

Tato práce se zabývá self-talkem jakožto mentální strategií vedoucí ke zlepšení sportovního výkonu. V práci je self-talk popsán z hlediska svých dimenzí a funkcí, a je uvedeno jeho dělení na motivační a instrukční formu. Dále je reflektována vhodnost těchto forem pro specifický typ sportovního výkonu a fázi učení se sportovním dovednostem. Práce reflektuje i další vybrané psychologické aspekty sportovního výkonu, skrze které self-talk na jedince působí. Jsou jimi pozornost, self-efficacy a stav flow. Tyto aspekty jsou v práci popsány v kontextu sportovního výkonu, a dále je popsán jejich vztah se self-talkem. V návrhu výzkumu tato práce navrhuje experiment, který by měl analyzovat účinnost motivační a instrukční formy self-talku na sportovní výkon a míru self-efficacy, a porovnat tyto formy i mezi sebou.