

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Mgr. Jakub Nezdoba

**Vlastní vnímaná účinnost u výkonnostních sportovců a  
možnosti jejího rozvíjení pomocí metody stanovování  
krátkodobých cílů**

**Self-efficacy in competitive athletes and its possible  
development through short-term goal-setting**

Praha 2018

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

## Poděkování

Rád bych poděkoval PhDr. Evě Šírové, Ph.D., za odborné vedení této bakalářské práce. Za její vstřícný přístup a trpělivost, kterou mi při zpracování této práce věnovala.

Dále bych chtěl poděkovat Mgr. Veronice Balákové, Ph.D., za poskytnuté rady a připomínky k návrhu výzkumného projektu.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 27.4.2018*

.....

*Jakub Nezdoba*

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá metodou stanovování krátkodobých cílů a možnostmi aplikace této metody pro rozvoj vlastní vnímané účinnosti sportovců. V první části práce jsou popsány mechanismy účinku metody stanovování cílů. Dále pravidla a postupy pro její efektivní aplikaci ve sportu. Ve druhé části práce je popsán koncept vlastní vnímané účinnosti se specifickým zaměřením na výkonnostní sportovce. Uvedeny jsou i způsoby rozvíjení vlastní vnímané účinnosti u sportovců. Ve třetí části práce je metoda stanovování cílů spojena s konceptem vlastní vnímané účinnosti ve sportu. Jsou zde uvedeny výsledky dosavadních výzkumů naznačujících pozitivní vliv metody stanovování cílů na vlastní vnímanou účinnost u sportovců. Práce navazuje návrhem experimentu v přirozených podmínkách. Účelem tohoto experimentu je zkoumání vlivu metody stanovování krátkodobých na proces zaměřených cílů na vlastní vnímanou účinnost u výkonnostních plavců v dorostenecké kategorii.

## **Klíčová slova**

Plavci, sportovci, metoda stanovování cílů, vlastní vnímaná účinnost

## **Abstract**

This bachelor thesis focuses on method of short-term goal-setting and its possible application for self-efficacy development in athletes. The first part is devoted to the description of goal-setting mechanics, rules and procedures for its effective usage in sport. In the second part the concept of self-efficacy with specific focus on professional athletes is described. Possible ways of athletes' self-efficacy development is also included. In the third part goal-setting method is combined with the self-efficacy concept in sport. The existing scientific research in this field suggests positive effects of goal-setting on self-efficacy development in athletes. Thesis continues by proposing a natural experiment. The main purpose of this experiment is to examine effects of process-oriented short-term goal-setting on self-efficacy development in professional adolescent swimmers.

## **Keywords**

Athletes, Goal-setting, Self-efficacy, Swimmers

## Obsah

Úvod .....	6
Literárně přehledová část.....	8
1. Metoda stanovování cílů.....	8
1.1 Mechanismy účinku metody stanovování cílů .....	8
1.2 Stanovování cílů ve sportu .....	10
1.3 Pravidla pro stanovování cílů v individuálním sportu.....	11
1.3.1 Závazek.....	11
1.3.2 Specifičnost .....	12
1.3.3 Měřitelnost.....	13
1.3.4 Náročnost.....	14
1.3.5 Zaměření .....	15
1.3.6 Vzdálenost a časové ohraničení.....	16
1.3.7 Strategie .....	17
1.3.8 Evaluace a zpětná vazba .....	17
1.3.9 Podpora.....	18
1.3.10 Přehodnocení a přizpůsobení.....	19
2. Vlastní vnímaná účinnost .....	20
2.1. Specifičnost vlastní vnímané účinnosti .....	21
2.2 Vlastní vnímaná účinnost u výkonnostních sportovců .....	22
2.3 Vliv úrovně vlastní vnímané účinnosti .....	24
2.4 Způsoby rozvíjení vlastní vnímané účinnosti sportovců .....	26
3. Metoda stanovování cílů a vlastní vnímaná účinnost.....	29
3.1. Interakce stanovování cílů a vlastní vnímané účinnosti .....	30
3.2 Vliv stanovování cílů na rozvoj vlastní vnímané účinnosti.....	30
Návrh výzkumného projektu .....	32

4. Cíle výzkumu.....	32
5. Design výzkumného projektu.....	32
6. Výzkumný soubor .....	33
7. Výzkumné metody.....	34
8. Způsob zpracování dat.....	36
9. Etika navrhovaného výzkumu .....	37
10. Diskuse .....	37
Závěr.....	40
Seznam použité literatury .....	41
Seznam obrázků.....	46
Seznam zkratk.....	47
Příloha 1.....	I
Příloha 2.....	IV
Příloha 3.....	V

## Úvod

Hlavním cílem mého vysokoškolského studia je vypracovat se k profesi sportovního psychologa. Proto se téma předkládané práce vztahuje k problematice psychologie sportu. Tento aplikovaný psychologický obor disponuje řadou intervenčních metod, které může sportovní psycholog při své práci využít. Jednou z těchto metod je metoda stanovování cílů. Výzkum v oblasti této metody se zabývá otázkami, jak tuto metodu využívat co nejefektivněji, komu a kdy může co nejvíce pomoci, ale i co všechno lze při jejím správném použití ovlivnit. Specifickou otázkou této bakalářské práce je jakým způsobem použití metody stanovování krátkodobých cílů ovlivňuje vlastní vnímanou účinnost sportovců. Jinými slovy, jak efektivní je tato metoda při práci na zvyšování sebedůvěry sportovců. Pro sportovce je přitom práce na jejich vlastní sebedůvěře naprosto zásadní. Od míry sportovcovi sebedůvěry se například odvíjí obtížnost cílů, které si oni sami stanovují, ale i množství úsilí, které k dosažení těchto cílů vyvíjí. Proto zaměření této bakalářské práce shledávám jako velmi užitečné pro sportovně psychologickou praxi.

Práce se v první kapitole zaměřuje na popis metody stanovování cílů. Přibližuje, jaké jsou mechanismy účinku této metody a jak se tato metoda využívá ve sportovně psychologické praxi. Dále jsou uvedeny pravidla pro efektivní aplikaci této metody v individuálním sportu. Mezi tato pravidla například patří specifická a náročnost, odpovídající na otázku, jak specifický být při definování cílů a zároveň, jak obtížné by tyto cíle měly být. Velká pozornost je věnována i pravidlům pro vytváření strategií pro dosažení stanovených cílů a způsoby podpory sportovců, které lze při tomto procesu využít.

Ve druhé kapitole se práce nejprve zaměřuje na obecný popis konceptu vlastní vnímané účinnosti. Poté na vlastní vnímanou účinnost se specifickým zaměřením na tento koncept u výkonnostních sportovců. Tento koncept je následně provázán s popisem toho, jak se projevuje vysoká, ale i nízká vlastní vnímaná účinnost u výkonnostních sportovců a způsoby, jakými může být rozvíjena.

Ve třetí kapitole je metoda stanovování cílů spojena s konceptem vlastní vnímané účinnosti. Je zde uveden dosavadní přehled výsledků výzkumu o interakci metody stanovování cílů a vlastní vnímané účinnosti. Dále jsou popsány výsledky výzkumů

zabývající se otázkou shodující se s tématem této bakalářské práce. Tedy, jaký vliv má metoda stanovování cílů na rozvoj vlastní vnímané účinnosti u sportovců.

Literárně přehledová část práce navazuje na návrh výzkumného projektu zabývající se otázkou možností vlivu metody stanovování krátkodobých a na proces zaměřených cílů na míru vlastní vnímané účinnosti u výkonnostních plavců dorostenecké kategorie. Je zde nastíněn návrh experimentu v přirozených podmínkách. Experiment počítá s porovnáním dvou skupin (experimentální a kontrolní), z nichž jedna skupina obdrží intervenci metodou stanovování cílů a druhá skupina nikoliv.

V práci je využito celkem 56 literárních zdrojů, z nichž je 5 zdrojů českých a 51 anglických. Z těchto anglicky psaných literárních pramenů je 32 odborných článků a 19 knižních publikací. Disproporce mezi využitím anglicky psané a česky psané literatury odpovídá zahraniční výzkumné i literární dominanci v této oblasti. V práci je citováno podle citační normy APA (2010).

# Literárně přehledová část

## 1. Metoda stanovování cílů

Sportovní psychologové ve své praxi využívají specifické techniky, které mají za cíl ovlivňování psychologických dovedností, well-beingu a v ideálním případě i výkonu sportovců (Anderson, Mahoney, Miles & Robinson, 2002; Burton & Raedeke, 2008). Podle Horna (2008) existují tři hlavní oblasti technik, které se ve sportovní psychologii využívají. Jsou to techniky zaměřené na ovlivňování pozornosti, techniky využívající imaginace a techniky využívající stanovování cílů. Technika stanovování cílů je vědecky zkoumána již více než padesát let (Kleingeld, Mierlo & Arends, 2011). Z vědeckého hlediska si tato metoda (doplněná teorií) klade za cíl vysvětlit, predikovat i ovlivňovat lidské chování (Locke & Latham, 2002). Výzkum v této oblasti přináší poměrně jednoznačné výsledky podporující užitečnost stanovování cílů při podávání výkonu v rozličných podmínkách, jako jsou například podmínky pracovní (Epton, Currie & Armitage, 2017; Locke & Latham, 1990) i sportovní (Burton & Weiss, 2008).

Locke (1966) jako první předložil teorii stanovování cílů, kdy předpokládal, že vědomé stanovení cílů přímo podporuje chování vedoucí k jejich dosažení. Tento autor také předpokládal, že cíle, které jsou těžké a specifické povedou k dosažení vyšších výkonů, než cíle snadné a nespécifické. Od prvního předložení této teorie se spustil intenzivní výzkum, na jehož základě se poznatky o této metodě značně prohloubily (Van Raalte & Brewer, 2014). Z provedeného výzkumu v oblasti stanovování cílů vyvstávají určitá pravidla pro úspěšnou aplikaci této metody v psychologii práce i psychologii sportu. O popularitě této metody také svědčí rozšířené používání akronymů SMART a SMATER, představující mnemotechnickou pomůcku pro efektivní stanovování cílů (Hemmings & Holder, 2009). Na podkladě této metody byla také napsána celá řada publikací, především z kategorie tzv. svépomocných knih, jako například: „*The Desire Map*“, „*Goal Setting for Success*“, nebo „*Goals!: How to Get Everything You Want Faster Than You Ever Thought Possible*“.

### 1.1 Mechanismy účinku metody stanovování cílů

V rámci vědeckého zkoumání metody stanovování cílů byly provedeny rozsáhlé meta-analýzy výrazně potvrzující funkčnost této metody v pracovních podmínkách (Kleingeld, van Mierlo & Arends, 2011). V jedné z těchto meta-analýz Locke a Latham

(1990) prokázali 91% podporu z celkem 201 studií pro užití metody stanovování cílů. Přibližně stejně silné podpory metoda stanovování cílů dosahuje i v podmínkách sportu (Burton & Weiss, 2008). Locke, Shaw, Saari a Latham (1981) předložili mechanistické vysvětlení toho, jakým způsobem stanovování cílů zvyšuje dosažený výkon. Dle těchto autorů existují celkem čtyři mechanismy, kterými stanovování cílů podporuje výkon. Těmito mechanismy jsou nasměrování pozornosti, zvýšení úsilí, zvýšení perzistence a rozvoj nových strategií učení.

Prvním mechanismem, kterým stanovení cíle zvyšuje výkon v dané oblasti je nasměrování pozornosti pouze na ty aspekty výkonu, které jsou k dané oblasti relevantní. Lidská pozornost má omezenou kapacitu, proto stanovení konkrétního cíle jedinci pomůže soustředit své síly jen na konkrétní výseč ze všech možných činností (Burton & Weiss, 2008; Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). Příkladem může být basketbalista, který si určí za cíl zvýšit svou úspěšnost při trestných hodech. Po určení takového cíle hráč ví, jakým informacím věnovat pozornost, na co se při tréninku soustředit i například, při jakých činnostech požádat o pomoc trenéra (Van Raalte & Brewer, 2014).

Druhým mechanismem je zvýšení snahy při stanovení specifického cíle. Tento mechanismus se však uplatní pouze tehdy, pokud je cíl specificky stanoven a časově ohraničen. Za dodržení těchto podmínek specificky stanovený cíl může sportovci poskytnout nezbytnou zpětnou vazbu ohledně pokroku v cestě za jeho dosažením. V případě, kdy se sportovci daří k cíli přiblížit, se mu tak nabízí pozitivní zpětná vazba a tím i zdroj motivace k pokračování v započatém snažení (Burton & Weiss, 2008; Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981).

Mechanismus zvýšení perzistence úzce souvisí s mechanismem předchozím. Vychází z předpokladu, že pokud se sportovec blíží k dosažení specificky určeného a časově ohraničeného cíle, pravděpodobně i vytrvá do samého konce tohoto procesu, než aby se přeorientoval na jinou činnost nebo cíl (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). V trenérské praxi se lze často setkat s případy sportovců, kteří se nedokáží soustředit na zlepšování v menším počtu oblastí po delší dobu a jakoby utíkají k jiným, avšak stále ke sportu relevantním činnostem. Daní za takovéto chování je však to, že plně nevyužijí možného potenciálu prvotně započatých tréninkových/rozvojových strategií (Burton & Weiss, 2008). Příkladem může být riziko ztráty motivace u vytrvalostního běžce, jehož každodenní tréninková rutina obsahuje velmi vysoké objemy zatížení. Pro takového

sportovce může být těžké směřovat k cíli, který je pro něj příliš vzdálený a abstraktní (jako například naplnění ročního plánu objemu zatížení). Ale pokud dokážeme dlouhodobý cíl rozložit do několika kratších, například procesně zaměřených cílů, poskytneme tomuto sportovci prostor pro plnění dílčích cílů, které ho budou motivovat na každodenní bázi. Právě stanovování krátkodobých cílů často v praxi plní funkci toho nejdůležitějšího zdroje každodenní motivace k tréninkové činnosti (Van Raalte & Brewer, 2014).

Mechanismus rozvoje nových strategií učení se stává plně relevantním až po specifickém stanovení cíle, kdy nastává nezbytná součást metody stanovování cílů a tou je tvorba strategie (chování/tréninku) k dosažení cíle. Tedy, jakmile známe cíl, samotný sportovec ve spolupráci s trenérem (v ideálním případě) vymýšlejí způsob, jak se z bodu A dopracují do kýženého bodu B. Při tomto procesu, pokud má být úspěšný, zpravidla musí sportovec (a trenér) měnit dosavadní tréninkové rutiny a zvyklosti, čímž nevyhnutelně dochází ke zvýšení míry učení se nových tréninkových strategií (Burton & Weiss, 2008; Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). Příkladem může být boxer, který si určí za cíl zvýšit svoji úspěšnost v obraně z 50 % na 90 %. Jednou ze strategií pro dosažení tohoto zlepšení se může stát zvýšení počtu sparringových výměn zaměřených na obranu v kombinaci s nácvikem imaginativních technik. Na základě této strategie se boxer sám (i jeho trenér) může naučit používat nové tréninkové metody (Hemmings & Holder, 2009). V ideálním případě je to tedy kombinace všech výše zmíněných mechanismů, které v důsledku pozitivně ovlivní nejen dosažený výkon, ale i dlouhodobou výkonnost sportovce (Burton & Weiss, 2008).

## **1.2 Stanovování cílů ve sportu**

Navzdory tomu, jak dlouho už se stanovování cílů systematicky vědecky zkoumá v psychologii práce, ve sportu je tomu tak „pouze“ v období posledních 25 let (Van Raalte, & Brewer, 2014). Impulzem k zahájení tohoto směru výzkumu byla publikace Lockeho a Lathama (1985) zabývající se možnostmi aplikace metody stanovování cílů ve sportu. Od zahájení tohoto studia se přišlo na to, že téměř každý sportovec používá nějakou formu stanovování cílů ke zvýšení výkonu. Sportovci, kteří využívají stanovování několika cílů najednou dosahují nejlepších výsledků. Dále, že hlavním důvodem pro využívání této metody je zaměření, které cíle poskytují (tedy první výše zmíněný mechanismus). Také se ale přišlo na to, že sportovci, ani jejich trenéři nejsou systematictí v zaznamenávání svých cílů (Van Raalte, & Brewer, 2014). Ve sportovní psychologii se také považuje za platné, že z dlouhodobého hlediska je vhodnější stanovování na proces zaměřených cílů, než na

výkon a výsledek zaměřených cílů (Burton & Weiss, 2008). Z výzkumu i sportovní praxe je zřejmé, že stanovování cílů je efektivní metodou pro zvyšování výkonu (Smith & Bar-Eli, 2007). Nicméně, nejedná se o „neprůstřelnou“ metodu, která přináší očekávané výsledky při jakékoli aplikaci (Van Raalte, & Brewer, 2014). Za dobu, po kterou je metoda stanovování cílů ve sportovní psychologii zkoumána, se podařilo identifikovat podmínky a pravidla pro její efektivní použití (Burton & Weiss, 2008).

### **1.3 Pravidla pro stanovování cílů v individuálním sportu**

Výzkum v oblasti stanovování cílů ve sportu se zaměřuje na specifické aspekty efektivního používání této metody u individuálních i kolektivních sportovců (Smith & Bar-Eli, 2007). V souladu s úzkým vymezením této bakalářské práce v této kapitole uvedeme pouze pravidla pro efektivní stanovování cílů v individuálním sportu. Vynecháme tedy pravidla pro kolektivní sporty a stanovování cílů u sportovních skupin. Dále, specifické zaměření této bakalářské práce na stanovování krátkodobých cílů bude zohledněno v oddílu zabývající se vzdáleností a časovým ohraničením při stanovování cílů ve sportu. Z dostupné literatury lze identifikovat celkem 13 pravidel, na základě kterých lze určit, jak cíle vybírat a specifikovat, jak postupovat při jejich dosahování, a nakonec jak celý proces podporovat a hodnotit. (Burton & Weiss, 2008; Smith & Bar-Eli, 2007; Van Raalte, & Brewer, 2014).

#### **1.3.1 Závazek**

Závazek (commitment) je nedílnou součástí metody stanovování cílů. Podle Burtona a Weissové (2008) a Lockeho a Lathama (1990) se však spolu s evaluací (viz dále) jedná o často opomíjenou součást praktické aplikace metody stanovování cílů.

Pokud chceme, aby měl jakýkoli cíl motivující charakter, musí k němu mít daný jedinec vztah právě prostřednictvím osobního závazku (Locke & Latham, 1990). Pokud se sportovec nebude cítit zavázaný a oddaný k naplnění určitého cíle, pravděpodobně nebude ochoten překonávat všechny nezbytné překážky k jeho naplnění. Burton a Weissová (2008) uvádí, že závazek je obzvláště důležitý při stanovování specifických a náročných (avšak realistických) cílů, které jsou tou nejúčinnější strategií pro stanovování cílů ve sportu (stejně jako v pracovních podmínkách). Vztah, jakým míra závazku ovlivňuje dosažení cílů je komplikovaný. Locke a Latham (1990) uvádějí, že při stanovení snadných cílů dosahují jedinci s nižší mírou závazku k cíli lepších výkonů než jedinci s vyšší mírou závazku. Zatímco při stanovování náročných cílů si naopak lépe vedou jedinci s vyšší

mírou závazku. Z tohoto vztahu se zdá, že pro dosažení optimálního výkonu by míra závazku měla být zohledněna při stanovování obtížnosti cílů. Lze říci, že je vhodné velmi motivovaným sportovcům pomoci se stanovováním obtížnějších cílů, zatímco u méně motivovaných sportovců nikoliv (Burton & Weiss, 2008). Jakým způsobem lze ale pozitivně ovlivnit míru závazku ke stanoveným cílům? Dosavadní výzkum jasně indikuje, že účinnou strategií pro zvýšení míry závazku k stanoveným cílům je aktivní participace jedinců v procesu stanovování cílů. Tedy, pokud chceme docílit v jistém smyslu přilnutí sportovců k vytyčenému cíli, musí mít právě sportovci sami hlavní slovo při rozhodování o tom, jaké cíle si stanoví (Burton & Weiss, 2008; Locke & Latham, 1990). Takovéto cíle by měli samotní sportovci považovat za relevantní ke konkrétní disciplíně, ve které se chtějí oni sami nejvíce zlepšovat. Zároveň by měli vidět jasný smysl v tom, proč a jak jsou k dosažení těchto cílů navrženy tréninkové postupy, jak ještě bude rozvedeno dále (Smith & Bar-Eli, 2007; Van Raalte, & Brewer, 2014).

### 1.3.2 Specifičnost

Jednou z oblastí, která byla při výzkumu stanovování cílů nejvíce zkoumána je právě vliv specifičnosti stanovených cílů na dosažený výkon (Burton & Weiss, 2008; Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). Podle autorů Van Raalteho a Brewera (2014) jsou nejčastěji porovnávanými variantami ve výzkumu stanovování cílů podmínky s:

- a) žádnými cíli (často představující kontrolní podmínky)
- b) specifickými cíli
- c) nespecifickými cíli (tzv. “*do your best*“)

Podle těchto autorů jsou také specifičnost při stanovování cílů spolu s jejich obtížností (viz dále) těmi nejdůležitějšími atributy pro efektivní používání této metody. Jak uvádí Burton a Weissová (2008), Smith a Bar-Eli (2007) a Weinberg (2013), stanovování specifických cílů pomáhá dosahovat lepších výsledků než stanovování žádných, anebo nespecifických (“*do your best*”) cílů. Tito autoři také uvádí, že lze velmi často v praxi slyšet trenéry, jak instruují své svěřence právě formou nespecifických cílů. Problémem těchto cílů ale je, že neposkytují možnost skutečně určit, zda bylo cíle dosaženo nebo ne. Důvody, proč si lidé stanovují vágní, nespecifické cíle vysvětluje Peterson (2018). Dle tohoto autora si lidé stanovují vágní cíle ze dvou hlavních důvodů. Zaprvé je to tak mnohem jednodušší a nevyžaduje to příliš námahy a zadruhé vágní, nespecifický cíl se v budoucnu prakticky nemůže stát důkazem, že jsme cíle nedosáhli. Z výzkumu

stanovování cílů je zřejmé, že stanovení specifických cílů vede k vyšší motivaci takovychto cílů dosáhnout (Burton & Weiss, 2008; Smith & Bar-Eli, 2007; Weinberg, 2013). Podle autorů Van Raalteho a Brewera (2014) by si sportovci měli přesně vymezit oblasti, na kterých budou pracovat. Toto vymezení by také mělo odpovídat současnému zaměření samotných sportovců (viz předchozí část zabývající se závazkem).

Součástí tohoto pravidla, jak uvádí Burton a Weissová (2008), Van Raalte a Brewer (2014) je i doporučení si specificky určené cíle zapisovat, včetně procesu jejich dosahování. Toto doporučení je v anglicky psané literatuře prezentováno jako *“Ink it, don't think it”*. Podle Weinberga (2013) je pro tento způsob zaznamenávání cílů také nezbytné umístit tyto dokumenty (například tabule, nebo i jen kousky papíru) na viditelné místo. V praxi se často používá umístění na zrcadlo v pokoji anebo do šatní skříňky sportovce (Hemmings & Holder, 2009).

Další doporučení při formulaci specifických cílů se týče zaměření na pozitivní a negativní dimenzi vymezené dovednosti. Sportovní psychologové často vyzývají sportovce ke stanovování cílů, ale i například vnitřně zaměřené řeči (tzv. *self-talk*), v pozitivním směru (Smith & Bar-Eli, 2007). Tedy, spíše v zaměření se na to, jakého výsledku chce sportovec dosáhnout („*zaplavat 100 metrů motýlek pod 54 vteřin*“), než jakému se chce vyhnout („*nezaplavat 100 metrů motýlek pomaleji než 54 vteřin*“). Burton a Weissová (2008) však dodávají, že takto pozitivně zaměřené cíle a vnitřně zaměřená řeč je vhodnější pro nové a obtížné dovednosti, zatímco pro velmi dobře zvládnuté a jednoduché úkony je možné volit i cíle, které budou zaměřené na vyhnutí se určitým chybám. U výše uvedeného vyplývá, že při stanovení obtížnějších cílů a při práci s dovednostmi v počátku rozvoje je vhodnější volit pozitivně zaměřené formulace těchto cílů. Naopak, při stanovování cílů v oblasti dobře zvládnutých dovedností lze volit i negativně zaměřené formulace těchto cílů.

### **1.3.3 Měřitelnost**

Pravidlo měřitelnosti dosažení cíle se přímo vztahuje k procesu operacionalizace. Jakmile známe specifickou oblast, ve které se chce daný sportovec zlepšovat, anebo dosahovat určitého cíle, musíme najít způsob, jak bude možné přesně určit, zda bylo cíle dosaženo. Nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout je najít objektivní měřítko (Locke & Latham, 1990). Příkladem může být tenistka, která si určí za cíl zvýšit svou úspěšnost při prvních podáních z 50 % na 60 %. Tento cíl je velmi dobře objektivně měřitelný, protože

jej lze jednoduše vypočítat z reálných zápasových statistik. Použití jednotného měřítka je pochopitelně nezbytné nejen pro zhodnocení postupu a dosažení specifického cíle, ale i pro zhodnocení výchozího stavu, na základě kterého lze realisticky takovýto cíl určit (Van Raalte, & Brewer, 2014). Ve sportu se však často setkáme s takovými dovednostmi, které nelze měřit objektivně. Obecně řečeno, objektivně lze často měřit cíle zaměřené na výkon a výsledek. Zatímco cíle zaměřené na proces (zejména proces učení se dovednostem technickým a psychologickým) musíme často měřit pomocí měřítek subjektivních (Horn, 2008; Smith & Bar-Eli, 2007). Příkladem takto měřitelného cíle může být zvýšení vlastní vnímané účinnosti mladé tenistky ve vztahu k levorukým soupeřkám z 45 % na 70 %.

### **1.3.4 Náročnost**

Jeden z nejkonzistentnějších aspektů při stanovování cílů ve sportu je, že stanovené cíle by měly být obtížné (měly by být výzvou), ale přitom splnitelné (Burton & Weiss, 2008). Teorie Lockeho a Lathama (1990) předpokládá lineární vztah mezi obtížností cíle a dosaženým výkonem/zlepšením. Výzkum v oblasti sportu tuto teorii potvrzuje, ale jen po úroveň, kdy cíle začnou být nerealistické. Autoři Van Raalte a Brewer (2014) uvádějí, že cíle, které jsou jednoduché nepředstavují dostatečnou výzvu, a tudíž nevyvolají dostatečnou snahu při jejich naplňování. Takovéto cíle potom vedou k suboptimálním výkonům. V některých studiích však vedlo stanovení snadných cílů k překvapivě vysokým výkonům, a to díky tomu, že si účastníci sami stanovili svoje vlastní, vyšší cíle (Bar-Eli, Tenenbaum, Pie, Btesh & Almog, 1997). Burton a Weissová (2008) však uvádějí, že tohoto efektu bývá spíše docíleno díky skupinové dynamice a soutěžení (v této studii byli účastníci pouze muži a všichni se měli za úkol zlepšit ve stejné dovednosti o 10 %). Při stanovování nerealisticky obtížných cílů můžeme u některých sportovců dosáhnout krátkodobě vysokých výkonů, nicméně ani u takovýchto jedinců nebude tato taktika přínosná z dlouhodobého hlediska. U většiny sportovců povede k příliš mnoha selháním a nevyhnutelně ke snížení motivace a sebedůvěry (Moritz & Feltz, 2000; Van Raalte, & Brewer, 2014). Proto, stanovování náročných, avšak realistických cílů vede k dosahování optimálních zlepšení a výkonů, a to nejen z krátkodobého, ale i dlouhodobého hlediska (Burton & Weiss, 2008).

Jako již bylo zmíněno, v praxi se snažíme využívat spíše takového přístupu, kdy mají sportovci sami hlavní slovo při stanovování cílů a tudíž si i určují obtížnost daných cílů. Sportovní psychologové se tedy snaží sportovce vést k tomu, aby si ve spolupráci s nimi i trenéry stanovovali cíle takové obtížnosti, které je budou motivovat k okamžité a

systematické práci s optimistickou vidinou jejich dosažení (Smith & Bar-Eli, 2007). Jak uvádí Burton a Weissová (2008), pro optimální nastavení obtížnosti cílů je u každého sportovce nezbytný individuální přístup, který zohledňuje osobnostní charakteristiky sportovce, charakter stanoveného cíle, i sportovcovu současnou situaci.

### 1.3.5 Zaměření

Častou chybou, které se trenéři a sportovci v praxi často dopouštějí, je stanovování cílů převážně zaměřených na soutěž. Nelze tvrdit, že cíle spojené se soutěží nejsou důležité, ale spíše, že cíle spojené se zlepšováním se v tréninku by neměly být opomíjeny (Van Raalte, & Brewer, 2014). Burton a Weissová (2008) uvádějí, že se ve sportovní psychologii nejvíce výzkumně i prakticky ujalo rozdělení cílů dle zaměření se na výsledek v soutěži (*“Outcome goals”*), výkon v soutěži (*“Performance goals”*) a proces zlepšování se (*“Process goals”*).

Cíle spojené s výsledkem v soutěži se často překrývají s těmi nejdlohodobějšími cíli. Tyto cíle bývají nejčastěji spojeny s takzvanými „sportovními sny“, tudíž často poskytují silnou tréninkovou motivaci. Nicméně, mají nevýhodu v tom, že je jejich naplňování ovlivněno velkou řadou proměnných, které jsou mimo možnou kontrolu samotného sportovce. Mezi tyto proměnné například patří sportovní forma soupeřů, často popisovaná jako úroveň konkurence (Burton & Weiss, 2008).

Cíle spojené s výkonem v soutěži jsou charakterizovány dosaženým výsledkem sportovce, avšak bez ohledu na výsledky soupeřů. Při stanovování a hodnocení těchto cílů se zaměřujeme pouze na výkon sportovce samotného, jako například na jeho dosažený čas, bez ohledu na jeho umístění. Většina autorů ve sportovní psychologii považuje zaměření se na výkon bez ohledu na umístění za vhodný přístup především u sportovců v žákovských kategoriích (Burton & Weiss, 2008; Van Raalte, & Brewer, 2014).

Na proces zaměřené cíle se vztahují na zlepšování jednotlivých sportovních dovedností. Z podstaty věci jde tedy o nejbohatší zásobárnu možných cílů. Procesně zaměřené cíle se orientují na zlepšování jednotlivých dovedností sportovce, které by měly tvořit základ pro výkon a výsledek v soutěži. Tyto cíle by také měly být nejlépe kontrolovatelné sportovcem, a to díky tomu, že se vždy (alespoň v individuálním sportu) vztahují pouze a jenom k němu samotnému. Podle Burtona a Weissové (2008) lze díky procesně zaměřeným cílům v pozitivním smyslu měnit motivaci, zaměření i sebedůvěru sportovců.

Podle Burtona a Weissové (2008), Van Raalteho a Brewera (2014) je při stanovování cílů nejvýhodnější využívat všech tří výše zmíněných druhů cílů. Na výsledek zaměřené cíle poskytují motivaci v dlouhodobém měřítku, na výkon zaměřené cíle poskytují lépe kontrolovatelný standard pro soutěže a na proces zaměřené cíle přímo pomáhají při vývoji sportovních dovedností, které jsou základem sportovní výkonnosti.

### **1.3.6 Vzdálenost a časové ohraničení**

Jak již bylo uvedeno, dlouhodobé cíle se často překrývají s cíli spojenými s výsledkem v soutěži. Tyto dlouhodobé cíle například představují informace o cílové destinaci současné sezóny, olympijského cyklu, anebo dokonce celé sportovní kariéry sportovce (Van Raalte, & Brewer, 2014). Burton a Weissová (2008) považují každý cíl stanovený v časovém rozpětí šesti a více týdnů za dlouhodobý. Přirozeně, každý cíl stanovený na kratší časové rozpětí považují za krátkodobý.

Podle Van Raalteho a Brewera (2014) je největším přínosem stanovování krátkodobých cílů to, že mohou sloužit jako nezbytná zpětná vazba při samotném procesu dosahování cílů dlouhodobých. Dále dle autorů může takto získaná zpětná vazba plnit motivační funkci a poskytovat informace pro nezbytné úpravy jak cílů krátkodobých, tak dlouhodobých. Burton a Weissová (2008) uvádějí, že z omezeného počtu studií vyplývá, že dlouhodobé cíle zvyšují výkon nejefektivněji, pokud jsou zároveň stanoveny i cíle krátkodobé. Tito autoři také doporučují souběžné stanovování dlouhodobých i krátkodobých cílů za účelem zefektivnění sportovní přípravy a dosahování lepších výsledků. Dále doporučují využívat konkrétního časového ohraničení, které je v souladu s dříve zmíněným požadavkem specifičnosti při stanovování cílů. V souladu s tímto doporučením jsou i další autoři (Hemmings & Holder, 2009; Locke & Latham, 2002; Smith & Bar-Eli, 2007; Van Raalte, & Brewer, 2014; Weinberg, 2013). Příklad kombinace stanovování krátkodobých cílů na základě cíle dlouhodobého uvádí Van Raalte a Brewer (2014), kdy dlouhodobým cílem závodního plavce bylo zlepšit svůj čas na 200 metrů znak o dvě vteřiny v horizontu dvou let. Tento cíl byl pro samotného plavce velkou výzvou, proto se zaměřil na zlepšování tohoto času v poměru 0,02 vteřiny týdně. Na základě tohoto výpočtu potom vytvářel krátkodobé cíle, které velmi dobře odpovídaly požadavkům cíle dlouhodobého a zároveň se zdály (a v konečném důsledku i byly) splnitelné.

### 1.3.7 Strategie

Strategie, někdy označovaná i jako akční plán, přímo souvisí s procesem dosahování již stanovených cílů (Van Raalte, & Brewer, 2014). Weinberg (2013) uvádí, že vytváření strategií pro dosažení stanovených cílů je zásadní determinantou úspěchu. Pro plné využití potenciálu stanovování cílů je zapotřebí nejen určit, jaká je finální destinace (v podobě stanoveného cíle), ale i jak se do ní dostat (vytvořená strategie). Pokud sportovci investují energii do stanovování vhodných cílů a následně nestanoví strategii pro jejich naplnění, navíc riskují, že zůstanou uvězněni ve snech o výsledcích, které se pravděpodobně nikdy nedostaví (Burton & Weiss, 2008).

Jak bylo již uvedeno, jedním z mechanismů účinku metody stanovování cílů je rozvoj nových strategií učení (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). Aby se tento mechanismus mohl plně využít, je zapotřebí kreativního přístupu, zkušeností a znalostí všech v tomto procesu zainteresovaných osob. Burton a Weissová (2008) dále uvádějí, že stejně jako u stanovování cílů, strategie by měla být konkrétní a realistická.

Van Raalte a Brewer (2014) navíc doporučují zahrnout do procesu vytváření strategie pro dosažení stanovených cílů i tzv. evaluaci vnitřních i vnějších bariér. Tito autoři také uvádějí příklad basketbalisty, jehož cílem je zvýšení úspěšnosti při zachycování odražených míčů po neúspěšné střelbě na koš (tzv. *“rebounding”*). Trenér hráčova týmu se však v současnosti zaměřuje na zcela jiné aspekty hry a této technice vůbec nevěnuje pozornost (vnější bariéra). Basketbalista sám nemá znalosti ani zkušenosti s tréninkem této techniky (vnitřní bariéra). Vnější bariéru může hráč překonat tím, že si naplánuje extra tréninkový čas na nácvik této techniky po pravidelných tréninzích. Vnitřní bariéru může překonat tím, že se poradí s trenérem a zajistí si videonahrávky obsahující ukázky světových jedniček této techniky, které bude sledovat pro inspiraci. Stanovení specifických a realistických strategií pro dosažení cílů obsahující zhodnocení bariér může významně přispět k úspěšné aplikaci metody stanovování cílů (Van Raalte, & Brewer, 2014; Weinberg, 2013).

### 1.3.8 Evaluace a zpětná vazba

Podle Burtona a Weissové (2008), i Lockeho a Lathama (1990) je evaluace spolu s posouzením závazku (jak bylo uvedeno výše) naprosto zásadním a také často opomíjeným krokem při aplikaci metody stanovování cílů. Při procesu evaluace jde o zjištění konkrétních informací o tom, jak si jedinec vede při dosahování konkrétních cílů.

Příkladem může být informace, že konkrétní basketbalista dosahuje průměrného bodového zisku 10 bodů na zápas, zatímco jeho cíl je 12 bodů na zápas. Tato informace je evaluací, jelikož se jedná konkrétní zhodnocení míry shody cíle a skutečných výsledků (Van Raalte, & Brewer, 2014). Periodické evaluování cílů poskytuje sportovcům nezbytné a konkrétní informace, na základě kterých se mohou například rozhodnout pro přehodnocení stanovených cílů (viz dále). Stejně tak podle Van Raalteho a Brewera (2014) vede častá evaluace cílů k udržení vysoké míry motivace a sebedůvěry sportovců.

Evaluace je tedy co nejvíce objektivním zhodnocením míry dosažení stanovených cílů (Burton & Raedeke, 2008; Van Raalte, & Brewer, 2014). Zpětná vazba zase odpovídá spíše subjektivně založeným informacím, často poskytovaným přímo trenérem, anebo jinými sportovci (Van Raalte, & Brewer, 2014). Locke a Latham (1990) poskytují přehled výsledků celkem 33 studií porovnávající efektivitu stanovování cílů spolu s poskytnutím zpětné vazby s variantami, kdy zpětná vazba poskytnuta nebyla, anebo byla poskytnuta bez předchozího stanovení cílů. V celkem 17 z 18 studií bylo potvrzeno, že kombinace cílů se zpětnou vazbou bylo významně lepší než cíle samotné. Dalších 21 z 22 studií potom potvrdilo, že kombinace cílů se zpětnou vazbou bylo významně lepší než zpětná vazba samotná. Z tohoto přehledu vyplývá, že poskytnutí zpětné vazby významně zvyšuje efektivitu celé metody. Tito autoři také uvádí, že zpětná vazba je efektivní jenom tehdy, kdy je sportovcem přijata konstruktivně a ne negativně. Proto, poskytovatel zpětné vazby musí správně vyhodnocovat podávaný výkon a zároveň disponovat dobrými komunikačními dovednostmi (Burton & Raedeke, 2008).

### **1.3.9 Podpora**

Weinberg (2013) uvádí, že podporování procesu dosahování cílů pomáhá sportovcům pokračovat v jejich snažení. Autor také uvádí, že je vhodné využít odměn při dosažení cílů za účelem podpory stanovení cílů nových. Hemmings a Holder (2009), stejně jako Van Raalte a Brewer (2014) uvádějí, že takovýto odměn lze velmi často využívat u procesně zaměřených cílů, zejména zaměřených na zlepšování dílčích aspektů komplexních pohybových dovedností. Při takovémto procesu lze poskytovat odměny za dosažení každého dílčího kroku při sledování většího cíle v podobě zvládnutí celé dovednosti.

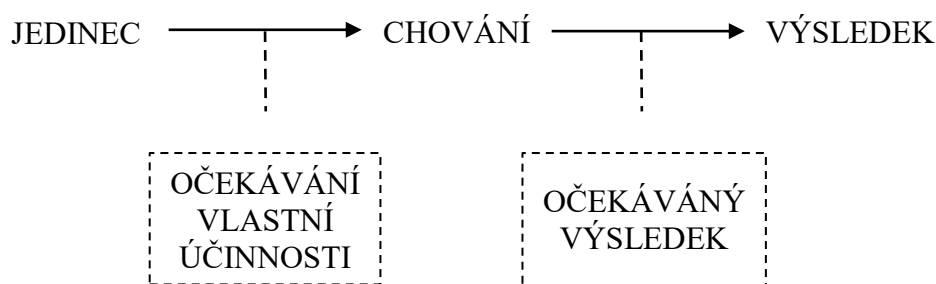
### 1.3.10 Přehodnocení a přizpůsobení

Pravidla přehodnocování a přizpůsobování odráží fakt, že metoda stanovování cílů není jedním (“*one-time*“) aktem, ale spíše procesem změny (Burton & Weiss, 2008). Weinberg (2013) uvádí, že stanovený cíl je místem počátku, ne konce metody stanovování cílů. Tedy, že stanovený cíl by měl být přizpůsobován na základě toho, jak se jeho plnění daří (za předpokladu, že je k jeho plnění opravdu produkována snaha). Přehodnocovány by přitom měly být jak stanovené cíle, tak i strategie vytvářené pro jejich dosažení.

Častými impulzy k přehodnocení cílů jsou dle Burtona a Weissové (2008) zdravotní komplikace sportovce. Sportovci by v takové situaci měli být obeznámeni s tím, že budou své cíle muset adekvátně snížit a pro následující období (pravděpodobně) vyvinout nový tzv. “*goal setting ladder*“, neboli nový žebřík cílů, který jim pomůže vrátit se zpět na původní výkonnostní úroveň. Přehodnocování strategií pro dosahování cílů by podle Hemmingse a Holdera (2009) mělo být provedeno na základě individuálního posouzení, aby se předešlo tomu, že sportovec mění strategii, která se ještě nemohla prokázat účinnou. Dle těchto autorů nelze paušálně říci, jak dlouhou dobu je zapotřebí k posouzení účinnosti zvolené strategie. Zato autoři Burton a Raedeke (2008) uvádí, že cíle by měly být ponechány beze změny po dobu alespoň jednoho týdne, než budou změněny. Stejně jako pravidla ostatní, přehodnocování a přizpůsobování cílů i strategií jejich dosahování nedílně patří k efektivnímu použití metody stanovování cílů.

## 2. Vlastní vnímaná účinnost

Autor teoretického konceptu vlastní vnímané účinnosti (v originálu self-efficacy) Albert Bandura je současně i autorem teorie sociálního učení a přispěvatelem k širokému konceptu sociálně kognitivní teorie (Bandura, 1977; Bandura, 1986; Bandura, 2001). Koncept vlastní vnímané účinnosti, předložený v celé šíři poprvé v roce 1977 právě Albertem Bandurou, je možné popsat jako specifický druh sebedůvěry. Z vědeckého hlediska si tento koncept klade za cíl popis, interpretaci a predikci lidského chování (Bandura, 1977). Vlastní vnímaná účinnost, překládaná do češtiny i jako „osobní zdatnost“, nebo „vědomí vlastní účinnosti“ vypovídá o osobním přesvědčení jedince, do jaké míry je schopný uspět při dosahování určitého cíle (Bandura, 1997; Blatný & Osecká, 1998). Vlastní vnímaná účinnost přímo souvisí s mírou motivace, způsobem myšlení a následně i chováním lidí. Základní schéma ilustrující roli vlastní vnímané účinnosti při chování lidí je zobrazeno níže (Obrázek 1).



Obrázek 1: Základní schéma vlastní vnímané účinnosti (upraveno podle Bandury, 1977)

Schéma jasně znázorňuje, že vlastní vnímaná účinnost (na schématu jako „očekávání vlastní účinnosti“) ovlivňuje způsob lidského chování, a to jak před započítím akce, tak v průběhu akce samotné (prostřednictvím očekávaného výsledku). Jedinci s vyšší mírou vlastní vnímané účinnosti proto vykazují vyšší míru motivace ke zdolávání vytyčených cílů. Dále volí adaptabilnější způsoby strategického plánování pro zdolávání těchto cílů a následně jsou i ochotni vynaložit vyšší úsilí než jedinci s nižší mírou vlastní vnímané účinnosti (Bandura, 1997). Nepředpokládá se, že je vlastní vnímaná účinnost vrozenou charakteristikou jedince, ale že je to charakteristika vyvíjející se v průběhu života. Tudíž, musí být sycena z určitých zdrojů.

Podle Bandury (1997) je vlastní vnímaná účinnost sycena ze čtyř zdrojů. Jsou tomu:

- Osobní zážitek zvládnutí náročné situace (*Mastery experience*)

- Zprostředkovaná zkušenost (*Vicarious experience*)
- Sociální přesvědčování (*Social persuasion*)
- Tělesné odezvy organismu (*Physiological arousal*)

Jak je zřejmé, první zdroj vlastní vnímané účinnosti se odkazuje na přímou zkušenost jedince se zvládnutím náročné situace (při původním předložení konceptu nazvané jako „*Performance accomplishments*“), zatímco druhý zdroj vyplývá z výše zmíněné teorie sociálního učení. Tedy, druhý zdroj nevyžaduje osobní zkušenost, ale využívá právě observačního učení. Třetí zdroj je do značné míry jedinečný tím, že čerpá jak z okolí jedince (například sociální skupiny), tak ze zdrojů jedince samotného (například z na sebe zaměřené vnitřní řeči, tzv. „*self-talk*“). Poslední zdroj odkazuje na zážitek fyziologických odezvy organismu (Bandura, 1977; Bandura 1997; Feltz, Short & Sullivan, 2008; Pajares & Urdan, 2006).

U všech těchto zdrojů však platí, že mohou být zdrojem vlastní vnímané účinnosti jak v pozitivním, tak negativním smyslu. Jedinec může mít bolestivou zkušenost subjektivního nezvládnutí náročné situace u sebe i u druhých osob. Jeho vnitřní řeč může být negativně zaměřená, stejně jako může zažívat nedůvěru ze strany okolí. Tělesné odezvy organismu na stresující podnět může vnímat jako posilující, anebo jako negativní faktor při dosahování cíle. Každý ze zdrojů je tedy zapotřebí vnímat na určitém kontinuu, které má negativní i pozitivní konec.

## **2.1. Specifičnost vlastní vnímané účinnosti**

Lze však o vlastní vnímané účinnosti mluvit jako o určitém rysu, anebo vlastnosti osobnosti jedince, který je jeho obecnou charakteristikou? Právě míra obecnosti a specifičnosti vlastní vnímané účinnosti byla a stále je jedním z ústředních bodů zájmu při vědeckém zkoumání této teorie stejně jako v praktické aplikaci při práci s lidmi. Při prvním předložení byla tato teorie koncipována spíše jako obecná dimenze vlastní vnímané účinnosti, která by měla být schopná predikce chování jednotlivce v celé řadě rozličných oblastí života (Bandura, 1977). V průběhu času se však sám autor přesvědčil o nezbytnosti přesně specifikovat oblast vlastní vnímané účinnosti, která má být posuzována (Pajares, 2005).

Jak uvádí Pajares a Urdan (2006), nikdo nemůže být vším. Nikdo nemůže dosáhnout mistrovství v každé oblasti života. Lidé se liší mimo jiné i tím, v jakých oblastech se snaží zdokonalovat a případně dosahují „mistrovství“. Například, vysoce

postavený jedinec na manažerské pozici se může opírat o vysokou míru vlastní vnímané účinnosti ve svých organizačních schopnostech a být respektovaným nadřízeným pro tyto schopnosti. Zároveň však může mít velmi nízkou míru vlastní vnímané účinnosti v rodičovství, obávající se aplikace doporučených výchovných metod. Vlastní vnímaná účinnost se tedy vždy vztahuje ke konkrétnímu kontextu a situaci. Nejedná se o stálou kognitivní strukturu, ale o dynamický kognitivní proces vztahovaný ke konkrétnímu poli působnosti (Blatný, 2001).

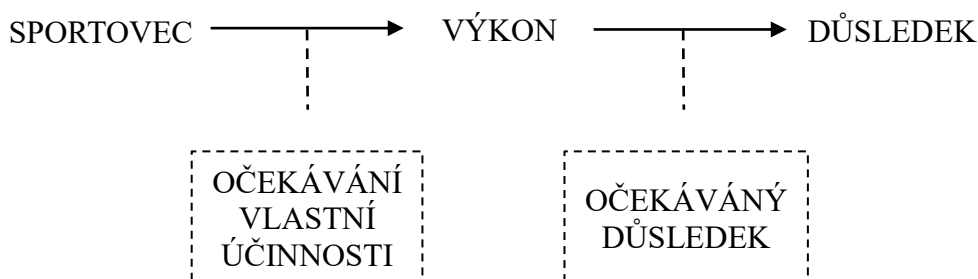
Co se týče měřících metod, ani zde neexistuje ověřená metoda pro zjišťování obecné míry vlastní vnímané účinnosti, která by měla prediktivní sílu. Důvodem je to, že většina položek v takovémto „všeobecném“ testu vlastní vnímané účinnosti bude mít vždy příliš málo společného s jakoukoli jednou konkrétní oblastí lidského snažení (Pajares & Urđan, 2006). Navzdory tomu, lze najít programy využívající měření „obecné míry vlastní vnímané účinnosti“ pro specifické účely. Příkladem může být manuál „Self efficacy guidance material for Health Trainer Services“ sestavený na University College London, který využívá měření obecné míry vlastní vnímané účinnosti jako součást odhadu budoucí úspěšnosti tréninkového a dietního programu pro klienty kondičních trenérů (Chen, Gully & Eden, 2001). Bohužel však nejsou dostupné žádné statistiky o úspěšnosti těchto měření a jejich prediktivní síle. Existují však i specificky zaměřené dotazníky zjišťující vlastní vnímanou účinnost pro specifické účely. Příkladem z oblasti životního stylu může být dotazník PSQ (Physical Self-efficacy Questionnaire), hodnotící vlastní vnímanou účinnost pro schopnost dodržovat stanovený pohybový režim, anebo dotazníky WEL (Weight Efficacy Life-Style Questionnaire) a ESE (Eating Self-efficacy), hodnotící vlastní vnímanou účinnost při kontrole příjmu potravy (Clark, Abrams, Niaura, Eaton & Rossi, 1991; Pajares & Urđan, 2006). Dalším příkladem může být dotazník ADSES (Adelaide Driving Self-Efficacy Scale), určený pro řidiče motorových vozidel, anebo dotazník PSOC (Parenting Sense of Competence Scale) posuzující již výše naznačenou míru vlastní vnímané účinnosti v rodičovství (George, Clark & Crotty, 2007; Johnston & Mash, 1989). Na základě doporučení autora konceptu vlastní vnímané účinnosti Alberta Bandury považujeme za nezbytné použít specificky vytvořené dotazníky v každé specifické oblasti zvlášť, a to po vzoru výše zmíněných příkladů (Pajares & Urđan, 2006).

## **2.2 Vlastní vnímaná účinnost u výkonnostních sportovců**

Koncept vlastní vnímané účinnosti u výkonnostních sportovců je, jak vyplývá z předchozího textu, jednou ze specifických oblastí, ve které lze tento koncept zkoumat.

Není tedy vhodné pohlížet na obecnou úroveň vlastní vnímané účinnosti a následně z ní chtít vyvozovat závěry ve výkonnostním sportu (Horn, 2008; Pajares & Urđan, 2006). Co je ale hlavním účelem výkonnostního sportu? Jakého předpokladu se musíme držet při specifikaci míry vlastní vnímané účinnosti sportovců? „*Sport je specifickou oblastí tělocvičné aktivity, jejímž obsahem je spontánně uspokojená potřeba pohybu, prožitku a seberealizace jedince, charakterizována snahou po dosažení (relativně či absolutně) nejvyššího výkonu*“ (Choutka, 1971, s. 121). Tedy, hlavním cílem výkonnostního (ale i vrcholového) sportu je dosahování co nejvyšších sportovních výkonů. Výkonnostním sportovcům tedy primárně nejde o upevňování zdraví, jak je tomu u pohybové rekreace, ani jim primárně nejde o osvojování si širokého spektra pohybových dovedností, jako je tomu v případě tělesné výchovy. Výkon je tím hlavním motivačním činitelem výkonnostního sportu (Hodaň, 2006; Orlick, 2008).

V souvislosti s hlavním cílem výkonnostního sportu (tedy dosažením maximálního výkonu) se mění i použitá terminologie při popisu konceptu vlastní vnímané účinnosti. Jak uvádí Horn (2008), v tomto sportovně specifickém prostředí se mění původní označení *jedinec-chování-výsledek* (viz obrázek 1) na označení *sportovec-výkon-důsledek* (viz obrázek 2). Těchto termínů se proto nadále budeme držet.



Obrázek 2: Základní schéma vlastní vnímané účinnosti ve sportu (upraveno podle Bandury, 1977; Horna, 2008)

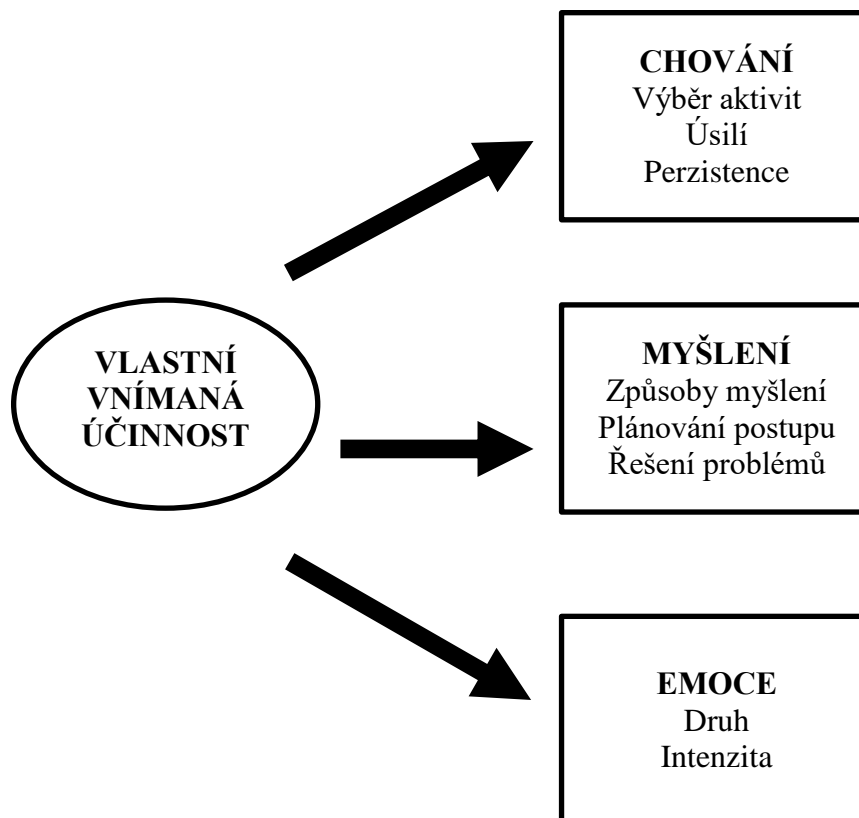
Sportovní prostředí zde dále přináší další specifikum, a tím je soutěžení. Sportovec nepochybně má očekávání od úrovně svého vlastního výkonu vztažené k jemu samotnému. Tedy, jak si povede, nebo jaký výkon podá on sám ve vztahu ke své současné výkonnosti. Příkladem může být konkrétní představa atleta v zaběhnutí tratě na 200 metrů pod 22 vteřin, anebo představa volejbalisty v nasbírání alespoň sedmi bodů na jeden odehraný set. Sportovec však může mít i jistá očekávání od svého výkonu ve vztahu

k ostatním sportovcům, tedy soupeřům, ale i spoluhráčům. Příkladem může být konkrétní očekávání atleta ve vítězství v semifinálovém rozběhu na 200 metrů, anebo představa volejbalisty skončit do třetího místa v individuálním hodnocení všech hráčů volejbalového turnaje. Jak je zřejmé, do hry nám vstupuje očekávání vlastní účinnosti ve vztahu k ostatním sportovcům (Bandura, 1997; Feltz & Chase, 1998; Horn, 2008). Jak uvádí Bandura (1997) podaný výkon není ovlivněn pouze vlastní vnímanou účinností, ale i očekávanými důsledky výkonu samotného (jak znázorňuje obrázek 2).

Tedy, co se stane, pokud sportovec podá výkon na určité úrovni. Jedná se o anticipaci důsledků, která může přispět, anebo může bránit motivaci sportovce dosáhnout výkonu určité úrovně. Příkladem takovýchto důsledků může například být představa radosti a pýchy sportovcova okolí a jeho samotného v případě úspěchu v soutěži. Dále obdiv ze strany vrstevníků, schválení ze strany rodičů, anebo i získání sportovního stipendia (Horn, 2008). Sportovcova vlastní vnímaná účinnost tedy vypovídá o sportovcově sebedůvěře k podání výkonu, zatímco očekávané důsledky odpovídají na otázku, jak bude tento výkon hodnotný. Jedná se tedy o psychologicky funkční dvojici sebedůvěry a motivace.

### **2.3 Vliv úrovně vlastní vnímané účinnosti**

Podle Feltze (2008) a Horna (2008) vlastní vnímaná účinnost ovlivňuje způsoby, jakými se sportovci chovají, myslí i jaké prožívají emoce (Obrázek 3). Jedná se tedy o aplikaci tzv. *ABC* modelu, kdy *A (Affect)* zastupuje emoce, *B (Behaviour)* zastupuje chování a *C (Cognition)* zastupuje myšlení. Jen pro úplnost doplňujeme, že klasičtější *ABC* model bývá někdy obohacován o komponentu *D (Desire)* znamenající touhu/motivaci a tím vytváří *ABCD* model (Revelle & Wilt, 2008; Revelle, 2008). Nicméně, motivační složka (*D*) je v teoretickém modelu vlastní vnímané účinnosti rovnoměrně obsažena v ostatních (*ABC*) dimenzích (Feltz, 2008).



Obrázek 3: Účinky úrovně vlastní vnímané účinnosti (upraveno podle Feltze, 2008)

Jako je znázorněno na obrázku 3, úroveň vlastní vnímané účinnosti ovlivňuje chování a tím i výběr specifických aktivit a situací, pro které se daný sportovec rozhodne. Sportovci, stejně jako lidé obecně se spíše vyhýbají situacím, ve kterých si myslí, že nemají šanci uspět. Proto si spíše vybírají takové aktivity a cíle, pro které považují své schopnosti a dovednosti za dostatečné pro úspěch. Čím vyšší je jejich úroveň vlastní vnímané účinnosti v dané oblasti, tím obtížnější cíle a aktivity si vybírají (Bandura, 1997). Po zvolení konkrétního cíle jsou dále sportovci s vyšší mírou vlastní vnímané účinnosti ochotni investovat větší množství úsilí a déle při takto vyšší míře úsilí vytrvat (Feltz, 2008; Horn, 2008). Hovoříme proto nejen o míře vynaloženého úsilí, ale i o míře perzistence v situacích, kdy je zapotřebí překonávání překážek v cestě za dosažením vytyčeného cíle (Blatný, 2010).

Úroveň sportovcovi vlastní vnímané účinnosti ovlivňuje i způsoby jeho myšlení. Obecně řečeno, způsoby myšlení mohou být v závislosti na míře vlastní vnímané účinnosti produktivní, anebo spíše disfunkční (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Horn, 2008). Při vysoké míře vlastní vnímané účinnosti bude sportovec o zvolených cílech přemýšlet spíše

optimisticky. Těžší úkoly bude vnímat jako příležitost k seberozvoji (Orlick, 2008). Lidé s vyšší mírou vlastní vnímané účinnosti si stanovují vyšší cíle, volí si efektivnější postupy k jejich dosažení a zároveň se jejich plnění více oddávají (Feltz, 2008; Feltz, Short & Sullivan, 2008; Bandura, 1997; Orlick, 2008). Dále lidé s vyšší mírou vlastní vnímané účinnosti silněji věří ve své schopnosti najít vhodné řešení při konfrontaci s nečekanými problémy. Díky tomu jsou také flexibilnější při překonávání problémů (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Podle Bandury (1997) různá míra vlastní vnímané účinnosti podporuje určitou tendenci k vykládání osobních životních událostí jako pozitivní, neškodné, anebo naopak frustrující. Tedy, že míra vlastní vnímané účinnosti ovlivňuje druh i intenzitu emocí. Nízká úroveň vlastní vnímané účinnosti pro dosažení vysoce ceněného životního cíle povede k pocitům úzkosti a deprese, zatímco vysoká míra vlastní vnímané účinnosti v témže případě k pocitům sebejistoty a případně i k dosažení stavu *flow* (Raalte & Brewer, 2014).

## **2.4 Způsoby rozvíjení vlastní vnímané účinnosti sportovců**

Zásadní otázkou pro sportovně psychologickou praxi je, jakým způsobem lze vlastní vnímanou účinnost sportovců rozvíjet (Van Raalte & Brewer, 2014). Jaké sportovně psychologické intervence můžeme jako psychologové efektivně použít? Jako je uvedeno výše, vlastní vnímaná účinnost je sycena z celkem čtyř hlavních zdrojů: Osobními zážitky zvládnutí náročné situace, zprostředkovanými zkušenostmi, sociálním přesvědčováním a vnímáním tělesných odezev organismu (Bandura, 1997; Feltz, Short & Sullivan, 2008). Dále je z předchozího textu patrné, že je nezbytné úroveň vlastní vnímané účinnosti specificky vztahovat pouze na konkrétní oblast (aspekt) sportovcovy snahy. Jelikož vlastní vnímaná účinnost není všeobecnou charakteristikou, anebo rysem osobnosti, ale spíše dynamickým kognitivním procesem vztaženým ke konkrétnímu poli působnosti (Blatný, 2001). Z tohoto důvodu je na začátku sportovně psychologické intervence nezbytné provést důkladné posouzení oblastí, které si zasluhují speciální pozornost. Při tomto procesu posuzování je nezbytné prozkoumat všechny tři oblasti, které míra vlastní vnímané účinnosti ovlivňuje. Těmito oblastmi (jako je uvedeno výše na obrázku 3) jsou chování, myšlení a emoce. Tedy, nejprve zjistíme, v jakých oblastech má daný sportovec rezervy z hlediska vlastní vnímané účinnosti, přičemž se ptáme jak na jeho specifické chování, tak na myšlenkové procesy, i na emoční doprovod.

Autoři Hemmings a Holder (2009) uvádí příklad mladého tenisty, který neměl dostatečnou sebedůvěru k posunu do top 200 v žebříčku ATP. V tomto případě bylo zapotřebí sledovat hráčovi projevy v chování, jako například tendence vyhýbat se těžším soupeřům, anebo prestižnějším turnajům. Dále bylo nezbytné ptát se na hráčovi myšlenkové procesy spojené s představami probíhání se k vytyčenému cíli. A samozřejmě i zkoumat emoční doprovod, jako například projevy úzkosti při představě výše postavených soupeřů. Účelem takového mapování behaviorálních, kognitivních i emočních procesů vztažených ke konkrétní oblasti sportovcovy snahy je nalezení co možná nejvíce relevantní inspirace pro návrh následného sportovně psychologického postupu.

V momentě, kdy je známa specifická oblast, která zasluhuje sportovně psychologickou pozornost se dostáváme do bodu určování strategií, kterými může být vlastní vnímaná účinnost v konkrétní oblasti rozvíjena (Feltz, Short & Sullivan, 2008). Existuje hned několik strategií, jakými lze vlastní vnímanou účinnost ve sportu zvyšovat. V následující části textu je uveden výčet těchto strategií v souvislosti se čtyřmi zdroji vlastní vnímané účinnosti (Bandura, 1997; Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Bandura (1997) identifikuje osobní zážitek zvládnutí náročné situace (*mastery experience*, dříve jako *past performance accomplishments*) jako nejsilnější zdroj vlastní vnímané účinnosti. Jednou z přímočarých strategií, jak lze tohoto zdroje využít v praxi je zohlednit tuto znalost při samotném plánování tréninkového procesu. Toho lze docílit pomocí aplikace vhodných tréninkových cvičení a přístupů. Asi nejčastěji využívanou strategií je seřazení tréninkových cvičení podle stupně obtížnosti tak, aby byly pro sportovce dosažitelné, avšak představovaly výzvu (Moritz & Feltz, 2000). Při zvládnutí jednotlivých cvičení takto sportovec zažívá úspěch a tím se posiluje jeho motivace k dalšímu tréninkovému snažení. Při tréninku se i často využívá modifikovaných pomůcek (jako zvětšených tenisových raket apod.) a zařízení na podporu výkonu (například rychlostních asistencí). Dalšími strategiemi je využívání tréninkových simulací, kdy se snažíme napodobit soutěžní a tím i často ztížené podmínky. Dalším způsobem, jakým lze využít tohoto zdroje vlastní vnímané účinnosti je jednoduše využít již dosažené úspěchy ve sportovcově kariéře. Každý sportovec má určité sportovní momenty, na které je hrdý. Tyto vzpomínky lze oživit za pomoci imaginace, anebo (jsou-li k dispozici) například za pomoci videonahrávek těchto úspěšných momentů (Hemmings & Holder, 2009; Orlick, 2008).

Druhým zdrojem vlastní vnímané účinnosti je dle Bandury (1997) zprostředkovaná zkušenost (*vicarious experience*). Ve sportovní psychologii a sportovním tréninku se hojně využívá tzv. modelingu, využívajícího observačního učení a nápodoby, kterým lze tohoto zdroje efektivně využít (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Horn, 2008).

Třetím zdrojem vlastní vnímané účinnosti je dle Bandury (1997) sociální přesvědčování (*social/verbal persuasion*). Tohoto zdroje je ve sportu nejčastěji využíváno za pomoci zpětné vazby. Tato zpětná vazba by měla být spíše orientovaná na proces učení a zlepšování se, než na absolutní výsledek a srovnávání s ostatními (Horn, 2008). Dalším způsobem, jak lze pozitivně ovlivňovat vlastní vnímanou účinnost je pomocí optimalizace tzv. vnitřní řeči (*self-talk*). Jde přitom především o proces přeformulování určitých na sebe zaměřených povelů a komentářů, které by měly mít spíše pozitivní, výkon podporující účinek a měly by vyvolávat žádoucí zaměření pozornosti (Orlick, 2008). Další strategií, ač možná někdy vyžadující radikální přístup, je posouzení složení týmu a nejbližších osob ve sportovcově okolí. Sportovci by se z tohoto důvodu měli zamyslet, zda se pohybují mezi lidmi, kteří v ně věří a podporují je v jejich snažení, anebo spíše naopak (Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Čtvrtým zdrojem vlastní vnímané účinnosti jsou dle Bandury (1997) tělesné odezvy organismu (*physiological arousal/states*). Tento zdroj vlastní vnímané účinnosti lze aktivně ovlivňovat pomocí naučení správných soutěžních, ale i tréninkových návyků. V tomto případě se správné rutinní činnosti mohou stát jak obranou proti nežádoucím myšlenkám, tak nástrojem pro přivolení takového druhu pozornosti, který sportovci pomůže podat optimální výkon v soutěži i v tréninku (Duhigg, 2012).

Existují i metody, které nelze přímo přiřadit k žádnému ze specifických zdrojů vlastní vnímané účinnosti, protože jejich vlivy lze spatřovat prakticky ve všech těchto zdrojích. Těmito metodami jsou imaginace a stanovování cílů. Imaginace je ve sportu využívána jak pro zvyšování motivace a sebedůvěry, tak pro nácvik pohybových dovedností (tzv. ideomotorický trénink) (Paivio, 1985). Stanovování cílů, jak bylo popsáno v první kapitole, je metoda s výsostnou pozicí ve sportovní psychologii. Jedinečnost této metody spočívá jak ve způsobu aplikace (jelikož se jedná o metodu přímo ovlivňující metodiku tvorby, provádění i následné evaluace tréninkového procesu), tak v šíři jejich implikací, kdy jednou z nich je právě zvyšování vlastní vnímané účinnosti. Dosavadnímu vědeckému poznání v této oblasti se budeme věnovat v následující kapitole.

### **3. Metoda stanovování cílů a vlastní vnímaná účinnost**

Výzkum v oblasti stanovování cílů ve sportu se nezabývá pouze tím, jak tuto metodu používat co nejeфекtivněji, ale i tím, co všechno tato metoda ovlivňuje. Na základě výzkumů lze shrnout, že efektní stanovování cílů může pozitivně ovlivňovat motivaci s přímým účinkem na sportovní výkon, ale i sebedůvěru sportovců (Hemmings & Holder, 2009). Nejčastějším důvodem pro použití metody stanovování cílů ve sportu, jak již bylo uvedeno, je právě zvýšení výkonu. Burton a Weissová (2008) poskytují zatím nejobsáhlejší přehled výzkumných výsledků v této oblasti. Tito autoři také uvádějí, že v celkem 21 z 25 výzkumů byl potvrzen pozitivní účinek metody stanovování cílů na zvýšení výkonu. Locke (1991) také poskytl metodologické připomínky a doporučení pro správné provádění výzkumu metody stanovování cílů ve sportu. Například našel významné chyby v designu výzkumu hned u třech ze čtyř studií, které nepřinesly pozitivní výsledky. Nicméně, pozitivní účinky této metody na zvyšování výkonu ve sportu jsou i dalšími výzkumníky v této oblasti považovány za dostatečně doložené (Burton & Raedeke, 2008; Horn, 2008; Smith & Bar-Eli, 2007; Weinberg, 2013).

Výzkum zabývající se účinky aplikace metody stanovování cílů se také zabýval možnostmi zvyšování sebedůvěry. Pro posouzení míry sebedůvěry se ve sportu nejčastěji využívá konceptu vlastní vnímané účinnosti (Feltz, Short & Sullivan, 2008). Proto byla výzkumně spojena metoda stanovování cílů s konceptem vlastní vnímané účinnosti (Latham & Locke, 1991). Teoreticky existuje vzájemná interakce mezi mírou vlastní vnímané účinnosti a podaným výkonem. Tato souvislost byla také prokázána výzkumně (Bandura, 1986). Stejně tak teoreticky existuje interakce mezi vlastní vnímanou účinností a stanovováním cílů. Sportovci s vyšší mírou vlastní vnímané účinnosti si volí těžší cíle a častěji jich také dosahují, než sportovci s nižší mírou vlastní vnímané účinnosti (Latham & Locke, 1991). Tento efekt by však podle Feltze, Shorta a Sullivana (2008) a Horna (2008) měl fungovat i opačným směrem. Tedy, dosahování, a to zejména krátkodobých cílů, by mělo pozitivně ovlivňovat vlastní vnímanou účinnost sportovců. A jelikož metoda stanovování cílů je považována za efektní způsob, jak cílů dosahovat, je logické, že by měla zvyšovat míru vlastní vnímané účinnosti (Burton & Weiss, 2008; Latham & Locke, 1991). Stručný přehled oblasti výzkumu zabývající se interakcí vlastní vnímané účinnosti a stanovování cílů poskytneme v následující kapitole.

### **3.1. Interakce stanovování cílů a vlastní vnímané účinnosti**

Interakci metody stanovování cílů a míry vlastní vnímané účinnosti se věnovalo několik studií. Bohužel, z těchto studií nebylo mnoho provedeno se sportovci. Jednou ze studií pracující s nespportovní populací byla studie Poaga a McAuleyho (1992). Tito autoři zkoumali vlastní vnímanou účinnost pro stanovování cílů u 76 dospělých žen pravidelně navštěvujících komunitní lekce posilování. Míra vlastní vnímané účinnosti pro stanovování cílů před intervencí byla pozitivním prediktorem pro vlastní vnímanou míru dosažení vytyčených cílů na konci intervence. Autoři Smith, Williams, O'Donnell a McKechnie (2017) zkoumali efektivitu stanovování cílů u celkem 94 pacientů při stanovení dvou týdenního pohybového režimu. Tito autoři zjistili, že stanovování cílů bylo silným prediktorem stupně dosažené pohybové aktivity a že vlastní vnímaná účinnost pozitivně souvisela s úspěšností při naplnění stanovených cílů. Dále Frahm-Templar, Estabrooks a Gyurcsik (2003) zkoumali vztah mezi vlastní vnímanou účinností pro dodržení pohybového režimu, obtížností a specifičností stanovených cílů a skutečnou mírou dodržení pohybového režimu u celkem 216 artritických pacientů vyššího věku. V této studii byl zaznamenán významný pozitivní efekt vyšší míry vlastní vnímané účinnosti pro dodržení pohybového režimu a následnou mírou účasti na cvičebních hodinách.

Se sportovci pak pracovali například Kane a Marks (1996), kteří zkoumali účinnost na výsledek zaměřených cílů u celkem 216 středoškolských zápasníků. Tito výzkumníci objevili významnou souvislost mezi mírou vlastní vnímané účinnosti, obtížností stanovených cílů i dosaženými výsledky. Lee (1989) zkoumal efekt vlastní vnímané účinnosti a metody stanovování cílů u celkem 96 hráček z devíti týmů pozemního hokeje. Tento autor zjistil, že vlastní vnímaná účinnost byla mediátorem lepších výsledků u týmů stanovujících si specifické a obtížné cíle. Také Theodorakis (1995) potvrdil, že stanovené cíle zprostředkovaly pozitivní účinky vyšší vlastní vnímané účinnosti na dosažený výkon u 42 vysokoškolských studentů při podávání plaveckých výkonů. Ke stejnému závěru tento autor dospěl i u dalšího výzkumu se 48 vysokoškolskými studenty v hodinách tenisu (Theodorakis, 1996).

### **3.2 Vliv stanovování cílů na rozvoj vlastní vnímané účinnosti**

Doposud bylo provedeno jen několik studií přímo zkoumajících vliv aplikace metody stanovování cílů na vlastní vnímanou účinnost (Burton & Weiss, 2008). Coppack, Kristensen a Karageorghis (2012) zkoumali vliv použití metody stanovování krátkodobých cílů (v délce třech týdnů) na vlastní vnímanou účinnost u celkem 48 vojáků podstupujících

rehabilitační program kvůli bolestem bederní oblasti zad. Participant, kteří použili metodu stanovování cílů dosáhli signifikantně vyšší míry adherence k programu i vyšší míry vlastní vnímané účinnosti po ukončení intervence. V této studii však nebyl nalezen významný rozdíl v efektivitě léčebného programu u experimentální a kontrolní skupiny.

Přímo u sportovců zkoumali Evans a Hardy (2002) efekt stanovování krátkodobých cílů (v trvání pěti týdnů) na několik proměnných včetně vlastní vnímané účinnosti, a to u celkem 39 zraněných sportovců při jejich rehabilitaci. Sportovci, kteří rehabilitovali za použití stanovování cílů prokázali signifikantní zvýšení vlastní vnímané účinnosti i adherence k rehabilitačnímu programu v porovnání se dvěma dalšími skupinami, kteří stanovování cílů nepoužili. Miller a McAuley (1987) také zjistili signifikantní zvýšení vlastní vnímané účinnosti při stejně dlouhém programu stanovování cílů pro dovednost basketbalové střelby na koš. Výzkumnými probandy zde bylo 18 vysokoškolských studentů rozdělených do skupiny s intervencí a bez intervence metodou stanovování cílů. Kingston a Hardy (1997) také zjišťovali účinky stanovování cílů na vlastní vnímanou účinnost u 37 golfistů. Opět, použití stanovování cílů významně zvýšilo vlastní vnímanou účinnost s největším efektem při použití na proces zaměřených cílů. Tyto výsledky tedy podporují výše zmíněný předpoklad Burtona a Weissové (2008), že na proces zaměřené cíle nejvíce podporují rozvoj sebedůvěry sportovců.

Do současnosti tedy byly provedeny pouze čtyři výzkumy zkoumající možnosti rozvíjení vlastní vnímané účinnosti za pomoci metody stanovování cílů ve sportu. Z těchto výzkumů byly pouze dva zaměřeny na rozvoj sportovních dovedností (Miller & McAuley, 1987; Kingston & Hardy, 1997). Z tohoto důvodu považujeme za vhodné pokračovat v této linii výzkumu, a to při zachování co nejpřirozenějších podmínek. Stejně tak považujeme za vhodné zkoumat tento efekt u sportovců, a ne u vysokoškolských studentů.

# Návrh výzkumného projektu

## 4. Cíle výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je posouzení možností rozvíjení vlastní vnímané účinnosti u závodních plavců pomocí metody stanovování cílů. Specifičtěji, posoudit účinnost „metody stanovování krátkodobých a na proces zaměřených cílů“ na rozvoj „vlastní vnímané účinnosti pro zlepšování slabých sportovních stránek“ u závodních plavců dorosteneckého věku.

Výzkumné hypotézy:

H<sub>A</sub>: Mezi mírou zlepšení vybraných sportovních dovedností u experimentální a kontrolní skupiny existuje statisticky významný rozdíl.

H<sub>A</sub>: Mezi mírou zlepšení vlastní vnímané účinnosti u experimentální a kontrolní skupiny existuje statisticky významný rozdíl.

## 5. Design výzkumného projektu

V našem výzkumu chceme posuzovat vliv sportovně psychologické intervence (metoda stanovování cílů) na míru sebedůvěry (vlastní vnímané účinnosti) v přirozených podmínkách. Za výzkumný design proto volíme experiment v přirozených podmínkách. Těmito přirozenými podmínkami jsou podmínky sportovní plavecké přípravy u plavců v dorosteneckém věku. Základem našeho výzkumu je rozdělení výzkumných skupin probandů do intervenční (experimentální) a komparační (kontrolní) skupiny. Probandi v experimentální skupině podstoupí sportovně psychologickou intervenci metody stanovování cílů, zatímco probandí v kontrolní skupině tuto intervenci nepodstoupí. U obou dvou skupin bude posuzována míra zlepšení ve vybraných sportovních dovednostech a míra zlepšení ve vlastní vnímané účinnosti.

## 6. Výzkumný soubor

Výzkumnými probandy budou závodní plavci v dorostenecké kategorii, tudíž ve věkovém rozmezí 15 až 18 let. Pro spolupráci na výzkumném projektu budou oslovena vedení celkem čtyř velkých českých plaveckých klubů. Klub „Bohemians Praha“, „Kometa Brno“, „KPS Ostrava“ a „Slavia Plzeň“. Tyto čtyři plavecké kluby byly vybrány především vzhledem k jejich velikosti. Vedení těchto klubů bude osloveno na začátku prosince 2018 s nabídkou participace na výzkumu od poloviny ledna roku 2019. Toto období bylo vybráno z důvodu lepších časových možností letní sezóny v porovnání se sezónou zimní. Začátek kalendářního roku je v závodním plavání nejlepším časem pro zkoušení nových rozvojových taktik. Kritérii pro oslovení jednotlivých plavců bude věk 15 až 18 let a minimální frekvence účasti na trénincích šestkrát týdně. Od plavců (u nezletilých od jejich rodičů) bude vyžádán informovaný souhlas. Minimální předpokládaný počet probandů byl stanoven na 60 (30 pro experimentální a 30 pro kontrolní podmínky).

Vedení a trenérům plaveckých klubů bude vysvětlen záměr a postup výzkumu. Dále je požádáme, aby detaily výzkumu nikomu nesdělovali. Celý výzkum bude nazván jako „Výzkum zlepšování se v tréninku“. Podle počtu plavců, kteří budou souhlasit s účastí na výzkumu (odevzdají podepsaný informovaný souhlas), vybereme dva kluby, které budou zahrnuty v experimentálních podmínkách a dva, které budou zahrnuty v podmínkách kontrolních. Toto rozdělení bude provedeno tak, aby co nejpřesněji vyvážilo počet probandů v experimentální a kontrolní skupině. Vedení a trenéři plaveckých klubů nebudou obeznámeni o tom, do jaké skupiny byli jednotlivé týmy přiřazeny.

Probandy nemůžeme náhodně rozdělit do experimentální a kontrolní skupiny uvnitř jednotlivých klubů, protože by tak nešlo zamezit tomu, aby si o rozdílném postupu mezi sebou řekli. V návaznosti na to by pravděpodobně mezi probandy vznikla soutěživost a u probandů v kontrolní skupině samovolné stanovování cílů. Tím by se narušily kontrolní podmínky. Proto musí experimentální a kontrolní skupiny zůstat oddělené (Bar-Eli, Tenenbaum, Pie, Btsh & Almog, 1997; Locke, 1991).

## 7. Výzkumné metody

V každém plaveckém klubu se ve skupině sejdeme se všemi plavci, od kterých byl získán informovaný souhlas. Každý z plavců vyplní **dotazník** zjišťující vlastní vnímanou účinnost pro zlepšování svých slabých stránek ve sportu (nazvaný jako „**Touha po zlepšení ve sportu**“). Tento dotazník obsahuje celkem 24 položek hodnocených na pěti bodové škále (Příloha 1.). Dosažený hrubý skóre bude považován za výchozí úroveň vlastní vnímané účinnosti. Tento dotazník byl sestaven autorem této bakalářské práce v rámci atestace z předmětu „Základy psychometrie“. Na základě vyplnění celkem 51 sportovci bylo odstraněno šest z původních 30 položek a bylo dosaženo vysoké reliability (Cronbachovo alfa 0,917). Nicméně, dotazník nebyl validizován a dále testován, proto jej nelze považovat za nástroj vhodný pro praktické využití.

Dále každého plavce požádáme, aby do **záznamových tabulek** (příloha 2.) vypsali alespoň 10 technických a/nebo kondičních dovedností, které jsou klíčové pro jeho hlavní plaveckou disciplínu. Následně plavci obodují aktuální úroveň zvládnutí těchto dovedností hodnotou 0 až 10 a hierarchicky tyto dovednosti seřadí podle jejich subjektivní důležitosti. Tyto záznamové tabulky budou od plavců ihned vybrány. Bodové hodnoty dvou nejdůležitějších dovedností budou sloužit jako počáteční hrubé skóre zvládnutí vybraných dovedností. Od tohoto okamžiku bude postup u plaveckých skupin v experimentálních a kontrolních podmínkách rozdílný.

**Experimentální podmínky:** Probandům v těchto skupinách bude poskytnuta přednáška o metodě stanovování cílů ve sportu. Následně se setkáme s každým probandem individuálně za účelem pomoci s tvorbou čtyřtýdenní strategie pro rozvoj dvou předem určených dovedností. Popis strategie si každý proband zapíše na papír. Dále každému probandovi pomůžeme se stanovením specifických týdenních cílů pro zlepšení v průběhu následujících čtyř týdnů. Tyto cíle buď zaznamujeme na společnou tabuli týmu (pokud takovou mají), anebo je napíšeme do společné tabulky (kde budou cíle všech probandů), kterou předáme příslušným trenérům. Návrh této tabule/tabulky je v příloze 3. Po uplynutí čtyř týdnů se znovu sejdeme s celými experimentálními skupinami. Odečteme z tabule/tabulky konečnou úroveň zvládnutí dvou vybraných dovedností. Tyto bodové hodnoty budou sloužit jako konečné hrubé skóre zvládnutí dovedností. Každého probanda se zeptáme, jestli si během intervence stanovili jiné cíle, nebo si stanovené cíle upravili (např. obtížnost). Dále probandy necháme znovu vyplnit dotazník zjišťující vlastní vnímanou účinnost pro zlepšování svých slabých stránek ve sportu. Dosažený hrubý skóre bude

považován za konečnou úroveň vlastní vnímané účinnosti. Probandům následně vysvětlíme, že se účastnili výzkumu zjišťujícím účinky metody stanovování cílů. Dále jim nabídneme možnost individuálního setkání za účelem podání zpětné vazby k této zkušenosti. Probandům poděkujeme a s těmi co nebudou mít o zpětnou vazbu zájem se rozloučíme.

**Kontrolní podmínky:** Probandům v těchto skupinách bude poskytnuta přednáška o sportovní psychologii, kde vynecháme informace o metodě stanovování cílů. Následně se setkáme s každým probandem individuálně za účelem konzultace psychologických aspektů jeho hlavní sportovní disciplíny. Požádáme ho, aby v průběhu následujících čtyř týdnů nadále přemýšlel o tématu sportovní psychologie a jeho možné užitečnosti pro jeho samotného. Po uplynutí čtyř týdnů se znovu sejdem s celými kontrolními skupinami. Necháme je znovu obodovat úroveň současného zvládnutí dvou vybraných dovedností. Tyto bodové hodnoty budou sloužit jako konečné hrubé skóry zvládnutí vybraných dovedností. Probandů v této skupině se také zeptáme, jestli si během uplynulých čtyř týdnů stanovili specifické cíle pro zlepšení v jakýchkoli dovednostech (případné stanovení specifických cílů by pravděpodobně zkreslilo výsledky a museli bychom to vzít v potaz při statistické analýze). Dále probandy necháme znovu vyplnit dotazník zjišťující vlastní vnímanou účinnost pro zlepšování svých slabých stránek ve sportu. Dosažený hrubý skór bude považován za konečnou úroveň vlastní vnímané účinnosti. Probandům následně vysvětlíme, že byli součástí kontrolních podmínek ve výzkumu zjišťujícím účinky metody stanovování cílů a že těm co o to mají zájem nabízíme intervenci s pomocí této metody. Těm, co se přihlásí poté poskytneme přednášku o této metodě, individuální sezení pro pomoc s tvorbou cílů a strategie pro jejich dosažení atd., stejně jako v experimentálních skupinách, jen bez dalšího vyplňování dotazníku vlastní vnímané účinnosti.

## 8. Způsob zpracování dat

Vstupními hodnotami pro kvantitativní zpracování dat budou skóry zvládnutí vybraných sportovních dovedností (příloha 2.) před a po intervenci u experimentální a kontrolní skupiny. Dále skóry z dotazníku vlastní vnímané účinnosti (příloha 1.) před a po intervenci u experimentální a kontrolní skupiny.

Pro statistickou analýzu dat bude využit program SPSS. Před zahájením analýzy pro posouzení platnosti stanovených hypotéz musíme ověřit, zda se jedinci v experimentální a kontrolní skupině statisticky významně neliší v úrovni zvládnutí vybraných sportovních dovedností a vlastní vnímané účinnosti před zahájením intervence. Pro toto ověření dvakrát použijeme dvou výběrový T-test. První dvou výběrový T-test použijeme pro porovnání zvládnutí vybraných sportovních dovedností mezi jedinci v experimentální a kontrolní skupině. Druhý dvou výběrový T-test použijeme pro porovnání vlastní vnímané účinnosti mezi jedinci v experimentální a kontrolní skupině.

Pro ověření platnosti výzkumných hypotéz použijeme statistickou metodu MANOVA (Multivariate analysis of variance). Tento nástroj bude využit, protože budeme porovnávat skóry dvou skupin (experimentální a kontrolní) ve dvou rozdílných proměnných (zvládnutí vybraných dovedností a míra vlastní vnímané účinnosti) před a po intervenci. Nezávislou proměnnou bude druh poskytnuté intervence, kdy experimentální skupina projde čtyřmi týdny stanovování cílů, zatímco kontrolní skupina projde „pouze“ čtyřmi týdny běžného plaveckého tréninku bez stanovování cílů. Závislou proměnnou jsou míra zlepšení zvládnutí vybraných dovedností a míra zlepšení vlastní vnímané účinnosti. Získané p-hodnoty budou srovnávány s hladinou významnosti 0,05. Výsledky budou pro porovnání znázorněny i graficky, a to konkrétně v podobě průměrných hodnot se směrodatnými odchylkami ve sloupcových grafech. Výsledky budou následně slovně popsány.

## 9. Etika navrhovaného výzkumu

Design experimentu bude před samotným provedením výzkumu podán pro posouzení etické komisi. Participace sportovců na výzkumu bude podmíněna podepsáním informovaného souhlasu. Tento informovaný souhlas bude obsahovat informace o tom, že se jedná o intervenci sportovně psychologického charakteru v délce trvání 4 až 8 týdnů. Při zpracování výsledků budou jména probandů převedena do formy číselných kódů. Stejně tak, při prezentování výsledků a závěrů nebudou uváděny informace, které by umožňovaly identifikaci jednotlivých probandů. Zveřejňovány budou pouze průměrné hodnoty, směrodatné odchylky, rozptyly apod., které nedovolí přímou identifikaci. Probandi v kontrolních podmínkách, kteří první měsíc nepodstoupí intervenci stanovování cílů, budou mít možnost touto intervencí projít hned v následujícím období (bezprostředně po ukončení experimentu a debriefingu). Tímto chceme docílit toho, aby z výzkumu plynuly benefity i probandům v kontrolních podmínkách.

## 10. Diskuse

Jako bylo uvedeno v literárně přehledové části, metoda stanovování cílů je silně podpořená výzkumem i sportovně psychologickou praxí. Hlavní limity v oblasti vědeckého výzkumu této metody spatřujeme především v (pravděpodobně nezbytném) zjednodušení výzkumných podmínek. Většina v minulosti provedených výzkumů se zaměřovala na stanovování na výsledek, anebo na výkon orientovaných cílů (tzv. “outcome“, anebo “performance oriented“). Jen málo výzkumů využívalo na proces orientovaných cílů (tzv. “proces oriented“). Hlavním důvodem této skutečnosti je vysoká náročnost při stanovování na proces orientovaných cílů. V porovnání s na výsledek a na výkon zaměřenými cíli je stanovování na proces zaměřených cílů složitější, a to ve výzkumu i v praxi. Navíc tento přístup často vyžaduje stanovování cílů, které jsou individuálně specifické (pro každého jedince jiné). To je také ústřední limitací, a věříme i předností, proponovaného projektu.

Výzkumný design byl stanoven tak, aby bylo možné zkoumat právě účinky stanovování na proces zaměřených cílů. Jednou z hlavních myšlenek také je, aby si každý proband individuálně určil, jaké dovednosti chce on sám rozvíjet. Jediným omezením je to, že dovednosti musí mít technický, anebo kondiční charakter. Dovednosti psychologické

ani taktické nebyly zařazeny, protože je příliš obtížné jejich měření. Přesto navržené výzkumné podmínky umožňují značnou variabilitu. Dá se předpokládat, že se vybrané (technické a kondiční) dovednosti jednotlivých probandů budou výrazně lišit. Naopak, výhodou přístupu, kdy si každý proband určuje, jakou dovednost rozvíjet je to, že se tím automaticky zvyšuje míra jeho závazku ke splnění takovýchto cílů (tzv. “commitement“). Z tohoto důvodu také nepovažujeme za nutné v průběhu navrhovaného výzkumu hlouběji zjišťovat míru závazku jednotlivých probandů k cílům zvoleným jimi samotnými (Locke, 1991). Vyšší variabilitu naměřených hodnot může také způsobit velká rozdílnost v míře počátečního zvládnutí vybraných dovedností (tzv. “skill baseline“) u jednotlivých probandů. Tyto rozdílnosti by opět mohly vést ke zkreslení dosažených výsledků. Toto zkreslení by bylo možné vyřešit statistickou analýzou dosažené míry zlepšení (tedy rozdílu mezi počáteční a konečnou mírou zvládnutí dovedností). Tedy tak, že bychom statisticky nehodnotili úroveň zvládnutí dovedností před a po intervenci, ale rovnou bychom vypočítali míry zlepšení dovedností a ty pak statisticky analyzovali. Dále, určování na proces zaměřených cílů přináší i nutnost použití subjektivního měřítka (měřítko míry zvládnutí dovednosti 0-10 bodů). Obzvláště u technických dovedností je právě subjektivní měřítko často jedinou možností, jak měřit dosažené zlepšení. Je otázka, do jaké míry budou probandi schopni přesně určit úroveň jejich zvládnutí dovedností. Tuto limitaci lze zredukovat přiřazením objektivního měřítka kdekoli to bude možné. Například k subjektivnímu měřítku zvládnutí kondiční dovednosti přiřadit i skutečnou hodnotu dosaženého výkonu. Avšak pro statistickou analýzu je nutné využívat pouze hodnot získaných jednotným, a tedy subjektivním měřítkem.

U kontrolní skupiny spatřujeme riziko v poskytnutí počátečního zhodnocení úrovně zvládnutí dovedností. Locke (1991) uvádí, že si probandi v kontrolních podmínkách (tzv. “do best conditions“) často stanovují specifické cíle, pokud jim je poskytnuta zpětná vazba ohledně jejich úrovně zvládnutí dovedností na začátku intervence stanovování cílů. Tomuto efektu se snažíme zabránit tím, že probandy necháme vymyslet větší množství dovedností a bezprostředně po zaznamenání jim tyto tabulky (příloha 2.) odebereme. Pro efektivitu kontrolních podmínek je také nezbytné, aby mezi jednotlivými plaveckými kluby nedošlo k výměně informací o charakteru prováděných intervencí. Při realizaci výzkumu by takový únik informací mohl vést k narušení kontrolních podmínek. Z tohoto důvodu také není možné probandy náhodně rozdělit uvnitř jednotlivých plaveckých klubů. Je proto nezbytné, aby výzkum proběhl v navrhovaném období plavecké sezóny, kdy se

pořádá minimum soutěží, na kterých by mohlo dojít k výměně informací mezi plaveckými kluby. Nezbytná je i patričná edukace zúčastněných plaveckých trenérů. Takto zvolené období sezóny a edukace trenérů nicméně nezaručuje, že k úniku informací nedojde, spíše tuto pravděpodobnost snižuje.

Poslední limitací proponovaného projektu je použití nestandardizovaného a nevalidizovaného dotazníku vlastní vnímané účinnosti (příloha 1.). Pro skutečnou realizaci výzkumu by tento dotazník bylo nutné dále vyvíjet a testovat, protože dotazník tohoto zaměření v českém prostředí sportovní psychologie stále chybí. Navzdory tomu, že navržený dotazník již jednou testován byl (v rámci atestace z předmětu „základy psychometrie“), nelze jej považovat za jakkoli validní nástroj pro hodnocení vlastní vnímané účinnosti u sportovců.

Co se týče aplikace dosažených výsledků, základním přínosem by bylo hlubší porozumění efektům použití metody stanovování cílů v přirozených sportovních podmínkách. Především potom posouzení efektivity této metody při zvyšování sebedůvěry sportovců. Pro sportovně psychologickou praxi by bylo velmi přínosné zjistit, zda by bylo možné metodu stanovování cílů úspěšně aplikovat i při relativně malém angažování sportovního psychologa. Při dosažení pozitivních výsledků by bylo možné předpokládat, že by tato metoda mohla být relativně lehce předatelná i samotným trenérům. Na lehkou váhu nelze brát ani samotnou edukaci (trenérů i sportovců) v rámci do výzkumu zahrnutých sportovních klubů.

Další výzkumy by se dle našeho názoru měly ubírat směrem ověřování míry vlivu rozdílných forem metod stanovování cílů ve sportu. Především zkoumání toho, jak zaměření cílů (na výsledek-výkon-proces) ovlivňuje míru dosažené výkonnosti a míru zlepšení vlastní vnímané účinnosti. Pokládáme za zásadní, aby se tyto výzkumy konaly v přirozených podmínkách sportovní přípravy. Takovéto výsledky by mohly skutečně ovlivnit zaběhnutou trenérskou praxi směrem, kdy se dosažené poznatky sportovní psychologie konečně dostanou k většímu množství sportovců. Metoda stanovování cílů má velký potenciál a samotné provedení výzkumu využívající této metody je formou edukace sportovců i jejich trenérů. Bohužel, sportovní praxe je jen málokdy ovlivnitelná na základě i výtečně provedeného laboratorního experimentu.

## Závěr

Metoda stanovování cílů je jedním z hlavních nástrojů sportovní psychologie. Tato metoda má velkou výzkumnou oporu, a to zejména v oblasti psychologie práce. V psychologii sportu je výzkumně studována podstatně kratší dobu. Pro efektivní použití této metody je zapotřebí dodržet poměrně velké množství pravidel, jako je specifická náročnost, měřitelnost a správné zaměření stanovovaných cílů. Stejně tak je nezbytné vytvoření odpovídajících strategií, které mají vést ke skutečnému dosažení těchto cílů. Celý tento proces musí být evaluován, podporován i přizpůsoben podle konkrétní situace. Při úspěšném dodržení těchto a dalších pravidel lze dosahovat významných zlepšení ve výkonnosti sportovců. Předpokládá se, že významného efektu při použití této metody lze dosáhnout i při zvyšování vlastní vnímané účinnosti sportovců.

Doposud bylo provedeno jen několik málo studií zabývajících se zkoumáním vlivu aplikace metody stanovování cílů na vlastní vnímanou účinnost. Tyto studie zahrnovaly léčebné programy u profesionálních vojáků (Kristensen & Karegeorghis, 2012), i rehabilitační programy u sportovců (Evans & Hardy, 2002). V obou dvou studiích byl nalezen významný pozitivní efekt aplikace metody stanovování krátkodobých cílů na vlastní vnímanou účinnost. Pouze dvě studie ověřovaly účinky metody stanovování cílů na míru vlastní vnímané účinnosti u sportovců provádějících aktivity sportovního charakteru. Obě dvě přinesly pozitivní výsledky naznačující, že metoda stanovování cílů mimo jiné kladně ovlivňuje vlastní vnímanou účinnost u sportovců (Miller & McAuley, 1987; Kingston & Hardy, 1997).

Hlavní limity dosavadního výzkumu v této oblasti spatřujeme v malém množství provedených výzkumů se sportovci v přirozených podmínkách běžné sportovní přípravy. Těmto kritériím odpovídá pouze studie provedená Kingstonem a Hardym (1997). Z tohoto důvodu považujeme za vhodné v této linii výzkumu pokračovat, a to při zachování co nejpřirozenějších podmínek. Stejně tak považujeme za vhodné tento efekt zkoumat u sportovců, a ne u vysokoškolských studentů, jak tomu bylo ve studii Millera a McAuleyho (1987). Dále považujeme za vhodné zkoumat účinky na proces zaměřených cílů, namísto na výkon, nebo na výsledek. V souladu s tímto směrem výzkumu jsou i doporučení Burtona a Weissové (2008), vyzývající k aplikaci na proces zaměřených cílů, vzhledem k jejich průpravné podstatě.

## Seznam použité literatury

- Anderson, A. G., Mahoney, C., Miles, A., & Robinson, P. (2002). Evaluating the Effectiveness of Applied Sport Psychology Practice: Making the Case for a Case Study Approach. *Sport Psychologist*, 16(4), 432-453.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review Of Psychology*, 521-526.
- Bar-Eli, M., Tenenbaum, G., Pie, J. S., Btsh, Y., & Almog, A. (1997). Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal Of Sports Sciences*, 15(2), 125-135.
- Blatný, M. & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42(5), 385–394.
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR a vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Blatný, M., Hřebíčková, M., Millová, K., Plháková, A., Říčan, P., Slezáčková, A., Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Burton, D., & Weiss, C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 339-375). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clark, M. M., Abrams, D. B., Niaura, R. S., Eaton, C. A., & Rossi, J. S. (1991). Self-efficacy in weight management. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 59(5), 739-744.

- Coppack, R. J., Kristensen, J., & Karageorghis, C. I. (2012). Use of a goal setting intervention to increase adherence to low back pain rehabilitation: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 26(11), 1032-1042.
- Duhigg, Charles. (2012) *The power of habit: why we do what we do in life and business* New York: Random House.
- Chen, G., Gully, S.M. & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4, 62.
- Choutka, M. (1971). *Společenské aspekty tělesné výchovy v socialismu*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Epton, T., Currie, S., & Armitage, C. J. (2017). Unique Effects of Setting Goals on Behavior Change: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Consulting & Clinical Psychology*, 85(12), 1182-1198.
- Evans, L., & Hardy, L. (2002). Injury Rehabilitation: A Goal-Setting Intervention Study. *Research Quarterly For Exercise & Sport*, 73(3), 310-319.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Feltz, D.L., & Chase, M.A. (1998). The measurement of self-efficacy and confidence in sport. *Advances In Sport And Exercise Psychology Measurement*, 65-80.
- Frahm-Templar, M., Estabrooks, P., & Gyurcsik, N. (2003). The role of goal difficulty and specificity in the prediction of exercise participation. *Avante*, 9(1), 38-48.
- George, S., Clark, M. & Crotty, M. (2007). Development of the Adelaide driving self-efficacy scale. *Clinical Rehabilitation*, 21(1), 56-61.
- Hemmings, B. and Holder, T. (2009). *Applied sport psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL.: Human Kinetics.

- Johnston, C. & Mash, E.J. (1989) A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 167-75.
- Kane, T. D., & Marks, M. A. (n.d). Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 36-48.
- Kingston, K. M., & Hardy, L. (1997). Effects of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychologist*, 11(3), 277-293.
- Kleingeld, A., van Mierlo, H., & Arends, L. (2011). The Effect of Goal Setting on Group Performance: A Meta-Analysis. *Journal Of Applied Psychology*, 96(6), 1289-1304.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 50(2), 212.
- Lee, C. (1989). The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal Of Sport Psychology*, 20(2), 147-161.
- Locke, E. A. (1966). The relationship of intentions to level of performance. *Journal of Applied Psychology*, 50(1), 60-66.
- Locke, E. A. (1991). Problems With Goal-Setting Research in Sports and Their Solution. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 311-316.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205-222.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting & task performance. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125-152.
- Miller, J. T., & McAuley, E. (1987). Effects of a Goal-Setting Training Program on Basketball Free-Throw Self-Efficacy and Performance. *Sport Psychologist*, 1(2), 103-113.

- Moritz, S. E., & Feltz, D. L. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise & Sport*, 71(3), 280.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence., 4th ed.* Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22-28.
- Pajares, F. (2005). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. In F. Pajares, & T. Urdan, (Eds.) *Self-efficacy beliefs of adolescents.* (pp. 339–367). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Pajares, F., & Urdan, T. C. (2006). *Self-efficacy beliefs of adolescents.* Greenwich, Conn: IAP - Information Age Pub., Inc.
- Peterson, J. (2018). *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos.* Toronto: Random House Canada.
- Poag, K., & McAuley, E. (1992). Goal Setting, Self-Efficacy, and Exercise Behavior. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 352-360.
- Revelle, W. (2008). The contribution of Reinforcement Sensitivity Theory to personality theory. In P. J. Corr, P. J. Corr (Eds.), *The reinforcement sensitivity theory of personality* (pp. 508-527). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Revelle, W., & Wilt, J. (2008). Personality is More than Reinforcement Sensitivity. *European Journal Of Personality*, 22(5), 407-409.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Smith, D. & Bar-Eli, M. (2007). *Essential readings in sport and exercise psychology.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Smith, G., Williams, L., O'Donnell, C., & McKechnie, J. (2017). The influence of social-cognitive constructs and personality traits on physical activity in healthy adults. *International Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 15(5), 540-555.

Solomon, K. E., & Annis, H. M. (1990). Outcome and efficacy expectancy in the prediction of post-treatment drinking behaviour. *British Journal Of Addiction*, 85(5), 659-665.

Theodorakis, Y. (1995). Effects of Self-Efficacy, Satisfaction, and Personal Goals on Swimming Performance. *Sport Psychologist*, 9(3), 245-253.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 8(2), 171-182.

Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2014). *Exploring sport and exercise psychology*, 3rd ed. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Weinberg, R. S. (2013). Goal Setting in Sport and Exercise: Research and Practical Applications. *Revista Da Educação Física/UEM*, 24(2), 171-179.

Williams, D. M. (2010). Outcome expectancy and self-efficacy: theoretical implications of an unresolved contradiction. *Personality And Social Psychology Review: An Official Journal Of The Society For Personality And Social Psychology, Inc*, 14(4), 417-425.

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Základní schéma vlastní vnímané účinnosti .....	20
Obrázek 2: Základní schéma vlastní vnímané účinnosti ve sportu .....	23
Obrázek 3: Účinky úrovně vlastní vnímané účinnosti.....	25

## Seznam zkratek

APA	American Psychological Association
ATP	Association of Tennis Professionals
KPS	Klub Plaveckých Sportů
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

## Příloha 1.

### Touha po zlepšení ve sportu

Jméno: \_\_\_\_\_

Na uvedené škále zhodnoťte míru svého souhlasu s uvedeným tvrzením (od 1 do 5).  
Nezapomeňte prosím, že se veškeré otázky týkají Vaší hlavní sportovní disciplíny.

1. Důvěřuji si, že teoreticky znám veškeré požadavky disciplíny, ve které soutěžím.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

2. Důvěřuji si, že teoreticky znám každou ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

3. Důvěřuji si, že teoreticky znám každý postup pro zlepšení svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

4. Důvěřuji si, že mám zkušenosti s každým aspektem disciplíny, ve které soutěžím.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

5. Na základě zkušenosti dokáži spolehlivě označit naprosto každou ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

6. Ze zkušenosti vím, jak správně pracovat s většinou ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

7. Důvěřuji si, že jsem schopný odstranit naprosto každou ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

8. Důvěřuji si, že jsem schopný určit každou ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                      1        2        3        4        5                      *Zcela souhlasím*

9. Důvěřuji si, že jsem schopný najít cestu pro zlepšení každé ze svých slabých stránek.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

***Důvěřuji si, že budu pracovat na svých slabých stránkách.....***

10. i když se cítím unavený.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

11. i když mám pochybnosti o způsobu svého tréninku.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

12. i když můj trenér zrušil trénink.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

13. i když mi mé okolí dává najevo, že to nemůže nikdy fungovat.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

14. i když mě to stojí značnou část z mé finanční rezervy.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

15. i když se mi už více než rok výrazně nedaří.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

16. i když mi mé okolí (spoluhráči/sparingové) dává najevo, že je to směšné.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

17. i když to přechodně znamená výrazný výkonnostní propad.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

18. i když můj trenér není na tréninku.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

19. i když mi to můj trenér rozmlouvá.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

20. i když jsem zrovna na dovolené.

*Zcela nesouhlasím*                    1        2        3        4        5                    *Zcela souhlasím*

21. i když to znamená přicházet na tréninky dříve než ostatní.

*Zcela nesouhlasím*            1        2        3        4        5        *Zcela souhlasím*

22. i když se mi hodně nechce.

*Zcela nesouhlasím*            1        2        3        4        5        *Zcela souhlasím*

23. i když mi to rozmlouvá můj lékař.

*Zcela nesouhlasím*            1        2        3        4        5        *Zcela souhlasím*

24. i když mě mé okolí nepodporuje.

*Zcela nesouhlasím*            1        2        3        4        5        *Zcela souhlasím*

## Příloha 2.

Tabulka pro hodnocení úrovně zvládnutí dovedností

	Název technické, nebo kondiční dovednosti	Před*	Pořadí	Po*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

\*Tyto dva popisky na záznamové tabulce nebudou, aby nevyzradily účel záznamu probandům kontrolní skupiny

### Příloha 3.

Tabulka pro záznam stanovených cílů

Jméno	Dovednost	Start	Týden				Ideál
			1	2	3	4	
<i>Martin*</i>	<i>Prsový kop</i>	2	3	4	5	6	8
	<i>Mobilita ramen</i>	4	6	6	7	7	9

\*Kurzívou je pouze vyznačen praktický příklad