

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# DIPLOMOVÁ PRÁCE

Mgr. Alena Skopcová

**Vlastní vnímaná účinnost u sportovců a  
možnosti jejího rozvíjení**

**Self-efficacy of Professional Athletes and Its  
Further Application Possibilities**

V Praze 2020

Vedoucí práce: PhDr. Eva Šírová, Ph.D.

## Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat PhDr. Evě Šírové, Ph.D. za její vedení, veškeré podněty, inspiraci a cenné poznámky. Speciální poděkování patří také Mgr. Markétě Šimové, která mi byla velkou oporou při psaní práce. Ráda bych poděkovala také všem moderním gymnastkám, díky kterým mohl být výzkum uskutečněn.

Děkuji své rodině a manželovi, že mě podporovali ve studiu a vždy za mnou stáli.

.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne .....*

.....

*Jméno autora/autorky*

## **Abstrakt**

Práce se zabývá možnostmi rozvíjení self-efficacy u výkonnostních sportovců. Literárně přehledová část bude zaměřena na motivaci ke sportu, výkonnostní sportování, především pak na aplikaci psychologického konceptu self-efficacy na oblast individuálních sportů, která bude obsahovat přehled způsobů měření a rozvíjení self-efficacy u sportovců. V empirické části bude realizován kvalitativní výzkum, jehož cílem bude zjišťování úrovně vlastní vnímané účinnosti u moderních gymnastek a ověřování určitých metod vedoucích ke zvyšování self-efficacy v rámci jejich sportovní přípravy.

## **Klíčová slova**

Self-efficacy; sportovní psychologie; motivace ke sportu; imaginace; vnitřní řeč; nastavování cílů

**Abstract**

This project explores the means of self-efficacy development in competitive athletes. The theoretical part of the project will include sport motivation, performance and most importantly the application of a psychological concept of self-efficacy in individual sports. Additionally, it will discuss various self-efficacy measurements and enhancement techniques in athletes. The empirical part of the project will include qualitative research which aims to explore the level of self-efficacy in modern gymnasts and verify particular techniques of self-efficacy enhancement in their training.

**Keywords**

Self-efficacy; Sport Psychology; Motivation to Sport; Imagery; Self-talk; Goal setting

## Obsah

Úvod .....	9
Literárně přehledová část.....	11
1. Sport a motivace ke sportu .....	11
1.1 Obecná východiska sportu.....	11
Moderní gymnastika a její specifika.....	15
1.2 Motivace ke sportu .....	17
1.3.1 Transteoretický model změny .....	19
1.3.2 Sport Commitment Model.....	20
1.3.3 Teorie sebedeterminace .....	20
1.3.3.1 Vztah mezi teorií sebedeterminace a self-efficacy .....	22
1.4 Důvody pro ukončení sportovní kariéry .....	22
2. Self-efficacy.....	25
2.1 Typy self-efficacy.....	28
2. 2 Self-efficacy a sport.....	29
2.3 Intervenční programy a podpora self-efficacy.....	31
2. 4 Možnosti zvyšování self-efficacy u sportovců .....	31
2.4.1 Imaginace.....	33
2.4.2 Stanovení cílů .....	34
2.4.3 Zpětná vazba.....	35
2.4.4 Vnitřní řeč.....	36
2. 5 Měření self-efficacy ve sportu .....	36
2.5.1 Průvodce pro vytvoření specifické škály self-efficacy.....	37
2.5.2 Generalizovaná škála self-efficacy .....	37
2.5.3 Inventář sportovní sebedůvěry.....	38
2.5.4 Sport Mental Training Questionnaire .....	38
Výzkumná část .....	39

3.	Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky .....	39
3.1	Výzkumné otázky .....	40
4.	Design výzkumného projektu .....	41
4.1	Metody získávání dat .....	41
4.1.1	Polostrukturované rozhovory .....	41
4.1.2	Dotazník DOVE .....	42
4.1.3	Sport mental training questionnaire.....	42
4.2	Průběh sběru dat .....	43
4.3	Metody zpracování a analýzy dat .....	43
4.3.1	Metody zpracování a analýza dat z dotazníků.....	43
4.3.2	Metody zpracování a analýza polostrukturovaných rozhovorů.....	44
4.4	Etika výzkumu .....	44
5.	Výzkumný soubor.....	46
6.	Výsledky .....	47
6.1	Vyhodnocení dotazníků .....	47
6.2	Vyhodnocení polostrukturovaných rozhovorů s moderními gymnastkami .....	49
6.2.1	Motivace ke sportu .....	49
6.2.2	Osobnost trenéra .....	50
6.2.3	Sebedůvěra a techniky jejího zvyšování.....	52
6.2.4	Techniky zvyšování sebedůvěry ve sportu .....	56
6.2.5	Emoční prožívání sportovního výkonu.....	59
6.2.6	Důvody pro ukončení sportovní kariéry .....	60
7.	Diskuse .....	62
	Závěr .....	68
	Seznam použité literatury .....	70
	Seznam grafů .....	78
	Seznam obrázků.....	78

Seznam tabulek.....	78
Seznam zkratk.....	79
Seznam příloh.....	80
Dotazník obecné vlastní efektivity .....	I
Dotazník sportovního mentálního tréninku - SMTQ.....	II
Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce.....	III
Scénář polostrukturovaného rozhovoru.....	IV



## Úvod

Zdravý životní styl je v dnešní době často zmiňované téma a bývá cílem mnoha jedinců vyspělé civilizace. Většina lidí si pod pojmem zdravý životní styl představí zdravé a vyvážené jídlo, kvalitní spánek, málo stresu a pravidelný pohyb. Právě sport se pro některé stává koníčkem, pro jiné se může stát až životní vášní. Sportování provází pravidelná fyzická příprava, tedy různé typy tréninku podle konkrétního sportu. Důležitá, a v posledních letech čím dál častější, je také příprava psychická, která od sebe výkon jednotlivých sportovců odlišuje často více než fyzický trénink. Psychika může být pro sportovce velkou oporou, ale také velkým nepřítelem, pokud s ní neumí správně pracovat.

V současnosti se tomuto tématu čím dál častěji věnují trenéři, koučové či sportovní psychologové, kteří se snaží dopomoci sportovcům dosahovat co nejlepších možných výsledků. Jedním z konceptů, které se v souvislosti s psychickou přípravou sportovců objevuje, je self-efficacy (Bandura, 1982). Do češtiny je tento pojem nejčastěji překládán jako vlastní vnímaná účinnost (Hoskovcová, 2006; Janoušek, 1992), v této práci je však ponechán v původním znění, protože jde o známý koncept a lépe se s ním pracuje v textu.

Jak se ukazuje, největším rozdílem mezi jednotlivými sportovci, potažmo jejich sportovními výkony, nejsou tolik samotné dovednosti, jako spíš jejich víra v sebe sama a v jejich schopnosti dosahovat stále lepších výsledků. Self-efficacy je důležitá u jednotlivců, ale také u týmu. V této práci se však zaměřujeme především na self-efficacy u individuálních sportovců.

Literárně přehledová část shrnuje teoretické poznatky motivace ke sportu včetně základních informací o moderní gymnastice. Jedna kapitola je věnována také důvodům, proč sportovci ukončují sportovní kariéru. Nejdůležitější část je věnována konceptu self-efficacy a jeho aplikaci do sportovní psychologie. Jsou zde představeny základní zdroje self-efficacy a techniky, kterými je možné self-efficacy zvyšovat. Jsou zde popsány také možnosti měření self-efficacy.

Výzkumná část vychází z teoretických východisek a mapuje míru self-efficacy u vybrané skupiny individuálních sportovkyň a to moderních gymnastek. Tento sport byl vybrán mimo jiné proto, že je to sport vyžadující velkou disciplínu, pravidelnost a kromě velice náročné fyzické přípravy obnáší značnou psychickou zátěž. Právě koncept self-efficacy by mohl být jedním z faktorů, které odlišuje dobré gymnastky od nejlepších. Dívky začínají s moderní gymnastikou už v předškolním věku (později se jen těžko dostávají na

výkonnostní úroveň svých vrstevnic). Od dětství se učí nejen krásnému pohybu, ale také režimu, trpělivosti, učí se zažívat úspěch a jeho cenu a zároveň se učí umět se vyrovnávat s neúspěchem, prohrou a zklamáním. To jsou aspekty, které si jedinci ze sportu odnáší do každodenního života a je proto důležité, aby jim sport byl přínosem a ne starostí.

Osobním důvodem, proč byl vybrán právě tento sport, je skutečnost, že autorka této práce v mladším věku cvičila moderní gymnastiku. Možnost sportovat v dětství ji naučila fungovat v rámci kolektivu, dala jí pokoru a respekt k radám zkušenějších a víru ve své schopnosti. Zároveň si je vědoma náročnosti moderní gymnastiky i mnohých dalších sportů na psychiku jedince a shledává zde prostor pro zlepšení.

Cílem této práce je získat představu o míře self-efficacy u moderních gymnastek v České republice, zmapovat zdroje jejich self-efficacy a možnosti jejího zvyšování u této skupiny sportovců. Výsledky mohou vést k vytvoření doporučení pro trenéry, jak se svými svěřenkyněmi pracovat tak, aby dokázaly co nejlépe naplnit svůj potenciál ve sportu.

Pro tuto práci byly využity starší i současné zdroje zaměřené na téma self-efficacy a sportovní psychologii. Ačkoli je koncept self-efficacy poměrně rozšířen, nebylo tolik zdrojů přímo z oblasti sportovní psychologie, velmi málo jich bylo dostupných přímo v souvislosti s moderní gymnastikou. Z větší části bylo čerpáno ze zahraničních studií.

V práci je citováno podle normy APA (2019).

# Literárně přehledová část

## 1. Sport a motivace ke sportu

### 1.1 Obecná východiska sportu

Sport je v nejobecnějším významu pohybová aktivita, která je provozována podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné, nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. Pro účely této práce se jeví vhodná Obecná definice sportu, kterou zavedla Rada Evropy (2012). Podle ní jsou do sportu zařazeny veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody jedince, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. Toto pojetí používá mimo jiné i **Bílá kniha o sportu** (2007), oficiální dokument Evropské komise zabývající se sportem a opatřeními s ním souvisejícími.

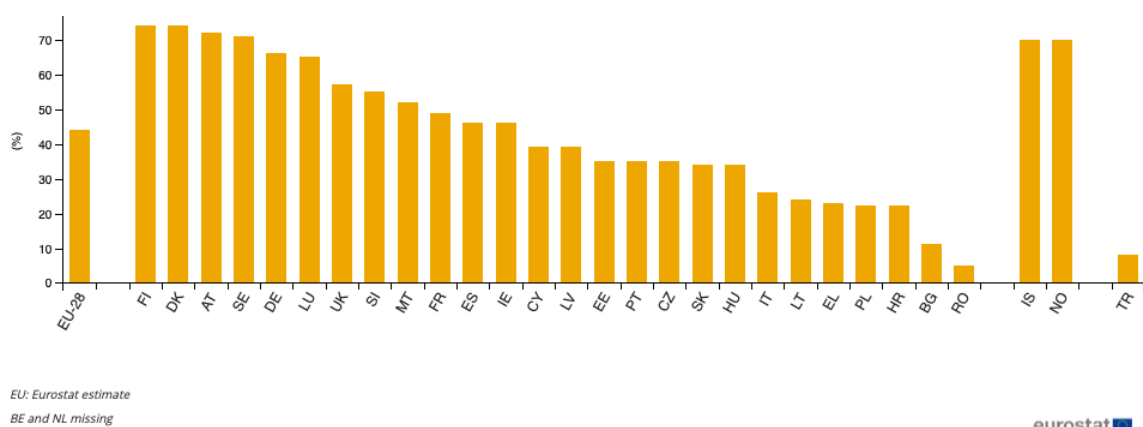
Sport lze dělit na několik úrovní podle stupně profesionality. Pokud sportovec trénuje často mnoho hodin denně nebo i několikrát během dne, účastní se národních či mezinárodních soutěží, jedná se o **vrcholovou úroveň**, kdy jedince řadíme mezi poloprofesionály nebo profesionály. Poloprofesionálně nebo amatérsky se pak označují sportovci na **výkonnostní úrovni**, kteří také trénují pravidelně, ale v menším rozsahu. Jsou registrováni v některém ze sportovních svazů a pravidelně se účastní soutěží. Poslední kategorií jsou sportovci na **rekreační úrovni**, tedy všichni, kteří sportují příležitostně několik hodin týdně, nejsou nikde oficiálně registrovaní, případně mohou být, ale závodí v amatérských soutěžích. V této práci se budeme primárně zaměřovat na sportovce na výkonnostní úrovni.

Ačkoli jsou fyzické a psychické přínosy pravidelného cvičení všeobecně dobře známy (např. Biddle, 1995; Eime et al., 2013; Malina & Little, 2008), ne každý vydrží provozovat sportovní aktivity pravidelně. Přitom pravidelná aktivita může snižovat riziko mnoha chronických nemocí, zlepšovat celkový zdravotní stav a fyzickou kondici. V období dětství a adolescence hraje pohybová aktivita důležitou roli. Jedinec si v této vývojové fázi vytváří pohybové návyky, které mohou mít velký vliv na jeho zdraví v dospělosti (Biddle, Pearson, Ross & Braithwaite, 2010). Podle některých studií může sportování také zlepšovat kognitivní výkon, konkrétně může mít vliv na koncentraci a výkon (Strong et al., 2005). Sebri, Savioni, Triberti, Mazzocco a Pravettoni (2019) se zaměřili na fyzické cvičení a sport

jako na zajímavý nástroj pro zlepšení kognitivních schopností lidí. Přestože je sport obvykle považován za prospěšnou fyzickou aktivitu, jeho vliv na kognitivní schopnosti je v literatuře většinou přehlížen. Autoři se domnívají, že sport by mohl mít potenciál při tréninku kognitivních schopností, konkrétně v oblasti kognitivního tréninku u chronických pacientů. Literatura skutečně ukazuje (např. Anderson-Hanley et al., 2012; Benzing et al., 2016), že různé sporty (individuální i týmové) ovlivňují, případně zvyšují kognitivní schopnosti, jako je soustředěná a rozdělená pozornost, pracovní paměť a rozhodování za časových omezení. Kromě tréninku kognitivních schopností může zážitek ze sportu představovat příležitost přímo poznávat, trénovat a zdokonalovat schopnosti rozhodování.

Nejnovější údaje o sportování jedinců pochází z „druhé vlny“ Evropského dotazníkového šetření o zdraví (EHIS), které se konalo v zemích EU během roku 2014. Referenčním obdobím byl typický sedmidenní týden a cílovou populací byli lidé ve věku 15ti let a více. V průzkumu se zaměřili na pravidelnou sportovní činnost minimálně 1x týdně, sportovní činnosti rozdělili do 4 podskupin: chození pěšky, jízda na kole, aerobní sporty (běh, plavání, badminton atd.) a silové sporty. Průzkum ukázal, že v ČR pravidelně sportuje přibližně 35 % obyvatel nad 15 let věku. Tím se řadíme až na 17 místo ze všech zemí EU (viz obrázek 1). Mezi národy, které sportují nejvíce, patří Finsko, Dánsko, nebo Rakousko.

Sportování, fitness nebo rekreační fyzické aktivity alespoň jednou týdně, 2014



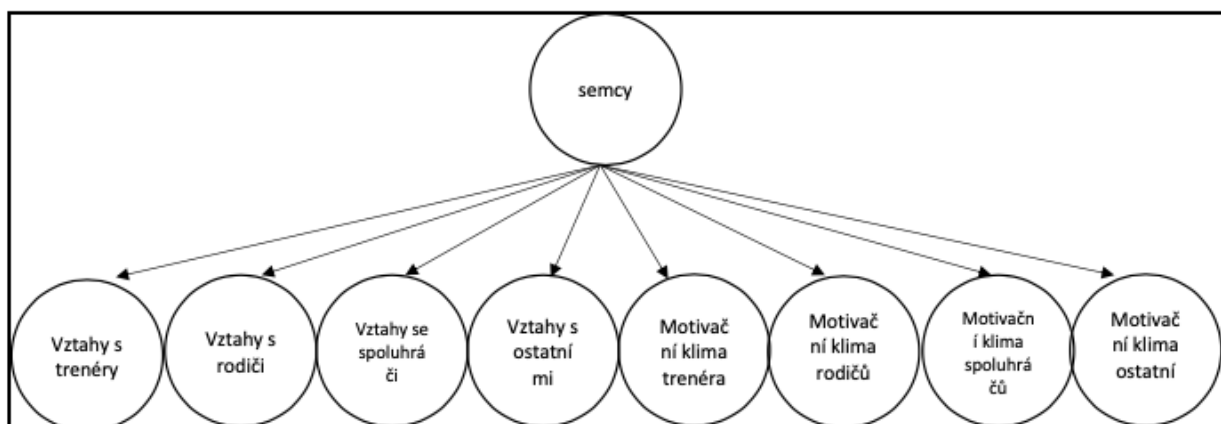
Obrázek 1 Sportování v EU (Eurostat, 2018)

Podobný, o něco aktuálnější výsledek zveřejnil Český statistický úřad (2017), podle kterého se v České republice pravidelně věnovala sportu zhruba třetina populace.

Z dat České unie sportu lze získat podrobnější informace o organizovaném sportu v České republice. Největší základnu sportovců má fotbal, zároveň se jedná o nejpoblárnější sport, v roce 2016 měl více než 361 tisíc členů (naprostá většina byli muži). Velmi oblární je v ČR tenis, v roce 2016 s členskou základnou okolo 50 tisíc členů, přičemž většinu členů opět tvořili muži (34,5 tis). Třetí nejpoblárnější sport v roce 2016 byl volejbal, kde je naopak více žen. Z celkových 40,9 tisíc členů bylo 23,2 tisíc žen a 17,7 tisíc mužů. Statistika obsahuje také údaje o gymnastice. V roce 2016 se jí v České republice oficiálně věnovalo 8077 sportovců. Avšak není specifikováno, zda se jedná o gymnastiku moderní, sportovní, či obě dohromady (Český statistický úřad, 2017).

K pravidelnému sportování neodmyslitelně patří motivace a pevná vůle. Když sledujeme sportovní výkony v jakémkoliv druhu sportu, obdivujeme vytrvalost, sílu zdolat překážky, touhu se zlepšovat, překonávat soupeře a hlavně sebe sama. A nemusí se nutně jednat pouze o profesionální sportovce, stejný zápal a nasazení lze pozorovat u tzv. amatérů, nadšenců, kteří sportují ve svém volném čase.

Mnoho studií popisuje **výhody sportování již v dětství**. Např. Merkel (2013) uvádí, že sport poskytuje prostředí pro fyzickou aktivitu, rozvíjení přátelství a učení vývojových dovedností ve všech oblastech života. Organizované sporty pro děti a dospívající mají především usnadňovat fyzickou aktivitu a zároveň poskytovat potěšení mladým sportovcům z pohybu. Podpora pozitivního sportovního zážitku probíhá spojením více faktorů, mimo jiné se jedná o přizpůsobení ochoty dítěte sportovat vůči požadavkům daného sportu, pozitivní přístup trenérů a rodičů, realistické stanovení cílů a zavedení vhodných metod pro snižování rizika zranění. Také Cairney, Clark, Kwan Bruner a Tamminen (2018) se zaměřili na benefity sportování v dětství. Podle nich chybí v oblasti sportovní psychologie podrobnější výzkum dopadů sportu na mládež. Proto navrhuji model SEM:CY (viz obrázek 2). Cílem modelu je poskytnout kvalitnější údaje o účasti mládeže ve sportu. Místo obecných statistických údajů o počtu sportujících dětí by autoři modelu chtěli zmapovat spíše jejich typické zkušenosti se sportem. Výsledky by pomohly identifikovat hlavní aspekty sportovních zážitků mládeže, které podporují zdraví a pohodu, ale také ty, které jsou škodlivé. Tyto výsledky by byly prospěšné pro vytváření sportovních programů i pro aplikace do praxe. Cílem je předcházet poškozování mládeže a lépe sladit sportovní program s jeho potenciálem pro podporu zdraví. Tento model je zatím pouze teoretickým konceptem, ale mohl by být zajímavým zpestřením výzkumů v oblasti sportovní psychologie.



Obrázek 2: Model SEM:CY (Bremer, Graham, Veldhuizen & Cairney, 2018)

Bremer, Graham, Veldhuizen a Cairney (2018) shrnují pozitivní dopady každodenní fyzické aktivity na vývoj a zdraví mládeže na příkladech: děti a dospívající, kteří pravidelně sportují, jsou tělesně zdatnější a koordinovanější, vykazují lepší výkon i akademické výsledky ve srovnání s dětmi, které jsou aktivní méně. Výzkumy rovněž prokázaly pozitivní souvislosti mezi fyzickou aktivitou a psychosociálními výsledky, včetně self-efficacy, sebepojetí a sociální podpory. Zmiňují také nižší míru deprese. Autoři zároveň zdůrazňují, že navzdory uvedeným pozitivním přínosům fyzické aktivity se 91 % kanadských dětí a mládeže nezapojuje do doporučené 60 minutové denní mírné až středně intenzivní fyzické aktivity. Trendy v pohybovém chování u českých adolescentů se zabývali Sigmundová

a Sigmund (2015). Podle nich byl během desetiletého období zaznamenán sekulární pokles v celkové době trvání pohybové aktivity (u chlapců o 14 % a u dívek o 18 %).

**Rozvíjení talentu od mladého věku** mimo jiné zvyšuje šance, že bude sportovec úspěšný v dospělosti. Rozvíjení dětí by vždy mělo být celostní, cílem by nemělo být pouze vybudování perfektního sportovce. Dosahování co nejvyšších výkonů, překonávání rekordů dlouhodobě nestačí, záměr je rozvíjet člověka v celé jeho komplexnosti. Když se děti pro nějaký sport nadchnou, jsou ochotné vstávat v brzkých ranních hodinách, aby stihly trénink ještě před začátkem vyučování. Klasickým příkladem jsou hokejisté nebo plavci, kteří chodí trénovat brzy ráno. Takové tréninky jsou časově a energeticky náročné, přesto plné dětí. Na druhou stranu výzkumy v posledních letech ukazují, že se snižuje počet dětí, kteří pravidelně sportují. Vzhledem k tomuto faktu by měl být i v České republice kladen větší důraz na posílení postavení sportu ve společnosti se všemi jeho pozitivními dopady, a to zejména u dětí a mládeže.

Je tu však riziko, že sportovec věnuje veškerý čas a energii pouze sportu a nezkouší jiné aktivity, které vedou k vytvoření si vlastní identity. Na to upozorňují např. Hanrahan a

Andersen (2010). Z psychologického hlediska je jedním z důležitých úkolů pozdní adolescence vybudovat si pocit osobní identity. Jedinci, kteří zkouší různé aktivity a interagují s dalšími lidmi z jiného prostředí jsou ve velmi dobré pozici, aby se naučili být sami sebou a uměli se rozhodovat ohledně různých možností ve svém životě. Rizika zmiňují také Neuls a Frömel (2016) a to především z hlediska možných negativních vlivů na zdravotní stav. Pokud dělá jedinec sport na vrcholové úrovni, může mít důsledky také v psychické oblasti např. ve formě syndromu vyhoření.

## **Moderní gymnastika a její specifika**

V Českém prostředí má moderní gymnastika kořeny v 50. let 20. století. Moderní gymnastika je součástí Olympijských her od roku 1984. Ve světovém měřítku jsou dlouhodobě na vrcholu žebříčku ruské gymnastky, česká moderní gymnastika nemá tak silnou tradici. V současnosti mohou moderní gymnastky v ČR soutěžit v těchto výkonnostních programech: základní program; kombinovaný program; volný program. V **základním programu** jsou sestavy pevně dané, jedná se o nejlehčí úroveň a je to nejčastější typ programu. **Kombinovaný program** je obtížnější než program základní. Je zde jedna povinná a jedna volná sestava (vlastní choreografie). **Volný program** je nejobtížnější a nejprestižnější. Cvičí se pouze volné sestavy.

Skopová a Zítka (2008) řadí moderní gymnastiku mezi koordinačně estetické pohybové činnosti. Zajímavostí je, že moderní gymnastika je jeden z mála sportů, který je koncipován výhradně pro ženy. Gymnastky jsou trénovány ve flexibilitě, koordinaci, kondici a přesnosti provedení jednotlivých cviků. Na tyto schopnosti má primární vliv funkce centrálního nervového systému. Technický trénink se týká správného pohybu těla při jednotlivých prvcích různé obtížnosti a učení se techniky se všemi druhy náčiní. Na výkon má vliv kromě taktického, kondičního a technického tréninku také **psychická příprava**, která je často podceňována, přesto je důležitou součástí tréninku. Psychika je ovlivňována dlouhodobým nastavením osobnosti jedince, ale také aktuálním stavem či náladou. Choutka a Dovalil (1987) navrhují rozdělení prostředků, které regulují psychické stavy, na biologické a psychologické. K biologickým patří denní režim sportovce, konkrétně spánek, výživa a odpočinek. K psychologickým prostředkům patří slovní působení (rozhovor, povzbuzování, přesvědčování), náhradní činnost ve volném čase (televize, četba, hudba), autoregulační techniky (relaxace) a farmakologické prostředky.

Ačkoli jsou pravidla hodnocení gymnastek při závodech jasně daná, hodnocení závodnic je značně subjektivní a často hraje roli každý detail v provedení sestavy.

Nedostatečné zajištění objektivitby bývá důvodem kritiky tohoto sportu. Cílem gymnastky je dosáhnout optimálního modelu provedení sestavy. Tento model je určován jak kvantitativními, tak kvalitativními kritérii uvedenými v kódu bodů. Kód bodů stanoví Mezinárodní federace gymnastiky a aktualizuje se každý olympijský cyklus. Je proto považován za základ pro vnitřní logiku sportu nebo strategie (možnosti interakce gymnastky s prostorem, časem, aparátem, s jinou gymnastkou a s kritérii úspěchu nebo neúspěchu) a také za klíčový faktor při sestavování soutěžních rutin a plánování tréninku (Ávila-Carvalho et al., 2012; Leandro et al., 2017; Massidda & Calò, 2012).

Moderní gymnastika je komplexním uměleckým a estetickým sportem, který obnáší náročné tréninky a který je spojen s vysokou úrovní fyzického a psychického stresu nejen při závodech. Bobo-Arce a Méndez-Rial (2013) udělaly metaanalýzu dostupných studií s cílem zjistit, jaké faktory předpovídají vyšší výkon u moderních gymnastek. Výsledky ukázaly, že většina proběhlých studií o moderní gymnastice je pouze popisných, méně studií prozkoumalo jednu nebo více proměnných souvisejících s výkonem a vzácnější jsou studie, které ukazují globální perspektivu a snaží se vysvětlit prediktor úrovně výkonu. Autorky uvádějí, že není příliš zdrojů u moderní gymnastiky mimo jiné z důvodu strachu z konkurence. Podle nich mají trenéři, rozhodčí nebo i samotné gymnastky málo času psát o svých zkušenostech a zároveň nechtějí prozrazovat svoje know-how. Autorky výzkumu nenašly obecný návrh, který by dokázal identifikovat determinanty konkurenčního výkonu a dobrý interakční model tréninkového a sportovního výkonu pro různé souvislosti, věkové a výkonnostní úrovně v moderní gymnastice.

Neuls a Frömel (2016) se ve své publikaci podrobně věnují výzkumu v oblasti pohybové aktivity adolescentek. Snaží se mimo jiné o deskripci aktuálního stavu a zároveň hledání možností, jak tento stav pozitivně ovlivnit. U adolescentních dívek jsou z hlediska sportovních preferencí velmi oblíbené rytmické a taneční aktivity, kam se řadí i moderní gymnastika, která byla vyhodnocena jako pátá nejoblíbenější z uvedených deseti aktivit.

S moderní gymnastikou se pojí také časté sportovní úrazy a chronické zdravotní problémy. Macera a Wooten (1994) označili gymnastiku dokonce jako nejrizikovější sportovní odvětví pro ženy. Jedním z důvodů je raná specializace od útlého věku gymnastek a brzký vrchol kariéry, kterého moderní gymnastky dosahují nejčastěji před dvacátým rokem života. I to je důvodem kritiky, neboť náročným tréninkem u mladých dívek může docházet k přetěžování kloubů a zdravotním následkům.



## 1.2 Motivace ke sportu

Motivace popohání jedince k aktivitě a ve sportu je obzvlášť potřebná, protože sport obnáší nejen radost, ale také spoustu odříkání, bolesti, neúspěchu a sebezapření. Přesto v posledních letech roste počet lidí, kteří závodí např. v běhu. Podíváme-li se na změnu účasti běžců na závodech za posledních 10 let, došlo k nárůstu účasti o 57,8 % (z 5 na 7,9 milionu účastníků) uvádí Andersen (2020). Škálu na měření motivů maratónských běžců MOMS (The Motivations of Marathoners Scales) vytvořili Masters, Ogles a Jolton (1993).

To, co od sebe odlišuje výkony různých sportovců, je často „v hlavě“. Vičar (2018) uvádí **psychické vlastnosti nutné k rozvoji výjimečnosti ve sportu** (v originále Psychological Characteristics of Developing Excellence, dále **PCDE**), které jsou podstatou rozvoje seberegulace. Abbot a Collins (2004) si uvědomili důležitost vývoje a používání psychologických vlastností a zkoumali užitečnost a praktičnost PCDE v aplikaci

do sportovního prostředí. PCDE vnímají jako pomoc při učení se novým dovednostem (např. soustředění, kontrola rozptylování), ale také jako možnost sportovců získat maximum z každého tréninku (např. stanovení cílů, realistické zhodnocení výkonu). PCDE také umožňují sportovcům zůstat na cestě ke zlepšování se tím, že investují nezbytný čas do tréninku a věnují se procesu učení, obzvlášť když jejich vrstevníci často dělají viditelně radostnější aktivity. Orlick a Partington (1988) uvádí mezi PCDE tyto vlastnosti: závazek, zvládnutí tlaku, soustředění a ovládnutí rozptylování, stanovení cílů, imaginace, plánovací a organizační dovednosti, kvalitní praxe, realistické hodnocení výkonu, sebeuvědomění. Jedním z PCDE, který je nesmírně prospěšný v celé řadě sportovních disciplín, je soustředění a schopnost kontrolovat rozptýlení. Je nezbytně nutné, aby si sportovci dokázali být navzájem konkurencí a trénovat v prostředích s četným rozptýlením, včetně hluku, přítomnosti diváků a dalších soupeřů. Má-li sportovec vykonávat co nejlepší výkon a dosáhnout svého maximálního potenciálu, musí být schopen blokovat jakékoli rozptýlení, a přitom se zaměřit na aktuální úkol. Collins, Button a Richards (2011) předpokládají, že podpora chování navyklého na PCDE při rozvoji sportovců je účinným způsobem jak rozvíjet talent. Tento přístup je zvláště přínosný, protože podporuje současný trend výzkumu. Ten stanovuje, že psychologické charakteristiky hrají klíčovou roli během vývoje, a to nejen tehdy, když sportovci dosáhnou elitní úrovně. Je zřejmé, že všechny PCDE jsou vzájemně propojeny a mají na sebe přímý i nepřímý dopad. Využívání a propagace PCDE může napomáhat aspirujícím atletům k rozvoji maximálního potenciálu.

Sport představuje příležitost pro mladé lidi zažít radost z úspěchu a vyrovnat se s překážkami a zároveň **posilovat svoji odolnost**. Odolnost může být chápána jako proces, schopnost nebo výsledek, ve kterém jedinci zažívají úspěšnou adaptaci navzdory strádání tím, že dokáží pozitivně využít stres a aktivně na něj reagovat. Psychickou odolnost ovlivňuje věk (v dětství má psychická odolnost tendenci narůstat), vrozené vlastnosti sportovce, jeho životní zkušenosti a postoje získané k sobě samému. White a Bennie (2015) zjišťovali, jakým způsobem může sport rozvíjet odolnost v prostředí gymnastiky a zaměřili se na gymnastky i na jejich trenéry. Analýza dat odhalila, že aspekty gymnastického prostředí vyvolávají stres a vystavují gymnastky mnoha výzvám v tréninku a soutěži. Specifika sportovního prostředí, jako jsou mezilidské vztahy a pozitivní přístup trenérů, podporují gymnastky prostřednictvím těchto výzev a povzbuzují je, aby překonávaly překážky a neúspěch. Zapojení se do gymnastiky bylo vyhodnoceno jako vhodné pro rozvoj odolnosti, stejně jako životních dovedností, self-efficacy a sebevědomí. Jejich zjištění podporují názor, že mládežnický sport může být vhodnou cestou pro rozvoj odolnosti a má dopady na možné tréninkové přístupy a postupy.

Tlaky, kterým sportovci čelí, jsou rozsáhlé a mohou pocházet z různých zdrojů. Tyto stresory mohou být spojeny s konkurenčním výkonem sportovce, sportovním prostředím v organizaci, ale také s osobními životními událostmi nespportovního charakteru (Sarkar & Fletcher, 2014). Důležitost zkoumání konceptu odolnosti u sportovců dokládá mimo jiné to, že výzkum zkoumající psychickou odolnost v posledních dvou desetiletích nabyl na síle. Wagstaff, Sarkar, Davidson a Fletcher (2016) proto vytvořili podrobný přehled dostupných poznatků na toto téma. Podle nich se naše chápání lidského chování v náročných situacích v posledních několika desetiletích rychle rozvíjelo, přičemž odolnost byla zkoumána v různých kontextech, včetně obchodních organizací, vzdělávání, armády atd. Nicméně mezi vědci je všeobecně známo, že odolnost je nejlépe pochopitelná, pokud je zvažována v kontextu specifické oblasti (Luthar & Cicchetti, 2000). Nelze proto předpokládat, že modely odolnosti v jiných oblastech budou stejně dobře použitelné i v kontextu soutěžního sportu. Nedávné důkazy navíc naznačují, že při použití klíčových zjištění výzkumu odolnosti u sportovců mohou nastat problémy. Fletcher a Sarkar (2012) zdůrazňují, že dobrovolnost je specifikum, které odlišuje sport od mnoha jiných oblastí, protože sportovci se často do náročných a stresujících situací pouští úmyslně, aby mohli svůj výkon rozvíjet a zlepšovat.

Existuje mnoho přístupů, které vysvětlují motivaci jedinců ke sportování. Některé teoretické přístupy jsou spíše obecné a následně aplikované do prostředí sportu (např. Transteoretický model změny, Teorie sebedeterminace), jiné byly vytvořeny specificky pro sportovce (např. Sport Commitment Model)

### 1.3.1 Transteoretický model změny

Jeden ze zajímavých modelů teorie motivace ke sportu je **Transteoretický model změny** chování (Prochaska & Velicer, 1997) a jeho pět fází, kterými sportující jedinec může procházet. Model byl původně vytvořen pro vysvětlení podstaty procesu přestat s kouřením cigaret, ale postupem času se dostal do povědomí právě v souvislosti s výzkumem sportovního chování.

- 1. fáze - **prekomplementace** - příprava, jedinec si neuvědomuje, že by měl na svém chování něco měnit
- 2. fáze - **komplementace** – období zvažování změn po dobu cca 6 měsíců, zahrnující bilancování zisků, ztrát a nákladů
- 3. fáze - **příprava** – soustředění pozornosti na to, co by měl člověk uskutečnit v nejbližší budoucnosti, konkrétní činnosti, zbavování se nežádoucích zvyků
- 4. fáze - **akce** – realizace hlavních činností vedoucích k uskutečnění změny
- 5. fáze - **udržení - pokračování** v nových vzorcích chování, prevence návratu k minulým způsobům chování. O této fázi lze mluvit, pokud změna chování trvá déle než 6 měsíců.

Poslední stadium je typické tím, že lidé pracují na prevenci proti relapsu a už nejsou tolik zaměřeni na změnu, jako tomu je u předešlých stádií. Obvykle se snižuje pokušení navrátit se ke starým vzorcům chování. Naopak roste jejich individuální self-efficacy, jedinci jsou schopni vydržet u nových způsobů chování. Fáze udržení je charakteristická upevňováním dosažené změny chování (Prochaska & Norcross, 1999).

Tento model zohledňuje postupný průběh změn chování. Podle Neulse a Frömela (2016) odpovídá na otázky změny chování jedince ve smyslu **stupňů**, které jedinec překonává, aby změny dosáhl, **proměnných**, které je třeba ovlivnit, a **psychických procesů**, které na jedince v průběhu změn chování působí. Tuto teorii lze využít také při tvorbě intervencí pro zvýšení pohybové aktivity jedince.

### 1.3.2 Sport Commitment Model

Další teorii motivace ke sportu vytvořili Scanlanová a kol. (1993) a pojmenovali ji **Sport commitment model**. Definují ji jako psychologický konstrukt představující touhu a odhodlání pokračovat ve sportování. V tomto modelu je pět klíčových zdrojů motivace (potřeby, zájmy, návyky, hodnoty, ideály), které tvoří motivační strukturu či tzv. **motivační profil člověka**. Je důležité si uvědomit, že se zkoumá také psychologický stav sportovního závazku, a to nejen na základě faktorů, které jej ovlivňují. Scanlanová a kol. (1993a) uvádí, že chování demonstrowané sportovcem je ovlivněno psychologickými stavy a dalšími silami. Pomocí tohoto modelu je tedy možné určit hodnotu pro sportovní angažovanost a poté změřit vztah mezi determinanty sportovního závazku a sportovního závazku jako takového a kvantifikovat vztah mezi těmito proměnnými a psychologickým stavem sportovního závazku. Mezi tyto faktory patří **úroveň zábavy při sportu, alternativní zapojení, osobní investice, sociální omezení a možnosti zapojení**; z nichž všechny mají vliv na závazek jednotlivců k určité činnosti.



Obrázek 3: Sport Commitment Model (Scanlan et al., 1993)

### 1.3.3 Teorie sebedeterminace

Sebedeterminační teorie (dále jen SDT), jejímiž autory jsou Deci a Ryan (1985) je teorie založená na zkoumání motivace, lidského vývoje a zdravého životního stylu. Základní myšlenkou je, že každý jedinec má potenciál se za správných podmínek rozvíjet. SDT se zaměřuje na míru, do jaké je chování jednotlivce motivováno a sebeurčeno. Historické

kořeny této teorie sahají až do roku 1970, kdy byl velký trend zkoumání vnitřní motivace. Za empirickou teorii však začala být odborníky považována až později. Mezi klíčové studie, které k tomu vedly, patří výzkum vnitřní motivace (Deci, 1971). Vnitřní motivací rozumíme zahájení činnosti pro její vlastní potřebu, protože je sama o sobě zajímavá a uspokojivá, na rozdíl od provádění činnosti k dosažení vnějšího cíle (vnější motivace). Na základě míry internalizace byly popsány různé typy motivací: amotivace, vnitřní motivace a vnější motivace. Tyto typy jsou reprezentovány různými směry a jsou umístěny na kontinuu: amotivace, vnější, introjektovaná, identifikovaná, integrovaná a vnitřní motivace (Deci & Ryan, 2002).

SDT je zaměřena na přesvědčení, že lidská povaha vykazuje trvale pozitivní rys, kdy lidé opakovaně projevují úsilí, aktivitu a odhodlání ve svých životech. Tento rys teorie nazývá „vlastní růstová tendence“. Lidé mají také vrozené psychologické potřeby, které jsou základem seberealizace a integrace osobnosti. Jak bylo zmíněno výše, autoři teorie SDT identifikují tři vrozené potřeby, které, pokud jsou uspokojeny, umožňují optimální funkci a růst. Jedná se o: potřebu kompetence, autonomie a sounáležitosti. Podle teorie sebeurčení (Deci & Ryan, 2000) musí lidé, kteří chtějí dosáhnout psychologického růstu cítit následující:

**Kompetence:** Lidé musí zvládnout úkoly a činnosti, které jim v minulosti nešly a naučit se různé nové dovednosti. Když lidé cítí, že mají dovednosti potřebné pro dosažení úspěchu, pravděpodobněji podniknou kroky, které jim pomohou dosáhnout jejich cílů. Někdy stačí zvládnutí pouze části činnosti. Např. gymnastka pro uspokojení potřeby kompetence nemusí zvládnout novou sestavu dokonale. Naplněním této potřeby může být naučení se prvku, který ji dlouhodobě dělal problém. Zde je však důležitý trenér, který by měl sportovci dávat jasné a správně stanovené cíle.

**Autonomie:** Lidé musí cítit, že mají kontrolu svého vlastního chování a cílů. Tento pocit schopnosti přímo řídit své chování, které bude mít za následek skutečnou změnu, hraje hlavní roli v pomoci lidem cítit se „sebeurčujícími“. Velkou roli zde hraje trenér. Pokud je autoritářský, může svým přístupem znemožňovat naplnění této potřeby. Vhodným chováním je např. stanovování cílů společně s gymnastkou; dát jí jednou za čas možnost sestavit si trénink podle svého uvážení; nechat ji rozhodnout, jak bude vypadat její dres, či na jakou hudbu chce mít sestavu.

**Spojení nebo příbuznost:** Lidé musí zažít pocit sounáležitosti. Potřebují kolem sebe jiné lidi, s podobnou zkušeností nebo zázemím, se kterými mohou vlastní situaci reflektovat

a od kterých mohou získat autentické porozumění. K tomu jsou vhodné např. týmové tréninky, kde mají gymnastiky šanci sdílet zkušenosti a navzájem se podporovat.

Uspokojení výše zmíněných potřeb bylo výzkumy spojeno s pocitem osobní pohody a konceptem štěstí. Naopak jejich deprivace může vést k různým malfunkcím. SDT tvrdí, že ačkoli lidé mají za podpůrných okolností přirozený sklon k růstu, jsou také vystaveni riziku obranného až defenzivního nastavení, jsou-li vystaveni kontrolním, kritickým nebo odmítavým sociálním souvislostem, neboli prostředí, které tyto psychologické potřeby maří. Potřeba uspokojení a frustrace potřeb jsou tedy považovány za klíčové mechanismy jak pro optimální, tak pro neoptimální fungování (Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2006; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Teorie byla aplikována na mnohé životní oblasti, např. práce, výchovu či zdraví. Mimo jiné našla široké uplatnění při výzkumu motivace ve sportu (Deci & Ryan, 2008), kde je považována dokonce za jednu z nezákladnějších teorií motivace.

#### ***1.3.3.1 Vztah mezi teorií sebedeterminace a self-efficacy***

Teorie SDT a self-efficacy jsou si blízké, protože jsou obě založeny na ideologii, že lidé jsou činiteli svého jednání. Stručně řečeno, činitel týkající se internistického pohledu, odkazuje na skutečnost, že lidé mají složité vnitřní struktury, které jim umožňují rozhodovat o svých akcích (Sugarman & Sokol, 2012). Navzdory podobnému základu mají teorie odlišnosti. Podle self-efficacy jedinci jednájí, když se cítí být způsobilí a schopní dosáhnout cíle (self-efficacy pohání jedince). Pro SDT je naopak důležitější autonomie. Pokud se člověk cítí autonomní ve svých činnostech, je větší pravděpodobnost, že udrží své chování. Vliv role kompetence v SDT a self-efficacy na chování je také odlišný. V SDT je koncept kompetence/self-efficacy vzdálenějším faktorem chování, protože se předpokládá, že bude mít bližší vztah k sebedeterminační motivaci než k chování. Naopak, self-efficacy má na chování přímý vliv (Sweet, Fortier, Strachan & Blanchard, 2012).

### **1.4 Důvody pro ukončení sportovní kariéry**

Cílem každého sportovce na výkonnostní úrovni je udržet svoji psychiku po dobu výkonu v klidu, koncentrovanou a imunní vůči nežádoucím podnětům. Pokud se jedinec při sportu dlouhodobě cítí pod tlakem, je ve stresu nebo nešťastný, nedokáže u sportu vydržet.

Důvody pro ukončení sportovní kariéry na všech úrovních výkonnosti jsou různé. Může se jednat o zdravotní problémy, ztrátu radosti ze sportu až po vážnější úrazy či syndrom vyhoření. Když pomíneme faktory, které objektivně znemožňují pokračování

ve sportu (zranění neslučitelné s výkonem sportu), jsou psychické zdraví a obecněji psychické charakteristiky člověka jevy, které mají velký vliv na sportování jedinců. Chang, Putukian a Aerni (2020) vydali pod záštitou Americké lékařské společnosti pro sportovní medicínu prohlášení ve formě dokumentu, které má pomáhat lékařům ve sportovní medicíně a dalším členům sítě atletické péče s detekcí, léčbou a prevencí duševního zdraví u vrcholových sportovců. Prohlášení je založené na „dobré praxi“ odborníků z oboru. Jak autoři uvádí, má sportování kromě benefitů také rizika, o kterých se tolik nemluví, ale které mohou mít důsledky na zdraví fyzické i duševní. Sportovci jsou vystaveni rizikovým faktorům, které mohou ovlivnit jejich mentální zdraví. Je proto důležité včasné odhalení případných duševních problémů a poskytnutí adekvátní intervence.

Předchůdcem tohoto prohlášení je iniciativa **Mezinárodní společnosti psychologie sportu**, která měla za cíl sjednotit současný stav aplikovaných a výzkumných aspektů duševního zdraví sportovců a nastínit budoucí výzvy. Henriksen a kol. (2019) uvádí tyto návrhy:

- Duševní zdraví je klíčovou součástí kulturní výjimečnosti.
- Duševní zdraví v kontextu sportu by mělo být lépe definováno.
- Výzkum duševního zdraví ve sportu by měl být rozsáhlejší.
- Duševní zdraví sportovce je hlavním zdrojem celé atletické kariéry a života po atletické kariéře.
- Prostředí může zlepšovat i zhoršovat duševní zdraví sportovce.
- Duševní zdraví je věcí každého, ale mělo by na něj dohlížet jeden nebo několik vybraných členů.

Závěrem je doporučení, aby se vědci sjednotili a lépe definovali téma duševního zdraví sportovců a komplexnější strategie hodnocení, a také aby spojili své síly se sportovními organizacemi, aby prozkoumali udržitelné elitní sportovní prostředí pro dodržování duševního zdraví.

Podle teorie sebedeterminace (Ryan & Deci, 2000) ukončuje jedinec sportovní kariéru, pokud je jeho motivace vnější, to znamená, že sport nedělá z vnitřních pohnutek, ale spíše kvůli někomu jinému, nebo s vidinou možné odměny. Calvo a kol. (2010) ve své studii zkoumali prediktory sportovní kontinuity a diskontinuity mezi adolescentními sportovci (492 fotbalistů) pomocí teorie sebeurčení jako teoretického rámce. Na rozdíl od očekávání vyplývajících z teorie sebeurčení nebyla s pokračováním ve sportu spojena míra vnímané kompetence sportovce. Jako hlavní faktor předčasného ukončení sportovní kariéry

se ukázala **amotivace**. V rámci teorie sebedeterminace je amotivace chápána jako stav, v němž chybí jakákoli motivace k dané aktivitě a který je charakteristický nedostatkem vnímané kompetence a/ nebo neschopností uvědomění si vztahu mezi aktivitou a jejími výsledky (Deci & Ryan, 2002). Trenéři a lidé odpovědní za výuku a výcvik mladých sportovců by se podle García Calvo, Leo, Martín a Sanchez (2008) měli snažit vyhýbat tomu, aby jejich sportovní svěřenci ztráceli motivaci nebo snížili úroveň sebeurčení ve sportovní praxi. Naopak je třeba zdůrazňovat pozitivní motivační klima, optimalizovat spokojenost prostřednictvím psychologických potřeb s cílem minimalizovat nedostatek motivace a zlepšit vnitřní motivaci.

Důvody, proč lidé přestávají pravidelně sportovat, zkoumal také Denison (1996). Podle něj se často jedná o krizi identity, ztrátu pocitu sounáležitosti a potřeby hledání nových dovedností a rolí ve společnosti.



## 2. Self-efficacy

Autorem pojmu self-efficacy je Albert Bandura. Poprvé jej definoval v roce 1977 jako „*přesvědčení lidí o jejich schopnostech nutných k dosažení určitých výkonů*“ (Bandura, 1994, s. 2). Bandura tento koncept rozvinul v rámci své sociálně kognitivní teorie (1986) a v současnosti je chápán jako hlavní impuls toho, co lidé cítí, jak myslí, co je motivuje a jak se chovají. Překlad tohoto konceptu do češtiny se různí. Jeden z prvních překladů pochází od Janouška (1992), který ho chápe jako sebeuplatnění. Někteří autoři ho překládají jako vlastní vnímaná účinnost (Hoskovcová, 2009; Janoušek, 1992) či vlastní osobní účinnost (Hoskovcová, 2006).

Proč je zajímavé se konceptem self-efficacy zabývat u sportovců je nasnadě. Pokud platí, že čím vyšší SE jedinec má, tím je úspěšnější, je zajímavé zkoumat, jak je možné self-efficacy zvyšovat a jak dosahovat svých cílů. Podle Bandury (2000) lze tuto teorii vnímat jako seberegulační mechanismus, který významně ovlivňuje chování jedince a jeho změny.

Self-efficacy není vrozenou charakteristikou. Je získaná a během života tvarovaná. Zároveň se ukazuje, že člověk nemá obecnou schopnost self-efficacy, ale specificky zaměřenou dle různých oblastí v životě. Jedinci se mohou hodnotit jako velmi kompetentní v určité oblasti svého života a méně kompetentní v oblasti jiné. Teoreticky může mít jedinec nadprůměrně vysokou self-efficacy v oblasti vzdělávání a nízkou v pracovní oblasti či naopak. Tento fakt odlišuje koncept self-efficacy od jemu podobných konceptů, jako je například **self-esteem**, **self-confidence** nebo **locus of control** (Rotter, 1966). Tyto koncepty se odlišují tím, že se jedná o osobní vlastnosti jednotlivců, které mají určitý stabilní vliv na chování lidí. Jinými slovy, u každého jednotlivce lze zjistit, zda má hodně nebo málo sebevědomí, ale nelze zjistit, zda má tento jedinec obecně vysokou nebo nízkou míru SE. Neexistuje žádná globální míra self-efficacy, jedná se dočasnou a poměrně snadno ovlivnitelnou charakteristiku, která je spojena s konkrétními situacemi a úkoly (Maibach & Murphy, 1995).

Na vývoj self-efficacy mají podle Bandury (1977, 1986, 1995, 1997a) vliv hlavně tyto **4 zdroje: autentická zkušenost, zprostředkovaná zkušenost, sociální přesvědčování a fyzický stav**.

Prvním a nejdůležitějším zdrojem self-efficacy jsou **autentické zkušenosti**, tedy osobní prožitky úspěchu ve sportu. Pro zvyšování vlastní vnímané účinnosti není žádný z ostatních zdrojů tak podstatný, jako vlastní zkušenost. Úspěch může spočívat například v perfektním provedení gymnastického prvku, což posiluje oblast sebevědomí daného

jedince. Na druhou stranu může být autentická zkušenost také negativní, pokud je prožita jako neúspěch, může víru sportovce v jeho self-efficacy oslabit. Být odolný a mít pocit soběstačnosti vyžaduje zkušenosti s překonáváním překážek prostřednictvím vlastního úsilí a vytrvalosti.

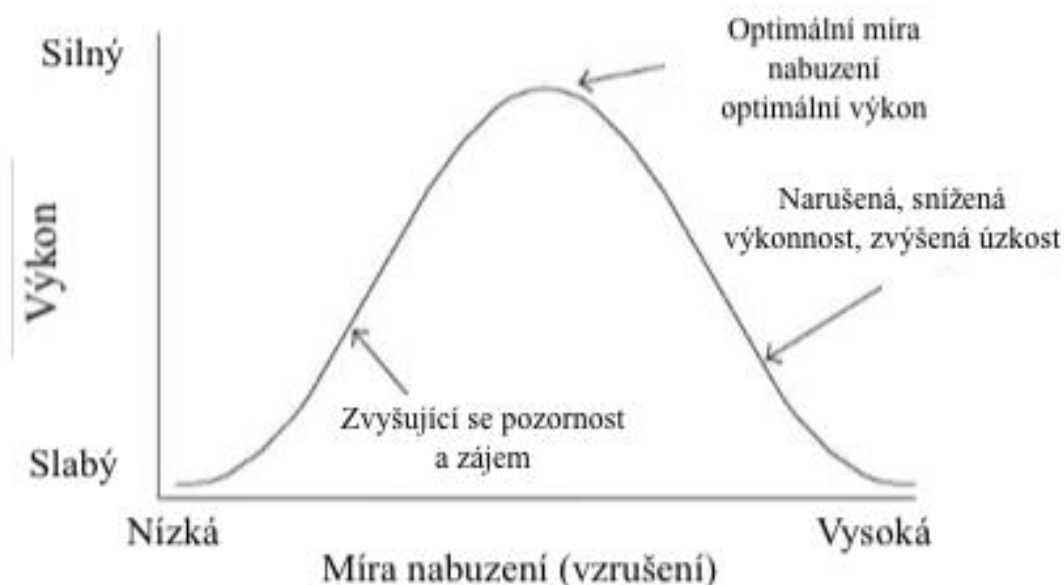
Druhý zdroj self-efficacy pochází z pozorování lidí kolem nás, zejména lidí, které považujeme za vzory, ideály, modely. V tomto případě může posilovat self-efficacy sportovce pozorování úspěchu někoho druhého, například trenéra, konkurenčního sportovce, lidí zkušenějších, kterých si sportovec váží a jsou pro něj vzorem. Má-li možnost prožít úspěch prostřednictvím někoho druhého, s kým se může ztotožnit, dává mu to pocit naděje, že i on sám může na základě vlastního úsilí dosáhnout úspěchu. **Zprostředkovaná zkušenost** může probíhat i sledováním jiných sportovců prostřednictvím televize, internetového vysílání apod.

Specifickou formou je tzv. **automodelování**, kdy jedinec sleduje svůj výkon zaznamenaný na video nahrávce. O využití analýzy videa ve sportu píše např. O'Donoghue (2006). Video záznam a jeho analýza podle něj může mít motivační charakter. Je také dobrým podkladem pro zpětnou vazbu, která by měla zahrnovat pozitivní i negativní aspekty a která sportovci pomáhá dozvědět se více o jeho výkonu a identifikovat problematické oblasti, na které je třeba v tréninku zaměřit pozornost.

V životě sportovce jsou lidé, nejčastěji trenéři, rodiče a ostatní sportovci, kteří na něj mají vliv a kteří často dokáží svojí podporou **posílit jeho přesvědčení**, že má schopnosti dosáhnout úspěchu. Důvěra a povzbuzování, verbální, ale i neverbální povahy ve formě osobní přítomnosti na důležitých zápasech či závodech, je pro sportovce velmi důležitá. Toto přesvědčení podporuje sportovce hlavně ve chvílích, kdy se objeví překážky a problémy, a může zvyšovat pravděpodobnost, že sportovec vynaloží ještě větší úsilí, aby úspěchu dosáhl. Tod a kol. (2012) zdůrazňují, že v možnosti zvyšování self-efficacy hraje velkou roli důvěryhodnost osoby, která sportovci slovní podporu dává a zároveň to, jaké znalosti o daném sportu má tato osoba má. I z toho důvodu je osobnost trenéra velmi specifická a má výsadní postavení.

Stav, ve kterém se sportovec nachází, má zcela jistě vliv na to, jak posuzuje svou vlastní vnímanou účinnost ve sportu. **Aktuální nálada a fyzický stav** ovlivňují i chuť sportovce překonat sám sebe. Dobrý sportovec často dokáže potlačit nepříjemné stavy a soustředit se pouze na výkon. Stresové reakce nebo napětí jsou interpretovány jako známky zranitelnosti, které mohou negativně ovlivnit výkon, zatímco pozitivní emoce mohou posílit

důvěru v dovednosti. Je to však značně individuální. Fyziologické a emoční stavy podle Toda a kol. (2012) samy o sobě vliv na self-efficacy nemají, záleží na interpretaci tohoto stavu daným jedincem. Jsou sportovci, kteří dosahují lepšího výkonu pod stresem. Ostatně už Yerkes a Dodson (1908) stanovili Yerkes-Dodsonův zákon, podle kterého se výkon zvyšuje s fyziologickým nebo mentálním vzrušením, ale pouze do určité míry. Když jsou úroveň vzrušení příliš vysoké, výkon má naopak tendenci se snižovat. Tento proces je často ilustrován graficky jako zvonovitá křivka, která se zvyšuje a poté klesá s vyšší úrovní vzrušení.



Obrázek 4: Yerkes-Dodsonův zákon (Diamond et al., 2007)

Příliš vysoká úroveň vzrušení může být problematická spíše u začínajícího sportovce, pokud se nechá rozptýlit a má sklon nevěnovat potom tolik pozornosti dané činnosti. To může vést ke zhoršení výkonu. Začátečníci mají také tendenci spoléhat se na podněty a signály z okolí (např. od trenéra), aby vykonávali správné činnosti ve správných situacích a správném okamžiku. Když je však jejich vzrušení příliš velké, ztratí koncentraci a nejsou schopni reagovat na správné pokyny. Proto potřebují začátečníci spíše menší úroveň vzrušení než zkušení sportovci. Optimální úroveň vzrušení se liší také podle sportu. Například pro silový sport jako je vzpírání je vyšší úroveň vzrušení žádoucí. Na druhé straně sporty, které vyžadují vysokou soustředěnost a koordinaci pohybů, jako je například lukostřelba, gymnastika či krasobruslení vyžadují spíše nižší úroveň vzrušení. Ukazuje se, že důležitější, než skutečné aktuální schopnosti zvládat situace je subjektivní přesvědčení,

že danou situaci zvládneme. To může být velmi zásadní pohled na úspěch či neúspěch u sportovců.

Je třeba pracovat s tím, že všechny čtyři zdroje self-efficacy mohou být podle konkrétní situace pro sportovce pozitivní i negativní, podle jeho individuálního vnímání a prožívání. Jako příklad lze uvést situaci, kdy je pro sportovce přínosné povzbuzování trenéra, který mu dává přísné pokyny v situaci, kdy už mu dochází síly. Pro jiného sportovce to může být naopak zraňující a více mu pomáhá být sám se sebou a soustředit se na jeho vlastní vnitřní řeč, jednu z metod zvyšování self-efficacy.

Chase, Magyar a Drake (2005) zkoumali obavy gymnastek ze zranění, jejich zdroje self-efficacy a psychologické strategie používané k překonání jejich obav. Gymnastky popsaly aspekty svých minulých výkonnostních zkušeností, například úspěch, konzistenci a komunikaci s blízkými, jako důležité zdroje self-efficacy. Mezi příklady psychologických strategií používaných k překonání jejich strachu ze zranění patřila mentální příprava (např. imaginace a relaxace), snaha jednoduše se něco naučit a vliv trenérů.

## 2.1 Typy self-efficacy

Obvykle se SE rozlišuje na **obecnou self-efficacy** a **specifickou self-efficacy**. Některé zdroje uvádí také podtypy, např. barrier self-efficacy, task self-efficacy nebo exercise self-efficacy. **Task self-efficacy** se týká způsobilosti člověka uvědomovat si schopnost vykonat úkol (Maddux, 1995). **Exercise self-efficacy** zkoumá přesvědčení jedince o schopnosti zapojit do fyzické aktivity a být v ní úspěšný (Duda, 1998). Na druhé straně je **Barrier self-efficacy**, která je sice také označována jako samoregulační účinnost, ale na rozdíl od předchozích podtypů se týká víry a schopnosti člověka dokončit úkol za specifických okolností, kdy musí jedinec překonat určité překážky či obtíže (Bandura, 1997). Tento typ self-efficacy je nejčastěji zkoumaný v souvislosti s vytrváním u cvičení a sportu. Zajímavou studii realizovali Dyrland a Wininger (2006), kteří zkoumali, co ovlivňuje studenty v rozhodnutí, zda půjdou, nebo nepůjdou na lekci cvičení v univerzitním fitness centru. Lekce byly v rámci univerzity zadarmo a nebyly ohodnoceny žádným kreditem, tudíž šlo vyloženě o dobrovolnou účast na sportovní aktivitě. Autoři předpokládali, že bude self-efficacy významným prediktorem docházky na lekce. Překvapivě však neměla tak silný účinek, jako se uvádělo v dřívějších studiích (např. Wininger, 2004; Gyurcsik et al., 2003), u kterých self-efficacy odpovídala 11% až 14% docházky na lekce cvičení. Jako důležitější faktor pro setrvání u sportovní aktivity se v této

studii ukázaly pocity vnímané kompetence, které byly pro studenty důležitější než self-efficacy, potěšení z činnosti, samostatnost nebo sounáležitost v dané činnosti.

## 2. 2 Self-efficacy a sport

Podle sportovních psychologů je pro každého sportovce self-efficacy klíčová. Např. Hagger a Chatzisarantis (2005) uvádí, že je v oblasti sportovní psychologie self-fficacy dokonce jeden z nejdůležitějších a nejstálejších konceptů vzhledem k motivaci a sportovnímu výkonu. Hlavním důvodem dlouhodobosti self-efficacy je síla predikce určitého chování jako důsledek uvědomované role, spíše než vlastní schopnost vykonávat sport. V praxi to funguje většinou tak, že jedinec má problém např. s výkonností nebo s předzávodní úzkostí, ale následně se pracuje s problémem komplexním způsobem, který zahrnuje mimo jiné právě sebedůvěru sportovce a možnosti jejího zvyšování.

Studie také zjistily, že čím vyšší je self-efficacy, tím větší je vytrvalost a úsilí, měřeno na základě výkonu (Weinberg, Gould & Jackson, 1979) a svalové vytrvalosti (Gould & Weiss, 1981; George, Feltz & Chase, 1992). Ačkoli u posledních dvou uvedených studií byly respondentky pouze ženy, což snižuje zobecnění, tyto dřívější studie ukazují, jak vysoká přesvědčení o schopnostech používat své dovednosti a vykonávat úspěšný výkon může vést k úsilí a vytrvalosti, a následně ke zlepšení výkonu.

Williams a Krane (2001) shrnují, že u úspěšných sportovců lze vysledovat vyšší sebedůvěru, vyšší seberegulaci napětí či lepší zaměření pozornosti. Úspěšní sportovci podle nich také dosahovali vrcholových výkonů za použití mentálních dovedností jako je stanovování cílů, imaginace, management a kontrola nabuzení, kontrola myšlenek, soutěžní plány, strategie zvládnání rutiny v mentální přípravě. Úspěšní sportovci se liší od méně úspěšných tím, jak rozvinuté jsou jejich psychologické dovednosti.

Heazlewood a Burke (2011) se zaměřili na posouzení komplexnějšího souboru sportovních psychologických a fyziologických konstrukcí, které mají potenciál ovlivňovat a předpovídat výkon sportovců. Ve svém výzkumu se soustředili na triatlonisty. Mimo jiné zkoumali, jakou roli v predikci výkonu v triatlonu hraje self-efficacy. Metodologie využila fyziologická měření (maximální kapacita plic, procento tuku v těle, výška, hmotnost), historii výkonů a sportovní psychologické koncepty (self-efficacy, motivace, sportovní sebevědomí, kognitivní a somatická úzkost) k predikci výsledného času výkonu v triatlonu a individuálního času výkonu v jednotlivých disciplínách – plavání, cyklistice a běhu. Výsledky odhalily, že ačkoli obě škály specifické self-efficacy (výsledek v soutěži a výkonová orientace) se významně vztahovaly k výkonu, jejich celková vysvětlená variance

byla zanedbatelná. Zajímavé je to, že předpovědi triatlonistů ohledně odhadu jejich budoucího výkonu korelovaly silněji se skutečnými skóry (výsledky v soutěži) než s výsledky jejich self-efficacy. Z výsledků studie predikce výkonu triatlonistů vzešly tři oblasti, z kterých sportovci čerpají. Zaprvé, atleti získají sebedůvěru z **úspěchu**, což zahrnuje vynikající dovednost i prokázání schopností. Za druhé, sportovci získávají sebedůvěru ze **seberegulace**, která zahrnuje fyzickou / duševní přípravu a fyzickou sebe prezentaci. Zatřetí, sportovci získávají důvěru z **pozitivního klimatu podporujícího úspěch**, které zahrnuje zdroje sociální podpory, vedení trenérů, zprostředkované zkušenosti, environmentální pohodlí a situační příznivost. To znamená, že atleti získávají důvěru, když dosáhnou svých cílů, zapojí se do účinné samoregulace kognitivních funkcí a chování, trénují i závodí v konkurenčním prostředí, které je podpůrné, klade na ně dostatečné nároky, je bezpečné a motivující.

Self-efficacy se ukazuje jako dobrý koncept mimo jiné vzhledem k vytrvalosti u sportovní aktivity (Kovářová, 2015). Některé studie např. zdůrazňují vztah mezi vysokou self-efficacy a striktnějším dodržováním cvičení. Jednotlivci s vyšší self-efficacy pravděpodobněji vynaloží větší úsilí, mají tendenci překonávat překážky, jako je únava nebo nedostatek času, což vede k vytrvání u sportu a zvýšenému výkonu v souvislosti se cvičením.

Při výzkumu pohybového chování dospívajících dívek je podle Neulse a Frömela (2016) koncept self-efficacy široce uplatňován. Pokud má dívka přiměřeně vysokou míru self-efficacy v oblasti svých pohybových předpokladů, bude mít spíše aktivní životní styl zahrnující pravidelný sport a nebude tak citlivá na možné bariéry sportu. Na druhou stranu dívka s nízkou míru self-efficacy v této oblasti bude inklinovat více k pasivnímu způsobu trávení času. To potvrzují mimo jiné Norman a kol. (2005), kteří zkoumali, jaké psychosociální a environmentální proměnné lze pozorovat v souvislosti se „sedavým“ chováním u dospívajících. Ukázalo se, že u dívek to byl hlavně věk, podpora rodiny, vliv televize a videí a terén (rovina, kopcovitý ráz) v místě, kde bydlí. Psychologické konstrukty, které se ukázaly jako koreláty sedavého chování, byly mimo self-efficacy také potěšení a možnost změny. Moderátorský efekt odhalil, že podíl dívek ve skupině s nízkým BMI klesal se zvýšenou self-efficacy, zatímco podíl dívek ve skupině s vysokým BMI se z hlediska self-efficacy významně nelišil.

Výzkum self-efficacy v posledních letech dále rostl a rozšiřoval se nad rámec motivace od výkonu jednotlivých sportovců ke koučům, týmům a rozhodčím. Podle Ede,

Hwang a Feltz (2011) je jednou z oblastí, která může poskytnout potenciál pro budoucí výzkum, oblast tzv. přenesené účinnosti. Přenesená účinnost znamená víru jednotlivce ve schopnosti jiné osoby nebo skupiny poskytovat pomoc nebo funkci jménem této osoby (Bray et al., 2001).

### **2.3 Intervenční programy a podpora self-efficacy**

Intervenční programy jsou uspořádané soubory aktivit, které mají za cíl ovlivnit chování lidí tak, aby se zlepšilo jejich působení ve vztahu k nějakému sociálnímu nebo praktickému problému. Zároveň mohou být využity a zaměřeny na podporu a rozvoj určitých pozitivních skutečností (Schneider, Gruman & Coutts, 2005).

V průběhu intervenčního programu je možné cíleně podporovat vnímanou osobní účinnost účastníků v oblasti daného obsahového zaměření. Současné intervence v oblasti duševního zdraví se do značné míry opírají o podporu well-being zlepšením vlastní vnímané účinnosti. Protože self-efficacy ovlivňuje téměř všechny aspekty životní spokojenosti jedince, psychologové tvrdí, že je nezbytné pomoci klientům realizovat jejich vlastní hodnotu a sílu prostřednictvím výzev.

Podle Dixona (2001) mají vliv na vývoj self-efficacy už první týdny postnatálního období. Faktory jako je kojení či vazba mezi dítětem a matkou jsou důležité pro vnímání sebe samého. S růstem a novými zkušenostmi v životě se postupně rozvíjí a zesiluje vnímání sama sebe. Jako určité katalyzátory působí pro rozvoj self efficacy podpora rodiny, láska, autonomie, vzdělání a podpora soběstačnosti. Jedinci, kteří vnímají možné selhání jako výzvu k posunutí se vpřed posilují své self-efficacy na rozdíl od lidí, kteří se tolik obávají selhání, že raději nejdou do rizika a zůstávají stát na místě.

### **2. 4 Možnosti zvyšování self-efficacy u sportovců**

Self-efficacy je někdy špatně chápána jako vysoké očekávání k sobě samému až přehnaná sebekritika. Jde však spíše o pochopení a uznání toho, čeho je jedinec skutečně schopný (Margolis & McCabe, 2006). Sportovci s nízkým self-efficacy se typicky vyhýbají výzvám, aby nemuseli čelit selhání. Věří tomu, že nemají dostatek síly, inteligence, nebo schopností vyjít ze své komfortní zóny. Pokud se jim něco nepovede, špatně se vyrovnávají s neúspěchem. Mají tendenci se více zaměřovat na své nedostatky než na své silné stránky. Z toho důvodu je dobré zařadit do přípravy sportovce mentální trénink, který podle Vealey (2007) usnadňuje úspěšný výkon a také zvyšuje osobní pohodu sportovce. Zároveň je třeba

zdůraznit, že k dosažení úspěchu obvykle nestačí jedna metoda či technika, ale kombinace těchto technik, pro každého sportovce vystavěná individuálně podle jeho potřeb.

Důležitost zaměřit se v přípravě moderních gymnastek také na mentální trénink ukazuje studie Moraru a kol. (2015). Jejich cílem bylo zlepšit techniku provedení sestavy moderních gymnastek a zajistit tak lepší výsledky na závodech. Aby toho dosáhli, zaměřili se na identifikaci některých technik mentálního tréninku a jejich aplikaci při tréninku 10 gymnastek, u kterých následně sledovali výsledky na mistrovství republiky 2012 a 2013. Ukázalo se, že u všech gymnastek došlo ke zlepšení výsledků. Účinky mentálního tréninku jsou většinou spojeny s kognitivními a symbolickými prvky úkolu a stejně tak s motorickými: posloupnost pohybů, prostorové a časové složky. Proto je nutné si uvědomit, že motorické aktivity, které integrují důležité kognitivní složky budou mentálním tréninkem ovlivněny podstatně více než čistě motorické nebo silové aktivity.

Také Stefanek a Peters (2011) zdůrazňují, že s asistencí kvalifikovaného sportovního psychologa je správně nastavený mentální trénink důležitou a značně obohacující metodou, díky které sportovec dokáže překonávat své limity a v ideálním případě dokáže tyto schopnosti převést i do jiných oblastí svého života.

Přehled strategií a technik, které mají za cíl podporovat a zvyšovat self-efficacy uvádí Feltz, Short a Sullivan (2008). Dělí techniky budování self-efficacy podle toho, pro koho jsou určené na dvě skupiny: pro začínající sportovce a pro zkušené sportovce. Pro účely této práce uvádíme pouze jejich přehled a následně podrobnější zpracování vybraných technik, které mají pro tuto práci největší význam (Tabulka 1).

**Tabulka 1: Přehled strategií a technik pro zvyšování self-efficacy (Feltz, Short & Sullivan (2008))**

<b>Začínající sportovci</b>	<b>Zkušení sportovci</b>
Předvedení a pomoc s provedením	Zablokování distraktorů
<b>Zpětná vazba</b>	<b>Kontrolování rušivých negativních myšlenek (včetně vnitřní řeči)</b>
Modelování	Posilování účinnosti zvládnání
<b>Imaginace</b>	Atribuce
<b>Stanovování cílů</b>	Volnější výkonnostní standardy nebo cíle
	Znovuprožití minulého úspěchu
	Sebevědomé myšlení a jednání
	Efficacy v zastoupení
	Trpělivost a odpočinek

Je důležité rozlišovat mentální dovednost a mentální techniku. **Mentální dovednost** je naučená schopnost nebo schopnost provádět specifický tréninkový úkol nebo cíl např. soustředěná pozornost nebo zvládnání stresu. Zatímco **mentální technika** je specifický



postup používaný k dosažení cílů mentálního tréninku, např. Mentální obraz nebo vnitřní řeč. Tento rozdíl je důležitý z koncepčního hlediska i z hlediska aplikované vědy, protože sportovci a trenéři potřebují stanovit adekvátní cíle a využívat účinné techniky, aby těchto cílů mohli dosáhnout. Z hlediska výzkumu je nezbytné dále identifikovat, které klíčové komponenty jsou jedinečně propojeny s úspěšným výkonem, aby se zlepšilo hodnocení a intervence během mentálního tréninku sportovců (Behnke et al., 2017).

Účelem technik mentálního tréninku je nasměrovat postoj sportovce k sobě samému, aby se zvýšilo jeho sebeuvědomění, které vede k analýze osobního výkonu. Mentální trénink pak chápeme jako určitý proces získávání pozitivního přístupu k dosaženým úspěchům (Moraru et al., 2015).

#### **2.4.1 Imaginace**

Pro dobrý výkon ve sportu je ideální kombinace připravenosti na úrovni fyzické, technické, taktické a psychické. Jinak tomu není ani u imaginace, nácviku mentálního tréninku pro optimalizaci výkonu. Feltz, Short a Sullivan (2008) imaginaci uvádí jako jednu z nejoblíbenějších technik zvyšování self-efficacy u sportovců mimo jiné pro její univerzálnost. Ačkoli se imaginace může na první pohled jevit čistě jako vizuální představivost, podle Vealey a Greenleaf (2001) zahrnuje veškeré smysly a to vidět, cítit, dotýkat se, slyšet a ochutnávat. Autoři definují imaginaci jako vytvoření zkušenosti v mysli za použití všech smyslů. Tuto techniku si lze zjednodušeně představit jako vytváření představ v mysli, kdy sportovec dokonale provádí cvik, představuje si sebe jako vítěze, překonává sám sebe.

Imaginace je odborníky dlouho uznávanou strategií zvyšující výkon a je aplikovaná do praxe zejména sportovní, taneční a cvičební psychologie (Cumming & Ramsey, 2009; Murphy, Nordin & Cumming., 2008). Weinberg (2008) uvádí několik sportů včetně basketbalu, golfu, tenisu, krasobruslení, triatlonů a gymnastiky, kde studie prokázaly zlepšený výkon u některých typů programů mentálního tréninku. Přestože jsou podle něj vědecké důkazy ohledně imaginace a výkonu pozitivní, uvádí i limity. Jedním z omezení je skutečnost, že imaginaci, tedy představy v mysli, nelze přímo fyzicky pozorovat na rozdíl od jiných oblastí fyzického výkonu, jako je maximální aerobní kapacita nebo test maximálního počtu opakování cviku. Druhým aspektem je, že velká část výzkumu imaginace byla provedena v laboratorním prostředí, což zvětšuje rozdíly od skutečných výkonnostních podmínek.

## 2.4.2 Stanovení cílů

Jednou z velmi častých metod sportovních psychologů při práci s klienty je stanovování cílů, častěji uváděno jako **goal setting**. Cílem je vždy zlepšit výkon sportovce, cesta k tomuto zlepšení je však někdy těžko uchopitelná. Pokud je stanovování cílů dobře nastaveno, může pozitivně ovlivňovat motivaci a sportovní výkon, ale také sebedůvěru sportovců (Hemmings & Holder, 2009). Feltz, Short a Sullivan (2008) uvádí jako typický cíl sportovců „zvítězit“ a zároveň zdůrazňují, že to není dobře zvolený cíl, neboť je zaměřen na finální výsledek. Ten je však sportovcem ovlivnitelný jen z části. Sportovec může předvést svůj nejlepší výkon, ale to není jediný faktor, který má vliv na výsledek. Pokud se mu podaří dosáhnout skvělého výkonu, ale jeho soupeř je ještě lepší, bude svůj výkon považovat za selhání, protože „nezvítězil“. Jako vhodnější se proto jeví orientace na úkol/zaměření na výkon. Zaměření orientace na úkol se může vztahovat k úsilí, formě, strategii nebo k jejich kombinaci (Feltz, 1994).

Metoda stanovování cílů je založena na jednoduchých pravidlech – volit cíle konkrétní, pozorovatelné a měřitelné. Cíle by měly být **konkrétní** pro to, čeho chce sportovec dosáhnout. Obecný cíl, např. dobře odcvičit gymnastikou sestavu nestačí. Doporučuje se zaměřit na konkrétní věc, např. soustředit se na zvládnutí všech skoků v sestavě. Čím konkrétnější cíl je, tím více se lze zaměřit na to, co je v tréninku třeba, aby sportovec mohl zlepšit svůj výkon v určité oblasti.

**Měřitelným** cílem je takový cíl, který lze kvantifikovat ve smyslu přesného stanovení úspěchu. Locke a Latham (1990) doporučují stanovit objektivní měřítko. Gymnastika je v tomto ohledu problematictější, neboť její hodnocení je velmi subjektivní. V tréninku lze ale nastavit například počet správného provedení prvku, při závodech zacvičení sestavy bez pádů náčiní.

**Pozorovatelné** cíle jsou ty, které lze měřit a jsou specifické. Identifikace toho, co zahrnuje obecný cíl, tedy může pomoci vyvinout specifická kritéria, která jsou pozorovatelná a měřitelná, zejména pokud jde o podmínky konkrétního data nebo počtu pokusů.

Někteří autoři v souvislosti se stanovením cílů uvádí techniku **SMART(ER)**, původně je to metoda z oblasti managementu, často se však uvádí právě v aplikaci do sportovní psychologie (Vičar, 2018). Tato technika rozšiřuje uvedená základní pravidla při stanovování cílů o následující charakteristiky: realistický, termínovaný, etický, odměněný.

Feltz, Short a Sullivan (2008) zdůrazňují, že ačkoli se může zdát technika stanovení cílů snadná a jasná, ve skutečnosti je vysoce komplexní. Teoreticky si každý sportovec

uvědomuje, že je potřeba dávat si cíle, problematické je však nastavit cíl tak, aby dokázal co nejlépe zvýšit jeho výkon (Burton, Naylor & Holliday, 2001). Je proto nutné vnímat tuto techniku jako vysoce účinnou, pokud s ní sportovec a jeho trenér dokáží správně pracovat, ale je třeba znát její limity. Kingston a Wilson (2008) ve své metaanalýze uváděli jako problém mezeru mezi teorií a aplikací techniky do praxe, a to zejména u týmů, kde je podle nich výzkum zatím na začátku.

### 2.4.3 Zpětná vazba

Ve vztahu každého sportovce a trenéra hraje významnou, ne-li dokonce zásadní, roli komunikace. Sportovec musí mít důvěru ve svého trenéra, aby naslouchal jeho radám a pokynům. Specifickým tématem v komunikaci je zpětná vazba, která je podle Feltz, Short a Sullivan (2008) pro budování sebevědomí nezbytně nutná.

Teoretický rámec myšlenky zpětné vazby ve sportu je dobře zdokumentován. Dospělo se k závěru, že zpětná vazba může sportovcům poskytnout další podněty díky jejich pozitivnímu vlivu na uspokojení z kompetence a autonomní motivaci. Úspěšné trénování může záviset na zpětné vazbě, která má motivovat, vyzývat, směřovat a podporovat sportovce v úsilí o zlepšení jejich dovedností a v konečném důsledku o zlepšení celkového výkonu jednotlivce nebo týmu.

Jak již bylo zmíněno výše, dobrým podkladem pro zpětnou vazbu může být **videonahrávka**. V současné době, kdy není z technického hlediska problém, aby měl trenér k dispozici nahrávací zařízení (kamera, mobilní telefon), je tato metoda často využívaná nejen u vrcholových, ale také u rekreačních sportovců. Pro trenéry je obrovská výhoda, že mohou prostřednictvím videa ukázat chyby sportovcům a zároveň jim poradit, jak je efektivně opravit. Tréninkový čas je nesmírně cenný a schopnost rychle a efektivně poskytovat potřebnou zpětnou vazbu k řešení chyb a slabín je zásadní (Pedicini, 2014). Metoda analýzy videonahrávky však není tak častá, protože trenéři nemají dostatek času.

Videonahrávka lze využít nejen s cílem zlepšení sportovce, ale také jako metoda zlepšování sociálních dovedností trenéra. K tomu lze použít například metodu **Videotrénink interakcí** (dále VTI) (Biemans, 1990). Tato metoda byla původně vyvinuta jako krátkodobá intervenční a terapeutická metoda práce s videozáznamem, která byla využívána při poruchách interakce mezi jedinci. Aplikace VTI do sportu je podle Balákové (2015) zatím známá pouze v České republice. Baláková ve své případové studii ověřila, že lze VTI v praxi velmi dobře použít a může být praktickým nástrojem při rozvoji komunikačních (sociálních) dovedností trenéra.

#### 2.4.4 Vnitřní řeč

Častým problémem sportovců jsou negativní myšlenky, které jim přináší strach z možného selhání a obavy z neúspěchu. Ve sportu se tento jev někdy uvádí jako **negativně zaměřená vnitřní řeč**. Je charakteristická tím, že obsahuje tvrzení negativního charakteru, odráží hněv, frustraci nebo srážení. Časté jsou věty typu „*to nezvládneš*“, „*jsi horší než ostatní*“, „*nemáš na to*“. Opakem je **pozitivně zaměřená vnitřní řeč**, se kterou někteří sportovci pracují nezáměrně, automaticky, přirozeně. Je to však také důležitá součást mentálního tréninku a pokud s ní sportovci dokáží vědomě a záměrně pracovat, může jim pomáhat zvyšovat self-efficacy, překonávat obavy a zvyšovat koncentraci. Pozitivní vnitřní řeč se sestává z prohlášení, které sportovci říkají sami k sobě a které mají pozitivní, povzbudivý charakter. Typickým příkladem je „*umím to*“, „*mám na to*“, „*to dokážu*“ (Van Raalte, Vincent & Brewer, 2016).

Ač by se mohlo zdát, že jsou všechny negativní myšlenky, které sportovce napadají, nežádoucí, mohou mít v určitých případech i motivační rovinu. Například pokud sportovec dokáže negativní myšlenky využít ke zvýšení úsilí a tím zlepšit svůj výkon. Podobně lze pozitivní myšlenky, jako je „*můžu to zvládnout*“, považovat za negativní nebo oslabující, pokud sportovce rozptylují a vedou k horšímu výkonu. Tuto myšlenku podporují Tod, Hardy a Oliver (2011), kteří provedli metaanalýzu dostupné literatury zkoumající vnitřní řeč a výkon. Výsledky naznačily příznivé účinky pozitivní, instruktážní a motivační vnitřní řeči na výkon. Poněkud překvapivě se objevily dva problémy, které se týkaly současných populárních názorů na vnitřní řeč. Zaprvé, negativní vnitřní řeč nebránila výkonu. Za druhé, existovaly nejednotné důkazy o odlišných účincích instruktážního a motivačního sebezpojetí na základě charakteristik úkolu. Výsledky analýzy založené na mediaci naznačují, že kognitivní a behaviorální faktory měly nejkonzistentnější vztahy s konceptem vnitřní řeči.

#### 2. 5 Měření self-efficacy ve sportu

Jak již bylo uvedeno, self-efficacy je specifická tím, že není za všech okolností stálá, může být proměnlivá v závislosti na různých situacích, myšlenkách či obavách. A to může být její výhoda, protože je možné ji pomocí určitých technik zvyšovat, na druhou stranu je to také její nevýhoda, neboť je nutné velmi pečlivě zvolit metodu, jak ji měřit (Feltz, Short & Sullivan, 2008). Nejčastěji se k měření self-efficacy přistupuje dvěma způsoby. Je možné využít specifické škály self-efficacy pro konkrétní oblast (Bandura, 2006), nebo využít generalizovanou škálu Schwarzera a Jerusalema (1993). Dále je možné členit měřicí škály

podle subjektů na individuální, skupinovou a trenérskou. V této práci se zaměřujeme pouze na individuální sportovce, proto zbylé škály nebudeme uvádět.

Pokud je ve sportovním prostředí využíváno některých metod na měření self-efficacy, je obvykle testování založeno na rozhodování respondenta, zda by zvládl určitý typ úkolu ve sportu, který je specifický svou náročností, složitostí a mírou stresu s ním spojenou.

### **2.5.1 Průvodce pro vytvoření specifické škály self-efficacy**

Jak již bylo uvedeno, koncept self-efficacy není univerzální pro všechny oblasti. Naopak, pro různé oblasti je vysoce specifický a je třeba k němu tak přistupovat. Autor konceptu self-efficacy proto vytvořil také **průvodce pro vytvoření psychodiagnostických metod k jejímu zjišťování podle konkrétní oblasti** (Bandura, 2006). Zdůrazňuje, že přístup ve smyslu: „jedno opatření pro všechny“, má obvykle omezenou vysvětlující a prediktivní hodnotu, protože většina položek ve víceúčelovém testu může mít malý nebo dokonce žádný význam pro funkční oblast. Kromě toho se ve snaze sloužit všem účelům položky v takovém případě mnohdy v zásadě oddělují od situačních požadavků a okolností. To ponechává mnoho nejasností o tom, co přesně se měří, nebo o úrovni úkolů a situačních požadavků, které musí být zvládnuty.

Pro vytvoření škály k měření self-efficacy je nezbytně nutná autorova znalost měřené oblasti. Posouzení self-efficacy šité na míru funkčním a úkolovým požadavkům identifikuje vzorce silných a slabých stránek vnímané schopnosti. Tento typ zdokonaleného hodnocení nejen zvyšuje prediktivitu, ale také poskytuje pokyny pro přizpůsobení programů individuálním potřebám (Bandura, 2006).

Aplikace do sportu je možná, ale ani zde nelze příliš generalizovat. Různé sportovní disciplíny mají svá specifika, která je při tvorbě škály třeba brát v úvahu.

### **2.5.2 Generalizovaná škála self-efficacy**

Jiný přístup mají Schwarzer a Jerusalem (1993), kteří vytvořili Generalizovanou škálu self-efficacy. Jak název napovídá, není zaměřena na žádnou specifickou oblast. Škála se s úspěchem používá na mezinárodní úrovni mnoho let a je vhodná pro aplikací v různých oblastech psychologie. Může být využita pro predikci adaptace po životních změnách, ale je vhodná také jako ukazatel kvality života v daném čase. Škála obsahuje pouze 10 položek a je přeložena do více než 30 jazyků. Je zřejmé, že má také své limity, a to především v omezené výpovědní hodnotě ohledně specifických oblastí. Proto je ve většině aplikací

nutné přidat několik položek, které pokryjí konkrétní obsah průzkumu nebo intervence. Ve sportovní oblasti jsou to otázky specificky zaměřené na danou sportovní disciplínu.

### **2.5.3 Inventář sportovní sebedůvěry**

Existují další typy měření, které mají širší záběr v oblasti výkonu ve sportu, ale zahrnují i určitou formu měření self-efficacy. Takovým případem je Inventář sportovní sebedůvěry (State Sport Confidence Inventory), který vytvořila Vealey (1986). Tento dotazník měří míru přesvědčení o vlastních schopnostech dosáhnout úspěchu v určitý moment, ve sportovně specifických situacích, jako jsou například závody, turnaj nebo souboj. Dotazovaný jedinec má za úkol na devítibodové Likertově škále (od nízké po vysokou sebedůvěru) reflektovat důvěru ve vlastní schopnosti ve srovnání s jiným sportovcem, kterého považuje za sportovce s největší sebedůvěrou, co zná (Feltz, Short a Sullivan, 2008).

### **2.5.4 Sport Mental Training Questionnaire**

Jedním z novějších dotazníků, který se v oblasti sportovní psychologie objevil, je Sport Mental Training Questionnaire (dále SMTQ). Dotazník, který zjišťuje základní aspekty mentálního tréninku, vytvořili Behnke a kol. (2017). Autorům chyběl nástroj, který by poskytl výzkumníkům maximum informací, kladl na sportovce minimální zátěž a současně by byl platný a spolehlivý. Podle nich je ve sportovní vědě rozhodující, aby hodnocení nezasahovalo do tréninkového procesu. Zaměřili se proto na tvorbu nástroje, který bude tyto náležitosti splňovat. SMTQ má pokrývat nejdůležitější aspekty mentálního tréninku, obsahuje 20 položek seskupených do 5 podskupin (základní dovednosti, výkonnostní dovednosti, interpersonální dovednosti, vnitřní řeč a imaginace). Dotazník sportovního mentálního tréninku je spolehlivý a platný stručný dotazník, který by mohl usnadnit psychologické hodnocení mentální přípravy sportovců. SMTQ je v souvislosti s tématem self-efficacy u sportovců zajímavý tím, že kromě ostatních škál zkoumá vnitřní řeč a imaginaci, tedy dvě významné techniky zvyšování self-efficacy.

## Výzkumná část

Cílem tohoto výzkumu je zkoumat, jaká je míra self-efficacy u výkonnostních sportovců, konkrétně u moderních gymnastek a navrhnout možnosti jejího zvyšování. Závěrem je doporučení pro trenéry, jak v praxi využívat uvedené techniky a zlepšovat tak výkon svých svěřenkyň.

Ačkoli je téma self-efficacy v zahraniční literatuře široce zpracováno, v českém prostředí tolik informací, především z oblasti aplikace do sportu, není. Jedním ze sportů, kde práce s psychikou sportovců není zatím tolik prozkoumaná a trenéry podporovaná je moderní gymnastika. Jak již bylo uvedeno v literárně přehledové části, jedná se o sport pro dívky a ženy, který je charakteristický náročnými tréninky flexibility, techniky s náčiním, akrobacie a ladnosti pohybu. Z počátečního mapování v rámci tohoto výzkumu se ukázalo, že trenérky a trenéři uplatňují spíše autoritativní přístup. Ukázalo se, že jim v některých případech chybí znalosti a dovednosti, jak efektivně a pozitivně pracovat s potenciálem svých svěřenkyň. Stále převládá spíše kladení důrazu na to, co se nepovedlo. Jedním z možných důvodů je nedostatek času trenérů věnovat se všem gymnastkám individuálně.

### 3. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Na základě poznatků prezentovaných v literárně přehledové části jsme si definovali výzkumný cíl, tedy získat představu o míře self-efficacy u moderních gymnastek v České republice, zmapovat zdroje self-efficacy a možnosti jejího zvyšování u této skupiny sportovkyň. Ačkoli je koncept self-efficacy v oblasti sportu značně rozšířen, u vybraného sportu – moderní gymnastiky – mu do této doby nebyla věnována pozornost. Právě tato nedostatečná pozornost představuje podstatnou výzkumnou mezeru v porozumění duševních procesů moderních gymnastek. S ohledem na míru psychické zátěže, se kterou se gymnastky potýkají, je zřejmé, že výzkum umožňující lepší porozumění vnitřním procesům je zásadní. Na základě studia zahraničních i českých zdrojů a praktických znalostí bylo vymezeno několik okruhů, na které byl výzkum zaměřen.

Prvním z nich bylo zmapování skutečné self-efficacy moderních gymnastek. Cílem bylo zjistit, zda respondentky samy sebe popisují jako sportovkyně, které mají důvěru ve vlastní výkon, co má vliv na jejich sebedůvěru při sportu, zda se liší sebedůvěra v tréninku

a při závodech. Druhou oblastí jsou techniky zvyšování sebedůvěry, které byly teoreticky popsány v první části práce. Cílem je zjistit, zda respondentky znají některé techniky, které pomáhají zvyšovat self-efficacy a pokud ano, zda je využívají a jakým způsobem s nimi pracují. Zajímá nás také to, jakou formou se k technikám dostaly a jaký pro ně mají význam.

### **3.1 Výzkumné otázky**

V souladu s literárně přehledovou částí diplomové práce byly před začátkem samotného výzkumu definovány následující výzkumné otázky:

1. Jaká je subjektivní zkušenost moderních gymnastek ve sportu?
2. Jak pomáhá moderním gymnastkám self-efficacy v jejich sportovním výkonu?
3. Jaké techniky pomáhají moderním gymnastkám pro zvýšení self-efficacy ve sportu?



## 4. Design výzkumného projektu

V tomto výzkumu chceme zjišťovat míru self-efficacy u moderních gymnastek ve věku 1425 let. S ohledem na vznesené výzkumné otázky se jako nejvhodnější výzkumný design jeví **kvalitativní mapující výzkum**. Důvodů bylo hned několik. V první řadě nejsou v českých podmínkách známé výzkumy u této skupiny sportovců a ani v zahraniční literatuře není téma self-efficacy u moderní gymnastiky příliš prozkoumané. V druhé řadě pracujeme s tezí, že lidské jednání je specifické a v tomto případě nás více zajímají právě ta specifika, která mají vliv na sebedůvěru sportovce. Domníváme se, že u sportovců může mít self-efficacy mnoho zdrojů, má mnoho podob a působí na ni více vlivů a naším cílem je právě tato specifika zkoumat do hloubky. Chceme se pokusit nejen popsat, ale také vysvětlit tuto realitu. Z těchto důvodů byl vybrán kvalitativní výzkum, jehož cílem je vytvořit celistvý obraz o sebedůvěře sportovců s důrazem na vlastní interpretaci účastníků výzkumu.

Vzhledem k nedostatečným teoretickým poznatkům v rámci moderní gymnastiky je nejprve potřeba explorační širšího konceptu/výzkumné otázky oproti kvantitativnímu testování detailní hypotézy. Proto byl v tomto případě zvolen výzkum kvalitativní, který má pro danou problematiku větší přínos, než výzkum kvantitativní. Ten by byl případně vhodnější v dalších fázích výzkumu, kdy už bychom měli zmapovanou situaci. Zajímají nás názory a postoje moderních gymnastek k danému tématu a jejich subjektivní zkušenosti. Hendl (2005) uvádí výhody tohoto typu výzkumu následovně: získání podrobného popisu při zkoumání jedince, který není redukován na kategorie. Jako nevýhodu zmiňuje obtížnost testování hypotéz, hůře zobecnitelné výsledky výzkumu, časovou náročnost a riziko ovlivnitelnosti výzkumu osobou výzkumníka.

### 4.1 Metody získávání dat

Pro tento výzkum byla zvolena kvalitativní strategie ve formě **polostrukturovaných rozhovorů**. Z důvodu zvýšení validity dat byly zařazeny také **dva dotazníky**: Škála DOVE (Křivohlavý, Schwarzer & Jerusalem, 1993) a Dotazník SMTQ (Behnke et al., 2017). Miovský (2006) označuje tento postup jako triangulaci dat. Cílem bylo rozšířit množství zpracovávaných dat a umožnit tak vytvoření úplnějšího obrazu problematiky self-efficacy ve sportu.

#### 4.1.1 Polostrukturované rozhovory

Pro kvalitativní část výzkumu byla použita metoda **polostrukturovaného rozhovoru**. Rozhovory byly vedeny podle předem připraveného scénáře, který vycházel

z poznatků zjištěných v literárně-přehledové části práci. Scénář obsahoval několik okruhů s otázkami, jeho konkrétní podoba je dostupná v příloze 4. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je určitá volnost v pořadí kladení otázek. V některých případech bylo nutné více se doptávat, jinde plynul rozhovor přirozeněji a nebylo třeba do něj tolik zasahovat. Vždy byly položeny otázky na zmapování všech okruhů, jejich pořadí bylo však různé.

#### 4.1.2 Dotazník DOVE

K orientačnímu mapování byla využita také česká adaptace dotazníku měřícího obecnou míru self-efficacy: General Self-Efficacy (GSE). Škála GSE byla původně vyvinuta v němčině Matthiasem Jerusalemem a Ralfem Schwarzerem v roce 1981 a byla použita v mnoha studiích se stovkami tisíc účastníků. Českou verzi této metody vytvořili Křivohlavý, Schwarzer a Jerusalem (1993) a je uváděna pod názvem **Dotazník obecné vlastní efektivity (dále DOVE)**. Tento dotazník zahrnuje 10 položek měřících míru obecné vlastní účinnosti na čtyřbodové škále (1 – vůbec mě nevystihuje; 2 – nevystihuje mě; 3 – vystihuje mě; 4 – úplně mě vystihuje). Metoda je podle autorů dostatečně reliabilní. Cronbachova alfa se pohybuje v rozmezí 0,76 – 0,90 (M = 0,80) (Schwarzer & Jerusalem, 2014). Dotazník je uveden v příloze 1.

#### 4.1.3 Sport mental training questionnaire

Druhým dotazníkem, který byl využit k dokreslení informací získaných rozhovorem, byl dotazník **Sport Mental Training Questionnaire (SMTQ)**. Dotazník nebyl podle dostupných zdrojů v českém prostředí zatím použit, a proto byl pro účely této práce přeložen. Bylo nutné zajistit, aby byl dotazník pro respondenty srozumitelný a správně přeložený, proto bylo využito metody zpětného překladu. Primární překlad dotazníku z angličtiny do češtiny provedla autorka práce, jiná osoba pak přeložila dotazník zpět do angličtiny. Obě verze byly následně porovnány, zda se shodují a zda byly důležité termíny a významy přeloženy správně. Jeho finální podoba je uvedena v příloze 2. Dotazník zkoumá komponenty mentálního tréninku ve sportu a jeho autory jsou Behnke a kol. (2017). Tento dotazník byl zařazen z toho důvodu, že je specificky zaměřen na některé mentální techniky, které podle teoretických poznatků mohou zvyšovat self-efficacy u sportovců. Jedná se o imaginaci a vnitřní řeč.

## **4.2 Průběh sběru dat**

Rozhovory pro výzkumnou část této práce byly realizovány v průběhu června 2020 s aktivními gymnastkami, nebo s gymnastkami, které již ukončily kariéru, ale dále se v moderní gymnastice angažují. Většina rozhovorů proběhla formou osobního setkání, a to vždy v prostorách Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. Ve dvou případech proběhly rozhovory na on-line platformě FaceTime, protože respondentky byly z jiného města a nebylo možné se s nimi sejít osobně. Délka rozhovoru se pohybovala od 35 minut do 75 minut. Avšak většina rozhovorů trvala 60 minut.

Před samotným rozhovorem byly všechny respondentky osloveny telefonicky, byl jim vysvětlen cíl diplomové práce, a pokud projeví zájem o zařazení do výzkumu, bylo domluveno osobní setkání. Ve dvou případech proběhl rozhovor on-line, protože se jednalo o gymnastky žijící mimo Prahu a nebylo možné uskutečnit osobní setkání. Ve zbylých pěti případech proběhlo setkání osobně. Byly využity prostory Filozofické fakulty Univerzity Karlovy, kde autorka vždy dopředu domluvila volnou místnost pro realizaci rozhovoru v neutrálním prostředí, kde bylo zajištěno soukromí a klid pro rozhovor. Na začátku setkání se autorka vždy představila, vysvětlila cíl výzkumu, stručně představila témata, aby měl respondent lepší představu, co ho čeká. Poté si ověřila, zda respondent donesl podepsaný informovaný souhlas, pokud se jednalo o osobu mladší 18 let, nebo ho nechala respondenta vyplnit na místě a poté zadala dva dotazníky k vyplnění. U rozhovorů, které probíhaly on-line, poslaly respondentky podepsaný informovaný souhlas a vyplněné dotazníky dopředu e-mailem. Po vyřízení formalit začal samotný rozhovor. Autorka postupovala podle předem vytvořeného scénáře, ale pořadí otázek nebylo striktně dodržováno, naopak bylo přizpůsobováno tak, aby hovor plynul přirozeně. Často také docházelo k prolínání otázek z jednotlivých okruhů.

Ze socio-demografických údajů byl zjišťován pouze věk respondentů, kraj, začátek a délka sportovní kariéry.

## **4.3 Metody zpracování a analýzy dat**

### **4.3.1 Metody zpracování a analýza dat z dotazníků**

Data, která byla sebrána z dotazníků, byla shromážděna v programu MS Excel. Jednotlivým respondentům byly přiděleny kódy. Z důvodu nízkého počtu respondentů byla provedena pouze deskriptivní statistika za využití počítačového programu MS Excel.

Program byl využit v rámci Univerzity Karlovy, která studentům umožňuje využívat dané programy legálně a bezplatně pro studijní účely.

#### 4.3.2 Metody zpracování a analýza polostrukturovaných rozhovorů

Rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány na diktafon. Pro analýzu dat byla použita **transkripce**. Sama autorka přepsala všechny rozhovory do textové podoby tak, aby byly srozumitelné. Text byl očištěn od nevýznamových slov, byly vynechány jména a jiné informace, které by mohly odkazovat na konkrétní osoby. Tento postup je podle Miovského (2006) legitimní za předpokladu, že jsou dodrženy stanovené principy u všech rozhovorů a po celou dobu procesu transkripce. Data byla následně analyzována podle principů **interpretativní fenomenologické analýzy (dále IPA)** metodou **tématické analýzy**. Tato metoda byla vybrána z několika důvodů. V první řadě autorka výzkumu zastává z ontologického hlediska **relativismus**, tedy uznává, že zkušenost každého jedince je individuální. Z epistemologického hlediska autorka zastává **konstruktivismus**, neboli chápe rozhovor jako konstrukt, ve kterém v určitém smyslu hrají roli také její vlastní zkušenosti s tématem výzkumu. Tyto zkušenosti mají význam pro navázání lepšího vztahu s respondenty, pochopení souvislostí a v neposlední řadě jsou důležité také pro porozumění dynamiky a hloubky vybraného sportu.

IPA je metodologický idiografický přístup, který má vést k porozumění zkušenosti člověka. Podstatné jsou významy, které dává jedinec svým zkušenostem v učitém prostředí a za určitých podmínek (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013). Vzhledem k cíli práce byla proto vyhodnocena jako nejvhodnější. Pro samotnou analýzu dat pak byla zvolena metoda tématické analýzy, která je pro IPA vhodná. Díky své teoretické volnosti je tematická analýza poměrně flexibilní a užitečný výzkumný nástroj, který má potenciál poskytnout široké a podrobné, a přesto vysoce komplexní informace (Braun & Clark, 2006).

#### 4.4 Etika výzkumu

Výzkum byl založen na dobrovolné účasti respondentek, které byly informovány o možnosti kdykoli odstoupit od výzkumu (ukončit rozhovor). Zároveň byl veden tak, aby byla dodržena zásada nonmaleficence, tedy bylo zajištěno, aby účastí na výzkumu nebyl nikdo poškozen (Ivanová & Zielina, 2010). Participace moderních gymnastek na výzkumu byla podmíněna podepsáním informovaného souhlasu. Informovaný souhlas obsahoval informace o tématu výzkumu, cíli výzkumu a kontakt na autorku výzkumu. Dále bylo uvedeno, že účast na výzkumu je bez nároku na finanční či jinou odměnu. Podpisem

informovaného souhlasu respondentky stvrdily, že jsou obeznámeny s veškerými podmínkami výzkumu. Podoba informovaného souhlasu je uvedena v příloze 3. Jména účastníků byla změněna, u přepsaných rozhovorů byly použity pseudonymy. Pokud nastala situace, že respondentky zmínily informace, které se netýkaly tématu sportu, nebo byly z jiného důvodu důvěrné, byly z přepisu rozhovoru vynechány. Respondentky dostaly prostor se na závěr rozhovoru vyjádřit, pokud měly pocit, že nezaznělo něco, co jim přišlo důležité. Při prezentování výsledků a závěrů nebyly uváděny informace, které by umožňovaly identifikaci jednotlivých respondentů.

## 5. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 7 respondentek – moderních gymnastek z ČR. Účastnice byly osloveny autorkou práce, jednalo se o **metodu záměrného výběru**, kdy byly kontaktovány osoby na základě určitých kritérií. Pouze ty, které kritéria splnily a zároveň projevily ochotu se do výzkumu zapojit, mohly být zařazeny do výzkumného souboru (Miovský, 2006). **Kritérií** bylo několik. Zaprvé mohly být do souboru zařazeny pouze ženy. Druhým kritériem byl věk, byly osloveny pouze **dívky starší 14 let**, což ztížilo výběr, neboť moderní gymnastika je sport, kdy dívky často okolo 14–15 roku věku končí s aktivním závoděním. Součástí rozhovoru bylo také vyplnění dvou dotazníků, kterým by mladší dívky nemusely dobře porozumět, proto byl věk 14 let vyhodnocen z hlediska zralosti dívek jako minimální hranice. Třetím kritériem bylo, aby se jednalo o **moderní gymnastku, která aktivně provozuje tento sport, nebo už kariéru ukončila**. Bylo osloveno celkem 11 gymnastek na různých výkonnostních úrovních (základní program; kombinovaný program; volný program) z důvodu pokrytí pestrosti zjišťovaných informací. Některé oslovené gymnastky se rozhodly nezúčastnit výzkumu, protože jim to časové možnosti neumožnily, v jiném případě zákonný zástupce gymnastky mladší 18 let nesouhlasil se zařazením do výzkumu. Nakonec se podařilo realizovat 7 rozhovorů.

Výběr probíhal **metodou snow ball**, prvotní kontakt proběhl na základě doporučení a poté se přidávaly další tipy na oslovení vhodných respondentek.

Byly zjišťovány také základní deskriptivní údaje – věk, délka sportovní kariéry, kraj a program. Základní údaje jsou uvedeny v tabulce 2. Jména pro zachování anonymity nejsou uvedena.

Tabulka 2: Sociodemografické údaje o výzkumném souboru moderních gymnastek

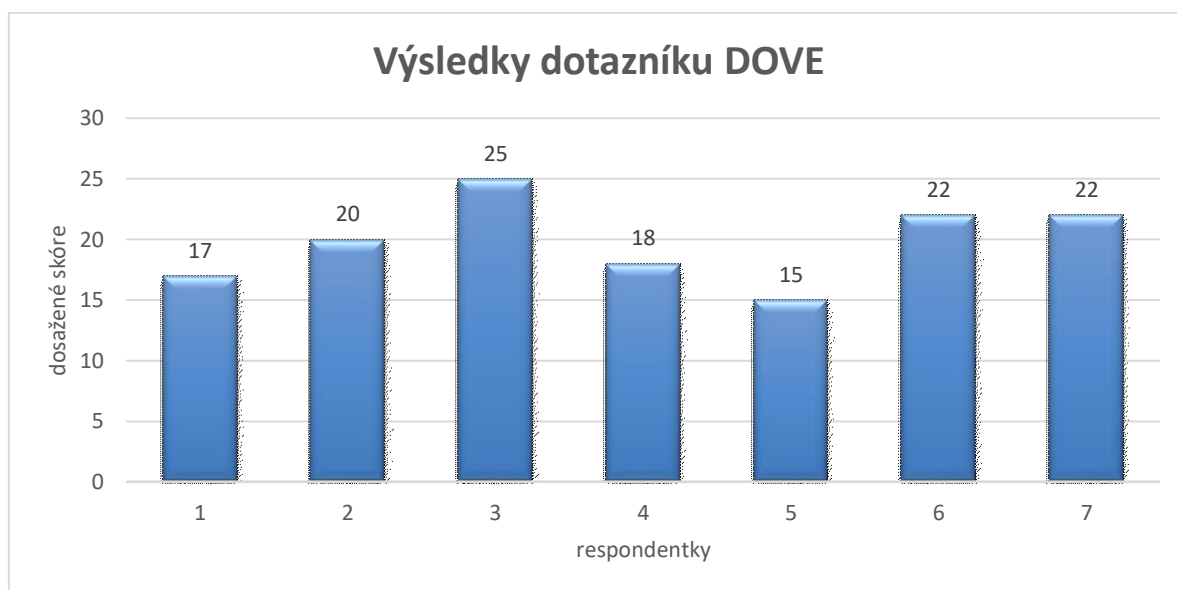
Respondentka	Věk	Kraj	V kolika letech začala s gymnastikou	Délka kariéry	Výkonnostní program
1.	14	Praha	7	6	Základní
2.	18	Jihočeský	4	14	Kombinovaný
3.	15	Praha	9	6	Základní
4.	14	Jihočeský	7	7	Kombinovaný
5.	17	Praha	4	13	Kombinovaný
6.	18	Praha	6	12	Kombinovaný
7.	25	Praha	7	16	Kombinovaný

## 6. Výsledky

### 6.1 Vyhodnocení dotazníků

Dotazníky, které byly zařazeny do výzkumu, mají pouze informativní charakter a mají za cíl dokreslit informace získané z rozhovorů. Vzhledem k malému výzkumnému souboru není možné výsledky zobecnit, slouží tedy opravdu pouze k upřesnění informací od respondentek.

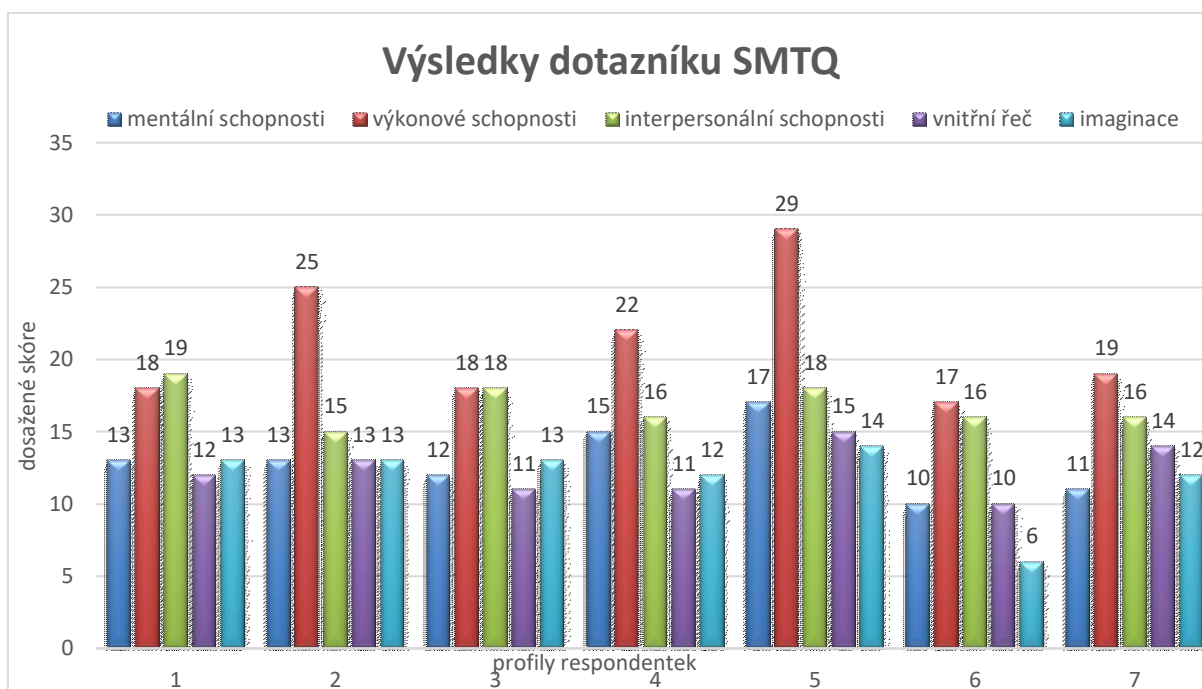
Dotazníky byly zařazeny dva. První z nich je dotazník DOVE. Respondentky odpovídaly na 10 otázek na čtyřbodové škále (1-4) jak souhlasí s uvedenými výroky ohledně vlastní účinnosti. Výsledkem je hrubé skóre, které je tvořeno součtem jednotlivých odpovědí a dosahuje hodnot v rozmezí 10 až 40 (Schwarzer, & Jerusalem, 1995). Ačkoli je dotazník přeložen do 33 jazyků a je mezinárodně používán, nebyly zatím vytvořeny české normy. Pro zpracování vlastních dat jsem proto použila hrubé skóre. Respondentky dosáhly průměrně hrubého skóre 20 se směrodatnou odchylkou 3. Nijak výrazně se tedy nelišily od průměru. Dosažené skóre jednotlivých respondentek jsou uvedeny v Grafu 1.



Graf 1: Výsledky dotazníku DOVE

Druhým dotazníkem byl SMTQ, který zahrnuje 20 položek zkoumajících 5 škál. Respondentky měly odpovídat na výroky týkající se mentálních dovedností, které jsou spojené s tréninkovým procesem a sportovními soutěžemi (Behnke et al., 2017). V Grafu 2 jsou uvedeny profily všech respondentek (1-7) zahrnující dosažené hrubé skóre

v jednotlivých škálách. Nás zajímala hlavně škála vnitřní řeči a škála imaginace (poslední dvě položky v profilu).



**Graf 2: Výsledky dotazníku SMTQ**

Výzkumný soubor se nijak výrazně neodlišoval od základního souboru. Průměrné hodnoty výzkumného souboru včetně směrodatných odchylek jsou uvedeny v Tabulce 3.

**Tabulka 3: Srovnání průměrných hodnot výzkumného a základního souboru**

	Základní soubor	Výzkumný soubor
mentální dovednosti	14,86	13
SD	2,87	2,38
výkonové dovednosti	21,2	21,14
SD	4,18	4,45
interpesonální dovednosti	16,31	16,86
SD	2,95	1,46
vnitřní řeč	11,42	12,29
SD	2,52	1,8
imaginace	10,62	11,86
SD	3,07	2,67
celkem	74,42	75,14
SD	11,41	10,12



## 6.2 Vyhodnocení polostrukturovaných rozhovorů s moderními gymnastkami

V následující Tabulce 4 je uveden přehled kategorií a konceptů, které vzešly z kvalitativní analýzy, která byla provedena metodou tématické analýzy (Braun & Clark, 2006). Celkem bylo identifikováno 6 základních kategorií, které popisují zkušenosti moderních gymnastek. Tyto kategorie jsou: (1) motivace ke sportu (2) osobnost a přístup trenéra (3) sebedůvěra (4) techniky zvyšování sebedůvěry (5) emoční prožívání spojené se sportovním výkonem (6) důvody pro ukončení sportovní kariéry.

Tabulka 4: Přehled kategorií a konceptů vytvořených na základě kvalitativní analýzy dat dle IPA

Kategorie	Seznam konceptů
Motivace ke sportu	Začátky a výběr sportu
	Motivy pro cvičení moderní gymnastiky
Osobnost a přístup trenéra	Vztahy mezi sportovcem a trenérem
	Podpora od trenéra
	Přístup k tréninku a tréninkové metody
	Pochvala
	Kritika
Sebedůvěra	Sebehodnocení
	Psychická stránka osobnosti sportovce
	Postoj k vlastnímu tělu, tlak na postavu a váhu
	Strach z neúspěchu a strategie vyrovnávání se s neúspěchem
	Srovnání výkonu na tréninku a na závodech
	Talent
Techniky zvyšování sebedůvěry	Nastavování cílů
	Imaginace
	Vnitřní řeč
	Zpětná vazba
	Video záznam a jeho analýza
	Mistrovská zkušenost
	Zprostředkovaná zkušenost
	Verbální přesvědčování
	Fyzický stav
Emoční prožívání spojené se sportovním výkonem	Emoce před sportovním výkonem
	Emoce po sportovním výkonu
	Koncentrace
Důvody pro ukončení sportovní kariéry	Zdravotní problémy
	Špatné výsledky
	Kolektiv
	Časová náročnost
	Věk
	Dosažení cíle ve sportu

### 6.2.1 Motivace ke sportu

#### Začátky a výběr sportu

Většina dotázaných začala s moderní gymnastikou ve velmi raném věku, v některých případech už ve 4 letech: „Trénuju od 4 let, už to bude 14 let.“; „Dělám to 1213 let,

od malinka, od 4 let.“ „Předtím jsem dělala karate jako malinká.“ Pokud začaly později, dělaly předtím jiný sport a přešly na moderní gymnastiku z vlastního zájmu.: „Gymnastiku dělám od 3. třídy, takže celkem pozdě na gymnastiku. Předtím jsem tancovala.“; „Rodiče řekli, že mi to zničí tělo a že by byli radši, abych šla na ten balet. Že to bude pro mě lepší, ale pak jak jsem byla už starší, tak jsem mohla přejít na gymnastiku.“

#### Motivy pro cvičení moderní gymnastiky

Motivace se u respondentek s věkem vyvíjela. Z počátku byl hlavním motivem pohyb jako takový a setkávání se s vrstevníky. U některých tento důvod přetrvává: „U mě to jsou ty holky, kolektiv.“ U jiných převážila zábava: „Dělám to, protože mě to strašně baví.“; „Mě celkově ten sport baví, nedokážu si představit, že bych to nedělala. Když máme prázdniny, tak bez toho nevydržím ani den.“; „Mě to vždycky strašně bavilo. I když se mi jako každému dítěti občas nechtělo na trénink a chtěla jsem ho zatáhnout a vymluvit se, že mi je špatně. Vždycky mě to bavilo, líbilo se mi to a bylo to to jediné, co jsem uměla.“ U některých se jako důležitá motivace ukázala touha něčeho dosáhnout a uspět: „Já jsem se nikdy ničemu jinému nevěnovala. Tak jsem to chtěla dotáhnout do konce, do kterého jsem mohla.“; „Spíš jsem vždycky chtěla tak hrozně moc ukázat, že něco umím.“; „Prostě mě baví ten sport. A chtěla bych ještě něčeho dosáhnout.“ Jedna z dotazovaných zmínila moderní gymnastiku také jako způsob, jak se udržuje ve formě: „Abych zůstala ve formě, abych nebyla rozkydnutá, jako spousta mých vrstevníků. Udržuju si formu.“ Některé se také zamyslely nad tím, zda není důvodem zvyk a setrvačnost, nedokázaly si představit, co by dělaly jiného: „Vůbec nevím, co bych dělala, dělám to celý život. I když mě to někdy vůbec nebaví, tak si to neumím představit“.; „Přemýšlela jsem nad tím, proč to pořád dělám. Určitě je tam ta setrvačnost“.

### **6.2.2 Osobnost trenéra**

#### Vztah mezi sportovcem trenérem

Pro všechny dotazované gymnastky je trenér, respektive vztah s ním a jeho přístup k trénování, velmi zásadní. Některé gymnastky chodí na tréninky 3x týdně, většina dokonce 5x týdně a někdy trénují i o víkendu, kdy mají celodenní trénink: „Každý den, většinou tak 5 hodin.“; „Máme tréninky každý den, až přijde sezona, tak budeme mít i soboty, asi i celodenní tréninky.“; „Měly jsme 5x týdně tréninky, ze začátku i dopolední tréninky každé pondělí a pátek, takže to byly 67 hodinové tréninky. A když bylo před závodem, tak jsme chodily i víkendy, většinou v sobotu.“ Jak samy uváděly, s trenérem stráví někdy víc času,

než s rodinou, a je proto důležité, aby si vzájemně sedli: „Mám velké štěstí, že jsem tady v tom oddíle, tam jsou všichni strašně fajn a beru je jako moji druhou rodinu, protože trenérky nás berou jako bychom byly jejich dcery všechny, tak je to super.“; „Já jsem s ním každý den. Skoro víc než s mámou a je to důležité, abych si s ním sedla.“; „Já bych na svoje trenéry nemohla říct křivého slova. S trenérem dítě tráví prakticky víc času než s rodičem, takže já je beru jako svoji druhou rodinu, protože mě prakticky vychovávali.“

### Podpora od trenéra

Shodují se na tom, že je pro ně hodně zásadní podpora od trenéra na verbální, ale i na neverbální úrovni: „Nás trenérky podporují na maximum. Podle mě je strašně důležité, aby ta holka měla dobrý vztah k trenérce, jinak to nejde.“; „Oni mě znají dlouho, takže vědí, že jsem nervák a snaží se mě nějak uklidnit.“ Některé měly pocit, že jim jejich trenér nedává tolik podpory, kolik by potřebovaly: „Já si právě myslím, že kdyby nás v tom víc podporovaly, tak bychom pak měly i mnohem lepší výsledky, protože podle mě hodně z nás si nevěří a tím, že nám trenérky říkají ještě víc chyb, tak je to pak mnohem horší.“; „Trenérky jsou schopny nám k tomu něco říct, většinou to je něco jako „tak si sakra věř“, ale to je všechno. A to člověku nepomůže.“; Pro některé gymnastky je důležitá přítomnost trenéra na závodech těsně před výkonem: „Když jdu na plac, tak potřebuju od trenérky, aby mi řekla pár věcí „Soustřed' se na sebe, vnímej“. Potřebuju to. Když tam ta trenérka není, tak to je znát. Mám z toho divnej pocit, když tam není.“ Pro některé je hodně podstatná pochvala od trenéra, která ale podle jejich slov není příliš častá: „Pochvalu jsem od trenérek neslyšela fakt hodně dlouho.“; „Ona nás většinou moc nechválí, ale my si řekneme, že je to kvůli tomu, že chce, abychom byly co nejlepší. Pořád dokola nás pouští na hudbu, je na nás přísná. Dělá to proto, že chce, abychom byly nejlepší.“; „Většinou si spíš všímají věci, které se nám nepovedly, chválí nás, když vědí, že dřív se nám to nedařilo a teď se nám to povedlo. Tak řeknou, že to bylo dobré.“ Naopak s kritikou se setkávají často, a ne všechny se s ní dokážou vyrovnat: „Spíš bylo vždycky víc těch negativních. Mně to zas tak nevadilo, já nejsem typ, co potřebuje chválit permanentně.“; „...když se něco nepovede na závodech, tak to dostanu fakt kopr. Jak je to možný, že jsem to tak zacvičila, že je to hrozný a takhle.“

### Přístup k tréninku a tréninkové metody

Bylo zřejmé, že stále přetrvává spíše trénování fyzické stránky sportu. Na psychiku podle dotazovaných často není čas, i když si uvědomují, že je to právě ta oblast, na které by potřebovaly pracovat: „Já když mi to spadne, tak si vždycky řeknu, to už je blbé a už to vzdávám, nebo si teď právě snažím říkat, že když mi něco spadne, tak to nevádí a ještě to

*můžu vylepšit a udělat to úplně nejlépe jak to jde. A i to hodně pomůže. Ale trenérky na to většinou nic neřikají. Oni nás spíš trénují fyzicky než psychicky.“; „...je to spíš o fyzické, ale měla jsem jednu trenérku, o které jsme říkaly, že všem promlouvá do duše, byla taková, že si nás vždycky zavolala, když viděla nějaký problém a snažila se nás nějak rozebrat a namotivovat, abychom se uklidnily. Snažila se něco zjistit a pak nám nějakým způsobem pomoci. Takhle trenérka jo, ale jinak si myslím, že je to docela těžké.“* Hodně se opakovala nespokojenost s tím, že se jim trenéři věnují na tréninku málo a že tréninky probíhají často stereotypně. Preferovaly by pestřejší metody na tréninku, zařazení náčiní do rozcviček apod: *„Každý trénink vypadá úplně stejně, a kdybychom ho pokaždé měly trošičku jiný, tak ty výkony budou mnohem lepší, protože nás to bude i víc bavit a budeme se víc soustředit a budeme se víc snažit a bude to lepší.“; „I kdybychom si měly na jednu rozcvičku vzít kužele, na druhou míč, posilování. Tak to je hodně znát. Potom to člověka mnohem víc baví. My přijdeme na trénink a já už vím, co si mám vzít.“; „Nám přijde, že se věnují spíš těm mladším a nás tam nechávají, ať si děláme, co chceme. Nedávají nám tolik prostor něco zkoušet.“* Některé však dodávají, že rozumí tomu, proč je tento typ tréninku nutný: *„Přijdu na trénink, rozcvičím se a jedu furt dokola sestavy. Dřív mi to vadilo, že jsme dělaly pořád to samé, ale teď už jsem taková, že to chápu. Když se to neopakuje pořád dokola a dokola, tak je to potom špatné.“* V některých případech se zavádí nové metody, které pomáhají gymnastkám lépe se připravit na závody i po psychické stránce: *„Dřív jsme to moc nedělaly, ale teď se domluvily trenérky s trenérkou z jiného města, že přijedou seniorky i juniorky a že si uděláme trénink mezi sebou. I jinde to takhle dělají. Teď to docela frčí.“; „Mě teď trénuje i mladší trenérka, která má nové metody. Starší trenéři zlaxněli a tahle si nastavila nový řád, kde hodně posilujeme. Máme těžší tréninky. A to si myslím, že mi teď pomáhá se zase zvednout.“*

### **6.2.3 Sebedůvěra a techniky jejího zvyšování**

#### **Sebehodnocení**

Sebedůvěra byla u většiny popisována spíše jako nižší. Některé uváděly konkrétní problémy, které u svého výkonu vnímají: *„Já mám někdy problémy s tím, že když cvičím, a i když cvičím dobře, já si vůbec nevěřím, a to mě vždycky zpomalí a pak mám i horší výsledky.“; „To je jeden z těch důvodů, proč většinou nemám dobré výsledky. Protože já si myslím, že všechno mám hodně dobře natrénované, ale jak si nevěřím, tak to pak zkazím.“; „Ta sebedůvěra nebyla moc dobrá. Vidím ty holky, které na tréninku předvádí kulové a pak to zacvičily, protože mají sebevědomí a to já jsem nikdy neměla.“* Jedna gymnastka uvedla,

že vnímá rozdíl v tom, jak si věří v gymnastice a v jiných oblastech: „V gymnastice si věřím, ale jinak si právě vůbec nevěřím. Jinak sebevědomí moc nemám. Ale ta gymnastika, vím, jak to dělám dlouho a jak dlouho se v tom pohybuju, někdy mi to fakt jde.“ Pro některé je téma sebedůvěry ambivalentní: „Já si myslím, že si asi moc nevěřím. Někdy mám zase pocit, že jsem namyšlená. Někdy tam jdu a říkám si „sakra, tohle umím líp“. Ale spíš koukám vyděšeně na ostatní a na to, že něco neumím. Bojím se toho, že to zkažím.“ Zajímavá byla myšlenka jedné gymnastky, že má celkově nižší sebedůvěru, která u ní pramení právě z gymnastiky: „Já si myslím, že to mám právě z té gymnastiky. Jak si nevěřím, tak pak to přechází třeba i na školu a tak. Takže si nevěřím vlastně skoro v ničem“.

### Srovnávání se s ostatními

Téměř všechny gymnastky uváděly, že se ve srovnání s ostatními necítí být tak dobré. Srovnávání se s druhými bylo velmi časté a projevovalo se téměř u všech dotázaných: „Nemyslím si, že jsem nejhorsí, ale neberu se jako nějak dobrá. Jsou milionkrát lepší holky.“; „Nějaké holky působí asi sebejistěji, je pravda, že já si kolikrát ani nevěřím. Říkám si, že jsou prostě lepší. Pro mě je těžké, že když jsem byla malá, tak jsem byla nejlepší v republice. Nevím, jestli je to tím, že jsem se zhoršovala, spíš ony se zlepšovaly a já jsem zůstala na místě a to je nejhorsí.“; „Samozřejmě, každý chce vyhrávat. Třeba tamta holka je lepší, na tu nemám, ale můžu se snažit.“ Některé vnímají srovnávání se s druhými spíš jako zdroj vyšší sebedůvěry a také možnost, jak se zlepšovat: „Když mám pocit, že ony jsou všechny tak dobré, tak si pak říkám, já jsem taky dobrá. Cvičím už tak dlouho.“ Jedna gymnastka zdůraznila, že tendence porovnávat se s druhými u ní byla spíše v mladším věku. Čím byla starší, tím méně měla potřebu srovnávat se s ostatními: „Když mi bylo třeba 12-13, tak jsem si třeba řekla, ta má lepší hudbu, hezčí sestavu. Ale nesrovnávala jsem se, spíš v tom mládí, pak už mi to bylo spíš jedno.“

### Psychická stránka osobnosti sportovce

Všechny gymnastky potvrdily, že sport, který dělají, je spojen s velkou psychickou zátěží. Pro každou znamená psychická zátěž trochu něco jiného. Opakovalo se to, že jim tréninky a závody zabírají tolik času, že je těžké to skloubit s dalšími povinnostmi: „Psychicky je to určitě náročné. Hlavně s tím časem, se školou všechno skloubit.“ Jiná gymnastka zmínila, že se nikdy necítla dostatečně úspěšná, což mělo na její psychiku negativní vliv: „No pro mě byl dost problém, že jsem nebyla úspěšná nikdy. I když na tréninku zajíždím, tak závody jsem vždycky pokazila.“ Jedna gymnastka uvedla, že nemá ráda zkoušení nových věcí, preferuje to, co už má vyzkoušené: „Nemám ráda nové věci, mám radši věci, co už jsem

*prožila, ale občas to mám, že si řeknu, jo tak to je nová věc, to zvládnou. Ale není to tak, že bych věděla, že v tom budu super dobrá, ale spíš se chci nějak překonat, chci se rozvíjet v dalších věcech.“*

#### Vnímání vlastní postavy, váha

Zaznělo také téma vnímání vlastního těla. Některé gymnastky zažily nepříjemné pocity, když se jim během puberty měnila postava a cítily tlak na to, aby zhubly: „*Občas mají takové poznámky. Třeba když se nám šily dresy, tak občas řeknou, že už se tam nevejdeme a že se to šilo teprve před rokem.“; „To je to nejhorší na tom. V té pubertě je to problém, když jsem to dostala, tak jsem hrozně nakynula. Ale tím si prošel každý. My jsme si s holkama říkaly, že když se hecneme, tak zhubneme, ale spíš jde o to, že si tím většinou projde každá holka, že většinou trošku ztloustne a nám chvíli přišlo, že to ty trenérky moc nechápu.“; „Je pravda, že jsem měla trošku peklo v gymnastice. Bylo mi 15 a byla jsem na jazykovém kurzu a vrátila jsem se tak o 10 kilo těžší. To mě jedna trenérka balila do alobalů, abych se víc potila a když jsme byli na soustředění, tak jsme měly hrozně omezené jídlo.“ Jiné gymnastky neměly pocit, že by je trenérky někdy nutily do hubnutí, nebo že by byly vystaveny kritice, ale uvedly, že samy se svojí postavou spokojené nejsou: „*Mně rozhodně nikdo neříkal, že bych měla něco dělat, i když si to někdy myslím.“; „Vážíme se někdy, trenérky neříkají nic, že jsem tlustá nebo tak. Ty jsou spokojené zatím. Já jsem vysoká, takže na svoji výšku normálně váhově. Ale já se svojí váhou nejsem spokojená.“; „Dřív jsem to vůbec neřešila, když mi to říkali. Ale teď si říkám, že bych hlavně kvůli sobě měla zhubnout. Blbě se mi cvičí, blbě se mi skáče a připadám si těžká. Chci zhubnout hlavně kvůli sobě.“; „Takové tlaky na mě taky působily, že musím někde zhubnout, ale nebylo to tak hrozný. Vždycky jsem byla štíhlá. Sama si ten tlak někdy vytvářím, ale ne že by na mě někdo tlačil.“**

#### Strach z neúspěchu a strategie vyrovnávání se s neúspěchem

Téměř všechny oslovené gymnastky zažívají při gymnastice strach z neúspěchu. U některých je to pak hlavně obava, že zklamou ostatní, trenéry, rodinu, nebo samy sebe: „*...vždycky hrozně bála, co na to řeknou trenérky a vždycky jsem byla na sebe hrozně naštvaná, když se něco pokazilo.“; „Postupem času, když jsem byla vyspělejší, tak jsem měla stres z toho, že zklamou. Nevím, jestli trenéry, ale spíš mě svazovalo, že nepředvedu to, co umím.“ Jiné gymnastky zmiňovaly strach, že nemají dostatečné schopnosti, aby se naučily to, co se od nich očekává: „*Asi strach z toho, že mi to někdy nepůjde. Že se to nenaučím, že mi to bude pořád padat, že mi to nepůjde a na závodech mi to všechno popadá.“**

Pouze jedna gymnastka uváděla, že nemá strach z neúspěchu a to mimo jiné z důvodu vysoké sebedůvěry: „*Jak jsem říkala, já jsem spokojená se vším, co udělám, protože bych se hrozně trápila, kdybych mučila sama sebe, že jsem to nedala, pokazila. Myslím si, že nemá moc cenu řešit neúspěch. Jsou dny, kdy se to povede a kdy se to nepovede. Takže to spíš neřeším*”. Strategie, jak s tímto pocitem bojovat, je různá: „*Když se mi něco nepovede, tak to spíš hodně řeším v hlavě. Říkám si, proč se mi to nepovedlo, a co jsem udělala špatně. A většinou když pak přijdu na trénink, tak se snažím makat, protože si říkám, že je to tím, že trénuju málo. Snažím se na sobě pracovat víc.*“; „*Když se mi to nepovede, tak si někam zalezu a hodně brečím. A když se mi to povede, tak jsem ráda.*“ Rozdíly byly v tom, zda gymnastky potřebují zpracovat neúspěch samy, nebo potřebují dostat zpětnou vazbu od trenéra: „*Já se o tom pak nechci s nikým bavit. Třeba s rodiči se vůbec nechci bavit. Chci se hodně koukat na to video. Abych viděla, co jsem tam udělala špatně, ale jinak se o tom nechci moc bavit.*“

#### Srovnání výkonu na tréninku a na závodech

Jedním z nejčastějších problémů v souvislosti s nižší sebedůvěrou je pocit, že nedokážou na závodech předvést výkon tak dobře, jako na tréninku: „*Tam jsem nervózní a nikdy to pak není tak dobré jako na tréninku.*“; „*Když trénuju před závody na přípravné ploše, tak zajedu sestavu bez chyby, trenérky koukají. A pak vejdu na plac a nervozita a všechno je špatně. Není to vždycky, na každých závodech to takhle není.*“; „*Já nebyla moc závodní typ. Na tréninku se mi dařilo a na závodech úplně ne*“. Pouze jedna dotázaná gymnastka uvedla, že je její výkon na závodech lepší než na tréninku: „*Někdy na tréninku mi to jde úplně dobře a pak na závodech to pokazím. Někdy to je na tréninku příšerné, a na závodech to zajedu úplně bez chyby a říkám si, co jsem udělala. Je to jak kdy.*“

#### Talent

Některé gymnastky se domnívají, že velkou roli u nich hrál talent: „*Já když jsem byla malá, tak jsem měla vždycky dobrý rozsah a záda. Já jsem přišla do přípravy a za týden jsem dosedla provaz, byla jsem rychlá.*“; „*Já si myslím, že jsem docela talentovaná přirozeně.*“; „*Já vlastně ani nepotřebuju tolik trénovat. Já mám výhodu. Teď jsem dva týdny nebyla na tréninku, protože jsem si udělala něco s nohou. A pak jsem přišla a hned jsem to zajela.*“ Pro většinu je to spíš kombinace talentu a tvrdé práce: „*Nevím, jestli se dá říct, že talent je hypermobilita, protože to mi v tom hodně pomáhá, ale myslím, že je to spíš tím trénováním.*“; „*Asi třeba to, jak to prožívám, mám v sobě, ale zároveň vím, že musím trénovat a že to jinak nepůjde.*“ Jiná gymnastka uvádí, že v jejím případě to bylo hlavně o tréninku, ve srovnání

s ostatními se necítí tolik talentovaná: „*Já si myslím, že je to tím trénováním. Já na to potřebuju mnohem víc času, potřebuju si to natrénovat. U mě je to určitě tou prací.*“

#### **6.2.4 Techniky zvyšování sebedůvěry ve sportu**

##### Nastavování cílů

Většina dotázaných gymnastek vnímá nastavování cílů spíš ve smyslu zacvičit tak, aby byly samy se sebou a svým výkonem spokojené: „*Chci to udělat nejlíp, jak můžu, ale že bych si řekla, že musím být první, jinak skočím z mostu, tak to ne.*“; „*Vždycky jsem jenom chtěla zacvičit co nejlépe. Nikdy jsem si nedávala cíle na umístění, protože jsem měla pocit, že to pak může zklamat, když si člověk dává cíl, kterého nedosáhne.*“ Pouze některé si dávají konkrétní cíle: „*Já už mám 4 roky cíl, že chci být na stupínku na mistrovství ČR.*“; „*Když jsou velké závody, tak si říkám, bylo by super, kdybych skončila do 10 místa, určitě si dávám cíle. Podle mě je to hodně důležité v těch závodech. Když holka neví, co chce, tak je to špatně.*“ Důvodem, proč se často vyhýbají stanovování si cílů, je obava ze zklamání: „*Vždycky si to tak podvědomě říkám, že bych se ráda umístila třeba v první půlce. Už si radši nedávám tyhle cíle, protože pak se to nepovede.*“

##### Imaginace

Téměř všechny gymnastky s určitou formou imaginace pracují. Některé gymnastky ji využívají jako přípravu před závodem: „*Vždycky den před závodama se snažím projet si celou sestavu a soustředit se na všechny ty věci, které chci, abych tam udělala a ty chyby, které tam nesmím udělat, a to mi hodně pomáhá.*“; „*Většinou to dělám tak, že si pustím do sluchátek tu hudbu, abych to jela na tu minutu a půl a opakuju to do té doby, než se mi to povede, protože občas mám v té hlavě moment, kdy se mi třeba pořád uzluje stuha a nemůžu to rozvázat a říkám si v hlavě „tak snad už to rozvážu“! A když to nejde, tak to opakuju tak dlouho, než se mi to povede.*“ Pouze dvě gymnastky uvedly, že znají metodu imaginace od trenéra: „*Jo, učila nás to jedna trenérka. Představit si tu dokonalou sestavu v hlavě, a projet si ji. Když si člověk správně představuje, tak tím trénuje i tu fyzickou stránku, když si uvědomí, jak správně jít, kdy správně zastavit ruku při vyhození a pak to jde všechno snáz. Snažila se to do nás vtloukat a hrozně nám to pomohlo.*“ Zároveň však dodává, že dlouhodobě imaginaci v tréninku nevyužívala: „*Ale já jsem to pak už nedělala. Občas jsem se k tomu vrátila, ale hrozně málo.*“; „*To nedělám, ale naše trenérka nám to vždycky říká. Ať si to ten večer představíme. Já jsem to zkusila asi jednou a usnula jsem u toho.*“



### Vnitřní řeč

Vnitřní řeč je koncept, se kterým na určité úrovni pracují všechny dotazované gymnastky. Většinou to dělají přirozeně, automaticky a nezáměrně: Nejčastěji používají motivační vnitřní řeč před sportovním výkonem: „*Vždycky předtím, než jdu na koberec, tak si říkám „To dáš“ a opakuju si to vždycky 3x.; V hlavě si říkám vždycky „Můžu a ukážu jim to“.* Jiné gymnastky využívají vnitřní řeči při výkonu pro zklidnění: „*Při té sestavě, když už to jedu, když třeba vyhodím kužel, tak si pořád opakuju „chytanu to, chytanu to“ a když to chytanu, tak jsem strašně šťastná, nebo když dělám výdrž. Nedělá mi problém si vnitřně mluvit při té sestavě.*“ Další gymnastka používá vnitřní řeči k utlumení negativních myšlenek: „*Spíš než pro povzbuzování jsem klidnila nějaké svoje negativní myšlenky. Tak jsem se snažila zklidnit a říct si „V klidu, na tréninku to děláš, tak se to povede na tom závodním place. Snažila jsem se spíš takhle uklidňovat svoje běsy, že se mi něco nepovede, spadnu, nebo tak.*“

### Zpětná vazba

Zpětná vazba je důležitou součástí tréninku. Dobře podaná zpětná vazba pomáhá ke zlepšování, a to si uvědomují i dotázané gymnastky. Vnímají však rozdíl mezi zpětnou vazbou od trenéra a od rodiny. Od trenéra vnímají zpětnou vazbu převážně pozitivně:

Některé však preferují spíše vlastní názor: „*Asi spíš sama. Já si řeknu, že ten člověk to necvičil. Cvičila jsem to já a já cítím, co jsem tam udělala sama, vím, že příště musím zastavit ruku úplně jinak, aby mi to letělo jinak a ten člověk neví, co jsem tam udělala přesně špatně.*“

### Mistrovská zkušenost

Ne pro všechny bylo lehké vzpomenout si na zážitek z gymnastiky, který vnímají jako „mistrovskou zkušenost“. Pokud si však na nějaký konkrétní zážitek vzpomněly, bylo znát, že jim ta vzpomínka dělá radost a skutečně z ní mohou čerpat: „*Můj asi nejlepší zážitek z gymnastiky je, když jsem byla poprvé na mistrovství České republiky. Celý ten rok se mi žádné závody nepovedly a byla jsem strašně smutná, že pořád trénuju a nikdy se mi to nepovedlo tak, jak bych chtěla. A právě to mistrovství, to byly jediné závody, které se mi fakt povedly a byla jsem z toho strašně šťastná.*“ Jiná gymnastka chápe mistrovskou zkušenost spíše ve smyslu, že si v něčem jistá: „*Spíš asi když vím, že na to mám, že už dřív se mi to povedlo, tak jsem si v tom mnohem jistější a nerada dělám nové věci, protože vůbec nevím, jestli mi to půjde a tak. Záměrně to neposiluju, spíš v průběhu, že vím, že se mi něco povedlo, tak do toho půjdu znovu.*“ I další gymnastka uvádí zkušenosti jako hlavní důvod toho, proč si v gymnastice věří: „*To určitě, kdybych neměla tu zkušenost, tak si takhle nevěřím.*“

### Zprostředkovaná zkušenost

Vzory a čerpání ze zprostředkované zkušenosti bylo u dotázaných gymnastek spíše výjimečné. Většina uvedla, že žádný vzor nemají. Jiné popisovaly jako vzory světové gymnastky, které je motivují svojí výkonností a úspěchem: „*Obdivuju je v tom, že to dotáhly takhle daleko a že mají furt chuť to dělat, i přes to, jaká ta gymnastika je.*“ Motivaci skrze zprostředkovanou zkušenost uvedla pouze jedna gymnastka: „*Vzor jsem měla určitě, byla to moje nejlepší kamarádka. Dřív jsem byla pro ni vzor já a pak když dosáhla toho, čeho dosáhla, tak jsem ji měla za vzor já. Chtěla jsem být jako ona, viděla jsem, že se ji to na závodech daří. Byla hezká gymnastka, cvičila krásně. Měla jsem ji za vzor a myslím si, že mě to hodně posunulo. Ona byla i hodně cílevědomá, extrémní, přišla na trénink a od začátku do konce jezdila jako pila. Posunulo mě to dopředu. Chtěla jsem být jako ona. Snažila jsem se na sobě taky ta pracovat. Když se mi něco nepovedlo, tak jsem to dělala jako blázen pořád dokola za sebou, než se mi to povedlo tak jak to má být.*“

### Verbální přesvědčování

Pro některé gymnastky je verbální přesvědčování a podpora velmi zásadní. Potřeba slyšet od ostatních, že je gymnastka dobrá a má na to zažít úspěch, byla velmi citelná téměř u všech dotázaných: „*Určitě je důležité slyšet od ostatních, že na to mám. A i holky na gymnastice, když zkoušíme nějaké věci, tak říkají, že to zvládnou, a i doma to mám, že mě povzbuzují, že to zvládnou.*“; „*Pro mě je důležité mi připomenout, že není nic hrozného ten závod, že o nic nejde. Když se to nepovede, tak se nic nestane. A trenér to ví, že ten tlak nesu docela špatně, takže tahle podpora mi pomáhá.*“ Bylo zřejmé, že verbální podpora je pro ně podstatná hlavně od trenéra, kterému věří: „*Vždycky jsem to strašně ráda slyšela od toho mého trenéra, než jsem se uzavřela do té své chvíle, kdy na mě neměl mluvit. Vždycky mě hrozně namotivovalo, když on se úplně těšil, až tam půjdu a uvidí mě cvičit.*“ Naopak rady od rodinných příslušníků byly některými gymnastkami vyhodnoceny jako nevyžádané a nežádoucí: „*...nepotřebovala jsem to slyšet z každé strany, to vůbec. Od toho nejbližšího trenéra jo, ale aby mi to říkal každý, to jsem vůbec nepotřebovala, pro mě v tu chvíli lidi nejsou vůbec důležití.*“; „*Na tom jsem háklivá, když mi mamka něco říká. Protože taky dělala gymnastiku a balet a strašně ráda mi radí. Mně to strašně vadí. Nechci ji poslouchat v tomhle, od toho mám trenérky a nechci poslouchat mamku.*“

### Fyzický stav

Všechny gymnastky se shodly, že když už jsou na závodech, nevnímají žádné bolesti, všechno z nich vlivem adrenalinu a endorfinu spadne: „*Mě to zas tolik neovlivňovalo, tyhle*

vnější vlivy. *Do mě pak vždycky stoupl takový adrenalin, že to všechno přebil.*“ Některé gymnastky popisovaly, že závodily i s bolestí, kterou dokázaly zcela vytěsnit: „*Na těch závodech je to tak, že jak pracuje adrenalin, tak když jdu potom na koberec, tak nevnímám nic. Člověka nic nebolí. Když jsem měla zánět v noze, tak vedle na koberci jsem myslela, že mi ta noha upadne, a pak když jsem byla ve stresu a soustředila jsem se jen na to, že jsem v obrovské hale a nastupuju na koberec, tak to ze mě všechno spadlo, že se na to dokážu nesoustředit. Je to zvláštní, jak ta hlava pracuje, že to člověk vůbec nevnímá.*“; „*Ten adrenalin u mě funguje tím způsobem, že jsem schopná odcvičit s výronem. To se mi jednou stalo, docvičila jsem a zjistila jsem, že mám výron, vůbec jsem nevěděla, jak se to stalo*“.

## 6.2.5 Emoční prožívání sportovního výkonu

### Emoce před sportovním výkonem

S výkonem na závodech jsou spojeny emoce. Před závodem je to hlavně strach, obava z neúspěchu, nervozita, stud před publikem. Jedna gymnastka uvedla, že v mladším věku těžko zvládala překonat pláč, když se jí něco nepovedlo: „*Když jsem začínala, tak jsem hodně brečela, nevím proč, teď mě to strašně štve, že jsem to dělala a teď když chci brečet, tak se úplně nadechnu, říkám si, že nesmím. Dělala jsem to předtím, teď už jsem velká a nesmím brečet a musím se uklidnit, tohle si teď nesmím dovolit.*“ I u jiné gymnastky se stres a emoční prožívání s ním spjaté s věkem snížil: „*Teď ten stres zvládám mnohem líp, než když jsem byla menší. To se mi někdy stalo, že jsem tu sestavu zapomněla z toho stresu. Chvíli jsem tam stála a říkala jsem si, co je teď. Snažila jsem si vzpomenout, improvizovala jsem. Bylo to dost trapné. Ale když tam nastupuju, tak mám dost zvláštní pocit v žaludku.*“ Další gymnastka potřebovala klid těsně před závody, vadilo jí, když na ní někdo mluvil: „*Já jsem se vždycky potřebovala uzavřít do sebe, a to si myslím, že byl projev úzkosti trošičku. Že jsem se potřebovala vyklidnit sama, a neměla jsem ráda, když mě někdo rozptyloval.*“ Jedna gymnastka popisovala somatické projevy stresu: „*Trošku mi je vždycky špatně, když mám jít na plochu. Ale jinak asi nic. Stres, bojím se, ale není to, že by mě bolela hlava, nebo tak.*“

### Emoce po sportovním výkonu

Po sportovním výkonu je vlna emocí často ještě větší. Pochopitelně hodně záleží na tom, jak se to na závodech povede: „*To ze mě spíš spadne a neřeším nic. Buď je to hrozné a brečím, nebo jsem ráda a už to neřeším. Jsem šťastná.*“; „*Když se to povede, tak jsem pak šťastná. Když se to nepovede, tak sedím a jsem zamlklá a nic neříkám.*“; „*Chvíli se ještě tak klepu, ale pak už jsem ráda, jak jsem to zajela a už jsem s tím většinou spokojená.*“

## Koncentrace

Umět se na závodech plně koncentrovat jen na sebe a svůj výkon je cílem většiny oslovených gymnastek. V některých případech gymnastka dobře ovládá koncentraci a odpojení se od rušivých vlivů: „*Odpojit se, jo, to určitě. Kolikrát se mě kamarádka zeptá, „slyšela jsi, jak jsem ti křičela?“ A já jsem to vůbec nevnímala. Člověk se soustředí jen na sebe. Na druhou stranu je důležitá ta komunikace s rozhodčíma. Skrz výraz. To se člověk musí soustředit i na to, rozhodčí vnímat musí. Ale jinak ty lidi na tribuně to nevnímám, co se tam děje“; „Já se většinou zavřu do takové bubliny a nevnímám holky, co ony tam dělají.“; „...ted' když přijdu na závody, tak vůbec neřeším ty ostatní. Soustředím se na sebe a na to náčiní. Ty ostatní mi jsou vlastně jedno.“; Jedna gymnastka dokázala reflektovat faktory, které měly vliv na její schopnost koncentrace na výkon: „*Dokázala jsem to okolo vypnout, převážně tak ze 70%, ale byly i dny, kdy to nešlo. Myslím si, že to bylo dost i jak se člověk vyspal a tak, jak se dařilo ve škole, všechno se na sebe nabalovalo, ale spíš jsem dokázala si vytvořit tu bublinu. Než se nechat rozhodit okolím“*. Pokud udělá gymnastka chybu na začátku, je pro ni většinou velmi těžké zůstat zkoncentrovaná: „*Samozřejmě, že když mi něco spadne, tak už v průběhu to kazím čím dál tím víc.“; „To mi máma vždycky říká, že když na začátku něco zkazím, tak to pak úplně začnu vzdávat, takže to je asi jeden z mých největších problémů.“* Nežádoucí je také kritika těsně před závodem: „*Rozhodí mě vždycky to, když mi někdo těsně předtím řekne, že mi něco nejde.“**

### **6.2.6 Důvody pro ukončení sportovní kariéry**

#### Zdravotní problémy

Důvody, které dotazované gymnastky uváděly nejčastěji, byly zdravotní problémy, které už mají, nebo kterých se do budoucna obávají: „*Nad tím přemýšlím někdy. Já si myslím, že skončím na gymnastiku docela brzy kvůli zdravotním problémům. Doufám, že to tak nebude, ale obávám se toho. Kolena mě bolí, kyčle, třísla, ale doufám, že se to nestane a vydržím co nejdéle. Miluju to.“; „Já jsem uvažovala, že skončím, když jsem měla zdravotní problémy. Bolely mě vazy a půl roku jsem nemohla cvičit, nemohla jsem dělat rozsahy. A potom se to zlepšilo, a to už jsem neuvažovala.“* Jiné gymnastky zatím zdravotní problémy nepocítují, ale vnímají je jako důvod, proč by měly skončit: „*Kdybych měla nějaké zdravotní problémy, tak bych s tím taky měla skončit.“*

#### Špatné výsledky

Některé gymnastky už uvažovaly o ukončení sportovní kariéry z důvodu, že nejsou spokojené se svými výsledky: „Každý rok nad tím přemýšlím, vždycky už se mi nechce, že je to zbytečné, výsledky už nejsou tak dobré a tak.“; „...když se nedaří na tréninku. Člověk s tím chce seknout.“

### Kolektiv

Důležitým důvodem k setrvání u sportu je pro některé dotazované gymnastky dobrý kolektiv. Některé uvedly, že se nechtějí být dostatečně přijaté v kolektivu a je to pro ně důvod, proč uvažují o konci sportovní kariéry: „Právě teď nad tím hodně přemýšlím, jestli skončím nebo ne, protože minulý rok jsem byla ve společnosti s holkama a úplně jsme si moc dobře nerozuměly.“ Jiné gymnastky uvedly, že by skončily, kdyby už v jejich týmu neměly nikoho, s kým by cítily pocit sounáležitosti: „Kdybych chtěla skončit, tak by to bylo, že bych v tom kolektivu neměla nikoho, s kým bych se mohla bavit.“

### Časová náročnost

S vyšším věkem přibývá více povinností, větší nároky ve škole apod. Pro některé gymnastky je to potom těžké skloubit a musí vyhodnotit priority: „Zabírá mi to fakt hodně času. Máme to 3x týdně a do toho mám docela dost školy, tak jsem se moc nemohla vidat s kamarádama a ty závody jsou o víkendu.“; „Příští rok maturuju, tak abych měla čas na školu, taky nevím, jak dlouho bych to ještě měla dělat, jak dlouho to budu mít zapotřebí. A jestli mě to ještě vůbec baví.“

### Věk

Trend posledních let je skončit s gymnastikou v mladším věku než dříve. Pro některé gymnastky je proto otázka, do kolika let by měly dál závodit: „Mám takový pocit někdy, že už bych to neměla dělat. Na druhou stranu holky to dřív dělaly do 24, mně je 18 a jsem tam nejstarší.“; „Už mi bylo 23 a tělo přestalo fungovat tak jako v 18ti nebo v 16ti.“

### Splnění cíle

Důvod, který uvedla pouze jedna gymnastka, bylo naplnění cíle, dosažení toho, co si předsevzala: „Já jsem skončila, protože už jsem dosáhla svého nejvyššího cíle. Ukončila jsem svoji kariéru Univerziádou. To byla moje meta. Pro mě to bylo to nejvyšší, co jsem mohla dosáhnout.“

## 7. Diskuse

Cílem této diplomové práce bylo zkoumat míru self-efficacy u moderních gymnastek v České republice, zmapovat zdroje self-efficacy a možnosti jejího zvyšování. Následující diskuze je zaměřena na shrnutí výsledků výzkumu a jejich srovnání s teoretickými východisky zmíněnými v teoretické části práce. Jsou zde diskutovány také limity výzkumu a možnosti dalšího zkoumání. Závěrem je uvedeno doporučení pro trenéry moderní gymnastiky, které by mohli využívat v trenérské praxi.

Výsledky dotazníků a polostrukturovaných rozhovorů s moderními gymnastkami přinesly odpovědi na výzkumné otázky ohledně jejich subjektivní zkušenosti s tímto druhem sportu, ohledně role jejich sebedůvěry v jejich sportovní výkon a ohledně technik, které se snaží využívat pro zvýšení jejich sebedůvěry ve sportu.

**Motivace** pro setrvání u sportu se vyvíjí s věkem a úrovní výkonnosti. Zatímco v mladším věku je pro gymnastky důležitý hlavně dobrý kolektiv, radost z pohybu a zábava, s vyšším věkem a také s vyšší výkonností se ukazují jiné faktory: touha něčeho dosáhnout a být úspěšná či potřeba naučit se něco nového. Z toho vychází mimo jiné teorie sebedeterminace (Deci & Ryan, 1985), podle které mají lidé potřebu „vlastní růstové tendence“ a každý jedinec má potenciál se za správných podmínek rozvíjet.

**Osobnost trenéra** je velmi důležitá. Pro radost ze sportu je nutný dobrý vztah s trenérem, který dokáže podpořit, zná individuální potřeby, silné i slabé stránky svých svěřenkyň a umí s nimi pracovat. Pro gymnastku je podstatná konstruktivní zpětná vazba. Některým gymnastkám vyhovuje zpětná vazba v kombinaci s video analýzou. Tato metoda se nevyužívá všude, spíše než na výkonnosti záleží na osobní preferenci trenéra, zda je zastáncem modernějších metod, nebo upřednostňuje konzervativní postupy. To platí i pro vedení tréninku. Gymnastky by ocenily pestřejší tréninkové přístupy a metody, které by podle některých vedly k větší radosti z tréninku a v ideální formě i k lepším výsledkům. Jednou z těchto metod je kontrolní závod, kdy trenéři uspořádají závody na tréninku, aby gymnastky mohly více trénovat závodní prostředí, často mají oblečené závodní dresy, jsou pozvaní rodiče gymnastek. Kontrolní závody bývají domluveny i s jiným oddílem pro větší autentičnost. Gymnastky, které s tím mají zkušenost, potvrzují, že je pro ně tento způsob trénování přínosný a osvěžující. Pro gymnastky je zásadní podpora od trenéra. Častěji se setkávají s kritikou a zdůrazňováním jejich slabších stránek, proto by některé ocenily více podpory a pochvaly, která ale musí být adekvátní. Gymnastky většinou rozuměly, že je kritika míněna dobře a má za cíl jejich zlepšování.

Z hlediska **emočního prožívání** je pro gymnastky nejnáročnější doba těsně před závodem, kdy některé popisovaly nepříjemné pocity v břiše, neschopnost mluvit, potřebu podpory blízkého trenéra či jiné způsoby zklidnění a zkoncentrování. Naopak po sportovním výkonu shodně popisovaly úlevu a radost, nebo pocity smutku, pokud se výkon nepovede podle jejich představ. Úspěch pro většinu z nich neznamená dobré umístění, ale dobrý pocit z toho, jaký výkon předvedly. Zmiňovaly také, že jsou závody často neobjektivní, a proto pro ně není umístění podstatné. Macera a Wooten (1994) uvádí gymnastiku jako jeden z nejrizikovějších sportů, kdy gymnastky končí s kariérou mimo jiné kvůli **zdravotním problémům** a úrazům v nízkém věku. To se potvrzuje i v našem výzkumu, kde gymnastky mezi nejčastější důvody ukončení sportovní kariéry uvádí zdravotní problémy.

Téma sebehodnocení a sebedůvěry se osobně dotýká všech oslovených gymnastek. Ačkoli v tréninku podle nich není psychická stránka posilována, všechny gymnastky se shodovaly, že **psychika** je často zásadní faktor, který **ovlivňuje jejich výsledný výkon na závodech**. Častým problémem, který gymnastky řeší je **strach ze selhání, strach z neúspěchu**. Pro některé je to obava, že zklamou samy sebe nebo trenéra. U některých se tyto obavy s věkem zmírňují, jiné provází celou jejich sportovní kariéru. Podle White a Bennie (2015) jsou to právě **mezilidské vztahy a pozitivní přístup trenérů**, které gymnastky podporují a pomáhají jim překonávat překážky a pocit neúspěchu. To se potvrzuje i v našem výzkumu, kdy gymnastky zdůrazňují roli trenéra nejen při vedení tréninku, opravování chyb a učení se novým věcem, ale hlavně z hlediska psychické podpory.

Výkony, které podávají na tréninku, jsou často lepší, než výkony podávané na závodech. Až na výjimky to je něco, s čím se potýkají všechny oslovené. Důvodem je podle nich nižší sebevědomí, nervozita, efekt publika, srovnávání se s konkurencí. Pro jiné je naopak publikum pozitivním faktorem. Ačkoli srovnávání se s ostatními není žádoucí, gymnastky se shodují se, že k tomu mají tendenci, a často jim to snižuje sebevědomí, protože mají pocit, že proti ostatním nejsou tak dobré. To potvrzují také Sarkar a Fletcher (2014), podle kterých mohou být **stresory ve sportu** spojeny s konkurenčním výkonem sportovce a sportovním prostředím v týmu. Jako stresory uvádí také osobní životní události nesportovního charakteru. Toto téma gymnastky v našem výzkumu téměř nezmiňovaly, naopak je pro některé trénink a závody časem, kdy si odpočinou od jiných starostí.

Objevilo se i téma **vnímání vlastní postavy**, důraz na štíhlou postavu, problém s přibíráním v pubertě, kterým si některé oslovené prošly. Tlak na štíhlou postavu byl spíše

u dívek, které závodí na vyšší úrovni, u nižších kategorií se s ním tolik nesetkaly. Některé však popisovaly, že samy sebe hodnotí kriticky a vnímají nedostatky své postavy. Neulse a Frömel (2016) uvádí, že je v českém prostředí se svojí postavou nespokojena každá třetí až čtvrtá adolescentní dívka.

Přibližně polovina gymnastek popisovala, že jsou úspěšné převážně díky talentu. Druhá polovina zdůrazňovala spíše poctivý trénink. Podle Vičara (2018) je smysl identifikace sportovního talentu důležitý hlavně při výběru vhodného sportu pro dítě a jeho následný rozvoj. Do jaké míry je talent vrozený, je spíše filozofická otázka.

Pro dobrý výkon je velmi zásadní koncentrace, se kterou mají některé gymnastky problém. Ačkoli se o to všechny snaží, ne vždy se dokáží koncentrovat jen na sebe a svůj výkon.

Podle Williams a Krane (2001) lze u úspěšných sportovců lze vysledovat vyšší sebedůvěru, vyšší seberegulaci napětí či lepší zaměření pozornosti. To bohužel nemůžeme z našeho výzkumu spolehlivě potvrdit, neboť máme k dispozici pouze informace ohledně sebehodnocení gymnastek a nemáme pro srovnání jejich výsledky ze závodů, názory jejich trenérů či jiná relevantní data.

Gymnastky většinou neměly teoretické znalosti o možnostech zvyšování self-efficacy (sebedůvěry), ale ukázalo se, že některé techniky provádí automaticky. Nejméně pracují s technikou **nastavování cílů**. Až na výjimky si nedávají jiné cíle než „dobře zacvičit“. Častěji používají techniku **imaginace** v různých formách. Některé si prochází v hlavě sestavu, snaží se zaměřit na odstranění chyb, se kterými mají problém. Jiné si pouští hudbu k sestavě a v hlavě si prochází sestavu tak, jak by ji chtěly zacvičit v ideální verzi. Také technika **vnitřní řeči** se ukázala jako často využívaná. Téměř všechny gymnastky ji využívají před závodem nebo během závodu. Nejčastěji je to vnitřní řeč ve formě motivačních formulací nebo pozitivně zaměřená vnitřní řeč. Se systematickým a konzistentním nácvikem psychických vlastností, který může vést ke zlepšení výkonnosti, nemají gymnastky zkušenosti. Jak uvádí Vičar (2018), tento způsob **mentálního tréninku** je vhodný při práci s koncentrací, strachem, stresem a ke zvládnutí přílišného nabuzení před výkonem. Pro gymnastky by byl proto vhodným doplněním tréninku fyzické stránky moderní gymnastiky.

Některé gymnastky čerpají ze svých nejlepších zážitků a tzv. **mistrovských zkušeností** z gymnastiky. Pro některé bylo těžké takový moment ve své kariéře najít, byly k sobě spíše kritické. Ani **zprostředkovaná zkušenost** ve formě čerpání zkušeností od



vzorů, jiných gymnastek či trenérů nebyla příliš častá, nebo nebyla vědomá. Naopak potřeba **verbálního přesvědčování**, podpora od blízkých, víra v jejich schopnosti, se ukázala jako hodně podstatná. Jak uvádí Tod a kol. (2012), přesvědčení ostatních o schopnostech sportovce je pro něj zásadní hlavně ve chvíli, kdy čelí překážkám. Správně načasovaná a autentická podpora může pomoci sportovci najít sílu překážky překonat a dosáhnout úspěchu. Téměř žádná gymnastka nedávala důraz na důležitost **fyzického stavu** jako zdroje sebedůvěry. Zajímavé však bylo, že často v souvislosti s fyzickým stavem na závodech popisovaly vyplavení adrenalinu až do stadia potlačení bolesti. Ve shodě s Yerkes-Dodsonovým zákonem uváděly, že přiměřená míra stresu a nabuzení před závodem může napomoci k lepším výsledkům.

### **Limity výzkumu**

Vzhledem k povaze kvalitativního mapujícího výzkumu nelze dělat obecnější závěry. Podmínky i kontext jsou vždy jedinečné, a proto není zpravidla možné opakování výzkumu přesně tak, jak byl proveden v tomto případě. Výzkumný soubor je složen z individuálních jedinců, a to je zároveň předností kvalitativního výzkumu, neboť popisuje jejich konkrétní zkušenosti do hloubky, popisuje mnoho souvislostí a není limitován předem danými otázkami. Na druhou stranu je zcela jistě limitován počtem respondentů, v našem výzkumu zastoupen 7 moderními gymnastkami z různých výkonnostních skupin. Pokud by bylo více respondentek, byla by šíře informací větší a rozmanitější. Na druhou stranu se už u těchto 7 respondentek často opakovaly podobné zkušenosti. Jedna z gymnastek již aktivně nezávodí, její vzpomínky tedy mohly být zkreslené. Po zvážení však bylo vyhodnoceno, že možnost odstupů a zpětné zhodnocení její zkušenosti s moderní gymnastikou může být spíše přínosem a zdrojem důležitých informací. V některých aspektech se lišily zkušenosti podle programu ve výkonnostní úrovni. Gymnastky ze základního programu byly více orientované na potřebu dobře fungujícího kolektivu a radosti ze sportu než gymnastky z kombinovaného programu, pro které byla zásadnější potřeba zlepšovat svůj výkon, dosáhnout dobrých výsledků apod. V našem výzkumném souboru byly zastoupeny gymnastky z více oddílů, ale jen ze dvou krajů. Pro ucelenější pohled by bylo dobré vybrat do výzkumného souboru moderní gymnastky z více krajů.

Dalším limitem může být i výběr metody a sběr dat. Pro zvýšení validity výzkumu byly zařazeny dva dotazníky, které jsou založeny na sebe posuzování. Samy respondentky hodnotily své schopnosti, proto mohlo dojít ke zkreslení. Otázkou je také volba samotných dotazníků – DOVE a SMTQ. Dotazník DOVE měří obecnou míru self-efficacy, vhodnější

by byl dotazník na měření specifické self-efficacy, který by byl přímo aplikovaný na moderní gymnastiku. Takový dotazník nebyl k dispozici, pro budoucí zkoumání by však bylo vhodnější vytvořit pilotní verzi dotazníku pro měření specifické self-efficacy pro moderní gymnastiku podle manuálu, který vytvořil Bandura (2006). Také dotazník SMTQ má své limity. V první řadě je to poměrně nová metoda, proto nemáme tolik informací o její reliabilitě a validitě. V druhé řadě pak musel být dotazník pro účely této práce přeložen a je otázkou, zda nedošlo ke zkreslení původního významu některých otázek. Dotazník také nemá normy pro českou populaci, což značně snižuje možnosti jeho využití. Přesto byl vyhodnocen jako zajímavým doplňkem ke kvalitativnímu rozhovoru z hlediska možnosti posouzení znalosti mentálních sportovních technik (vnitřní řeč a imaginace) dotazovaných gymnastek.

Nelze opomenout také možnost zkreslení výzkumníkem v procesu získávání dat. Podle Miovskeho (2006) je sám výzkumník filtrem, který aktivně přijímá ty informace, které považuje za podstatné, a naopak odmítá informace, které se mu nehodí do jeho představy. V tomto případě mohlo dojít ke zkreslení také z důvodu osobní zkušenosti autorky práce s prostředím moderní gymnastiky, kterou v minulosti aktivně provozovala. Tato skutečnost se však ukázala být spíše výhodou, neboť autorčina znalost prostředí pomohla lepšímu a důvěrnějšímu kontaktu s respondentkami.

### **Možnosti dalšího výzkumu**

Při psaní diplomové práce se postupně ukazovaly možnosti dalšího výzkumu. V první řadě by bylo zajímavé porovnat gymnastky z jednotlivých výkonnostních úrovní (např. základní program, kombinovaný program, reprezentace) mezi sebou. Toto srovnání by nám mohlo přinést zajímavé informace, neboť už v rámci tohoto výzkumu bylo zřejmé, že gymnastky ze základního souboru a gymnastky z kombinovaného souboru měly odlišnou motivaci ke sportu či jiný přístup k závodům. Jiným způsobem se také vyrovnávaly se stresem a nervozitou.

Po zmapování situace je také možné zaměřit se více do hloubky na jednotlivé techniky zvyšování self-efficacy u moderních gymnastek. Zajímavý výzkum by mohl být postaven na intervenčním programu – vzdělávacím programu pro gymnastky, který by měl za cíl osvojení si jednotlivých technik pro zvyšování self-efficacy a jejich aplikaci do tréninku. Gymnastky by před začátkem intervenčního programu vyplnily dotazníky na posouzení jejich self-efficacy. Po ukončení intervenčního programu by se pomocí post-testu zkoumala efektivita intervence.

Další možnou variantou je kvantitativní přístup, který by umožnil ověřit zjištěné teoretické informace na velkém vzorku a tím potvrdit nebo vyvrátit předkládaná tvrzení.

## Závěr

Předložená diplomová práce se zaměřila na koncept self-efficacy v aplikaci do sportovní psychologie. Cílem bylo získat přehled o míře self-efficacy u vybrané skupiny individuálních sportovců – moderních gymnastek a zkoumat možnosti zvyšování self-efficacy u této skupiny.

V literárně přehledové části jsme předložili základní poznatky o motivaci ke sportu, zabývali jsme se konceptem self-efficacy v celé jeho šíři. Především jsme se pak zaměřili na jeho aplikaci do sportu, rozebrali jsme možnosti jeho měření a dále na techniky, jak je možné self-efficacy posilovat a zvyšovat.

Výzkumná část práce byla založena na dotaznících a polostrukturovaných rozhovorech s moderními gymnastkami, které byly zaměřeny na zjištění míry self-efficacy a možnosti jejího zvyšování. Výzkum přinesl zjištění, že moderní gymnastky pracují s některými technikami ke zvyšování self-efficacy přirozeně, aniž by znaly teoretické základy. Nejčastěji používají techniku vnitřní řeči ke zklidnění a motivaci před sportovním výkonem. Druhou nejčastější technikou je imaginace, kdy si většina oslovených gymnastek představuje v hlavě provedení sestavy přesně tak, jak by měla být perfektně provedena. Podvědomě tak trénují i paměť. Ukázalo se také, že nastavování cílů není příliš časté. Naprostá většina gymnastek má cíl zacvičit co nejlépe, jak dokáže, ale nestanovuje si konkrétní cíle ať už na závodech či na tréninku. Také zpětná vazba není v případě moderní gymnastiky tak častou technikou. V některých případech probíhá zpětná vazba pouze občas, v několika případech se používá zpětná vazba v kombinaci s analýzou videozáznamu. Videozáznam si oslovené gymnastky pořizují spíše ze své iniciativy, aby se mohly zpětně podívat na svůj výkon.

Aby mohly uvedené techniky skutečně zvyšovat self-efficacy a v konečném důsledku výsledky sportovců, je třeba rozumět jejich smyslu a umět je správně používat. K tomu by bylo zapotřebí spolupracovat s trenéry, kteří by se svými svěřenkyněmi tuto oblast tréninku rozvíjeli a trénovali.

Zcela jednoznačně se ukázalo, že psychická stránka je v moderní gymnastice velmi důležitá a je žádoucí ji nepřehlížet, protože v případě dobrého psychického nastavení gymnastky a zvládnutí určitých technik může zásadně ovlivňovat výkon gymnastky.

V moderní gymnastice, ale i obecně ve sportu, je však téma mentálního tréninku jako součást sportovní přípravy stále spíše výjimkou. Do budoucnosti by mohl být přínosem pro mnoho gymnastek, které mají rády sport jako takový, ale potřebovaly by podpořit po psychické stránce tak, aby dokázaly co nejlépe naplnit svůj potenciál.

Každý sportovec je originál a potřebuje také individuální přístup. Na závěr uvádíme myšlenku jedné z respondentek výzkumu:

*„Je hrozně důležité odhalit každou osobnost závodnice. Je to individuální sport, tak nejde házet všechny do jednoho pytle. Každý je jiný a je podle mě strašně důležité si ke každé závodnici, kterou má trenér na starost, najít cestu a tou se řídit. Hlavně poznat, kdo jaký je, a co potřebuje. Myslím, že tohle se musí zlepšit, protože nejde na všechny jen křičet a nejde být na všechny jen milý. Někdo potřebuje vyburcovat, někdo uklidnit, takže je nutné jenom je poznat.“*

## Seznam použité literatury

- Abbott, A. & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology, *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408, DOI: [10.1080/02640410410001675324](https://doi.org/10.1080/02640410410001675324)
- Andersen, J. J. (2020, Březen, 30.) Marathon Statistics 2019 Worldwide (Research). Retrieved from: <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations>
- Anderson-Hanley, C., Arciero, P. J., Brickman, A. M., Nimon, J. P., Okuma, N., Westen, S. C., et al. (2012). Exergaming and older adult cognition: a cluster randomized clinical trial. *American journal of preventive medicine* .42 (2), 109–119. DOI: 10.1016/j.amepre.2011.10.016
- Baláková, V. (2015). Případová studie – rozvoj komunikačních dovedností trenéra pomocí metody Videotrénink interakcí. *E-psychologie*, 9(2), 51-61. Dostupný z <http://e-psycholog.eu/pdf/balakova.pdf>.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. C. Urdan (Eds.). *Self-efficacy beliefs of adolescents* (307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L., Komar, M. & Gracz, J. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation. *Current Psychology*, 38 (2), 504-516. DOI:10.1007/s12144-017-9629-1.
- Benzing, V., Heinks, T., Eggenberger, N., & Schmidt, M. (2016). Acute cognitively engaging exergame-based physical activity enhances executive functions in adolescents. *PLoS One*, 11(12) DOI:10.1371/journal.pone.0167501
- Biddle S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 292–297. DOI:10.1080/02701367.1995.10607914
- Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345–351. DOI:10.1016/j.ypmed.2010.07.018
- Biemans, H. (1990). Video Home Training: Theory Method and Organization of SPIN. In J. Kool (ed.), *International Seminar for Innovative Institutions*. Ryswijk: Ministry of Welfare, Health and Culture.
- Bobo-Arce, M. & Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 711-727. DOI:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.18

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa
- Bray, S. R., Gyurcsik, N. C., Culos-Reed, S. N., Dawson, K. A., & Martin, K. A. (2001). An exploratory investigation of the relationship between proxy efficacy, self-efficacy and exercise attendance. *Journal of Health Psychology*, 6, 425-434. DOI:10.1177/135910530100600405
- Bremer, E., Graham, J. D., Veldhuizen, S. & Cairney, J. (2018). A program evaluation of an in-school daily physical activity initiative for children and youth. *BMC Public Health*, 18,1023. DOI:10.1186/s12889-018-5943-2
- Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B.(2001). Goal-setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds). *Handbook of research on sport psychology* (497–528). New York: Wiley.
- Cairney, J., Clark, H. J., Kwan, M. Y., Bruner, M., & Tamminen, K. (2018). Measuring sport experiences in children and youth to better understand the impact of sport on health and positive youth development: designing a brief measure for population health surveys. *BMC Public Health*, 18(1), (446) DOI:10.1186/s12889-018-5325-9
- Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. (2010). Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684. DOI:10.1017/S1138741600002341
- Calvo, T.; Leo, F. M.; Martín, E., & Sánchez Miguel, P. A. (2008). El compromiso deportivo y su relación con factores disposicionales y situacionales contextuales de la motivación. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 4(12), 45-58. DOI:10.5232/ricyde2008.01203
- Collins, D., Abbott, A., & Richards, H. (2011). *Performance psychology: A practitioner's guide*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Council of Europe. "[The European sport charter](#)". Retrieved 5 March 2012.
- Cumming, J., & Ramsey R. (2009). Sport imagery interventions. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (p. 5-36). London: Routledge.
- Český statistický úřad. (2017). *Statistika sportu: základní ukazatele - 2016* [Annual Report]. Praha: Český statistický úřad. <https://www.czso.cz/documents/10180/65776218/090016-17.pdf/f20e6d01-ea6f-4dce-a70c-7f7d617e973b?version=1.3>
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *The Sport Journal*, 14(1), 1-6

- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. DOI: 10.1037/h0030644
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49 (3), 182–185. DOI:10.1037/a0012801
- Denison, J. (1996). Sport Narratives. *Qualitative Inquiry*, 2(3), 351-362. DOI:10.1177/107780049600200307
- Diamond, D., Campbell, A., Park, C., Halonen, J. & Zoladz, P. (2007). The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis on the Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories, and the Yerkes-Dodson Law. *Neural plasticity*, 2007(60803). DOI:10.1155/2007/60803.
- Duda, J. (Ed.). (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, VA: Fitness Information Technology, Inc.
- Dyrlund, A. K., & Wininger, S. R. (2006), An Evaluation of Barrier Efficacy and Cognitive Evaluation Theory as Predictors of Exercise Attendance. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3-4), 133-146. DOI:10.1111/j.1751-9861.2007.00001.x
- Ede, A., Hwang, S., & Feltz, D. L. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 135. DOI:10.1186/1479-5868-10-135
- Eklund, R. C., & G. Tenenbaum. (2014). *Encyklopedia of sport and exercise psychology*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Evropská komise. (2007). *White paper on sport*. Brusel.
- Eurostat. (2018). Statistics on sport participation. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics\\_on\\_sport\\_participation](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Statistics_on_sport_participation)
- Feltz, D. L. (1994). Self-confidence and performance. In D. Druckman & R.A. Bjork (Eds.), *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance* (pp.173-206). Washington, DC: National Academy Press.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL, US: Human Kinetics.



- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23. DOI:10.1027/1016-9040/a000124
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *Social psychology of exercise and sport*. Open University Press.
- Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. Abingdon, Oxon, England: Routledge.
- Heazlewood, I. & Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise, 6* (2) (328-350) DOI:10.4100/jhse.2011.62.14.
- Hemmings, B. & Holder, T. (2009). *Applied sport psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum – základní metody a aplikace*. Praha: Portál
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H. & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 1-8. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1570473
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Hu, L., McAuley, E., & Elavsky, S. (2005). Does the physical self-efficacy scale assess self-efficacy or self-esteem? *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*(2), 152-170. DOI:10.1123/jsep.27.2.152
- Chang, C., Putukian, M. & Aerni, G. et al. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement–Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine, 54*, 216-220. DOI:10.1136/bjsports-2019-101583
- Chase, A. M.; Magyar, T. M. & Drake, B. M. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of sports sciences, 23*, 465-475. DOI:10.1080/02640410400021427.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Ivanová, K., & Zielina, M. (2010). *Etika pro vědecko-výzkumné pracovníky*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc.
- Janoušek, J. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie, 36*(5), 385-398.

- Kingston, K. M., & Wilson, K. (2008). The application of goal setting in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Literature reviews in applied sport psychology* (75–123). New York: Routledge.
- Kioumourtzoglou, E., Derri, V., Tzetzis, G., & Kourteissis, T. (1998). Predictors of success in female rhythmic gymnasts. *Journal of Human Movement Studies*, 34(1), 33-48.
- Kovářová, L. (2015). *Psychologické aspekty vytrvalostního výkonu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. Retrieved from: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/cuni/detail.action?docID=4850503>.
- Křivohlavý, J., Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1993). *Czech Adaptation of the General Self-Efficacy Scale*. [online]. [cit 2020-květen-20]. Dostupné z: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/czec.htm>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. DOI:10.1111/1467-8624.00164
- Macera, C. A., & Wooten, W. (1994). Epidemiology of Sports and Recreation Injuries among Adolescents, *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 424-433. [cit 2020-june-6]. Retrieved from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/6/4/article-p424.xml>
- Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York: Plenum.
- Maibach, E. & Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in health promotion research and practice: conceptualization and measurement. *Health Education Research*, 10 (1), 37-50. DOI:10.1093/her/10.1.37
- Malina, R. M., & Little, B.B. (2008). Physical activity: The present in the context of the past. *American Journal of Human Biology*, 20, 373-391. DOI:10.1002/ajhb.20772
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: the Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research quarterly for exercise and sport*, 64(2), 134–143 DOI:10.1080/02701367.1993.10608790
- McAuley, E., & Gill, D. L. (1983). Reliability and validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 410-418
- Merkel D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 4, 151–160. DOI:10.2147/OAJSM.S33556

- Moraru, C., E., Radu, L., E., Grosu, E., F., & Puni, A., R. (2015). Influence of mental training on the execution technique in rhythmic gymnastics. *Global Journal on Humanities & Social Sciences*. [Online]. 01, 176- 181. Available from: <http://www.world-education-center.org/index.php/pntsbs>
- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. P. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S., Nordin, S. M., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. In T. Horn (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology* (3rd ed., pp. 297-324). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Norman, G. J., Schmid, B. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., & Patrick, K. (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviors. *Pediatrics*, 116(4), 908–916. DOI:10.1542/peds.2004-1814
- O'Donoghue, P. (2006). The use of feedback videos in sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 1-14, DOI: [10.1080/24748668.2006.11868368](https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868368)
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105–130. DOI: DOI: 10.1123/tsp.2.2.105
- Pedicini, A. (2014, Květen, 8). Benefits of Using Video Analysis in Sports Practices. Retrieved from: <https://blog.teamsnap.com/general-sports/benefits-of-using-video-analysis-in-sports-practices>
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (1999). *Psychoterapeutické systémy: průřez teoriemi*. Praha: Grada Publishing.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1-28. DOI:10.1037/h0092976
- Ryan, R. M.; & Deci, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being". *American Psychologist*, 55(1), 68–78. DOI:10.1037/110003-066X.55.1.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.
- Sebri, V., Savioni, L., Triberti, S., Mazzocco, K., & Pravettoni, G. (2019). How to Train Your Health: Sports as a Resource to Improve Cognitive Abilities in Cancer Patients. *Frontiers in psychology*, 10. DOI:10.3389/fpsyg.2019.02096

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.) *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů* (1st. ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.  
DOI:10.5507/ftk.15.24448398
- Skopová, M. & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika* (3., upr. vyd). Praha: Karolinum.
- Stefanek, K. A., & Peters, H. J. (2011). Motivation in sport: Theory and application. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems* (p. 415–435). Wiley Blackwell. DOI:10.1002/9780470979952.ch17
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146 (6), 732–737. DOI:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Sweet, S. N., Fortier, M. S., Strachan, S. M., & Blanchard, C. M. (2012). Testing and integrating self-determination theory and self-efficacy theory in a physical activity context. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4), 319–327.  
DOI:10.1037/a0030280
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C., & Kamata, A. (Eds.). (2012). *Measurement in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of sports sciences*, 24 (4), DOI:10.1080/02640410500131670
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. DOI:10.1123/jsep.33.5.666
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. DOI:10.1016/j.psychsport.2015.08.004
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. DOI:10.1037/a0032359
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In: Editors (eds.) *Handbook of Sport Psychology*, Third Edition, 285-309.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in the sport. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4 ed., 247-288). Mountain View, CA: Mayfield.

- Vičar, M. (2018). *Sportovní talent*. Praha: Grada.
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2016). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. In C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The organizational psychology of sport: Key issues and practical applications* (120-149). London, UK: Routledge.
- Weinberg, R. M. (2008). Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21. DOI:10.2202/1932-0191.1025
- White, R. L., Bennie, A., & McKenna, J. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10, 379-394. DOI:10.1260/1747-9541.10.2-3.379
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 137- 147). Mountain View, CA: Mayfield.
- Yerkes, R. M., & Dodson J. D. (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit - formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5); 459-482. DOI:10.1002/cne.920180503.

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Sportování v EU (Eurostat, 2018).....	12
Obrázek 2: Model SEM:CY (Bremer, Graham, Veldhuizen & Cairney, 2018) .....	14
Obrázek 3: Sport Commitment Model (Scanlan et al., 1993) .....	20
Obrázek 4: Yerkes-Dodsonův zákon (Diamond et al., 2007).....	27

## **Seznam grafů**

Graf 1: Výsledky dotazníku DOVE.....	47
Graf 2: Výsledky dotazníku SMTQ.....	48

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Přehled strategií a technik pro zvyšování self-efficacy .....	32
Tabulka 2: Sociodemografické údaje o výzkumném souboru moderních gymnastek .....	46
Tabulka 3: Srovnání průměrných hodnot výzkumného a základního souboru .....	48
Tabulka 4: Přehled kategorií a konceptů vytvořených na základě kvalitativní analýzy .....	49

## Seznam zkratk

DOVE	Dotazník obecné vlastní efektivity
GSE	General Self-Efficacy Scale
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
MOMS	The Motivations of Marathoners Scales
PCDE	Psychological characteristics of developing excellence
SDT	Sebedeterminační teorie
SMTQ	Dotazník sportovního mentálního tréninku
VTI	Videotrénink interakcí

## **Seznam příloh**

Dotazník obecné vlastní efektivity .....	I
Dotazník sportovního mentálního tréninku - SMTQ.....	II
Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce.....	III
Scénář polostrukturovaného rozhovoru .....	IV



## Příloha 1.

### Dotazník obecné vlastní efektivity

U každého z následujících tvrzení prosím zaškrtněte takovou možnost, která Vás nejvíce vystihuje.

1. Úplně vystihuje
2. Spíše vystihuje
3. Spíše nevystihuje
4. Vůbec nevystihuje

1.	Když se opravdu usilovně snažím, pak mohu vždy zvládat nesnadné problémy.	1	2	3	4
2.	Když se někdo postaví proti mně, mohu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.	1	2	3	4
3.	Je pro mne poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si postavím.	1	2	3	4
4.	Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat nečekané situace.	1	2	3	4
5.	Důvěřuji si plně, že mohu efektivně zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
6.	Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak mohu nalézt řešení téměř na každý problém	1	2	3	4
7.	Když se dostanu do obtíží, umím zůstat klidná, protože se mohu plně spolehnout na svou schopnost zvládat těžkosti.	1	2	3	4
8.	Když stojím před určitým problémem, pak mě napadá hned několik způsobů, jak se s ním vypořádat.	1	2	3	4
9.	Když se dostanu do tísnivé situace, podaří se mi obvykle vymyslet, co by se dalo dělat.	1	2	3	4
10.	Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopna vypořádat se s tím.	1	2	3	4

## Příloha 2.

### Dotazník sportovního mentálního tréninku - SMTQ

Níže je uvedeno dvacet tvrzení. Jedná se o specifické zkušenosti, které lze popsat jako mentální dovednosti spojené s tréninkem a sportovními soutěžemi. Pomocí následující stupnice od 1 do 5 uveďte svou úroveň souhlasu s každým výrokem.

- 1 - rozhodně nesouhlasím
- 2 - nesouhlasím
- 3 - neutrální
- 4 - souhlasím
- 5 - rozhodně souhlasím

Vezměte prosím na vědomí, že v této studii neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi. Odpovídejte co nejupřímněji.

Vyberte možnost, která vám přijde na mysl jako první.

Dokážu ovládat své emoce, když jsem pod tlakem.	1	2	3	4	5
Používám vnitřní řeč ke zlepšení mých pohybů zaměřením své pozornosti na klíčové prvky výkonu (technika, taktika, tělesné pocity atd.)	1	2	3	4	5
Mám vysokou úroveň sebedůvěry, která mi pomáhá věřit, že můžu dosáhnout všeho, na co se zaměřím.	1	2	3	4	5
Rozumím pravidlům stanoveným při tréninku a řídím se jimi.	1	2	3	4	5
Když jsem během závodu pod tlakem, dokážu se fyzicky i psychicky uvolnit abych dokázal předvést výkon.	1	2	3	4	5
Používám vnitřní řeč, abych si pomohl překonat náročné chvíle.	1	2	3	4	5
Dokážu se "vzchopit" a překonat jakékoli neúspěchy. Neodradí mě to od další aktivity.	1	2	3	4	5
Během závodů se dokážu rychle přizpůsobit změnám požadavků na výkon a rušivým faktorům.	1	2	3	4	5
Během přípravy na závody si vytvářím reálné a přesné "vnitřní filmy", představuji si možné překážky a pocity spojené se situací, která má přijít.	1	2	3	4	5
Znám svou vlastní hodnotu, své silné a slabé stránky a mám plán, jak je zlepšit.	1	2	3	4	5
Přijímám svou roli v týmu (skupině) a plně ji chápu.	1	2	3	4	5
Kdykoli ztratím sebekontrolu během závodů, dokážu ve správném okamžiku znovu získat kontrolu nad svým vlastním jednáním.	1	2	3	4	5
Mluvím sám se sebou, abych reguloval své vlastní myšlenky, emoce a vzrušení.	1	2	3	4	5
Mám neotřesitelnou víru ve své sportovní schopnosti.	1	2	3	4	5
Rozumím své roli a roli ostatních v mém týmu (skupině) a jak to všechno zapadá do většího systému.	1	2	3	4	5
Dokážu se uvolnit a snížit míru vzrušení během závodů, pokud to situace vyžaduje.	1	2	3	4	5
K ovládnutí vlastních emocí využívám mentální imaginaci (představivost).	1	2	3	4	5
Jsem schopen efektivně komunikovat se svým týmem a dalšími lidmi během závodů.	1	2	3	4	5
Dokážu soustředit svou pozornost na svůj výkon a udržovat jej po dobu jeho trvání a v případě jakéhokoli narušení se dokážu znovu rychle zkoncentrovat.	1	2	3	4	5
Před závodem si představuju svůj výkon přesně tak, jak chci, aby při závodech vypadal.	1	2	3	4	5

## Příloha 3.

### Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

V rámci diplomové práce s názvem „*Vlastní vnímaná účinnost u sportovců a možnosti jejího rozvíjení*“, která je realizována na Katedře psychologie FF UK jste byla vybrána a požádána o spolupráci ve formě rozhovoru. Cílem diplomové práce je zjišťování úrovně vlastní vnímané účinnosti u sportovců a ověřování určitých metod vedoucích ke zvyšování self-efficacy v rámci sportovní přípravy. Výzkum je zaměřen na vybranou skupinu sportovců a to konkrétně na moderní gymnastky. Vaše účast na rozhovoru je zcela dobrovolná a bez nároku na finanční odměnu.

#### Řešitel diplomové práce

Mgr. Alena Skopcová  
Telefon: (+420) 777 965 300  
Email: skopcova.alena@seznam.cz

#### Vedoucí diplomové práce

PhDr. Eva Šírová, PhD.

#### Škola

Filozofická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra psychologie

#### Ochrana osobních údajů

Záznamy o Vaší osobě budou uchovány v souladu se zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, který provádí nařízení EU 2016/679 (GDPR). K zaznamenaným rozhovorům v podobě audionahrávky budou mít přístup mimo výzkumníka pouze pověřené osoby podílející se na odborném vedení a přezkumu diplomové práce. Přepisy rozhovorů s anonymními daty budou součástí neveřejné části diplomové práce.

#### Údaje o respondentovi

Jméno a příjmení .....

Datum narození.....

Účast na projektu spočívá v rozhovoru v rozsahu cca 60 minut, který bude za účelem následného přepisu nahráván. Vaše identita zůstane v plné anonymitě a Vaše odpovědi budou důvěrné, určené pouze pro potřeby tohoto výzkumného projektu. Úryvky rozhovorů mohou být v anonymní podobě (tzn. bez návaznosti na osobní údaje) součástí diplomové práce. Nahrávky budou přepsány autorkou výzkumu. Máte právo účast ve výzkumu odmítnout nebo ji kdykoli ukončit. Je zcela na Vás, jaké informace a zkušenosti v rozhovoru sdělíte. Svým podpisem souhlasíte se svou účastí na tomto projektu. Pokud jste mladší 18 let, musí s Vaší účastí na výzkumu souhlasit také Váš zákonný zástupce.

Vaše jméno a příjmení.....

V..... dne.....

Podpis zákonného zástupce.....

Podpis respondenta.....

Podpis výzkumníka.....

## Příloha 4.

### Scénář polostrukturovaného rozhovoru

- Jak jste se dostala k moderní gymnastice?
- Jaké jsou motivy toho, proč děláte právě tento sport?
- Vnímáte moderní gymnastiku jako psychicky náročnou? Co konkrétně je pro vás obtížné?
- Jak je pro vás tento sport náročný po fyzické stránce?
- Co pro vás znamená úspěch ve sportu?
- Jak se vyrovnáváte s neúspěchem?
- Jak byste popsala svoji sebedůvěru ve sportu? Co vám pomáhá ji zvyšovat?
- Znáte některé techniky na zvyšování sebedůvěry? (imaginace, vnitřní řeč, nastavování cílů, zpětná vazba, video analýza atd.)
- Mezi zdroje sebedůvěry patří mistrovská zkušenost, zprostředkovaná zkušenost, verbální přesvědčování a fyzický stav (vysvětlení), co je pro vás důležité a jak s tím pracujete?
- Dokážete se koncentrovat na závodech? Jaké máte strategie na blokování rušivých faktorů?
- Jak vnímáte vztah s trenérem? Jak je pro vás důležitá podpora, jak pracujete s kritikou a zpětnou vazbou?
- Jaký máte kolektiv, jak důležité jsou pro vás vztahy v oddíle?
- Máte tendenci srovnávat se s ostatními?
- Jak vnímáte svůj výkon na tréninku a na závodech? Je pro vás závodní prostředí psychicky náročné? Máte na závodech nějaké rituály, rutinní chování, talismany?
- Kdo je pro vás největší oporou ve sportu?
- Měla jste někdy psychické problémy v souvislosti se sportem? Vyhledala jste v dané době odbornou pomoc?
- Co byste potřebovala pro zlepšení vašeho výkonu ve sportu?
- Už jste někdy přemýšlela o konci sportovní kariéry? Jaké důvody by to pro vás byly?
- Máte zkušenosti se zdravotními problémy způsobené sportem?
- Napadá vás ještě něco, co jsme během rozhovoru nezmínili a přijde vám to důležité zmínit?