

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V SOFTBALLU

Praha 2016

Zpracovala:

Barbora Nemravová

Vedoucí práce:

Mgr. Eva Richterová

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, veškeré použité prameny a literatura byly řádně citovány a práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 8. ledna 2016

.....

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří se podíleli na vzniku této bakalářské práce. Poděkování patří zejména vedoucí mé práce, Mgr. Evě Richterové za odborné vedení a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat všem participantům, kteří se zúčastnili výzkumu při mé bakalářské práci. V neposlední řadě patří mé poděkování také příbuzným a přátelům, kteří mě při psaní mé práce podporovali.

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. PSYCHOLOGIE A SPORT	8
1.1. Psychologie sportu.....	8
1.1.1. Využití poznatků sportovní psychologie.....	8
1.1.2. Stručná historie oboru.....	9
1.2. Osobnost ve sportu	10
1.2.1. Definice osobnosti	10
1.2.2. Struktura osobnosti	11
1.3. Emoce ve sportu	12
1.3.1. Aktivační teorie emocí.....	12
1.3.2. Úzkost a strach při sportu	14
1.3.3. Radost při sportu.....	15
2. CHARAKTERISTIKA SOFTBALLU	16
2.1. Základní pravidla fastpitch softballu	16
2.2. Psychické nároky v softballu.....	19
3. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V SOFTBALLU	21
3.1. Psychologická příprava jako součást sportovní přípravy.....	21
3.2. Obsah a význam psychologické přípravy	22
3.2.1. Psychická odolnost sportovce	23
3.3. Principy psychologické přípravy	24
3.3.1. Princip modelování	24
3.3.2. Princip regulace aktuálních psychických stavů.....	25
3.4. Průběh a fáze psychologické přípravy	26
3.5. Časové členění psychologické přípravy	27
3.6. Základní psychologické dovednosti.....	28
3.6.1. Sebepoznání	28
3.6.2. Plánování cílů	29
3.6.3. Vnitřní řeč.....	30
3.6.4. Imaginace.....	32
3.6.4.1. Imaginace a ideomotorika	33
3.6.5. Relaxace.....	34

3.6.6.	Koncentrace pozornosti	35
3.6.7.	Shrnutí.....	37
PRAKTICKÁ ČÁST		38
1.	ÚVOD.....	38
2.	CÍLE VÝZKUMU	39
2.1.	Výzkumné otázky a hypotézy.....	39
3.	METODIKA A ORGANIZACE VÝZKUMU	40
3.1.	Technika sběru dat.....	40
3.2.	Výzkumný vzorek.....	43
3.3.	Prostředí výzkumu.....	45
4.	ZPRACOVÁNÍ DAT	45
5.	VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	46
5.1.	Psychologická příprava softbalistek	47
5.2.	Používání psychologických strategií a dovedností	51
DISKUZE.....		54
ZÁVĚR.....		58
REFERENCE		59
SEZNAM PŘÍLOH		64
	Příloha 1: Dotazník.....	65
	Příloha 2: Seznam tabulek	72
	Příloha 3: Seznam grafů.....	73

ÚVOD

V mé bakalářské práci se budu věnovat psychologické přípravě v softballu. Sport je důležitou součástí společenského dění a náplní volného času. Jedná se o soupeřivou herní činnost, která stejně jako další druhy her na chvíli umožňuje jejím účastníkům vymanit se z reálného světa (Sokol, 1998). Z hlediska funkce může sport nabývat podobu aktivní zábavy účastníků, kteří ho provozují, či pasivní pro ty, kteří průběh sportovní činnosti sledují (Slepička a kol., 2011).

Od druhé poloviny dvacátého století zažívá sport obrovský nárůst popularity. Příčinou je mimo jiné i rostoucí globalizace a vznik nových médií, která umožnila masovou komunikaci. Největší sportovní události sledují miliony lidí po celém světě a dochází k silné komercializaci sportu. Profesionálním sportovcům je věnována obrovská péče, která se zaměřuje na vytvoření ideálních podmínek pro podání výkonu. Nedílnou součástí přípravy těchto sportovců je také psychologická příprava.

Profesionálnímu sportu se ovšem věnuje pouze zlomek sportující populace. Většina lidí se sportu věnuje v jeho amatérské či rekreační podobě. V těchto případech je význam a vliv psychologických procesů, které sportovní činnost doprovázejí, často bagatelizován. Skutečností ovšem je, že zklamání z prohry či vítěznou euforii může zažívat každý sportovec. Subjektivně vnímané stavy a pocity, se kterými se sportovci během svých sportovních aktivit setkávají, mohou být napříč výkonnostními úrovněmi hodnoceny se stejnou intenzitou. Psychologická příprava, která slouží především jako prevence selhání z psychologických příčin a nástroj, který pomáhá zmírnit dopady nepříjemných psychogenních vlivů, by tedy měla být součástí přípravy každého sportovce. Dle mého názoru je ovšem v prostředí českého softballu velmi zanedbávána. K této skutečnosti přispívá i fakt, že výzkum, který by byl zaměřen na psychologickou přípravu v kontextu českého softballu, zatím nebyl realizován.

Ve své práci jsem se zaměřila na ženský softball zejména kvůli své osobní zkušenosti. Cílem bylo přinést základní a nové poznatky o psychologické přípravě českých hráček. Záměrem bylo především zjistit, na jaké úrovni je psychologická příprava českých softbalistek a co si vůbec pod tímto termínem představují. Dalším cílem bylo popsat

používání konkrétních psychologických strategií a dovedností v tréninku a při zápasech. K tomu byl využit Test strategií užívaných při výkonu¹ (Thomas a kol., 1999).

V teoretické části mé bakalářské práce se nejprve věnuji psychologii sportu jako aplikovanému vědnímu oboru psychologie, jehož je psychologická příprava součástí. V další části mé bakalářské práce se zaměřuji na charakteristiku softballu s důrazem na jeho psychologickou stránku. Stěžejní kapitola teoretické části se zaměřuje na charakteristiku psychologické přípravy jako nástroje pro rozvoj psychické odolnosti sportovce, dále na popsání jejího obsahu, metod a principů se zaměřením na základní psychologické dovednosti.

Praktická část je věnována výzkumu, který probíhal kvantitativní formou. V úvodních kapitolách formuluji cíle výzkumu spolu s výzkumnými otázkami a hypotézami. Další část se věnuje metodice a organizaci výzkumu, včetně jeho výsledků. Výsledky jsou nakonec konfrontovány v diskuzi s předchozími studiemi.

¹ Test of Performance Strategies (TOPS)

TEORETICKÁ ČÁST

1. PSYCHOLOGIE A SPORT

Psychické procesy ve sportu hrají velmi důležitou roli, a pokud chceme těmto procesům porozumět, je potřeba znát zákonitosti z oblasti psychologie (Slepička a kol., 2011). Právě psychologie sportu nám poskytuje vodítka k tomu, jak tyto psychické procesy ve sportu regulovat a jak předcházet jejich negativním dopadům. Psychologické metody mohou pomoci sportovcům překonávat nepříjemné stavy psychogenního původu, které doprovázejí sportovní činnost, a nalézt v této aktivitě znovu radost a potěšení.

1.1. Psychologie sportu

Psychologie sportu je jedním z mnoha aplikovaných vědních oborů psychologie, který se zabývá vědeckým zkoumáním osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích a zároveň praktickým uplatněním těchto poznatků při sportovních aktivitách (Gill a Williams, 2008) ve snaze pomoci lidem s jejich problémy. Slepička a kol. (2011) za předmět psychologie sportu označuje „zkoumání vzájemných a oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka“ (Slepička a kol., 2011, str. 19). Právě vzájemnost tohoto vztahu mezi psychikou a sportem vede sportovní psychology k hledání odpovědí na dvě základní otázky. Zprvce se sportovní psychologové zajímají o vliv psychologických faktorů na účast a výkon ve sportovních činnostech. V druhém případě se naopak zajímají o to, jakým způsobem sportovní aktivity ovlivňují člověka a jeho psychiku (Tod a kol., 2012).

1.1.1. Využití poznatků sportovní psychologie

Psychologie sportu je nejčastěji chápána ve svém nejširším slova smyslu, kdy sport představuje srovnávací průpravnu či zábavnou motorickou činnost, která je zkoumána

vědeckými prostředky (Slepička a kol., 2011). Poznatky psychologie sportu mohou být prospěšné nejen pro vrcholové sportovce, ale naopak pro všechny, kteří se účastní sportovní aktivity bez ohledu na věk, pohlaví, výkonnostní úroveň atd. Tyto poznatky přitom využívají nejen pro své vlastní potřeby, ale také při práci s druhými, kterým se snaží pomoci. Zaměření sportovních psychologů je tedy velmi široké, v zásadě ovšem mohou působit ve třech základních rolích, kterými jsou výzkum, výuka a konzultace (Tod a kol., 2012).

Na druhou stranu se ale v rámci psychologie sportu vymezují některé specifické oblasti. Jednou z těchto oblastí je i psychologie výkonu. Ta se zaměřuje především na využití psychologických prostředků za účelem zvýšení výkonnosti při sportu, ve vysoce konkurenčním prostředí, přičemž sport představuje soutěžní nebo vrcholovou sportovní činnost (Tod a kol., 2012). V souladu s tématem a cíli mé práce se budu věnovat především poznatkům této oblasti sportovní psychologie.

1.1.2. Stručná historie oboru

Počátky psychologie sportu jako vědní disciplíny sahají až do druhé poloviny devatenáctého století, kdy sport získal svou moderní podobu a kdy se můžeme setkat s prvními studiemi, které se zajímaly o sportovní výkon. Příkladem může být studie cyklistů Normana Tripleta, který se zabýval vlivem ostatních závodníků na výkon jednotlivce (Triplet, 1898).

Do popředí zájmu se sportovní psychologie dostává po druhé světové válce, kdy sport zažívá velký rozmach zejména díky olympijským hrám a kdy zájem o psychologickou přípravu sportovců roste. Jako akademická vědní disciplína se psychologie sportu etabluje až na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let dvacátého století. V roce 1965 je pořádán první světový kongres psychologie sportu, na kterém je založena Mezinárodní společnost psychologie sportu². Vznikají národní a kontinentální organizace psychologie sportu. Druhá polovina dvacátého století je tak považována za období internacionalizace tohoto vědního oboru (Slepička a kol. 2011; Weinberg a Gould, 2011).

² International Society for Sport Psychology (ISSP)

1.2. Osobnost ve sportu

Studium osobnosti je jedním z nejčastějších témat sportovní psychologie a vedlo dokonce k ustanovení sportovní personologie, která je přímo zaměřena na studium osobnosti sportovce a je považována za samostatné odvětví psychologie sportu (Slepička a kol., 2011).

Již z výše uvedených charakteristik sportovní psychologie je zřejmé, že studium osobnosti klade důraz na oboustranný vztah osobnosti a sportu - tedy nejen vliv sportovní činnosti na osobnost, ale také vliv osobnostních vlastností na průběh sportovní činnosti. Každý člověk, a tedy i každý sportovec, má svou jedinečnou a neopakovatelnou osobnost. Psychologickou přípravu tak nelze generalizovat pro všechny sportovce stejným způsobem. Teprve skutečné poznání osobnosti sportovce je předpokladem pro jeho porozumění a především pro jeho správné vedení a rozvíjení jeho výkonnosti (Slepička a kol., 2011).

1.2.1. Definice osobnosti

Pojem osobnost pochází z latinského slova *persona*, které znamená „maska“. Protože psychologie je pluralitní vědou, existuje také velké množství definic osobnosti v závislosti na jednotlivých pojetích psychologie. Za univerzální znak osobnosti je považována její jedinečnost. Obecně tedy lze osobnost chápat jako souhrn charakteristik, které člověka odlišují od ostatních, tedy jako „*individuálně odlišný a relativně stálý vzorec myšlení, pocitů, motivů a chování*“ (Kassin, 2007, str. 539). Osobnost je spojením biologických, psychologických a sociálních aspektů každého jedince a je ovlivňována jak zkušenostmi, tak dědičností. Vždy se ovšem projevuje jako celek a je dynamická (Kassin, 2007; Weinberg a Gould, 2011).

Na rozdíl od obecného chápání osobnosti spíše jako duševního celku, klade sportovní psychologie důraz právě na somatické neboli tělesné stránky základu osobnosti. Slepička a kol. (2011) o osobnosti hovoří jako o „*individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, spojených s jeho tělesným sebepojetím*.“ (Slepička a kol., 2011, str. 91). Podobně i Jansa a Dovalil (2009) osobnost chápou jako „*jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti*“ (Jansa a Dovalil, 2009, str. 76). Na osobnost sportovce je také potřeba nahlížet více

z vývojového hlediska. Osobnost sportovce se neustále dotváří. K velmi dramatickým změnám může docházet například v sebepojetí jedince (např. kvůli zranění či neúspěchu). Rozvoj sportovní výkonnosti tedy musí probíhat současně a v souladu s rozvojem osobnosti sportovce (Slepička a kol., 2011).

1.2.2. Struktura osobnosti

Jedním z činitelů, které působí na osobnost a její vývoj, jsou biologicky dané individuální dispozice každého jedince. Tyto vrozené dispozice tvoří nejhlubší složku osobnosti a Martens (1975) je považuje za tzv. psychologické jádro. Jedná se o základ osobnosti a nositele našich rysů, postojů, hodnot a motivů. Podle rysových teoretiků jsou rysy základním prvkem osobnosti. Jedná se o psychické vlastnosti, které jsou charakteristické pro každého jedince a jsou tedy zdrojem individuálních rozdílů. Každý z nás má soubor rysů, které ho predisponují k určitému chování nebo prožívání. Tento soubor charakteristických nebo vrozených psychických vlastností je někdy nazýván temperamentem. Rysy jsou psychickými vlastnostmi, které jsou trvalé, to znamená, že psychologické jádro je nejstabilnější složkou osobnosti, která představuje naše skutečné já (Říčan, 2010).

Druhou úroveň osobnosti jsou podle Martense (1975) typické reakce. Jedná se o způsoby, jak člověk obvykle reaguje na okolní svět. Typické reakce jsou často konzistentní a odrážejí psychologické jádro osobnosti. Nemusí tomu tak ovšem být v každé situaci. Slepička (1988) považuje za typické reakce především schopnosti a charakter.

Za třetí úroveň osobnosti Martens (1975) považuje chování spjaté s rolemi. Jedná se o nejvíce proměnlivou složku osobnosti, která se mění v závislosti na naší sociální situaci a je tedy ovlivňována především prostředím. Tuto složku osobnosti lze také nejsnadněji poznat. V různých situacích má člověk různé role, které se pojí s určitým chováním. Během jednoho dne tak člověk vystřídá mnoho rolí.

K tomu, aby byl člověk schopen úspěšně fungovat v rámci společnosti, potřebuje jak stabilní základ, na kterém zakládá svou identitu, tak i možnost přizpůsobit se a měnit své chování v závislosti na situaci, ve které se nachází.

Chování spjaté s rolemi je složkou osobnosti, která je z hlediska psychologické přípravy nejvíce přístupná změně. Umožňuje člověku učit se nové způsoby chování, což je důležitý předpoklad úspěšné psychologické přípravy. Sportovní psychologové tedy v praxi pracují zejména se stavy, myšlením a chováním sportovců, které jsou ovlivněné aktuálními událostmi – tedy především s Martensovou nejsvrchnější složkou osobnosti. Příkladem je studie Giaccobiho a Wienberga (2000), kteří sledovali způsoby, jakými se různě úzkostliví sportovci (podle výsledků na Škále sportovní úzkosti³) vyrovnávají s náročnými situacemi a dále zjišťovali, zda jsou tyto způsoby v různých situacích konzistentní.

1.3. Emoce ve sportu

Sport je zdrojem emocí, které vznikají díky specifické atmosféře sportovního prostředí. Při sportovních aktivitách hraje významnou roli soutěživost, dále nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Kulturní vývoj člověka přitom vede spíše k potlačení silných emočních projevů. Člověk je nucen od narození své emoce kontrolovat. Sport je tak přínosem nejen z hlediska své průpravné a kondiční funkce, ale také jako emoční prožitková příležitost, která jedinci umožňuje emoční odreagování (Slepička a kol., 2011). Při sportu se setkáváme s celou řadou emocí, z nichž některé mohou mít negativní dopad na výkon. Je tedy zapotřebí se vztahem mezi výkonem a emocemi zabývat.

1.3.1. Aktivační teorie emocí

Aktivace je stavem psychické a fyzické připravenosti organismu k určité činnosti. Aktivační úroveň se přitom v závislosti na činnosti a motivaci jedince mění. Úroveň aktivace si tak můžeme představit jako kontinuum, na jehož jednom konci je člověk v komatózním stavu, na druhém potom ve stavu excitace neboli stavu intenzivního vzrušení (Weinberg a Gould, 2011). Různé úrovně aktivace si můžeme představit na příkladu zápasu. Pokud je pro sportovce zápas psychologicky významný, dochází k nárůstu aktivační úrovně. Mobilizují se síly a především energetické zdroje a sportovec se stává připraveným ke zvládnutí

³ Sport Anxiety Scale (SAS)

nadcházející činnosti. Dochází k nárůstu emočního napětí. Zápas, který bude sportovec považovat za méně významný, bude mít jen nepatrný aktivační efekt (Slepička a kol., 2011). Úroveň aktivace se tedy projevuje jak v rovině psychické, tak i somatické a behaviorální. Různé úrovně aktivace přitom mohou mít negativní dopad na chování sportovce. Vysoká úroveň aktivace před důležitým zápasem může vést k obavám, pochybnostem a úzkosti, které způsobí svalové napětí a např. zhoršenou koordinaci, což negativně ovlivní chování a výkon sportovce (Tod a kol., 2012).

Aktivační teorie emocí nám odhalují dynamiku emocí v závislosti na činnosti. Každý sportovní výkon vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. Významné teorie, které se tímto tématem zabývají, jsou:

- *Hypotéza převrácené U-křivky.* Podle této teorie se výkon se zvyšováním aktivační úrovně zlepšuje až do určitého momentu, po kterém dochází ke zhoršování výkonu. Nejlepší výkon tak sportovec podává ve středních, přiměřených hodnotách aktivace. Pokud je aktivace příliš nízká (např. kvůli únavě), nebo naopak příliš vysoká (např. velká zodpovědnost, která vede ke strachu), je výkon sportovce nízký (Slepička a kol., 2011). Faktory, které ovlivňují vztah aktivace a výkonu, jsou zejména složitost úkolu (příliš jednoduché úkoly nejsou výzvou, naopak příliš složité jsou zdrojem obav) a individuální rozdíly (např. úroveň dovedností) (Tod a kol., 2012).
- *Hypotéza individuálních zón optimálního fungování.* Podle této teorie má každý sportovec individuální zónu optimálního fungování – tedy určité rozpětí aktivace, při kterém podává nejlepší výkon. Tato teorie zohledňuje individuální rozdíly. Zóna optimálního fungování jednoho sportovce tak může představovat objektivně vysokou míru aktivace, zatímco u jiného objektivně nízkou úroveň aktivace (Tod a kol., 2012).

S úrovní aktivace přímo souvisejí aktuální psychické stavy, o kterých bude řeč v kapitole 3.3.2. V průběhu sportovního výkonu se mění aktivační úroveň a emoční napětí, které někdy mohou mít na výkon negativní důsledky. Proto je třeba prostřednictvím regulace aktivační úrovně tyto stavy regulovat. Pro regulaci aktivační úrovně a tím regulaci aktuálních psychických stavů slouží právě psychologické dovednosti.

1.3.2. Úzkost a strach při sportu

Úzkost a strach jsou podobné pojmy. Úzkost ale představuje nereálné, neurčité ohrožení. Naopak strach je zaměřený na konkrétní a určitý podnět. Jedná se o nepostradatelné a přirozené emoce. Větším problémem pro sportovce je úzkost, protože je nspecifická a méně pochopitelná (Slepička a kol., 2011). Různé události v nás vyvolávají různou míru úzkosti. S tím souvisí rys soutěžní úzkosti, který představuje predispozici každého jedince spatřovat ve sportovních aktivitách zdroj úzkosti. Rys úzkosti má přímý vliv na náš stav úzkosti, který odráží naši aktuální úzkost v konkrétních situacích (Tod a kol., 2011).

Úzkost má složku somatickou a kognitivní. Kognitivní složka úzkosti představuje duševní znaky úzkosti. Jsou to naše obavy, starosti či pochybnosti, které vztahujeme k vlastnímu výkonu. Pokud je kognitivní úzkost potlačena, hovoříme o sebedůvěře sportovce. Somatická úzkost je negativním vnímáním vlastních příznaků fyziologické aktivace. Mezi tyto příznaky patří například pocení rukou, zvýšená tepová a dechová frekvence, třes rukou apod. (Tod a kol., 2012).

Zdrojem úzkosti jsou nejčastěji obavy z nedosažení sportovních cílů. Sportovci často pociťují tíhu odpovědnosti za výsledek v soutěži – bojí se, že o sobě předávají negativní obraz v případě neúspěchu. Tyto obavy jsou typické pro aktuální předstartovní stavy. Výsledek sportovní aktivity je nejistý a právě tato nejista vede ke strachu z nedosažení aspirační úrovně (Slepička a kol., 2011).

Vztah mezi soutěžní úzkostí a používáním psychologických dovedností ve svém výzkumu sledoval Fletcher a Hanton (2001). Zúčastnilo se ho 114 sportovců, kteří se věnovali závodnímu plavání. K výzkumu byl použit Test strategií užívaných při výkonu a Dotazník stavu soutěžní úzkosti⁴. Ve výzkumu bylo potvrzeno, že jednotlivé podskupiny, které dosahovaly vysokých nebo nízkých hodnot skóre u psychologických dovedností relaxace, vnitřní řeči a imaginace, se lišily také ve výsledcích směru a intenzity stavu soutěžní úzkosti a sebedůvěry.

⁴ Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)

1.3.3. Radost při sportu

Slepička a kol. (2011) nepovažuje sport bez prvků radostného zaujetí za sport v psychologickém slova smyslu. Prožívání radosti je pro něj nezbytnou podmínkou každé sportovní činnosti, která bez něj nemá dlouhé trvání.

Za zdroje radosti jsou považovány organické (pohybové) zdroje (díky vylučování endorfinů, okysličení CNS apod.), dále psychologické zdroje (např. nárůst sebehodnocení, hrdosti, pocitu kompetence apod.), sociální zdroje (např. pocity sounáležitosti, opory) a nakonec zdroje environmentální navozené především přírodním prostředím, ve kterém se sportovní aktivity nejčastěji odehrávají, a které mají na člověka očištný vliv (Hošek, 2007 in Slepička a kol., 2011).

Radost je především emocí úspěchu. Jedná se o žádoucí stav, který je odměnou za dosažení vytyčeného cíle. Obecně platí, že čím náročnější je cíl, který si sportovec stanovil, tím větší je radost z jeho dosažení. Projevem radosti tak může být až euforie, která překrývá vše ostatní (např. únavu) (Slepička a kol., 2011).

2. CHARAKTERISTIKA SOFTBALLU

Softball je kolektivní pálkovací hrou, která se vyvinula z baseballu na konci devatenáctého století jako jeho rychlejší varianta. Od baseballu ho odlišuje především větší a žlutý míč, menší rozměry hřiště a způsob nadhazování (v softballu se nadhoz realizuje spodním obloukem). Celosvětově zaměřené organizace se softball dočkal teprve v roce 1952, kdy vzniká ISF⁵. Od roku 1965 se pak pravidelně pořádá mistrovství světa žen (Süss, 2003). Mezi lety 1996 až 2008 byl softball součástí programu letních olympijských her, ze kterých byl poté vyřazen. V současnosti se opět hovoří o jeho návratu v souvislosti s olympijskými hrami v Tokiu v roce 2020.

Název softball v sobě sdružuje dvě podobné pálkovací hry, kterými jsou fastpitch a slowpitch softball. Varianty se liší zejména v provedení nadhozu. Ve slowpitch softballu musí mít nadhoz převýšení 1,8 až 3,6 metru. I díky dalším rozdílům v pravidlech je pojetí slowpitch softballu považováno spíše za rekreační, přestože již v současnosti existují mezinárodní slowpitchové soutěže a turnaje. Ve fastpitch softballu má nadhozený míč přímou trajektorii bez výrazného převýšení a dosahuje mnohem vyšší rychlosti. Svou povahou se tedy jedná o variantu spíše sportovní (Süss, 2003). V rámci mé bakalářské práce se věnuji variantě fastpitch softballu.

2.1. Základní pravidla fastpitch softballu

Softballový zápas probíhá na hřišti ve tvaru kruhové výseče, která je tvořena dvěma částmi. Jednou z nich je vnitřní pole, které je tvořeno antukou, a ve kterém se nacházejí čtyři softballové mety – první, druhá, třetí a poslední čtvrtá, která je metou domácí. U domácí mety se nachází území pro pálkaře, tzv. pálkařský box. Uprostřed vnitřního pole je nadhazovací kruh a v něm nadhazovací prkno, ze kterého nadhazovač realizuje své nadhozy směrem k domácí metě. Po stranách vnitřního pole se nacházejí dva tzv. dogouty neboli střídačky – pro domácí tým u třetí mety a pro hosty u první mety. Druhou část hřiště tvoří vnější pole, které je travnaté.

⁵ International Softball Federation (ISF)

V softballovém zápase proti sobě nastupují dva týmy o devíti hráčích, které se střídají v útoku (na pálce) a v obraně (v poli). Zápas se hraje standardně na sedm směn neboli inningů. Během jedné směny je každý tým jednou na pálce a jednou v poli. Takto se týmy střídají až do konce zápasu.

Na pálce se hráči střídají podle předem stanoveného pořadí. Jejich úkolem je prosadit se proti soupeřově nadhazovači úspěšnými odpaly, donutit obranu soupeře k chybám a postupným obsazováním met skórovat. Když je pálkař úspěšný a získá svým odpalem metu, mění se jeho role pálkaře na roli běžce po metách. Tým získává bod, pokud hráč postupně oběhne všechny čtyři mety.

Hráči v obraně jsou naproti tomu rozmístěni v prostoru celého hřiště a snaží se pomocí rukavic a následných hodů po metách vyřadit soupeřovy pálkaře a běžce tzv. outováním. Po vyřazení tří protihráčů dochází ke střídání týmů. Dominantní roli v obraně zastává nadhazovač, který se snaží pálkařům znemožnit úspěšný odpal. Hráč bývá vyoutován nejčastěji čtyřmi způsoby (Süss, 2003):

- Pálkař je tzv. strike-out, pokud neodpálí třetí dobrý nadhoz, tzv. strike.
- Pálkař je automaticky out, pokud je jeho odpal chycený ze vzduchu, tedy dříve než se odpálený míč poprvé dotkne země.
- Pálkař nebo běžec je out, pokud se míč dostane na metu, o kterou usiluje, dříve. Tato situace nastává nejčastěji při vynuceném postupu (tzn. běžec je po odpalu do země nucen postoupit na další metu).
- Pálkař nebo běžec je out, pokud je tzv. tečován (dochází k dotyku) míčem mezi metami, nebo dříve než se dostane na metu. Tato situace nastává nejčastěji při nevynuceném postupu (tzn. za běžcem není jiný běžec, a ten tak není nucen při odpalu postoupit na další metu).

Jak již bylo zmíněno, softball je pálkovací hrou. Útok je tedy pro každý tým klíčový, protože skórovat lze pouze prostřednictvím úspěšných odpalů. Každý útok začíná bez obsazených met. Výjimkou je pouze tie-break, při kterém hráč, který byl v minulé směně jako poslední out, obsadí na začátku útoku druhou metu jako běžec. Pálkaři mají předem dané pořadí podle tzv. *line-upu* neboli sestavy hráčů pro zápas. Hráč, který je na řadě, vstupuje na začátku útoku do jednoho ze dvou pálkařských boxů u domácí mety. Z pohledu nadhazovače

se takto rozlišují pálkaři z pravého a levého pálkařského boxu. Někteří hráči ovšem nepálí vůbec. Nejčastěji se tak děje u nadhazovačů, kteří se pak mohou soustředit pouze na svůj výkon na nadhozu. V tom případě chodí na pátku místo nadhazovače desátý hráč, tzv. „designated player“ (DP), který nehraje v obraně.

V pálkařském boxu se pálkaři snaží prosadit proti nadhazovačce soupeře, která své nadhozy realizuje spodním obloukem. Nadhozený míč, který alespoň částí proletí tzv. strike-zónou (prostor nad domácí metou) anebo jakýkoliv nadhozený míč, který se pálkař pokusí trefit a neodpálí ho do prostou hřiště (tzv. foulball) nebo ho mine, se pálkaři započítává jako strike. Jedná se o dobrý nadhoz. Pokud má pálkař dva striky, další foulbally se mu jako striky nezapočítávají (může jich být nekonečně mnoho). Teprve pokud třetí dobrý nadhoz pálkař mine nebo se nepokusí o jeho odpálení, je strike-out a jeho start na pálce končí neúspěšně. Nadhoz, který ovšem neproletí strike-zónou a pálkař se nepokusí o jeho trefení, se pálkaři započítává jako ball. Při čtvrtém ballu pálkař získává metu zdarma. Ball je tedy špatným nadhozem nadhazovače. O správnosti nadhozu rozhoduje hlavní rozhodčí, který se nachází za chytačem týmu v obraně.

Softball je velmi rychlá hra, proto je úkol pálkařů více než složitý. V ženské extralize je domácí meta od nadhazovacího prkna, ze kterého nadhazovač začíná svůj pohyb, vzdálená pouhých 13,11 m (Liss a Východský, 2014). Během nadhazovacího pohybu se ovšem nadhazovač k domácí metě přiblíží ještě přibližně o jeden metr. Rychlost nadhozu se v ženské extralize pohybuje okolo 100 km/hod. Čas, při kterém se pálkař musí rozhodnout, jestli se nadhozený míč pokusí odpálit, se díky tomu pohybuje v řádech desetin sekundy. Nadhazovač navíc disponuje různými typy nadhozů. Ty se liší jak ve svých rotacích, které způsobují změnu jeho trajektorie, tak i v rychlosti. Během svého startu na pálce se pálkař snaží vybrat dobré nadhozy tak, aby úspěšně odpálil nebo donutil obranu k chybě a tím získal některou z met nebo posunul ostatní spoluhráče na metách. K tomu může využít některý z útočných prvků. Mezi základní patří:

- *Odpal*. Základní prvek odpalování. Při čistém odpalu se pálkař snaží trefit nadhozený míč s co největší razancí.
- *Nabíhaný (kontrolovaný) odpal*. Jedná se o kontrolovaný prvek typický zejména pro pálkaře z levého boxu, který je blíže k první metě. Pálkař se snaží odpal nasměrovat podle potřeby herní situace do konkrétního místa v poli.

- *Ulejkva*. Jedná se o velmi krátký umístěný odpal, který pálkař realizuje pouhým sklepnutím nadhozeného míče. Nejčastěji se jedná o sebeobětovací prvek, kterým se pálkař snaží posunout ostatní běžce na metách, zatímco on sám je out. Specifickým typem je útočná ulejkva, při které pálkař nastavuje pálku na poslední chvíli a snaží se tak překvapit obranu soupeře.

O tom, jak úspěšně se pálkař prosazuje proti nadhazovačům, nejlépe vypovídá statistika pálkařského průměru⁶, který je podílem počtu startů na pálce, které skončily úspěšným odpalem a startů, které skončily pálkařovým vyoutováním. Jde tedy o odpaly, které byly pro obranu nechyatelné (do této statistiky tedy nevstupuje jako faktor úroveň soupeřových obránců).

2.2. Psychické nároky v softballu

Softball je velmi specifickým a technicky náročným sportem. Hráči musí zvládnout více různých dovedností a činností (např. pálení, chytání, házení, běhání). Podobně jako baseball, klade softball vysoké nároky na rozvoj silově-rychlostních schopností a je velmi náročný na koncentraci a psychickou odolnost.

Z psychologického hlediska řadíme softball mezi sporty heuristicko-kolektivní. Jedná se o sporty, v rámci kterých se skupina snaží prostřednictvím svých schopností, dovedností, techniky a taktiky porazit jinou skupinu nebo tým. Pro tyto kolektivní sporty je charakteristická anticipace (předvídaní dějů, které mohou nastat) a heuristika (tvořivé řešení problémů, které se během zápasu mohou vyskytnout). Jedná se o sporty, které jako psychologický typ sportovní činnosti mezi ostatními sporty dominují a jsou nejvíce předmětem diváckého zájmu (Kodým, 1966).

Na rozdíl od jiných kolektivních sportů je ovšem softball v určitém ohledu specifický. Více než v jiných sportech zde hraje roli individuální výkon hráčů. Nejvíce znatelné je to v případě role pálkaře, který stojí sám proti týmu soupeře v obraně v čele s nadhazovačem. V obraně se pak dominance individuálního výkonu týká především nadhazovaček, které spolu s chytačem tvoří tzv. osu. Přesto ale musí i tito hráči spolupracovat s ostatními.

⁶ Batting Average (BA)

Softballové zápasy trvají v průměru okolo dvou hodin. Výjimku tvoří situace, kdy je mezi soupeři z hlediska herní úrovně příliš velký rozdíl a hra končí dříve než při standardním zápase na sedm směn. Jedná se o tzv. rozdíl, který může nastat už po konci třetí směny při rozdílu skóre o patnáct bodů. V opačném případě se může jednat o zápasy, kdy jsou soupeři velmi vyrovnaní a zápas tak někdy vyústí do nastavených směn, tzv. tie-breaků, ve kterých se pokračuje, dokud se nerozhodne o vítězi.

Zajímavostí softballu je ovšem čas, při kterém je míč ve hře a kdy se skutečně hraje. Ten se pohybuje okolo patnácti minut herní doby. Zbytek času zabírá střídání hráčů v poli a na pálce a doba mezi jednotlivými nadhozy. Jedná se o čas, při kterém se připravují taktické plány obou týmů. Pokud k herní době přičteme přibližně hodinové rozcvičení a pozápasové docvičení, je čas, při kterém hráči realizují své výkony v zápase jen nepatrný oproti době, kterou hráč skutečně stráví na hřišti. Hráč musí být ale koncentrovaný během celé zápasové doby. Nejdůležitější zákrok může přijít až při posledním odpalu, stejně jako nejdůležitější start na pálce může být ten poslední v zápase, který může zvrátit stav utkání. V určitých momentech je tedy na hráče vyvíjen obrovský tlak, se kterým se musí umět vyrovnat.

3. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA V SOFTBALLU

V předcházejících kapitolách jsme se mohli přesvědčit, že výkon hráčky softballu je během zápasu, ale i při trénincích neustále ovlivňován její psychikou. Následující část je stěžejní kapitolou teoretické části mé bakalářské práce a pojednává o nástrojích, které hráčkám softballu, a vůbec všem sportovcům, pomáhají zlepšovat jejich výkon především tím, že jim pomáhají zvládat nepříjemné pocity a stavy, se kterými se při sportu potýkají.

3.1. Psychologická příprava jako součást sportovní přípravy

Sportovní příprava je dlouhodobý a komplexní proces, jehož základem je organizovaný sportovní trénink. Kromě složky taktické, kondiční a technické přípravy je důležitou součástí tréninku také složka přípravy psychologické, která představuje „*vytváření optimálních psychických předpokladů*“ (Jansa a Dovalil, 2009, str. 178), které jsou rozhodující pro sportovní výkon. Psychologická příprava se vztahuje ke všem ostatním složkám tréninku, integruje je do jednoho celku a vytváří tak základ pro využití výkonnostního potenciálu, kterým sportovec disponuje. Psychologická příprava je ovšem účinná pouze se současným zlepšováním úrovně ostatních složek tréninku (Jansa a Dovalil, 2009).

Organizovaný sportovní trénink představuje „*řízené ovlivňování výkonnostního růstu jedince s cílem dosáhnout takových změn, aby se zvyšovala úroveň trénovanosti sportovce.*“ (Dovalil a kol., 2012, str. 14). Úroveň trénovanosti je faktorem, který přímo ovlivňuje sportovní výkon v dané soutěži či zápase. Výsledkem sportovní přípravy má být demonstrace dobrého výkonu. Sportovní výkon je přitom aktuálním projevem organismu a osobnosti sportovce. Naproti tomu pojem sportovní výkonnost představuje dispozici sportovce opakovaně podávat určitý sportovní výkon na poměrně stabilní úrovni (Jansa a Dovalil, 2009). Sportovec tedy v soutěžích může podávat různé výkony, které se ale pohybují okolo úrovně jeho výkonnosti. Na odchylky ve výkonu mohou mít vliv právě i faktory psychogenního původu.

3.2. Obsah a význam psychologické přípravy

Výkon sportovce je vždy souhrnou mnoha faktorů a výsledkem snažení ve všech složkách přípravy. Zejména ve vrcholovém sportu jsou sportovci z hlediska přípravy často na velmi podobné úrovni. To, jestli sportovec uspěje, nebo ne, pak záleží na nepatrných rozdílech. Výše bylo již řečeno, že výkon ovlivňují také psychologické faktory. O vítězství či prohře tedy rozhoduje také psychický stav sportovce.

Psychologickou přípravu chápeme jako „*cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost*“ (Slepička a kol., 2011, str. 213). Psychologická příprava tedy slouží jako nástroj, který má zabraňovat selhání sportovce z psychologických příčin a tím pomáhá maximalizovat jeho výkon.

V rámci psychologické přípravy se sportovec věnuje zejména tréninku psychologických dovedností, tedy systematickému a důslednému procvičování mentálních nebo psychologických dovedností, jehož účelem je zlepšování výkonu a zvyšování požitku a uspokojení ze sportovní či fyzické činnosti. Velice důležité je, že tyto psychologické dovednosti a metody se sportovec může naučit a trénovat stejně jako dovednosti fyzické. Psychologická příprava ovšem neposkytuje okamžité řešení problému – naopak se jedná o dlouhodobý proces, v rámci kterého je zapotřebí se psychologické přípravě a nácviku psychologických dovedností věnovat systematicky a pravidelně (Weinberg a Gould, 2011).

Pozitivní vliv tréninku psychologických dovedností ve vztahu k výkonu potvrdil například výzkum golfistů Thomase a Fogartyho (1997). V rámci toho výzkumu absolvovalo 32 začínajících golfistů program tréninku psychologických dovedností vnitřní řeči a imaginace. Výsledky prokázaly, že trénink psychologických dovedností vedl nejen ke zlepšení v jejich užívání, ale také k lepším výkonům.

Psychologická příprava tedy není nástrojem pouze pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém. Metod psychologické přípravy může využívat každý, kdo se věnuje jakékoliv sportovní činnosti. Jejím účelem by mělo být především zvýšení požitku ze sportovní činnosti – prostřednictvím odstranění negativních psychických stavů (Weinberg a Gould, 2011).

Psychologická příprava je často opomíjena především ze tří důvodů. Prvním je nedostatek znalostí jak ze strany trenérů, tak ze strany sportovců. Psychologické dovednosti jsou dále často vnímány jako vrozené, přestože je lze trénovat a rozvíjet. Nejčastějším důvodem ovšem bývá nedostatek času. Trenéři ani sportovci nejsou ochotni obětovat část tréninku ostatních dovedností, přestože o výsledku může rozhodnout právě psychické selhání (Weinberg a Gould, 2011).

Velký význam má psychologická příprava a trénink psychologických dovedností především v rozvoji psychické odolnosti sportovce.

3.2.1. Psychická odolnost sportovce

Psychická odolnost je sportovci a trenéry považována za klíčovou pro sportovní výkon, přestože definice pojmu je značně problematická a nejednotná. Například Jim Loehr (1994) označil psychickou odolnost za schopnost, díky které se výkon sportovce konzistentně pohybuje na hranici jeho talentu a dovedností nezávisle na okolnostech při soutěži.

Clough a kol. (2002) jsou autoři 4C modelu psychické odolnosti, která je podle nich tvořena čtyřmi složkami:

- *Kontrola /control/*. Představuje sebekontrolu sportovce, schopnost ovládat emoce a udržet koncentraci. Nenechat se rozptýlit podněty, které s výkonem nesouvisejí.
- *Výzva /challenge/*. Schopnost vnímat výzvy jako možnost pro osobnostní růst a ne jako potenciální hrozby. Být úspěšný v neustále se měnícím prostředí.
- *Závazek /commitment/*. Projevuje se jako aktivní chování – odhodlání ve snaze dosáhnout stanovených cílů navzdory překážkám.
- *Sebedůvěra /confidence/*. Schopnost věřit si přes dílčí neúspěchy, nenechat se zastrašit soupeřem.

Podle Jonese a kol. (2002) je psychická odolnost vrozená nebo rozvinutá během života a obecně umožňuje vyrovnávat se lépe než soupeři s různými nároky, které jsou na jednotlivce při sportovním výkonu kladeny. Psychicky odolnější sportovci jsou

sebevědomější než jejich soupeři, jsou lépe soustředění, odhodlaní, vytrvalí a lépe zvládají situace, kdy jsou pod tlakem. Z charakteristiky psychické odolnosti je patrné, že psychická odolnost není biologicky daná, ale zároveň každý sportovec nemůže být psychicky odolný. Lidé se rodí s určitými psychickými a fyzickými predispozicemi, ovšem na rozvoj psychické odolnosti mají vliv nejen genetické faktory, ale také faktory prostředí (např. osobnost trenéra a způsob trénování, rodinné faktory jako výchova, sourozenci apod.) a především trénink psychologických dovedností. Je potvrzeno, že psychicky odolní sportovci užívají psychologické dovednosti více než ostatní (Crust a Azadi, 2010; Crust a kol., 2011).

3.3. Principy psychologické přípravy

Mezi základní principy psychologické přípravy řadíme především princip převedení soutěžních situací do tréninku prostřednictvím modelování a princip zvládnutí soutěžní zátěže prostřednictvím regulace aktuálních psychických stavů.

3.3.1. Princip modelování

Modelovaný trénink je založen na navozování soutěžních podmínek při tréninku (Slepička kol., 2011). Vychází přitom ze zákonitostí procesů adaptace. Adaptace představuje „*systém determinace a regulace zvládnutí situací a úkolů*“, který zajišťuje „*charakteristické způsoby vyrovnávání se s úkoly a požadavky okolí*“ (Smékal, 2001, str. 266), čímž přispívá k zachování vnitřní integrity osobnosti. Prostřednictvím procesu adaptace se vyrovnáváme s novými situacemi a přizpůsobujeme se podnětům, které na začátku tohoto procesu vystupují jako stresory (Smékal, 2001). Takovým podnětem mohou být některé situační vlivy. V rámci modelovaného tréninku dochází k zařazení modelů různých soutěžních situací. Dochází tak k simulaci specifických soutěžních zátěží, které zvyšují odolnost sportovce. Trénink je zapotřebí přiblížit atmosféře soutěže. Sportovci, kteří tak nečiní a trénují v psychologicky komfortních podmínkách, poté nejsou adaptováni na diskomfort soutěže, který způsobují různé psychologické zátěže. Těmi mohou být např. předstartovní stavy, nepříznivý průběh zápasu nebo nespravedlivé rozhodnutí rozhodčího (Slepička a kol., 2011).

3.3.2. Princip regulace aktuálních psychických stavů

Jedná se o stavy, které mohou být sportovci prožívány jako velmi nepříjemné a které mohou mít negativní vliv na průběh sportovní činnosti. Z toho důvodu je zapotřebí tyto stavy regulovat. Aktuální psychické stavy přitom přímo souvisejí se změnami aktivační úrovně, které tyto stavy způsobují. Regulace aktuálních psychických stavů je tak ve skutečnosti prostředkem regulace aktivační úrovně (Slepička a kol., 2011).

Slepička a kol. (2011) rozlišují tři druhy aktuálních psychických stavů:

- *Předstartovní stavy.* Vážou se na nadcházející soutěž a graduji až do okamžiku těsně před jejím zahájením. Projevují se jako napětí z očekávání, strach o výsledek či předstartovní úzkost, čímž mohou negativně působit na kvalitu života sportovce před soutěží. Z hlediska typologie rozdělujeme tyto stavy na předstartovní horečku a předstartovní apatii. Předstartovní horečka je doprovázena vysokou aktivační úrovní, která ve svém pozitivním směru představuje přehnaně dychtivý stav, ve svém negativním směru se projevuje jako tréma. Naopak příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako předstartovní apatie.
- *Soutěžní stavy.* Jedná se o emotivitu, která doprovází sportovní činnost a závisí především na jejím průběhu. S podobnými emočními stavy se můžeme setkat i v rámci tréninku. Žádoucím stavem během sportovní činnosti je tzv. stav „flow“ (nebo také optimální zážitek), který definoval M. Csikszentmihalyi a při kterém je hráč plně pohlcen činností, které se věnuje. Podle něj lidé dosahují tohoto stavu, když se věnují činnosti, kterou zvládají a přitom je pro ně lepší zvládnutí této činnosti výzvou k lepším výkonům (Kassin, 2007).
- *Posoutěžní stavy.* Přímou závisí na subjektivním hodnocení výsledku sportovní činnosti. Zhodnocení (ne)dosažení předem stanovených cílů ovlivňuje emoce úspěchu či neúspěchu, tedy radost a smutek. Radost z vítězství se může projevovat jako euforie, při které jsou potlačeny jiné pocity (např. únava). Větším psychologickým problémem jsou negativní důsledky smutku, který má povahu frustrace. Frustrace se může v chování sportovce projevovat jako vztek. Za pozitivní důsledek vzteku je považován nárůst motivace. Naopak pasivní reakce na frustraci se projevuje jako rezignace.

Za další principy psychologické přípravy můžeme kromě dvou výše zmiňovaných považovat také princip uvědomělosti, který vychází z obeznámenosti sportovce s cíli tréninku a jeho aktivní účasti v přípravě. Dalšími principy jsou princip stupňování a princip obměňování psychických zátěží, na základě kterých je rozvíjena odolnost sportovce. Dalším principem je princip ovlivňování motivační struktury sportovce, která představuje souhrn sportovních motivací jedince (Slepička a kol., 2011). Závěrem je potřeba vždy uplatňovat princip individualizace, přistupovat individuálně ke každému sportovci jako k jedinečné osobnosti (Jansa a Dovalil., 2009).

3.4. Průběh a fáze psychologické přípravy

Psychologická příprava je vzdělávací proces, při kterém si jedinec osvojuje jednotlivé psychologické dovednosti. Její průběh by měl být zaměřen na zvládnutí zátěže, která souvisí s rolí sportovce, s tréninkem a soutěží (Jansa a Dovalil, 2009). S programem psychologické přípravy a jejím začleněním je nejvhodnější začít v době mimo sezónu, kdy má sportovec dostatek času seznámit se s novými dovednostmi a metodami a osvojit si je. Zároveň v této době není tolik zatěžován výsledky v soutěži, které by mohl nácvič nových dovedností ze začátku negativně ovlivnit. Stejně jako u jiných dovedností může nácvič psychologických dovedností trvat i několik měsíců, než je sportovec schopen jejich efektivního využití při výkonu (Weinberg a Gould, 2011). Proces psychologické přípravy lze rozdělit do čtyř fází:

1. *Vzdělávací fáze.* Obsahem této fáze je zdůvodnění důležitosti psychologické přípravy. Sportovec a trenér poznávají základní psychologické koncepty a jejich souvislosti se sportovním výkonem. Seznamují se s jednotlivými psychologickými dovednostmi a jejich využitím (Jansa a Dovalil, 2009; Weinberg a Gould, 2011).
2. *Výběrová fáze.* V této fázi dochází k diagnostice a zhodnocení současné úrovně psychologických dovedností u konkrétního sportovce. V souladu s individuálními potřebami sportovce jsou na základě takového zhodnocení zvoleny vhodné metody a techniky, které mají pomoci při dosažení konkrétních cílů (Jansa a Dovalil, 2009).
3. *Nácvičová.* V rámci této fáze si sportovec osvojuje konkrétní psychologické dovednosti. Dochází k jejich opakovanému nácvičování v tréninku a jejich

zautomatizování. Skrze modelovaný trénink sportovec postupně přenáší tyto naučené dovednosti do soutěžního prostředí (Jansa a Dovalil, 2009; Weinberg a Gould, 2011).

4. *Hodnotící*. Dochází ke zhodnocení efektivity jednotlivých psychologických dovedností v soutěži a případným změnám v jejich nácviku (Jansa a Dovalil, 2009).

3.5. Časové členění psychologické přípravy

Z hlediska času se psychologická příprava dělí na krátkodobou a dlouhodobou (Choutka a Dovalil, 1991).

Dlouhodobá psychologická příprava by měla být součástí každé tréninkové jednotky a je zaměřena všeobecně. Jejím obsahem je kromě zdokonalování jednotlivých psychologických dovedností zejména formování osobnosti, zvyšování celkové odolnosti a podpora soutěživosti a motivace (Jansa a kol., 2007). Podle Choutky a Dovalila (1991) dlouhodobá psychologická příprava „*působí na rozvoj osobnosti ve smyslu jejího celkového zaměření (zájmy, hodnoty, ideály)*“ (Choutka a Dovalil, 1991, str. 172).

Krátkodobá psychologická příprava vychází z principů a metod dlouhodobé psychologické přípravy, ale má specifický charakter. Je zaměřena na dosažení nejlepší možné formy, a tím uzpůsobena požadavkům konkrétní sportovní soutěže, na kterou se sportovec připravuje. Krátkodobá psychologická příprava se dále dělí na další typy (Choutka a Dovalil, 1991):

- *Speciálně předsoutěžní psychologická příprava*. Uplatňuje se v tréninku a slouží k formování optimální připravenosti sportovce s ohledem na konkrétní podmínky soutěže. Těžištěm předsoutěžní přípravy je modelovaný trénink. Nejčastěji probíhá v rámci několika týdnů až měsíců.
- *Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava*. Jejím cílem je optimalizovat psychickou připravenost tak, aby byl sportovec schopen využít své výkonové kapacity a dosáhnout v soutěži aktuálně možný maximální výkon. Spočívá především ve zvládnutí aktuálních psychických stavů.

- *Posoutěžní psychologická příprava.* Spočívá ve zhodnocení výsledku dosaženého soutěží a odstranění případných následků způsobených úspěchem (vítězné opojení) nebo naopak neúspěchem (frustrace), které by mohly bránit v dalším vývoji sportovce.

Pro účinnost celkové psychologické přípravy je zapotřebí neustále pracovat na obou zmiňovaných typech. Dlouhodobá i krátkodobá psychologická příprava spolu souvisejí a vzájemně se doplňují (Jansa a Dovalil, 2009).

3.6. Základní psychologické dovednosti

Existuje velké množství psychologických intervencí, které mají sportovci pomoci při sportovní činnosti. Tyto dovednosti jsou sportovci používány jak v tréninku, tak v soutěži (Thomas a kol., 1999). Pro potřeby mé práce a s ohledem na můj výzkum se konkrétně zaměřím na sebepoznání, plánování cílů, imaginaci, vnitřní řeč, relaxaci a koncentraci.

3.6.1. Sebepoznání

Sportovní činnost je doprovázena řadou emocí, které ovlivňují chování a výkon sportovce. To si ovšem sportovec nemusí vždy uvědomovat a své pocity může vnímat jen nejednoznačně. Pokud chce být úspěšný, musí být schopen kontroly nad sebou samým – to znamená nad svými myšlenkami, pocity a chováním (Jansa a Dovalil, 2009). Hráčka softballu může dobře pálit v tréninku, ale selhávat v zápase. Důvodem může být například strach, že zklame své okolí. Myšlenky na neúspěch pak ovlivní její chování i výkon.

Je tedy zapotřebí, aby sportovec nejprve poznal sám sebe a svou osobnost. Sebepoznání tak představuje základ celé psychologické přípravy. Pokud si hráčka softballu uvědomí svou nervozitu a především co ji způsobuje, může se naučit se svými stavy pracovat a předcházet tak neúspěchu. Sebepoznání je tedy předpokladem, bez kterého nelze pracovat na rozvoji dalších psychologických dovedností a jejich efektivním používání (Jansa a Dovalil, 2009).

Jansa a Dovalil (2009) hovoří o třech cílech, ke kterým by sebepoznání mělo směřovat:

1. Sportovec by se měl snažit poznat sám sebe a svou osobnost a uvědomit si všechny své dobré a špatné stránky. Měl by poznat své schopnosti, vlastnosti a dovednosti a být si vědom své aktuální výkonnostní úrovně.
2. Dále by měl umět akceptovat sám sebe, takového jaký je – to znamená se všemi dobrými i špatnými stránkami.
3. Nakonec by měl být plně zodpovědný za následky svého myšlení, chování a svých pocitů.

Sebepoznání je samozřejmě důležité nejen pro sportovce, jeho význam přesahuje i do běžného života. Představuje základ pro dosažení plného potenciálu každého jedince.

3.6.2. Plánování cílů

Za cíl můžeme obecně považovat výsledek, kterého chce jedinec dosáhnout. Stanovování cílů je považováno za velmi efektivní motivační techniku, která sportovce směřuje k dosažení požadovaných výsledků a zlepšení výkonu. Lidé si ve svém životě neustále stanovují cíle. V rámci psychologické přípravy se ale sportovec učí, jak si stanovovat cíle efektivně (Jansa a Dovalil, 2009; Weinberg a Gould, 2011).

Weinberg a Gould (2011) rozlišují objektivní a subjektivní cíle. Objektivní cíle představují konkrétní úroveň zlepšení za určitý čas. Jsou tedy měřitelné. Naopak subjektivní cíle jsou obecná tvrzení. Objektivním cílem v softballu může být snaha o odpálení všech nadhozů během páлкаřského tréninku. Subjektivním cílem může být tvrzení „*chci pálit dobře*“. Cíle se dále dělí na tři typy:

- *Cíle zaměřené na výsledek.* Jedná se o cíle, které jsou konečným výsledkem úsilí sportovce. Takovým cílem může být například získání medaile. Tyto cíle tedy nezávisí pouze na vlastních schopnostech, ale také na schopnostech soupeře. Sportovec tak může podat svůj nejlepší výkon, ale přesto nedosáhnout svého cíle, kterým je například výhra.
- *Cíle zaměřené na výkon.* Jedná se o cíle zaměřené na dosažení určitého standardu nebo zlepšení vlastních výkonů nezávisle na soupeři. Příkladem

může být cíl pálkařky, že v zápase úspěšně odpálí alespoň jednou. Podle Jansy a kol. (2007) tyto cíle sportovce více motivují než cíle zaměřené na výsledek.

- *Cíle zaměřené na proces.* Příkladem může být pálkařka, která se soustředí na správnou techniku odpalu.

V rámci sportovní přípravy by si sportovec měl stanovovat všechny z výše uvedených typů cílů.

K tomu, aby stanovení cíle mělo co největší motivační účinek, je zapotřebí, aby byly dodrženy některé principy. Cíle by neměly být pouze obecnými tvrzeními jako např. „*zlepším se na pálce*“. Naopak by měly být konkrétní, specifické a srozumitelné, např. „*zlepším techniku pálení při odpalování stoupavých nadhozů*“. Dále by měly být zvoleny tak, aby byly pro sportovce výzvou - měly by tedy být obtížné, ale jejich dosažení by mělo být reálné. Sportovec navíc musí cíle přijmout za své a zavázat se v jejich plnění. Zásadní roli hraje také zpětná vazba. Je důležité hodnotit, zda cíle byly splněny a na základě tohoto hodnocení volit další strategie. Cíle jsou efektivnější, pokud jejich prostřednictvím lze hodnotit výkon, tedy pokud jsou měřitelné (např. pokud dojde ke zlepšení pálkařského průměru). Užitečné je také stanovit si časový úsek, v rámci kterého sportovec bude usilovat o dosažení cíle. V rámci kolektivních sportů jsou pak důležité jak týmové, tak individuální cíle (Latham a Locke, 1990).

3.6.3. Vnitřní řeč

Vnitřní řeč je jev, se kterým se každý z nás setkává během celého dne. Pokaždé, když člověk přemýšlí, vede vnitřní dialog sám se sebou – jedná se o slovní formu myšlení člověka (Hartl a Hartlová, 2000). Vnitřní řeč slouží jako mediátor mezi situací, ve které se sportovec nachází a jeho reakcí či odpovědí na ni. To, jak sportovec o událostech přemýšlí a jak je hodnotí, přímo ovlivňuje jeho emoce, a tím i jeho pozdější jednání. Příkladem může být softbalistka, která si po prvním neúspěšném startu na pálce v zápase řekne, že další starty už se jí nepovedou. Myšlenky na neúspěch způsobí úzkost a svalové napětí, které jí budou při dalších startech na pálce dělat problémy.

Pokud sportovec dokáže ovládat svou vnitřní řeč ve svůj prospěch, pomáhá mu zvyšovat koncentraci, sebevědomí a motivaci, regulovat stupeň jeho nabuzení, nebo slouží jako nástroj, kterým sportovec začíná akci (např. určité slovo před nadhozem).

Weinberg a Gould (2011) rozlišují tři základní formy vnitřní řeči - pozitivní, negativní a instruktážní. Pozitivní vnitřní řeč pomáhá sportovce motivovat, dodává mu sebevědomí nebo zvyšuje jeho koncentraci. Jedná se o spojení jako „*Máš na to*“ nebo slova, např. „*Ted*“. Oproti tomu instruktážní vnitřní řeč probíhá ve formě sebeinstrukcí a pomáhá sportovci zaměřit se především na správnou techniku. Jejím cílem je tedy zejména zlepšení provedení určitého úkonu. V softballové praxi si například pálkařka může před nadhozem opakovat spojení jako „*Drž ruce nahore*“. Negativní vnitřní řeč je při sportovním výkonu nežádoucí. Je zdrojem úzkosti, sebepodceňování a vede ke ztrátě motivace. Negativní myšlenky jsou hlavní překážkou, která sportovci brání v dosažení jeho cílů – nejsou to podmínky zápasu, ale to, jak o těchto podmínkách přemýšlí a jak je hodnotí (například „*Ten zápas nikdy nevyhrajeme*“).

Pokud negativní myšlení ovlivňuje výkon sportovce, existují způsoby, jak mu zabránit nebo jak ho změnit do přijatelné podoby. Příkladem takové intervence může být „STOP“ technika. Pokud si sportovec uvědomí své negativní myšlenky, využije konkrétní klíčové slovo (např. „*Stop*“) nebo gesto (např. tlesknutí), aby tok těchto negativních myšlenek zastavil. Poté je ovšem důležité začít přemýšlet nad něčím jiným – nejlépe přejít k instruktážnímu typu vnitřní řeči a zaměřit tak pozornost na správné provedení činnosti, které se sportovec v danou chvíli věnuje. Klíčové je pro tuto techniku schopnost sebepoznání – aby si sportovec vůbec byl schopen své negativní myšlení uvědomit (Jansa a Dovalil, 2009).

Dalším způsobem je tzv. přerámování. Ve chvíli, kdy sportovec začne mít negativní myšlenky, je zapotřebí je tzv. přerámovat – přeměnit na pozitivní (Jansa a Dovalil, 2009). Například tvrzení „*V tomto zápase nikdy neodpálím*“ lze změnit na „*Nadhazovačku soupeře znám a mám na ni natrénováno, svůj start na pálce zvládnou*“

Příkladem využití této psychologické dovednosti pro zlepšení výkonu je studie Changa a kol. (2014), která se zabývala vlivem vnitřní řeči na výkon v softballovém hodu. Studie potvrdila, že vnitřní řeč usnadňuje výkon, a tím se jedná o velmi užitečnou psychologickou dovednost. Zároveň studie ukázala, že výkon ovlivňuje také typ vnitřní řeči a druh motorické činnosti. Motivační a instruktážní typ vnitřní řeči usnadňovaly výkon při činnostech zaměřených na jemnou motoriku, přičemž zejména motivační vnitřní řeč přispívala k lepšímu výkonu při činnostech zaměřených na hrubou motoriku.

3.6.4. Imaginace

Imaginaci, ve sportu nazývanou také „mentálním tréninkem“ nebo „vizualizací“ (pokud převažují zrakové představy), lze v rámci sportovní psychologie definovat jako proces v naší mysli, při kterém dochází k tvoření nebo opětovnému utváření představ na základě informací uložených v paměti a získaných prostřednictvím vlastní zkušenosti. Tyto představy jsou pod volní kontrolou naší mysli a jejich produkce probíhá bez přítomnosti podnětu, který se ve skutečných podmínkách představované zkušenosti vyskytuje. Tento proces v sobě zahrnuje smyslovou, percepční i afektivní složku (Morris a kol., 2005). Podobně i Jansa a Dovalil (2009) definují imaginaci jako utváření představ bez přítomnosti vnějšího podnětu, při kterém je zapojeno všech pět smyslů (sluchová, zraková, čichová, hmatová a chuťová imaginace), dále emoce, které jsou s představovanou situací spojovány, a především kinestetické představy (představy pohybu), které jsou pro sportovce zásadní zejména za účelem dosažení vyšší výkonnosti. Podle Weinberga a Goulda (2011) se jedná o formu simulace, která probíhá v naší mysli.

Vzhledem k tomu, že imaginace není vázána na prostředí, ve kterém se sportovec během výkonu nachází, lze ji praktikovat kdekoliv a kdykoliv. Sportovci imaginaci využívají před, po a během tréninku nebo soutěže i mimo ně. Rozhodujícími faktory, které ovlivňují efektivitu imaginace, jsou zejména živost – představy by měly být co nejvíce podobné realitě a zapojeno by mělo být co nejvíce smyslů. Dalším faktorem je ovladatelnost představ – do jaké míry je sportovec schopen představu účelově měnit (Weinberg and Gould, 2011). Zásadní je také perspektiva – pohled na představy. Ta může být vnitřní, kdy představy vytváříme z vlastní perspektivy, nebo vnější, kdy vidíme sami sebe z vnějšku (Morris a kol. 2005).

Ve sportovním prostředí může imaginace sloužit k mnoha účelům. Lze ji například využít ke změně úrovně nabuzení a k regulaci aktuálních psychických stavů (např. představa tichého místa za účelem zklidnění), ke zvýšení sebedůvěry nebo posílení motivace (např. představa úspěšného výkonu), nebo jako nástroj pro nácvik taktiky a strategie (představa jednotlivých kroků během zápasu). V neposlední řadě může mít imaginace pozitivní vliv na průběh rekonvalescence ze zranění (např. sportovec se může učit nové dovednosti prostřednictvím ideomotorického tréninku – viz níže, což mu dodává pocit, že nezaostává a pozdější návrat ke sportu je pro něj snadnější) (Morris a kol., 2005).

Imaginaci a její přínos ve sportu zhodnotili ve svém článku Jones a Stuth (1997). Konkrétně se zaměřili na využití imaginace v atletice. Její význam zhodnotili ve čtyřech oblastech využití, kterými bylo zlepšování výkonu, regulace aktivační úrovně, rehabilitace a změny kognitivního či afektivního charakteru (např. vliv imaginace při zvládnání stresových situací, potlačování negativních představ ve spojitosti s výkonem apod.). Výzkumy, které ve svém článku zmiňují, potvrzují pozitivní vliv imaginace na výkon v atletice.

Calmelsová a kol. (2004) provedli výzkum, ve kterém sledovali vliv imaginace na selektivní pozornost. V rámci tohoto výzkumu tři hráčky francouzského národního softballového týmu podstoupily program, při kterém se čtyřikrát až pětkrát týdně věnovaly tréninku imaginace. Výsledky ukázaly, že imaginace jako psychologická dovednost pomáhá zaměřovat pozornost, díky čemuž se sportovec lépe koncentruje.

Dalšího výzkumu Calmelsové a kol. (2004) se zúčastnily čtyři hráčky francouzského národního softballového týmu. Výzkum měl za úkol zjistit, zda intervence tréninkového programu imaginace u těchto hráček zlepší schopnost vytvářet realistické představy pohybu. Výsledky potvrdily, že intervence v podobě tréninkového programu zaměřeného na imaginaci usnadňuje softbalistkám vytváření těchto představ.

3.6.4.1. *Imaginace a ideomotorika*

Imaginace má zásadní význam pro ideomotorické učení, které je učením pohybu v našich představách (Rychtecký, 1998). Princip ideomotorického učení v roce 1894 definoval anglický lékař a psycholog W. B. Carpenter. Veškerý pohyb v těle je řízen centrální nervovou soustavou na základě přenosu informací mezi mozkem a svaly. Centrální nervová soustava během pohybu dostává informace o jeho průběhu, na základě kterých pohyb koriguje. Podobný proces přitom probíhá, když si pohyb pouze představujeme (Slepička a kol., 2011). Podstatou ideomotorického učení je tedy skutečnost, že *„kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny nejen periferně (aktivním pohybem), ale i centrálně (představou pohybu)“* (Rychtecký, 1998, str. 71).

Principy ideomotorického učení se uplatňují v rámci ideomotorického tréninku, který *„je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových nebo korekci stávajících,*

pohybových dovedností. V relaxovaném stavu je nacvičována pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy“ (Slepička a kol., 2011, str. 211). Zásadní je tedy vytvoření co nejživější představy, aby došlo k podobné stimulaci svalů, jako bychom pohyb skutečně prováděli a mohlo tak dojít ke změně v pohybovém vzorci chování. Ideomotorické učení nemůže zcela nahradit motorické učení. Může být ovšem jeho vhodným doplňkem např. při nácvičování nových technických dovedností (Slepička a kol., 2011; Weinberg a Gould, 2011).

3.6.5. Relaxace

Relaxace je stavem fyzického a psychického uvolnění – slouží k redukci napětí (Jansa a Dovalil, 2009). Pokud sportovec není schopen úroveň svého napětí korigovat, může u něj docházet k neurosvalové hypertenzi, která se projevuje jako stav svalové tenze, zvýšené citlivosti či zvýšené nervové aktivity. Takový stav poté brání sportovci v podání maximálního výkonu. Při relaxaci dochází ke snížení množství impulzů, které do mozku přicházejí z periferie, čímž dochází ke snížení hladiny aktivace a k potřebnému uvolnění (Slepička a kol., 2011).

Zvýšená úroveň napětí se v těle může projevovat jako stav úzkosti. Některé relaxační techniky jsou vhodné pro potlačení nežádoucí somatické úzkosti, jiné k potlačení kognitivní úzkosti (Weinberg a Gould, 2011).

Mezi tzv. somatorelaxační techniky, tedy techniky sloužící k potlačení především somatické úzkosti, patří například:

- *Progresivní svalová relaxace podle E. Jacobsona.* Jedná se o relaxační techniku, která spočívá v postupném napínání a uvolňování různých svalových skupin po celém těle. Sportovec se tak učí vnímat rozdíl mezi napětím a uvolněním a zejména to, že se tyto dva stavy vzájemně vylučují. Osvojuje si tak schopnost snižovat úroveň svalového napětí a vnímání pozitivního vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění (Slepička a kol., 2011; Jansa a Dovalil, 2009). Progresivní svalovou relaxaci není vhodné zařazovat těsně před závodem – výjimkou je progresivní relaxace konkrétní svalové skupiny (např. házečů ruky u nadhazovače v softballu). Celkovou progresivní relaxaci je

vhodné využít na podporu uvolnění a spánku např. den před důležitým zápasem (Tod a kol., 2012).

- *Dechová cvičení.* Dýchání je základem pro dosažení relaxace a jeho správná forma je nejučinnějším prostředkem ke kontrole úzkosti a svalového napětí. Dýchání úzce souvisí s psychickými stavy a procesy, čímž ovlivňuje pohybové chování (Slepička a kol., 2011). Například při stresu bývá dýchání sportovců krátké a mělké. Dechová cvičení využívají reflexivního nárůstu svalového napětí při nádechu a naopak jeho uvolnění při výdechu. Lze pracovat také s dechovou frekvencí (např. rytmické dýchání) nebo místy nádechu (např. brániční dýchání) (Jansa a Dovalil, 2009).
- *Biofeedback - Metoda biologické zpětné vazby.* Spočívá ve schopnosti kontrolovat fyziologické a autonomní funkce. Jejím základem je měření a sledování fyziologických hodnot a reakcí (např. tepová frekvence, svalová aktivita atd.), na základě kterého získává sportovec zpětnou vazbu o jejich změnách a průběhu a dochází k jejich správnému a kontrolovanému vyladění (Stackeová, 2011).

Techniky, sloužící k redukci zejména kognitivní úzkosti, jsou například:

- *Relaxační odpověď.* Jedná se o metodu, která se opírá o základní principy meditace. Sportovec se posadí na klidné místo, nenechává se rozptylovat vnějšími podněty a při výdechu se soustředí na jedno předem vybrané slovo. Ostatní myšlenky nechává volně plynout, nezaměřuje na ně pozornost (Jansa a kol., 2007).
- *Autogenní trénink.* Tato relaxační metoda byla vytvořena v roce 1926 J. H. Schultzem. Základem této metody je autosugesce a předpokladem psychické a somatické propojení. Při této metodě dochází k ovlivnění somatických, citových a myšlenkových procesů člověka na základě zvýšené sugestibility. Sportovec se soustředí na dva prožitky – teplo a tíhu, které jsou doprovázené pocitem uvolnění (Slepička a kol., 2011; Stackeová, 2011).

3.6.6. Koncentrace pozornosti

Termíny koncentrace a pozornost spolu navzájem souvisejí. Pozornost představuje „*nástroj, jehož prostřednictvím aktivně zpracováváme omezené množství informace z obrovské zásobárny údajů v dlouhodobé paměti, jakož i informací dopadajících na naše smyslové systémy, případně informací pocházejících z dalších kognitivních procesů*“ přičemž „*součástí mechanismu pozornosti jsou jak vědomé, tak nevědomé procesy*“ (Sternberg, 2002, str. 90). Kromě toho za pozornost někteří autoři považují mimovolní stav pohotovosti, který bývá často krátkodobý a může být vyvolán např. novým, nebo ohrožujícím podnětem (Moran, 1996). Lidské mentální zdroje mají omezenou kapacitu, a proto je množství informací, na které můžeme své mentální zdroje v konkrétní okamžiky soustředit, omezené (Sternberg, 2002).

S touto skutečností souvisí základní dělení pozornosti na zaměřenou a rozdělenou. Zaměřená, neboli selektivní pozornost nám umožňuje vybírat stimuly, na které se budeme soustředit a ostatní tak ustoupí do pozadí. Tato schopnost nás chrání před tím, aby nedošlo k přehlčení informacemi a je zásadní pro výkon sportovců, kteří často musí rozlišovat mezi relevantními a irelevantními podněty. Druhý typ pozornosti je založen na opačném principu. Rozdělená (někdy také difúzní nebo rozptýlená) pozornost nám za určitých podmínek umožňuje věnovat se několika podnětům nebo činnostem současně. Zásadní je především míra zautomatizování těchto činností. Sportovec tréninkem může své mentální kapacity rozvíjet. Tréninkem zautomatizované procesy pak nevyžadují vědomou pozornost a sportovec jich může zvládat i několik současně (Moran, 1996).

Efektivní koncentrace je považována za klíčovou schopnost pro úspěšný výkon. V kognitivní psychologii je na koncentraci nahlíženo jako na složku nebo dimenzi pozornosti. Koncentrace představuje již zaměřenou, intenzivní pozornost na vnitřní nebo vnější podněty, které jsou v určité situaci důležité – od pozornosti se tedy liší především v intenzitě (Moran, 1996).

Efektivní koncentrace vyžaduje mentální úsilí. Pokud se sportovec koncentruje, má své myšlenky a své vědomí pod kontrolou. Dalším důležitým předpokladem efektivní koncentrace je právě selektivita – schopnost v dané situaci věnovat pozornost pouze relevantním podnětům, které souvisejí s prováděnou činností a výkonem. Při výkonu se sportovec musí soustředit na to, co je důležité a musí být schopen ignorovat rušivé podněty, které by mohly jeho výkon negativně ovlivnit. Ty mohou být opět vnitřní (např. naše obavy) nebo vnější (např. fanoušci soupeře). Sportovec tak koncentraci nikdy neztrácí – pouze ji

zaměřuje jinam. Negativně na koncentraci působí zejména naše emoce. Zásadní je také schopnost udržet nebo změnit zaměření pozornosti v reakci na měnící se prostředí, ve kterém se sportovec nachází (Moran, 1996; Weinberg a Gould, 2011).

V tréninkovém prostředí je pro efektivní koncentraci vhodné zařazovat modelovaný trénink. Prostřednictvím simulace zátěžových situací si sportovec může vytvořit strategie, které mu pomohou tyto situace zvládat a svou koncentraci při nich udržet. Pro zlepšení koncentrace dále slouží některé techniky jako například klíčová slova, rituály, někdy také rutinní postupy. Sportovec je může využívat před soutěží, přímo před sportovním výkonem nebo v případě chybného úkonu. Rituály sportovci pomáhají zaměřit pozornost na relevantní podněty a na právě probíhající činnost. Naopak blokují rušivé podněty a myšlenky na budoucí nebo minulé výkony (Jansa a Dovalil, 2009).

3.6.7. Shrnutí

V této kapitole jsme se seznámili se základními psychologickými dovednostmi. Z výkladu bylo patrné, že jednotlivé psychologické metody, strategie a dovednosti se vzájemně nevyklučují. Důležitým předpokladem pro efektivní používání těchto dovedností je sebepoznání, které je klíčem k úspěchu v rámci celé psychologické přípravy. Bez upřímného poznání osobnosti je totiž obtížnější určit, co je příčinou problémů, se kterými se sportovec potýká.

Další psychologické dovednosti jsou velmi často používány v kombinaci. Sportovec může například zaměřovat svou pozornost prostřednictvím klíčových slov, která si opakuje ve své mysli. Některé relaxační techniky mohou být doprovázeny představami (např. klidného prostředí). Záleží tedy pouze na sportovci, které z uvedených dovedností budou pro jeho konkrétní potřeby nejvhodnější.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. ÚVOD

V teoretické části mé bakalářské byla psychologická příprava vyložena jako nástroj pro osobnostní růst, díky kterému mohou být využity výkonnostní kapacity sportovce a který má sloužit především ke zvýšení požitku a radosti ze sportovní činnosti odstraněním nežádoucích stavů a pocitů, které sport v jeho výkonnostní formě mnohdy doprovázejí. S ohledem na téma mé práce se teoretická část věnovala zejména poznatkům psychologie výkonu a byla tak zaměřena především na vztah psychologické přípravy a výkonu sportovce.

V dnešní době je zcela běžnou praxí, že vrcholoví sportovci spolupracují se sportovními psychology. V prostředí českého softballu se týmy nebo jednotlivci věnují psychologické přípravě spíše vzácně, přestože dříve zmiňovanými studiemi bylo potvrzeno, že užívání psychologických dovedností pozitivně působí na výkon sportovce.

Protože sportovní příprava je komplexní proces, ve kterém psychika sportovce hraje důležitou roli (např. Burton, 1988), mohlo by zařazení systematické psychologické přípravy do programu reprezentací a klubů, případně zkvalitnění této přípravy, pozitivně působit na zlepšení celkové úrovně softballu v České republice a zejména na mezinárodní scéně by časem mohlo dopomoci k dosažení lepších výkonů. Atmosféra a průběh zápasů na turnajích formátu evropských či světových mistrovství jsou s podmínkami běžných extraligových zápasů v českém prostředí nesrovnatelné. Rozdíl spočívá zejména ve významnosti těchto mezinárodních zápasů, během kterých je na hráčky kladen mnohem větší tlak, a častěji se tak dostávají do stresových situací. Už jen skutečnost, že běžné extraligové zápasy mnohdy sleduje pár desítek fanoušků, oproti zápasům na vrcholných mezinárodních turnajích, kde se mnohdy jedná o tisíce příznivců, nasvědčuje tomu, že jsou tyto turnaje náročnější z hlediska taktické, fyzické a technické připravenosti, ale také z hlediska psychiky, a proto je potřeba se na ně lépe připravit i v tomto ohledu.

2. CÍLE VÝZKUMU

V praktické části mé bakalářské práce se zaměřuji na psychologickou přípravu českých softbalistek. Cílem mé práce bylo především zmapovat, do jaké míry se české softbalistky psychologické přípravě věnují a zejména jakým způsobem psychologické přípravě rozumějí. Stěžejní část výzkumu se poté zaměřila na užívání konkrétních psychologických strategií a dovedností v tréninku a zápasech.

2.1. Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě studia teoretických zdrojů došlo k formulaci výzkumných otázek:

- „Co si české softbalistky představují pod pojmem psychologická příprava?“
- „Jakou roli hraje psychologická příprava v kontextu sportovní přípravy českých softbalistek?“
- „Jakým způsobem české softbalistky používají psychologické strategie a dovednosti při svých výkonech?“
- „Existují rozdíly v používání psychologických strategií a dovedností českými softbalistkami během tréninků a při zápasech?“

Na základě stanovení výzkumných otázek a teoretických východisek byla formulována nulová hypotéza:

- *H0: „Psychologické přípravě se české softbalistky nevěnují.“*

Dále byly formulovány tyto hypotézy:

- *H1: „Hráčky softballu užívají psychologické strategie a dovednosti v tréninku i při zápasech.“*
- *H2: „Hráčky softballu užívají psychologické strategie a dovednosti více během zápasů než v tréninku.“*

3. METODIKA A ORGANIZACE VÝZKUMU

Výzkum probíhal kombinací kvantitativní a kvalitativní metody. Kvantitativní metodou došlo k objektivní redukci počtu pozorovaných proměnných a vztahů mezi nimi. Tato metoda tak při výzkumu umožnila získat sice omezené množství informací, tyto informace ale bylo možné získat o velkém počtu respondentů (Disman, 2011). Protože jsem ve svém výzkumu chtěla zhodnotit psychologickou přípravu větší skupiny a hledat souvislosti v používání konkrétních psychologických strategií a dovedností, považují kvantitativní metodu jako vhodnou pro realizaci svého výzkumu. Zároveň mě ovšem zajímalo, jak české softbalistky psychologické přípravě rozumějí. Proto jsem část výzkumu realizovala také kvalitativní metodou, když jsem hlouběji analyzovala některé odpovědi respondentek, které se týkaly především jejich názorů na psychologickou přípravu.

3.1. Technika sběru dat

Výzkum probíhal na území České republiky v listopadu roku 2015. Zvolenou metodou výzkumu určenou pro sběr dat bylo dotazníkové šetření. Tato metoda byla zvolena s ohledem na účely výzkumu. Psychologická příprava v kontextu českého softballu prozatím nebyla zkoumána. Výše zmiňovaným cílem tedy bylo především zhodnotit úroveň této složky sportovní přípravy. K tomu bylo zapotřebí oslovit větší množství respondentů a dotazník tedy byl ideální technikou, prostřednictvím které bylo možné výzkum zrealizovat. Další výzkumy zaměřené na psychologickou přípravu v českém softballu by naopak mohly být zaměřeny na hloubkovou analýzu psychologické přípravy konkrétních hráček či hráčů. Kvalitativní analýza by pak umožnila lépe pochopit, jakým způsobem se hráčky či hráči připravují v rámci této složky sportovní přípravy a jak používají jednotlivé psychologické strategie a dovednosti v konkrétních situacích.

Kompletní dotazník, tak jak byl předkládaný nebo zasílaný respondentkám spolu s informovaným souhlasem, je k nahlédnutí v příloze. Pro potřeby výzkumu byl využit Test strategií užívaných při výkonu (Thomas a kol., 1999), který byl doplněn o úvodní otázky, které byly zkonstruovány pro účely výzkumu.

Dotazník se tedy skládal ze tří částí:

- *Anamnestická část.* Obsahovala otázky týkající se osobních a sportovních charakteristik respondentek, které sloužily především k popisu zkoumaného vzorku. Otázky zjišťovaly věk respondentek, délku jejich kariéry, počet sezón odehraných v softballové Extralize žen ČR (dále jen „*Extraliga žen*“), působení v reprezentaci, počet hodin věnovaných týdně tréninku pálky a softballovému tréninku obecně.
- *Část zaměřená na psychologickou přípravu.* Tato část začínala úvodní otevřenou otázkou, v rámci které se softbalistky snažily vlastními slovy popsat pojem „psychologická příprava“. Další otázky byly zaměřeny na čas věnovaný psychologické přípravě. Nakonec jsem zjišťovala, zda se respondentky věnují psychologické přípravě samy, nebo v rámci společné přípravy klubového týmu.
- *Test strategií užívaných při výkonu* (Thomas a kol., 1999). Jedná se o standardizovaný dotazník, který slouží k měření kognitivních strategií a dovedností, které sportovci užívají při sportovních aktivitách. Tento nástroj je výjimečný zejména díky tomu, že oproti jiným nástrojům měří používání psychologických strategií a dovedností nejen v soutěžním prostředí, ale také během tréninku (Jones a kol., 1999). Zejména z tohoto důvodu byl zvolen jako vhodný nástroj pro můj výzkum. V teoretické části bylo zdůrazněno, že psychologické strategie a dovednosti je potřeba trénovat stejně jako jiné dovednosti (např. technické). Svědomití sportovci věnují tréninku až 99 % celkového času, který sportem tráví (McCann, 1995 in Thomas a kol., 1999). Je proto důležité zhodnotit používání psychologických strategií a dovedností nejen v zápasech, ale také v tréninku, kterému sportovec věnuje téměř veškerý čas.

V následující tabulce jsou znázorněny psychologické strategie a dovednosti, které jsou prostřednictvím dotazníku měřeny. Svislé sloupce představují dvě měřené škály – tréninkovou a soutěžní. Vodorovné řádky představují 16 podškál (8 tréninkových a 8 soutěžních), prostřednictvím kterých je měřeno 16 faktorů – jednotlivých psychologických strategií či dovedností.

Tabulka 1: Faktory měřené dotazníkem TOPS

Trénink	Soutěž
<i>Vnitřní řeč</i>	<i>Vnitřní řeč</i>
<i>Kontrola emocí</i>	<i>Kontrola emocí</i>
<i>Automaticita</i>	<i>Automaticita</i>
<i>Stanovování cílů</i>	<i>Stanovování cílů</i>
<i>Imaginace</i>	<i>Imaginace</i>
<i>Aktivace</i>	<i>Aktivace</i>
<i>Relaxace</i>	<i>Relaxace</i>
<i>Kontrola pozornosti</i>	<i>Negativní myšlení</i>

V dotazníku byla kontrola pozornosti v soutěžním prostředí nahrazena negativním myšlením. Důvodem je podle autorů skutečnost, že nedostatečná kontrola pozornosti se v soutěžním prostředí projevuje právě jako negativní myšlení (Thomas a kol., 1999).

Jednotlivé položky v testu představují tvrzení, která se týkají výše zmiňovaných psychologických strategií a dovedností a jejich použití. Při vyplňování testu respondenti odpovídají na pětibodové Likertově škále podle toho, jak často se s obsahem každého tvrzení setkávají nebo se s ním ztotožňují (přičemž hodnota 1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = příležitostně, 4 = často a 5 = vždy). Výjimku tvoří 14 položek, které jsou formulovány negativně, a u kterých je zapotřebí hodnoty zvolené respondentem obrátit (v tom případě hodnota 5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4 a 1 = 5). Výsledné hodnoty jsou poté sečteny. Součet odpovědí, který nabývá hodnot od 5 do 20, je poté vydělen čtyřmi. Výsledkem je konečný skór faktoru (v tomto případě psychologické strategie či dovednosti), který nabývá hodnoty od 1 do 5. Čím vyšší je skór, tím pozitivněji je psychologická strategie či dovednost hodnocena (kromě podškály pro negativní myšlení – zde je žádoucí co nejnižší hodnota).

Pro ukázkou položek v testu jsem vybrala následující (Thomas a kol., 1999):

- „Pro trénink si stanovuji reálné, ale náročné cíle.“

- „*Během zápasu efektivně ovládám svou vnitřní řeč.*“
- „*Když mě něco během zápasu rozčílí, můj výkon se zhoršuje.*“

Vnitřní konzistence jednotlivých podškál se v původním výzkumu pohybovala v rozmezí od 0,66 do 0,81. K validaci dotazníku byla použita data získaná od 472 sportovců. Testování se zúčastnili sportovci obou pohlaví, kteří se dohromady věnovali 28 sportům. Sportovci se dále lišili délkou kariéry nebo výkonnostní úrovní (Thomas a kol., 1999). Výsledky v této studii nasvědčují tomu, že sportovci se v používání psychologických strategií a dovedností liší. Největší rozdíl v používání psychologických strategií a dovedností se ukázal u sportovců, kteří se sportu věnovali na mezinárodní úrovni. Tito sportovci užívali více psychologických strategií či dovedností než další hodnocené podskupiny (např. rekreační sportovci, sportovci věnující se sportu na vysoké škole atd.). Zároveň více než další podskupiny používali psychologické strategie či dovednosti v tréninku. Dále výzkum ukázal, že pokud sportovci používali psychologické strategie a dovednosti v tréninku, používali je také v soutěži. Obecně ovšem sportovci používali psychologické dovednosti a strategie více v soutěži (Thomas a kol., 1999).

3.2. Výzkumný vzorek

Vzorek byl konstruován účelově. Cílovou skupinu pro výzkum tvořily hráčky softballu v České republice. Výzkumu se dále mohly zúčastnit pouze hráčky nejvyšší české ligové soutěže – Extraligy žen, které v roce 2015 v této soutěži nastoupily. Záměrem bylo, aby se výzkumu zúčastnily pouze hráčky, které se sportu stále aktivně věnují. Dále jsem chtěla zhodnotit úroveň psychologické přípravy a používání psychologických strategií a dovedností zejména elitních hráček České republiky a tedy těch, které nastupují právě v nejvyšší ligové soutěži.

Spodní věková hranice byla nastavena na 17 let, což je věk, kterého v daném roce musí hráčka dosáhnout, aby v Extralize žen mohla nastoupit. Horní věková hranice nebyla zvolena. Vzhledem k tomu, že konečná cílová skupina byla menší uzavřenou skupinou, byla do výzkumu zahrnuta každá hráčka, která v roce 2015 alespoň jednou nastoupila jako pákařka v extraligovém zápase. Jednalo se tak o úplné šetření. Podle statistik za rok 2015

dostupných na stránkách České softballové asociace, bylo takových hráček 139. Dotazníkového šetření se nakonec zúčastnilo 103 hráček. Dotazník nedokončilo 36 hráček. Dále byl z výzkumu vyřazen 1 dotazník, u kterého byly vyplněné odpovědi chybné (např. věk byl nižší než počet let, kterých se respondentka věnovala softballu). Dále do konečné analýzy nebyly zahrnuty dotazníky 5 respondentek, které pojem psychologické přípravy neznaly.

Celková návratnost tedy byla 65 %. Nedokončených 36 dotazníků, ale také 1 vyřazený dotazník a 5 dotazníků respondentek, které nedokázaly psychologickou přípravu nijak charakterizovat, nebyly zahrnuty do analýzy dat a výsledků.

Kompletní dotazník, který byl zařazen do výzkumu, tedy nakonec vyplnilo 61 extraligových hráček. Věk těchto hráček se pohyboval mezi 17 a 44 lety. Průměrný věk všech hráček zařazených do výzkumu byl 28,8 let. Věkové složení je blíže popsáno v tabulce níže.

Tabulka 2: Věkové složení zkoumaného souboru

Minimum	1. kvartil	Medián	Průměr	3. kvartil	Maximum
17.0000	22.0000	24.0000	24.8485	27.0000	44.0000

V průměru se respondentky jako hráčky věnovaly softballu 10,8 let. Pouze jedna z respondentek v dotazníku uvedla, že se softballu věnuje teprve první rok. Maximální uvedená délka kariéry byla 29 let. Délka kariéry, kterou respondentky uváděly, je blíže popsána v tabulce níže.

Tabulka 3: Délka kariéry

Minimum	1. kvartil	Medián	Průměr	3. kvartil	Maximum
1.0000	7.0000	10.0000	10.7576	15.0000	29.0000

Podobným způsobem byl analyzován také počet sezón, ve kterých hráčky nastoupily v Extralize žen. V průměru hráčky odehrály v nejvyšší ligové soutěži 5,2 let. Pro 8 hráček se jednalo o první start v Extralize žen. Naopak nejvyšší počet sezón odehrály 2 hráčky, které

uvedly, že v Extralize žen nastoupily dohromady 18krát. Podrobný popis počtu odehraných sezón v nejvyšší ligoové soutěži je k nahlédnutí níže.

Tabulka 4: Počet odehraných sezón v Extralize žen

Minimum	1. kvartil	Medián	Průměr	3. kvartil	Maximum
1.0000	2.0000	4.0000	5.2272	7.0000	18.0000

3.3. Prostředí výzkumu

Výzkum proběhl na oficiálním zakončení sezóny, pořádaném Českou softballovou asociací, které proběhlo 6. listopadu 2015 v Hotelu Barceló v Praze. Této akce se zúčastnila většina extraligových hráček. Před vyplněním výzkumného dotazníku byla každá z respondentek poučena o cílech výzkumu, jeho průběhu a o podmínkách účasti na výzkumu. Každá vyplnila informovaný souhlas s účastí na výzkumu.

Ostatní respondentky, které na této události nebyly přítomné, byly kontaktovány prostřednictvím e-mailu a vyzvány k vyplnění dotazníku online. Tištěný dotazník byl převeden do elektronické podoby prostřednictvím internetového rozhraní Qualtrics⁷.

4. ZPRACOVÁNÍ DAT

Získaná data byla zpracována pomocí tabulkového procesoru Microsoft Excel 2013 a v interaktivním programovém prostředí a skriptovacím jazyku Matlab verze R2013b.

Nejprve došlo k exploraci získaných dat, která byla následně vložena do programu Microsoft Excel. Dále došlo k jejich transformaci do podoby vhodné pro analýzu – u některých otázek, u kterých bylo v nabídce z několika slovně formulovaných odpovědí, byly

⁷ www.qualtrics.com

tyto odpovědi nahrazeny číslem pro lepší zpracování (například účast v reprezentaci ANO = 1, NE = 2). Následně došlo u každé z respondentek k vyhodnocení výsledků Testu strategií užívaných při výkonu. To bylo provedeno sečtením hodnot čtyř položek, které vždy měřily jeden faktor a jejich následnému vydělení čtyřmi. Výsledný index udával hodnotu faktoru.

Následně došlo k vypočtení průměrných hodnot faktorů u všech respondentek a k porovnání těchto hodnot v tréninku a při zápasech. Tyto hodnoty byly doplněny o příslušné směrodatné odchylky.

Dále byla data testovaná prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu r , který zjišťuje jak těsný je vztah dvou proměnných. Pearsonův korelační koeficient se liší nejen v síle korelace, ale také v jejím směru. Koeficient korelace nabývá hodnot v intervalu od -1 do 1. Pokud jsou na sobě veličiny nezávislé, korelace je blízká nule. Směr korelace může být kladný nebo záporný – hodnoty korelace vyšší než 0 značí pozitivní korelaci, hodnoty nižší než 0 značí negativní korelaci. Čím více jsou hodnoty korelačního koeficientu blíže k 1 (případně -1), tím silnější je korelace. Za hodnoty korelačního koeficientu, které značí silnou korelaci, jsou považovány hodnoty vyšší než 0,40, případně - 0,40. Výpočet Pearsonova korelačního koeficientu je založen na odchylkách hodnot od průměru (Hendl, 2006). Vzorec Pearsonova korelačního koeficientu je následující:

$$r_{X,Y} = \frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X}) \cdot (Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2 \cdot \sum_{i=1}^n (Y_i - \bar{Y})^2}}$$

Prostřednictvím tohoto testu byla měřena korelace mezi používáním jednotlivých psychologických dovedností v tréninku a při zápasech. Výsledná data byla nakonec graficky znázorněna v tabulkách nebo grafech, které byly vytvořeny za pomoci tabulkového procesoru Microsoft Excel.

5. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tato kapitola je rozdělena na dvě části. První část se zabývá psychologickou přípravou českých softbalistek z obecnějšího hlediska. Druhá část se zaměřuje na použití konkrétních psychologických strategií a dovedností v tréninku a zápasech.

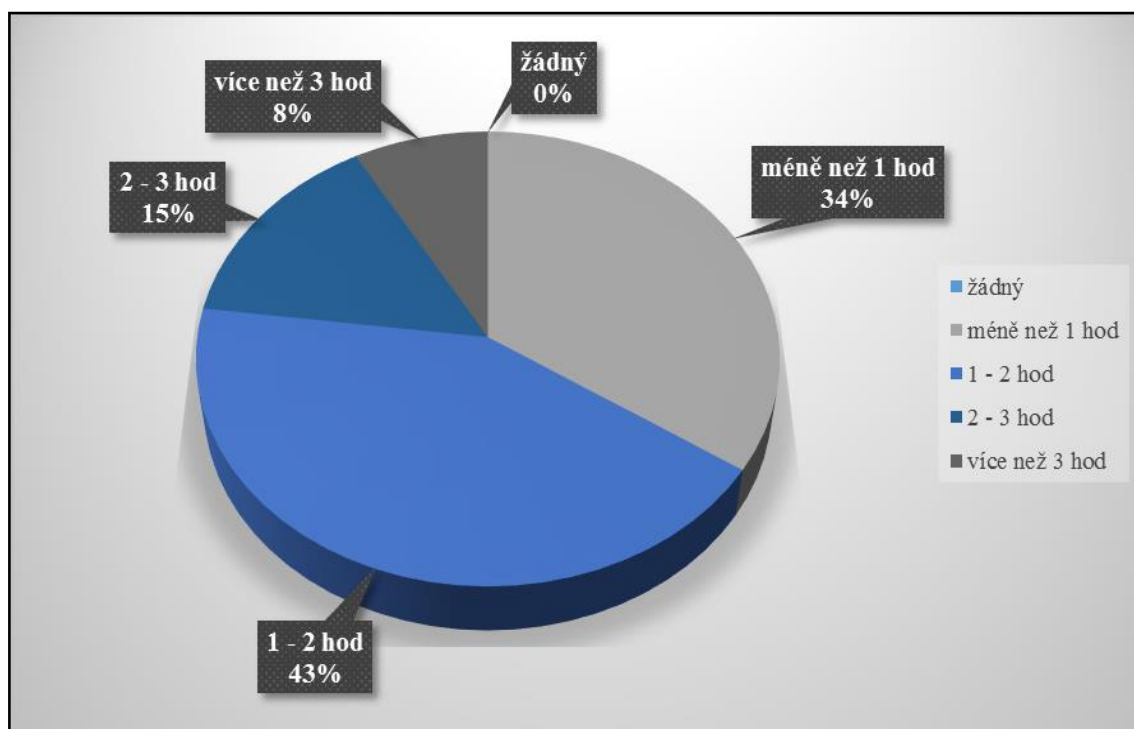
5.1. Psychologická příprava softbalistek

Součástí předkládaného dotazníku byla kromě úvodní anamnestické části, která se týkala osobních a sportovních charakteristik hráček a sloužila především k popisné charakteristice zkoumaného souboru, také část týkající se vlastní psychologické přípravy. Základní výzkumnou otázkou bylo, co si české softbalistky vůbec představují pod pojmem „psychologická příprava“. Proto se tato otázka stala úvodní otevřenou otázkou druhé části dotazníku.

V rámci kvalitativní analýzy otevřené otázky na psychologickou přípravu bylo využito otevřeného kódování (Hendl, 2005), v rámci kterého došlo k systematickému prozkoumání dat a následně k jejich segmentaci a kódování. Snažila jsem se nalézt vztahy mezi jednotlivými kódy. Výsledky ukazují, že většina respondentek má alespoň částečné povědomí o tom, co psychologická příprava představuje. Pouze pět respondentek uvedlo jako odpověď „nevím“ nebo „netuším“. Z toho důvodu nebyly odpovědi těchto respondentek zařazeny do další analýzy. Nejčastěji respondentky v souvislosti s psychologickou přípravou zmiňovaly mentální přípravu na těžké situace, stres, tlak nebo vypětí při zápasech. Některé respondentky ve své odpovědi zmínily trénink nebo zvyšování mentální či psychické odolnosti. Respondentky tedy znají některé pojmy, které s psychologickou přípravou souvisejí. Ovšem pouze ve čtyřech odpovědích byl zmíněn význam psychologické přípravy nejen v souvislosti se zápasy, ale také v tréninku. Respondentky si tedy psychologickou přípravu spojují zejména s jejím praktickým využitím při náročných podmínkách zápasu. Tomu nasvědčuje i způsob používání psychologických dovedností a strategií, který bude popsán v následující kapitole. Ve 23 případech obsahovaly odpovědi obecné nebo konkrétní příklady psychologických dovedností, nebo jejich použití. Často byly zmiňovány příklady regulace aktivační úrovně, v podobě jejího snižování (relaxace) nebo zvyšování (nabuzení se), dále vnitřní řeč, kontrola emocí a pozornosti, či vytváření představ. Respondentky tedy mají povědomí o psychologických dovednostech a tyto dovednosti pravděpodobně při svých výkonech používají ať už vědomě, či nevědomě. Pokud respondentky v odpovědích zmiňovaly příklad psychologických dovedností, velmi často se snažily charakterizovat psychologickou přípravu jako celek. Respondentky, které ve svých odpovědích zmiňovaly konkrétní příklady použití psychologických dovedností, nebo charakteristiku psychologické přípravy navíc v další části dotazníku uváděly, že se psychologické přípravě věnují.

Další otázka měla za úkol zjistit, kolik hodin týdně by podle respondentek měla hráčka softballu ideálně věnovat psychologické přípravě. Ani jedna z respondentek neuvedla, že by se psychologické přípravě neměl věnovat žádný čas. Z celkového počtu 61 respondentek navíc 26 uvedlo, že ideálně by hráčka softballu měla psychologické přípravě věnovat alespoň 1 až 2 hodiny týdně. Na základě těchto odpovědí je evidentní, že respondentky považují psychologickou přípravu za důležitou složku sportovní přípravy, která by se neměla podceňovat, a v rámci tréninku by jí měl být věnován určitý čas. Procentuální vyjádření jednotlivých odpovědí je k nahlédnutí v následujícím grafu.

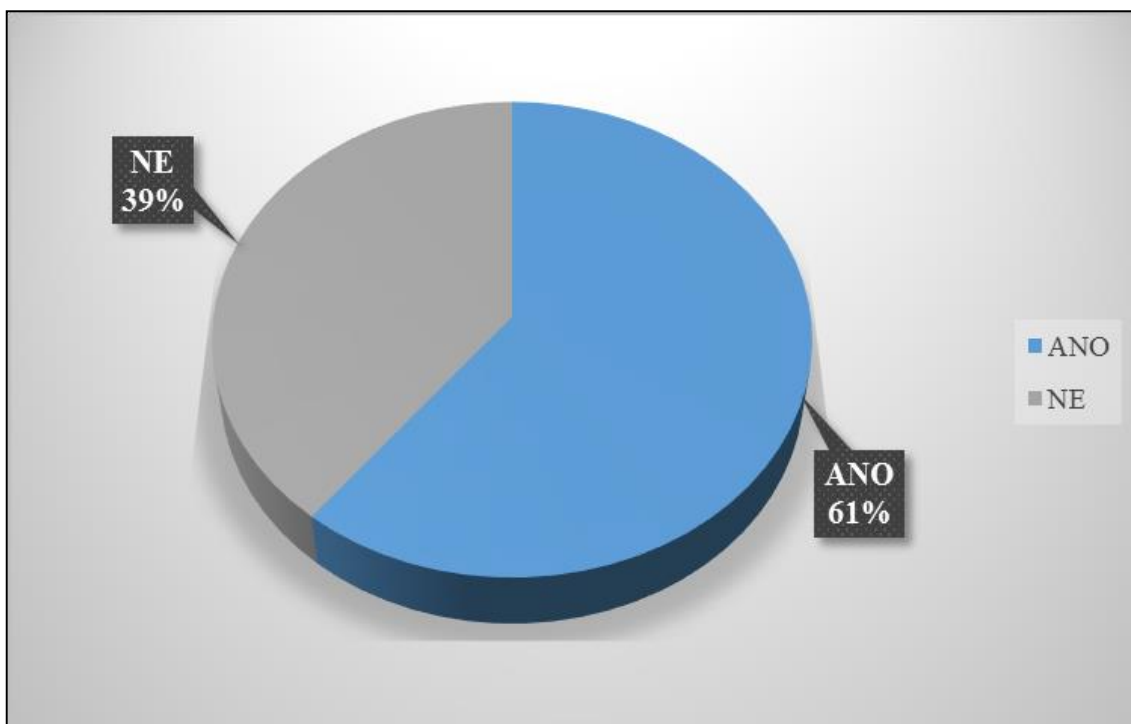
Graf 1: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „Kolik hodin týdně by podle Vás hráčka softballu měla v soutěžním období ideálně věnovat psychologické přípravě?“



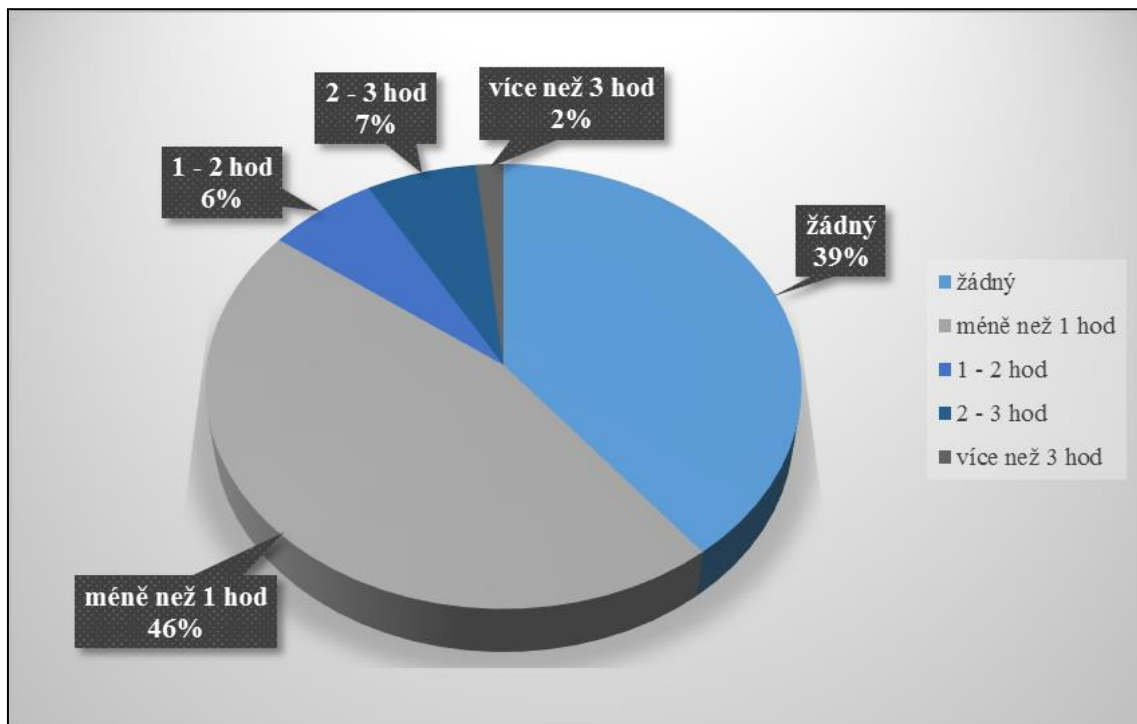
V návaznosti na předcházející otázku, měly respondentky v dalších dvou otázkách odpovědět, zda je psychologická příprava součástí jejich sportovní přípravy, a pokud ano, kolik času týdně jí věnují. V předcházející otázce sice ani jedna z respondentek neuvedla, že psychologické přípravě by se ideálně nemusel věnovat žádný čas, na následující otázku ovšem 24 respondentek uvedlo, že se psychologické přípravě nevěnují vůbec. Přestože tedy respondentky považují psychologickou přípravu za důležitou, v praxi je často opomíjena.

Psychologické přípravě se věnuje dohromady 37 respondentek, přičemž pouze 9 z nich věnuje psychologické přípravě více než 1 hodinu týdně. Ovšem například tréninku pálky v soutěžním období věnuje více než 2 hodiny týdně dokonce 74 % respondentek. Jedná se tedy o značný rozdíl, pokud hovoříme o čase, který je věnován ostatním složkám přípravy. Odpovědi na tyto dvě otázky, týkající se psychologické přípravy, jsou znázorněné v následujících grafech.

Graf 2: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „Věnujete se v rámci své softballové přípravy také psychologické přípravě?“



Graf 3: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „Kolik hodin týdně věnujete v soutěžním období psychologické přípravě?“



Poslední 3 otázky druhé části dotazníku se týkaly klubové a osobní psychologické přípravy. Psychologické přípravě se pouze v rámci společné přípravy klubového týmu věnovalo 10 respondentek. Dalších 9 respondentek uvedlo, že se psychologické přípravě věnují i nad rámec společné přípravy klubového týmu. Dohromady tedy byla psychologická příprava součástí společné přípravy klubového týmu v 19 případech. Z odpovědí ale není jasné, zda se jednalo například o jednodenní semináře, či pravidelná sezení se sportovním psychologem. Další výzkum na toto téma by tedy byl žádoucí.

Pouze z vlastní iniciativy se pak psychologické přípravě věnovalo 18 respondentek. Dohromady se psychologické přípravě z vlastní iniciativy věnovalo 27 respondentek (spolu s těmi, které se psychologické přípravě věnovaly také nad rámec klubové přípravy). Opět ale není jasné, jaká byla forma této přípravy – zda hráčky využívají samy služeb sportovních psychologů, nebo se psychologické přípravě věnují formou samostudia.

5.2. Používání psychologických strategií a dovedností

Výsledky v následující části se týkají používání konkrétních psychologických strategií a dovedností. Nejprve byly stanoveny průměrné hodnoty skóre jednotlivých faktorů. V tabulce číslo 5 můžeme vidět celkové průměrné hodnoty a směrodatné odchylky pro psychologické strategie a dovednosti užívané v tréninku a zápasech. Tabulka ukazuje, že v tréninku respondentky používají psychologické dovednosti relaxace, aktivace a imaginace nejméně. Nejvíce naopak užívají pro zlepšení výkonu stanovování cílů a strategie, prostřednictvím kterých lépe zaměřují svou pozornost.

Tabulka 5: Použití psychologických strategií a dovedností v tréninku a při zápasech

Strategie a dovednosti	Tréninkové prostředí		Zápasové prostředí	
	Průměr	SO	Průměr	SO
<i>Vnitřní řeč</i>	3,148	± 0,85	3,295	± 0,89
<i>Kontrola emocí</i>	3,125	± 0,77	3,208	± 0,89
<i>Automaticita</i>	3,125	± 0,56	2,902	± 0,86
<i>Stanovování cílů</i>	3,224	± 0,85	3,451	± 0,87
<i>Imaginace</i>	2,784	± 0,82	3,364	± 0,73
<i>Aktivace</i>	2,715	± 0,72	3,485	± 0,73
<i>Relaxace</i>	2,320	± 0,81	3,057	± 0,81
<i>Kontrola pozornosti / Negativní myšlení</i>	3,350	± 0,70	2,375	± 0,90

Z tabulky dále vidíme, že nejnižšího skóre u zápasových faktorů bylo dosaženo na podškále automaticity a negativního myšlení. U negativního myšlení je ale zapotřebí připomenout, že se jedná o vyjádření nedostatku kontroly pozornosti a čím je skóre nižší, tím

lépe se hráčka zvládá v zápase koncentrovat. Nejčastěji hráčky softballu během zápasu pracují s aktivací (se zvyšováním aktivační hladiny). Dále hráčky při zápasech užívají stanovování cílů, imaginaci či vnitřní řeč. Z výsledků v tabulce je patrné, že u zápasových podškál bylo dosahováno vyššího skóru, než u podškál tréninkových. To nasvědčuje skutečnosti, že hráčky softballu užívají psychologické strategie a dovednosti častěji v tréninku než v zápasech. Výjimku tvořil skór podškály, která měří automaticitu (hodnota v tréninku $3,135 \pm 0,56$; hodnota v zápasech $2,902 \pm 0,86$).

Dále výzkum potvrdil některé významné korelace mezi jednotlivými strategiemi a dovednostmi používanými v tréninku a při zápasech. Tyto korelace jsou znázorněné v tabulce číslo 6. Nejvýznamnější korelace pozitivního směru jsou patrné u faktoru aktivace v tréninku a imaginace při zápasech ($0,72$; $P < 0,001$) dále u imaginace v tréninku a stanovování cílů při zápasech ($0,74$; $P < 0,001$), aktivace v tréninku a stanovování cílů při zápasech ($0,62$; $P < 0,001$) a vnitřní řeči v tréninku a stanovování cílů při zápasech ($0,64$; $P < 0,001$). Čím více hráčky kontrolovaly své emoce v tréninku, tím častěji tuto strategii používaly i při zápasech ($0,61$; $P < 0,001$). Výrazná korelace negativního směru se projevila u negativního myšlení při zápasech a kontroly emocí ($0,62$; $P < 0,001$). Tato korelace nasvědčuje skutečnosti, že při negativním myšlení dochází k výrazné ztrátě kontroly nad emocemi. Negativní myšlení při zápase logicky negativně korelovalo i s dalšími psychologickými strategiemi a dovednostmi používanými při zápasech. Negativní, avšak nepříliš významné korelace negativního směru jsou patrné také u automaticity při zápasech a některých psychologických strategií a dovedností používaných v tréninku.

Tabulka 6: Korelace mezi jednotlivými psychologickými strategiemi a dovednostmi v tréninku a při zápasech.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
<i>1. Vnitřní řeč</i>	0,536	0,222	0,059	0,643	0,534	0,373	0,406	-	0,202
<i>2. Kontrola emocí</i>	0,287	0,614	0,392	0,106	0,089	0,381	0,160	-	0,399
<i>3. Automaticita</i>	- 0,188	0,161	0,041	- 0,337	- 0,161	- 0,032	- 0,102	-	- 0,092
<i>4. Stanovování cílů</i>	0,403	0,527	0,403	0,247	0,239	0,433	0,213	-	0,452
<i>5. Imaginace</i>	0,744	0,212	0,028	0,479	0,563	0,458	0,428	-	0,292
<i>6. Aktivace</i>	0,623	0,148	- 0,067	0,482	0,722	0,347	0,409	-	0,252
<i>7. Relaxace</i>	0,444	0,364	0,304	0,552	0,399	0,470	0,259	-	0,457
<i>8. Negativní myšlení</i>	- 0,238	- 0,620	- 0,417	- 0,089	- 0,044	- 0,311	- 0,158	-	-
<i>9. Kontrola pozornosti</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Pozn.: Psychologické strategie a dovednosti používané v zápasech se nacházejí v levém krajním sloupci. Naopak psychologické strategie a dovednosti používané v tréninku se nacházejí v horním řádku. Hodnoty korelací mezi jednotlivými dovednostmi jsou zaznamenány v tabulce.

DISKUZE

Jedním z cílů této práce bylo zhodnotit úroveň psychologické přípravy českých softbalistek hrajících softbalovou Extraligu žen ČR, která představuje nejvyšší českou liguovou soutěž. Dále jsem se ve své práci snažila zjistit, jakým způsobem tyto softbalistky používají psychologické strategie a dovednosti při svých výkonech v tréninku a při zápasech.

Výzkumu se zúčastnilo 103 respondentek. Dotazník nedokončilo 36 respondentek. Dále byl vyřazen jeden dotazník kvůli tomu, že respondentka vyplnila odpovědi chybně (např. počet let, během kterých se věnovala softballu, byl vyšší než uvedený věk). Z následné analýzy byly vyřazeny také dotazníky pěti respondentek, které pojem psychologické přípravy vůbec neznaly. Ke zpracování dat tedy nakonec bylo použito 61 dotazníků. Průměrný věk zkoumaného souboru byl 28,8. Průměrně se respondentky softballu věnovaly 10,8 let.

Na otázku, co si představují pod pojmem „psychologická příprava“ respondentky nejčastěji zmiňovaly mentální přípravu na těžké situace, stres, tlak nebo vypětí při zápasech, dále budování mentální nebo psychické odolnosti. Pouze ve 4 % se respondentky zmínily nejenom o psychologické přípravě v souvislosti se zápasy, ale také s tréninkem. Tomu, že si softbalistky dávají psychologickou přípravu do souvislosti spíše se zápasy, nasvědčují i jejich výsledky v dotazníku TOPS, podle kterých hráčky softballu užívají psychologické strategie a dovednosti více v zápasech než v tréninku. Ve 38 % byly dále zmiňovány konkrétní psychologické dovednosti nebo příklady jejich použití v praxi.

Přestože výzkum potvrdil, že respondentky mají určité povědomí o psychologické přípravě a samy se domnívají, že by psychologická příprava měla být součástí celkové sportovní přípravy, v praxi se jí věnuje 61 % z nich. Výsledek je v zásadě pozitivní – potvrdilo se, že se české softbalistky psychologické přípravě věnují, a tím došlo k vyvrácení nulové hypotézy. Ovšem 39 % se psychologické přípravě nevěnuje vůbec, přestože se psychologická příprava vztahuje ke všem dalším složkám sportovní přípravy a umožňuje maximálně využít výkonnostní kapacitu sportovce (Jansa a Dovalil, 2009).

Důvody, proč se takové množství hráček psychologické přípravě nevěnuje vůbec, mohou být různé. Jednou z možných příčin může být nedostatečná informovanost hráček (Weinberg a Gould, 2011). Výsledky dotazníku sice ukazují, že respondentky mají povědomí o tom, co

je obsahem psychologické přípravy a jaké jsou její metody, pravděpodobně ale nemají odborné vedení. V dotazníku navíc pouze 31 % respondentek uvedlo, že psychologická příprava je součástí společné přípravy jejich klubového týmu. Další příčinou by tedy mohla být nedostatečná informovanost trenérů a dalších vedoucích osobností v oddílech. Výzkum zaměřený na jejich postoje k psychologické přípravě by určitě přinesl další zajímavé informace.

Dle mého názoru je hlavní příčinou, proč se některé softbalistky psychologické přípravě nevěnují vůbec, nebo pouze v minimální míře, spíše nedostatek času (Weinberg a Gould, 2011). Týmy sice trénují až pětkrát týdně, ale vzhledem k tomu, jaké má softball nároky, je tréninkový čas využíván spíše k tréninku technických či taktických dovedností, nebo fyzické přípravě. Softball je navíc v České republice amatérským sportem a většina hráček se při sportování věnuje také studiu nebo zaměstnání. Volného času, který by tak mohl být věnován psychologické přípravě, není mnoho.

Další část výzkumu se zabývala užíváním konkrétních psychologických strategií a dovedností, které hráčkám pomáhají při výkonu v tréninku a v zápasech. Došlo k porovnání celkových průměrných hodnot jednotlivých psychologických strategií a dovedností, kterých dosáhly všechny hráčky zvláště v tréninku a při zápasech. V souladu s teoretickými východisky se potvrdila první i druhá hypotéza. Hráčky softballu užívají psychologické strategie a dovednosti v tréninku i při zápasech, ovšem častěji tomu tak je v zápasech. To se potvrdilo jak ve studii Thomase a kol. (1999), kde bylo užívání psychologických strategií a dovedností zkoumáno na sportovcích různého pohlaví, věku, výkonnostní úrovně a věnující se různým druhům sportu, tak i ve studii Lana a kol. (2004), která se zabývala dalším testováním validity tohoto dotazníku, a v rámci které výzkum probíhal na mladých, vrcholových sportovcích.

Největší rozdíl se projevil při používání psychologické dovednosti relaxace (v tréninku $2,320 \pm 0,81$; v zápase $3,057 \pm 0,81$) a aktivace (v tréninku $2,715 \pm 0,72$, v zápase $3,485 \pm 0,73$). Jelikož relaxace je snižování tělesného a duševního napětí a aktivace naopak stav, při kterém je organismus fyzicky i psychicky připraven k určité činnosti, naznačují tyto výsledky, že při zápasech hráčky softballu častěji pracují s regulací aktivační úrovně. Důvodem může být ta skutečnost, že ke změnám aktivační úrovně dochází hlavně v situaci, kdy si sportovec uvědomuje významnost nadcházející události. Tou může být především důležitý zápas.

Jediným faktorem, který v zápasech nabýval nižších hodnot než v tréninku, byla automaticita (v tréninku $3,125 \pm 0,56$; v zápase $2,902 \pm 0,86$). Tento faktor byl v původním výzkumu autory označen za problematický. Výsledky výzkumu, který provedl Thomas a kol. (1999) ukázaly, že sportovci věnující se sportu na mezinárodní úrovni vykazovali nižší úroveň automaticity než sportovci na nižších výkonnostních úrovních. Autoři výzkumu ovšem předpokládali opačný trend. Důvody podle nich mohly být různé. Prvním z nich může být formulace jednotlivých položek, které měří faktor automaticity. Autoři této studie upozornili, že tyto položky mohou respondenti chybně vnímat spíše jako známku laxního přístupu než jako situaci, při které sportovec nad výkonem vědomě nepřemýšlí, protože má jednotlivé úkony zautomatizované (např. nad jednotlivými fázemi svých pohybů) nebo je do činnosti naprosto ponořen (stav flow). Zároveň upozornili na skutečnost, že faktor automaticity může být významný jen pro určité sporty. Jiné sporty podle nich vyžadují projev jak explicitního tak implicitního vědomí. V případě ženského softballu tomu výsledky nasvědčují. Hráčky dosahovaly vysokého skóru u psychologických dovedností, kterými jsou vnitřní řeč, stanovování cílů či imaginace. Dalo by se tedy předpokládat, že k tomu, aby dosáhly maxima své výkonnosti, jim pravděpodobně pomáhají jak implicitní tak explicitní strategie, přičemž explicitní používají více během zápasů.

V poslední části výzkumu jsem se zabývala korelacemi mezi jednotlivými psychologickými strategiemi a dovednostmi používanými v tréninku a během zápasů. V souladu s výsledky původního výzkumu (Thomas a kol. 1999) se potvrdilo, že psychologické strategie a dovednosti v tréninku záporně korelují s negativním myšlením při zápasech. To nasvědčuje skutečnosti, že obratné používání psychologických strategií a dovedností přispívá k lepší soustředěnosti a koncentraci při zápasech. Sportovec díky tomu nemyslí na svůj neúspěch a více se soustředí na relevantní podněty, které souvisejí s jeho výkonem.

Podobně jako v původním výzkumu Thomase a kol. (1999), stanovování cílů negativně korelovalo s automaticitou a negativním myšlením. Automaticita dále negativně korelovala také s dalšími psychologickými dovednostmi jako například s relaxací, stanovováním cílů, nebo imaginací. Bylo již řečeno, že automaticita se může projevovat jako stav flow, tedy stav naprostého zaujetí, ponoření se do činnosti. Je tedy logické, že automaticita bude negativně korelovat s těmi psychologickými strategiemi a dovednostmi, které sportovec používá na vědomé úrovni.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o pilotní studii zabývající se psychologickou přípravou v českém softballu, prostor pro další výzkum je více než rozsáhlý. Již bylo zmíněno, že přínosem by mohl být výzkum zaměřený na postoje trenérů či dalších vedoucích osobností oddílů k psychologické přípravě hráček. Dále by bylo zajímavé porovnat psychologickou přípravu mezi skupinami na základě různých kritérií. Nabízí se například srovnání psychologické přípravy v mužském a ženském softballu, dále mezi různými věkovými kategoriemi či výkonnostními skupinami (např. na základě působení v reprezentaci ČR). Podobné výzkumy by bylo vhodné opět realizovat prostřednictvím dotazníkového šetření, ovšem kvalitativní hloubková analýza psychologické přípravy by zajisté přinesla také mnoho nových a zajímavých informací.

Pokud by v budoucnosti byl mezi hráčkami zaveden systematický a odborně vedený program psychologické přípravy a tréninku psychologických dovedností, bylo by navíc možné prostřednictvím Testu strategií užívaných při výkonu hodnotit změny v používání těchto strategií a dovedností a tyto změny dále posoudit ve vztahu ke změnám ve výkonu. Tím by bylo možné zhodnotit efektivitu takového programu a jeho případný přínos pro sportovní výkon.

ZÁVĚR

Tématem mé bakalářské práce byla psychologická příprava v softballu. Konkrétně jsem se zaměřila na psychologickou přípravu českých softbalistek hrajících českou nejvyšší ligovou soutěž – Extraligu žen. Výzkum, který se v rámci mé bakalářské práce uskutečnil, byl prvním výzkumem psychologické přípravy v prostředí českého softballu. Hlavním cílem tedy bylo zjistit, jaká je úroveň psychologické přípravy a jakým způsobem hráčky užívají konkrétní psychologické strategie či dovednosti v tréninkovém a zápasovém prostředí. Výzkum ukázal, že psychologická příprava je hráčkami často opomíjena, přestože ji považují za důležitou složku sportovní přípravy. Dále se ukázalo, že softbalistky používají psychologické strategie a dovednosti jak v tréninku, tak při zápasech, ale že tyto dovednosti používají více v zápasovém prostředí. Další výzkum poté potvrdil, že mezi mnoha psychologickými dovednostmi a strategiemi existují významné korelace ať pozitivního tak negativního směru.

Sportovci velmi často tvrdí, že úspěch ve sportu závisí až z 90 % na psychice. Z tohoto důvodu se domnívám, že psychologická příprava v kontextu českého softballu by si zasloužila určitě větší pozornost. Jak bylo zmíněno v mé práci několikrát, přestože dobrá psychologická příprava není zárukou úspěchu, může zabránit selhání sportovce. Zároveň je ale důležité mít na paměti, že výsledkem dobré psychologické přípravy by měl být nejenom dobrý výkon, ale především sportovcův dobrý pocit a spokojenost z odvedeného výkonu, nehledě na jeho umístění v soutěži.

REFERENCE

- BURTON, Damon. Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1988, 10.1: 45-61.
- CALMELS, C., BERTHOUMIEUX, C., & d'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. (2004). Effects of an imagery training program on selective attention of national softball players. *Sport Psychologist*, 18(3), 272-296.
- CALMELS, C., HOLMES, P. S., BERTHOUMIEUX, C., & SINGER, R. N. (2004). The development of movement imagery vividness through a structured intervention in softball. *Journal of sport behavior*, 27(4), 307-322.
- CLOUGH, P. J., EARLE, K., & SEWELL, D. (2002) Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- CRUST, Lee, Peter J. CLOUGH, Patrick R. THOMAS a Shane M. MURPHY. Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2011, vol. 2, issue 1, s. 21-32. DOI: 10.1080/21520704.2011.563436. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21520704.2011.563436>
- CRUST, Lee, Kayvon AZADI. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies: Aims and content of their mental imagery use. *European Journal of Sport Science*. 2010, vol. 10, issue 1, s. 133-168. DOI: 10.1037/e631452013-059.
- DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 372 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
- DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 978-80-7376-326-8.
- EYSENCK, Michael W a Mark T KEANE. *Kognitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2008, 748 s. ISBN 978-80-200-1559-4.

- FLETCHER, David; HANTON, Sheldon. The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2001, 2.2: 89-101.
- GIACOBBI Jr, P. R., & WEINBERG, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14(1), 42-62.
- GILL, Diane L a Lavon WILLIAMS. Psychological dynamics of sport and exercise. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2008, ix, 333 s. ISBN 9780736062640.
- HARDY, Lew, Ross ROBERTS, Patrick R. THOMAS a Shane M. MURPHY. Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument refinement using confirmatory factor analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010, vol. 11, issue 1, s. 27-35. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.04.007. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1469029209000612>
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7117-8303-X.
- HENDL, J. 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2005, 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Vyd. 2., opr. .: Praha: Portál, 2006, 583 s. ISBN 80-7367-123-9.
- CHANG, Y. K., HO, L. A., LU, F. J. H., OU, C. C., Song, T. F., & Gill, D. L. (2014). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 139-145.
- CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991, 331 s. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6.

- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu : stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, zvláštnosti sportovní přípravy dětí, sport a trénink zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009, 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9.
- JONES, Graham, Fred FELDMAN a Fred FELDMAN. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002, vol. 14, issue 3, s. 205-218. DOI: 10.1080/10413200290103509. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413200290103509>
- JONES, Lesley a Gretchen STUTH. The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied and Preventive Psychology* [online]. 1997, 6(2): 101-115 [cit. 2016-01-03]. DOI: 10.1016/S0962-1849(05)80016-2. ISSN 09621849. Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0962184905800162>
- KASSIN, Saul M. *Psychologie*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová, Veronika Sobotková, Helena Šolcová. Brno: Computer Press, 2007, xxiii, 771 s. ISBN 978-802-5117-163.
- KODÝM, M. Psychologická typologie sportů. *Teor. Praxe těl. Vých.* 14, 1966, č. 6, s. 330-334.
- LANE, Andrew M, Chris HARWOOD, Peter C TERRY a Costas I KARAGEORGHIS. Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*. 2004, vol. 22, issue 9, s. 803-812. DOI: 10.1080/02640410410001716689. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410410001716689>
- LOCKE, Edwin A a Gary P LATHAM. *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, c1990, xviii, 413 p. ISBN 0139131388.
- LOEHR, James E. The new toughness training for sports: mental, emotional, and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists. New York, N.Y., U.S.A.: Dutton, c1994, xviii, 204 p. ISBN 05-259-3839-7.
- MARTENS, Rainer. *Social psychology and physical activity*. New York: Harper, [1975], xi, 180 p. ISBN 00-604-4231-X.

- MORAN, Aidan P. *The psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. Hove, East Sussex, UK: Psychology Press, c1996, xvi, 317 p. ISBN 086377444x.
- PUNCH, Keith. *Úspěšný návrh výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 230 s. ISBN 978-80-7367-468-7.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010, 208 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-3133-9.
- SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie koučování*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988, 176 s.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2011, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SOKOL, Jan. *Malá filosofie člověka a Slovník filosofických pojmů*. 3. rozšíř. vyd. Praha: Vyšehrad, 1998, 389 s. ISBN 8070212535.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 133 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
- STERNBERG, Robert J. *Kognitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 636 s. ISBN 80-7178-376-5.
- SÜSS, Vladimír. *Softball a baseball: technika, herní situace, pravidla*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 113 s. Sport (Grada). ISBN 80-247-0658-x.
- TENENBAUM, Gershon, Robert C EKLUND a Akihito KAMATA. *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012, xvi; 552 s. ISBN 9780736086813.
- THOMAS, P.R. and FOGARTY, G.J. (1997). Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences. *The Sport Psychologist*, **11**, 86±106.

- THOMAS, PATRICK R., SHANE M. MURPHY a LEW HARDY. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*. 1999, vol. 17, issue 9, s. 697-711. DOI: 10.1080/026404199365560. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/026404199365560>
- TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. Psychologie sportu. Vyd. 1. Editor Nigel Holt, Rob Lewis. Překlad Helena Hartlová. Praha: Grada, 2012, 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-236.
- TRIPLETT, Norman. The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *The American Journal of Psychology*. 1898, vol. 9, issue 4, s. 507-629. DOI: 10.2307/1412188.
- WEINBERG, Robert S a Daniel GOULD. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011, xiii, 625 p. ISBN 07-360-8323-5.
- LISS, V. a VÝCHODSKÝ K. *Pravidla softballu*. 2014.
- Česká softballová asociace. 2015. Dostupné z www.softball.cz.

SEZNAM PŘÍLOH

- **Příloha 1: Dotazník**
- **Příloha 2: Seznam tabulek**
- **Příloha 3: Seznam grafů**

Příloha 1: Dotazník

Dotazník psychologické přípravy v softballu

Dobrý den,

velice děkuji za Váš zájem podílet se na výzkumu k mé bakalářské práci. Dotazník, který se chystáte vyplnit, je zaměřen na psychologickou přípravu v softballu. Dotazník je **anonymní** a Vaše účast na výzkumu zcela **dobrovolná**. Žádné z odpovědí nejsou správné nebo chybné, proto se o odpovědích s nikým neradíte a dotazník vyplňte s co největší poctivostí. Všechna získaná data budou použita pouze k účelům výzkumu.

Dotazník se dělí na tři části. První část se zaměřuje na Vaše osobní a sportovní informace. Druhá část se týká Vaší psychologické přípravy. Odpověď vyznačte zaškrtnutím příslušných čtverečku nebo na vyznačené řádky. Třetí část tvoří 64 tvrzení. U každého tvrzení označte jednu z možností, podle toho, jak často se s uvedenou situací setkáváte. Vyplnění dotazníku by Vám nemělo zabrat více než **15 minut**.

Podmínka k účasti:

Výzkumu se mohou zúčastnit pouze ženy, které v roce 2015 nastoupily v softballové Extralize žen ČR.

Dále Vás prosím informovaný souhlas, bez kterého se nelze výzkumu zúčastnit:

Prohlašuji, že jsem byla seznámena s podmínkami účasti ve výzkumu, a že se ho chci dobrovolně zúčastnit. Beru na vědomí, že mnou vyplněné údaje jsou anonymní a budou použity pouze pro účely výzkumu.

ANO, SOUHLASÍM

NE, NESOUHLASÍM

1. Kolik je vám let?

2. Kolik let jste se softballu doposud jako hráčka aktivně věnovala?

3. V kolika sezonách jste doposud nastoupila v softballové Extralize žen ČR?

4. Zúčastnila jste se v rámci seniorské ženské reprezentace alespoň jednou jako hráčka mistrovství Evropy žen nebo mistrovství světa žen?

ANO

NE

5. Kolik času týdně věnujete v soutěžním období softballovému tréninku?

žádný

méně než 1 hodinu

1 až 2 hodiny

2 až 4 hodiny

4 až 6 hodin

6 až 8 hodin

8 a více hodin

6. Kolik času týdně věnujete v soutěžním období tréninku pálky?

žádný

méně než 1 hodinu

1 až 2 hodiny

2 až 3 hodiny

více než 3 hodiny

7. Jaký je Váš pálkařský box z pohledu nadhazovače?

pravý

levý

switch (pálím z obou stran)

nepálím

8. Jaká byla Vaše statistika pálkařského průměru v Extralize žen za rok 2015?

Následující otázky jsou zaměřeny na Vaši psychologickou přípravu.

9. Co si představujete pod pojmem „psychologická příprava“?

10. Kolik času týdně by podle Vás hráčka softballu měla ideálně věnovat psychologické přípravě?

- žádný
- méně než 1 hodinu
- 1 až 2 hodiny
- 2 až 3 hodiny
- více než 3 hodiny

11. Věnujete se v rámci své softballové přípravy také psychologické přípravě?

- ANO NE

12. Kolik času týdně věnujete v sezóně psychologické přípravě?

- žádný
- méně než 1 hodinu
- 1 až 2 hodiny
- 2 až 3 hodiny
- více než 3 hodiny

13. Je psychologická příprava součástí společné přípravy Vašeho klubového týmu?

- ANO NE

Na následující 14. otázku odpovídejte, pouze **pokud jste na otázku č. 13 odpověděla ANO:**

14. Věnujete se psychologické přípravě také nad rámec společné přípravy Vašeho klubového týmu?

ANO

NE

Na následující 15. otázku odpovídejte, pouze **pokud jste na otázku č. 13 odpověděla NE**:

15. Věnujete se psychologické přípravě individuálně z vlastní iniciativy?

ANO

NE

Následuje 64 tvrzení. U každého tvrzení označte na škále od 1 do 5, jak často se s uvedenou situací setkáváte.

		Nikdy	Zřídka	Příležitostně	Často	Vždy
1.	Pro trénink si stanovuji reálné, ale náročné cíle.	1	2	3	4	5
2.	Při tréninku si pro sebe říkám věci, které mi pomáhají k dobrému výkonu.	1	2	3	4	5
3.	Během tréninku si ve své mysli představuji předchozí zdařilé výkony.	1	2	3	4	5
4.	Má pozornost je během tréninku rozptýlená (nejsm plně soustředěná).	1	2	3	4	5
5.	Během tréninku procvičuji používání relaxačních technik. (<i>relaxace = uvolnění svalového a psychického napětí</i>)	1	2	3	4	5
6.	Trénuji způsob, jak se uvolnit.	1	2	3	4	5
7.	Během zápasu si stanovuji konkrétní cíle.	1	2	3	4	5
8.	Když jsem během zápasu pod tlakem, vím, jak se uvolnit.	1	2	3	4	5
9.	Má vnitřní řeč je během zápasu negativní. (<i>vnitřní řeč = slovní forma myšlení člověka</i>)	1	2	3	4	5
10.	Během tréninku moc nepřemýšlím nad výkonem, nechávám tomu volný průběh.	1	2	3	4	5
11.	Při zápasech podávám svůj výkon, aniž bych nad ním vědomě přemýšlela	1	2	3	4	5
12.	Výkon si před jeho tréninkem zkusím promítnout ve svých představách.	1	2	3	4	5
13.	V zápase umím podle potřeby zvýšit své nabuzení.	1	2	3	4	5

14.	Během zápasu myslím na to, že neuspěji.	1	2	3	4	5
15.	Tréninkový čas využívám k procvičování svých relaxačních technik.	1	2	3	4	5
16.	Během tréninku efektivně používám svou vnitřní řeč.	1	2	3	4	5
17.	I když jsem v zápase příliš nervózní, umím se uvolnit.	1	2	3	4	5
18.	Představuji si zápas přesně tak, jak chci, aby probíhal.	1	2	3	4	5
19.	Během tréninku jsem schopna ovládat myšlenky, které mě rozptylují.	1	2	3	4	5
20.	Když můj trénink neprobíhá dobře, jsem frustrovaná a rozrušená.	1	2	3	4	5
21.	V zápase užívám specifické fráze, či klíčová slova, které si pro sebe říkám pro zlepšení svého výkonu.	1	2	3	4	5
22.	Po zápase hodnotím, zda jsem dosáhla cílů, které jsem si pro zápas stanovila.	1	2	3	4	5
23.	Při tréninku jsou moje tělo a dovednosti v přirozeném souladu.	1	2	3	4	5
24.	Když v zápase udělám chybu, mám problém získat zpět svou koncentraci.	1	2	3	4	5
25.	Když je potřeba, umím se v zápase uvolnit, abych mohla podat výkon.	1	2	3	4	5
26.	V zápase si stanovuji velmi konkrétní cíle.	1	2	3	4	5
27.	Při tréninku se uvolňuji, abych byla připravena k výkonu.	1	2	3	4	5
28.	Umím se nabudit, abych byla při zápase připravena podat výkon.	1	2	3	4	5
29.	Během tréninku provádím pohyby a dovednosti přirozeně, aniž bych se musela soustředit na způsob jejich provedení.	1	2	3	4	5
30.	Během zápasu jedu na „autopilota“.	1	2	3	4	5
31.	Když mě něco během zápasu rozčílí, můj výkon se zhoršuje.	1	2	3	4	5
32.	Během zápasu si udržuji pozitivní myšlenky.	1	2	3	4	5
33.	Říkám si pro sebe věci, které mi v zápase pomáhají zlepšovat výkon.	1	2	3	4	5
34.	Při zápase si představuji dobrý pocit ze svého předchozího výkonu.	1	2	3	4	5
35.	Trénuji způsob, jak sama sebe nabudit.	1	2	3	4	5
36.	Během zápasu efektivně ovládám svou vnitřní řeč.	1	2	3	4	5

37.	Stanovuji si cíle, které mi pomáhají využít můj tréninkový čas efektivně.	1	2	3	4	5
38.	Když se během tréninku cítím bez energie, mám problém se nabudit.	1	2	3	4	5
39.	I když to jde v tréninku špatně, stále dokážu ovládat své emoce.	1	2	3	4	5
40.	Dělám, co potřebuji, abych se nabudila na trénink .	1	2	3	4	5
41.	Během zápasu moc nepřemýšlím nad výkonem, nechávám tomu volný průběh.	1	2	3	4	5
42.	Když si při tréninku představuji svůj výkon, zároveň myslím na to, jak bych se při něm cítila.	1	2	3	4	5
43.	Když jsem během zápasu příliš napjatá, nedaří se mi uvolnit.	1	2	3	4	5
44.	Je pro mě obtížné se během tréninku nabudit.	1	2	3	4	5
45.	Během tréninku se dokážu efektivně soustředit.	1	2	3	4	5
46.	Pro zápas si stanovuji osobní výkonnostní cíle.	1	2	3	4	5
47.	Motivuji sám sebe v tréninku pomocí pozitivní vnitřní řeči.	1	2	3	4	5
48.	Do tréninku bývám úplně ponořena.	1	2	3	4	5
49.	Během tréninku trénuji, jak se nabudit.	1	2	3	4	5
50.	Mám problém s udržení koncentrace během dlouhých tréninků .	1	2	3	4	5
51.	Mluvím k sobě pozitivně, abych z tréninku získala co nejvíce.	1	2	3	4	5
52.	V zápase se dokážu nabudit na správnou úroveň pro výkon.	1	2	3	4	5
53.	Pro trénink si stanovuji velmi konkrétní cíle.	1	2	3	4	5
54.	V zápase hraji přirozeně, jen s minimálním vědomím úsilím.	1	2	3	4	5
55.	Představuji si svou zápasovou rutinu ještě před zápasem .	1	2	3	4	5
56.	Během zápasu si představuji svůj neúspěch.	1	2	3	4	5
57.	Mluvím k sobě pozitivně, abych ze zápasu získala co nejvíce.	1	2	3	4	5
58.	Pro trénink si nestanovuji žádné cíle, prostě jdu na to a trénuji.	1	2	3	4	5
59.	Při zápase si představuji svůj výkon.	1	2	3	4	5

60.	Když to v tréninku nejde dobře, mám problém ovládat své emoce.	1	2	3	4	5
61.	Když je můj výkon v tréninku špatný, přestávám se soustředit.	1	2	3	4	5
62.	Mé emoce mi při zápase zabraňují předvést to nejlepší.	1	2	3	4	5
63.	Když jsem v zápase pod tlakem, ztrácím kontrolu nad svými emocemi.	1	2	3	4	5
64.	Když si při tréninku představuji svůj výkon, vidím sebe jako na videozáznamu.	1	2	3	4	5

Reference:

- THOMAS, PATRICK R., SHANE M. MURPHY a LEW HARDY. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*. 1999, 17(9): 697-711. DOI:10.1080/026404199365560. ISSN 0264-0414.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Velký psychologický slovník. Vyd. 4., V Portálu 1. Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

Překlad dotazníku TOPS: Martin Hamada

Úpravy překladu dotazníku TOPS: Barbora Nemravová

Příloha 2: Seznam tabulek

- **Tabulka číslo 1:** Faktory měřené dotazníkem TOPS42
- **Tabulka číslo 2:** Věkové složení44
- **Tabulka číslo 3:** Délka kariéry44
- **Tabulka číslo 4:** Počet odehraných sezón v Extralize žen45
- **Tabulka číslo 5:** Použití psychologických strategií a dovedností
v tréninku a při zápasech.....51
- **Tabulka číslo 6:** Korelace mezi jednotlivými psychologickými
strategiemi a dovednostmi v tréninku a při zápasech.....53

Příloha 3: Seznam grafů

- **Graf číslo 1:** Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „*Kolik hodin týdně by podle Vás hráčka softballu měla v soutěžním období ideálně věnovat psychologické přípravě?*“48
- **Graf číslo 2:** Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „*Věnujete se v rámci své softballové přípravy také psychologické přípravě?*“49
- **Graf číslo 3:** Procentuální vyjádření odpovědí na otázku „*Kolik hodin týdně věnujete v soutěžním období psychologické přípravě?*“50