pohybové dovednosti, tedy použití imaginace pro utvoření situace při konkrétním chvatu nebo jeho nácvik pouze v hlavě, ale i navázání pocitu a představení si sebe sama např. během soutěže nebo při obtížné situaci během zápasu. Vytvoření si dané situace v mysli může pozitivně napomoci obdobné situaci v budoucnosti, respektive jejího řešení. Například při zápasení tato imaginace může usnadnit průběh zápasu, kdy dojde na situaci, kterou si zápasník představoval a její zvládnutí může být o to jednodušší.

Problematice zvládání stresu se věnuje faktor č. 3 (zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem). Jednotlivé body se zde zaměřují na stres, tlak, chyby, prohry, překonávání pocitů a nekomfortních situací. Vnímání vlastních chyb představuje velmi důležitý faktor nejen ve sportovním prostředí, ale i v běžném životě. Už od školy jsou malé děti vedeny k tomu nechybovat, alespoň v českém prostředí, kdy jsou v jejich práci (písemky atd.) primárně zkoumány a vypichovány chyby, které mohou vést ke špatné známce a dalším negativním následkům (rodiče, další vývoj ve škole, strach, úzkosti atd.). Rovněž ve sportovní prostředí lze vidět mnohdy přístupy založené pouze na hledání chyb a bez pozitivní motivace. Vnímání vlastních chyb jako formy poučení, nikoliv selhání hraje důležitou roli pro sebevědomí jedince a jeho rychlé "regeneraci" z prohry.

Faktor č. 4 (schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj) se zaměřuje hned na několik vlastností potřebných k rozvoji výjimečnosti, jako např. odhodlání, stanovení cílů, zvládání rozptýlení a kvalitní trénink. Jestliže sportovec záměrně nedává do tréninku veškeré své schopnosti, potřebnou aktivitu a soustředěnost, tak je otázkou, zda vlastně chce být úspěšným. Kvalitně odvedené tréninky nejsou pouze předpokladem pro dostatečnou připravenost z pohledu kondice, techniky nebo taktiky, ale vědomí o tom, kolik tvrdých tréninků jedinec absolvoval a že dal do své přípravy vše, mu napomáhá před samotným soutěžním výkonem. To hraje důležitou roli i v zápasení, kdy "papírově" lepší protivník může na zápasníka vytvářet jistý tlak a nervozitu. V případě, že si

zápasník uvědomí, že nedal do své přípravy vše, tak to jistě jeho psychickému stavu nepomůže.

Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách představuje faktor č. 5. Kromě stálého rozvoje a udržení silných stránek, by měl sportovec věnovat dostatek pozornosti svým slabým stránkám a jeho pohled na vlastní osobu by měl být reálný. Konkrétně při úpolových sportech, si slabých stránek může všimnout protivník, který je samozřejmě následně využije při soutěžním zápasu ve svůj prospěch. V zápasení, ale i snad v každém jiném sportu, vždy existuje prostor pro zlepšení. Toho by si měl být každý jedinec vědom, jelikož slabé stránky ho mohou zpomalit při dosažení svého cíle.

Posledním v celém souboru je faktor č. 6 (podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu). Ten navazuje do jisté míry na faktor č. 1, ale zaměřuje se i na podporu okolí. Klade důraz na soustředěnost, sebedůvěru a nároky dané disciplíny, ale zabývá se i otázkou vzájemné pomoci v tréninkovém prostředí. Je to nejen jedna z dovedností potřebných pro sport, alespoň tedy pro zápasení, ale i pro běžný život.

S ohledem na vývoj doby, aktuální poznatky a nové studie, v současné době autoři dotazníku pracují na jeho druhé verzi (PCDEQ2), která rovněž měří stanovené dovednosti a generuje důležité faktory. Jedná se o faktory jak pozitivní, tak negativní:

- Nepříznivá reakce na neúspěch (strach z neúspěchu)
- Představivost a aktivní příprava
- Sebekontrola a řízení
- Perfekcionistické tendence
- Vyhledání a využívání sociální podpory
- Aktivní zvládání (vyrovnávání)
- Klinické ukazatele, jako např. poruchy příjmu potravy, úzkost, deprese atd. (Collins & Macnamara, 2017).

Tyto negativní a pozitivní faktory představují zajímavou kombinaci pro posouzení psychických vlastností nutných k výjimečnosti, do níž je zakomponován faktor zaměřující se na klinické ukazatele. V tomto ohledu jde o nesmírně důležitý faktor, vzhledem k rozvoji úzkostných a depresivních stavů nejen u dospělé populace, ale právě i u mladých osob.

Talentovaní sportovci musí čelit vysokému náporu z mnoha stran, a pokud je jim dáváno najevo, že právě oni jsou ti talentovaní, tak se tlak může ještě více stupňovat. Není tedy vyloučeno, že právě tito jedinci jsou v tomto ohledu ohrožení. Stejně tak poruchy příjmu potravy dnes nejsou výsadou jen běžných nebo slavných žen. U některých sportovců se právě tyto problémy mohou vyskytovat vzhledem k potřebě dostatečného množství svalstva a minimálnímu podkožnímu tuku, což je jedna ze sledovaných položek u některých sportů v rámci identifikace talentu. Tlak na potřebnou váhu se týká i zápasníků, kteří musí často absolvovat dietní opatření v rámci stravování.

1.5 Důležité psychické vlastnosti pro zápas

Především v počátcích musí začínající zápasník překonat stres a někdy i strach nejen z účasti na konkrétní soutěži, ale v úplných začátcích i ze sparingu. S postupným získáváním zkušeností se začíná zvyšovat sebevědomí, které může být až nadměrné a spojené s lehkovážností, podceňováním soupeřů, nadměrnými ambicemi atd. Proto by měla být psychologická příprava sportovce zaměřena právě na eliminaci těchto aspektů. Nejen u mladých zápasníků musí být kladen na důraz na zvládání dlouhodobé přípravy, soustředění, dodržování taktiky a udržení agresivity ve správných mezích (Miňovský, 2006). Při úpolových sportech mohou být oba zápasníci vyrovnaní v rámci svých silových možností, kondice, zkušeností a talentu. V takových případech jsou psychické faktory velmi důležité. Především jde o motivaci k vítězství. Jestliže zápasníkovi chybí tato motivace, tak jejich výjimečná síla, kondice, zkušenosti a talent přichází v niveč. Další důležitou psychologickou proměnnou je schopnost zvládat vysokou míru stresu a stresových situací, které vznikají hlavně během soutěžního zápasu (Kordi et al., 2009).

Jakýkoliv sportovní výkon směřuje k předem stanovenému cíli. Sportovec je pro jeho dosažení motivován a mobilizuje tak své psychické (koncentrace, agresivity, vůle a odolnost) a fyzické síly, aby předvedl konkrétní výkon za určitých podmínek. V úpolových sportech představuje primární cíl poražení soupeře v rámci pravidel. Motivace se často liší dle úrovně soutěže a osobních motivů. V rámci celého procesu přípravy musí být motivace skutečně vysoká, aby sportovec zvládl náročné podmínky ve všech ohledech. V tomto období je důležitá především silná vůle. Vysoká míra motivace pro utkání se soupeřem a vítězství je velmi důležitá pro překonání nervozity a strachu před soutěží (Miňovský, 2006).

Během dlouhodobé přípravy na zápasy si postupně sportovec navykne na psychickou zátěž. Ta plyne nejen ze soutěží, ale i z tréninkového procesu. Stává se tak obecně odolnějším po stránce psychické v rámci dané disciplíny, ale i v osobním životě. Psychologická příprava pro bojové sporty by měla být založena na rozvoji morálních a volních vlastností, regulaci emočních procesů a rozvoji racionálních základů psychiky. Kondiční, silová a pohybová náročnost formuje osobnost sportovce, ale na regulaci emočních procesů se musí podílet i trenér nebo někdo jiný. Jde o regulaci strachu, hněvu nebo naopak mobilizaci potřebných

emocí, jako je vůle a agresivita (motivační rozhovory atd.). Rozvoj racionální základů psychicky představuje výchovu k určitému sebevzdělávání, racionalitě, správnému posuzování technik a sebekontrole (Miňovský, 2006).

Dle názoru celé řady amerických trenérů a olympijských vítězů lze důležité psychické vlastnosti přímo pro řecko-římské zápasení shrnout do několika bodů. Předpokladem pro dobrý výkon v zápase je tedy silná mentální houževnatost, psychická odolnost, otevřenost k učení a učenlivost obecně, inteligence, pracovitost a soustředěnost, statečnost, odolnost vůči stresu (konkurence, soutěže, nervozita atd.), silná vůle, rychlé překonání prohry a selhání, udržení emocí během zápasu, schopnost vlastní motivace, pokora a sebedůvěra (Curby, 2007).

Celý výčet těchto vlastností by se dal aplikovat i na jiná sportovní odvětví. Avšak v zápasu, ale i jiných bojových sportech, hraje důležitou roli udržení emocí především během soutěžního zápasu, kdy soupeř může zápasníka emočně rozladit ve více směrech, a tím ovlivnit výkon. Dopadu emocí na pohybový výkon a jejich vliv na soutěžní aktivitu elitních zápasníků zkoumal Korobeynikov s kolektivem (2017). Elitní řecko-římští zápasníci ve věku 19-22 let a v počtu 19 osob prošli několika testy (jednoduchá motorická reakce, reakce na pohybující se objekt, rychlost vnímání a rozsah emocionálního vzrušení). Výsledky těchto testů naznačili významnou souvislost mezi hněvem a aspekty vizuálního vnímání u testovaných zápasníků. Je tedy pravděpodobné, že emoční faktor hněvu představuje překážku v soustředění a pozornosti zápasníků, což vede k neefektivnímu zpracování informací a zhoršení vizuálního vnímání a účinnosti jejich činů během zápasu (vizuálních motorických reakcí). Hněv tedy představuje negativní vlastnost pro celkový stav zápasníka a potenciálně ohrožuje jeho soutěžní výkon. Nepředstavuje ani mobilizační faktor pro sportovní aktivitu, spíše naopak, jelikož narušuje proces uvažování a rozhodování, jelikož se jedinec dostává do stavu strachu, emocionální rozrušení a paniky. V důsledku těchto aspektů ztrácí kontrolu nad situací.

Konkrétně na vztah mezi psychickými faktory a výkonem v řecko-římském zápase se zaměřil Barbas s kolektivem (1998). Ještě před jejich výzkumem vycházeli z poznatků a studií jiných odborníků v této oblasti. Ti uváděli, že se u zápasníků s dobrými výsledky vyskytovali psychické vlastnosti a další atributy jako sebevědomí, soustředěnost, nižší

náchylnost na stres nebo úzkost (duševní houževnatost), motivace, pozitivní přístup a bojovnost. Barbas a jeho kolektiv vytvořili dotazník, který posléze vyplnilo 100 respondentů, a to elitních zápasníků ve věku 20-33 let, kteří pocházeli z celého světa a účastnili se mistrovství světa v řecko-římském zápasení v roce 1997. Dotazník byl sestaven tak, aby zaznamenal nejen čistě psychické vlastnosti, ale i další atributy jako např. talent, který by se dal označit za dosti spekulativní, vzhledem k nejasnosti jeho definice a pojetí. Za hlavní aspekty k dobrému výkonu v zápasu respondenti označili vůli, sebevědomí, taktiku, koncentraci, klid a agresivitu. Dále pro ně v zápasu byla důležitá ostražitost, odhodlání, odvaha, talent, přizpůsobivost, představivost a vnímavost. Menší význam pro ně představovala iniciativa, vynalézavost atd. Jako nejvíce negativně působící faktory pro zápas uvedli respondenti fyzickou a psychickou únavu, s tím pravděpodobně souvisí uvedení vůle, jako jednoho z nejdůležitějších aspektů pro výkon v zápase. Do jisté míry existuje rovněž souvislost mezi koncentrací, sebedůvěrou a klidem, který je potřeba pro optimální technická provedení strhů, přehozů atd.

Psychickým faktorům a jejich vztahu na výkon v ženském olympijském zápase se věnovali Gkrekidis a Barbas (2017). Účelem jejich výzkumu byla definice psychických faktorů, které ovlivňují výkon v zápase žen. Zúčastnilo se jej 100 elitních zápasnic ve věku 18-29 let. I v tomto případě byl použit dotazník, kde se každá otázka týkala konkrétního psychického atributu. Respondenti uvedli jako rozhodující faktory pro špičkový výkon sebevědomí, taktiku, koncentraci, klid a agresi. Za důležité zápasnice označily emoční inteligenci, vnímání, náladu a vášeň. Jako méně významné se jim jevilo střídání emocí a přizpůsobení se ukazatelům reality.

Z uvedených poznatků vyplývá, že důležitých vlastností pro zápas je celá řada. Konkrétně se jedná o zdravé sebevědomí, soustředěnost, dodržování taktiky, agresivita ve správných mezích, psychická odolnost, motivace sebe sama, silná vůle, učenlivost, pracovitost, racionalita, správné posuzování technik, sebekontrola, inteligence, statečnost, bojovnost, odvaha a odhodlání, pokora, rychlé překonání prohry a selhání, udržení emocí během zápasu, pozitivní přístup, představivost a vnímavost. Všechny tyto vyjmenované atributy lze přiradit k psychickým vlastnostem nutným k rozvoji výjimečnosti, které sestavil

MacNamara a Collins (2011). Příklad možného přiřazení jednotlivých vlastností a jejich porovnání zobrazuje tabulka č. 1.

Tabulka 1 Vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti a pro zápasení

Psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti	**Důležité psychické vlastnosti pro zápas**
Odhodlání (závazek sám k sobě) vynikat ve vybrané disciplíně	Motivace sebe sama Silná vůle Bojovnost
Představivost (imaginace)	Představivost
Schopnost vyrovnat se s tlakem	Udržení agresivity ve správných mezích Psychická odolnost/schopnost zvládat vysokou míru stresu Odvaha (statečnost)
Sebevědomí	Zdravé sebevědomí (sebedůvěra)
Stanovení cílů	Odhodlání
Schopnost kvalitního tréninku	Správné posuzování technik Pracovitost Učenlivost (sebevzdělávání)
Sociální (mezilidské) a komunikační dovednosti	Vnímavost Pozitivní přístup
Realistické vyhodnocení výkonu	Pokora Racionalita Rychlé překonání prohry a selhání
Pozornost, koncentrace a kontrola/ovládání nad rozptýlením (odváděním pozornosti)	Soustředění (koncentrace) Dodržování taktiky Sebekontrola Udržení emocí během zápasu
Schopnost dívat se na věci z různých úhlů/široké perspektivy	Inteligence

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky je zřejmé, že i v případě řecko-římského zápasení se vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti a pro zápasení v mnoha aspektech shodují. V tomto ohledu se tedy nejeví užití dotazníku PCDEQ v praktické části této práce jako jakkoliv problémové nebo nevhodné pro zápasníky, spíše naopak.

2 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnat úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších výkonnostních úrovních.

Dílčím cílem práce je identifikovat u obou sledovaných oddílů faktory z dotazníku PCDEQ, které by měly být více rozvíjeny.

METODIKA

2.1 Výzkumný nástroj-dotazník PCDEQ

Dotazník PCDEQ (Psychological Characteristics of Developing Excellence Questionnaire) se soustředí na psychické vlastnosti, motivaci, soustředěnost, orientaci na cíl, imaginaci, sebedůvěru a mentální dovednosti. Za jeho vytvoření v roce 2011 stáli MacNamara a Collins, jak již bylo zmíněno v teoretické části práce. Pro účel této práce byla respondentům k vyplnění předložena česká verze dotazníku PCDEQ (Čiháčková, 2019).

Čiháčková (2019) s pomocí profesionálů vytvořila první verzi dotazníku. Další dvě verze poté představili odborníci, živící se překladatelstvím. Po posouzení nezávislým člověkem se zkušenostmi s dotazníky v oblasti sportu byla vytvořena pracovní česká verze dotazníku. Ta se zpátky překládala do angličtiny, přičemž se posuzovaly rozdíly mezi českou a anglickou verzí. Významně odlišné věty byly poupraveny. Celkový počet skončil na 15. Poté se provedla pilotní studie, díky které chtěli zjistit srozumitelnost dotazníku. Respondenti (n=9), kteří dostali dotazník odpovídali na zadané otázky. U otázek, kterým nerozumněli, následně zanechali poznámku. Poté vznikla česká verze dotazníku PCDE.

Na rozvoj talentu mají především vliv faktory fyziologické, psychické, sociální a environmentální. Jak již bylo zmíněno, verze dotazníku PCDEQ má 59 otázek. Tento dotazník by měl sloužit trenérům a sportovcům pro zvyšení podvědomí o psychických vlastnostech, které mají dopad na vývoj sportovního talentu, jelikož ve sportu je psychická stránka velmi důležitá.

Cílem dotazníku je zjištění úrovně psychických vlastností u dospívajících ve věkovém rozmezí od 14 do 21 let Tyto vlastnosti napomáhají sportovcům čelit různým nepříznivým podmínkám při soutěžích a umožnit jim tak k vytyčeným cílům. Zmiňované vlastnosti umožňují sportovci maximální využití v tréninku a následné zvládání soutěží.

Dotazník PCDEQ je tedy zaměřen na svěřence, ale i na samotné osoby, které s nimi pracují (trenéři, učitelé atd.). Ti díky dotazníku mohou odhalit nedostatky v psychických vlastnostech svých svěřenců a následně je společně rozvíjet.

Dotazník PCDEQ není určený k samotnému výběru talentů a jejich identifikaci. Získaná data mají spíše informativní charakter pro trenéry (učitele atd.), ale i jejich svěřence. Na jeho základě je tedy možné stanovit případná slabá místa celého tréninkového nebo jiného procesu. Ve zmiňovaných šesti faktorech je první a šestý zaměřen čistě na podporu PCDE ze strany trenérů, učitelů apod. Kdežto ostatní faktory posuzují vytvořené psychické vlastnosti u samotných jedinců.

2.2 Popis zkoumaného souboru

Sběr dat probíhal v zápasnických klubech TJ Lokomotiva Krnov a Olymp Praha. Tyto dva kluby byly vybrány na základě jejich pravidelné účasti na předních republikových soutěžích a jejich rozdílného zeměpisného umístění v rámci České republiky (Čechy a Morava). Celkově zkoumaný soubor čítal 81 respondentů mužského pohlaví (n=81). Věkové rozmezí doporučené pro dotazník PCDEQ (14-21 let) zde bylo splněno a celkový průměrný věk činil 17,83. V tabulce č. 2 jsou uvedeny základní hodnoty respondentů pro jednotlivé úrovně obou klubů. Na základě diskuze a společného uvážení jsem s trenéry jednotlivých oddílů (vytvoření expertních skupin) rozdělil do jednotlivých výkonnostních úrovní vyšší a nižší a následně jim byly rozdány dotazníky. Celkový výzkumný soubor se dále rozdělil na dvě části. První část tvořil zápasnický klub TJ Lokomotiva Krnov, kde celkově soubor čítal 41 zápasníků (n=41) mužského pohlaví. Druhou částí byl Olymp Praha, který čítal 40 mladých zápasníků (n=40) rovněž mužského pohlaví.

Tabulka 2 Průměrný věk a složení výzkumného souboru v klubu TJ Lokomotiva Krnov a Olymp Praha

Výkonnostní úroveň	n	M	SD	min	max
Nižší-Praha	20	18,6	1,96	14	21
Vyšší-Praha	20	18,4	2,2	14	21
Celkem	40	18,5	2,086	14	21
Nižší-Krnov	20	16,2	1,288	14	21
Vyšší-Krnov	21	18,09	2,022	14	21
Celkem	41	17,17	1,949	14	21
Celkem Praha-Krnov	81	17,83	2,125	14	21

Vysvětlivky: n – počet dotazovaných, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, min – minimální věk, max – maximální věk

2.3 Metody sběru dat

Sběr dat probíhal během října 2019. Před samotným vyplněním dotazníku byli zápasníci požádáni o vyplnění a podepsání informovaného souhlasu. Ten je informoval o podmínkách výzkumu a o jeho anonymitě. U zápasníků, kteří nedovršili 18 let, byl vyžadován souhlas zákonného zástupce. Sběr dat provedl autor metody po zaškolení a supervizí psychologa. Sportovcům vždy byly předem sděleny pokyny k vyplnění a případně byly objasněny nejasnosti, aby získaná data měla co nejvíce vypovídající hodnotu a byla zajištěna obsahová validita. S veškerými daty od všech respondentů bylo nakládáno v souladu v práci s citlivými daty. Samotné vyplnění dotazníků zabralo zápasníkům průměrně 12 minut. Jako první v dotazníku participant uvedl svůj věk a poté odpovídal na jednotlivé otázky podle sestavené šestibodové škály, kde hodnota 1 znamenala naprostý souhlas a hodnota 6 naprostý nesouhlas.

2.4 Metody zpracování dat

Výsledky dotazníků byly hodnoceny dle zmiňované Likertovy škály. K celkovému zpracování dat byl využit T-test, se kterým byly porovnány průměry faktorů v jednotlivých výzkumných souborech. Pomocí programu Excel byla vyhodnocena všechna sesbíraná data, která se následně převedla do tabulek, aby bylo možné provést porovnání výkonnostních úrovní v každém jednom zápasnickém klubu a poté mezi oběma kluby navzájem.

U každého klubu byly vypočítány průměrné hodnoty u všech odpovědí a následně také u jednotlivých faktorů. Z celkových hodnot tak byly posléze získány průměry a směrodatné odchylky u všech faktorů. Tento postup byl aplikován jak u vyšší úrovně, tak u nižší a na závěr rovněž u celkových hodnot klubů. Poté bylo možné provést výpočty potřebné pro identifikaci rozdílů mezi oběmi skupinami.

Pomocí excelové funkce, konkrétně analýzy dat, byly zjištěny nejdůležitější výsledky, a to výpočet hodnot p-value a t-stat, které byly získány z hodnot jednotlivých úrovní. Po získání všech potřebných dat v každém, byly porovnány výsledky mezi oběma kluby, aby bylo možné konstatovat, zda existují odchylky mezi výkonnostními úrovněmi obou klubů.

3 VÝSLEDKY

3.1 Výsledky a porovnání výzkumného souboru TJ Lokomotiva Krnov

Prvotně budou prezentována výsledná data dotazníku PCDEQ získána v zápasnickém klubu TJ Lokomotiva Krnov. V tabulce č. 4 je uveden souhrn hodnot u jednotlivých faktorů všech zápasníků vyšší úrovně.

Tabulka 4 Výsledky úrovní psychických vlastností u krnovských zápasníků na vyšší úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	21	1,42	2,71	2,022	0,442
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	21	2,38	3,80	3	0,468
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	21	2,95	5,28	4,161	0,555
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	21	1,66	2,85	2,191	0,426
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	21	1,85	2,14	1,942	0,171
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	21	1,80	2,52	2,163	0,237
Celkem	21	2,01	3,22	2,580	0,383

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Nejnižší míru odlišnosti odpovědí zápasníků v tabulce č. 5 je možné sledovat u faktoru č. 6 a nejvyšší naopak u faktoru č. 3 a 2, které se týkaly imaginace a stresu, což především v začátcích a na nižších úrovních může být skutečně pro některé jedince problematické a dle individuálních psychických vlastností se vnímání těchto faktorů může razantně lišit.

Tabulka 5 Výsledky úrovní psychických vlastností u krnovských zápasníků na nižší úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	20	1,60	2,90	2,264	0,439
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	20	1,80	3,85	3,016	0,667
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	20	3,50	4,85	4,254	0,502
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	20	1,50	2,30	1,843	0,231
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	20	1,85	2,30	2,06	0,153
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	20	1,75	2,20	1,957	0,150
Celkem	20	2,00	3,07	2,566	0,357

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Celkové hodnoty klubu TJ Lokomotiva Krnov shrnuje tabulka č. 6. Jedná se o celkové hodnoty jak nižších, tak vyšších úrovní všech respondentů z tohoto klubu.

Tabulka 6 Celkové výsledky úrovní psychických vlastností u krnovských zápasníků.

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	41	1,42	2,90	2,144	0,457
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	41	1,80	3,85	3,008	0,576
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	41	2,95	5,28	4,207	0,531
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	41	1,50	2,85	2,017	0,384
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	41	1,85	2,30	2,001	0,173
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	41	1,75	2,52	2,06	0,224
Celkem	41	1,88	3,28	2,573	0,391

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Rozdíly v úrovních psychických vlastností u zápasníků na vyšší a nižší úrovni zobrazuje tabulka č. 7. Na první pohled je ihned zřejmé, že rozdíly mezi úrovněmi nejsou nikterak markantní.

Tabulka 7 Rozdíly v úrovních psychických vlastností krnovských u zápasníků na vyšší a nižší úrovni.

Faktor	Skupina	n	t-stat	p-value	min	max	M	SD	ROZDÍL
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	Vyšší	21	-1,557	0,065	1,42	2,71	2,022	0,442	**0,24**
	Nižší	20			1,60	2,90	2,264	0,439	
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	Vyšší	21	-0,068	0,473	2,38	3,80	3	0,468	**0,016**
	Nižší	20			1,80	3,85	3,016	0,667	
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Vyšší	21	-0,399	0,347	2,95	5,28	4,161	0,555	**0,093**
	Nižší	20			3,50	4,85	4,254	0,502	
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Vyšší	21	1,893	0,043	1,66	2,85	2,191	0,426	**0,35**
	Nižší	20			1,50	2,30	1,843	0,231	
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Vyšší	21	-1,02	0,169	1,85	2,14	1,942	0,171	**0,12**
	Nižší	20			1,85	2,30	2,06	0,153	
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Vyšší	21	1,799	0,051	1,80	2,52	2,163	0,237	**0,21**
	Nižší	20			1,75	2,20	1,957	0,150	
CELKEM	Vyšší	21	0,108	0,191	2,01	3,22	2,580	0,383	**0,01**
	Nižší	20			2,00	3,06	2,57	0,357	

Vysvětlivky: n – počet respondentů, t-stat, p-value, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

V hodnotách T-testu byl v tomto případě zaznamenán pouze jeden rozdíl, a to u faktoru č. 4, jehož hodnota činí 0,043. To dokazuje, že zde existuje signifikantní rozdíl mezi skupinami, jelikož zmíněná hodnota p-value byla nižší než stanovená mez 0,05. Hodnoty faktorů č. 1 a č. 6 se hodnoty blíží ke staticky významným rozdílům, tudíž je může brát taktéž za významné. V ostatních případech je hodnota nad stanovenou mez, tudíž zde neexistují žádné významné rozdíly v průměrech mezi úrovněmi.

3.2 Výsledky a porovnání výzkumného souboru Olymp Praha

V rámci této podkapitoly budou prezentována výsledná data dotazníku PCDEQ získána v zápasnickém klubu Olymp Praha. V tabulce č. 9 je uveden souhrn hodnot u jednotlivých faktorů všech zápasníků vyšší úrovně.

Tabulka 9 Výsledky úrovní psychických vlastností u pražských zápasníků na vyšší úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	20	1,60	3,05	2,265	0,417
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	20	2,40	3,60	2,771	0,410
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	20	2,65	4,80	3,818	0,587
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	20	1,30	2,90	2,056	0,555
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	20	1,55	2,10	1,95	0,214
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	20	1,95	2,85	2,493	0,278
Celkem	20	1,91	3,22	2,559	0,410

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Výsledky všech šesti faktorů zápasníků s nižší výkonnostní úrovní v Olympus Praha uvádí tabulka č. 10. Již na první pohled je zřejmé, že jsou zde viditelné odchylky, oproti zápasníkům vyšší úrovně, ale rozdíly nejsou nikterak zásadní.

Tabulka 10 Výsledky úrovní psychických vlastností u pražských zápasníků na nižší úrovni

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	20	1,75	3,00	2,235	0,358
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	20	2,40	4,30	3,154	0,562
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	20	3,40	5,35	4,305	0,539
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	20	1,40	2,65	1,863	0,399
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	20	1,65	2,15	2,03	0,196
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	20	1,85	2,5	2,143	0,180
Celkem	20	2,08	3,33	2,622	0,372

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Celkové hodnoty klubu Olymp Praha shrnuje tabulka č. 11, kde jsou uvedeny celkové hodnoty jak nižších, tak vyšších úrovní všech zápasníků tohoto oddílu.

Tabulka 11 Celkové výsledky úrovní psychických vlastností u pražských zápasníků.

Faktor	n	min	max	M	SD
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	40	1,60	3,05	2,25	0,389
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	40	2,40	4,30	2,963	0,528
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	40	2,65	5,35	4,061	0,614
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	40	1,30	2,90	1,959	0,493
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	40	1,55	2,15	1,99	0,210
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	40	0,85	2,85	2,318	0,293
Celkem	40	1,73	3,43	2,590	0,421

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Rozdíly v jednotlivých úrovních psychických vlastností u zápasníků na vyšší a nižší úrovni z pražského oddílu zobrazuje tabulka č. 12. U této tabulky je tedy zřejmé, že viditelné rozdíly jsou přítomné u faktorů č. 2 (Využití imaginace během tréninku a soutěže), č. 3 (Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem) a č. 6 (Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu)

Tabulka 12 Rozdíly v úrovních psychických vlastností u pražských zápasníků na vyšší a nižší úrovni.

Faktor	Skupina	n	t-stat	p-value	min	max	M	SD	ROZDÍL
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	Vyšší	20	0,214	0,416	1,60	3,05	2,265	0,417	**0,029**
	Nižší	20			1,75	3,00	2,235	0,358	
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	Vyšší	20	-1,827	0,041	2,40	3,60	2,771	0,410	**0,38**
	Nižší	20			2,40	4,30	3,154	0,562	
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Vyšší	20	-1,931	0,034	2,65	4,80	3,818	0,587	**0,49**
	Nižší	20			3,40	5,35	4,305	0,539	
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Vyšší	20	0,751	0,233	1,30	2,90	2,056	0,555	**0,19**
	Nižší	20			1,40	2,65	1,863	0,399	
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Vyšší	20	-0,550	0,299	1,55	2,10	1,95	0,214	**0,08**
	Nižší	20			1,65	2,15	2,03	0,196	
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Vyšší	20	2,586	0,014	1,95	2,85	2,493	0,278	**0,35**
	Nižší	20			1,85	2,5	2,143	0,180	
CELKEM	Vyšší	20	-0,126	0,173	1,91	3,22	2,559	0,410	**0,061**
	Nižší	20			2,08	3,33	2,62	0,372	

Vysvětlivky: n – počet respondentů, t-stat, p-value, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

U hodnot T-testu oproti krnovskému oddílu, byly v tomto případě sledovány ihned tři rozdíly, a to u faktoru č. 2, 3 a 6. To opět dokazuje, že zde existuje signifikantní rozdíl mezi skupinami, jelikož zmíněná hodnota p-value byla nižší než stanovená mez 0,05, pohybovala se v rozmezí 0,014-0,0413. V ostatních případech jsou hodnoty nad stanovenou mez, tudíž zde neexistují žádné významné rozdíly v průměrech mezi úrovněmi. T-test v tomto případě dokazuje, že výsledky nižší úrovně se liší od výsledků vyšší úrovně ve více faktorech.

3.3 Porovnání obou výzkumných souborů

V předcházejících částech byly prezentovány výsledky týkající se jednotlivých oddílu. Nyní lze přistoupit k porovnání získaných dat od obou výzkumných souborů a zhodnotit tak rozdíly v jednotlivých výkonnostních úrovních.

V tabulce č. 13 jsou uvedeny rozdíly u jednotlivých faktorů u vyšších výkonnostních úrovní u obou oddílů. Jednoznačně nejvyšší rozdíl se týká faktorů č. 1, č. 3 a č. 6. Hodnoty p-value ukázaly, že jsou v této tabulce markantní rozdíly a je důležité je brát v potaz, jelikož byly pod stanovenou mez 0,05. Respondenti obou klubů se tak ve svých odpovědích lišili v podpoře k dlouhodobému úspěchu, ve vnímání zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem, ale také míry podpory od ostatních k podávání výkonů odpovídajících jejich potenciálu.

Tabulka 13 Výsledky rozdílů u vyšších výkonnostních úrovní u obou klubů

Faktor	Skupina	n	t-stat	p-value	min	max	M	SD	ROZDÍL
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	Vyšší-Krnov	21	1,595	0,060	1,42	2,71	2,022	0,442	**0,24**
	Vyšší-Praha	20			1,60	3,05	2,265	0,417	
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	Vyšší-Krnov	21	-1,221	0,117	2,38	3,80	3	0,468	**0,23**
	Vyšší-Praha	20			2,40	3,60	2,771	0,410	
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Vyšší-Krnov	21	-1,339	0,098	2,95	5,28	4,161	0,555	**0,34**
	Vyšší-Praha	20			2,65	4,80	3,818	0,587	
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Vyšší-Krnov	21	-0,508	0,310	1,66	2,85	2,191	0,426	**0,14**
	Vyšší-Praha	20			1,30	2,90	2,056	0,555	
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Vyšší-Krnov	21	0,052	0,480	1,85	2,14	1,942	0,171	**0,008**
	Vyšší-Praha	20			1,55	2,10	1,950	0,214	
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Vyšší-Krnov	21	2,208	0,024	1,80	2,52	2,163	0,237	**0,33**
	Vyšší-Praha	20			1,95	2,85	2,493	0,278	
CELKEM	Vyšší-Krnov	21	0,13	0,182	2,01	3,22	2,580	0,383	**0,021**
	Vyšší-Praha	20			1,91	3,22	2,559	0,410	

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Rozdíly v rámci sledovaných faktorů u nižších výkonnostních úrovní obou oddílů zobrazuje tabulka č. 14. Opět i v tomto případě byly rozdíly v poměru tak malého vzorku zásadní. Lze sledovat nižší rozdílnost při pohledu na jednotlivé faktory oproti zápasníkům vyšší úrovně. Statisticky významný rozdíl lze v tomto případě sledovat u posledního faktoru č. 6, kde byla zjištěna hodnota p-value pod 0,05.

Tabulka 14 Výsledky rozdílů u nižších výkonnostních úrovní u obou klubů.

Faktor	Skupina	n	t-stat	p-value	min	max	M	SD	ROZDÍL
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	Nižší Krnov	20	-0,208	0,418	1,60	2,90	2,264	0,439	**0,029**
	Nižší Praha	20			1,75	3,00	2,235	0,358	
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	Nižší Krnov	20	0,523	0,303	1,80	3,85	3,016	0,667	**0,14**
	Nižší Praha	20			2,40	4,30	3,154	0,562	
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Nižší Krnov	20	0,215	0,416	3,50	4,85	4,254	0,502	**0,051**
	Nižší Praha	20			3,40	5,35	4,305	0,539	
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Nižší Krnov	20	0,108	0,458	1,50	2,30	1,843	0,231	**0,02**
	Nižší Praha	20			1,40	2,65	1,863	0,399	
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Nižší Krnov	20	-0,241	0,408	1,85	2,30	2,060	0,153	**0,03**
	Nižší Praha	20			1,65	2,15	2,030	0,196	
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Nižší Krnov	20	1,942	0,038	1,75	2,20	1,957	0,150	**0,19**
	Nižší Praha	20			1,85	2,50	2,143	0,180	
CELKEM	Nižší Krnov	20	0,389	0,340	2,00	3,07	2,566	0,357	**0,056**
	Nižší Praha	20			2,08	3,33	2,622	0,372	

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

V tabulce č. 15 lze vidět výsledky celkových rozdílů výkonnostních úrovní u obou sledovaných klubů. U faktorů č. 2, 4 a 5 je možné sledovat nejnižší míru rozdílnosti. Naproti tomu faktoru č. 6 nese nejnižší hodnotu p-value 0,009 a tak tedy zde existuje staticky významný rozdíl.

Tabulka 15 Výsledky celkových rozdílů výkonnostních úrovní.

Faktor	Skupina	n	t-stat	p-value	min	max	M	SD	ROZDÍL
1. Podpora k dlouhodobému úspěchu	Praha-celkem	40	1,019	0,155	1,60	3,05	2,25	0,389	**0,11**
	Krnov-celkem	41			1,42	2,90	2,144	0,457	
2. Využití imaginace během tréninku a soutěže	Praha-celkem	40	-0,281	0,340	2,40	4,30	2,963	0,528	**0,05**
	Krnov-celkem	41			1,80	3,85	3,008	0,576	
3. Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem	Praha-celkem	40	-0,825	0,207	2,65	5,35	4,061	0,614	**0,15**
	Krnov-celkem	41			2,95	5,28	4,207	0,531	
4. Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj	Praha-celkem	40	-0,358	0,362	1,30	2,90	1,959	0,493	**0,06**
	Krnov-celkem	41			1,50	2,85	2,017	0,384	
5. Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách	Praha-celkem	40	-0,126	0,451	1,55	2,15	1,99	0,210	**0,01**
	Krnov-celkem	41			1,85	2,30	2,001	0,173	
6. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu	Praha-celkem	40	2,523	0,009	0,85	2,85	2,318	0,293	**0,26**
	Krnov-celkem	41			1,75	2,52	2,06	0,224	
CELKEM	Praha-celkem	40	0,325	0,254	1,73	3,43	2,590	0,421	**0,11**
	Krnov-celkem	41			1,88	3,28	2,57	0,391	

Vysvětlivky: n – počet respondentů, min – minimum, max – maximum, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Dále je v tabulce č. 15 možné sledovat, že aritmetický průměr se u faktoru č. 1, 4, 5 a 6 pohybuje zhruba okolo hodnoty 2. To znamená, že dle sestavené šestibodové škály, kde hodnota 1 znamenala naprostý souhlas a hodnota 6 naprostý nesouhlas, respondenti průměrně většinou souhlasili s danými tvrzeními v těchto faktorech. U faktoru č. 2 se aritmetický průměr pohyboval okolo hodnoty 3. Respondenti tedy v průměru spíše souhlasili s danými tvrzeními. U faktoru č. 3 se aritmetický průměr pohybuje okolo hodnoty 4. Tato otázka byla jediná, kde byl žádoucí nesouhlas (hodnota 6), tedy naprosté zvládání stresu. Avšak respondenti průměrně spíše nesouhlasili s daným tvrzením. To znamená, že dle aritmetických průměrů byla úroveň psychických vlastností u obou klubů na nižší úrovni u faktoru č. 2 a 3.

4 DISKUZE

Hlavním cílem práce bylo porovnat úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších výkonnostních úrovních. Z porovnání výsledných dat vyšlo najevo, že i na takto malém vzorku je možné sledovat statisticky významné hodnoty u některých charakteristik v rámci psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti, a to nejen v rámci jednotlivých klubů a jejich zápasníků různých úrovní, ale při vzájemné porovnání obou sledovaných oddílů.

Nejvýraznější statisticky významný rozdíl v úrovních psychických vlastností u zápasníků TJ Lokomotiva Krnov lze sledovat u faktoru č. 4, kde je hodnota p-value 0,043 nižší než stanovená mez 0,05. Vnímání míry vlastních schopností organizace kvalitního tréninku a zapojení se do něj je vyšší u zápasníků na nižší úrovni. To by bylo možné vysvětlit např. jejich větší snahou o dosažení vyšší úrovně za pomoci kvalitních tréninků.

U zápasníků Olymp Praha lze sledovat ihned tři statisticky významné rozdíly. Jedná se o faktory č. 2, 3 a 6. To opět dokazuje, že zde existuje signifikantní rozdíl mezi skupinami, jelikož hodnota p-value je nižší než stanovená mez 0,05, pohybuje se u těchto faktorů v rozmezí 0,014-0,0413. Využití imaginace během tréninku a soutěže je tak více uplatňováno u zápasníků na vyšší úrovni. Oblast zvládání stresu se tak jeví jako lépe zvládnutá u zápasníků nižší úrovně, stejně tak jako podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících jejich potenciálu.

Rozdílnost výsledků u obou oddílů je zřejmá, ačkoliv jde o porovnání v rámci jednotlivých klubů a lze očekávat stejný přístup trenérů k zápasníkům, a stojí za ní celá řada důvodů. Jedním z vlivů může být psychický vývoj mladých zápasníků, který je trvalým individualizovaným procesem (Gould, Pierce, Cowburn & Driska, 2016). To znamená, že psychika všech jedinců z celého souboru je velmi individuální a rozdílná. Největší míru rozdílů je možné pozorovat u zápasníků Olymp Praha. V tomto ohledu by vyšší míra rozdílnosti mohla být spojena s faktem, že k rozvoji mladých zápasníků velmi významně přispívají zkušení trenéři a jejich vliv může být v obou klubech odlišný (Gould, Pierce, Cowburn & Driska, 2017; Rutkowska a Gierczuk (2014).

Statisticky významné rozdíly u získaných dat od skupiny zápasníků vyšších výkonnostních úrovní u obou oddílů dohromady je možné sledovat ihned u třech faktorů, jedná se o faktory č. 1, č. 3 a č. 6. Opět se i v tomto případě pohybovaly hodnoty p-value pod stanovenou mez 0,05. Respondenti obou klubů se tak ve svých odpovědích lišili v podpoře k dlouhodobému úspěchu, ve vnímání zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem, ale také míry podpory od ostatních k podávání výkonů odpovídajících jejich potenciálu.

Rovněž v případě porovnání zápasníků nižších úrovní zápasníků v rámci obou oddílů je možné sledovat statisticky významný rozdíl u faktoru č. 6, u něhož se nachází hodnota p-value pod stanovenou mez 0.05. U hodnot většiny faktorů lze v tomto případě pozorovat nižší rozdílnost oproti zápasníkům vyšší úrovně.

U zápasníků na vyšších výkonnostních úrovních lze vidět vyšší míru sledovaných rozdílů při porovnání se zápasníky úrovně nižší. To zřejmě plyne ze skutečnosti, že psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti se mohou lišit dle potřeb a požadavků sportovců v různých stádiích vývoje (MacNamara & Collins, 2012). Dalším aspektem, z kterého vyplývá rozdílnost, může být samotný talent, který nese dynamickou podobu, jelikož se skládá z vrozených a získaných komponent, přičemž některé z nich jsou nestabilní a tvárné (Vičar, 2018).

Při porovnání celkových rozdílů všech výkonnostních úrovní u obou sledovaných klubů lze vidět, že u faktoru č. 6 se nachází hodnota p-value 0,009, což je opět statisticky významný rozdíl, vzhledem ke stanovené mezi. Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících potenciálu zápasníků je v tomto případě tedy velmi rozdílná. To může vyplývat ze skutečnosti, že sportovce ovlivňuje celá řada psychických, sociálních, fyzických a enviromentálních proměnných a na každého aspekty působí odlišně (Young & Medic, 2008 podle MacNamara & Collins, 2012). Rozlišné vnímání podpory může vyplývat i ze subjektivního pohledu trenérů na zápasnické talenty (Kaynar, 2019). Někteří zápasníci se tak mohou cítit více podporovaní, jelikož v nich vidí trenér talent, a někteří právě naopak.

Dílčím cílem práce bylo identifikovat u obou sledovaných oddílů faktory z dotazníku PCDEQ, které se jeví v porovnání s ostatními jako slabší a měly by být v rámci nich více rozvíjeny psychické vlastnosti potřebné k rozvoji výjimečnosti. Dle aritmetických průměrů

byla úroveň psychických vlastností u obou klubů na nižší úrovni u faktoru č. 2 a 3. Dotazník PCDEQ by měl napomáhat trenérům i sportovcům k rozvoji výjimečnosti z pohledu psychických vlastností jedince (MacNamara & Collins, 2011). Výsledky provedeného dotazování by tedy trenéři a jejich svěřenci měli efektivně využit. To znamená, že imaginace během tréninku a soutěže by měla být věnována vyšší pozornost v obou oddílech, stejně tak by měl být kladen důraz na lepší zvládání stresových situací. Faktor č. 3 se ukázal problematický i ve studii, kde výzkumný soubor tvořili MMA zápasníci (Ruiz Barquín, Plura Maldonado & Gutiérrez-García, 2019). Potřeba posílení zvládání stresu vyplynula rovněž ze studie věnující se přímo mladým řecko-římským zápasníkům (Rutkowska a Gierczuk, 2014). Je samozřejmě otázkou, do jaké míry se trenéři v obou klubech zaměřují na problematiku zvládání stresu, ačkoliv odborníci uvádí potřebu této odolnosti právě v individuálních sportech (Dočkal, Musil, Palkovič & Miklová, 1987), ale i obecně pro dosažení vrcholové úrovně, pro niž je důležitá i představivost (Vičar, Protić, & Válková, 2013; Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Za limity výzkumu lze považovat nestálost prezentovaných odpovědí, které mohou být ovlivněny momentálním emocionálním rozpoložením a psychickým stavem obecně. Pro konstantnější a relevantnější data by bylo vhodné provést dotazování několikrát během delšího období. Jistým limitem byl samotný dotazník, respektive formulace otázek v něm obsažených. Dotazník byl jeho tvůrci určen pro osoby ve věkové kategorii 14-21 let. Tento poznatek vyplývá z průběhu dotazování, kdy většina starších zápasníků neměla většinou žádné problémy s vyplněním dotazníku, respektive pochopením otázek. Mladiství ve věku 14-15 let se však často doptávali a potřebovali některé otázky ujasnit nebo vysvětlit, protože jim nerozuměli. Formulace některých otázek se tak jevila pro mladší zápasníky jako nevhodná. Jako nejméně problematické se v tomto ohledu jevily otázky u faktoru č. 3, č. 4 a č. 5. Drobné nejasnosti se vyskytovali u faktoru č. 6 a jako nejproblematičtější se jevily otázky u faktoru č. 1 a č. 2. Nejvíce nejasností panovalo okolo těchto konkrétních otázek:

- Můj trenér/učitel se ujišťuje, že vím, jaké kroky musím dělat, abych se stále rozvíjel/a
- Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v budoucnosti, nesoustředíme se jen na přítomnost

- Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti
- Já a můj trenér/učitel sledujeme, kolik mám celkově povinností s cílem udržovat rovnováhu mezi školou a tréninkem
- Používám imaginaci, abych upravil/a svůj fyzický výkon
- Před příchodem na místo, kde mám podat určitý výkon, jsem nabádán/a k tomu, abych provedl/a mentální nácvik tohoto výkonu

Naprosto přesné statistiky nebyly vedeny, jelikož tento problém vyvstal až během vyplňování dotazníků a až po opakujících se nejasnostech bylo zřejmé, že se s obdobnými komplikacemi bude potýkat i další oddíl a jeho zápasníci. Domnívám se, že by spodní věková hranice měla být posunuta směrem nahoru, a to zhruba na 16 let. To by však zcela opomíjelo mladší zápasníky, u kterých je sledování psychických vlastností nutných k rozvoji talentu rovněž velmi důležitý. Vhodnějším řešením by mohlo být přeformulování otázek v české verzi dotazníku nebo doplnění konkrétních příkladů nebo vysvětlení k jednotlivým otázkám nebo faktorům.

Za další limit výzkumu lze považovat malý výzkumný vzorek, kdy naměřené reálné rozdíly musí být skutečně velké na to, aby mohly být označeny za statisticky významné. Avšak i přes tento velmi malý výzkumný vzorek, je možné nalézt ve výsledcích tohoto výzkumu řadu statisticky významných rozdílů. Jako poslední limit se jeví stanovení vyšších a nižších výkonnostních úrovní pouze na základě názorů autora výzkumu a trenérů konkrétních zápasníků (respondentů).

ZÁVĚR

Na základě studia odborných zdrojů byl prvotně sestaven přehled poznatků z oblasti řecko-římského zápasu, psychických vlastností a rozvoje sportovního talentu v tomto sportovním odvětví. Na tyto poznatky navázala druhá část práce, která se věnovala porovnání úrovně a rozdílům psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších úrovních ve dvou konkrétních oddílech, Získání potřebných dat probíhalo za pomoci dotazníku určeného pro stanovení úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti. Z porovnání výsledných dat vyšlo najevo, že i na takto malém vzorku je možné sledovat statisticky významné hodnoty u některých charakteristik v rámci psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti

Na základě získaných dat a jejich vyhodnocení byly stanoveny tyto závěry:

- Významné rozdíly v úrovních psychických vlastností u zápasníků TJ Lokomotiva Krnov byly sledován u faktoru č. 4. Vnímání míry vlastních schopností organizace kvalitního tréninku a zapojení se do něj bylo vyšší u zápasníků na nižší úrovni.
- U zápasníků Olympu Praha byly sledovány hned tři významné rozdíly v úrovních psychických vlastností, a to u faktoru č. 2, č. 3 a č. 6. Využití imaginace během tréninku a soutěže bylo více uplatňováno u zápasníků na vyšší úrovni. Oblast zvládání stresu se jevila jako lépe zvládnutá u zápasníků nižší úrovně, stejně tak jako podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících jejich potenciálu.
- Významné rozdíly jednotlivých faktorů u vyšších výkonnostních úrovní zápasníků při porovnání obou oddílů byly zjištěny u faktoru č. 1, č. 3 a č. 6.
- V případě porovnání zápasníků nižších úrovní v rámci obou oddílů byla sledována významná rozdílnost u faktoru č. 6.
- Při porovnání celkových výsledků všech výkonnostních úrovní u obou sledovaných klubů bylo možné sledovat významný rozdíl u faktoru č. 6.

- Dle aritmetických průměrů byla úroveň psychických vlastností u obou klubů na nižší úrovni u faktoru č. 2 a č. 3.

Zjištěné statistické rozdíly mohou plynout z celé řady aspektů a vlivů. V prvé řadě za nimi může stát individuální psychický vývoj a stav mladých zápasníků, jelikož psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti se mohou lišit dle potřeb a požadavků sportovců v různých stádiích vývoje. Stejně tak může být odlišný vliv trenérů, a to nejen v rámci působení odlišných trenérů v klubech, ale i v jejich individuálním vlivu na každého jednotlivého svěřence. Konkrétně mohou mít trenéři příliš subjektivní pohled na talent a někteří zápasníci se mohou cítit více nebo méně podporování. Rozdílnost může rovněž vyplývat ze skutečnosti, že sportovce ovlivňuje celá řada psychických, sociálních, fyzických a enviromentálních proměnných.

Zajímavým zjištěním byla identifikace stejně problematických faktorů u obou sledovaných klubů, ze kterých vyplynula potřeba zlepšení imaginace během tréninku a soutěže a zvládání stresových situací. Je samozřejmě otázkou, do jaké míry se trenéři v obou klubech zaměřují na problematiku zvládání stresu, ačkoliv odborníci uvádí potřebu těchto dovedností pro dosažení vrcholové výkonnosti.

S ohledem na tyto výsledky lze říci, že dotazník PCDEQ se jeví jako efektivní nástroj pro identifikaci problematických míst v rámci psychických vlastností potřebných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků, jelikož lze skutečně stanovit silná a slabá místa, na kterých mohou svěřenci společně s trenéry dále pracovat a rozvíjet svůj potenciál.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnat úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších výkonnostních úrovních. Dílčím cílem práce bylo identifikovat u obou sledovaných oddílů faktory z dotazníku PCDEQ, které by měly být více rozvíjeny. Na základě dosažených výsledků lze konstatovat, že cíle práce byly naplněny.

5 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá psychickými vlastnostmi a rozvojem sportovního talentu v řecko-římském zápase. Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnat úrovně psychických vlastností, nutných k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších výkonnostních úrovních, srovnat celkové úrovně mezi jednotlivými zápasníky a shrnout rozdíly mezi oddíly. Dílčím cílem práce pak bylo identifikovat u obou sledovaných oddílů faktory z dotazníku PCDEQ, které by měly být více rozvíjeny.

Práce je rozdělena na dvě části. První z nich obsahuje přehled poznatků z oblasti řecko-římského zápasu, psychických vlastností a rozvoje sportovního talentu v tomto sportovním odvětví. Charakterizuje řecko-římský zápas a definuje sportovní talent, jeho psychickou složku, psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti a shrnuje důležité psychické vlastnosti pro zápas. V druhé části práce jsou pak porovnány úrovně psychických vlastností nutné k rozvoji výjimečnosti u řecko-římských zápasníků na vyšších a nižších úrovních ve dvou konkrétních oddílech, dále jsou zde srovnány celkové úrovně mezi jednotlivými zápasníky a shrnuty rozdíly mezi oddíly. Získání potřebných dat probíhalo za pomoci dotazníku určeného pro stanovení úrovně psychických vlastností nutných k rozvoji výjimečnosti.

Srovnání výsledků z dotazníku poukázalo na rozdíly uvnitř jednotlivých oddílů a jejich zápasníků různých úrovní, ale i na rozdíly mezi jednotlivými kluby. Rozdíly v úrovních psychických vlastností u zápasníků TJ Lokomotiva Krnov byly sledován pouze u faktoru č. 4. U zápasníků Olymp Praha byly sledovány tři rozdíly, a to faktoru č. 2, č. 3 a č. 6. Rozdíly jednotlivých faktorů u vyšších výkonnostních úrovní zápasníků při porovnání obou oddílů byly zjištěny u faktoru č. 1, č. 3 a č. 6. Při porovnání zápasníků nižších úrovní v rámci obou oddílů byla sledována významná rozdílnost u faktoru č. 6. Při porovnání celkových výsledků všech výkonnostních úrovní u obou sledovaných klubů bylo možné sledovat významný rozdíl u faktoru č. 6. Dle aritmetických průměrů byla úroveň psychických vlastností u obou klubů na nižší úrovni u faktoru č. 2 a 3.

6 SUMMARY

The bachelor thesis deals with the psychological characteristics and development of sporting talent in the Greco-Roman wrestling. The main aim of the thesis was to compare the levels of psychological characteristics of developing excellence of Greco-Roman wrestlers at higher and lower levels, to compare overall levels between individual wrestlers and to summarize differences two wrestlings clubs. A partial aim of the thesis was to identify factors in both monitored wrestling clubs from PCDEQ, which be more developed.

The thesis is divided into two parts. The first one show an overview of knowledge in Greco-Roman wrestling, psychological characteristics and development of sporting talent in this sport. It characterizes the Greco-Roman wrestling and defines sporting talent, psychic component, the psychological characteristics of developing excellence and summarizes the important psychic characteristics for wrestling. The second part of the thesis compares the levels of psychological characteristics of developing excellence of Greco-Roman wrestlers at higher and lower levels in two specific wrestlings clubs, then compares the overall levels between individual wrestlers and summarizes the differences between clubs. Obtaining the necessary data was done through a questionnaire designed to determine the level of psychological characteristics of developing excellence.

Comparison of the results from the questionnaire pointed to the differences in individual wrestling clubs and their wrestlers of different levels, but also to differences between both clubs. Differences in the levels of psychological characteristics of wrestlers TJ Lokomotiva Krnov were found in factor nr. 4. For wrestlers Olymp Praha were observed three differences, namely factors nr. 2, 3 and 6. Differences of individual factors in higher performance levels of wrestlers during the comparing both clubs were found in factor nr. 1, 3 and 6. The comparison lower performance levels wrestlers within both clubs was observed significant difference in factor nr. 6. The comparison overall results of all performance levels in both monitored clubs showed significant difference in factor nr. 6. According to arithmetic means, the level of psychological characteristics of both clubs was lower for factors nr. 2 and 3.

REFERENČNÍ SEZNAM

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M. & Pearce, G. (2010). *Participant Development in Sport: An Academic Review*.

Barbas, I., Aggeloussis, N., Taxildaris, K. & Laparidis, K. (1998). *Relationship between psychological factors and performance in greco-roman wrestling*. Komotini: Democritus University of Thrace.

Curby, G. D. (2007). *Science of Wrestling*. Retrieved 22. 10. 2019 from the World Wide Web: http://www.nwcaskinprevention.com/scienceofwrestling.pdf

Collins, D. & Macnamara, A. (2017). Making Champs and Super-Champs—Current Views, Contradictions, and Future Directions. *Frontiers in Psychology, 8*, 823.

Čiháčková, M. (2019). *Adaptace dotazníku psychických vlastností nutných krozvoji výjimečnosti – překlad do českého jazyka (Bakalářská práce).* Olomouc: Univerzita Palackého

Dočkal, V., Musil, M., Palkovič, V. & Miklová, J. (1987). *Psychológia nadania*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo.

Gould, D., Pierce, S., Cowburn, I., & Driska, A. (2017). How Coaching Philosophy Drives Coaching Action: A Case Study of Renowned Wrestling Coach J Robinson. *International Sport Coaching Journal, 4(1)*, 13-37.

Gkrekidis, A., & Barbas, I. (2017). *Psychological factors and their relation with performance in women's Olympic wrestling*. Příspěvek na mezinárodní vědecké a profesionální konferenci ”Applicable Research in Wrestling”, Novi Sad.

Heller, J. (2018). *Zátěžová funkční diagnostika ve sportu: východiska, aplikace a interpretace.* Praha: Univerzita Karlova.

Kaynar, Ö. (2019). Investigation of the Effects of the Talent Identification Tests Used by the Coaches in Wrestling on Success. *Universal Journal of Educational Research 7(3)*, 885-891.

Kordi, R. and Maffulli, N. and Wroble, R.R. and Wallace, W.A. (2009). Combat *Sports Medicine*. London: Springer Science & Business Media.

Korobeynikov, G., Korobeinikova, L., Latishev, S., & Shackih, V. (2017). *The impact of emotions on visual-movement performance and effectiveness of competitive activity of elite wrestlers*. Příspěvek na mezinárodní vědecké a profesionální konferenci ”Applicable Research in Wrestling”, Novi Sad.

MacNamara, A. & Collins, D. (2012). Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 1-9.

MacNamara, A. & Collins, D. (2011). Development and initial validation of the PsychologicalCharacteristics of Developing Excellence Questionnaire. *Journal of Sports Sciences, 29 (12)*, 1273-1286.

Miňovský, F. (2006). *Box: vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. Praha: Grada.

Novák, M. (2007*). Jujutsu: více než sebeobrana: komplexní příprava, aplikace technik, sebeobrana ženy.* Praha: Grada.

Norjali Wazir, M. R. W., Van Hiel, M., Mostaert, M., Deconinck, F. J. A., Pion, J., Lenoir, M. (2019). Identification of elite performance characteristics in a small sample of taekwondo athletes. *PLoS ONE, 14(5)*, 1-12.

Pavelka, R., & Stich, J. (2014). *Multimediální učebnice bojových sportů*. Praha: Univerzita Karlova.

Pavelka, R., & Reinders, A. (2015). *Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.

Perič, T., & Suchý, J. (2010*). Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum.

Pierce, S., Gould, D., Cowburn, I. & Driska, A. (2016). Understanding the process of psychological development in youth athletes attending an intensive wrestling camp. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 8 (4),* 332-351.

Roberts, A., Greenwood, D., Raynor, A. & Iredale, F. (2017). *"Talent doesn't make a champion - but it helps": The coaches' eye in talent identification*. Příspěvek na konferenci "Australasian Skill Acquisition Network conference", Brisbane.

Roberts, A., Greenwood, D., Humberstone, C., Iredale, F. & Raynor, A. (2017*). How do coaches identify talent? An examination of international coach perspectives in combat sports*.

Ruiz Barquín, R., Plura Maldonado, A., & Gutiérrez-García, C. (2019). Psychological characteristics of developing excellence in mixed martial arts athletes. *Rev. Artes Marciales Asiát.*, 14 (2s), 37-39.

Rutkowska, K. & Gierczuk, D. (2014). Locus of control in specific sports situations in beginner wrestlers. *Ido Movement For Culture, 14 (3),* 33-41.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

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

Vičar, M. (2017). Sportovní talent versus nadání*. Studia sportiva, 11*, 216-227.

Vičar, M. & Válková, H. (2014). Identifikace sportovního talentu u dětí. *Svět nadání, 3 (2),* 44-59.

Vičar, M., Protić, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent - psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Young, B.W., & Medic, N. (2008). The motivation to become an expert athlete: How coaches can promote long-term commitment. In D. Farrow, J. Baker, & C. MacMahon (Eds.). *Developing sport expertise: Researches and coaches put theory into practice*, 43–59.

Yoosefy, B., Goudarzi, M., & Behpoor, N. (2005). A study of present process of talent identification in Irainian wrestling and determining the criteria. *Harakat, 25*, 63-82.

7 PŘÍLOHY

Příloha 1 - Originální verze dotazníku PCDEQ

Příloha 2 - Informovaný souhlas

Příloha 3 - Přeložená verze dotazníku do českého jazyka

Příloha č. 1

Factor 1: Support for long-term success (17 items)	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 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
Factor 2: Imagery use during practice and competition (12 items)	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
Factor 3: Coping with performance and developmental pressures (11 items)	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
	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
Factor 4: Ability to organize and engage in quality practice (7 items)	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
Factor 5: Evaluating performances and working on weaknesses (5 items)	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
Factor 6: Support from others to compete to my potential (7 items)	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

Příloha 2

Informovaný souhlas

Název studie (projektu):

Psychické vlastnosti a rozvoj sportovního talentu v řecko-římském zápase

Jméno:
Datum narození:
Účastník byl do studie zařazen pod číslem (vyplňuje pověřený studií):

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi v rozmezí 14-21 let.

2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mne očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Podpis účastníka (zákonného zástupce): Podpis pověřeného touto studií:

Datum: Datum:

Příloha 3

Věk:
Faktor 1: Podpora k dlouhodobému úspěchu
Můj trenér/učitel mě nabádá, abych vyhledával/a rady u patřičných osob
Já a můj trenér/učitel plánujeme na základě mého úspěchu v budoucnosti, nesoustředíme se jen na přítomnost
Můj trenér/učitel mi pomáhá, abych zůstával/a oddaný své disciplíně/aktivitě
Můj trenér/učitel hodnotí mé výkony vzhledem k dlouhodobým cílům, vedoucím k úspěchům v budoucnosti
Můj trenér/učitel mě připravuje na to, abych dokázal/a zvládat tlaky spojené s výkonem v soutěži
Můj trenér/učitel mi říkává, o co bych měl/a usilovat, a pomáhá mi se směřováním mých cílů
Můj trenér/učitel mi pomáhá rozeznávat, co je dobré a špatné na mých výkonech
Já a můj trenér/učitel sledujeme, kolik mám celkově povinností s cílem udržovat rovnováhu mezi školou a tréninkem
Spolu s mým trenérem/učitelem monitorujeme (zaznamenáváme) pokrok při plnění mých cílů
Můj trenér/učitel stanovuje moje cíle a společně pracujeme na jejich naplnění
Mohu se spolehnout na svého trenéra/učitele, že mě popožene v aktivitách, které nemám příliš v oblibě
Můj trenér/učitel mi pomáhá všímat si pokroku, kterého jsem dosáhl/a
Můj trenér/učitel mě vede k používání jasných zažitých postupů (rutin)
Můj trenér/učitel mi pomáhá soustředit se při mém tréninku na stanovené cíle
Můj trenér/učitel plánuje trénink tak, abych pracoval/a převážně na svých slabých stránkách
Můj trenér/učitel mě nabádá, abych o věcech mluvil/a
Můj trenér/učitel se ujišťuje, že vím, jaké kroky musím dělat, abych se stále rozvíjel/a

Faktor 2: Využití imaginace během tréninku a soutěže
Používám imaginaci, abych upravil/a svůj fyzický výkon
Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (pohyb), představím si, jak ji provádím
Mentální nácvik je součástí mého tréninku
Mentální nácvik výkonu mi napomáhá soustředit se na to, co musím udělat
Pravidelně si představuji pocity, které ve mně vyvolává dobrý výkon
Můj trenér/učitel se domnívá, že mentální trénink je důležitý
Před příchodem na místo, kde mám podat určitý výkon, jsem nabádán/a k tomu, abych provedl/a mentální nácvik tohoto výkonu
Představuji si sám sebe, jak se zvládám vyrovnat s nabuzením a vzrušením spojeným se soutěží
Očekává se ode mně, že zahrnu imaginaci do svojí přípravy
Trénujeme překonávání obtíží, abych mohl/a zůstat sebejistý
Když musím udělat něco, z čeho mám obavy, představuji si, jak je překonám a úspěšně provedu svůj výkon
Jsem nabádán/a k tomu, abych si věci zkusil/a nejprve jen v hlavě
Faktor 3: Zvládání stresu spojeného s výkonem a rozvojem

Připadá mi těžké soustředit se na sebe a na to, co musím dělat, a často se přistihnu, že přemýšlím nad tím, jak se vede ostatním závodníkům/soutěžícím Když se stane něco neočekávaného, je pro mě skutečně obtížné přizpůsobit se nové situaci Je pro mě těžké začlenit se do nové tréninkové skupiny Pokud jsem pod tlakem školních povinností, nedokáži zabránit jeho negativnímu dopadu na můj výkon Pokud mi připadá nějaký úkol těžký, často se přestávám snažit Jsem přesvědčený/á, že prohráváním se nemůžete nic naučit I drobný nezdar otřese mojí sebedůvěrou Pokud udělám chybu, připadá mi těžké znovu se začít soustředit na daný úkol Můj trenér/učitel mě netlačí do překonávání obtíží Připadá mi těžké překonat pocity úzkosti při podávání výkonu Často myslím na chyby, které jsem udělal/a, což narušuje můj výkon
Faktor 4: Schopnost organizovat kvalitní trénink a zapojení se do něj
Pokračuji v tom, co musím dělat, i když se nikdo nedívá A) Jsem ochotný/á na sobě skutečně tvrdě pracovat b) Jsem ochotný/á se hodně překonávat Veškerý trénink, který podstupuji, mi dodává důvěru, že dokážu uspět V průběhu tréninku blokuji rušivé myšlenky a plně soustředím svou pozornost na to, co musí být splněno Můj před-soutěžní plán je jasně stanovený a jeho plnění pečlivě sledované Při tréninku přemýšlím jen o tom, co během něj musím udělat, a na to se soustředím Stanovuji si náročné cíle, na jejichž dosažení musím tvrdě pracovat
Faktor 5: Vyhodnocování výkonu a práce na slabých stránkách

Neustále hledám způsoby, jak se zlepšovat
Vždy mám stanoven minimálně jeden cíl, na jehož dosažení pracuji
Po výkonu, si jeho průběh přehrávám znovu v hlavě, abych přišel na to, co jsem udělal/a dobře a co špatně
Rozebírám své výkony, abych zjistil/a, co jsem udělal dobře a co špatně
Uvědomuji si své slabé stránky a při tréninku na nich tvrdě pracuji
Faktor 6: Podpora od ostatních k podávání výkonů odpovídajících mému potenciálu
Před důležitým výkonem mě lidé kolem mě udržují soustředěného/ou
Jsme nabádáni k tomu, abychom si v tréninkovém prostředí vzájemně pomáhali
Můj trenér/učitel mi pomáhá při tréninku zůstat soustředěný/á
Můj trenér/učitel mi pomáhá připravit se na neočekávané (situace, okolnosti, události)
Lidé kolem mě mi pomáhají přizpůsobit se nárokům mojí disciplíny/aktivity
Naslouchám lidem kolem sebe a učím se od nich
Můj trenér/učitel využívá trénink k budování mé důvěry ve vlastní schopnosti