

Abstrakt

VNITŘNÍ ŘEČ U SPORTOVců

Cíle: Cílem diplomové práce bylo prezentovat teoretické podklady pro práci s vnitřní řečí u sportovců a přehledně shrnout praktické návody pro tuto část psychologické přípravy. Cílem praktické části bylo porovnat plavce, cyklisty, běžce a triatlonisty z hlediska používání vnitřní řeči mezi sebou. Dalším cílem bylo zjistit, zda pohlaví a cyklické změny v tréninku podmiňují častější použití vnitřní řeči.

Metody: V práci jsme použili dotazník Self-Talk Use Questionnaire (Hardy et al., 2005). Pro vyhodnocení dat jsme zvolili metody grafického vyobrazení pomocí krabicového grafu. Otázky s procentuálními hodnotami byly vyjádřeny ve stoprocentním skládaném sloupcovém grafu.

Výsledky: Výzkum, který se zabýval srovnáváním triatlonistů, plavců, cyklistů a běžců různých úrovní, nabízí rozličné výsledky závislé na otázkách v dotazníku. Každá z otázek je podrobně rozebrána. Vzhledem k hypotézám lze charakterizovat několik podstatných výsledků. Sportovci používali vnitřní řeč častěji ve spojení se závodem než tréninkem. Různorodost odpovědí neumožnila jednoznačně určit převahu používání vnitřní řeči v závislosti na úrovni sportovní výkonnosti. Pokud můžeme soudit z daného množství získaných dotazníků, je použití vnitřní řeči častější u žen než u mužů. Z dotazníku se kromě ověřování hypotéz podařilo získat množství obecných informací týkající důvodů pro použití vnitřní řeči během tréninku nebo závodu. Také výsledky spojené s různými sportovními disciplínami a s různou výkonnostní úrovní nabízejí významný pohled na psychologickou stránku sportovce.

Klíčová slova: vnitřní řeč, Self-Talk Use Questionnaire, triatlon.

