

1 Přílohy

Příloha č.1

Deskriptivní průzkum vnitřní řeči sportovců

Informační dopis

V probíhajícím výzkumu se snažíme zjistit, jak sportovci využívají vnitřní řeč, tzn.co člověk říká sám sobě. Můžeš si například říkat něco povzbuzujícího nebo něco, co ti pomáhá se soustředit. Jestliže souhlasíš s účastí ve výzkumu, žádáme tě, abys odpověděl na několika otázek o tom, jak svou vnitřní řeč používáš. Odpovědi na otázky ti nezaberou více než 15 minut.

Všechny výsledky výzkumu jsou důvěrné. Tvoje účast ve výzkumu je dobrovolná. Můžeš odmítnout odpovědět na kteroukoliv otázku nebo můžeš vyplňování dotazníku kdykoliv přerušit bez jakýchkoliv následků. Účast na tomto výzkumu pro tebe nenese žádné známé fyzické či psychologické riziko.

Máš-li o účast v tomto výzkumu zájem, pak prosím vyplň dotazník. Máš-li jakékoliv dotazy nebo pochybnosti, neboj se je sdělit výzkumným pracovníkům. Děkuji.

Dotazník používání vnitřní řeči

Demografie

Jméno: _____

Věk: _____

Pohlaví: **Muž** nebo **Žena** (zakroužkuj)

Datum:

Kdy je dotazník vyplňován (např. před tréninkem): _____

Kde je dotazník vyplňován (např. v šatně): _____

V současnosti jsem v: **přechodném** / **přípravném** / **předzávodním** / **závodním** období
(*prosím zakroužkuj správnou variantu*).

Úroveň soutěže

Sport provozuji na úrovni:

(*prosím zakroužkuj správnou variantu*)

Rekreační / **Závodní – oblastní** / **Závodní – vrcholová**
(účast na MČR, ME nebo MS)

Instrukce

Vnitřní řeč, jak ji nazýváme, je to, co říkáš sám sobě. Můžeš k sobě hovořit nahlas nebo potichu, tak že to uslyšíš pouze ty sám. Můžeš si například říkat něco, co tě povzbudí, uklidní, pomůže ti soustředit se nebo vytrvat v úsilí.

Následující otázky se týkají toho, co říkáš sám sobě, když děláš svůj sport. Tvé odpovědi zůstanou přísně důvěrné. Ani tvůj trenér ani nikdo jiný, kromě výzkumného pracovníka, neuvidí tvé odpovědi. V dotazníku neexistují žádné špatné ani správné odpovědi, odpovídej prosím upřímně.

Pokud nedostaneš jiné instrukce, použij k hodnocení toho, jak často k sobě mluvíš, následující škálu:

Nikdy		Málokdy		Občas		Často		Stále
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Část A – Následující část obsahuje otázky na to kdy a kde k sobě hovoříš. U každé otázky napiš na linku číslo od 1 do 9 podle výše uvedené škály.

1.

Jak často používáš vnitřní řeč, když děláš svůj sport...

- Před tréninkem _____
- Před soutěží _____
- Během tréninku _____
- Během soutěže _____
- Po tréninku _____
- Po soutěží _____
- Mimo trénink nebo soutěž _____

2.

Myslíš, že se u tebe používání vnitřní řeči mění během roku?

Ano nebo **Ne** (zakroužkuješ-li Ne, pokračuj otázkou 3)

Obecně,...

- Jak často používáš vnitřní řeč mimo sezonu? _____
- Jak často používáš vnitřní řeč v počátku sezóny? _____
- Jak často používáš vnitřní řeč v závěru sezóny? _____

3.

- Jak často k sobě hovoříš před provedením nějaké dovednosti? _____
- Jak často k sobě hovoříš při provádění dovednosti? _____

Část B – Následující část obsahuje otázky o tom, co si říkáte. U každé otázky, prosím, uveďte procenta.

1. Podle tvého názoru,...

- Kolik procent tvé vnitřní řeči je pozitivní povahy? _____ %
- Kolik procent tvé vnitřní řeči je neutrální povahy? _____ %
- Kolik procent tvé vnitřní řeči je negativní povahy? _____ %

(Uvedená procenta musí dát v součtu 100%)

2.

- Kolik procent tvé vnitřní řeči je řečeno nahlas, takže jiní lidé mohou dobře slyšet, co si říkáš? _____ %
- Kolik procent tvé vnitřní řeči je spíše mumlání, nebo řečeno šeptem, takže jiní lidé mohou teoreticky slyšet, co si říkáš? _____ %
- Kolik procent tvé vnitřní řeči je řečeno v duchu, takže jiní lidé nemohou vůbec slyšet, co si říkáš? _____ %

(Uvedená procenta musí dát v součtu 100%)

3.

Podle tvého názoru,...

- Kolik procent z toho, co si říkáš, je řečeno jako jednotlivá slova? _____ %
- Kolik procent z toho, co si říkáš, je řečeno jako krátké fráze (3 – 4 slova)? _____ %
- Kolik procent z toho, co si říkáš, je řečeno jako celé věty? _____ %

(Uvedená procenta musí dát v součtu 100%)

Část C – Následující část obsahuje otázky o tom, **proč** si pro sebe něco říkáš. U každé otázky, prosím, uveď číslo ze škály 1 – 9.

Nikdy	Málokdy	Občas	Často	Stále				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Jak často používáš vnitřní řeč **při tréninku** z těchto důvodů:

- ... abys zlepšil již zvládnuté dovednosti? _____
- ... abys zdokonalil strategii/ hru/ plán/ sestavu? _____
- ... aby ses povzbudil? _____
- ... aby ses uvolnil a uklidnil? _____
- ... abys zvládal nervozitu? _____
- ... abys znovu získal nebo udržel koncentraci? _____
- ... aby sis zvedl sebevědomí? _____
- ... aby ses lépe psychicky připravil? _____
- ... abys zvládl náročnou situaci? _____
- ... abys zvýšil nebo udržel svoji motivaci? _____
- ... abys dokázal řídit množství vynakládaného úsilí? _____
- ... aby sis připomněl své cíle? _____

Jak často používáte vnitřní řeč **při soutěži** z těchto důvodů:

- ... abys zlepšil již zvládnuté dovednosti? _____
- ... abys zdokonalil strategii/ hru/ plán/ sestavu? _____
- ... aby ses povzbudil? _____
- ... aby ses uvolnil a uklidnil? _____
- ... abys zvládal nervozitu? _____
- ... abys znovu získal nebo udržel koncentraci? _____
- ... aby sis zvedl sebevědomí? _____
- ... aby ses lépe psychicky připravil? _____
- ... abys zvládl náročnou situaci? _____
- ... abys zvýšil nebo udržel svoji motivaci? _____
- ... abys dokázal řídit množství vynakládaného úsilí? _____
- ... aby sis připomněl své cíle? _____

Část D – Následující část obsahuje obecné otázky o tvé vnitřní řeči.

1.

(Napiš, prosím, číslo od 1 (Nikdy) do 9 (Stále) na vyhrazené místo)

- Když používáš vnitřní řeč k tomu, aby ti pomohla naučit se / zdokonalit nějakou dovednost, jak často ji kombinuješ s duševní představou (imaginací)? _____
- Když procvičuješ nějakou tělesnou dovednost (např. při pomalém pohybu, nebo v reálném čase), jak často kombinuješ tělesné cvičení s použitím vnitřní řeči? _____
- Když používáš vnitřní řeč k tomu, aby ses naučil nebo vylepšil nějakou dovednost, jak často používáš vnitřní řeč samotnou? _____

2.

Jak často používáš předem připravené nebo naplánované slovní formulace? *(zakroužkuj, prosím, jedno číslo na níže uvedené škále 1 – 9)*

Nikdy			Málokdy			Občas			Často			Stále
1	2	3	4	5	6	7	8	9				

- Urči, prosím, jak shodná (stálá) je tvoje vnitřní řeč během tréninků. To znamená, že říkáš sám sobě stejné věci v podobnou dobu, nebo po podobných situacích (např. stejné věci po provedení chyby, nebo po dosažení úspěchu) během tréninku? *(zakroužkuj, prosím, jedno číslo na níže uvedené škále 1 – 5)*

Stále se mění			Docela stálá			Naprostě stálá
1	2	3	4	5		

- Urči, prosím, jak shodná (stálá) je tvoje vnitřní řeč během soutěže. To znamená, že říkáš sám sobě stejné věci v podobnou dobu, nebo po podobných situacích (např. stejné věci po provedení chyby, nebo po dosažení úspěchu) během soutěží? *(zakroužkuj, prosím, jedno číslo na níže uvedené škále 1 – 5)*

Stále se mění			Docela stálá			Naprostě stálá
1	2	3	4	5		

3.

- Do jaké míry věříš, že to, co říkáš sám sobě, má vliv na tvůj výkon? (*zakroužkuj, prosím, jedno číslo na níže uvedené škále 1 – 5*)

**Vůbec
nevěřím**

Nejsem si jistý

**Jsem si tím
jistý**

1

2

3

4

5

Cvičení na obsah a uvědomění si vnitřní řeči

Pozn.: Odpovězte pozorně na následující otázky tak, aby odpovídala vaše výpověď momentální povaze vnitřní řeči.

- **Když na sebe mluvím (během tréninku nebo soutěže), co mám tendenci si říkat?**

1. **Když se mi daří:**

2. **Když se mi nedaří:**

- **Co mi proběhne hlavou, jakmile se dozvím plán na následující sezónu?**

- **Jak často k sobě hovořím během tréninku?**

Vůbec ne					Neustále
1	2	3	4	5	

- **Jak často k sobě hovořím během závodu?**

Před	1	2	3	4	5
Během	1	2	3	4	5
Po	1	2	3	4	5

Příloha č.3

Dotazník pro hodnocení negativních a pozitivních situací			
Pozitivní situace	Předcházející pozitivní emoce	Pozitivní myšlenky	Jakou vnitřní řeč jste použili?
1.			1.
			2.
2.			3.
			4.
3.			5.
			6.
Negativní situace	Předcházející negativní emoce	Negativní myšlenky	Protiargumenty
1.			
2.			
3.			

Příloha č. 4

Dotazník pro vnitřní dialog a situace, které ho spustily		
Negativní myšlenky (vyřčené nahlas nebo potichu)?	Co vyvolalo tyto myšlenky?	Jak vás ovlivnily tyto myšlenky a jak jste se cítil?

Příloha č.5

Přerámování myšlenek	
Situace	Strategie přerámování
<p>Napište situace, které nemáte rád a které vám brání v podání vašeho nejlepšího možného výsledku</p>	<p>Jak mohu přeměnit tuto situaci na pozitivní výzvu?</p>
	<p>Jaké jsou pozitiva a výhody této situace?</p>
	<p>Jak bych mohl získat z této situace?</p>
	<p>Jak se můžu poučit z této situace?</p>

Formulář pro zápis programu
Příklad: Účel – Připomenutí silných stránek a předností
Specifické myšlenky: <ol style="list-style-type: none">1. Mám schopnost a píli dosáhnout toho, co chci.2. Jsem talentovaný sportovec se schopnostmi a dovednostmi, které mi pomáhají k tomu, abych byl úspěšným v životě.
Sekce 1: Účel -
Sekce 1: Specifické myšlenky: <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
Sekce 2: Účel -
Sekce 2: Specifické myšlenky: <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
Sekce 3: Účel -
Sekce 3: Specifické myšlenky: <ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
Sekce 4: Účel -
Sekce 4: Specifické myšlenky: <ol style="list-style-type: none">1.2.3.

4.
5.
Sekce 5: Účel -
Sekce 5: Specifické myšlenky:
1.
2.
3.
4.
5.
Chytlavý úvod:
Silný závěr:

