UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce

Martin Štrajt

Ekologie rozvoje mentálních dovedností u kanadských sportovců: osoba-proces-kontext-čas

The ecology of mental skills development in Canadian athletes: person-process-context-time

Vedoucí bakalářské práce: Doc. Mgr. Jiří Mudrák, Ph.D.

Konzultant Mgr. Martin Macháček

2023

Poděkování

Rád bych poděkoval panu Doc. Mgr. Jiřímu Mudrákovi, Ph.D. za jeho cenné podněty při plánování této bakalářské práce a za jeho ochotu se se mnou scházet na konzultacích, a to i za náročných časových podmínek způsobených časovým posunem mezi Českem a Kanadou, kde byl prováděn výzkum. Mé díky patří také konzultantovi této práce Mgr. Martinu Macháčkovi, který mě během provádění výzkumu v mnohém inspiroval a podporoval.

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.

Martin Štrajt

V Praze dne 3.7.2023

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá rozvojem mentálních dovedností u kanadských sportovců. Toho dosahuje pomocí propojení Ekologické teorie se základními tématy sportovní psychologie.

V literárně přehledové části jsou k modelu osoba-proces-kontext-čas vytvořeny kapitoly o motivaci, konkrétních mentálních strategiích, percepci talentu, vývoji a výchově sportovců a o kanadském kontextu. Práce nabízí různá propojení teorií a akcentuje určité faktory, které nejvíce ovlivňují osobnost a rozvoj sportovce. Na konci teoretické části je nabídnut přehled několika kanadských projektů, které ovlivňují tamní sportovní kontext.

Obsahem praktické části je kvalitativní výzkum, který se věnuje vývoji mentálních dovedností u kanadských univerzitních sportovců. Data byla získávána skrze polostrukturovaný rozhovor a následně vyhodnocena pomocí tematické analýzy. Výsledky výzkumu nabízí přehled okruhů témat, které se týkají motivace, procesu nácviku mentálních dovedností a s ním spojené role sportovní psychologie, následně také vlastností a nastavení mysli sportovců a nakonec prostředí sportovce.

Klíčová slova: Pozitivní rozvoj mládeže; nácvik mentálních dovedností; motivace; Ekologická teorie

Abstract

This bachelor's thesis examines the development of mental skills in Canadian athletes. It does this by linking Urie Bronfenbrenner's Ecological Theory to the underlying themes of sport psychology.

In the literature review section, chapters on motivation, specific mental strategies, talent perception, athlete development and education, and the Canadian context are developed in addition to the person-process-context-time model. The thesis offers various connections between the theories and emphasizes certain factors that most influence an athlete's personality and development. At the end of the theoretical section, an overview of several Canadian projects that influence the Canadian sport context is offered.

The content of the practical section is qualitative research that examines the development of mental skills in Canadian university athletes. Data were collected through semi-structured interviews and then evaluated through thematic analysis. The results of the research offer an overview of the themes related to motivation, the process of mental skills training and the associated role of sport psychology, followed by the characteristics and mind-set of the athletes, and finally the athlete's environment.

Key words: Positive Youth Development; Mental Skills Training; Motivation; Ecological Theory

Obsah

Úvod 9

1. Bronfenberennerův ekologický model 10

1.1. Jedinec 10

1.2. Proces 11

1.3. Kontext 12

1.4. Čas 12

1.5. Spojení sportovní psychologie s modelem PPCT 13

2. Motivace sportovce 15

2.1. Vývoj motivace 16

2.2. Teorie motivace 18

3. Nácvik mentálních dovedností 21

4. Vnímání talentu 26

5. Vývoj a výchova sportovce 29

5.1. Dětský sportovní začátek: Zkoumání rané účasti na sportu 29

5.2. Pozitivní rozvoj mládeže 31

6. Kanadský kontext 33

6.1. Aktuálně probíhající projekty 33

7. Výzkumná část 35

7.1. Výzkumný vzorek 35

7.2. Sběr dat 36

7.3. Etika výzkumu 36

7.4. Metodologie 36

7.5. Výsledky 37

7.5.1. Dispozice-motivace a osobnost 37

7.5.2. Zdroje a vývoj jedince – Proces NMD 41

7.5.3. Kontext – Prostředí sportovce 43

8. Diskuze....45
9. Závěr....47
Reference....49
Seznam příloh....53
Přílohy....54
Příloha 1....54
Příloha 2....55
Seznam obrázků....57

Seznam zkratek

PPCT	Person-process-context-time
NMD	Nácvik mentálních dovedností
PRM	Pozitivní rozvoj mládeže
IIHF	International Ice Hockey Federation

Úvod

V této práci se pojednává o zdravém vývoji mentálních dovedností sportovců v rámci Ekologické teorie od Urie Bronfenbrennera, a to v kanadském prostředí. Je důležité si uvědomit, že úspěšné výsledky mladého sportovce nejsou jediným vodítkem, které předpovídá jeho budoucí úspěšnost. Ekologická teorie zdůrazňuje vlivy prostředí a sociálního kontextu na vývoj člověka, zatímco sportovní psychologie se zabývá mentálním rozvojem sportovců. Spojením těchto oblastí můžeme získat celostní pohled na rozvoj sportovců, který zahrnuje nejen jejich mentální dovednosti, ale také vlivy prostředí, jako jsou rodina, trenéři, spoluhráči, sportovní kluby atd. Tímto způsobem můžeme lépe porozumět interakcím mezi sportovcem a jeho okolím a jejich dopadu na mentální rozvoj.

V první kapitole se zabývám již zmiňovanou Ekologickou teorií Urie Bronfenbrenera, kde je představený model, pomocí kterého je tato teorie implementována do sportovního kontextu. Následující kapitoly se věnují jednotlivým složkám tohoto modelu. V této teorii je důležitá interakce osoby a jeho blízkého, či postupně se vzdalujícího prostředí. V teoretické části jsou nejdříve popsány osobnostní složky jedince, od kterých se postupně přechází do interpersonálních vztahů (např. vztah hráč- trenér) a v poslední řadě je věnovaná pozornost projektům a organizacím, které pozitivně působí na tamní sportovní kulturu. Pořadí kapitol je tedy seřazeno od středu teorie (tzv. mikrosystém) až k jeho vnějším vrstvám (tzv. makrosystém).

Výzkumná část této práce se zabývá univerzitními sportovci z McGillovy univerzity, kteří pochází z prostředí, které je ovlivněno edukací o sportovní psychologii. Jsou s nimi vedeny rozhovory, které se týkají průběhu jejich kariéry, jejich motivace, či mentálních strategií, pomocí kterých dokáží pracovat se svoji mentální stránkou. V této práci je použita kvalitativní metoda - tematická analýza, pomocí které jsou vytažena klíčová témata, která sportovci v těchto rozhovorech nejčastěji zmiňují.

Cílem této práce je poukázat na zásadní faktory, které ovlivňují zdravou výchovu sportovců, která v ideálním scénáři vede k rozvoji jejich osobnosti, zdravému vztahu ke sportu a také dovednostem, pomocí kterých lze pracovat se svoji mentální složkou. Celá práce je citována dle normy ze sedmého vydání APA (American Psychological Association, 2020)

1. Bronfenberennerův ekologický model

Výchova sportovců a rozvoj jejich osobnosti podléhá mnoha faktorům. Některé názory se přiklání k tomu, že je člověk determinován spíše geneticky, jiné se přiklání k sociálním vlivům. Psycholog Kurt Z. Lewin vytvořil tzv. Teorii pole, kde lidské chování pojímá jako funkci prostředí a osobnosti (B = f(PE)). Krebs (2009) ve svém článku o této teorii v rámci vývoje sportovních talentů zmiňuje, že byl autor Bioekologické teorie inspirován svými myšlenkami právě od Lewina. To lze vidět v upravená verzi Teorie pole, která místo proměnné **chování** užívá v rovnici proměnnou **vývoj** (D = f(PE)).

Zdrojem vývoje člověka jsou tzv. proximální procesy, které lze chápat jako interakce jedince s jeho okolím. Tento proces je ovlivněn vlastnostmi člověka, jeho prostředím neboli kontextem ale také časem, ve kterém probíhá. Základem této teorie je tedy model Person-Procces-Context-Time (PPCT model). Bronfenbrennerovy poznatky lze použít jako teoretický rámec při zkoumání vývoje člověka v různých oblastech psychologie. Díky tomu lze na jednotlivé složky modelu navázat témata z oboru sportovní psychologie a vytvořit tak ucelený přehled, který se zabývá zdravým vývojem sportovců (Bronfenbrenner & Morris, 2007).

1.1.Jedinec

Bronfenbrener a Morris (2007) uvádí 3 druhy vlastností, dle kterých lze osobnost jedince rozdělit. Tou první je tzv. **dispozice** osoby. Člověk disponuje určitými vlastnostmi, které ovlivňují jeho následný rozvoj. Ty mohou být, jak je uvedeno v teorii, generující či rušivé. Příkladem může být druh motivace, či nastavení mysli, které sportovce ovlivňuje ať pozitivně (generativně) či negativně (rušivě) v jeho následném počínání. Například mentální odolnost, kterou lze považovat jako generující vlastnost jedince, je dle Crust (2007) asociována se zvládáním náročných situací, vírou v sama sebe a lepším vyrovnáváním se s neúspěchem.

Druhou kategorií jsou **zdroje**. Stejně tak i zde mohou být zdroje pro člověka pozitivní či negativní, v rámci teorie jsou označována jako facilitující a ztěžující. Ty ztěžující mohou u sportovců představovat např. určitý fyzický hendikep, náklonost k častým zranění, či špatná fyzická kondice. Mezi facilitující zdroje patří znalosti, dovednosti a zkušenosti, které sportovci pomáhají. Poslední dobou je ve sportu věnována pozornost tzv. nácviku mentálních dovedností[1]. Sportovci díky těmto naučeným strategiím mohou zlepšit své výkony, zvýšit svoji radost ze hry a také prožívat méně nežádoucích stavů (Weinberg & Gould, 2011).

[1] Anglicky: Mental skills training

Překlad poslední části této složky není tak zjevný jako u předchozích dvou . V původním jazyce je v modelu použitý termín **demands**, doslovný překlad by se tedy nabízel jako **poptávky**. V tomto případě se však nejedná o vědomé poptávky samotného sportovce ale o jeho charakteristiky, které určitou mírou buď pasivně přitahují (poptávají) či odrazují proximální procesy, díky kterým se sportovec vyvíjí. Dalo by se tedy říct, že se jedná o očekávání ostatních ke konkrétnímu sportovci podle toho, jak na ně působí. Trenéři mohou být často ovlivněni vizí, že právě objevili hráče, který oplývá „přirozeným talentem“, a tak mají k němu jiný přístup než k „méně talentovaným“ hráčům, a na to je potřeba brát zřetel(Baker et al., 2018).

1.2.Proces

Lidský vývoj dle Bronfenbrenner a Morris (2007) plyne z proximálních procesů. Tyto procesy jsou charakterizovány jako interakce jedince a jeho okolí. Okolím jsou myšleni nejen lidé, se kterými člověk interaguje, ale také symboly a předměty kolem jedince. Předměty či symboly mají schopnost reciprocity díky tomu, že mohou přilákat pozornost a podnítit jedince k jejich objevování, manipulaci, elaboraci, či imaginaci. Aby byly procesy efektivní, vztahy musí být oboustranné a probíhat dostatečně dlouho a pravidelně. Děti se vyvíjí díky aktivitám, které jsou jim poskytnuty v prostředí, ve kterém se nachází. Pokud je splněn předpoklad reciprocity a pravidelnosti, schopnosti dětí se stávají komplexnější. S tím jde ruku v ruce i fakt, že člověk potřebuje postupem času stále komplexnější aktivity, aby se mohl dále rozvíjet a nestagnoval.

Zde je příklad rozvoje člověka v rámci PPCT modelu: Dítě, které je zvídavé (dispozice), dokáže udržet pozornost (zdroj) a rádo se usmívá (faktor přitahující pozornost okolí-nároky) dostalo jako dárek knížky (kontext). Díky pravidelnému čtení (opakovaný a pravidelný proces) a přemyšlení o tom co čte (reciprocita) rozvíjí své literární schopnosti a v průběhu času se posouvá ke komplexnějším procesům jako je například napsání krátkého příběhu (Bronfenbrenner & Morris, 2007).

Sport hraje roli ve výchově dětí, a je tedy důležité se zabývat tím, jak v něm proximální procesy probíhají. Sportovní psychologie zde nabízí témata, která se věnují otázkám, jakým způsobem se sportem začít, jak může trenér co nejlépe rozvíjet své hráče a v neposlední řadě, jak lze rozvíjet kromě pohybových schopností i osobnost a charakter mladých sportovců (Côté & Fraser-Thomas, 2016).

1.3.Kontext

Výše již bylo řečeno, že procesy jsou ovlivněny prostředím neboli kontextem, ve kterém probíhají. Bioekologická teorie rozlišuje, jak moc přímý vliv na jedince má kontext, v rámci kterého se vyskytuje. Ten je rozdělený na 4 úrovně – mikrosystém, mesosystém, exosystém a makrosystém (viz Příloha 1) (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2007; Krebs, 2009).

Mikrosystém ohraničuje procesy, které probíhají v bezprostřední blízkosti jedince. U mladého sportovce se může jednat o rodinu, spoluhráče a přátele, či trenéra. S těmito lidmi je sportovec v každodenním kontaktu a stejně tak jako oni na něj, má i on na jejich chování vliv.

Mesosystém je tzv. systém mikrosystémů. Tím je například vztah mezi rodiči a trenérem sportovce. Pokud hráč změní tým, budou se jeho rodiče setkávat s novým trenérem. To, jaký s ním rodiče navážou vztah, se může nepřímo odrážet jak v komunikaci rodič-dítě, tak i ve vztahu trenér-hráč.

Třetí ze 4 vrstev je **exosystém**. V této vrstvě se setkávají skupiny, které již nemají k mladému sportovci žádný vztah se skupinami, které jsou mu bližší. Vedení klubu, s kterým dítě nemá žádný přímý vztah, může například zasahovat do rozhodnutí trenéra, a tím je nakonec ovlivněný samotný hráč. Stejně tak prostředí práce rodičů se může odrážet doma v rodinné atmosféře.

Poslední a nejvzdálenější vrstvou je **makrosystém.** Ten pod sebe shrnuje obecná specifika všech ostatních systémů. V rámci jedné země nebo kultury se jednotlivé školy, sportovní kluby či pracovní podmínky dospělých mezi sebou mohou lišit, ale stále se pohybují v normách dané kultury. Pokud však budeme porovnávat sportovní zázemí českých universit s některými ze sportovních universitních klubů Severní Ameriky, bude kulturní rozdíl, který se projeví jak ve vzhledu, tak i v podmínkách sportovišť, na první pohled zřejmý.

1.4.Čas

Změny v životě člověka se dějí v čase. Prostředí může být proměnlivé nebo stabilní. Aby se člověk mohl dobře vyvíjet, je důležité, aby v jeho životě byla určitá plynulost a prediktabilita. Dalším odkazem důležitosti času v tomto modelu jsou již zmiňovaná specifika efektivních proximálních procesů, které musí probíhat pravidelně a dostatečně dlouho (Bronfenbrenner & Morris, 2007).

Dimenze času v modelu je rozdělena na 3 různá pojetí. Na probíhající události se můžeme dívat z pohledu mikro-času, meso-času a makro-času. První zmíněný se týká samotné aktivity, např. jeden konkrétní trénink gymnastiky. Jakmile by se jednalo o nacvičení sestavy, která by trvala několik tréninků (např. 3 týdny), byla by to činnost v rámci meso-času. Dlouhodobější koncepce trénování gymnastiky v rámci několika sezón je příkladem makro-časového ohraničení (Krebs, 2009).

1.5.Spojení sportovní psychologie s modelem PPCT

V přechozích podkapitolách byl poskytnutý základní popis složek, které tvoří PPCT model. Zde je výčet témat, které je možné na základě struktury teorie k jednotlivým složkám přiřadit:

1- Jedinec
   a. Dispozice – Motivace sportovce
   b. Zdroje – Nácvik mentálních dovedností
   c. Poptávky/očekávání (druhých) – Vnímání talentu
2- Proces
   a. Vývoj jedince – Vývoj sportovce
   b. Proximální procesy – Styl výchovy sportovců
3- Kontext
   a. Mikrosystém – vliv týmu, trenéra a rodiny
   b. Mesosystém – vztah trenéra a rodičů
   c. Exosystém – podmínky kolem života sportovce
   d. Makrosystém – pozice sportu a sportovní projekty v Kanadě

V kapitole o kontextu bude věnována pozornost samostatně pouze makrosystému, neboť složky mikro-, meso-, i exo- systémy jsou obsaženy v textu o vývoji a výchově sportovců.

4- Čas
   a. Mikročas – Časové ohraničení konkrétní činnosti (např. sportovní trénink)
   b. Mesočas – Časové ohraničení, které pojímá aktuální cíle zlepšení ve sportu
   c. Makročas – Dlouhodobá koncepce výchovy dětí

Různá pojetí času se různě prolíná v přechozích tématech. Např. regulace napětí v rámci nácviku mentálních dovedností může být jak mikročasově (zklidnění sama sebe v náročný moment), tak i makročasově (dlouhodobá práce na schopnostech mentálních dovedností)

ohraničená. Není jim tedy věnována samostatná kapitola, neboť jsou již obsažené v ostatních zmíněných tématech.

Tyto okruhy témat budou hlavní náplní zbytku teoretické části práce. Jejich účelem bude představit, za jakých okolností spolu fungují jednotlivé složky modelu tak, aby se zaprvé sportovec rozvíjel jak po fyzické, tak i po osobnostní stránce, zadruhé měl ke sportu zdravý vztah a zatřetí byl v něm úspěšný.

2. Motivace sportovce

První dimenze modelu osoba-proces-kontext-čas se, jak již bylo řečeno, zabývá 3 složkami osoby. Dispozice, aneb určité předpoklady pro působení v rámci jejich ekologického sytému, mohou být definovány jako různé lidské charakteristiky. V rámci psychologie sportu je velkým tématem motivace sportovce, kterou lze také považovat jako určité nastavení, které ovlivňuje to, jak se sportovec chová, co ho zajímá a kam směřuje(Krebs, 2009).

Weinberg & Gould (2011) uvádí 3 odlišné pohledy na původ motivace sportovců. První ze zmiňovaných přístupů říká, že se lidé rodí s neměnnými rysy. Podle tohoto tvrzení je jejich motivace a chování postaveno na jejich osobnosti, cílech a potřebách. To si lze interpretovat tak, že motivované chování úspěšného sportovce je založené na tom, že je talentovaný a snaživý. Pokud někdo naopak motivovaný není, tak je to proto, že se prostě odjakživa nesnaží a je to jeho osobnostní rys. Takový přístup je nicméně v oblasti sportu zcela nevhodný. Pro děti, které v nějaké aktivitě zpočátku nevynikají, je takové prostředí velmi demotivující. Na druhé straně i označování někoho jako „přirozený vítěz“, může být pro děti, z hlediska nastavení jejich mysli, stejně tak nevhodné (Dweck, 2015).

Druhý pohled lze přirovnat k druhé straně ve sporu nature vs. nurture. Namísto vrozených rysů je člověk ovlivňován jeho prostředím a situacemi, ve kterých se nachází. Nicméně i v nepříznivých podmínkách dokáže člověk reagovat optimisticky a zachovat si svoji motivaci. Tento rozpor nám tedy naznačuje, že ani tento přístup není ideální.

Tyto dva směry spojuje interakční pohled, který říká, stejně jako PPCT model, že je důležitá interakce osoby a jeho prostředí. Když zvážíme, jak jaké prostředí na koho působí, dokážeme pak lépe porozumět tomu, jaká je jeho motivace (Bronfenbrenner & Morris, 2007; Weinberg & Gould, 2011). Z tohoto pohledu je zřejmé, že jak osobnost sportovce, tak i jeho prostředí má vliv na jeho motivaci. Pokud je prostředí nastavené vhodným způsobem, dokáže ovlivnit jakým směrem je motivace sportovce orientovaná. Stejně tak je možné nastavit sportovci vhodné podmínky pro osvojení mentálních dovedností. Zatřetí je možné edukovat trenéry, aby přistupovali ke sportovcům bez nevhodného kategorizování. (Baker et al., 2018; Weinberg & Gould, 2011)

V textu jsou dále uvedeny různé druhy motivace, které přispívají k dlouhodobější kariéře, nižší pravděpodobnosti drop-outu ve sportu a zvýšenému well-beingu.

Abychom se mohli zaměřit, jak ovlivnit motivaci člověka, je nutné si pojem motivace vymezit. Mack et al. (2016) definují motivaci jako vnitřní procesy, které vychází z myšlenek, potřeb a emocí, které dodávají chování energii a směr. Způsob, kterým přemýšlíme o svém sportovním počínáním a jaké emoce ze sportu čerpáme, se tedy podepisují na tom, kolik energie jsme schopni ze sebe vyprodukovat.

Pavel a Pavlová (2019) vztahují k tématu motivace i tzv. oddanost ke sportu, kterou definují jako: „*Vůle a úsilí pokračovat ve sportu, chuť zlepšovat se, tvrdě pracovat a trénovat s nadšením*“(str.143). V tomto kontextu vymezují 3 složky motivace. Těmi jsou 1) **směr**, který reflektuje priority sportovce, 2) **vytrvalost,** díky které sportovec neskončí se sportem po dílčím neúspěchu a 3) **intenzita** která udává množství energie, kterou člověk do aktivity vkládá.

S motivační vytrvalostí je spojený pojem **mentální odolnost**. Ten popisuje schopnost sportovců se lépe vyrovnat s nároky, které jsou na ně kladeny. Sportovci, kteří jsou mentálně odolní, častěji vykazují konzistentní výkony, vyšší sebedůvěru a odhodlání a kvalitnější práci pod tlakem. Mentální odolnost lze podpořit mentální přípravou, podpůrným prostředím či internalizovanými motivy vedoucími k úspěchu (Connaughton et al., 2008).

Motivace se u sportovců vyvíjí s věkem a stejně tak i jejich myšlenky a pohled na to, co je pro ně důležité. Někteří sportovci jsou zaměření více na výsledek a srovnávají se se svými protihráči, zatímco jiné zajímá, jak se zlepšují jejich schopnosti a porovnávají se sami se sebou (Jõesaar et al., 2011). To, jak zachovat sportovce motivovaným a který směr jeho motivace je pro něj vhodnější, je předmětem teorií o vývoji a druzích motivace.

2.1.Vývoj motivace

Slepička et al. (2006) popisují motivační strukturu jako shluky neizolovaných motivů, které se navzájem ovlivňují. Některé jsou hlavní, jiné vedlejší, mohou směřovat stejným směrem anebo jsou protichůdné. Motivační struktura se s věkem mění. Dle autorů je vývoj motivace sportovce rozdělený na 4 fáze.

Když děti začínají s nějakou pohybovou aktivitou, jedná se o první fázi **generalizace.** V tuto chvíli nepřevládá žádný konkrétní sport. Důležité je, jestli je aktivita v danou chvíli zábavná a jací jsou kamarádi a prostředí, kde je provozována. Sportovní výkon v tuto chvíli ještě nehraje roli.

Ve druhé fázi **diferenciace** se již začíná projevovat zaměření na určitý sport. Kromě libosti způsobené samotnou aktivitou, která je základem v první fázi, začíná sportovec mít radost i z úspěchů, kterých dosáhne. Emocionální složku doplňují základní teoretické základy sportu, které se učí na trénincích.

Následuje vrcholové stádium **stabilizace**, které je specifické vysokým zaměřením na výkonnost. Do popředí se dostávají sekundární motivy jako je překonávání rekordů, zisk trofejí, sláva či finanční ohodnocení. Motivace je stabilizována, neboť si je sportovec vědom svých možností a má mnoho zkušeností a jeho vztah ke sportu je již racionální.

Nakonec se motivační struktura dostává do fáze **involuce**, která může proběhnout buď pozitivně nebo negativně. Po vrcholu kariéry již není primárním cílem seberealizace skrze úspěchy a trofeje. Do popředí se opět dostávají pozitivní emoce ze samotné činnosti. Často se stává, že v této fázi dosahují sportovci ještě větších úspěchů, neboť z nich opadnul tlak z pocitu nadměrné odpovědnosti, který mohl jejich výkony brzdit. V tom horším případě se sportovci nejsou schopni rozloučit se svou pozicí ve sportu a na konci kariéry se snaží své počínání zachovat i přes zjevný úpadek výkonnosti. Je pro ně těžké vyplnit ve svém životě prázdné místo, které dříve zaujímal sport, a tak se stává, že i po ukončení kariéry se sportovci vrací zpátky ke svému sportu.

V těchto fázích lze vidět, jak se mění směr motivace. V první fázi je zřejmá vnitřní motivace, zatímco ve fázi stabilizace se často objevuje až druhotně vnější motivace. Nejvíce je vidět kontrast mezi vnitřní a vnější motivací v poslední fázi, kde úspěšný konec kariéry je provázen specifiky vnitřní motivace (radost ze samotné činnosti bez tlaku na výsledky), zatímco ten méně úspěšný je ovlivněn vnějšími motivy, jako je snaha zůstat slavným a nepřijít o různé sponzory.

Pro pochopení, jak pracovat se sportovcem v různých fázích kariéry, je důležité znát teorie motivace. Motivy jsou proměnlivé, jak v čase, tak i s ohledem na osobnost člověka. Díky teoretickým poznatkům lze sportovci nastavit přizpůsobené prostředí, které bude pro vývoj jeho motivace optimální (Weinberg & Gould, 2011).

2.2.Teorie motivace

Autoři následujících teorií[2] se dívají na motivaci z odlišných pohledů a představují různé motivační modely. V rámci sportovní psychologie je možné u těchto teorií hledat společná témata jako např. **výkonnost, well-being, efektivita učení, snaha a zapojení se do činnosti, či délka setrvání ve sportu**. V textu následuje výtah z těchto teorií, který shrnuje, jak některé složky motivace ovlivňují výše zmíněná témata.

Autodeterminační teorie od Deci a Ryan (citováno v Mack et al., 2016) se dívá na motivaci jedince z pohledu, zda je činnost vykonávána z vlastní inciativy (autonomně) nebo na základě vnějších vlivů (kontrolovaně). Model tvoří pět dílčích teorií: Organismic integration theory (OIT), Goal contents theory (GCT), Causality orientations theory (COT), Basic psychological needs theory (BPNT) a Cognitive evaluation theory(CET).

Základním pilířem autodeterminační teorie je OIT, která poskytuje spektrum vnitřní a vnější motivace. Na jedné straně stojí amotivace, která je přítomna, když člověk necítí žádné osobní spojení mezi svou aktivitou a výsledky, které z ní plynou. Postupně přes vnější regulaci přechází motivace kontinuálně přes introjekci, identifikaci a integraci až k regulaci intrinsické, která je naproti amotivaci specifická tím, že je jedinec motivován potěšením, které plyne ze samotné činnosti.

Goal content theory se zabývá tím, čeho se lidé snaží dosáhnout, tedy co je obsahem jejich cílů. Causality orientations theory popisuje chování jedince, který dle teorie vyhledává buď autonomní prostředí, kde cítí, že je ceněn takový, jaký je, anebo prostředí plné kontroly, kde se cítí komfortně v rámci daných norem. Basic psychological needs theory je teorie, která se zabývá potřebami být kompetentní, autonomní a potřebou cítit, že člověk patří do nějaké skupiny. Poslední subteorie Cognitive evaluation theory, zkoumá, jaké podmínky podporují či sabotují rozvoj instrinsické (vnitřní) motivace.

Ze studií (Smith & Ntoumanis, 2006) vychází, že autonomie pozitivně koreluje s hladinou well-beingu. Zároveň cíle, kterých je dosahováno z vlastní vůle, jsou častěji dosaženy, a to s větším pocitem uspokojení. Mack et al. (2016) dále uvádí studii (Banack et al.), která potvrzuje, že podpůrné a autonomní prostředí přispívá k vyššímu naplnění psychologických potřeb v rámci pocitu samostatnosti a sounáležitosti ve vzorku kanadských paralympijských sportovců. Slepička et al. (2006) doplňují, že pokud není dobrovolná aktivita výsledkem

[2] Některé z následujících teorií jsou uvedeny v původním anglickém názvu, neboť v české literatuře není ukotvený jejich ekvivalent a jejich doslovný překlad do češtiny je problematický.

vnějšího tlaku a manipulace, tak mají sportovci delší kariéru, lepší výsledky, lepší sebepojetí a zažívají více kladných emocí.

Atkinson (citováno v Slepička et al., 2006; Weinberg & Gould, 2011) vytvořil teorii, která v rámci sportu porovnává tendence vyhnout se neúspěchu a dosáhnout úspěchu. Jeho **Teorie výkonové motivace** obsahuje 5 komponentů, z jejichž souhry vychází, zda jsou sportovci klasifikováni jako tzv. *High achievers*, pro které úspěchy představují situace, ve kterých není jisté, zda uspějí, anebo *Low achievers*, kteří naopak hledají extrémně jednoduché či náročné výzvy, u kterých je jasné, že nezklamou očekávání ostatních.

Mezi první dva faktory patří osobnost sportovce (snaha vyhnout se neúspěchu/dosáhnout úspěchu) a situace, v které se nachází (šance na úspěch x hodnota úspěchu). Z výsledku interakce těchto dvou faktorů vychází výsledná tendence (směrem k úspěchu/od neúspěchu), kterou doprovází styl emoční reakce (zaměření na hrdost z úspěchu/stud z neúspěchu). Výsledkem je chování jedince, který vyhledává výzvy a dosahuje lepších výkonů, nebo se výzvám naopak vyhýbá a jeho výkonnostní křivka stagnuje.

Výkonová motivace (high achievers) je ovlivněna prostředím jedince. Podporuje ji výchova k samostatnosti, nezávislosti a vřelé a harmonické rodinné klima. Psycholožka Carol Dwecková (2015) ve své teorii nastavení mysli mluví o growth a fixed mindset. První zmíněný je specifický vyhledáváním výzev a touhou zlepšovat se, stejně jako high achievers v teorii výkonové motivace. Fixed mindset je naopak charakterizován snahou nezklamat, opět analogie s low achievers.

Dweck (2015) ve své knize píše, že growth mindset je možné podporovat. Záleží dle ní na prostředí, v kterém jedinec vyrůstá. Pokud je neúspěch vztahován k osobnosti sportovce a nikoliv k danému pokusu, jedinec si to interpretuje jako svoji nešikovnost, která je pro něj jako vlastnost stabilní a „zafixovaná“ v jeho hlavě. Naproti tomu oceňování přítomné snahy jedince i přes přítomný neúspěch vede ke growth mindsetu. Slovo „zatím“ má dle autorky velkou sílu, neboť z pohledu motivace je mezi výroky „*To se mi nepovedlo*“ a „*To se mi **zatím** nepovedlo*“, veliký rozdíl.

Achievement goal theory se snaží porozumět sportovcům, jak vnímají úspěch. Tato teorie je rozdělena na dvě orientace podle toho, jaké mají sportovci cíle. Sportovci, u kterých převládá **ego-orientace**, též označována jako orientace na výsledky, jsou zaměřeni na vítězství,

srovnávají se s ostatními a touží po slávě a bohatství. Ti, kteří vidí úspěch v překonávání sama sebe a věří, že ho dosáhnou pomocí učení a tvrdé práce, disponují **orientací na úkol,** známou také jako orientaci na mistrovství (Mack et al., 2016; Weinberg & Gould, 2011).

Pavel a Pavlová (2019) tvrdí, že úspěšní sportovci musí být orientování oběma směry. Díky orientaci na úkol jsou schopni zlepšovat své výkony a ego-orientace a jejich vůle vítězit jim dodává energii.

Nicméně je důležité si být vědom i limitů, které určitý druh motivace obnáší. Jakmile je sportovec výhradně ego orientovaný, jeho jediné měřítko, zda je úspěšný, je, zda porazil soupeře. Takový přístup je zvlášť nešťastný např. v raketových sportech, kde někdo musí vyhrát a někdo prohrát. 50% zúčastněných je tedy vystavěno neúspěchu, tedy pro polovinu je výsledek demotivující. Zároveň to, jak bude soupeř hrát, nemá sportovec pod kontrolou a i pokud při zápase odvede svůj životní výkon, ale stejně prohraje, není to pro něj nijak povzbuzující. Pokud je kladen větší důraz na orientaci na úkol, úspěch se stává kontrolovatelným, což plyne ve větší motivaci a delšímu snažení navzdory neúspěchu (Weinberg & Gould, 2011).

Elliot et al. (2011) navázali na Achievement goal theory se svým **3x2 Achievement goal modelem**. V tabulce se vyskytují druhy motivace vytvořené kombinací dimenzí valence a definice. Pod pojmem definice je myšleno, jak si sportovec definuje úspěch, konktrétně zda je orientovaný na úkol (správné vykonání pohybu), na sebe (překonání sama sebe), či na ostatní (překonání soupeře). Tyto tři orientace se kombinují s pozitivní (touha po dosažení) a negativní valencí (snaha vyhnout se). Příklad pozitivně-úkolové orientace je „Chci se při skoku do dálky správně odrazit“, zatímco příklad negativně a na ostatní zaměřené orientace by byl „Hlavně nechci být horší než ostatní“.

Z těchto teorií vychází, že je obecně pro sportovce zdravější se orientovat spíše na úkol. Jak již bylo zmíněno, tento druh orientace je více pod vlastní kontrolou a pramení ve větší vnitřní motivaci a následně i úspěchy. Kromě toho je spojen s vyšší mírou fair-play a častějším zažíváním pozitivních emoci (Mack et al., 2016). Nedávná studie (Øvretveit et al., 2019) se vzorkem bojovníků brazilského Jiu-jitsu také potvrdila, že motivace zaměřená na mistrovství a důraz na motivující klima jsou pevně spojeny se zvýšenou snahou při trénincích a delším setrváním ve sportu.

Když sportovec provádí po soutěži analýzu, přisuzuje svému výkonu příčiny, kvůli kterým soutěžil tak, jak soutěžil. Tento proces je známý pod pojmem **kauzální atribuce**. Jsou různé druhy příčin, které lze vymezit pomocí 3 dimenzí. První se týká toho, jak moc je příčina stabilní nebo proměnlivá v čase. Další dimenzí je tzv. locus of control, který říká, zda máme příčinu pod kontrolou či nikoliv. Zatřetí je to locus of causality, pomocí kterého rozdělujeme příčinu podle toho, jestli za ni můžeme my (interní), nebo je způsobena okolím (externí) (Weinberg & Gould, 2011).

Dle Slepička et al. (2006) je žádoucí, aby byli sportovci vedeni k vnímání příčin, které jsou interní, proměnlivé a kontrolovatelné. Hráč tedy přisuzuje odpovědnost za své výkony snaze, kvalitnímu tréninku a volnímu úsilí. V případě vnější, stabilní a nekontrolovatelné příčiny by sportovec spojoval svůj výkon s obtížností úlohy, se špatnými podmínkami pro trénování či se zkorumpovanými rozhodčími. Zajímavý pohled na rozdíl mezi nestabilní a stabilní příčinou nabízejí v kapitole o kauzální atribuci Weinberg & Gould (2011). Ti doporučují, aby trenéři či učitelé učili děti hledat chyby v nedostatku tréninku či snahy (proměnlivá) namísto nedostatku svých schopností (stabilní). Taková změna ve vnímání vede k nižšímu poklesu výkonu po prožití neúspěchu.

3. Nácvik mentálních dovedností

Sportovci zažívají během své kariéry situace, které vyžadují nemalé nároky na jejich jak fyzickou, tak i psychickou stránku. Aby tyto nároky překonávali, čerpají ze svých dle ekologické teorie nazývaných zdrojů.

Situace, které přesahují jejich schopnosti a jsou pro ně náročné se nazývají stresující. Stresory, tedy spouštěče nepříjemných emocí, mohou být různé povahy. Lze je dělit jako očekávané nebo neočekávané, chronické či akutní, či soutěžní a mimosoutěžní. Aby se s nimi člověk vyrovnal, používá tzv. copingové mechanismy(Tamminem et al., 2016). Takové mechanismy jsou příkladem pozitivních zdrojů, pomocí kterých pracuje člověk se svoji mentální kapacitou a mírou zátěže, kterou dokáže efektivně zvládat (Krebs, 2009).

Lazarus (1991) definuje coping jako "*Kognitivní a behaviorální snaha k zvládnutí specifických vnějších či vnitřních nároků (a konfliktů mezi nimi), které jsou vyhodnoceny jako náročné či přesahující zdroje té dané osoby"(str. 112).* Ve sportu lze jako copingové strategie

použít mentální dovednosti. Používání těchto dovedností však není stále široce rozšířené. Weinberg & Gould (2011) uvádí 3 základní důvody, proč není těchto strategií využíváno více, i přesto že jsou často velmi efektivní. Prvním důvodem je nedostatek vědomostí na straně veřejnosti. Jak profesionální, tak i rekreační sportovci často neví, že tyto strategie existují, případně neví, jak se tyto dovednosti naučit. Trenéři, kteří by mohli sportovce o nich edukovat často také sami neví, jak je využívat, natož jak je představit svým svěřencům.

Druhým důvodem je někdy špatné pochopení původu mentálních dovedností. To, že vrcholový sportovec dokáže ve stresující situaci zachovat pevné nervy, lidé někdy přirovnávají k jeho osobnosti samotné, s kterou se již narodil. Z mentálních dovedností se tedy dle jejich názoru stávají mentální rysy. Někteří lidé mají sice povahu, že se dokážou pro ně přirozeněji zachovat v těžké situaci, nicméně za mistrovským zvládáním zátěžových situací stojí dlouhé hodiny tréninku.

Třetí a poslední hlavní důvod je nevytvoření si časového prostoru pro trénování těchto dovedností. Pro trenéry, kteří nemají s tréninkem mentální stránky výkonu zkušenosti, je hlavní prioritou trénink po fyzické stránce sportu. I přesto, že výkony svých svěřenců často komentují slovy jako „Chyběla nám koncentrace v závěru zápasu“ či „Bohužel na nás dolehla tíha okamžiku“, po soutěži se vrátí na trénink a trénují po fyzické stránce o to pilněji a náročněji, aby příště vyhráli. Je otázkou, proč není tedy věnováno více času právě koncentraci, když je toto téma po zápase akcentováno více, než fyzická nepřipravenost.

K těmto třem odůvodněním uvádějí Weinberg & Gould (2011) také několik mýtů, které nejsou pravdivé. Není pravdou, že sportovci vyhledávají sportovního psychologa jen pokud mají nějaký psychický problém. Pomocí nácviku mentálních dovedností (dále v textu jako NMD) mohou sportovci ještě více zlepšovat své špičkové výkony. NMD je však nápomocný i pro rekreační sportovce a nejen pro profesionály. Mnoho lidí si myslí, že tyto techniky jsou vhodné jen pro vrcholové sportovce, ale dle výzkumů mohou některé techniky zvýšit kromě výkonu například well-being, což je cenné pro sportovce na kterékoliv úrovni. Tyto strategii nejsou nicméně zázračné a nezmění kvality sportovce za jednu noc, jak si někteří mohou mylně myslet. Pro jejich efektivní používání je důležitý dlouhodobý trénink a o tomto procesu nácviku mentálních dovedností je následující úsek textu.

Munroe-Chandler & Hall (2016) představují 3 fáze NMD. První fází je **edukace**. Při té je cílem vysvětlit, že lze mentální strategie trénovat a také ukázat, jakým způsobem se v nich zdokonalovat. Velmi názorné a inspirující mohou být příklady strategií, kterých využívají

známí sportovci. Jakmile si jedinec uvědomí důležitost mentálního tréninku, tak nastává fáze **procesu učení**, kdy si člověk zkouší jednotlivé strategie. Poté, co si je osvojí, tak je může začít používat při trénincích či přímo v soutěžních zápasech. Tuto fázi lze jednoduše nazvat jako **procvičování.** Pokud je NMD věnován dostatek času, tak se dovednosti sportovců zautomatizují a zároveň zefektivní.

Tento proces může být pro sportovce časově náročný, především pokud se mentální stránce výkonu v minulosti nikdy nevěnovali. Pro začátečníky je nejvhodnější začít v předsezónní přípravě, neboť během ní je kladen menší tlak na výsledky a pří trénincích je větší prostor pro experimentování. Jak již bylo zmíněno, mentální strategie je nutné natrénovat, a to trvá nějaký čas. Proto, aby mohl během sezóny sportovec z těchto dovedností těžit, je nutné, aby je měl již natrénované. Trenéři se někdy snaží zakomponovat mentální trénink během sezóny až v reakci na neuspokojivé výkony, nicméně za této situace to často nefunguje. (Weinberg & Gould, 2011).

NMD poskytuje sportovcům schopnost regulovat jejich arousal (vzrušení), mentálně se připravit na soutěž, budovat sebevědomí, zvyšovat jejich motivaci ke sportu, kontrolovat emoce a koncentraci nebo jim také pomáhá při vyrovnáváním se se zraněním. Jak těchto účinků dosáhnout je popsáno v jednotlivých typech strategií, které jsou popsány dále(Weinberg & Gould, 2011).

Při sportu je důležité, v jakém rozpoložení vstupujeme do utkání. Optimální výkon vyžaduje optimální nabuzení. Pokud není sportovec dostatečně nabuzený, nebo je naopak tzv. přemotivovaný, tak je žádoucí, aby sportovec svůj arousal reguloval. Toho lze docílit pomocí aktivizujících technik jako jsou **povzbuzování**, **hudba**, **své motivační video**, **specifické používání mluvy** (slova jako *výbušný*, *rychle, houževnatě* aj.), **dechová cvičení**, nebo např**. imaginace**, která bude zmíněna dále v textu. Pokud člověk cítí silné napětí, může se uklidnit pomocí **kontrolovaného dýchání**, **progresivní relaxace**, **meditace, autogenní tréninku** nebo třeba **biofeedbacku** (Munroe-Chandler & Hall, 2016; Pavel & Pavlová, 2019).

Mentální příprava je v tomto kontextu myšlena pouze jako konkrétní technika, pomocí které si lze v hlavě představit potažmo připravit (od toho název mentální příprava) jednotlivé scénáře, které mohou během soutěže nastat. **Imaginace** znamená, že si sportovec představuje vícero smysly konkrétní situaci ve sportu. Díky tomu se aktivují části mozku zodpovědné za určitý pohyb a usnadňují v budoucnu opravdové provedení. Toho často využívají sportovci, kteří jsou momentálně zranění. I přesto, že se fyzicky nemohou hýbat, pomocí imaginace

mohou „trénovat v leže“. Mimo jiné lze použít pozitivně nabité fantazie k nabuzení či zvýšení sebevědomí (Munroe-Chandler & Hall, 2016).

Holmes & Collins (2001) ve svém článku píšou o modelu PETTLEP, který zkoumá proces imaginace. Název modelu v sobě obsahuje 6 počátečních písmen, která představují jednotlivé modality, které udávají specifika představ. Konkrétně to jsou P- physical (fyzická stránka), E – environment (prostředí), T – timing (načasování), T – task (provedení), L – learning (učení), E – emotion (emoce) a P- perspective (úhel pohledu). Například T jako timing udává, v jakém časovém měřítku představa probíhá. Autoři uvádí, že je vhodné, aby představovaný úkon byl stejně tak dlouhý, jako by tomu bylo ve skutečnosti. Modely jako PETTLEP zkoumají proces imaginace a posouvají vpřed naše znalosti o efektivitě těchto technik.

Další strategií v rámci NMD je **kladení cílů**. Stejně jako u motivace mohou být cíle zaměřené buď na výsledek nebo na proces. Cíle orientované na proces jsou kontrolovatelnější, a tedy i lépe formulované. Kladení cílů má motivační účinky a jejich plnění přináší pocity uspokojení. Pokud se však cíle stanoví špatně, nepřináší sportovcům žádný zisk. To může nastat, pokud je vytyčeno zbytečně mnoho cílů, pokud sportovci nejsou opravdu zaujatí do splnění cíle, pokud nemají pro jejich splnění vyhrazený dostatek času nebo pokud své cíle svědomitě nenásledují v průběhu času (Munroe-Chandler & Hall, 2016).

V rámci nastavování cílů lze také zmínit techniku, o které ve své knize (2018) píše Václav Petráš. Tento sportovní psycholog ji nazývá jako „**Můj posun a mé rezervy**“ a její podstata spočívá ve stylu debriefinku aktuálního dne. Díky tomu, že si sportovec napíše do sešitu, co se za určitý den naučil, v čem se zlepšil a co se mu povedlo, si zvyšuje efektivitu, sebereflexi a popřípadě i náladu, neboť i po neúspěšném dni lze v sešitě pohlížet na předchozí progres z dlouhodobějšího hlediska, což je pro sportovce v danou chvíli povzbuzující.

Trenéři často mluví po utkání o koncentraci svých svěřenců. Tu mohou trénovat pomocí **simulovaného tréninku**, během kterého je za cíl navodit sportovcům stejné podmínky jako při soutěžním zápase. Koncentraci či pozornost lze také zlepšit pomocí **rutiny**, která vrací sportovce do okamžiku *teď a tady*. Pokud si sportovec osvojí rutinu, s kterou si následně asociuje neúspěšné pokusy, je možné provézt **skartování rutiny.** Proces této strategie se skládá z 1) rozpoznání aktuální rutiny 2) skartování, tedy bod v čase, kdy přestaneme rutinu využívat a 3) vytvoření nové rutiny. (Munroe-Chandler & Hall, 2016; Petráš, 2018)

Často využívanou technikou jsou také tzv. **pozornostní vodítka**. Ty mohou být verbální, vizuální a fyzické. U fotbalového brankáře by to mohlo být například slovo „odraz“, které mu může pomoct se soustředěním na správnou techniku skoku.

Trendem poslední doby se v psychologii stala technika zvaná **mindfulness**, a stejně tak tomu je také ve sportu. Mindfulness, česky všímavost, je technika, která spočívá v záměrném věnování pozornosti přítomnému okamžiku bez posuzování a připoutanosti. Je to stav neposuzujícího uvědomování si svých myšlenek, pocitů, tělesných vjemů a okolního prostředí. Dle vícero studií ((Bühlmayer et al., 2017; Nien et al., 2020; Noetel et al., 2019) zlepšuje tato technika sportovní výkon a snižuje stres. Výzkum, ve kterém sportovci praktikovali trénink všímavosti 2x30 minut týdně prokázal pozitivní změnu vytrvalostních výkonů a zlepšenou kognitivní složku sportovců. Některé studie také spojují mindfulness se zvýšenou frekvencí stavu flow, avšak u těchto výzkumů není stále dostatečně vysoká validita, a tak je zde prostor pro zkoumání.

Pojem flow vytvořil psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. V jedné ze svých publikací (2014) ho definuje takto: „*Flow je subjektivní stav, za který lidé označují, když jsou do něčeho ponořeni tak moc, že zapomenou na čas, únavu a vše další kromě aktivity*“ (str. 230). Stav flow je spojován se zlepšeným výkonem, zvýšenou koncentrací a pocitem kontroly a motivační silou sportovce (Landhäußer & Keller, 2012). Tento stav je tedy pro sportovce optimální a lze ho snáze docílit i díky některým již zmíněným technikám. Příkladem může být kladení kontrolovatelných cílů, či takových, které jsou orientované na vnitřní motivaci. Pokud se člověk dokáže správně koncentrovat na činnost, je pro něj jednoduší se dostat do tohoto stavu. Dalším zmíněným příkladem mohou být rutiny, které nás dostávají do okamžiku *teď a tady,* který je pro stav flow také specifický. Kromě těchto příkladů jsou mnohé další způsoby, jak se přiblížit stavu flow a je na sportovci, aby využíval takových, které mu nejvíce vyhovují.

4. Vnímání talentu

To, jak se k jednotlivým sportovcům chová jejich okolí záleží na vícero faktorech. Roli může hrát vzhled, pohlaví, hendikep či mnohé jiné charakteristiky sportovců. Způsob, kterým nás vnímá naše okolí, ovlivňuje dle Bronfenbrenner & Morris (2007) to, jak se k nám ostatní chovají a to má následně vliv na náš následný vývoj.

Pro trenéry je často důležité, jestli vidí ve sportovcích vysoký potenciál, kterého by šlo využít a o tyto sportovce, často nazývané jako „přirozené talenty“, je obvykle vysoký zájem (Vazjwar & Sæther, 2017).

Ze studie (Croston, 2013) o percepci talentu v rámci sportu a tělovýchovné jednoty vychází, že tělocvikáři vnímají talent v širším kontextu, než trenéři v samotném sportu. Při definování talentu popisovali tělocvikáři jak fyzickou excelenci v určité činnosti, tak i kognitivní složky dítěte. Oproti tomu, když byli požádáni o definici vychovatelé ve sportovním týmech, tak se sice stále objevovalo mistrovství v určité fyzické činnosti, nicméně výroků o mentální složce sportovců výrazně ubylo. Z toho lze vidět, že přístup k pojmu talent se může u různých lidí lišit.

Baker et al. (2018) označili ve svém článku talent jako kompromitující. Tito autoři pojmenovali 8 základních bodů, které popisují, jak může být talent pojímán nešťastným způsobem a zároveň upozorňují na okolnosti, které si často trenéři či sportovní obec obecně neuvědomuje.

1. Dezinterpretace pojmu talent

   Mladí šikovní hráči jsou často označováni jako „přirození talenti“. Přiřazení takové charakteristiky nabádá k tomu si myslet, že tzv. „talent“ je spojen s jejich osobou a že je to jejich neměnná vlastnost.

   Talent je vhodnější interpretovat jako předpoklad pro efektivnější rozvíjení něčích schopností než jako vlastnost determinující úspěch jedince. Pokud bude interpretován talent takovýmto způsobem, tzv. talentovaní jedinci budou ještě více motivováni pracovat na svých schopnostech a zároveň ti aktuálně méně šikovní nebudou demotivováni, neboť úspěch představuje výsledek tvrdé práce a nikoliv vlastnosti, se kterou se člověk narodí.

2. Talent není neměnný a není dobře rozpoznatelný v raném věku

   Vlastnosti, kvůli kterým se zdají mladí sportovci v dětských kategoriích plní potenciálu (např. aktuální váha či výška), často neodpovídají předpokladům, kterých je

potřeba v dospělém sportu. Kromě toho samotné rozpoznávání talentů u mladých sportovců se v poslední době jeví jako slabé a nereliabilní.

3. Rozpoznávání talentu

   Jak již bylo zmíněno v druhém bodě, talent není jednoduché rozpoznat a aktuálně je jeho určování nepřesné. Jedním z důvodů je, že sportovci mohou mít různý potenciál, který neodpovídá jejich současným výkonům. S tím se následně pojí risk se způsobem nakládání se sportovci, kteří mají vysoký současný výkon ale nízký potenciál, anebo s hráči s nízkým výkonem ale vysokým potenciálem, který však není využitý.

4. Talent nezávisí pouze na předvedených výkonech na hřišti

   Sportovci se v mladých letech velmi rychle vyvíjí a jejich výkony se mohou po půl roce výrazně lišit. Sportovní soutěže jsou často rozděleny na kategorie dle ročníku narození. Pokud je někdo narozen 1.ledna a jeho spoluhráč až 31.prosince, má oproti němu v podstatě roční náskok, a to se projevuje ve srovnání jejich výkonosti. Není pak tedy překvapivé, že ti, kteří jsou narozeni v prvních 3 měsících v roce, jsou statisticky častěji úspěšní.

   Stejně jako věk ovlivňuje výkony mladých sportovců i socioekonomický status (SES) jejich rodiny. Čím lépe zajištěná je rodina, tím větší je zapojení jedince do sportovní aktivity. Děti, které žijí v těžších domácích podmínkách, mohu tak oplývat vysokým potenciálem, nicméně nemají možnost ho naplnit.

5. Určování talentu dle všestranného testu schopností

   Je otázka, zda jako talent bereme to, že má sportovec rozvinuté lehce nadprůměrně všechny vlastnosti vhodné pro sport, nebo jestli je lepši jedna speciální schopnost a ostatní průměrné či podprůměrné.

   Pokud si jsou této otázky vědomi trenéři, dokážou reflektovat, že pouze celkový skór sestavený ze součtu všech předpokladů není jediným vodítkem, které determinuje úspěšnost jejich týmu. Pokud je například fotbalový tým vybavený dostatkem defenzivních hráčů, pak se hráč s velmi slabou obrannou hrou, ale více než nadprůměrnou ofenzivní silou, stává pro tým klíčovým.

6. Předpoklady pro úspěch ve sportu se mění

   Vlastnosti, které teď můžeme shledávat jako ty s velkým potenciálem, se mohou měnit s tím, jak se mění sport a v budoucnu nemusí být v dané podobě sportu efektivní. Například dříve byla brána velká výška při sprintování jako nevýhoda. Jakmile Usain

Bolt ukázal, že i s jeho vysokou postavou lze vyhrávat, odborníci se přesunuli od zaměření na výšku na jiné faktory běhu, jako jsou délka a frekvence kroku.

7. Krátkodobé/dlouhodobé cíle

   Výchova talentů často podléhá měřítkům, které jsou zaměřeny na aktuální úspěchy. Talentovaní jsou tedy ti, co jsou právě úspěšní. Stojí tedy za uváženou, jestli by skauti a trenéři měli hledat hráče, kteří ihned zkvalitní jejich tým a nebo ty, kteří mají vyšší potenciál do budoucna. Jakmile jsou přední aktuální výkony, autoři článku se k aktivitám skautů vyjadřují takto: „*Bylo přesnější popisovat tyto* (skautovací) *aktivity jako identifikace výkonu, a nikoliv jako identifikaci talentu“* (str. 56).

8. Kompetence mezi sporty

   - Sporty můžou mezi sebou soupeřit o mladé sportovce a tím podporovat ranou specializaci. Pokud trenér apeluje na své svěřence, aby věnovali všechen svůj čas pouze jeho sportu, je možné, že tito raně specializovaní sportovci, nenajdou aktivitu, pro kterou by mohli mít ještě lepší předpoklady než u sportu, který právě provozují.

5. Vývoj a výchova sportovce

Sport má ve společnosti silnou pozici. Děti se socializují uvnitř rodiny, ve škole a velká část i ve sportovním prostředí. Například v Kanadě se věnuje některému sportu přibližně polovina všech dětí. (Clark, 2008). Vývoj kariéry sportovce je dlouhodobý proces a závisí na tom, v jakých probíhá podmínkách. Proximální procesy mají určitá specifika jako je reciprocita, časová pravidelnost a dostatečná doba strávená s určitou aktivitou. Zároveň by se měla aktivita v čase ztěžovat, a to v závislostech na schopnostech jedince, aby byla vnímána jako výzva. Na to lze ve sportu navázat s otázkou kdy a jak by měli mladí sportovci začínat se svým sportem a také jakým způsobem by měli být trénováni a v ideálním případě rozvíjeni i po osobnostní stránce (Bronfenbrenner & Morris, 2007; Krebs, 2009).

Sport nabízí možnost rozvoje charakteru, osvojení si férových sportovních návyků, naučení vůdcovských schopností nebo například rozvíjí cílevědomost. Pro mnoho dětí je hlavním důvodem to, že je daný sport prostě baví a mohou díky němu být se svými kamarády. Aby všechny tyto pozitivní produkty byly přítomny, je potřeba sportovní aktivitu koncipovat správným způsobem. Pokud nejsou zachovány některé aspekty jako například bezpečné a přátelské prostředí, přiměřený balanc mezi apelem na výsledky a na radost ze hry nebo správné vedení trenérem, může mít sport i negativní dopady, jako je například vyhoření, agrese, snížené sebevědomí či častá zranění. Často to vede k tomu, že sportovci opustí tým, ve kterém se nachází a v horším případě celkově zanevřou na sport jako takový. Vrcholným věkem dětského sportu je 12 let, kdy nastává zlom a na sport už buď není kvůli ostatním povinnostem či koníčkům čas a nebo je k němu navázaný právě negativní vztah. Ukázalo se, že děti, které mají větší vnitřní motivaci a cítí se ve svém sportu kompetentní, pravděpodobněji zůstanou u sportování. Trenér může jejich setrvání ve sportu silně podpořit například tím, že bude děti hodnotit podle jejich zlepšení v čase a nikoliv podle srovnávání s ostatními (Côté & Fraser-Thomas, 2016; Slepička et al., 2006).

5.1.Dětský sportovní začátek: Zkoumání rané účasti na sportu

Sport nabízí kromě zdravého pohybu a dobrého pocitu z fyzické aktivity i možnost stát se úspěšným a profesionálním sportovcem. Za cílem co nejefektivnější výchovy budoucích elitních sportovců se tak objevuje tzv. profesionalizace dětského sportu. Ohledně toho, jak vychovat ty nejlepší a nejúspěšnější sportovce, se nezřídka kdy vyskytují mylné myšlenky, které je důležité znát (Weinberg & Gould, 2011).

Jak již bylo zmíněno v kapitole o talentu (viz výše), sportovní talent je velmi obtížné rozpoznat již v raném věku. Nicméně to není ani potřeba neboť myšlenka, že je nezbytné, aby byli mladí talenti rozpoznání co nejdříve a tak se mohli od nejranější fáze věnovat jednomu jedinému sportu je také mylná. Dalším mýtem v oblasti výchovy profesionálních sportovců je hypotéza, dle které s rostoucím počtem tréninků roste ultimátně i kariérní posun. Při nepřiměřeném zápřahu mladých sportovců je však mnohem spíše pravděpodobný syndrom vyhoření či opakovaná zranění. Otázce, kdy začít provozovat konkrétní sport, se věnuje téma rané diverzifikace/specializace. Raná diverzifikace představuje vyzkoušení více různých aktivit a nikoliv pouze jednoho konkrétního sportu. Díky tomu je možné objevit mnohem více vloh, kterými děti disponují. Různorodé aktivity podporují složku vnitřní motivace, neboť jsou především zdrojem zábavy a místem pro seznámení s mnoha kamarády. Raná diverzifikace zvyšuje tedy délku setrvání ve sportu a zvyšuje také pravděpodobnost najít sport, ve kterém může být mladý sportovec v budoucnu úspěšný(Baker et al., 2018; Côté & Fraser-Thomas, 2016; Weinberg & Gould, 2011).

Záměrná hra je aktivita, která slouží za účelem pobavení. Jsou sice zachována základní pravidla, ale děti si hru poupraví, aby jim a jejich podmínkám co nejvíce vyhovovala a aby z ní měli radost. Záměrné cvičení je nejvíce efektivnější cesta, jak se zlepšit ve sportu. Ačkoliv v danou chvíli nepřináší uspokojení ze hry, sportovec se zlepšuje v konkrétní technice rychleji, než by tomu tak bylo u volné hry, která nemá jasně určená pravidla, podle kterých postupovat(Côté & Fraser-Thomas, 2016). Nicméně z posledních výzkumů se zdá, že i záměrná hra může být někdy v určitých aspektech efektivnější pro zvýšení výkonnosti než záměrné cvičení. Tuto tezi podporuje studie od Greco et al. (2010), která zjistila že zařazení větší porce záměrné hry do tréninku přineslo nárust herní inteligence a taktického myšlení u 10 až 12letých basketbalistů.

Raná specializace je často složená z větší části ze záměrného cvičení a méně ze hry, neboť je cílem trenérů co nejlépe zdokonalit schopnosti mladých sportovců. Je však nejisté, zda je to pro sportovce nejlepší, neboť mladí sportovci si potřebují ke sportu pěstovat nejdříve pozitivní vztah, který se tvoří díky tomu, že je aktivita zábavná. Předčasné zaměření na jeden sport mimo jiné vede u mládeže k vyšší pravděpodobnosti zanechání daného sportu, poklesu prožitku ze hry, zmeškaným možnostem pro rozvoj osobnosti při nemožnosti dělat další aktivity, či ke zranění a zklamání. Raná specializace je leckdy sice efektivnější, co se týče vychovávání elitních sportovců, nicméně osobnostně i fyzicky zdravější cesta jde skrze hru a diverzifikaci sportovních aktivit (Côté & Abernethy, 2012).

Existují i sporty, kdy je vrcholový věk velmi nízký (např. gymnastika), a tak je potřeba se specializovat od útlého věku, aby se stihlo dosáhnout nejlepších výsledků v optimálním věku. V těchto případech je důležité přistupovat k tréninku a výchově sportovce obezřetně a dbát na jeho psychické rozložení během sezóny, která je často stresující a náročná (Côté & Fraser-Thomas, 2016).

5.2.Pozitivní rozvoj mládeže

Pozitivní rozvoj mládeže[3], dále jen PRM, je teoretický rámec, který se věnuje zdravému rozvoji silných stránek osobnosti sportovce, podporuje jeho blaho a přechod z mládeže do dospělého sportu a poskytuje holistický pohled na jeho celkový vývoj (Holt et al., 2020).

Holistický přistup představuje myšlenku, že cílem sportovní aktivity by neměl být pouze rozvoj fyzické stránky, ale také by měla být zvýrazněná také stránka sociální, psychická, emoční a kognitivní. Pokud je na všechny tyto aspekty kladen důraz, tak sport nevychová pouze „stroje“, které umí pod správným úhlem hodit oštěpem, ale místo toho lidi, kteří mají rozvinuté hodnoty, dokážou pracovat se svými emocemi a disponují díky sportu vlastnostmi, které je podporují í v jejich osobním životě. Tyto a i mnohé další pozitivní důsledky, které sport může přinášet, jsou ovlivňovány tzv. vývojovými prostředky. (Côté & Fraser-Thomas, 2016).

Peter L. Benson (1997) rozděluje 40 vývojových prostředků na dvě skupiny: externí a interní. Mezi první zmíněné patří například prostředí sportovce jako je vliv rodiny, trenéra, či celková očekávání ostatních. Jako vnitřní řadí autor prostředky jako vztah k učení, pozitivní hodnoty, či pozitivní osobnost. Čím více pozitivních prostředků má sportovec k dispozici, tím pravděpodobnější je, že se bude pozitivně rozvíjet, naproti tomu čím méně, tím pravděpodobnější je, že u něj nastane rizikové chování. To, jaké nabídnou rodiče, trenér či okolí prostředky, má tedy vliv na chování jedince.

Côté & Fraser-Thomas (2016) představují 5 způsobů, jak nejlépe nastavit prostředí pro mladé sportovce. Prvním způsobem, jak zlepšit týmové prostředí, je dávat všem dětem možnost se účastnit zápasů/soutěží nezávisle na jejich předvedené výkonnosti. S tím, že všechny děti dostanou šanci se zapojit, je spojený nižší drop-out v rámci sportu a zároveň i zvýšená úspěšnost sportovců v dospělosti. Dalším způsobem, jak může trenér vytvářet vhodné prostředí pro rozvoj dětí, je prosazování zdravého rozložení motivace. Toho může trenér

[3] Z angličtiny: Positive youth development (PYD)

dosáhnout díky oceňování snahy a zlepšení namísto akcentování výher a trofejí. Třetím způsobem je dávat dětem prostor pro to být iniciativní, co se týče jejich učení a tréninku. Pokud děti cítí autonomii, podporuje to pozitivně jejich motivaci a mají z činnosti radost, což se pojí se čtvrtým doporučením, a to je poskytování zábavné aktivity, protože právě zábava je jeden z hlavních důvodů, proč děti chtějí sportovat. Takže stereotypní trénování konkrétních technik by mělo být proloženo zábavnou a hravou aktivitou. Posledním doporučením od těchto autorů se týká rozvoje osobnosti dětí. Skrze sport si lze osvojit mnoho hodnot a ty, které jsou spojené s respektem, přátelstvím, zaujetím pro věc, či oddaností, jsou více než vítané.

6. Kanadský kontext

Kultura daného státu má na sportovní prostředí velký vliv. Mnoho států na světě má svůj národní sport, který přitahuje mnoho mladých sportovců, aby se v něm iniciovali. Například v Americe je velice populární basketbal a americký fotbal a v Kanadě je to lední hokej. V Kanadě je dle IIHF (2023) zaregistrováno 513 674 hokejistů. To je pro představu v přepočtu na počet obyvatel přibližně 5x tolik, než je tomu v České republice. Lze vidět, že hokej zaujímá v Kanadě při výběru sportu v dětství přední místo (Nixon, 1976).

Historie sportovní psychologie se v různých zemích na světě liší a s tím jsou spojené i rozdíly, které se vyskytují v rozvinutosti sportovní psychologie v konkrétních kulturách. Zatímco v České republice se obor sportovní psychologie teprve rozvíjí, v Kanadě existují různé projekty, které podporují její obyvatele ke zdravému přístupu ke sportu. V této kapitole jsou představeny aktuálně probíhající projekty, které v Kanadě přispívají ke zdravému přístupu ke sportu a propagují benefity, které z něj plynou, a to nejen fyzické, ale i psychické (Crocker et al., 2016). Tyto projekty lze v ekologické teorii zařadit do sféry mikrosystému, neboť se jedná o vliv, který působí na úrovni celého státu.

6.1. Aktuálně probíhající projekty

Jedním z velkých projektů, které probíhají v Kanadě, je **ParticipAction**. Jedná se o projekt zaměřený na podporu fyzické aktivity a zdravého životního stylu. Jeho hlavním cílem je motivovat lidi k pravidelnému pohybu a vytvořit zdravější a aktivnější společnost. Projekt poskytuje informace, zdroje či výuková videa, které podporují aktivní životní styl ve všech věkových skupinách. ParticipAction spolupracuje s vládou, organizacemi a komunitami po celé Kanadě, aby podporoval a implementoval programy týkající se fyzické aktivity a zdraví. Cílem ParticipAction je vytvořit povědomí o důležitosti fyzické aktivity pro celkové zdraví a předcházení chorobám (Participaction, 2023).

Game Plan, je komplexní program pro sportovce v Kanadě, jehož cílem je podpořit kanadské reprezentanty, aby vedli lepší a všestrannější život. Zaměřením se na osobní rozvoj, kontakty a příležitosti mohou sportovci upřednostnit své zdraví, vzdělání a budoucí kariéru jak během své cesty za vrcholovými výkony, tak i po ní. Cílem programu je kultivovat psychicky odolné sportovce. Na programu Game Plan spolupracují Kanadský olympijský výbor (COC), Kanadský paralympijský výbor (CPC), Canadian Olympic and Paralympic Sport Institute Network (COPSIN) a Sport Canada (CSPA, 2023).

Dalším prospěšným projektem je nezisková organizace **Sport for Life**, který má za cíl edukovat všechny složky společnosti, které se na sportu podílí. Jejich filozofie je postavena na metodě Kaizen a snaze neustále se zlepšovat. Zároveň vyznávají dlouhodobý a udržitelný způsob sportování a apelují na školy a sportovní kroužky, že je nutné věnovat pozornost nejen těm nejlepším sportovcům, ale i těm méně úspěšným, aby se sport stal atraktivním pro co největší část populace. Této edukace dosahují například pomocí psaní edukačních materiálů, vytvářením e-learningových modulů a přímou spoluprací se sportovní komunitou (Sport for Life, 2023).

Posledním, v této práci zmíněným projektem, je **AthletesCAN**. Tato organizace slouží jako hlas a zastoupení kanadských sportovců. Jejím cílem je zlepšit podmínky pro sportovce a poskytnout jim podporu v jejich sportovním výkonu a kariéře. Organizace AthletesCAN nabízí sportovcům různé zdroje, vzdělávací programy a poradenství, které jim pomáhají po fyzické, psychické i emoční složce (AthletesCAN, 2023).

7. Výzkumná část

Tento výzkum se zaměřuje na zkoumání rozvoje mentálních dovedností u kanadských sportovců z McGillovy University v Montrealu. Prostřednictvím rozhovorů a tematické analýzy je cílem získat přehled o tom, jak jsou tyto mentální dovednosti u účastníků výzkumu kultivovány a využívány. Hlavní výzkumná otázka, kterou se tento výzkum řídí, zní: *Jak se rozvíjejí mentální dovednosti u kanadských sportovců?* . To znamená zjistit, jakým způsobem jsou tito sportovci motivování, jakou hodnotu přiřazují sportovní psychologii a jak používají mentální strategie v praxi. Téma **motivace** (viz kapitola *Motivace sportovce*), **procesu mentálních dovedností** (viz kapitola *Nácvik mentálních dovedností* a *Vývoj a výchova sportovce*) a **kontextu** (*viz kapitola Kanadský* kontext) tak navazuje na teoretický rámec, který byl vytvořen v literární části této práce.

Na základě existující literatury (Munroe-Chandler & Hall, 2016; Weinberg & Gould, 2011) o sportovní psychologii a rozvoji sportovců je zde předpoklad, že mentální dovednosti jsou u vybraných univerzitních kanadských sportovců kultivovány, a to díky edukaci o sportovní psychologii, se kterou mají všichni participanti zkušenosti. Sportovcům jsou dostupné strategie a techniky ke zlepšení své mentální výkonnosti, jako je kladení cílů, imaginace, self-talk, všímavost a další.

Cílem tohoto výzkumu je prostřednictvím zkoumání zkušeností, postojů a postupů sportovců souvisejících s rozvojem mentálních dovedností poskytnout vhled do specifických strategií a přístupů používaných a internalizovaných těmito sportovci. Zkoumáním role sportovní psychologie a vnímání jejího významu sportovci se snažím identifikovat oblasti, v nichž je třeba se zlepšit, a potenciální intervence, které mohou zlepšit proces rozvoje mentálních dovedností u kanadských sportovců.

V následujících kapitolách budou představeny detaily výzkumu, zjištění tematické analýzy, které nabídnou komplexní pochopení, jak rozvoje mentálních dovedností u kanadských sportovců, tak i dalších již zmíněných oblastí zájmu tohoto výzkumu.

7.1.Výzkumný vzorek

Účastníci této studie byli vybráni z okruhu sportovců na McGillově univerzitě. Byla použita technika účelového výběru vzorku, aby bylo zajištěno, že do studie budou zařazeni sportovci, kteří jsou ovlivnění edukací poznatků sportovní psychologie. Konktrétně se jednalo o studenty, kteří navštěvovali vysokoškolské přednášky o sportovní psychologii či byli přímo v kolektivu laboratoře sportovní psychologie na McGillově univerzitě. Cílem tohoto přístupu

bylo získat poznatky od osob, které mají přímé zkušenosti a znalosti v oblasti rozvoje mentálních dovedností a lze u nich vidět, jakým způsobem využívají poznatků sportovní psychologie.

Celkem byli vybráni 4 participanti, kteří reprezentovali různorodou škálu sportů. Prvním z respondentů je obránce, který působí v univerzitním hokejovém týmu. Druhým respondent se věnuje fotbalu a hraje na úrovni univerzitní kanadské fotbalové ligy. Třetí respondent se věnuje lehké atletice na pokročilé úrovni. Poslední účastníkem je kapitán hokejového týmu jednoho z univerzitních týmu v Kanadě. Věk respondentů se pohyboval mezi 22 a 25 lety a všichni byli mužského pohlaví.

7.2.Sběr dat

S každým účastníkem byly vedeny polostrukturované rozhovory (viz příloha č.2), jejichž cílem bylo prozkoumat průběh jeho dosavadní kariéry, způsob vnímání úspěchu, povědomí o roli sportovního psychologa a aplikaci různých mentálních strategií . Struktura rozhovoru (viz příloha č.2) byla navržena tak, aby pokryla klíčové oblasti zájmu, jako např. druh motivace, která u těchto sportovců převládá, konkrétní mentální dovednosti, které využívají, a jejich vnímání role a významu sportovní psychologie.

Všechny rozhovory byly vedeny v tichém a soukromém prostředí, čímž bylo zajištěno uvolněné prostředí podporující otevřenou a upřímnou diskusi. Každý rozhovor byl zvukově zaznamenán, doslovně přepsán a anonymizován, aby byla zajištěna důvěrnost a anonymita.

7.3.Etika výzkumu

Tato studie byla provedena v souladu s etickými pravidly stanovenými Radou pro etiku výzkumu Karlovy univerzity. Všichni účastníci poskytli před účastí ve studii informovaný souhlas a v průběhu celého výzkumného procesu byla důsledně zachována jejich důvěrnost a anonymita. Během výzkumu nebyly kladeny otázky, které by měly být považovány z hlediska obsahu za rizikové a zároveň byli dotazovaní seznámeni s možností na otázky, na které nechtěli, neodpovídat a s právem kdykoliv bez uvedení důvodů rozhovor ukončit.

7.4.Metodologie

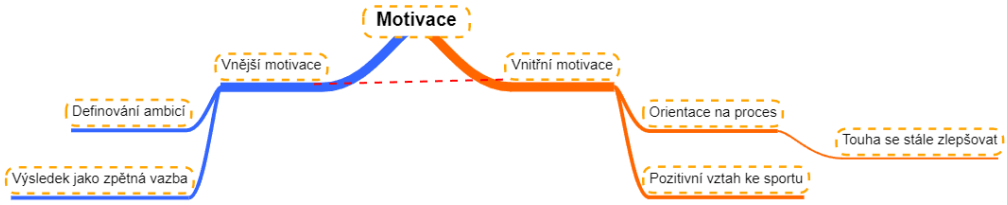
K analýze dat z rozhovorů byla použita metoda tematické analýzy, která se řídila šestikrokovým postupem Brauna a Clarkea (2006). Při organizaci a kategorizaci dat byl použit software Atlas.ti. Analýza zahrnovala několik opakování kódování, kategorizace a rozvoje témat s cílem identifikovat opakující se vzorce a smysluplná témata v souboru dat.

První krok zahrnoval seznámení se s daty, po němž následovalo vytvoření počátečních kódů, které zachycovaly smysluplné segmenty týkající se motivace, mentálních dovedností a vnímání psychologie sportu. Tento krok byl proveden za pomoci umělé inteligence, která vytvořila základní seznam kódů, které byly následně manuálně upraveny či doplněny. Tyto kódy byly posléze seskupeny do širších kategorií, aby se vytvořila předběžná témata. Prostřednictvím důsledného procesu zpřesňování a revidování byla určena konečná témata, která zachycují podstatu zkušeností a pohledů účastníků. Pro přehlednost výsledků byly vytvořeny v programu Mind Map maker myšlenkové mapy, které popisují konečné výsledky výzkumu.

7.5.Výsledky

Pomocí provedení tematické analýzy byly vytvořeny 4 základní okruhy témat. Každý z nich je rozpracován pomocí myšlenkové mapy, ve kterých jsou vidět vztahy jednotlivých témat, které se v rozhovorech objevovaly. Výsledky jsou rozděleny do 3 bloků na základě modelu spojujícího Ekologickou teorii s tématy sportovní psychologie.

7.5.1. Dispozice-motivace a osobnost



Obrázek 1: Motivace

První okruh se týká motivace sportovců. V rámci tematické analýzy bylo vytvořeno mnohem více kódů, které se týkaly vnitřní motivace. Dotazovaní nejčastěji mluvili o tom, že jsou zaměření na to, aby se stále zlepšovaly jejich schopnosti a že důkazem jejich zlepšení není samotné umístění v tabulce, ale posouvání svých osobních rekordů. To odpovídá v literatuře motivaci, která je zaměřená na proces. Tento druh motivace sportovců lze explicitně vidět v následujících výrocích.

Respondent1: „*Jsem hodně orientovaný na proces...ano, měl jsem v životě pár skvělých výsledků, ale pro mě je úspěch definován procesem, ne tím, jestli vyhrajete nebo prohrajete, víš, ten proces... není to proto, že vyhraješ*

trofej, že jsi vítěz, a není to proto, že prohraješ, že jsi poražený, je to o tom, co děláš, abys tam došel, a myslím, že už nějakou dobu, víš, se soustředím na proces a myslím, že moje úspěchy... to není něco, co se dá popsat trofejí, víš, je to jako celoživotní učení, které mě dostane na další úroveň.

Respondent 4: „*... jsem dost vnitřně motivovaný. Chci být dobrý, chci být dost dobrý pro sebe, jo. Když si myslím, že jsem udělal něco dobře, tak... tak jsem to udělal docela dobře, jakože mám svou vlastní představu o tom, co je dobré, a pak, ... rád se snažím dosáhnout toho, abych byl dobrý v tom co dělám, takže to je asi hlavní, moje hlavní motivace.*"

Vnitřní motivaci provází také pozitivní vztah ke sportu a radost ze samotné aktivity. Sportovci čerpají z vášně, kterou ke sportu mají. Motivace a pozitivní emoce, které ze sportu pramení se navzájem ovlivňují, a to ovlivňuje, jak se sportovcům daří a jak je sport baví.

Respondent 4: „*Udělám dobrý skok do dálky v tréninku nebo tak něco, něco správně, skočím výš do výšky, než jsem skákal celý rok a pak... a pak se cítíte dobře... dobře ve skoku do výšky, cítíte se dobře... cítíte se dobře ve všech ostatních disciplínách, které při soutěži děláte.*"

V otázce, na co by byli v rámci sportu u svých dětí hrdí, vyjádřili dotazovaní, že jedním z hlavních věcí, které u nich ve sportu figurují, je právě vášeň k tomu co dělají.

Respondent 3:"*...vést je k tomu, co sami chtějí dělat. Ne jim něco vnucovat. Takže ať už je jejich vášeň jakákoli, ať už jsou vášniví ohledně čehokoliv, doufám, že je jako táta dokážu postrčit tímto směrem*"

Respondent 1:" *..hrát s nimi a doufejme, že se jim podaří podpořit jejich lásku ke sportu a pak se mu budou moci věnovat s charakterem a vytrvalostí.*".

Své místo mají také vnější motivy. Nicméně vnější motivace nevyplývá z rozhovorů jako primární zaměření sportovců, ale spíše jako zdroj energie, pomocí které lze dosahovat v procesu učení stále lepších výsledků. To, jak vnímá jeden z participantů vztah vnitřní a vnější motivace lze vidět v následujícím výroku.

Respondent 1*:*" *... Měl jsem hodně úspěchů, jak jsem říkal ..., ale já jsem se soustředil na... soustředil jsem se na celkový obraz procesu... Potřeboval jsem to pro další cíl, víš, nakonec to nezáleží na tom, jestli jsem dal dva góly, ale kdybych je dal, tak jsem věděl, že mi to pomůže, v tu chvíli získat vysokoškolské stipendium, takže jsem cítil, že mám hodně úspěchů. Trenér chápal moje cíle a moje cíle byly v souladu s cíli týmu, protože jsem chtěl vyhrát, ale zároveň moje výkony pomáhaly týmu vyhrát a nebylo to sobecké, jak říkám, orientované na proces, pořád jsem trénoval víc než kdokoliv jiný,... takže zase orientované na proces. A nakonec, když jste procesně orientovaní, ale nevidíte žádný výsledek, jako nějaký úspěch(výsledek), tak je to těžké.*"

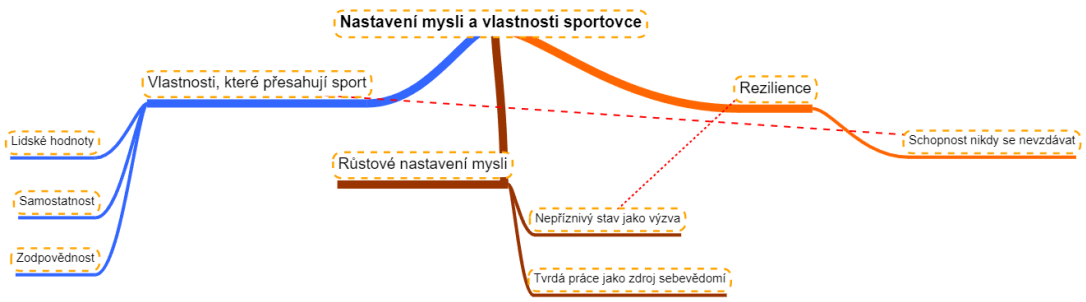
S tím souvisí i to, jak na výsledky sportovci pohlíží. Pro dotazované není výsledek pouhým cílem jejich sportování, ale spíše zpětnou vazbou, jak se jim právě daří, a něčím, co jim pomáhá ukotvit jejich ambice.

Respondent 3: *„No, chci se dostat na další úroveň, víš, samozřejmě pro tým by bylo cílem vyhrát tento rok a příští rok a protože jsem zpátky v týmu, bylo by skvělé být schopen vyhrát znovu, ale pro mě osobně se vždycky chcete pokusit dostat na další úroveň* (kvalitnější liga) *a dostat se tak vysoko, jak jen to jde, než skončíte kariéru.“*

Nicméně v životě sportovců jsou přítomny i čistě vnější motivy, které ovlivňují kvalitu jejich života a naplňují pocit, že dosáhli úspěchu. Finance, trofeje a prestiž se objevují společně s plány, kterých chtějí sportovci dosáhnout.

Respondent 3: „*Další úroveň jako v profesionálním hokeji. Univerzitní hokej se nepovažuje za profesionální, ani za poloprofesionální, je to prostě univerzitní hokej, takže mým cílem by bylo - v příštích letech, až skončím na McGillu - hrát profesionální hokej, takže udělat kariéru, vydělat si trochu peněz, myslím, že by to bylo super.“*

Respondent 2: „Jo, to je to, co chci, a když to nedostanu, když jsem hráč, chci to, když budu trenér, takže... V Britské Kolumbii se nám to nepodařilo, takže... Jo, to je teď můj sen.“



Obrázek 2: Nastavení mysli a vlastnosti sportovce

S tím, jak se rozvíjí mentální dovednosti sportovců, souvisí také jejich vlastnosti, mindset a hodnoty, které si během svého rozvoje internalizují.

To, jak jsou sportovci odolní, má vliv na to, jak dokážou zvládat náročné situace. Odolnost, neboli rezilience, se v životě sportovců projevuje ve schopnosti nikdy se nevzdávat. To lze vidět skrze jejich reakce na nepříznivého vývoj soutěže a také skrze schopnosti, kterých by si cenili u svých budoucích dětí.

Respondent 3: „*Pro mě osobně je to tak, že vzdát se nepřipadá v úvahu, prostě... hraješ pro hrdost, víš. Já jsem hrdý a sám jako hokejista jsem hrdý na tým, za který hraju, a vzdát se prostě jakoby nepřipadá v úvahu, víš...“*

Respondent 2: „*Moc bych si přál, aby to byl ten typ dítěte, který se žene za každým míčem, nevzdává se ve hře, na nikoho nekřičí, povzbuzuje lidi, podporuje je, povzbuzuje je a prostě chápe, jak odevzdat stoprocentní úsilí po celou dobu hry*.“

S reziliencí a schopností nikdy se nevzdávat jsou propojené další složky osobnosti sportovce. Sportovci totiž vnímají, že to, jak se v danou chvíli ve sportu zachovají, odráží jakými jako lidmi jsou.

Respondent 2: *„…to je to, co nás definuje, jací jsme jako lidé. Tím myslím, že se nevzdáváme snadno.“*

Respondent 1: „*Jestli přestanete hrát, nebo, víte, dřete ze všech sil, abyste získali ten puk, jestli si necháte dát ránu, abyste přispěli týmu, jako, myslím, že nakonec, jak reagujete v těchto posledních minutách, vás nedefinuje jen jako člověka nebo skupinu, ale jako hráče, jako skupinu, jako osobnost celkově.“*

Kromě schopnosti nevzdávat se, si sportovci během svého počínání osvojily určité pozitivní vlastnosti, za které podle nich vděčí sportu a které přesahují i do jejich celkového života. Těmi nejvýraznějšími jsou samostatnost, zodpovědnost a lidské hodnoty, jako jsou pokora a respekt k ostatním.

Respondent 2: „*Pokud jsi lídrem, neslouží oni tobě, ale ty jim. Myslím, že jsem dobrý lídr v tom smyslu, že se týmu tak trochu oddávám, motivuji ho, dokážu mu ukázat, že po nich nebudu chtít něco, co bych sám neudělal. A opět, tohle jsou vlastnosti, které jsem se naučil a procvičil ve sportu a teď jsou součástí toho, kým jsem, takže když jsem mimo sport, zjišťuji, že dělám podobné věci.“*

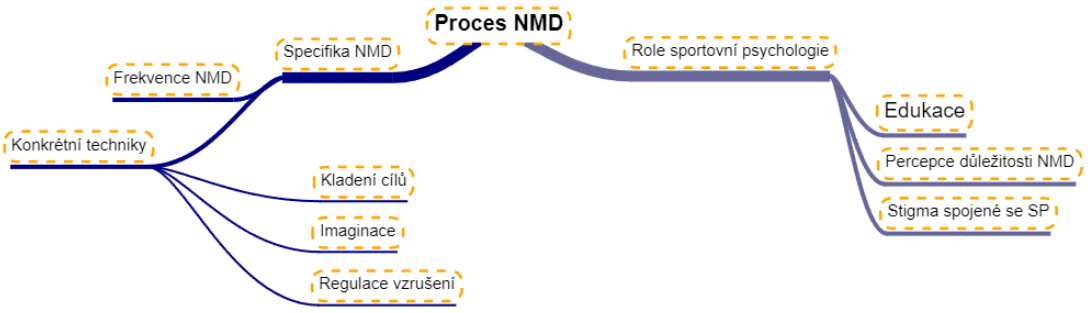
Respondent 1: „*… já si prostě vzal peníze na letenku, neměli jsem dost peněz na to, abych se vrátil domů, kdybych se nedostal do týmu… nakonec jsem se do týmu dostal, a to je, když se člověk dostane do týmu, všechno mu je placeno. Zaplatí ti jídlo, zaplatí ti bydlení a tak, takže jsem se dostal do týmu, zůstal jsem tam a do dvanácti let jsem se naučil anglicky, a víte, učení angličtiny pro mě mělo obrovskou cenu, je to dokonce cennější než můj titul z McGillu. Takže to je můj největší úspěch, kvůli tomu, co mi to přineslo do života, nejen do hokeje.“*

Poslední částí osobnosti sportovce, která stojí za zmínku je nastavení mysli sportovců. V rozhovorech se často promítaly způsoby přerámování problému na výzvu a principy, podle kterých sebevědomí a dobrý pocit z předvedeného výkonu vychází z tvrdé práce.

Respondent 3: „*Ale každopádně jeho největší, myslím, klíč k úspěchu byl prostě jako předřít soupeře.. a všechno, co děláš... jako vždycky mi říkal, je to takový klišé, ale tvrdá práce porazí talent, když talent nepracuje tvrdě. Takže v podstatě prostě... prostě dokud makáš, ... dostaneš se na tu další úroveň, nakonec je porazíš.“*

Respondent 3: „*…víš, že mluvíme o rozdílu jednoho gólu, teď jsou to dva nebo tři. Výzva je moc velká, to je chvíle, kdy vidíte, jak to kluci tak trochu vzdávají a říkají si: dobře, už je po zápase. Stejně, víš, i když je to o dva nebo tři góly, je to teď o to větší výzva. Třeba se nám to nepodaří, ale je důležité, abychom se pořád snažili.“*

7.5.2. Zdroje a vývoj jedince – Proces NMD



Obrázek 3:Proces NMD

V rámci analýzy bylo nejvíce kódů vytvořeno k tématu procesu nácviku mentálních dovedností. Z rozhovorů vyplynuly rozdělení na dva aspekty, které popisují, za jakých okolností a jakým způsobem sportovci používají mentální dovednosti.

Jedním z aspektů, který vyplývá, že má velký vliv, je role sportovní psychologie v dané sociální bublině. Jak dotazovaní uvádí, jsou si vědomi toho, že profitují z konkrétních mentálních strategií, ale zároveň avizují, že si myslí, že je to hlavně díky tomu, že pochází z prostředí, které používání těchto strategií podporuje.

Respondent 2: „*Uhm... možná jen to, že ty mentální dovednosti, které dělám, dělám proto, že jsem jim byl vystaven, že? Takže někteří jim možná nebyli vystaveni, myslím, že mnoho sportovců jim nebylo vystaveno dostatečně. Myslím si, že se to rozšiřuje a že je to teď populárnější, ale myslím si, že je potřeba sportovcům trochu víc vysvětlovat: Hele, tohle pomáhá, tady je to, co pomáhá, zkus to! A myslím, že to půjde ještě hodně dlouho, takže... Myslím, že to moc mých spoluhráčů nedělá, myslím, že si nejsou moc vědomi přínosů, takže....*“

Respondent 1: „*Myslím, že každý si myslí, že ví, co je to sportovní psychologie, aniž by to opravdu znal, a myslím, že je důležité jakože... vzdělávat mladší populaci sportovců nebo i lidí jako celku o technikách a dokonce i ve škole, jakože... jak reagovat, když jste nešťastní nebo příliš šťastní, jako, když chcete zůstat v nějakém stavu, jako... jako jaký typ dýchací techniky použít?*“

Respondent 4: „*Nevím. Já osobně... Myslím, že to asi není považováno za tak důležité, samozřejmě. Ale myslím si, že čím výš... čím výš jdete, čím vyšší úroveň, tím víc lidí si uvědomuje, že je to důležité, protože si uvědomují, že to není jen o vašem fyzickém těle. Jo, takže si myslím, že trenéři mentálních dovedností jsou důležití, protože jsem chodil na hodiny sportovní psychologie, ale myslím, že... sportovci prostě nevědí, že to je k dispozici.*“

Z předchozích výroků také vyplývá důležitost edukace. Sportovci používají mentální strategie, protože jim je někdo ukázal, řekl jim, k čemu jim jsou dobré a naučil je, jak je

využívat. Edukace je jedno ze tří témat, které byly v rámci role sportovní psychologie nejvíce akcentovány.

Tím dalším je percepce důležitosti mentálních dovedností. Jakmile se sportovci dozvěděli skrze edukaci o technikách, které mohou používat, uvádí, že jim práce na mentální stránce výkonu velmi pomohla.

Respondent 4: „*Cítil jsem tlak, proč jsem byla nespokojená se svým výkonem a tak… a on mi opravdu, opravdu pomohl.*“[4]

Respondent 2: „*naučil mě pár jednoduchých věcí, jako třeba vnímat věci jako výzvu, ne jako hrozbu, jak změnit myšlení, zlepšit sebevědomí, zlepšit výkonnost a já jsem si říkal: Whoa, kde to tak dlouho bylo? Zvlášť jako brankář, hodně zápasu je v hlavě, takže jsem začal praktikovat některé z těch věcí, které jsem se naučil na kurzu, a říkal jsem si: Wow, to je fakt super*!“

Respondent 1: *„Prostě hledáte způsoby, jak něco zlepšit, jako když chcete zlepšit své svaly, posílíte je v posilovně, když chcete zlepšit svou mysl, posílíte ji s pomocí sportovního psychologa.*“

Zdá se, že sportovní psychologie je však stále obecně pro některé hráče určité stigma či něčím nepříjemné téma, a tak se tréninku se sportovním psychologem brání.

Respondent 3: *„Upřímně řečeno, není to moc normální. Myslím, že v mém týmu bych teď řekl, že osmdesát procent kluků nerado mluví se sportovním psychologem, a opravdu nevím proč, jestli je to něco jako pocit pýchy, jako že mají pocit, že všechno vědí, nebo něco takového, nebo je to možná jen proto, že na to nejsou zvyklí, ale řekl bych, že to není moc normální.“*

Respondent 1: *„…slyšel jsem vyprávět lidi, kteří byli jakože... někdy jim říkali cvokaři.“*

Během rozhovoru vyplynulo, jak používají dotazovaní mentální dovedností v praxi. Pomocí analýzy byly rozpoznány 3 druhy specifik NMD. Prvním z nich je frekvence, jak často se hráči zabývají mentálními strategiemi. Z výpovědí se zdá, že celková doba a frekvence, kdy by se měli sportovci zabývat mentální přípravou, se liší a záleží na individuálních potřebách.

Respondent 2: „*Řekl bych, že tak pět minut před každým tréninkem a pak asi patnáct minut před zápasy... takže hádám... když trénujeme každý den, …tak si říkám, že asi třicet minut týdně před tréninky a pak patnáct minut před zápasy, takže pětačtyřicet týdně.“*

[4] Kontext: Participant mluví o sportovním psychologovi, který mu ukázal, jak pracovat na mentální stránce

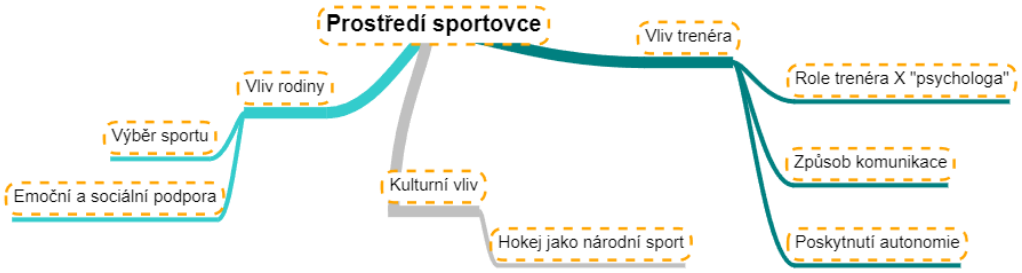
Respondent 3:“ *Myslím, že lidé by měli, nebo alespoň já bych měl... Dělám to jen tři hodiny týdně, takže si myslím, že by to mělo být mnohem víc.“*

Zadruhé z rozhovorů vyplývá, že sportovci nedisponují pouze jedním typem mentálních strategií, ale používají vědomě různé techniky, podle toho, jak v danou chvíli potřebují. Nejčastěji byly zmiňovány strategie imaginace, regulace vzrušení a kladení cílů.

Respondent 3: „před zápasem si dáváš větší pozor na detaily, víc než kdyby to byl jen trénink, a pak před zápasem, těsně předtím, než jdu na led, představuju si, přemýšlím o hře, přemýšlím o tom, co chci udělat, ujišťuju se, že mám dobře zalepené hokejky, a na tréninku o tom tolik nejde. Takže bych řekl, že je to trochu rozdíl mezi zápasem a tréninkem.“

Respondent 2: „*A když se blížím ke hře, dělám si takovou mentální vizualizaci, kde si představuji sám sebe jako... ehm... pro mě, představuji si sám sebe jako tygra, takže jako... super silný, dost rychlé reflexy, super agresivní, když potřebuji být a tak podobně, a pak mám záznam, který jsem si udělal z mých předchozích zákroků, které jsem sledoval z mých předchozích zápasů, abych si připomněl "Hej, můžeš udělat nějaké šílené zákroky, hrát docela dobře" a pak jsem poslouchal hudbu, která mě opravdu, opravdu nabudila.“*

7.5.3. Kontext – Prostředí sportovce



Obrázek 4: Prostředí sportovce

Poslední z okruhů se zabývá tím, jak má na dotazované participanty vliv jejich prostředí. V rámci rozhovoru byly kladeny otázky na to, jak jejich osobnost ovlivňuje trenér, jak se o ně zajímají rodiče a jak vypadal začátek jejich sportovní kariéry, kde se projevil kanadský kulturní vliv. Z odpovědí respondentů vychází, jako kdyby brali za samozřejmé, že když chtějí v děti začít sportovat, tak že zkusí lední hokej.

Respondent 2: „*...ale myslím, že kultura je určitě velkou součástí... jak jsem řekl, je to velká součást kanadské kultury, takže každé dítě si myslím, že alespoň jednou nebo dvakrát zkusí hokej... tak to tady prostě je. A pak se mi to zalíbilo, takže jsem v tom pokračoval.“*

Respondent 3: „*Jo, byly mi myslím tři roky. Ještě než jsem se narodil, tak mi máma koupila hokejovou výstroj ...Ano, jistě. Myslím, že jako každé dítě narozené v Kanadě. Hokej je velkou součástí naší kultury, takže můj táta hrál hokej, moje máma tak nějak vyrůstala kolem hokeje, takže jsem měl brusle už asi ve třech letech.“*

Stejně jako kultura, tak i rodiče hrají roli, když si v dětství sportovci vybírají sport, kterému se chtějí věnovat. Kromě toho, že je podporují materiálně, tak si sportovci cení jejich sociální a emoční podpory.

Respondent 2: „*rodiče mi říkali: Hej, je to zábavná činnost, kterou můžeš dělat! A pak mě do toho hodili, líbilo se mi to, takže...“*

Respondent 4*: „Jo, zajímali se, podporovali mě, velmi mě podporovali, vezli mě na několik setkání a tréninků, jo, byli mi velkou oporou.“*

Respondent 1: „*byli mi velkou oporou a nikdy mi neříkali, co mám dělat, nikdy mi po tréninku nedávali bídu, vždycky byli nesmírně hrdí a dělali všechno pro to, aby mě zabezpečili, a sebe stavěli na druhou kolej, takže mám ohromné rodiče“.*

Třetí působící stranou v okolí sportovce je jeho trenér. Ten má na něj bezprostřední vliv. Respondenti popisují trenéra jako někoho, kdo je obohacuje technickými znalostmi o sportu a zároveň dbá na jejich mentální dovednosti. Nicméně s tím je spojený i konflikt rolí trenér X psycholog, který někteří z respondentů pociťují.

Respondent 3: „*...měl jsem trenéra a jako, on jednou... byli jsme docela přetížení a prohrávali jsme s týmem, který podle nás neměl vyhrávat, a on přišel do místnosti, našel si nás, řekl nám, abychom zavřeli oči, a nám všem bylo dvacet a něco let, zavřeli jsme oči a on nás provedl řízenou... řízenou vizualizací, osobně to mám rád, ale není to... není to pro každého, ve skupinovém prostředí to může být pro někoho asi nepříjemné, ale osobně se mi to líbí, víte, dokázal jsem se po tom uklidnit a cítit se lépe.“*

Respondent 2: *„Myslím, že je těžké to dělat ve vlastním týmu, ale v mém týmu nemáme psychology, se kterými bychom si mohli promluvit. Takže nevím, jak by se k tomu stavěli spoluhráči, ale můj asistující trenér říkal, že když to v minulosti zkoušel, hráči vůči němu váhali, protože se snažil být sportovním psychologem pro tým a zároveň asistentem trenéra pro tým a je těžké vybudovat takovou úroveň důvěry, aby řekl, že s vámi budu spolupracovat jako se sportovním psychologem a nenechám tím ovlivnit svá rozhodnutí jako trenér“*

Dalším důležitým faktorem ve vztahu trenér-hráč je styl komunikace, kterým trenér mluví s hráči. S tím je také spojený celkový přístup trenéra k hráčům a obecně z rozhovorů vychází, že nejdůležitější je pro hráče pocit autonomie a individuální zaměření a způsob zpětné vazby.

Respondent 2: *„Zamykal jsem šatny, takže jakože.. odcházel a nechával mě a věřil mi, že všechno zamknu a odejdu, až budu chtít odejít... takže si myslím, že mi dal prostor k tomu, abych se rozvíjel jako osobnost...“*

Respondent 3: „*Myslím, že jde o to, jak přistupovat ke konverzaci, takže v tomhle případě k tomu přistoupil tak, že to bylo jakoby konfrontační, že jsme měli video z té hry a tak a ukázal mi pár klipů a řekl mi: Co tady děláš, proč to děláš? Kdežto ty bys to mohl formulovat takhle: No, možná kdybys to zkusil takhle nebo co si myslíš o tomhle? Prostě používáte jiný jazyk, takže to není tak, že to na toho člověka házíte, ale spíš se to snažíte vyřešit společně. Myslím, že to je velký rozdíl.“*

8. Diskuze

Hlavním tématem výzkumu byl rozvoj mentálních dovedností u kanadských sportovců. Odpověď na hlavní výzkumnou otázku „Jak se rozvíjí mentální dovednosti u kanadských sportovců?“ byla zodpovězena pomocí rozhovorů, který zkoumal jak se tento mentální rozvoj projevuje v různých vlastnostech a dovednostech, kterými sportovci disponují.

Skrze tematickou analýzu byly vytvořené okruhy témat, které popisují různé aspekty mentální stránky sportovců. Pomocí programu Mind map maker byly vytvořeny myšlenkové mapy, na kterých jsou zobrazeny vztahy mezi tématy, které z rozhovoru vychází.

Z výzkumu vychází, že na rozvoj mentálních dovedností koukat skrze 4 okruhy, a to z pohledu motivace sportovců, procesu nácviku mentálních dovedností, jejich vlastností a nastavení mysli a z hlediska jejich prostředí.

Motivace těchto univerzitních sportovců z většiny odpovídá v literatuře(Mack et al., 2016) citovanému vnitřnímu a procesově orientovanému zaměření. Zároveň se ukazuje, že v průběhu kariéry potřebují sportovci také vnější motivy, jako jsou různá ocenění, která je ujišťují v tom, že jdou ve své kariéře správným směrem, anebo třeba finance (stipendia) k tomu, aby se mohli sportem živit.

Rozvoji samotných mentálních dovedností ve smyslu konkrétních technik vděčí sportovci především edukaci. Téma edukace se celkově promítá ve velkém měřítku jak literatuře, tak i vychází jako stěžejní z rozhovorů. To, jakým způsobem jsou o mentálních strategiích edukováni hráči a stejně tak i trenéři může v opravdu výrazně ovlivnit mentální stránku výkonu sportovců. Ačkoliv jsou ve výsledcích zobrazeny pouze 3 hlavní strategie, které dotazovaní používají nejčastěji, během rozhovorů se objevily i další strategie, které byly popsány v literární části, a sportovci s nimi na denní bázi pracují, a to lze považovat jako velmi rozvinutou úroveň rozvoje mentálních dovedností.

V literárně přehledové části byla také věnována pozornost výchově a pozitivnímu rozvoji mládeže, kde byla akcentován přistup, podle kterého by se měl sportovec rozvíjet jak po fyzické, tak i mentální stránce. V praktické části lze tato témata reflektovat například v k okruhu prostředí sportovce, kdy sportovci mluví o vlastnostech a přístupu trenéra, který jim vyhovuje a který ne. To jaké nastaví trenér svým hráčům podmínky má vliv jak na jejich výkony, tak i na rozvoj jejich osobnosti. Poskytnutí autonomie a vytváření podmínek pro posílení zodpovědnosti hráčů jedním ze způsobů, jak trenéři mohou rozvíjet osobnost hráče.

Mimoto se u hráčů rozvíjí osobnost i skrze samotný sport, díky kterému se rozvíjí, jak bylo zmíněno ve výsledcích, různé hodnoty a celkově se formuje jejich nastavení mysli, které přesahuje i do jejich běžného života.

Pokud se vrátíme zpět k modelu bioekologické teorie, tak výsledky z praktické části pokrývají jednotlivé dimenze modelu osoba-proces-kontext-čas. Okruhy o motivaci a vlastnostech a nastavení mysli odpovídají v modelu složce osoba. Okruh o procesu NMD se pojí se složkou proces a okruh vliv prostředí zapadá do složky kontext. Čas se projevuje ve všech těchto zmíněných složkách, neboť se mentální dovednosti sportovců formují v čase a není to pouze aktuální stav, nýbrž proces, v kterém rozvoj probíhá. Celkově lze říct, že se ve výsledcích ukázalo, že základní premisa, že vývoj rovná se funkce prostředí a osoby (D=f(PE)), se v rámci tohoto výzkumu opravdu projevila a z výsledků vyplývá, že je důležité pohlížet na sportovce ve vztahu k jejich okolí a zároveň je také důležité jejich okolí přizpůsobovat individuálním charakteristikám a potřebám.

Při interpretaci výsledků je potřeba brát ohled i na různé faktory, které mohly výzkum ovlivnit. Za nejvýraznější limitací považuji, že byl vzorek sestaven pouze s mužských respondentů. Je otázka, zda by se lišily odpovědi u respondentů opačného pohlaví. Další limitací mohl být rozdílný mateřský jazyk respondenta a výzkumníka. Za předpokladu stejného jazyka by některá témata mohla být prozkoumána do větších detailů.

Vzhledem k výsledkům, které popisují rozvinutou úroveň mentálních dovedností u sportovců ovlivněných přednáškami o sportovní psychologii, by bylo v budoucnu prospěšné se zaměřit na roli edukace v tomto procesu. Zde by se tedy nabízela dlouhodobá studie, která by porovnala dvě skupiny sportovců, které by buď prošli anebo neprošli prostředím ovlivněným edukací o poznatcích ze sportovní psychologie. Také by bylo zajímavé provézt výzkum, který by se zaměřil na to, jakým způsobem vnímají trenéři mentální stránku výkonu a jak s ní u sportovců pracují.

9. Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá komplexním pohledem na rozvoj sportovců a jejich motivaci, mentální dovednosti, výchovu a sportovní kontext. K tomu byl použit model od Urie Bronfenbrennera jako teoretický rámec pro ukotvení jednotlivých témat sportovní psychologie.

V teoretické části práce byla nejdříve představena Ekologická teorie, která umožnila zkoumat vztah mezi jedincem, procesem a jeho prostředím. Tento model poskytl rámcový pohled na interakce mezi jednotlivými faktory a jejich vliv na sportovní rozvoj.

Dále se práce zaměřila na motivaci jako klíčový faktor ovlivňující sportovní výkon a angažovanost. Byl představen vývoj a různé druhy motivace, které mohou hrát roli v celkovém rozvoji sportovců a také bylo poskytnuté propojení mezi některými z bodů rozdílných teorií motivace.

Další kapitola se zabývala procesem mentálních dovedností a jejich vývoje u sportovců. Byly představeny základní mentální strategie, které přispívají k optimálnímu výkonu a bylo zmíněno, že i pomocí mentálních strategií lze přispět k navození stavu flow. Pozornost byla věnována také začátku sportovní kariéry u malých dětí a pozitivnímu rozvoji jejich osobnosti. Rozhodující vliv má přístup výchovných postupů, kde podmínky vytvořené trenérem mají vliv na rozvoj sportovců.

Ve praktické části této práce byly popsány základní cíle výzkumu a uvedeny detaily ohledně metodologie, participantů a etiky výzkumu. Výsledky byly prezentovány prostřednictvím myšlenkových map a vybraných úryvků z rozhovorů, které ilustrovaly hlavní témata a názory respondentů. Na základě provedeného výzkumu bylo zjištěno, jakým způsobem se rozvíjí mentální dovednosti kanadských sportovců; skrze jejich motivaci, konkrétní strategie mentálního tréninku, které používají a skrze jejich prostředí. Výzkumná otázka „Jak se rozvíjí mentální dovednosti u kanadských sportovců?“ byla tedy ve výsledcích výsledky zodpovězena. Limity tohoto výzkumu byli již představeny v kapitole Diskuze.

Celkově lze říci, že tato práce nabízí souhrn poznatků, které přispívají k porozumění rozvoji sportovců a které mohou být pro sportovní obec v české republice inspirativní.

Na závěr je důležité zmínit, že i přesto, že je tato práce zaměřená na kanadské sportovce, výsledky, které z ni vychází, mají potenciál být prospěšné i pro jiné státy a kulturní kontexty. Sportovní psychologie a podpora mentálního rozvoje jsou všeobecně důležitými faktory při

dosahování optimálního výkonu a dosažení sportovních cílů a edukace v rámci sportovní psychologie, jak je vidět i ve výsledcích výzkumu, je velmi důležitá.

Reference

Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2018). Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest*, *70*(1), 48–63. https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438

Benson, P. L. (1997). *All Kids Are Our Kids: What Communities Must Do to Raise Caring and Responsible Children and Adolescents*. Jossey-Bass.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2007). The Bioecological Model of Human Development. In *Handbook of child psychology* (pp. 795–828).

Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, *47*(11), 2309–2321. https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9

Clark, W. (2008). Kids' sports. *Canadian Social Trends*. 54-61.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83–95. https://doi.org/10.1080/02640410701310958

Côté, J., & Abernethy, B. (2012). A developmental approach to sport expertise. In *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 435–447).

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2016). Youth Involvement and Positive development in Sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport and Exercise Psychology: A Canadian Perspecitve* (3rd ed.).

Crocker, P. R. E., Scott, D., & Gregg, M. (2016). Introducing Sport and Exercise Psychology. In *Sport and Exercise Psychology: A Canadian perspective* (3rd ed.). University of British Columbia.

Croston, A. (2013). “A clear and obvious *ability* to perform physical activity”: revisiting physical education teachers’ perceptions of talent in PE and sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, *18*(1), 60–74. https://doi.org/10.1080/17408989.2011.631001

Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *5*(3), 270–290. https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671836

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 227–238). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15

Dweck, C. (2015). *Nastavení mysli – Nová psychologie úspěchu aneb Naučte se využít svůj potenciál* (Žádná velká věda). Jan Melvil.

Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, *103*(3), 632–648. https://doi.org/10.1037/a0023952

Greco, P., Memmert, D., & Morales, J. C. P. (2010). The Effect of Deliberate Play on Tactical Performance in Basketball. *Perceptual and Motor Skills*, *110*(3), 849–856. https://doi.org/10.2466/pms.110.3.849-856

Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*(1), 60–83. https://doi.org/10.1080/10413200109339004

Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive Youth Development Through Sport. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 429–446). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch20

Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes’ need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(5), 500–508. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005

Krebs, R. J. (2009). Bronfenbrenner’s Bioecological Theory of Human Development and the process of development of sports talent. *International Journal of Sport Psychology*, 108–135.

Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In *Advances in Flow Research* (pp. 65–85). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_4

Mack, D. E., Sabiston, C. M., McDonough, M. H., Wilson, P. M., & Paskevich, D. M. (n.d.). Motivation and Behavioural Change. In *Sport and Exercise Psychology: A canadian perspective* (3rd ed.).

Munroe-Chandler, K., & Hall, C. (2016). Sport Psychology Interventions. In *Sport and Exercise Psychology: A canadian perspective* (3rd ed.). University of British Columbia.

Nien, J.-T., Wu, C.-H., Yang, K.-T., Cho, Y.-M., Chu, C.-H., Chang, Y.-K., & Zhou, C. (2020). Mindfulness Training Enhances Endurance Performance and Executive Functions in Athletes: An Event-Related Potential Study. *Neural Plasticity*, *2020*, 1–12. https://doi.org/10.1155/2020/8213710

Nixon, H. L. (1976). Growing up with Hockey in Canada. *International Review of Sport Sociology*, *11*(1), 37–48. https://doi.org/10.1177/101269027601100103

Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *12*(1), 139–175. https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803

Øvretveit, K., Sæther, S. A., & Mehus, I. (2019). Mastery goals are associated with training effort in Brazilian jiu-jitsu. *Journal of Physical Education and Sport*. 1294-1299.

Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada Publishing.

Petráš, V. (2018). *Psychologie výkonu* (2. rozšířené vydání). PsychologieVykonu.cz.

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

Smith, A., & Ntoumanis, N. (2006). Goal striving, goal progress, and well-being: An investigation of the Self-Concordance Model in sport. *Journal of Sports Sciences*. 25, 91.

Tamminem, K. A., Kowalski, K. C., & Gaudreau, P. (2016). Stress, Emotion, and Coping in Sport and Exercise. In *Sport and Exercise Psychology: A canadian perspective* (3rd ed.). University of British Columbia.

Vazjwar, M., & Sæther, S. A. (2017). Talented High School Football Players' Perception of Talent Identification Criteria. *Sport Mont*, 3–7.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Human Kinetics.

Seznam příloh

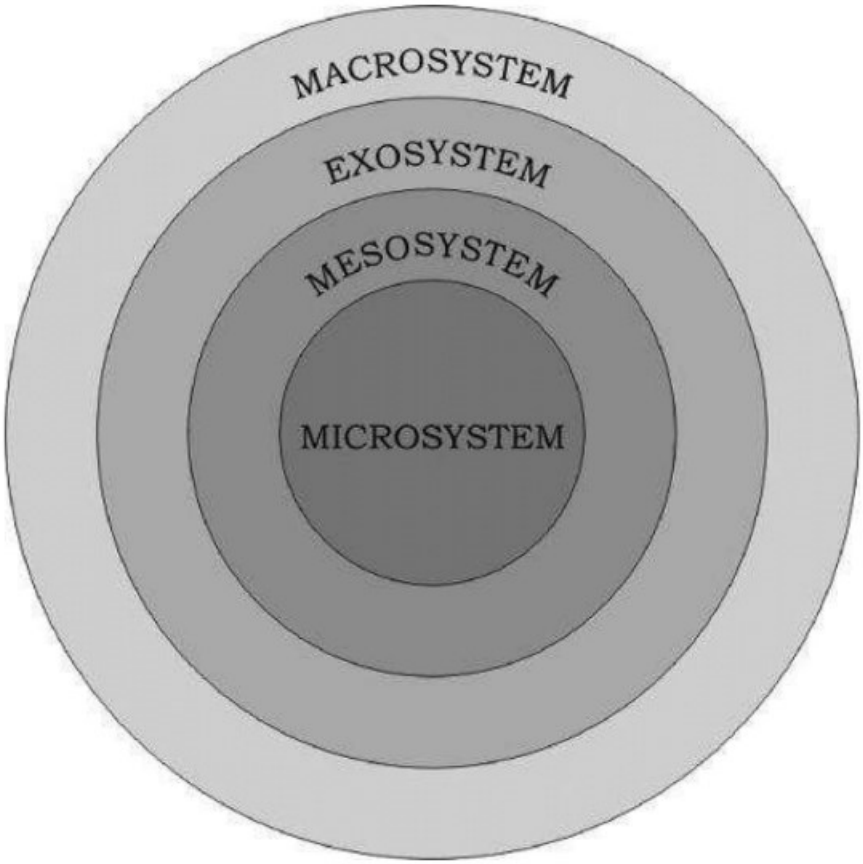
1- Model reprezentující 4 úrovně kontextu

Krebs, R. J. (2009). Bronfenbrenner's Bioecological Theory of Human Development and the process of development of sports talent. *International Journal of Sport Psychology*, str. 112.

2- Osnova rozhovoru – Česká i anglická verze

Přílohy

Příloha 1



Příloha 2

Osnova rozhovoru

Rozhovor se sportovcem

Časový odhad: 1h

1. **představení, informovaný souhlas**
2. **Vnímání úspěchu v mládeži**
    a. Popište mi prosím, jak jste se dostal ke sportu, kterému se věnujete
    b. Jak se doposud vyvíjela vaše kariéra?
    c. Jaký je momentálně Váš nejbližší cíl, kterého byste chtěl dosáhnout?
        i. Co považoval váš trenér za největší úspěch, když jste byl dítě?
        ii. Dokázal byste si vzpomenout na pár nejvýznamnějších sportovních momentů z dětství?
        iii. Za co byste chválil v budoucnu svého syna/svoji dceru při sportování?

3. **Participace sportovního psychologa či psychologické intervence**
    a. Zkuste prosím popsat Vašeho trenéra?
    b. Máte nějaké zkušenosti se sportovním psychologem?
        i. Pokud ano, jaké?
        ii. Pokud ne, co si myslíte, že obsahuje práce sportovního psychologa?
    c. Jak se Vaši rodiče zajímali/zajímají o Vaši kariéru?
        i. Jak se okolí dívá na to, když se sportovec schází se sportovním psychologem?
        ii. Dokážete si vybavit situace, kdy trenér ovlivňuje vaši psychiku?

4. **Přisuzovaná váha psychologické stránce při výkonu**
    a. Na jaké vlastností či dovedností jste u sebe nejvíce pyšný? (v rámci sportu)
    b. Jak se připravujete na trénink/zápas?
    c. Jak se věnujete vyhodnocování předešlého tréninku/zápasu?
        i. Kolik času (např. za týden) by sportovci měli strávit nácvikem mentálních dovedností?
        ii. Jak váš trenér rozvíjí vaši celkovou osobnost?

5. **Nácvik mentálních dovedností**
    a. Obsah otázky 4b a 4c
        i. Představte si sportovce, který je před zápasem nervózní a nevěří si. Napadá vás něco co by mu mohlo pomoct?
        ii. Zbývá posledních 20 minut zápasu a Váš tým obdržel branku, po které prohrává. Jak byste jako trenér podpořil svůj tým, aby utkání ještě zvrátil na svoji stranu?
        iii. Máte nějakou předzápasovou rutinu? Pokud ano, popište, jak vypadá.

6. **Diskuze**
    a. Je ještě něco k čemu byste se chtěl vrátit?
    b. Připadá Vám, že něco důležitého nebylo ještě zmíněno?

Structure of interview

Interview with athlete
Estimate duration: 1h

1. **Introduction, Informed consent**
2. **Perception of access in young athletes**
    a. Please describe to me how you got into the sport you are playing.
    b. How has your career developed so far?
    c. What is your current immediate goal that you would like to achieve?
        i. What did your coach perceive as the biggest success, when you were a child?
        ii. Could you recall a few of your greatest successes of your youth career?
        iii. What would you appreciate about your future son/your future daughter in sports?
3. **Participation of sports psychologist or psychological intervention**
    a. Please try to describe your coach
    b. Do you have any experience with a sports psychologist?
        i. If yes, what kind of experience?
        ii. If not, what do you think the work of a sports psychologist involves?
    c. How interested were/are your parents in your career?
        i. How is meeting with a sports psychologist viewed by other athletes, friends, or parents?
        ii. Could you recall a few situations, when your coach influences your mental state?
4. **Importance of the psychological side of performance**
    a. What qualities or skills are you most proud of in yourself? (within sport)
    b. How do you prepare for training/matches?
    c. How do you go about evaluating the previous practice/match?
        i. How much time(e.g. in one week) should an athlete spend practicing mental skills?
        ii. How does your coach influence your personality?
5. **Mental skills training**
    a. Content of question 4b and 4c
        i. Imagine an athlete, who is nervous and not confident before a game. How would you help him to better prepare for the upcoming match?
        ii. With 20 minutes left in the match, your team conceded a goal. As a coach, what would you say to your players to encourage them and help them to change the score of the match?
        iii. Do you have any pre-match routine? If you do, what does it look like?
6. **Discussion**
    a. Would you like to talk about something else that has occurred in your mind?
    b. Do you feel like something important hasn't been mentioned yet?

Seznam obrázků

1- Motivace
2- Nastavení mysli a vlastnosti sportovce
3- Proces NMD
4- Prostředí sportovce