

Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu



Diplomová práce

# **Imaginace ve sportu, její aplikace pro golf a ověření rozsahu využití mezi českými hráči**

**Vedoucí diplomové práce:**  
PhDr. Eva Chalupová, Ph.D.

**Zpracoval:**  
Pavel Máj



Srpen 2010



### **Čestné prohlášení**

Čestně prohlašuji, že jsem celou diplomovou práci napsal samostatně a použil jsem jen uvedenou literaturu.

.....  
Pavel Máj



Souhlasím s použitím své diplomové práce pro studijní účely. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury citovat:

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum výpůjčky
------------------	----------	----------------





## **Abstract**

Imagery (inner images) is used by athletes in practice and during competitions. The meaning of imagery can vary, but it is most frequently used to imagine oneself performing physical skills or strategy analysis of game situations and for handling the excitement associated with competitions. Although it is commonly used part of mental preparation for abroad athletes, it is still uncommon in the Czech Republic.

That is why this work in first phase transmits detailed aspect in problematic of the usage and measurement of imagery in sport with emphasis on its use in golf. Major part of this phase is the translation and comprehensive review of English scientific literature on the topic.

Main task of the second phase is the collection and analysis of methods used for testing imagery and its use. The result of this task is the translation of SIQ – Sport Imagery Questionnaire to the Czech Language, performing the measurements and their evaluation and comparison to previous results known from the USA. In total 95 golfers were tested and the main results are: 1) In general, reported values were smaller than in the US. 2) Both tendencies known from the US research were confirmed also for Czech golfers – imagery use decreases with age and increases with skill. 3) Czech players use imagery functions differently, notably the decline in MG-M (Motivation-general Mastery, known to be pivotal for sport performance) from first to third rank. 4) New contribution of the work are the measurements performed also on professional players. Contrary to amateur players their CG (cognitive general) and CS (cognitive specific) show a slight increase with age.

## **Abstrakt**

Imaginace (vnitřní představy) jsou sportovci používané jak v tréninku, tak i během soutěží. Jejich účel je různý. Vnitřní představy se ve sportu nejčastěji využívají pro představení si prováděných dovedností nebo strategické řešení dané herní situace a pro vyrovnávání se s psychicky náročnými situacemi během soutěží. Ačkoli se jedná o v zahraničí často využívanou složku mentální přípravy sportovců, v České republice jde o opomíjenou oblast golfové sportovní přípravy.

Práce proto v první fázi zprostředkovává podrobný vhled do problematiky využití a měření imaginace v oblasti sportu, zejména pak v její aplikaci pro golf. V převážné míře

jde o překlad anglicky psaných publikací.

Stěžejním bodem druhé fáze práce je zpracování souhrnu využitých metod testování imaginace a jejího využití. Konečným výsledkem druhé fáze je přeložení SIQ - Sport Imagery Questionnaire (dotazníku měřícího užití imaginace ve sportu) do českého jazyka a provedení měření se zhodnocením a porovnáním výsledků měření z USA. Dotazování se zúčastnilo 95 golfistů. Hlavními závěry dotazníkového průzkumu jsou: 1) Celkové naměřené hodnoty byly nižší než v předešlém výzkumu z USA. 2) Dotazování potvrdilo dvě základní naměřené tendence pro amatéry z dotazování v USA: užití imaginace ubývá s narůstajícím věkem a naopak s narůstající výkonností přibývá. 3) Čeští hráči využívají jednotlivé funkce imaginace v jiné míře než Američané. Nejvýznamnější je pokles MG-M (obecně motivačně-mistrovská funkce, která je považována za stěžejní pro sportovní výkonnost) na třetí místo v četosti užití. 4) Novým přínosem práce byly naměřené výsledky u profesionálních hráčů: na rozdíl od amatérů funkce užití imaginace CG (obecně poznávací) a CS (specifická poznávací) mírně rostou s narůstajícím věkem.

**Klíčová slova:** imaginace, golf, DSP

**Keywords:** imagery, golf, SIQ

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Přehled literatury a zhodnocení stavu oboru.....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Teoretická část.....</b>	<b>3</b>
3.1	Definice pojmu imaginace.....	3
3.1.1	Filosofická rovina chápání imaginace.....	3
3.1.2	Psychologická rovina chápání imaginace.....	4
3.1.3	Druhy imaginace.....	4
3.1.4	Vlastnosti imaginace.....	5
	Živost.....	5
	Kontrolovatelnost.....	5
	Perspektiva.....	5
3.2	Využití imaginace.....	6
3.2.1	Využití imaginace ve sportu.....	6
3.2.2	Imaginace ve spojení s ideomotorickým učením.....	7
3.3	Využití imaginace v golfu.....	8
3.3.1	Teorie 30-ti vteřinového golfového švihů.....	8
	Analytický režim.....	9
	Fyzický režim.....	9
	Emoční režim (emoční reakce na výsledek).....	10
3.3.2	Vlastní část imaginace v rámci 30-ti vteřinového golfového švihů.....	12
	Krok 1 – zvolte model.....	13
	Krok 2 – studujte model.....	13
	Krok 3 – změňte model.....	13
	Krok 4 – staňte se sami modelem.....	14
3.3.3	Vzorová ukázka popisu přípravy na ránu (Sandra Gal).....	14
3.4	Měření dovedností imaginace a užití ve sportu.....	15
3.4.1	Měření vlastností imaginace.....	16
	The Vividnes of Movement Imagery Questionnaire – VMIQ (Dotazník živosti imaginace) .....	17
	The Movement Imagery Questionnaire – MIQ (Dotazník pohybové představy).....	17

Upravený MIQ-R.....	18
3.4.2 Dotazníky měřící užití imaginace u sportovců.....	18
Psychological Skills Inventory for Sport – PSIS (Seznam sportovních psychologických dovedností).....	22
Revised The Psychological Skills Inventory for Sport PSIS-R5 (Revidovaný PSIS).....	22
The Imagery Use Questionnaire – IUQ (Dotazník užití imaginace).....	22
The Imagery Use Questionnaire for Soccer Players IUQ–SP (IUQ pro fotbalisty).....	22
Sport Imagery Questionnaire – SIQ (Dotazník užití imaginace ve sportu).....	23
The Exercise Imagery Questionnaire - EIQ (Dotazník cvičební představy) .....	23
3.4.3 Měření imaginace v golfu.....	24
<b>4 Vědecká otázka, cíle a úkoly diplomové práce, hypotézy.....</b>	<b>26</b>
4.1 Vědecká otázka.....	26
4.2 Cíle práce.....	26
4.3 Úkoly práce.....	26
4.4 Hypotézy.....	27
<b>5 Metodologická část.....</b>	<b>28</b>
5.1 Metodologie mezikulturního převodu SIQ.....	28
5.2 Metoda získávání dat.....	28
5.3 Metoda vyhodnocení dat.....	29
5.4 Technické zpracování dat.....	30
<b>6 Organizace.....</b>	<b>31</b>
Organizace překladu SIQ dotazníku.....	31
Organizace provedení testování.....	31
<b>7 Výsledky a diskuze.....</b>	<b>32</b>
7.1 Výsledky mezikulturního převodu SIQ dotazníku.....	32
7.2 Testovaný soubor.....	33
7.3 Obecná statistika souboru.....	34
7.4 Výsledky měření amatérů.....	41
7.5 Výsledky měření profesionálů.....	45
7.6 Výsledky měření elitní skupiny, porovnání s profesionály.....	48
7.7 Souhrn potvrzení a vyvrácení hypotéz.....	53
<b>8 Závěr.....</b>	<b>55</b>
8.1 Shrnutí .....	55

8.2	Doporučení pro další výzkum.....	56
8.3	Doporučení pro přední české amatéry a profesionály.....	56
<b>9</b>	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>58</b>
<b>10</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>62</b>
	Seznam příloh:.....	62
	Příloha č. 1: Finální česká verze SIQ.....	63
	Příloha č. 2: Pilotní verze SIQ.....	65
	Příloha č. 3: Tři nezávislé překlady SIQ.....	67



# Seznam grafů

Graf 1: Rozložení amatérů vzhledem k výkonnosti a věku.....	41
Graf 2: Závislosti funkcí užití imaginace na věku.....	42
Graf 3: Závislosti užití funkcí imaginace vzhledem k HCP.....	43
Graf 4: Vztahy mezi funkcemi imaginace a věkem u profesionálů.....	46
Graf 5: Rozložení amatérů z elitní skupiny vzhledem k HCP a věku.....	48
Graf 6: Vztahy mezi funkcemi užití imaginace a věkem v elitní skupině.....	49
Graf 7: Vztahy rozložení funkcí užití imaginace na věku u profesionálů a elitní skupiny. .	50
Graf 8: Vztahy rozložení funkcí užití imaginace na věku u profesionálů a elitní skupiny. .	50





# Seznam tabulek

Tabulka 1: Model kognitivně-motivačního kontrastu (Paivio, 1985).....	20
Tabulka 2: Testy vlastností imaginace a jejího užití po úpravě z (Moran, 2003).....	24
Tabulka 3: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - amatéři.....	34
Tabulka 4: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - elitní skupina do HCP 6.....	35
Tabulka 5: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - profesionálové.....	36
Tabulka 6: Porovnání naměřených průměrných hodnot funkcí užití imaginace s výsledky podle (Gregg & Hall, 2006).....	37
Tabulka 7: Výsledky T-testu pro potvrzení statistické významnosti naměřených hodnot funkcí imaginace po porovnání s výsledky Greggové a Halla (2006).....	37
Tabulka 8: Výsledky T-testu pro skupiny vlastního dotazování.....	38
Tabulka 9: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - amatéři.....	42
Tabulka 10: Korelační matice naměřených statistických hodnot - amatéři.....	44
Tabulka 11: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - profesionálové.....	46
Tabulka 12: Korelační matice naměřených statistických hodnot - profesionálové.....	47
Tabulka 13: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - elitní skupina.....	51
Tabulka 14: Korelační matice naměřených statistických hodnot - elitní skupina.....	52



# 1 Úvod

V posledních letech je metodika golfu opřená o základy anatomie, biomechaniky, sportovního tréninku a pedagogiky. Zatím však stále chybí v dostatečné míře propracované základy vědomostí pro psychologickou přípravu, ve které hraje schopnost představivosti velmi důležitou roli. Studie Greggové a Halla publikované v článku *The Relationship of Skill Level and Age to The Use of Imagery by Golfers* (Gregg & Hall, 2006) prokazují, že hráči s vyšší výkonností mají na rozdíl od hráčů s nižším HCP<sup>1</sup> tuto dovednost hluboce osvojenou.

Literatura z oblasti techniky hry, případně historie golfu a taktiky hry je v mnoha publikacích již přeložena do češtiny. Oblast psychologické přípravy však na tento překlad teprve čeká, zejména díky tomu, že jí není přisuzována taková důležitost, jakou si podle odborných publikací na toto téma zaslouhuje. Během několikaleté vlastní sportovní kariéry jak z pozice hráče, tak i instruktora golfu, spolu s vědomostmi získanými během let studia na vysoké škole jsem přesvědčen o tom, že imaginace je klíčovým předpokladem k podání výkonu (a to zejména na vrcholové úrovni). Příčin je celá řada - zejména pak zvýšené nároky na sportovce v rámci větší konkurence, vyšší sledovanost sportovních utkání a zájem médií, zvýšení profesionalizace hráčů, možnost lepších tréninkových podmínek a hlubší znalost teorie sportovního tréninku, která se stává přístupnou masám. Navzdory tomuto faktu je však zájem o imaginaci jak z pozice hráčů, tak i ze strany trenérů stále neadekvátní vzhledem k důležitosti, jakou imaginace hraje v rozvoji sportovních dovedností. Proto ve své diplomové práci shrnuji základní vědecké poznatky o imaginaci a přikládám možnosti jejího měření.

---

<sup>1</sup> Golfový termín označující hráčskou výkonnost mezi amatéry. Zjednodušeně udává odchylku vzhledem k paru (normě hřiště) tzn. kolik ran hráč zahraje nad nebo pod par hřiště. Jestli hráč hraje na normu hřiště, má HCP 0, jestli hraje pod normu hřiště, je jeho HCP kladný. Většina hráčů hraje nad par, ale termín záporný HCP se nepoužívá. (Př.: hráč hrající 100 ran na hřišti s normou 70 ran by měl HCP 30).

## 2 Přehled literatury a zhodnocení stavu oboru

Při shromažďování podkladů a zdrojů týkajících se této práce jsem čerpal zejména ze tří zdrojů: cizí odborné literatury, golfové literatury pro širokou veřejnost a internetu.

Pro oblast využití imaginace v obecném použití pro sport se především odkazují na Morana (2003), Kosslina, Segara, Paniho a Hillgera (1990) a Vealeyho a Greenleafa (1998). Tito autoři definují pojem imaginace, objasňují její možné použití, zavádějí její klasifikaci a popisují její vlastnosti.

Pro aplikované využití imaginace v golfu se ve většině případů v řadě publikací nesetkáváme s pojmem imaginace, ale s odlišnými názvy, které však vystihují totéž (např.: golf in zone (Diaz, 2004), vnitřní mysl (Fryer & Morris, 2007), obrazy (Nicklaus, 1990)). Stěžejním pramenem je kniha *30 vteřinový golfový švih* (Tomasi, 2007), ve které autor popisuje mentální přípravu před právě hranou ránou. Mezi další golfově velmi známou publikaci objasňující psychologii hry a využití imaginace se řadí dílo Rotella (2004). Jako doplňující literaturu jsem použil následující prameny: Nicklaus (1990) a Diaz (2004).

Hlavním literárním pramenem pro úvod do metodologie měření imaginace je Moranova publikace (Moran, 2003). Základem pro měření dovedností imaginace jsou stěžejními publikace od Halla, ve kterých jsou odkazy na dotazníky zabývající se tímto tématem a výsledky měření Halla (1983, 1989, 1992, 1997). Tato měření jsou doplněna Isaackem, Marksem a Russellem (1986). Otázka měření užití imaginace se váže k dílům Halla, Stevense a Paivia (2005), Katze (1983), Suinna (1983) a Mahoneyho, Gabriel a Perkinse (1987). Jedná se o jednotlivé studie dotazování užití imaginace spolu s výsledky a závěry měření.

Pro úvod do měření a dotazování využití imaginace v golfu jsem použil výsledky záznamů od Halla ve spolupráci s Greggovou (2006). Jejich studie objasňuje vliv věku a výkonnosti na užití imaginace. Další podobnou studii provedli Beauchamp, Bray a Albinson (2002).

# 3 Teoretická část

## 3.1 Definice pojmu imaginace

Pojem imaginace je velmi těžké jednoznačně definovat už jen z toho důvodu, že se jedná čistě o nehmateľnou skutečnost. Jedná se o subjektivní skutečnost, kterou vytváříme ve vlastní mysli. V dnešní době se význam slova imaginace skrývá za celou řadou dalších slov a slovních spojení jako jsou představivost, vizualizace, vnitřní obrazy, fantazie, stav zóny, představování v hlavě, cítění nebo slyšení určitého dění. Imaginací se zabývá řada vědeckých odvětví, zejména pak v poslední době, kdy se zvyšuje zájem o psychologii ve sportu. Nejčastěji s imaginací pracují psychologové, filosofové a kognitivní vědci.

### 3.1.1 Filosofická rovina chápání imaginace

*„Duševní představy (hovorově jim odpovídají varianty jako „představování“, „vidění vnitřním okem“, „slyšení v hlavě“, „představování něčeho si“ atd.) je pseudo - vnímací zážitek, který je podobný zkušenosti, ale objevuje se za nepřítomnosti vnějších podnětů. Obecně se také chápe, že nese záměrnost (tj. duševní představy jsou vždy představami něčeho konkrétního) a tím působí jako forma duševní reprezentace. Tradičně je nejvíce používaná vizuální duševní představa, která je způsobena přítomností obrazu jako reprezentace (duševní představy) v mysli, duši nebo mozku, ale to už není univerzálně přijímáno“* (<http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/>).

Z etymologického významu je pojem imaginace velmi starý. Tato schopnost byla lidem známa již ve starověku. Jako první se tomuto jevu věnovali hlouběji ve svých studiích řečtí a římské filosofové. *„Imaginace (z lat. imago, obraz, představa) znamená obrazotvornost, v širším smyslu představivost a tvořivou schopnost člověka vůbec.“* (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Imaginace>). Latinské slovo imago má však mnohem širší význam v možném použití. V překladu může také znamenat imitaci, kopii nebo podobnost. Tyto definice jsou však velmi zavádějící vzhledem k nynějšímu chápání termínu imaginace (představivost), v anglickém jazyce imagery. Tyto termíny nechápou myšlenkové obrazy

imaginace za kopie smyslových vjemů.

### 3.1.2 Psychologická rovina chápání imaginace

S imaginací se setkáváme poměrně často v našem každodenním životě. Na základě studií (podle Kosslin, Segar, Pani & Hillger, 1990) víme, že představivost můžeme pozorovat především při řešení problémových situací (například jak dostat velké zavazadlo do kufru auta), při rozpomínání se, či v rámci motivace. Podstatou imaginace je schopnost simulovat představy o pohybu, aniž by k němu bezprostředně docházelo, a mohli bychom ho tak vnímat smyslovými orgány, jak zmiňuje Moran (2003). Autor dále zdůrazňuje, že na imaginaci se sami aktivně podílíme, a jedná se tedy o psychický proces. „*Historicky byl termín imaginace používán ve dvou smyslech. Na jednu stranu jako obsah představivosti jednotlivce, jmenovitě pak subjektivní vjem viděný „okem v mysli“ - vnitřním zrakem. Na druhé straně může imaginace také představovat vnitřní reprezentace, kterými umožňuje získat vjem i za předpokladu, že k tomu chybí dostatečné receptorové vstupy*“ (Moran, 2003, s.6).

### 3.1.3 Druhy imaginace

Na základě studií autoři zmiňovaní v Moran (2003) došli k závěru, že imaginaci je třeba chápat v první řadě za multi-senzorickou skutečnost vzhledem k možnosti zapojení mnoha smyslů, kde počet zapojených smyslů se může lišit v rámci jednotlivých představ. Dále pak tito autoři prokázali, že představy se mohou lišit svou kontrolovatelností a perspektivou (podrobněji v následující kapitole 3.1.4). Například Kosslin, Segar, Pani a Hillger (1990) tvrdí, že v rámci populace má imaginace nejčastěji vizuální formu. Její využití je zejména preferované pro tvoření tzv. „vnitřních map“, které potřebujeme například pro zapamatování si cesty na určité místo v reálném světě (např. cesta do práce nebo cesta k zaparkovanému autu). Dalším druhem imaginace je sluchová, která se nejčastěji pojí k událostem v minulosti při rozpomínání. Rovněž existuje i vizualizace čichová a chuťová, které však nejsou tak často používány. V souvislosti se sportem a golfem konkrétně se setkáváme především s představou kinestetickou. Většina špičkových sportovců si dokáže před vlastní sportovní akcí představit pohyby, které by měli provádět, a současně s nimi si také vybaví drobné pocity, které v nich tyto pohyby vyvolávají. Zajímavým poznatkem je i skutečnost, že doba trvání vlastní představy pohybu v mysli,

když byla srovnána s následným pohybem ve skutečnosti, se z časového hlediska téměř rovnala. Těmito studii se zabýval Moran (2003) ve spojení s kajakářskými slalomáři. Pro stručné shrnutí jsem sestavil jednoduché rozdělení typů imaginace.

1. Vizualní - založená na obrazové představě
2. Sluchová - založená na zvukové představě
3. Kinestetická - charakteristická pro sport, zaměřená na představy pohybu
4. Čichová - zaměřená na představy spojené s čichem
5. Chuťová - zaměřená na pocity spojené s vnímáním a rozpoznáním chutí
6. Hmatová - zaměřená na pocity spjaté s dotekem, tlakem, chladem a teplem

### **3.1.4 Vlastnosti imaginace**

#### **Živost**

Živostí představy rozumíme to, do jaké míry odpovídají naše vnitřní představy možné skutečnosti. Hodnotíme tak jejich podrobnost, smysl pro detail v představovaném a zapojení jednotlivých smyslů v rámci procesu imaginace jako celku.

#### **Kontrolovatelnost**

Jedná se o vědomou schopnost kontroly nad představovaným. Kontrola je chápána jako možnost změny barev, nebo přetočení obrazu, či oddálení a přiblížení, či v poslední řadě pak možného přehrání představovaného v čase libovolně zpět. Pro představu uvádí Moran (2003) příklad na pozorování okna v mysli, které se dá postupně přibližovat a oddalovat, dá se přetáčet různými směry, či s ním jinak manipulovat.

#### **Perspektiva**

Perspektiva je chápána jako vlastní pohled na představu, kdy známe dvě základní varianty, a to vnitřní reálnou představu a představu z vnějšku. První typ nejvíce odpovídá skutečnosti. Představujeme si sebe sama z vlastního reálného pohledu, jak něco děláme. Druhou variantou perspektivy je pohled, kdy vidíme sebe sama z vnějšku. Stáváme se tak vlastními pozorovateli, kdy sebe vidíme „jako na videu“, jak danou činnost provádíme. Příkladem první uvedené formy perspektivy je příprava na ránu popisována v kapitole 2.3.3. Jako příklad formy vizualizace z vnějšku můžeme zmínit například legendárního

golfistu Jacka Nicklausa, který popisuje svoji přípravu před odehráním rány těmito slovy: „*Nikdy nezahraji ránu, ani cvičnou, bez jejího velmi zřetelného obrazu v mysli. Je to jako barevný film. Nejprve vidím bílý míč v jasné zelené trávě, potom se scéna změní a já vidím letět míč na toto místo, vidím celou dráhu letu míče, a dokonce i chování míče po jeho dopadu. Potom se obraz ztratí a následující scéna ukáže mne provádějícího takový švih, který realizuje předcházející obrazy. A teprve na konci tohoto krátkého soukromého představení si vyberu hůl a postavím se k míči*“ (Nicklaus, 1990, s.81).

Míra kvality vlastností imaginace u jednotlivých jedinců je čistě individuální. Vyšší schopnost ovládnutí vlastností imaginace zkvalitňuje proces imaginace a může ulehčit vnitřní představy. Vlastnosti imaginace se dají zlepšovat také systematickým tréninkem (Morris, Spittle & Watt, 2005).

## 3.2 Využití imaginace

### 3.2.1 Využití imaginace ve sportu

Imaginace se zdá být jednou z účinných metod pro celou řadu potřeb spojených se sportem, které v zásadě vedou k jedinému cíli - dosáhnout vyšší výkonnosti a přiblížit se tak k vlastním teoretickým limitům. Touto otázkou se zabývala celá řada sportovních psychologů. Autoři knihy *Understanding and using imagery in sport* Vealey a Greenleaf (1998) jsou toho názoru, že sportovci využívají imaginaci pro zvýšení tří základních typů dovedností: fyzických, percepčních a psychologických. V souvislosti s těmito třemi základními možnostmi využití se imaginace uplatňuje podle posledně zmíněných autorů pro následující účely:

- Návuk a učení pohybových dovedností - představa prováděného pohybu před vlastní akcí. Toto užití přímo souvisí s tzv. ideomotorickým učením (učení pohybu v mysli), viz kapitola 2.2.2.
- Plánování a návuk taktiky - formulování taktických plánů před zápasem (v golfu například pro strategii právě hrané jamky nebo umístění míče na green<sup>2</sup>).
- Kontrola emocí - s cílem navodit atmosféru, které pomáhá lepšímu soustředění pro

---

2 Speciálně upravovaný a nízko střížený travnatý prostor kolem jamky na golfovém hřišti.



nastávající pohybovou a umožňuje lépe zvládat stresové prostředí turnaje.

- Budování sebedůvěry - jde o představu sebe sama jako úspěšného a schopného.
- V rámci přípravy před akcí - zahrnuje veškeré představy, které se vážou k bezprostředním chvílím přípravy před plánovaným sportovním výkonem včetně představ spojených se sportovními rutinami.
- Oprava chybných akcí - jedná se o možnost přerámování dané negativní situace se snahou změnit minulost v podvědomí v pozitivnější obraz původní skutečnosti (náprava zkažené rány za vynikající úder odehraný v mysli může být vhodným příkladem).
- Pro tvoření interpersonálních dovedností - jedná se o představy spojené se stykem a komunikací s ostatními osobami (příkladem může být imaginace nejlepšího způsobu komunikace s nadřízeným).
- Během hojení zranění - jde o simulaci vlastního tréninku a soutěžních událostí během neschopnosti provádět sportovní činnosti jak ze zdravotních důvodů, tak v případě výpadku z jiných důvodů. Tuto možnost využila například profesionální golfistka Sandra Gal během svého třítýdenního výpadku, kdy si připomínala kinestetické dojmy ze svého švihů, aby zcela nevypadla z tréninku. Jak sama zhodnotila v rámci rozhovoru (který byl podkladem pro mou seminární práci), tato metoda se projevila kladně a návrat do původní formy před zraněním se tím výrazně urychlil (Máj, 2007).

Za nejzásadnější formy užití pro sport jsou považovány především tyto: nácvik a učení pohybových dovedností formou ideomotorického učení, plánování a nácvik taktiky, kontrola emocí nezbytná pro psychologickou přípravu a budování sebevědomí (které se dá aplikovat i mimo sport v každodenním životě). U většiny individuálních sportů je nezbytné užití imaginace pro přípravu před právě prováděnou akcí (např. příprava před přeskokem ve sportovní gymnastice).

### **3.2.2 Imaginace ve spojení s ideomotorickým učením**

Pro definování ideomotorického učení použijí tuto výstižnou a srozumitelně formulovanou definici Rychteckého: „*Ideomotorické učení (učení se pohybu i ve svých*

*představách!) je dosud málo využívaným druhem motorického učení. Jeho teoretická podstata spočívá v efektu, že kinestetické buňky v centrálním nervovém systému mohou být drážděny nejen periferně, ale i centrálně (představou pohybu). Centrální podráždění může být evokováno slovem, pojmem (vysloveným učitelem), nebo si je může vybavit sám žák tím, že si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb (pohybovou dovednost). Kinestetické buňky v CNS mohou navazovat spojení i s jinými buňkami mozkové kůry - včetně motorických. Tento proces může probíhat oboustranně. Zmíněná schopnost kinestetických buněk má podmíněně reflexní charakter a může být záměrně (učením, tréninkem) dále zdokonalována a rozvíjena.“ Dále je názoru, že: „Cvičení v představách nemůže sice praktický nácvik pohybových dovedností nahradit, ale může jej vhodně doplnit“ (Rychtecký, 2004, s.71). Imaginace je ve velmi úzkém propojení s pojmem ideomotorické učení, kdy se tato forma učení opírá o tuto psychickou dovednost. „Představa pohybu má zásadní význam pro řízení motoriky. Existuje předem jako plán průběhu i jako představa výsledné situace (akceptor činnosti). Následný reálný pohyb je neustále s představou průběhu konfrontován (kontrolní, průběhová zpětná vazba) a diskrepance jsou bezprostředně minimalizovány. Identita představy cílového stavu se skutečností funguje jako podnět dovršující, kterým vlastní činnost končí (rezultantní, výsledková zpětná vazba). Tak je představa pohybu hlavním činitelem motorického učení. Bez zdokonalování pohybové představy není pokrok v motorickém učení myslitelný“ (Slepička , 2006).*

## 3.3 Využití imaginace v golfu

### 3.3.1 Teorie 30-ti vteřinového golfového švihů

V rámci stávajícího náhledu na golfovou terminologii na území ČR se termín pre-shot (neboli pre-shot routine) chápe jako sekvence činností, které by měl hráč provést před odehráním každé rány (Němec, 2005). Rutina se týká jednotlivých akcí v následujícím sledu provedení: grip - uchopení golfové hole, aim - míření, set up - umístění míče, kompletní držení těla, pozice chodidel, rozložení váhy a svalová pohotovost. Jedná se o jednotlivé mechanické pohyby. V rámci širších souvislostí vzhledem ke sportovní psychologii by tato rutina však ještě měla být doplněna o řadu myšlenkových pochodů, které mají hráče připravit na právě hranou ránu, nejen z mechanického hlediska techniky

švih, ale i z hlediska mentálního. Dopodrobna rozpracoval tuto celkovou rutinu T. J. Tomasi v knize „30-ti vteřinový golfový švih“. Autor sám hovoří o svém švih, následovně: „Šampioni ovládají hru tím, že koncentrují golfové zážitky procesem, jemuž říkám 30-ti vteřinový švih - ten jim vnáší do hry řád a pořádek. Stejný typ filtru máte k dispozici i vy. Tuto kontrolu můžete vykonávat jak na externím, tak interním toku zážitků a tato kontrola vám umožní udělat velký krok vzhůru na křivce výkonnosti. Nemusí z vás udělat šampiona, to závisí rovněž na talentu, avšak přijetí koncepce 30-ti vteřinového švih vycvičí mozek k tomu, aby řídil vaši hru tak, abyste mohli hrát na vlastní talentové úrovni“ (Tomasi, 2007, s.13).

Autor 30-ti vteřinového golfového švih založil tuto mimořádně účinnou koncepci na základě změn režimových stavů. Jeho teorie počítá s tím, že každodenní lidský život probíhá v rámci různých režimů, kdy každý tento režim v sobě zahrnuje určitý model typu jednání a myšlenkového zaměření. Toto přepínání mezi režimy si většinou ani neuvědomujeme v běžném životě a jedná se o automatickou záležitost. T. J. Tomasi (2007) hovoří o třech základních režimech potřebných pro golf. Tento průběh režimů označuje třemi písmeny AFE, což je zkratka pro analytický, fyzický a emoční režim. Každý režim v sobě nese jiný obsah činností a myšlenkových operací.

### **Analytický režim**

Tento režim je tvořen striktně myšlenkovými logickými operacemi, ve kterých se snažíme vyhodnotit danou situaci a nezapomenout na všechny faktory, které hrají roli ve vztahu k připravovanému úderu. Cílem je určit jasnou strategii na základě informací z vnějšku (například povětrnostní podmínky, sklon terénu, vzdálenost, překážky kolem jamky nebo předpokládaný doběh míče na greenu). Dále pak hrají roli informace vnitřního charakteru, tedy znalost sebe sama a především vlastních dovedností a schopností. Velkou míru hraje i zkušenost při rozhodování. V závěru analytické části bychom měli dospět k těmto rozhodnutím: jakou holí budeme hrát, jakou trajektorii letu míčku zvolíme, jakým švihem tuto ránu zahrajeme a kam budeme chtít míček přesně umístit.

### **Fyzický režim**

Obsahem fyzického režimu je zjednodušeně vše, co se bezprostředně týká našich pohybů, které vedou k odehrání míčku předem určeným směrem v představách z

předchozího režimu. Je zde také zahrnuta fyzická rutina, která obsahuje odstoupení za míč ve spojnici míč - cíl, cvičný švih, přesun k míči, zamíření, zaujetí správného postoje a klíčovým momentem je přirozeně vlastní odehrání míče.

### **Emoční režim (emoční reakce na výsledek)**

Tento režim přichází po odehrání rány a je reakcí na její výsledek (zpravidla bezprostřední). Emoce mohou být jak kladné při dobré ráně (uspokojivé), tak i záporné po odehrání špatné rány, u které její výsledek neodpovídá našemu očekávání (neuspokojivé). Pojem dobrá a špatná rána se odvíjí především od našich aspirací, případně nutnosti určitého výsledku vzhledem k okolnostem rozehraného turnajového kola. Cílem je špatné emoce spíše potlačovat a mazat v mysli a naopak kladné pak upevňovat a uchovávat v paměti, odkud pak ovlivňují naše podvědomí. Emoce jsou zpětnou vazbou, která má návaznost i do budoucích rozhodování na základě našich zkušeností. Rovněž ovlivňují míru našeho sebevědomí a dávku sebedůvěry, tudíž by neměly být potlačovány. Na druhou stranu by neměly přesahovat časové hranice tohoto režimu a nevměšovat se do jiných režimů a tím je narušovat.

AFE koloběh se opakuje po každé zahrané ráně po celou dobu hry. V rámci těchto tří periodicky se přepínajících režimů je 30-ti vteřinový švih postaven na třinácti krocích. Každý z nich má svůj význam. Jsou řazeny tak, aby došlo k přirozené logické návaznosti a efekt celé přípravy mohl být co největší. Jednotlivé kroky jsou za sebou řazeny následovně:

1. Plán - je jedinou částí spadající do analytického režimu. Odehrává se v pozici za míčem. Hráč vezme v potaz všechny důležité faktory jak vnější, tak vnitřní a na jejich základě vypracuje v mysli rozhodnutí (viz analytický režim výše). Je důležité, aby bylo dosaženo souladu plánu s hráčovými schopnostmi. Tento soulad je označen tzv. signálem „GO!“. Jeho případným opakem, kdy dojde k nesouhlasu, je signál označovaný „NO!“, který bortí naši sebedůvěru a možnost odehrání kvalitní rány.
2. Relaxace - cílem tohoto kroku je získání kontroly nad daným momentálním stresem pod vlivem soutěžní atmosféry.
3. Obraz - obsahuje proces imaginace s cílem představy připravované hrané rány,

před kterou stojíme. Její základ je kladen především na kinestetické pocity a vizuální představy.

4. Zkouška - rozumíme jí cvičný švih, který řadíme jako kinestetický podnět pro připravovanou ránu. Současně slouží jako připravení organismu pro budoucí akci a potvrzení našich dovedností. Cvičný švih má rovněž význam i z hlediska techniky. Uplatňuje se zejména při ranách náročných na techniku (tvarování ran, hra ze špatných pozic). Je možno vidět aplikaci i několika opakování těchto švihů, než hráč získá ten správný vnitřní, popřípadě kinesteticky vhodný pocit shodný s plánovanou ranou. Cvičné švihy je vhodné provádět za míčem ve směru na jamku, aby došlo k nezkreslenému obrazu míření a k lehčí koncentraci pro směr na jamku.
5. Konečné rozhodnutí - tento krok je časově velmi krátký. Zahrnuje konečné rozhodnutí o připravované ráně. Od této doby se toto rozhodnutí již stává neměnným až do odehrání rány. Při chvílích váhání bývá pravidlem, že první rozhodnutí bývá to správné, jestliže se výrazně nezmění herní situace (např. se změní směr větru). Pokud by nás později něco uvedlo do pochyb o našem konečném rozhodnutí, je třeba nepokračovat dále, namísto toho se zastavit a začít AFE koloběh zcela od začátku. Přerušení přípravy je mimo to také žádoucí při situaci, která nás vyruší z koncentrace. Jedná se v zásadě o nečekané, silné vnější vlivy (např. hráč je vyrušen hlasitým výkřikem diváků během napřáhnutí golfovou holí).
6. Zamíření a následné zaujetí postoje - jedná se o část fyzického režimu.
7. Vzdálenost - obsahuje poslední ohlédnutí za cílem, které utvrzuje náš plán. Postoj by se už neměl měnit (hlava zůstává ve stejné úrovni, jen se mírně pootočí ke směru hry podobně jako při nádechu u plaveckého způsobu kraul).
8. Nový obraz - měl by být cílem zaměření na naše místo, kam chceme, aby dopadl míček bez pohledu na cíl. Tento moment je nazýván SUO - schopnost uchování obrazu (neplatí u krátkých puttů<sup>3</sup> do jamky, kdy máme možnost uplatnit periferní vidění po celé délce dráhy míčku).
9. Konečný signál GO! - jde o potvrzení signálu GO!, který proběhl již v dřívějších

---

3 Putt je rána na greenu hraná většinou speciální holí - puttrem.

fázích.

10. Fyzický švih - obnáší vlastní realizaci odehrání míče.
11. Fáze hodnocení - od tohoto momentu se dostáváme do režimu emocí. Během této fáze dojde k zhodnocení výsledku právě odehraného míčku. Toto zhodnocení nese ve svém důsledku označení rány za dobrou, anebo špatnou. Na základě těchto rozhodnutí se průběžně vytváří náš profil předností a slabin pro jednotlivé typy ran.
12. Zakotvení - na základě našich emocí jsou naše zážitky ukládány do paměti. Cílem tohoto kroku je rozpoznat a označit zážitky dobrých zkušeností od špatných, které se označují v naší paměti za tzv. „*záznamy selhání*“.
13. Záznamy dokonalosti - cílem procesu zakotvování z předcházejícího kroku je mimo jiné zvyšování naší sebedůvěry. V důsledku tohoto faktu se snažíme upřednostňovat ukládání dobrých zážitků, a to v co největším množství. Záznamy dokonalosti by se měly vázat v nejlepším případě ke každé odehrané ráně. To je zdánlivě těžké dodržet kvůli chybám během hry. V tomto posledním bodu je tak myšleno i na případy, kdy se rána nezdaří. Po nezdařené ráně by měl hráč za pomoci imaginace tuto ránu v představách nahradit za dobrou. Lidská paměť v průběhu času nerozliší přesně vzpomínky reálné od smyšlených při jejich pravidelném utvrzování. Hráč si tak zachovává své herní sebevědomí. Tento způsob funguje na podobném principu jako autosugesce.

### **3.3.2 Vlastní část imaginace v rámci 30-ti vteřinového golfového švihu**

Na základě již známých možností využití imaginace je zřejmé, že prakticky prostupuje celým modelem 30-ti vteřinového švihu mimo část operací, které se týkají vlastního rozhodování. V nejvyšší míře je patrné využití imaginace v třetím kroku AFE koloběhu popsaného výše – v obrazu. Imaginace se dá také aplikovat i v jiných krocích AFE koloběhu: plánování, relaxace, zkoušky vzdálenosti anebo zakotvení. V těchto částech ale už nemá tak velký význam a především efektivitu, jako v kroku obrazové duševní představy. Mimo to na ni již dále nezbyvá tolik času. Paradoxem je, že na výsledku se u většiny hráčů projeví spíše nezvládnutí této vizualizace než její precizní

provedení. Tohoto jevu si všiml právě T. J. Tomasi: „*Většina golfistů se ještě před založením za míč vrací k myšlenkám na mechaniku švihů a ke katastrofickým scénářům. Tento oslabující zvyk promarní sílu představivosti a zbaví ji jejího golfového potenciálu. Místo mechaniky švihů a negativních myšlenek musíte vaši mysl zaměstnat obrazy úspěchu soustředěnými na cíl*“ (Tomasi, 2007, s.117). K tomuto jevu dochází na základě chybného myšlení, záznamů selhání, strachu, který zvyšuje i rozvržení překážek na golfovém hřišti atd. Tomasi také vymyslel model pro správné vytvoření dovednosti použití imaginace, který známe pod názvem *angažované techniky představivosti*, které se skládají celkem ze čtyř kroků nácviku (Tomasi, 2007):

### **Krok 1 – zvolte model**

Cílem tohoto úvodního kroku je zvolit si vzorový model pro určitou konkrétní dovednost, kterou se chceme naučit. Imaginace je z počátku snadnější, pokud si představujeme v mysli obrazy už známé, když je nám předlohou něco známého, co jsme už viděli. Například pro hru z bunkeru<sup>4</sup> si můžeme zvolit za ideální model Ernieho Else, který je považován za jednoho z nejlepších hráčů z těchto překážek. Na jednu stranu je sice v první fázi snazší si představit osobu známou, někoho jiného, než nás, ale na stranu druhou je dobré vybírat z hráčů podobného somatotypu, aby se naše představa dala později snáze změnit ve vlastní obraz nás samotných.

### **Krok 2 – studujte model**

Obsahem druhého kroku je představit si svůj vzor co nejživěji. Během tohoto kroku by mělo dojít ke ztotožnění s naším vybraným vzorem pro naše myšlenkové představy. Velmi vhodnou pomocí je využití videozáznamů pro hlubší představu a poznání našeho modelu.

### **Krok 3 – změňte model**

Zde je třeba se již oprostít od našeho modelu a postupně jej změnit v představách na vlastní obraz. Pokud si vybereme osobu příliš odlišnou, proces se zhoršuje.

---

<sup>4</sup> Písečná překážka na golfovém hřišti.

## **Krok 4 – staňte se sami modelem**

V tomto závěrečném kroku již nejde jen o pouhé sledování. Cílem je dostat se hlouběji v představách až na uvědomění si jednotlivých pocitů během představ. Dochází k formování kinestetické imaginace a posílení živosti představovaných obrazů v mysli.

### **3.3.3 Vzorová ukázka popisu přípravy na ránu (Sandra Gal)**

Popis pre-shot routine Sandry Gal na základě pořízeného videozáznamu a rozhovoru byl stěžejním podkladem pro mou seminární práci na FTVS UK s názvem *Imaginace ve sportu a její aplikace pro golf v souvislosti se sportovními rutinami* (Máj, 2007).

Sandra Gal je velmi nadějnou německou golfistkou s českými kořeny. Jako jedna z mála hráček, které patří ve světovém golfu ke špičce, začala hrát až v pro golf poměrně pozdním věku čtrnácti let. Navzdory tomu se stihla v horizontu osmi let probojovat na přední místa v rámci celosvětové konkurence. V roce 2007 se stala nejlepší evropskou amatérskou hráčkou a následně přestoupila k profesionálům s HCP +4.

První analytická část je u Sandry zcela v souladu s T. J. Tomasiho modelem 30-ti vteřinového švihu. Odlišností oproti tomuto modelu je v Sandřině případě posunutí relaxace až za zkoušku (tedy za cvičný švih). Jak v rozhvoru pro mou seminární práci Galová sdělila (Máj, 2007), její pre-shot routine začíná spouštěcím momentem, kdy bere ze svého bagu<sup>5</sup> golfovou hůl, v přímé návaznosti na analytickou část. Následně u ní probíhá rychlá imaginace během pár vteřin, kdy si představuje do reálného právě viděného pohledu na jamku let a trajektorii míčku. Odstupuje za míček a snaží se i o provedení kinestetické představy, kterou popisuje slovy: „Snažím se cítit ránu, pohyb“ velmi podobně jako v rozhovoru v časopise řekl Tiger Woods: „Musíte vidět rány a cítit je skrze vaše ruce“ Pitt (1998, s. 5). Tuto představu si v mysli následně znovu upevňuje během provedení cvičného švihu. Odchází podruhé zpět za míček. V této fázi probíhá rychlá relaxace za pomoci uvědomělého zjevného nádechu a výdechu. Přijímá konečné rozhodnutí a potvrzuje jej vnitřní řečí slovy: „Tak jdu do toho.“ Od tohoto momentu se snaží Sandra plně soustředit už jen na místo dopadu míčku. Nevšímá si okolí, a jak sama tvrdí, má naprosto čistou hlavu od myšlenek, nepřemýšlí. Posloupnost dalších pohybů si

---

5 Vak na golfové hole.



sama neuvědomuje, jsou zautomatizované na takovém stupni, že není schopna si vědomě zpětně vybavit ani základní postup pro vytvoření svého zaujetí postoje (jestli nejprve srovná nohu pravou na cíl a pak levou a nebo v obráceném pořadí). Tento záměr se jí daří zcela podle jejích představ, což dokazuje i fakt, že nepostřehla zvonění telefonu v prostoru cvičné louky během provádění audiovizuálního záznamu její přípravy na ránu. Po odehrání míčku u Sandry ještě proběhne fáze hodnocení. Následná fáze zakotvení však u ní neprobíhá pravidelně vědomě. Nesnaží se řízeně si zapamatovat dobré rány, ani nevyužívá imaginaci pro přerámování špatné zkušenosti po případné zkažené ráně. (Máj, 2007)

Co se týká využití imaginace pro další účely mimo spojení s pre-shot routine, používá převážně jen kinestetické představy během tréninku a cvičných švihů. Vizualní představy vlastního švihu příliš nepoužívá. Vše se snaží si uvědomovat přes pocity z pohybů a správného načasování v rámci švihu. Její představy v mysli mají výrazně kinesteticko-časový charakter. Během tréninku využívá imaginaci ve spojení s ideomotorickým učením. Výjimečně si představuje hru a golfový švih mimo golfové prostředí (pouze v období delší golfové absence). (Máj, 2007)

### 3.4 Měření dovedností imaginace a užití ve sportu

Sportovci, trenéři a sportovní psychologové si všichni uvědomují, že imaginace je ceněná technika pro zlepšování výkonnosti a docílení efektivnějšího soutěžení. Denis (1985) definoval imaginaci jako psychickou aktivitu, která vyvolává fyzické charakteristiky danému objektu, osobě nebo místu bez bezprostředního vnímání těchto subjektů našimi smysly. Podle Paivia (1985) dále víme, že imaginace je aktivitou živou s různou dynamikou. Dále víme podle Halla, Rodgerse a Barra (1990), že sportovci využívají imaginaci častěji přímo během soutěžení, než v tréninku. Vzhledem k těmto zjištěním začali mít trenéři mimo standardních měření zaměřených na sledování výkonnosti v rámci řízení sportovního tréninku u svých svěřenců (například zátěžový test:

$W170$  nebo  $\dot{V} O_{2max}$  ) také nově zájem i o možnost měření přímo úrovně dovednosti využívat imaginaci. Vzhledem k tomu, že imaginace nemá žádný fyzikálně nebo fyziologicky měřitelný vnější projev a celý proces se odehrává v mysli, není snadno

měřitelná. I přesto máme určitou možnost, jak zjistit údaje o charakteru představ a častosti výskytu představ u sledované osoby.

Pro sportovní využití se měření imaginace zaměřuje nejvíce na individuální odlišnosti jednotlivců v užití imaginace, měření kvality užití vlastností imaginace a zastoupení užití různých druhů imaginace. Nejvhodnější metodou pro získání dat je dotazník. Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat pro různé typy průzkumů. Oproti ostatním průzkumům (například pozorování nebo skupinový rozhovor) je možné prostřednictvím dotazníku získat informace levněji a rychleji. Mimo to se výsledná data dají mnohem jednodušeji zpracovávat. Navzdory těmto výhodám obnáší dotazníková metoda i jisté nevýhody. Základní nevýhodou bývá možný nezáměr o dotazování, který může ovlivnit přesnost odpovědí. V některých případech může tento problém přerůst až v nedostatek dotazovaných pro provedení šetření.

Hall, Stevens a Paivio (2005) rozdělují dotazníky měřící imaginaci do dvou hlavních skupin. Jednu tvoří dotazníky měřící vlastnosti imaginace a druhá skupina dotazníků se zaměřuje na užití imaginace mezi sportovci.

### **3.4.1 Měření vlastností imaginace**

Cílem tohoto měření je zmapovat vlastnosti imaginace, které tvoří složku motorické výkonnosti. Tomuto měření dali základ Hall, Pongrac a Buckolz (1985) a Issac, Marks a Russell (1986), kteří si kladli otázku, zda sportovci užívající na vysoké úrovni vlastnosti imaginace tím získávají výhodu na rozdíl od ostatních. Podle Katze (1983) pro zjištění individuálních odlišností v imaginaci existují dvě varianty testování užívané v kognitivní psychologii, a to subjektivní (tzn. takový druh testu, kdy hodnotí dotazovaný sám sebe) a objektivní (tzn. takový druh testu, kdy hodnotí testovaného někdo jiný). Hall, Stevens a Paivio (2005) prokázali, že vhodnější je subjektivní testování. Za nejvíce používané testy se považují *The Vividnes of Movement Imagery Questionnaire VMIQ* (Dotazník měřící živost představivosti) a *The Movement Imagery Questionnaire MIQ* (Dotazník měřící pohybové představy). Historicky starší verzí je VMIQ. Podle studií Isaaca (1992) bylo výsledkem zjištění, že sportovci užívající imaginaci se učí novým dovednostem výrazně rychleji než ostatní, a dále, že užití imaginace během ideomotorického tréninku se zásadně podílí na zvýšení motorické výkonnosti.

## **The Vividnes of Movement Imagery Questionnaire – VMIQ (Dotazník živosti imaginace)**

Autory tohoto dotazníku jsou Isaac, Marks a Russell (1986). „*VMIQ se skládá z 24 položek, kdy každá položka reprezentuje různý pohyb nebo akci k imaginaci (např. kopání do kamene nebo jízda na kole). Dotazovaný hodnotí živost těchto akcí ve dvou směrech: když pozoruje někoho jiného (v představě) a když činnost provádí přímo sám (v představě). Hodnocení je provedeno za pomoci pětibodové škály, kde 1 = perfektně jasně čistá představa, tak živá jako reálná předloha a 5 = vůbec žádná představa, jen pouhé vědomí, že si představujeme určitý pohyb*“ (Hall, Stevens & Paivio, 2005). Isaac a kol. (1986) tento svůj dotazník využili v pokusu se skokany na trampolíně. Během tohoto pokusu rozdělili skokany podle výsledků dotazníku do více skupin dle úrovně živosti vnitřních představ. Na základě těchto pokusů dokázali, že skokani s vyšší živostí imaginace zaznamenali významné technické zlepšení v nově učených skocích na rozdíl od pozorovaných s nízkou živostí vnitřních představ. Mimo to Isaac (1992) dále dokázal, že tato vysoká živost představ spojená s využitím imaginace v tréninku má významný podíl na vylepšování motorických dovedností.

## **The Movement Imagery Questionnaire – MIQ (Dotazník pohybové představy)**

Autory MIQ jsou Hall a Pongrac (1983). Tento dotazník měří kinestetickou i vizuální představivost. MIQ měří na rozdíl od VMIQ více dimenzí představivosti: přesnost, manipulaci a tzv. Ahsenem (1990) označenou „*neživost představy*“. Neživost je označením představy velmi silně nejasné, která se nedá vědomě vylepšit. MIQ se skládá z osmnácti položek (devíti kinestetických a devíti vizuálních). Každá položka se zaměřuje na pohyb ruky, nohy, popřípadě celého těla, a obnáší následující čtyři postupové kroky:

1. Zadání popisu výchozí pozice, kterou má dotyčný zaujmout.
2. Dotyčný je seznámen s určitým pohybem a následně je vyzván, aby jej provedl.
3. Dotyčný je požádán, aby znovu zaujal výchozí polohu a následně si v duchu představil provádění daného stejného pohybu.
4. Poté má dotyčný za úkol ohodnotit obtížnost představy daného pohybu na škále v rozmezí od jedné do sedmi, kde 1 = velmi snadné představit si, cítit pohyb a 7 =

velmi těžké si představit, cítit pohyb.

Hall, Buckolz a Fishburne (1989) prokázali, že individuální odlišnosti v rámci živosti imaginace mohou ovlivnit určité aspekty motorického výkonu - konkrétně přesnost pohybů. MIQ dotazník měl jednu nevýhodu, a to že testování bylo příliš zdlouhavé a náročné. Proto se Hall spolu s Martinem (1997) rozhodli pro vytvoření zjednodušené verze MIQ-R, která byla méně náročnou pro testování a zachovala si přitom srovnatelnou validitu měření s MIQ.

### **Upravený MIQ-R**

Jedná se o zkrácenou zjednodušenou verzi MIQ dotazníku. Skládá se z osmi položek (4 vizuální a 4 kinestetické). Způsob sledu čtyř úkolů je shodný s MIQ, stejně tak i bodovací škála má stejný rozsah. Autory je Hall a Martin (1997). Tento dotazník autoři doporučují jako nejvhodnější pro užití v malých skupinách místo MIQ nebo VMIQ.

Při porovnání VMIQ, MIQ a MIQ-R můžeme říci, že pro podrobné šetření je nejvýhodnější použít vzájemnou kombinaci testů VMIQ a MIQ. MIQ-R je vhodný pro použití v menších skupinách. VMIQ se hodí více pro masové měření díky své formě zpracování.

Tyto dotazníky byly prvotně navrhovány čistě pro potřeby vědy a nejsou tak plně vhodné pro jiné oblasti užití (v našem případě pro sport). Na základě této potřeby vznikly dotazníky zaměřené přímo na užití imaginace ve sportu, které jsou uvedeny v následující kapitole.

### **3.4.2 Dotazníky měřící užití imaginace u sportovců**

Základy měření užití imaginace ve sportu dali ve svých studiích Suinn (1983) a Paivio (1985), kteří si jako jedni z prvních začali všímat využití imaginace u elitních sportovců tehdejší doby (kterými byli například golfista Jack Nicklaus nebo lyžař Jean Claude Killy). Poukazovali na to, že tito sportovci využívají imaginace i pro tvorbu strategie ve svých představách. To dalo vznik nové vlně dotazníků zaměřených obecně na psychologické dovednosti jedinců, kde užití imaginace spadalo jen do jedné dovednosti, a nebo dotazníky přímo sestavené pouze pro využití imaginace ve sportu.

Mezi nejvíce známý dotazník z obecné roviny patří *Psychological Skills Inventory*

*for Sport PSIS* (Seznam sportovních psychologických dovedností). Jeho autoři Mahoney, Gabriel a Perkins (1987) měli za cíl pomocí dotazníku zjistit, jaké psychologické dovednosti od sebe odlišují špičkové a ostatní sportovce. Ukázalo se, že mentální příprava v nejčastější kinestetické představě je právě touto odlišností. Tento výsledek byl již podpořen v předchozích studiích Mahoneyho a Avenera (1977) a Rotella, Gansneder, Ojala a Billinga (1980). Tyto studie dokázaly, že většina elitních sportovců se uchyluje spíše k vnitřní perspektivě představ během vizualizace (sportovci jsou sami aktéři ve svých představách, mají reálný pohled) než k vnější perspektivě (z třetího pohledu v představě provádí činnosti). PSIS byl postupem času rozšířen na verzi PSIS-R, aby měřil celkem šest psychologických oblastí (kontrolu emocí, koncentraci, sebedůvěru, motivaci, týmové citění a mentální přípravu) (Moran, 2003).

V roce 1990 přišli Hall, Rodgers a Barr s novým dotazníkem *The Imagery Use Questionnaire IUQ* (Dotazník užití imaginace). Cílem dotazníku bylo provést šetření, které by se netýkalo pouze vrcholových sportovců, ale měřilo by využití imaginace i u sportovců různých výkonností. Na základě testování došli autoři k závěru, že sportovci používají imaginaci ve větší míře při spojení se soutěžemi než během tréninku. Dále došli k zjištění, že sportovci si často představují, jak vyhrávají v soutěžích a dostávají různá ocenění za odvedené sportovní výkony, a že imaginaci v jisté míře používají sportovci z řad všech výkonnostních úrovní. Dotazovaní také potvrdili, že jejich vnitřní představy nemají jasnou strukturu a pravidelnost. Hall, Rodgers a Barr (1990) dále testovali skupinu lezců s následujícími třemi záměry.: První byl srovnání poznatků z výzkumů na širším vzorku testovaných z odvětví individuálních sportů. Druhým důvodem bylo zjistit, nebo popřít nějaký vztah ve využití imaginace mezi věkem a pohlavím dotazovaných sportovců. A třetím již výše zmiňovaným důvodem studie bylo prozkoumat rozdílnosti v užití imaginace vrcholových sportovců a rekreačních sportovců. Toto testování potvrdilo, že lezci užívají imaginaci shodně se sportovci jiných sportovních odvětví většinou před závody, nebo že si představují pocity a představy spojené s výhrou. Tato studie prokázala, že lezci upřednostňují kinestetické představy nad vizuálními.

Dalším průlomem v měření užití imaginace ve sportu byla studie Paivia (1985). Podle Paivia známe 5 funkcí využití imaginace při sportovních aktivitách:

- Cognitive specific (CS) - specifická poznávací funkce imaginace. CS chápeme

veškerou imaginaci řídící zlepšování sportovních dovedností, zejména pak po technické stránce provedení pohybu. Hlavní poznávací funkce imaginace se váže k mentálnímu tréninku (Hall, Buckolz & Fishburne, 1989).

- Cognitive General (CG) - obecná poznávací funkce imaginace. Pod CG chápeme využití představ vázajících se tématem k strategii v rámci soutěžení ve sportu.
- Motivation Specific (MS) - motivačně specifická funkce imaginace. MS vyjadřuje cílově orientovanou představivost (např. představování si vítězství a s ním spojených ceremoniálů a předávání ocenění).
- Motivational General-mastery (MG-M) - obecně motivačně mistrovská funkce imaginace. MG-M chápeme jako udržení situace pod kontrolou během sportovních událostí.
- Motivational General-arousal (MG-A) - obecně motivačně emoční funkce imaginace. MG-A je vyjádřena představováním pocitů vzrušení a úzkosti směřovaných k sportovnímu účastnění. MG-A je chápána spíše jako negativní využití imaginace pro sport.

Paivio (1985) zdůraznil, že imaginace hraje dvojí - kognitivní i motivační - roli v chování, kdy každá je schopna zaměřit obecné nebo specifické cíle chování. Tento vztah zachytil na níže zobrazeném modelu kognitivně-motivačního kontrastu:

*Tabulka 1: Model kognitivně-motivačního kontrastu (Paivio, 1985)*

Cílově orientované odezvy (MS)	Nácvik dovedností (CS)
Vzrušení (MG-A) a	Nácvik strategie (CG)
Mistrovství (MG-M)	

Toto rozdělení funkcí imaginace je spojováno se zásadním průlomem pohledu na otázku užití imaginace ve sportu a dalo podnět k vypracování několika dotazníků.

Na základě Paiviova modelu dostal UIQ nové rozměry a byl přepracován do UIQ-SP (verze UIQ pro fotbalisty). Dotazník měl pod hlavním vedením Halla objasnit využití obou funkcí imaginace (kognitivní a motivační), které jsou využívány ve fotbale (Moran, 2003). Zjištěním výzkumu bylo, že fotbalisté používají imaginaci více pro důvody

motivační než kognitivní.

Navzdory této inovaci ve výzkumu užití imaginace ve sportu je pro praktické použití pro sport obecně UIQ-SP nevýhodný z důvodu specifického zaměření na fotbal. Vznikla tak potřeba vytvořit dotazník podobné kvality, který by bylo možno použít i pro ostatní sporty. Na základě této potřeby vznikl nejznámější dotazník pro zjištění užití imaginace ve sportu. Je jím Hallův *Sport Imagery Questionnaire SIQ* (Dotazník sportovní imaginace). Vznik SIQ se vázal ke třem studiím. Účelem první studie bylo prošetřit motivační a kognitivní funkce imaginace na základě využití SIQ pro 10 různých druhů sportů. Cílem druhé studie bylo rozřadit jednotlivé položky dotazníku do čtyř základních skupin funkcí užití imaginace. Na této studii se účastnilo 161 studentů kineziologie. Na základě prvních dvou studií známe SIQ dotazník dnešní podoby, který obsahuje celkem 30 položek. Třetí studie měla potvrdit na základě širšího dotazování použitelnost struktury SIQ. „*Struktura SIQ byla potvrzená a výzkum ukázal, že užití imaginace mezi sportovci může předpovídat jejich úspěšný výkon v jistých situacích. Motivační funkce představivosti (to jest: cílově orientovaná představivost a kontrola emocí) předpovídají výkonnost elitních sportovců (tzn. národní úroveň) a kognitivní funkce představivosti předpovídají výkonnost odpovídající sportovcům nižší soutěžní úrovně (např.: středních škol). Na základě zjištění těchto tří studií Halla a kol. je SIQ účinnou metodou pro další systematické dotazování, jak sportovci užívají imaginaci*“ (Moran, 2003, s.170). Další dotazování SIQ podle Moritze ukázalo, že sportovci vyšší úrovně využívají ve větší míře MG-M (Moritz, Hall & Martin, 1990) a že obecně elitní sportovci užívají imaginaci více než rekreační hráči.

Během devadesátých let dvacátého století se vědci Hausenblas a Hall (1996) začali zajímat o otázku, zda se obecně během cvičení (chápaného v širokém smyslu nejen ve sportovní formě) používá imaginace. Toto šetření bylo provedeno v oblasti aerobiku. Výsledkem bylo zjištění, že 76 % dotazovaných se shodlo, že imaginaci využívá (např. pro redukování stresu, nebo z dobrého pocitu udržení se v kondici). Tato první studie dala základ k vytvoření *The Exercise Imagery Questionnaire EIQ* (Dotazník cvičební představy).

## **Psychological Skills Inventory for Sport – PSIS (Seznam sportovních psychologických dovedností)**

PSIS dotazník se skládá z 51 položek. Odpověď na každou otázku je označení pravda, nebo lež. Dotazník měří 5 dovedností sportovní psychologie, kterými jsou zvládání stresu, koncentrace, sebedůvěra, motivace, týmová empatie a mentální příprava. Z tohoto dotazníku je pro měření užití imaginace použitelných pouze 5 položek z oblasti mentální přípravy. PSIS byl opatřen i o psychometrické údaje.

## **Revised The Psychological Skills Inventory for Sport PSIS-R5 (Revidovaný PSIS)**

Dotazník vznikl na základě mnoha studií, např. White (1993). Dotazník PSIS-R5 je pozdější revidovanou verzí PSIS. U dotazníku se rozšířila možnost odpovědi z původního provedení pravda / lež na pětistupňovou škálu od 0 = zcela nesouhlasím až po 5 = zcela souhlasím. Další změnou dotazníku bylo snížení počtu položek z původních 51 na 45, naproti tomu se rozšířil okruh sportovních psychologických dovedností z pěti na šest: zvládání stresu, koncentrace, sebedůvěra, motivace, týmová spolupráce a mentální příprava.

## **The Imagery Use Questionnaire – IUQ (Dotazník užití imaginace)**

Tento dotazník vznikl na základě studií a testování Halla a kolektivu (1990). Cílem dotazníku je získat informace o tom, jak sportovci užívají imaginaci. Otázky se zaměřují na zjišťování toho, kdy nebo kde využívají sportovci imaginaci a jak ji začleňují do svých tréninků a soutěží. IUQ dotazník se skládá z 37 položek. Z toho převážná většina položek má odpověď v rozsahu sedmibodové škály. Škála má dvě formy: a) od 1 = nikdy až po 7 = vždy; b) od 1 = velmi těžce až po 7 = velmi snadno.

## **The Imagery Use Questionnaire for Soccer Players IUQ–SP (IUQ pro fotbalisty)**

Jedná se o vylepšenou verzi IUQ, speciálně upravenou pro fotbalisty. IUQ-SP má čtyři části. V první části dotazovaní odpovídají na otázky typu demografického charakteru (např. věk, pohlaví). Druhá část dotazníku je zaměřená na obecné užití imaginace (např. zkoumáním podílu užití imaginace v tréninku a v turnaji, různé zaměření perspektivy



imaginace). Otázky v třetí části dotazníku jsou směřovány na užití imaginace podle Paiviova modelu (CG, CS, MG a MS). Poslední část dotazníku je zaměřena na sluchovou imaginaci (co hráči v představách slyší), která hraje v týmových sportech vyšší roli než v individuálních sportech kvůli nutnosti čtení hracího pole.

### **Sport Imagery Questionnaire – SIQ (Dotazník užití imaginace ve sportu)**

Autorem dotazníku jsou Hall, Stevens a Paivio (2005). Tento dotazník má dvě části. První část je zaměřena na získání demografických informací (pohlaví, druh sportu, výkonnost, věk). Druhá část se skládá z třiceti položek, kterými jsou určitá sportovní tvrzení týkající se užití imaginace. Škála pro hodnocení je v rozsahu od 1 = zřídka až po 7 = velmi často. Rozsah zkoumání se odvíjí od modelu Paivia (1985).

### **The Exercise Imagery Questionnaire - EIQ (Dotazník cvičební představy)**

EIQ se skládá z 23 položek. Dotazník pro odpovědi využívá devítibodovou škálu v rozsahu od 1 = nikdy až po 9 = vždy. Položky mají trojí záměr sledování. První skupina položek se váže k zlepšení nálady. (např. představa cvičení mě zbavuje stresu). Další skupina položek se zaměřuje na zdravotní a fyzický vzhled (např. během cvičení si představuji, jak ztrácím váhu). Poslední skupina položek se váže ke kognitivním funkcím (např. provádění jednotlivých kroků, nebo celého postupu).

Tabulka 2: Testy vlastností imaginace a jejího užití po úpravě z (Moran, 2003)

Typ testu	Jméno testu	Rozsah měření imaginace
Schopnosti	VMIQ	Vizuální
Schopnosti	MIQ	Vizuální
		Kinestetická
Užití	PSIS R-5	Zvládání stresu
		Koncentrace
		Sebedůvěra
		Motivace
		Týmová empatie
		Mentální příprava
Užití	IUQ-SP	Specifické poznávací využití imaginace
		Obecné poznávací využití imaginace
		Motivačně specifické využití imaginace
		Motivačně-emoční využití imaginace
Užití	SIQ	Specifické poznávací využití imaginace
		Obecné poznávací využití imaginace
		Motivačně specifické využití imaginace
		Motivačně-emoční využití imaginace
		Motivačně-mistrovské využití imaginace
Užití	EIQ	Zdravý a fyzický vzhled
		Zlepšení nálady
		Poznávací funkce

### 3.4.3 Měření imaginace v golfu

V poslední době se v golfu stává imaginace velkým fenoménem (jako i celkový zájem o uplatnění sportovní psychologie). Vzniká spousta publikací zaměřujících se na tato témata. Mezi nejznámější publikace na začátku 21. století patří bezesporu Rotella (2004) spolu s dvojicí Nilsson a Marriott (2007). Tyto publikace stejně tak jako řada dalších má spíše komerční charakter a nejedná se o čistě vědecké studie především kvůli nevědeckému zpracování textů.

Pro účely své práce jsem použil výzkum Greggové a Halla (2006). Cílem studie bylo v rámci užití imaginace golfistů určit vztah mezi úrovní dovednosti a věkem. Pro

provedení výzkumu použili SIQ. Dotazování se zúčastnilo 304 golfistů z toho 213 mužů, 86 žen (5 dotazovaných nevyplnilo pohlaví) ve věku od 18 do 87 let a výkonnostní úrovně od plusového HCP po HCP 63. Měřenou hodnotou bylo užití imaginace v rozsahu pěti kognitivních a motivačních funkcí (CS, CG, MS, MG-M a MG-A). Výsledky tohoto měření jsou podrobně rozepsány v kapitole 7 (výsledky a hodnocení), ve které je porovnávám s výsledky vlastního měření.

# 4 Vědecká otázka, cíle a úkoly diplomové práce, hypotézy

## 4.1 Vědecká otázka

Řešenou otázkou této diplomové práce je stanovit, v jaké míře a jaké druhy užití imaginace využívají čeští amatérští i profesionální golfisté. Cílem práce je zvýšení povědomí o možnosti využití imaginace v rámci psychologické přípravy v tréninku sportovců a překlad SIQ dotazníku.

## 4.2 Cíle práce

- Vytvoření česky psaného úvodu do oblasti imaginace a jejího měření jak v obecné sportovní rovině, tak i se zaměřením na golf.
- Transkulturační převod SIQ dotazníku z anglického jazyka do češtiny.
- Provedení studie za pomoci dotazování SIQ s cílem porovnat naměřené výsledky českých golfistů s výsledky z USA (Gregg & Hall, 2006).

## 4.3 Úkoly práce

1. Zmapování literatury zabývající se imaginací v rovině obecné, sportovní a aplikované pro golf.
2. Zmapování možností měření imaginace a jednotlivých metod testování.
3. Výběr vhodné překladové metody a překlad dotazníku (posouzení sémantické ekvivalence).
4. Provést testování za pomoci SIQ.
5. Zpracovat výsledky měření.

6. Porovnat naměřené výsledky s výsledky Greggové a Halla (2006).

## 4.4 Hypotézy

- H1: Se zvyšujícím se věkem amatérů a profesionálů budou klesat funkce užití imaginace.
- H2: Se snižujícím se HCP amatérů se bude zvyšovat užití funkcí imaginace.
- H3: Rozložení užití imaginace u mužů a žen se nebude statisticky významně lišit.
- H4: Amatéři budou využívat v menší míře imaginaci než golfisté z výzkumu Greggové a Halla (2006).
- H5: Elitní skupina a profesionálové budou využívat ve vyšší míře imaginaci (zejména MG-M) než golfisté z výzkumu Greggové a Halla (2006).
- H6: Hráči elitní skupiny budou využívat ve vyšší míře imaginaci (zejména MG-M) než profesionálové.
- H7: Playing Pro budou využívat ve vyšší míře imaginaci než Teaching Pro.

# 5 Metodologická část

## 5.1 Metodologie mezikulturního převodu SIQ

Podle Berryho (1969) rozdělení jsem zařadil SIQ dotazník vzhledem k jeho obsahu za dotazník spadající pro překlad do skupiny etic (tzn. konstrukty dotazníku existují v téměř identické podobě v různých kulturách a ten se tak stává převoditelným). Pro vlastní překlad dotazníku do českého jazyka jsem zvolil kombinaci tří překladových metod, a to modifikovaného přímého překladu (Behling & Caw, 2000), analýzy protokolu (Hiness, 1993) a rozhovoru po vyplnění dotazníku (Jones & Thorne, 1987). Modifikovaný přímý překlad chápeme jako různé modifikace vícestupňových procedur, u kterých je požadována účast expertů (mohou být zároveň překladateli), kteří diskutují o vhodnosti překladu a navrhnou konečnou podobu překladu. Analýza protokolu probíhá během dotazování subjektů formou rozhovoru, který se obsahem váže k míře pochopení jednotlivých položek testu. Rozhovor po vyplnění dotazníku má za účel získat odpovědi z testovaných subjektů na otázky typu: Co si myslíte, že měl dotazník měřit? Jaký význam pro Vás měly jednotlivé otázky? apod. Na základě výsledků analýzy protokolu a rozhovoru po vyplnění dotazníku dojde k závěrečným úpravám v pilotní verzi dotazníku a vznikne tak finální česká podoba SIQ.

## 5.2 Metoda získávání dat

Metodou získávání dat je SIQ dotazník (Hall, Stevens & Paivio, 2005). Dotazník měří užití imaginace u sportovců – konkrétně funkce CS, CG, MS, MG-A a MG-M (viz. kapitola 2.4.2). Vnitřní konzistence pro každou položku dotazníku podložené alfa-koefficientem jsou dostatečné, minimálně na hladině 0.70 (Moran, 2003).

## 5.3 Metoda vyhodnocení dat

Vlastní vyhodnocení SIQ dotazníku proběhne na základě sečtení všech skóre položek příslušejících k jednotlivým funkcím užití imaginace podle následujícího schématu:

<b>Cognitive Specific</b>	<b>Cognitive General</b>	<b>Motivational Specific</b>
Položka 4	Položka 1	Položka 2
Položka 6	Položka 7	Položka 10
Položka 13	Položka 11	Položka 14
Položka 15	Položka 18	Položka 16
Položka 20	Položka 21	Položka 26
Položka 22	Položka 29	
Položka 28		
<b>Motivational General - Arousal</b>	<b>Motivational General - Mastery</b>	
Položka 5	Položka 3	
Položka 8	Položka 9	
Položka 17	Položka 12	
Položka 19	Položka 23	
Položka 24	Položka 27	
Položka 25	Položka 30	

Při vyhodnocování dat mě budou zajímat následující vztahy:

- rozložení amatérů vzhledem k jejich výkonnosti a věku

- rozložení profesionálů vzhledem k jejich výkonnosti a věku
- rozložení užití imaginace (jednotlivých funkcí) u amatérů vzhledem k jejich věku a výkonnosti
- rozložení užití imaginace (jejich funkcí) u profesionálů (jak Teaching Pro, tak i Playing Pro) vzhledem k jejich věku a výkonnosti

Pro vyhodnocení těchto výše zmíněných vztahů jsem použil regresní analýzu. Výsledky měření jsou znázorněny jako grafy lineární regrese.

Pro porovnání míry užití funkcí imaginace s výsledky Greggové a Halla (2006) jsem použil dvouvýběrový T-test.

## 5.4 Technické zpracování dat

Odpovědi na dotazník z webových stránek jsem převedl do jednotných tabulek a použil jsem statistický jazyk R<sup>6</sup> pro vytvoření tabulek a grafů prezentovaných v této práci. Jak nezpracovaná data, tak i skripty použité při výpočtu výše zmíněných statistických veličin jsou k dispozici na příloženém CD.

---

6 <http://www.r-project.org/>



# 6 Organizace

## **Organizace překladu SIQ dotazníku**

1. Překlad byl zadán třem osobám, dvěma mužům a jedné ženě (psychiatrovi MUDr. Otovi Markovičovi, který má hluboké zkušenosti s překládáním psychologických dotazníků, dále PhDr. Chalupové, Ph.D. - která vyučuje na FTVS UK sportovní psychologii a překlad z pohledu golfového specialisty jsem provedl sám) (příloha č. 3). Podle doporučení Dunnigana a Mortimer (1993) byli překladatelé informováni, že doslovný překlad není nutný a že záleží spíše na zachování významového obsahu v překladu.
2. Porovnal jsem tyto tři verze a přehledně je seřadil.
3. Na základě diskuze během schůzky tří zúčastněných překladů byla vytvořena první verze překladu (příloha č. 2).
4. Tato verze byla předložena formou pilotního testu šesti golfistům (4 muži a 2 ženy). Po ukončení testu proběhl rozhovor.
5. Výsledky z rozhovoru byly brány v úvahu při vytvoření definitivní verze dotazníku (příloha č. 1).

## **Organizace provedení testování**

1. Oslovení dostatečného počtu testovaných subjektů přes internet.
2. Vlastní vyplňování dotazníků proběhlo elektronickou formou přes založenou webovou stránku <http://www.siq-dotaznik.wz.cz>. Vyplňování proběhlo anonymně. Pro přístup k vyplňování dotazníku bylo třeba znát kód. Kód byl přidán jako ochranný mechanismus, aby nemohlo dojít k znehodnocení vyplňování dotazníku někým, kdo by nebyl z cílové skupiny golfistů.

# 7 Výsledky a diskuze

## 7.1 Výsledky mezikulturního převodu SIQ dotazníku

V plnohodnotném rozsahu překladu prošla jen vlastní část třiceti otázek. První část dotazníku (demografická) nebyla plnohodnotně převoditelná kvůli mezikulturním rozdílům v reáliích týkajících se herní výkonnosti.

Demografická část nebyla převoditelná kvůli dvěma následujícím důvodům. Prvním důvodem bylo, že autoři předešlého dotazování golfistů Greggová a Hall (2006) vynechali z testování nejvýkonnější skupinu hráčů s profesionálním statutem. Druhým důvodem byl fakt, že rozhodujícím výkonnostním kritériem u amatérů je jejich HCP, který přesně uvádí výkonnostní úroveň, a původní rozdělení v originální verzi SIQ (výkonnost: mezinárodní, národní, univerzitní, závodní a rekreační) může být zavádějící. Na základě těchto důvodů jsem zvolil HCP jako dostatečný údaj aktuální výkonnosti a pro profesionály jsem se rozhodl výkonnostní kritéria upravit podle jejich dvojího možného profesního zaměření (Teaching Pro – vyučující profesionál/Playing Pro – hrající profesionál). Pro obě tato profesionální zaměření jsem pak přidal položku, která se dotazuje na jejich umístění v Order of Merit (tzn. oficiální žebříček profesionálů sestavený na základě finančních výher z profesionálních turnajů během jedné herní sezóny). Na základě faktu, že v ČR je zatím stále ještě velká část aktivně hrajících Teaching Pro, jsem se rozhodl ponechat možnost vyplnění položky týkající se na umístění v Order of Merit pro oba směry profesionálů. Tato otázka se váže k výsledkům za poslední rok. Pro tento upřesňující údaj jsem se rozhodl, protože konečné výsledky Order of Merit vypovídají přesněji o hráčské výkonnosti než průběžné výsledky v právě hraném roce (např. výsledky po prvním turnaji na začátku hráčské sezóny se mohou významně lišit od závěrečných ke konci sezóny).

Nezávislý překlad tří autorů se navzájem příliš významově nelišil a stal se základem pro vytvoření pilotního testu, kterého se zúčastnilo celkem 6 dotazovaných (z

toho 4 muži a 2 ženy) různého věku a výkonnosti. Mezi dotazovanými byl i Ing. Karel Vopička, předseda vrcholného orgánu České golfové federace. Jeho připomínky během závěrečného rozhovoru byly velmi podnětné díky jeho znalostem golfových reálií, se kterými měl možnost se detailně seznámit zásluhou své několikaleté profesní pozice. Nesouhlasil především s výše zmíněným rozdělením výkonnosti v SIQ (Hall, Stevens & Paivio, 2005). Dotazovaná skupina si dále nebyla zcela jistá interpretací dvou výroků v položkách číslo 1: „vytvářím si v duchu nové plány/strategie“ a 13: „mohu snadno změnit představu dovednosti“. Položka číslo jedna nebyla zcela jasná pouze jednomu ze šesti dotazovaných, naopak otázka číslo 13 nebyla zcela jasná třem z dotazovaných. V poslední řadě měli ještě někteří z dotazovaných dojem, že použití anglického výrazu „imaginace“ není vhodné a mělo by se místo něj používat slova „představivost“ v celém textu dotazníku. Na základě jejich upřesňujících variant a námitek, na kterých se všichni shodli a které byly mnou také schváleny, došlo k doplňující úpravě ve finálním překladu SIQ. Viz. Příloha č. 1.

Dotazník jsem pracovně nazval Dotazník sportovní představivosti pro golfisty (DSP – GOLF).

## 7.2 Testovaný soubor

Dotazování se zúčastnilo celkem 95 golfistů, z toho 73 amatérů (24 žen a 49 mužů) a 22 profesionálů (3 ženy a 19 mužů).

Zúčastnění amatéři byli různé výkonnosti od HCP +3 do 54 ( $M=11,32$ ;  $SD=13,23$ ) a věku 12 až 58 let ( $M=28,42$ ;  $SD=11,5$ ). Z amatérů tvořilo elitní podskupinu do HCP 6 celkem 31 hráčů (12 žen a 19 mužů).

Vzhledem k faktu, že většina profesionálů odmítla spolupracovat a řada z nich nevyplnila své umístění v Order of Merit, jsem se rozhodl s nimi pracovat pouze jako s jednou skupinou. Rozdělení na Teaching Pro a Playing Pro jsem tak ve výsledcích neuváděl a stejně tak ani jejich výkonnost. Pracoval jsem pouze s faktem, že jejich výkonnost odpovídá teoreticky elitní skupině. Věkové rozmezí testovaných profesionálů bylo v rozpětí 28 až 75 let ( $M=37,73$ ;  $SD=14,03$ ).

## 7.3 Obecná statistika souboru

Pro všechny tři skupiny dotazovaných (amatéři, elitní skupina a profesionálové) jsem zpracoval tabulky obsahující základní statistické údaje, které určují každou ze skupin. Během výzkumu jsem pracoval s dvěma druhy dat. V první řadě s demografickými (věk dotazovaných, jejich celková doba hry - uváděná v rocích a frekvence tréninků - udávaná počtem odehraných dnů za týden) a v druhé řadě s daty udávajícími jednotlivé funkce imaginace (CG, CS, MS, MG-M a MG-A). Pro tato data jsem změřil následující statistické hodnoty: průměry, standardní odchylky, minimální a maximální hodnoty, první a třetí kvartily a mediány. Tabulka profesionálů neobsahuje údaje o HCP, protože o něj přicházejí při přestupu.

*Tabulka 3: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - amatéři*

	$\bar{x}$	$\sigma$	<i>min</i>	$Q_1$	$\tilde{x}$	$Q_3$	<i>max</i>
Věk	28.42	11.5	12	19	24	36	58
Doba hry v rocích	9.34	5.3	0	5	9	12	30
HCP	11.32	13.23	-3	2	8	16	54
Tréninků v týdnu	2.85	2.14	0	1	2	4	7
CS	4.63	1.13	1.43	4.14	4.57	5.29	7
CG	4.19	1.17	1.17	3.5	4.33	5	6.67
MS	3.17	1.33	1	2.2	3.2	4.2	6.2
MG-M	4.23	1.41	1	3.6	4.4	5.4	6.8
MG-A	3.5	1.24	1	2.6	3.4	4.6	6

Amatéři se zúčastnili dotazování ve větší míře než profesionální hráči. Přestože skupina amatérů (tabulka č. 3) obsahovala hráče různého věku a výkonnosti, jádrem byli spíše hráči a hráčky středního věku v rozmezí 20 až 40 let. Dalším charakteristickým znakem skupiny byl i fakt, že převážná většina amatérů byli spíš lepší hráči, což dokazuje průměrný HCP skupiny 11, a fakt, že tři čtvrtiny hráčů se vešly do HCP 16. Testování se

však zúčastnili i golfoví začátečníci. Podrobné rozložení hráčů vzhledem k věku a výkonnosti je uvedeno v grafu 1.

Vzhledem k porovnání s Gregovou a Hallovou skupinou je tato výrazně menší a mladší. Skupina Gregové a Halla byla složena z 304 golfistů. Průměrný věk dotazovaných byl 50 let. Vysvětlením tohoto zásadního věkového rozdílu může být kritérium výběru dotazovaných. Gregová a Hall provedli čistě náhodný výběr na golfových hřištích a já jsem zvolil formu dotazování přes internet a s internetem pracují spíše mladší lidé. Pro dotazování přes internet jsem se rozhodl proto, že jsem očekával, že tato forma získávání dat bude efektivnější než oslovování jednotlivých hráčů v klubech, pro které se rozhodli Gregová a Hall (2006) během svého výzkumu.

Amatéri používali veškeré funkce užití imaginace. V největší míře pak specifickou poznávací CS funkci (průměr 4,63 ze sedmibodové škály) a nejméně naproti tomu motivačně orientační MS (průměr 3,17). Srovnání naměřených průměrů užití imaginace mezi šetřením Gregové a Halla (2006) a skupinami mého výzkumu je uvedeno v tabulce 6.

*Tabulka 4: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - elitní skupina do HCP 6*

	$\bar{x}$	$\sigma$	<i>min</i>	$Q_1$	$\tilde{x}$	$Q_3$	<i>max</i>
Věk	21.42	4.06	15	18	21	24	30
Doba hry v rocích	10.71	3.58	4	9	10	12	20
HCP	1.29	2.36	-3	0	1	2.5	6
Tréninků v týdnu	4	2.16	0	2	4	6	7
CG	4.29	0.87	2	3.75	4.33	4.83	6.17
CS	4.71	0.95	3	4.14	4.23	5.36	7
MS	3.54	1.22	1	2.6	3.4	4.3	5.8
MG-M	4.55	1.46	1	3.8	4.8	5.8	6.4
MG-A	3.55	1.13	1.2	2.7	3.4	4.6	5.6

Tabulka č. 4. popisuje elitní skupinu, která je ze všech tří skupin nejmladší

(průměrný věk 21 let, nejstarší hráč 30 let). Její průměrný HCP 1,3 je nižší než u řady profesionálů při přestupu, který je dán od HCP 6 podle pravidel PGA C (Česká golfová profesionální asociace). Jen pro představu HCP pro získání karty Playing Pro je 0. Podle nejnižšího HCP +3 je zřejmé, že testování se zúčastnila i absolutní amatérská špička hráčů.

*Tabulka 5: Tabulka základních statistických údajů měřených demografických hodnot a funkcí imaginace - profesionálové*

	$\bar{x}$	$\sigma$	<i>min</i>	$Q_1$	$\tilde{x}$	$Q_3$	<i>max</i>
Věk	37.73	14.03	24	28.25	34.5	39.25	75
Doba hry v rocích	17.41	6.91	8	12.25	15	21.5	30
Tréninků v týdnu	3.55	2.35	0	2	3	5	7
CS	4.81	0.89	3.43	3.89	4.93	5.34	6.43
CG	4.19	1.21	2	3.5	4.17	5	6.83
MS	3.39	1.43	1	2.05	3.4	4.7	5.6
MG-M	3.84	1.46	1	3	3.9	4.6	7
MG-A	3.69	1.16	1	3	3.6	4.6	6

Skupina profesionálů v tabulce č. 5 má věkový průměr naproti amatérům vyšší, a to 38 let, nejmladšímu profesionálovi je 24 let. Tento fakt je do jisté míry ovlivněn následujícími podmínkami: minimální stanovený věk pro přestup do PGA C 18 let, snaha udržet se po delší dobu amatérem díky větším možnostem růstu pod záštitou CGF (Česká golfová federace) - týká se hráčů národního týmu - a v poslední řadě přestup některých hráčů k profesionálům po úplném dokončení studia na VŠ.

Statisticky zajímavým údajem je fakt, že hráči elitní skupiny tráví více času vlastní hrou. Podle mého názoru je to zapříčiněno tím, že samotná hra českým profesionálům zatím nestačí zcela na obživu a musejí mít ještě další příjmy. Nejčastěji do prvních tří let přecházejí z pozice Playing Pro na Teaching Pro, případně rovnou vstoupí k profesionálům jako učitelé.

*Tabulka 6: Porovnání naměřených průměrných hodnot funkcí užítí imaginace s výsledky podle (Gregg & Hall, 2006)*

	Gregg & Hall	Amatéri	Elitní skupina	Profesionálové
CG	4.58	4.63	4.29	4.81
CS	4.65	4.19	4.71	4.19
MS	3.15	3.17	3.54	3.39
MG-M	4.72	4.23	4.55	3.84
MG-A	3.84	3.5	3.55	3.69
Celkový průměr	4.19	3.94	4.13	3.99

*Tabulka 7: Výsledky T-testu pro potvrzení statistické významnosti naměřených hodnot funkcí imaginace po porovnání s výsledky Greggové a Halla (2006)*

	Amatéri	Elitní skupina	Profesionálové
CG	-2,56*	-1.46	-1.46
CS	-0.14	0.71	0.8
MS	0.23	1,65*	3,9*
MG-M	-7,06*	-0.63	-2,76*
MG-A	-4,63*	-1.34	-0.59

\*p<0,1

Tabulka 8: Výsledky T-testu pro skupiny vlastního dotazování

Skupina	Funkce	Hodnota T-testu
Elita vs. profesionálové		
	CS	-2,52*
	CG	1,68*
	MS	-2,26*
	MG-M	1,74*
	MG-A	-0.43
Amatéri vs. profesionálové		
	CS	-0.78
	CG	0
	MS	-4*
	MG-M	1.25
	MG-A	-0.77
Amatéri vs. elita		
	CS	2,15*
	CG	-2,38*
	MS	-1,69*
	MG-M	-1.22
	MG-A	-0.25

\* $p < 0,1$

Vzhledem k zajímavým poznatkům během porovnávání statistických údajů jsem se rozhodl zaměřit se přímo na srovnání průměrných hodnot s výzkumem Greggové a Halla. Výsledky českých golfistů se liší především v následujících bodech:

1) Porovnáme-li čistě celkové průměry naměřených hodnot všech funkcí užití imaginace, všechny tři skupiny českých hráčů mají nižší skóre než skupina Greggové a Halla. Vzhledem k tomu, že průměrný věk dotazovaných u skupiny Greggové a Halla byl 50 let, průměrný HCP pak 17 a Hall dokázal, že imaginace postupně klesá s narůstajícím věkem, jsou výsledky našich hráčů nedostatečné vzhledem k jejich očekávaným aspiracím. Toto zjištění je podtrženo následujícími statistickými údaji elitní skupiny: její průměrný věk byl 21 let a průměrný HCP 1,3. Je překvapující, že elitní skupina dosáhla nižších výsledků v porovnání se skupinou o více než 2x starší u Greggové a Halla s HCP 13x



horším. Průměry českých profesionálů jsou ještě nižší, než má elitní skupina. Podle Behlinga a Lawa (2000) je třeba vzít v úvahu fakt, že test může být převoditelný po jazykové stránce, ale to nemusí nutně znamenat i to, že dotazovaní (Češi) budou odpovídat stejným způsobem jako národnost, v které byl test sestaven (USA). Američané mají velmi vysoké sebevědomí a inklinují tak k vyvyšování se. Domnívám se, že tato tendence se promítla do jejich odpovědí při dotazování. Na rozdíl od nich Češi mají historicky podmíněnou naopak tendenci k podceňování se a nižší sebedůvěře, která se přirozeně promítne do vlastního sebehodnocení v rámci odpovídání na otázky. Tento můj předpoklad posiluje fakt, že celkové nižší skóre bylo naměřeno pro všechny funkce imaginace, ale přitom hlavní tendence orientace křivek jednotlivých funkcí v závislosti na věk a výkonnost odpovídaly zjištěním Greggové a Halla (2006) a prokázaly stejné trendy.

T-test na tabulce č.7 prokázal, že nejhůře si v porovnání vedla skupina amatérů. Statisticky významně nižší hodnoty byly naměřeny u CG ( $p<0,05$ ), MG-M ( $p<0,01$ ) a MG-A ( $p<0,01$ ). Elitní skupina naopak v T-testu zaznamenala pouze jedinou statisticky významnou hodnotu prokazující vyšší užití MS ( $p<0,1$ ). Profesionálové používali oproti skupině Greggové a Halla ve vyšší míře MS ( $p<0,01$ ) a naopak MG-M ( $p<0,05$ ).

Výsledek T-testu tak dokázal statisticky významně menší užití imaginace pouze pro skupinu amatérů.

2) Dalším zajímavým zjištěním jsou změřené statistické hodnoty MG-M. Hall označil tuto funkci imaginace pro herní výkon jako nejzákladnější, která odděluje hráče mezinárodní a národní výkonnosti od rekreačních hráčů. Tyto hodnoty jsou rovněž nižší u všech tří českých skupin. Nejvíce zarážející je výrazný propad této funkce především u českých profesionálů (průměr 3,84), kteří nejen že ztrácí na elitní skupinu (4,55), ale zároveň i na amatéry obecně (průměr 4,23). Toto je vůbec nejvyšší naměřený propad.

T-test nepotvrdil statisticky významně nižší naměřené hodnoty u elitní skupiny. Tyto hodnoty však byly prokázány u amatérů ( $p<0,01$ ) a profesionálů ( $p<0,05$ ).

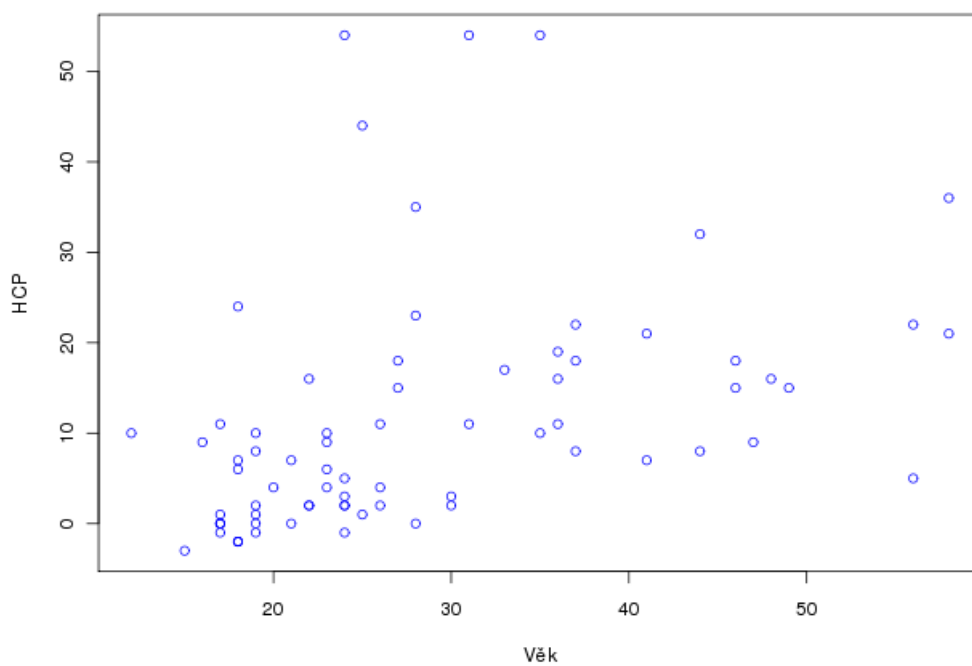
3) Už ne tolik překvapující je fakt, že čeští hráči využívají ve větší míře jiné funkce užití imaginace, a to na prvním místě CG a poté CS, kdy MG-M je až na třetím místě. Naproti tomu golfisté odpovídající na Hallův dotazník nejvíce využívali MG-M, pak CS a na třetím místě CG. Využití tří základních funkcí imaginace je tak rozložené v naprosto obráceném směru. Osobně myslím, že klíč k pochopení této skutečnosti je spojován s

nejvyšším zastoupením CG u českých hráčů. Tato vysoká hodnota může být dána znalostí o senzomotorickém učení, které se převádí do praxe během předávání zkušeností a informací z instruktorů na žáky během tréninku.

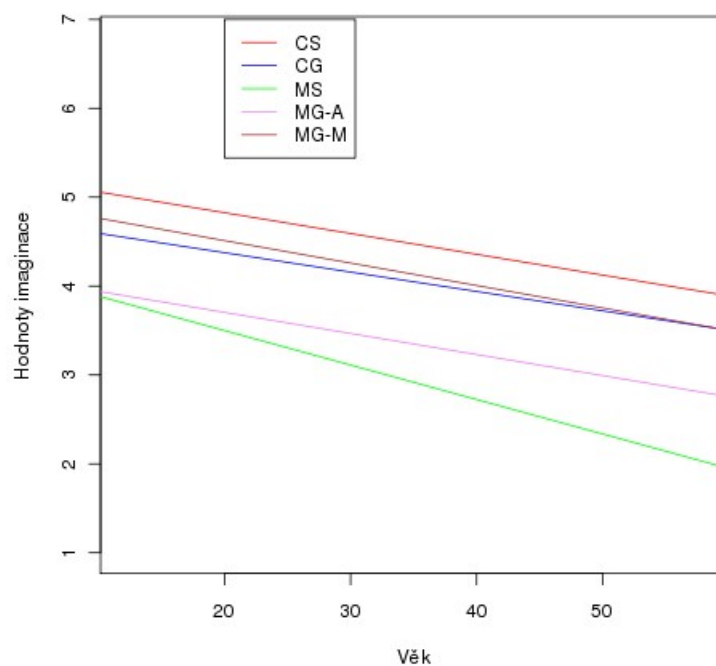
Příčinou celkově nízkých naměřených hodnot užití imaginace bude pravděpodobně více. Domnívám se, že hlavním důvodem je absence užití imaginace během vyučovaných hodin profesionály a cvičiteli. Další možností může být snížené sebehodnocení hráčů výkonnostní úrovně a profesionálů, kteří se během vyplňování dotazníků podceňovali. Pro potvrzení tohoto předpokladu by bylo třeba v budoucnu provést měření sebehodnocení těchto hráčů. Vzorek menšího počtu hráčů by neměl mít vliv na tyto naměřené hodnoty vzhledem k tomu, že převážná většina dotazovaných byla tvořena právě lepšími golfisty. Co se týká nízkých naměřených hodnot MG-M u profesionálů, jsem přesvědčen o tom, že k tomu došlo na úkor vysokého zaměření užití CG a CS v poměru s ostatními funkcemi užití imaginace.

V tabulce č.8 jsou znázorněny vztahy mezi skupinami na základě mého vlastního měření. Při porovnání elitní skupiny s profesionály se se statistickou významností se ukázalo, že elita využívá ve vyšší míře CG a MG-M, ale naopak v menší míře CS a MS. Amatéři si vedli v porovnání s profesionály hůře. V menší míře používali MS ( $p < 0,01$ ) a žádnou z funkcí neužívali ve větší míře. Srovnání mezi samotnými amatéry a elitní skupinou bylo jednoznačné. Bylo potvrzeno vyšší užití funkcí MS a CG. Naopak CS funkci ve vyšší míře používali amatéři. Porovnání elitní skupiny s amatéry potvrdilo, že hráči s vyšší výkonností užívají i ve větší míře imaginaci (podle Gregg & Hall, 2006).

## 7.4 Výsledky měření amatérů



*Graf 1: Rozložení amatérů vzhledem k výkonnosti a věku*



Graf 2: Závislosti funkcí užití imaginace na věku

Tabulka 9: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - amatéři

Porovnávané veličiny		R <sup>2</sup>	F
Věk	CS	0.06	4,23*
	CG	0.05	3,42*
	MS	0.11	8,93*
	MG-A	0.05	3,59*
	MG-M	0.04	3,13*
HCP	CS	0.01	0.88
	CG	0.01	0.66
	MS	0.02	1,5*
	MG-A	0.01	0.44
	MG-M	0.01	0.89

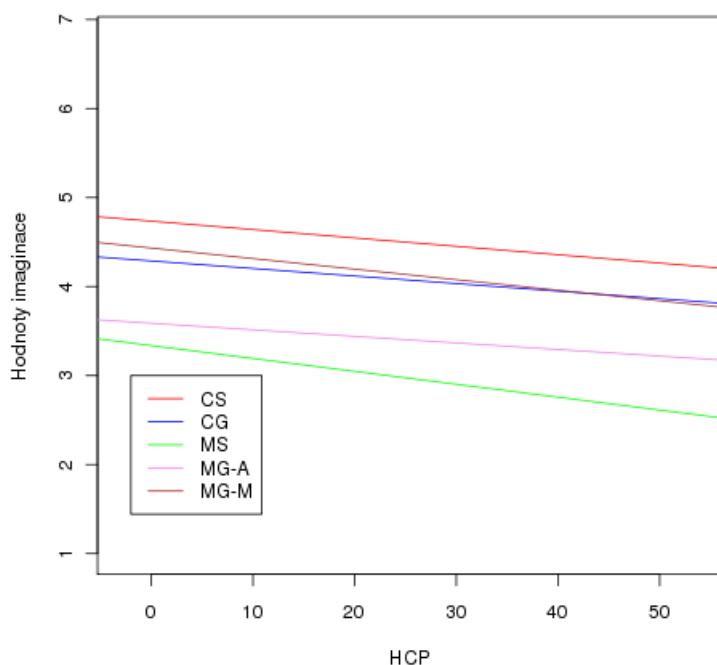
\*p<0,1

Graf č.2 je souhrnným grafem, který lineárně znázorňuje vztahy mezi jednotlivými funkcemi imaginace v závislosti na věku. Výsledky jasně potvrdily zjištění Greggové a Halla, že imaginace s narůstajícím věkem ubývá. Největší propad byl

zaznamenán u MS. Ostatní funkce imaginace měly křivky poklesu užití přibližně stejné.

Orientace vztahu mezi věkem a mírou užití imaginace měla sice stejný zmenšující se směr, ale konkrétní naměřené hodnoty se od studie Greggové a Halla lišily. V první řadě je důležité zmínit, že Greggová s Hallem porovnávali jen křivky tří funkcí (CS, MS a MG-M). Orientace křivek na grafu byla téměř totožná s celkovým poklesem přibližně z 5,2 na 3,5. Rozdíl poklesu u výsledků amatérů mé skupiny byl nižší pro CS a MG-M. Naopak rozdíl poklesu pro křivku MS byl podobný ve srovnání s poklesem křivky MS u Greggové a Halla, ale celkové hodnoty užití MS byly výrazně nižší u české skupiny (posun křivky o 1 celý stupeň směrem dolů na ose y).

Tabulka č. 9 uvádí výsledky statistik regresní analýzy, konkrétně hodnot  $R^2$  a F testů. Výsledky  $R^2$  nemají statisticky významné hodnoty pro žádnou z funkcí užití imaginace. Podobně nízké hodnoty naměřili i Greggová s Hallem (2006). Tyto nízké hodnoty se dají částečně vysvětlit nerovnoměrným rozložením jak HCP, tak věku v obou studiích. F analýza potvrdila závislost věku na užití imaginace pro všechny její funkce užití. Vztah HCP a věku byl statisticky významný jen pro MS.



Graf 3: Závislosti užití funkcí imaginace vzhledem k HCP

Graf č.3 je souhrnným grafem, který lineárně znázorňuje vztah mezi mírou užití imaginace a výkonností amatérů danou jejich aktuálním HCP. V porovnání s výsledky Greggové a Halla (2006), které prokázaly významné ovlivnění imaginace vzhledem k výkonnosti golfistů, můj výzkum zaznamenal tyto rozdíly pouze v minimální míře. Povšimněte si zejména na grafu rozdílů poklesů křivek CS, MG-A a CG. Pokles křivky na grafu není vyšší než pár desetin vzhledem k ose y. Jediný pokles je patrný u křivky MS (necelých 0,5). Graf spíše zachycuje jen výši užití jednotlivých funkcí imaginace, než faktický pokles užití v závislosti na věku (mimo MS). Tato rozdílnost využití jednotlivých funkcí užití imaginace je také patrná podle výzkumu Greggové a Halla, ale rozdíly poklesu křivek jsou výrazně vyšší zejména pak pro MS a MG-M (o plné 3 body vzhledem k ose y). Nejmenší pokles ve výzkumu Greggové a Halla (2006) zaznamenala křivka MG-A (přibližně o 0,5 bodu).

*Tabulka 10: Korelační matice naměřených statistických hodnot - amatéři*

	Věk	HCP	Doba hry	Tréninků týdně	CS	CG	MS	MG-A	MG-M
Věk	1	0,4*	0,31*	-0,49*	-0,24*	-0,21*	-0,33*	-0,22*	-0,21*
HCP		1	-0,41*	-0,56*	-0,11	-0,1	-0,14*	-0,08	-0,11
Doba hry			1	-0,04	-0,01	-0,06	0	-0,06	-0,1
Tréninků týdně				1	0,23*	0,11	0,17*	0,08	0,19*
CS					1	0,67*	0,21*	0,36*	0,66*
CG						1	0,24*	0,45*	0,64*
MS							1	0,53*	0,5*
MG-A								1	0,44*
MG-M									1

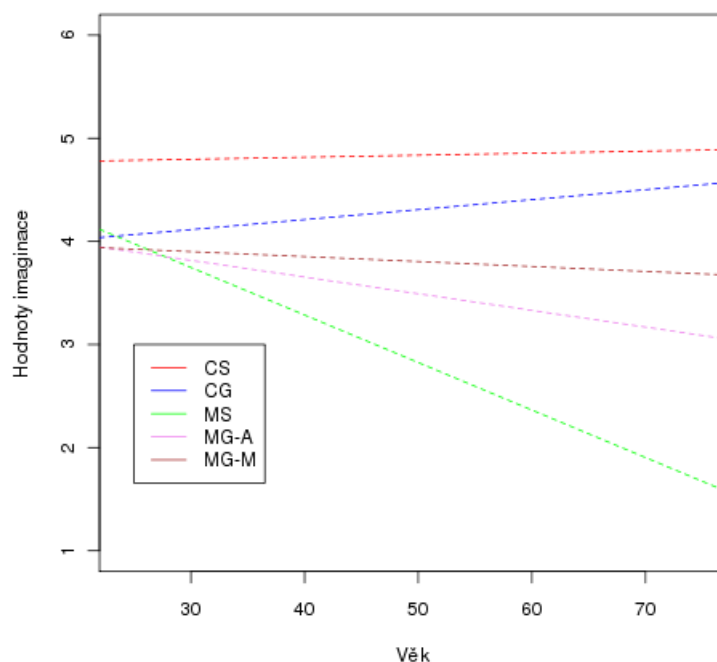
\* $p < 0,01$

Korelační matice na tab. č. 10 měla za účel zjistit vztahy mezi následujícími naměřenými údaji: věk, HCP, doba hry, frekvence tréninků týdně a pěti funkcemi užití imaginace CS, CG, MS, MG-A a MG-M. Korelace věku a HCP vyšla vzhledem k funkcím užití imaginace negativně. Tato nepřímá závislost vztahu veličin na sobě značí, že čím je

věk, HCP nebo celková doba hry nižší, tím jsou přírůstky užití imaginace vyšší. Tyto korelace se shodují s výzkumem Greggové a Halla (2006). Korelace doby celkové hry k jednotlivým funkcím užití imaginace nepřinesla žádná statistická zjištění díky nízkému statistickému kvocientu (rozmezí od -0,1 až 0). Korelace věku k HCP je kladná (0,4). Tento závěr je opět shodný se studií Greggové a Halla (korelace HCP k věku 0,28). Korelace HCP k celkové době hry je pak přirozeně negativní. Nejvyšší korelační hodnoty vyšly mezi vlastními funkcemi užití imaginace stejně jako ve výsledcích Greggové a Halla (2006). Jednalo se o přímé závislosti. Nejvyšší naměřené korelační kvocienty byly následující: CS 0,67 k CG a 0,66 k MG-M a korelace CG 0,64 k MG-M.

## 7.5 Výsledky měření profesionálů

Je třeba zdůraznit, že kvůli malému počtu dotazovaných (22 profesionálů) mohou být tyto statistiky neúplné. Pro představu jsem se je ale přesto rozhodl přiložit k výsledkům výzkumu. Základním motivem byla snaha o pokus porovnání způsobu užívání imaginace mezi amatéry (zejména pak elitní skupinou) a profesionálními hráči. Dále je třeba uvést, že se jedná o první měření užití imaginace mezi profesionálními golfisty. Měření Greggové a Halla (2006) bylo zaměřené pouze na amatéry.



Graf 4: Vztahy mezi funkcemi imaginace a věkem u profesionálů

Tabulka 11: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - profesionálové

Porovnávané veličiny		R <sup>2</sup>	F
Věk	CS	0	0.02
	CG	0.01	0.25
	MS	0.2	5,08*
	MG-A	0.04	0.79
	MG-M	0	0.04

\*p<0,1

Podle grafu č. 4 je největším překvapením ve výsledcích obrácená orientace křivek CS a CG, která znázorňovala rostoucí užití imaginace těchto funkcí v závislosti na věku profesionálů. Křivky MG-A a MG-M odpovídaly přibližně elitní skupině. Křivka MS (propad na ose y z 4,1 na 0,8 bodu) se ze všech tří skupin nejvíce podobala křivce z výzkumu Greggové a Halla (2006).



Na tabulce č. 11 vidíme podrobné výsledky regresních analýz. Ze statistického hlediska neprokázaly jasné vztahy věku k užití imaginace mimo MS ( $F=5,08$ ). Podobně jako v regresních analýzách ostatních dvou skupin tyto malé hodnoty mohou být vysvětleny nízkým počtem dotazovaných.

Tabulka 12: Korelační matice naměřených statistických hodnot - profesionálové

	Věk	Doba hry	Trénink ů týdně	CS	CG	MS	MG-A	MG-M
Věk	1	0,66*	-0,5*	0.03	0.11	-0,45*	-0,2*	-0.05
Doba hry		1	-0,34*	0.01	-0,23*	-0.07	-0.11	-0.04
Trénink ů týdně			1	-0.08	-0.01	0.01	-0.1	-0,33*
CS				1	0,71*	-0,17*	0,17*	0,45*
CG					1	-0,3*	0,34*	0,51*
MS						1	0,43*	0,19*
MG-A							1	0,74*
MG-M								1

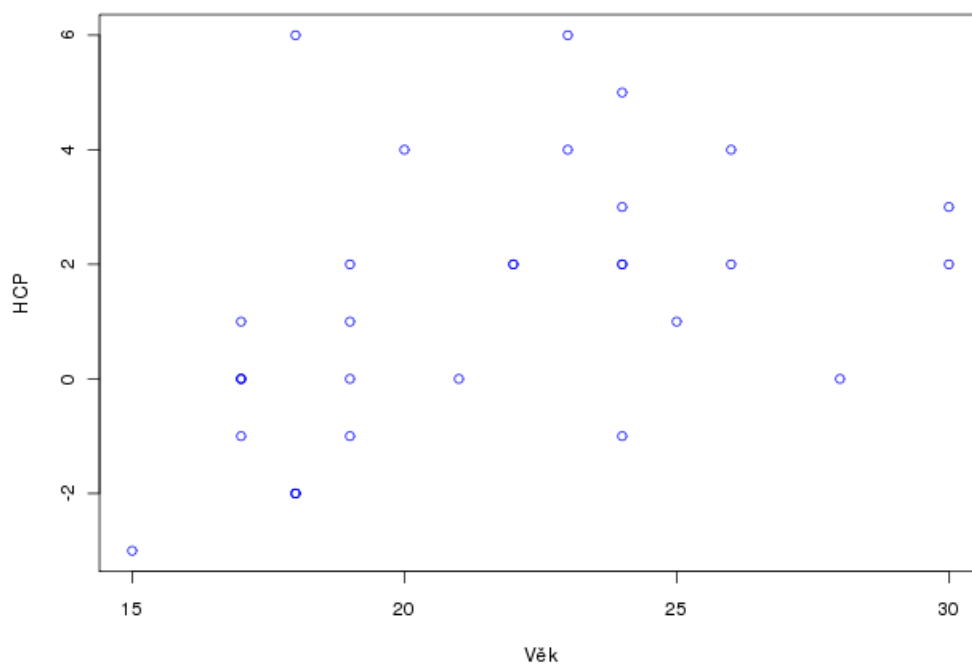
\* $p < 0,01$

Korelace věku a doby hry byla vysoká a kladná (0,66) jako u ostatních skupin. Korelace frekvence tréninků k celkové době hry a věku byla záporná rovněž jako u jiných skupin. Orientace korelací vzájemných se k věku a funkcím užití imaginace nevyšly shodně negativně pro všechny funkce jako v předchozích měřeních. Korelace věku k CS a MG-M vyšly statisticky nevýznamně .

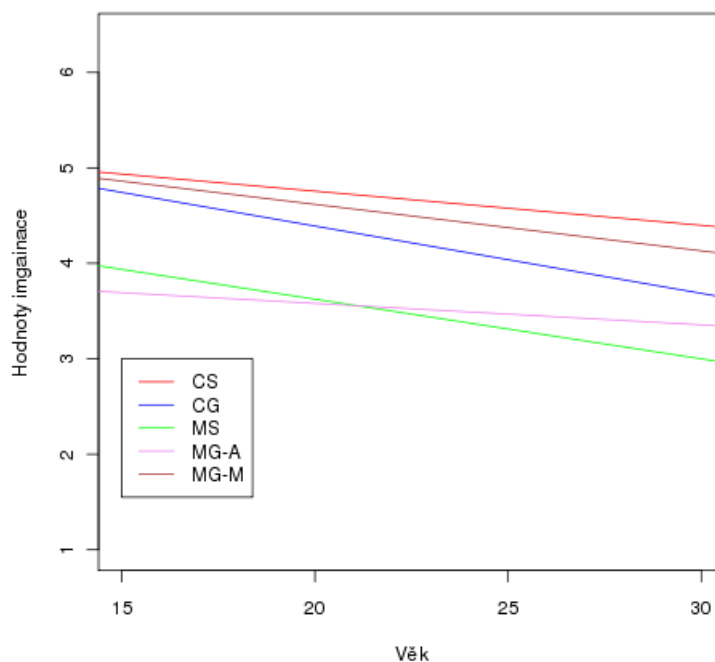
Korelace mezi vlastními funkcemi užití imaginace vyšly vesměs kladně kromě záporných korelací CG k MS (-0,3) CS k MS (-0,17) vzhledem k již zmíněné opačné orientaci CS a CG křivek u profesionálů. Nevidím žádnou příčinu, proč by zvýšení představ správného technického provedení švihů spolu s představami strategie mělo snižovat motivaci hráče v jeho představách. Předpokládám, že k tomuto výsledku jsem se dostal vzhledem k malému počtu profesionálů, a tak tato skupina nebyla dostatečně reprezentativní pro statistické měření.

## 7.6 Výsledky měření elitní skupiny, porovnání s profesionály

Na grafu č. 5 je znázorněno rozložení hráčů ve skupině vzhledem k věku a výkonnosti. Tento graf je jen příložen pro představu složení skupiny.

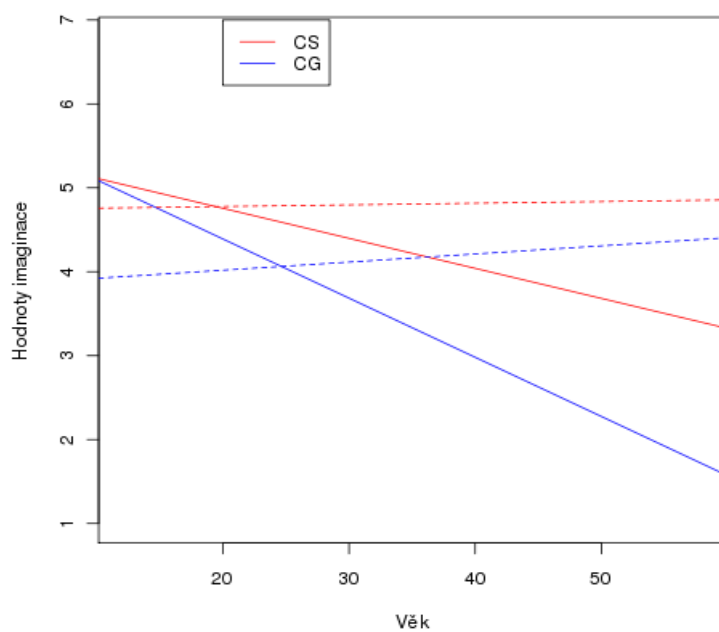


*Graf 5: Rozložení amatérů z elitní skupiny vzhledem k HCP a věku*

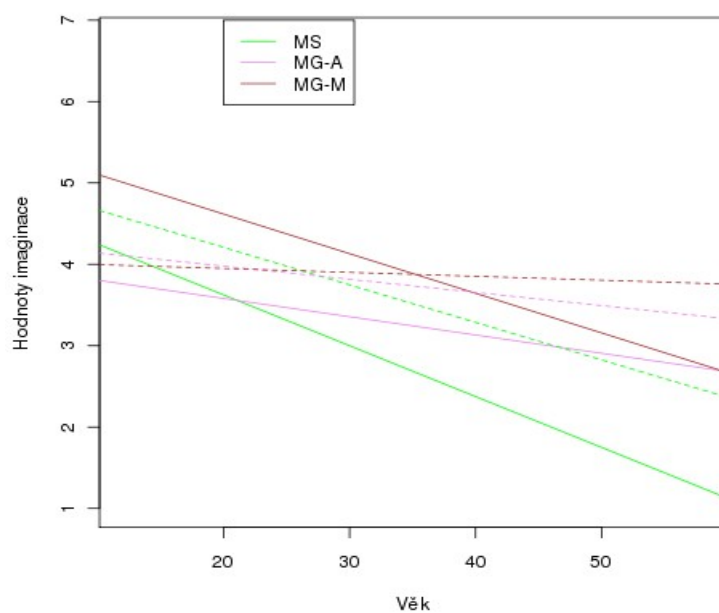


*Graf 6: Vztahy mezi funkcemi užití imaginace a věkem v elitní skupině*

Podle grafu č. 6 všechny funkce užití imaginace postupně s věkem klesají mimo MG-A, na kterou věk - jak se podle grafu zdá - nemá takřka žádný vliv. Poklesy užití imaginace na ose y v závislosti na věku nejsou příliš významné (max. do 0,6 bodu). Nejvyšší pokles je zaznamenán shodně jako v jiných skupinách u MS.



Graf 7: Vztahy rozložení funkcí užití imaginace na věku u profesionálů a elitní skupiny



Graf 8: Vztahy rozložení funkcí užití imaginace na věku u profesionálů a elitní skupiny

Tabulka 13: Regresní analýzy HCP a věku pro užití imaginace - elitní skupina

Porovnávané veličiny		R <sup>2</sup>	F
Věk	CS	0.02	0.69
	CG	0.11	3,44*
	MS	0.04	1,31*
	MG-A	0.01	0.19
	MG-M	0.02	0.54
HCP	CS	0.04	1.13
	CG	0	0.09
	MS	0.04	1.06
	MG-A		0
	MG-M	0.03	1.03

\*p<0,1

Z obou grafů č. 7 a 8 je shodně zřejmé, že vztah mezi věkem a imaginací u amatérů (plné čáry) a profesionálů (přerušované čáry) má rozdílné tendence závislosti. U amatérů se objevují nejvyšší hodnoty imaginace v mladším věku a tato míra užití se postupně s věkem neustále zmenšuje. Naproti tomu profesionálové jeví spíše opačnou tendenci, kdy v mladším věku nedosahují tak vysokých hodnot imaginace jako elitní skupina, ale postupem času se míra užití CS a CG zvyšuje, takže ve vyšším věku si ji uchovávají ve výrazně vyšší míře než amatéři, anebo se snaží míru užití ostatních funkcí imaginace si zachovat a co nejmaleji v závislosti na čase o ni postupně přicházet. Z grafu je zřejmé, že profesionální golfisté používají imaginaci na vyšší úrovni po výrazně delší dobu života než hráči elitní skupiny.

Osobně jsem přesvědčen, že vzhledem k častým přestupům hráčů z elitní skupiny při dosažení maximální výkonnosti mezi amatérskou špičkou k profesionálům jsou tyto výsledky vzhledem k elitní skupině zavádějící. Jsem toho názoru, že hráči absolutní amatérské špičky do HCP 0, kteří mají hráčské ambice i ve věku víc než třicet let po přestupu k profesionálům budou jevit podobné výsledky v míře užití imaginace, jako byly naměřené u profesionálů. Dále jsem přesvědčen o tom, že úpadek užití imaginace u elitní skupiny je dán spíše faktem, že v ní byl příliš velký výkonnostní rozestup - konkrétně horní

hranice až do HCP 6. Hráči s HCP 3 a horším postupně s věkem ztrácejí své ambice, posléze výkonnost a přecházejí i s relativně dobrým HCP spíše do rekreační skupiny golfistů a nepotřebují si udržovat imaginaci na vysoké úrovni.

Na tabulce č. 13 jsou zaznamenány výsledky  $R^2$  a F regresních analýz. Jako v předchozích skupinách jsou naměřené hodnoty u  $R^2$  nízké a nedokazují statistickou významnost. F analýza podpořila statistickou významnost regrese pouze pro vzájemný vztah věku a imaginace CG a MS.

*Tabulka 14: Korelační matice naměřených statistických hodnot - elitní skupina*

	Věk	HCP	Doba hry	Tréninků týdně	CS	CG	MS	MG-A	MG-M
Věk	1	0,45*	0,63*	-0,64*	-0,15*	-0,33*	-0,21*	-0,08	-0,14*
HCP		1	0,02	-0,66*	-0,19*	-0,06	-0,19*	-0,01	-0,19*
Doba hry			1	-0,38*	0,06	-0,28*	-0,13*	-0,1	-0,03
Tréninků týdně				1	0,08	0,04	0,08	0,01	0,03
CS					1	0,56*	0,24*	0,01	0,53*
CG						1	0,26*	0,51*	0,68*
MS							1	0,56*	0,52*
MG-M								1	0,55*
MG-A									1

\* $p < 0,01$

Korelace z tabulky č. 14 svou orientací odpovídaly vesměs amatérské skupině. I přesto se ale vyskytly určité odlišnosti a to zejména v následujících korelacích, které nebyly na rozdíl od skupiny amatérů statisticky významné:

- věk k MG-A
- HCP k CG a MG-A
- CS k MG-A

Základní rozdíly v naměřených korelacích mezi profesionály a elitní skupinou byly především v již výše zmiňovaných záporných korelacích MS k CS a CG, kdy elitní

skupina měla tyto korelace kladné shodně s amatéry a skupinou Greggové a Halla (2006). Další rozdílností byla poté opět opačná zjištěná korelace věku k CG v tomto případě kladná pro profesionály a záporná pro amatéry.

## 7.7 Souhrn potvrzení a vyvrácení hypotéz

- **H1: „Se zvyšujícím se věkem amatérů a profesionálů budou klesat funkce užití imaginace.“** Hypotéza byla potvrzena pro amatéry v plné míře, kde všechny naměřené hodnoty funkcí imaginace vyšly statisticky významně a kladně. Dále byla hypotéza potvrzena ve všech skupinách statisticky významně pro MS. Zbylé funkce užití imaginace vyšly statisticky nevýznamně (ale kladně) mimo CG (pro elitní skupinu), u které vyšla také statisticky významná kladná potvrzující hodnota.
- **H2: „Se snižujícím se HCP amatérů se bude zvyšovat užití funkcí imaginace.“** Kvůli nespolečnosti dotazovaných profesionálů při vyplňování hráčské výkonnosti v dotazníku se hypotéza vázala jen na amatéry. Hypotéza nebyla dostatečně statisticky prokázána. Statisticky významně vyšla jen pro MS u amatérů. V ostatních případech vyšly hodnoty užití imaginace statisticky nevýznamně, ale kladně.
- **H3: „Rozložení užití imaginace u mužů a žen se nebude významně lišit.“** Vzhledem k malému vzorku žen nebylo řešeno.
- **H4: „Amatéri budou využívat v menší míře imaginaci než golfisté z výzkumu Greggové a Halla (2006).“** Hypotéza byla prokázána jen pro funkce CG, MG-M a MG-A. U CS a MS nebyly rozdíly statisticky významné.
- **H5: „Elitní skupina a profesionálové budou využívat ve vyšší míře imaginaci (zejména MG-M) než golfisté z výzkumu Greggové a Halla (2006).“** Hypotéza byla potvrzena jen pro funkci MS u amatérů. Pro zbylé funkce včetně MG-M vyšlo měření statisticky nevýznamně. Pro profesionály byla hypotéza vyvrácena. Profesionálové využívali jen ve vyšší míře MS, ostatní funkce imaginace vyšly statisticky nevýznamně a MG-M naopak využívali profesionálové v menší míře než skupina Greggové a Halla.
- **H6: „Hráči elitní skupiny budou využívat ve vyšší míře imaginaci (zejména**

**MG-M) než profesionálové.**“ Hypotéza nebyla jednoznačně prokázána. Byla potvrzena pro MG-M a CG. Funkce MG-A vyšla statisticky nevýznamně. Statisticky významně naměřené hodnoty CS a MS hypotézu naopak vyvracejí.

- **H7: „Playing Pro budou využívat ve vyšší míře imaginaci než Teaching Pro.“**  
Vzhledem k malému vzorku zúčastněných Playing Pro nebylo měřeno.



# 8 Závěr

## 8.1 Shrnutí

Cílem práce bylo podat ucelený vhled do problematiky imaginace ve sportu obecně a s hlubším zaměřením pak pro golf. V první části diplomové práce jsem definoval imaginaci, její druhy, vlastnosti a možnosti užití. Druhá část práce byla věnována seznámení s možnostmi měření imaginace. Tato část v sobě zahrnovala seznam dotazníků, které zjišťovaly především míru užití imaginace. V třetí části práce jsem se zaměřil na překlad dotazníku zjišťujícího užití imaginace SIQ do českého jazyka. Tento dotazník jsem následně použil pro výzkum na vzorku devadesáti pěti českých golfistů. V závěrečné části práce jsem porovnal naměřené výsledky s předešlou studií Greggové a Halla (2006). Nově jsem se zaměřil na zjištění odlišností v užití imaginace mezi profesionály a elitními amatéry a amatéry obecně.

Výsledky dotazování se ve velké míře shodovaly s předešlým výzkumem, a to zejména v korelačních hodnotách porovnávaných amatérských skupin. Na jejich základě se potvrdily závěry Greggové a Halla (2006), že imaginace vzhledem k věku ubývá a že naopak se zvyšující se výkonností golfistů roste i míra jejího užití mezi golfisty. Naměřené údaje z dotazování ale přinesly i některá překvapující zjištění, zvláště že čeští golfisté užívají imaginaci v menší míře, než která byla naměřena v předchozí studii Greggové a Halla (2006) ve skupině výrazně výkonnostně horší. Tyto hodnoty se zejména týkaly užití obecně motivačně mistrovské funkce užití imaginace MG-M, kterou přitom Gregová s Hallem (2006) označili za základní funkci užití imaginace pro výkonnost v golfu.

Novým přínosem práce ve výzkumu imaginace v golfu bylo uskutečnění dotazování profesionálů, které však bohužel nebylo změřeno na dostatečně velké skupině vhodné pro statistiku, a tak čeká ještě v budoucnu na ověření.

## 8.2 Doporučení pro další výzkum

Vzhledem k tomu, že jsem disponoval s nepříliš velkou skupinou profesionálních hráčů, doporučoval bych opětovnou studii, která by mohla potvrdit naměřené hodnoty na statisticky významnějším a reprezentativnějším výběru. Vzhledem k tomu, že golf nemá zatím tolik příznivců, jako je tomu v jiných golfových evropských velmocích (např. Anglie, Švédsko, Německo nebo Španělsko), bude třeba ještě několik let vyčkat, než bude možné provést toto měření znovu s větším počtem především Playing Pro.

Tato práce se zabývala pouze vzhledem do problematiky imaginace a jejího měření v teoretické úvodní části. Práce neobsahovala metodické postupy s cílem podporovat imaginaci a zlepšovat její kvality a zintenzivňovat její užití mezi sportovci. Vzhledem k tomuto faktu bych navrhoval provést další studii, která by měla za cíl vytvořit souhrn ve světě užívaných metod sloužících k utváření a prohlubování imaginace.

Vzhledem k tomu, že některé hypotézy nebyly zcela statisticky významně potvrzeny, opětovné měření, které by se jimi zabývalo na větším a pestřejším vzorku, by mohlo tyto otázky potvrdit. Jedná se především o H2 (se snižujícím se HCP amatérů se bude zvyšovat užití funkcí imaginace podle studie Greggové a Halla (2006)).

## 8.3 Doporučení pro přední české amatéry a profesionály

Vzhledem k nízkým naměřeným hodnotám užití imaginace mezi předními českými hráči (jak elitní skupiny amatérů, tak profesionálů) ve srovnání s předešlými studii je třeba pozvednout dovednost využití všech funkcí užití imaginace mezi našimi hráči. Rozhodný důraz by měl být kladen především na motivačně mistrovskou funkci imaginace MG-M, která dosahovala nízkých hodnot především u českých profesionálů. Výrazná role v tomto snažení by měla být převedena především na trenéry z řad české PGA C (Česká profesionální golfová asociace), kteří by měli mít hlavní vliv na kvalitu výkonnosti našich hráčů. Tento nový trend ve výuce by měl v budoucnu podpořit další

výzkum zaměřený na studium ve světě užívaných metod sloužících k utváření a prohlubování imaginace, jak bylo doporučeno v kapitole 8.2.

## 9 Seznam použité literatury

1. Ahsen, A. :AA- VVIQ and imagery paradigm: Vividness and unvividness issue in VVIQ research programs. *Journal of Mental Imagery*, 14, s. 1 - 58, 1990.
2. Beauchamp, M. R., Bray, S.R., & Albinson, J.G.: Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers, *Journal of Sports Sciences*, Volume 20, Issue 9, September, s. 697 - 705, 2002.
3. Behling, O., & Law, K. S. Translating Questionnaires and Other Research Instruments: *Problems and Solutions*. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000.
4. Berry, J. W. On Cross-Cultural Comparability. *International Journal of Psychology* 4, 119 - 128, 1969.
5. Diaz, J.: Hledání Zóny, *Golf Digest*, vol. 55, no. 7, s. 70 - 79, 2004.
6. Dunnigan, T., McNall, M., & Mortimer, J. T. The problem of metaphorical nonequivalence in cross cultural survey research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24: s. 344 - 365, 1993.
7. Fryer, A., & Morris, K.: *Golf in The Zone*. David and Charles Book, 2007.
8. Gregg, M., & Hall, C.:The Relationship of Skill Level and Age to The Use of Imagery by Golfers, *Journal of Applied Sport Psychology*, 18: s. 363 - 375, 2006.
9. Hausenblas, H. A., & Hall, C. R.: *Do exercisers use imagery?: An exploratory study*. Paper Submitted for publication, 1996.
10. Hall, C., Buckolz, E., & Fishburne, G.J.: Imagery and the acquisition of motor skills. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, s.19 - 27, 1992.
11. Hall, C., & Pongrac, J.: *Movement Imagery Questionnaire*. London, Ontario: University of Western ontario, 1983.
12. Hall, C., Pongrac, J., & Buckolz, E. The Measurement of imagery ability. *Human Movement Science*, 4, 107 - 118.1985.

13. Hall, C., Rodgers, W., & Barr, K.: The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport psychologist*, 4, s.1 - 10, 1990.
14. Hall, C., & Martin, K.: Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21, s. 143 – 154,1997.
15. Hall, C., Stevens, D., & Paivio, A.: *The Sport Imagery Questionnaire: Test Manual*, West Virginia University, 2005. ISBN:1-885693-65-6.
16. Hines, A. M., & Snowden, L. R. Survey and interviewing procedures: Cross-cultural validity and the use of protocol analysis. In Trimble, J. E., Bolek, C. S., & Niemcryk, S. (Eds.), *Conducting cross-cultural substance abuse research: Emerging strategies and methods* (s. 25 - 45). Newbury Park, CA: Sage. 1993.
17. Isaac, A.: Mental practice – does it work in the field? *The Sport psychologist*, 6, s. 192 - 198, 1992.
18. Isaac, A., Marks, D., & Russell, E.: An instrument for assessing imagery of movements: The Vividness of Movement Imagery Questionnaire (VMIQ). *Journal of mental Imagery*, 10, s. 23 - 30, 1986.
19. Jones, E. E., & Thorne, A. Rediscovery of the subject: Intercultural approaches to clinical assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 488 - 495, 1987.
20. Katz, A. N.: What does it mean to be a high imager? In. J. C. Yuille (Ed.), *Imagery, memory and cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, s. 39 - 63, 1983.
21. Kosslin, S. M., Segar, C., Pani, J., & Hillger, L. A.: When is Imagery used in everyday life? A diary study. *Journal of Mental Imagery*, 14, s.131 - 152 , 1990.
22. Mahoney, M. J., & Avenier, M.: Psychologi of the elite athlete: An Exploratory study. *Cognitive therapy and Research*, 1, s. 135 - 141, 1977.
23. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S.: Psychological skills and

- exceptional thletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, s. 181 - 199, 1987.
24. Marriott, L., & Nillson, P.: *The Game Before The Game*, Copyright, 2007.
25. Morris, T., Spittle, M., & Watt, A., P.: *Imagery in Sport*, Hardback, 2005. ISBN-13: 9780736037525.
26. Moran, A. P.: *Sport and Exercise Psychology*, Routledge, 2003.
27. Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., & Vadocz, E.: What are confident athletes imagery?: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10, s. 171 - 179, 1990.
28. Máj, P.: Seminární práce: *Imaginace ve sportu a její aplikace pro golf v souvislosti se sportovními rutinami*. Vedoucí práce Suchý, J., 2007.
29. Němec, P., Nechanický, O. a Süß, V.: *Metodické materiály golfová tréninková centra mládeže*, ČGF a PGAC, 2005.
30. Nicklaus, J., & Bowden, K.: *Golf My Way*, Treasure Press, 1990. ISBN 80-7217-040-6.
31. Paivio, A.: Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, s. 22 - 28, 1985.
32. Pitt, N. Out of the Woods. *The Sunday Times*, s. 5, 19. 6. 1998.
33. Rotella, R.J., Gansneder, B., Ojala, D., & Billing, J.: Cognitions and coping strategies of elite skiers: An Exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, s. 350 - 354, 1980.
34. Rotella, B. : *Golf is not a Game of Perfect*. London: Pocket Books, 2004. ISBN -10: 0-7434- 9247-1.
35. Rychtecký, A. a Fialová, L.: Didaktika školní tělesné výchovy. *Proces vzdělávání a výchovy v tělesné výchově*. Praha: Karolinum, s.71, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
36. Slepíčka, P., Hošek, V. a Hátlová, B.: Představy při pohybových učeních. *Psychologie sportu*. Karolinum, s. 45, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

37. Suinn, R. M. Imagery and Sport. In A.A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research, and application*. New York: John Wiley and Sons, Inc., s. 507 - 534, 1983.
38. Thomasi, T. J., & Maloney, K.: *30-ti vteřinový golfový švih*, Praha: Pragma, 2003. ISBN 978-80-7349-017-1.
39. Vealey, R.S., & Greenleaf, C.A.: Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (s. 237 - 269). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company, 1998.
40. White, S.A.: The relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate male and female skiers. *The Sport Psychologist*, 7, s. 49 - 57, 1993.

Internetové odkazy:

1. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Mental Imagery [online]. Duben 2010 [cit. 2010-6-20]. Dostupné z WWW <<http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/>>.
2. Wikipedie otevřená encyklopedie. Imaginace [online]. [cit. 2008-6-20]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Imaginace>>.
3. The R Project for Statistical Computing [online]. [cit. 2010-7-20]. Dostupné z WWW: <<http://www.r-project.org/>>.

# 10 Přílohy

## **Seznam příloh:**

Příloha č. 1: Finální verze SIQ

Příloha č. 2: Pilotní verze SIQ

Příloha č. 3: Tři nezávislé překlady SIQ



## Příloha č. 1: Finální česká verze SIQ

SIQ CZ FV

FTVS UK oddělení psychologie

### Dotazník sportovní představitosti pro golfisty (DSP - GOLF)

**Prosím doplňte nebo zaškrtněte vhodnou odpověď.**

**Kolik let se věnujete golfu:** \_\_\_\_

**Výkonnostní úroveň (vyplňte jeden ze sloupců).**

Amatér \_\_\_\_

Profesionál: \_\_\_\_

HCP: \_\_\_\_

Playing Pro \_\_\_\_ Teaching Pro \_\_\_\_

Order of merit za poslední rok (umístění v žebříčku): \_\_\_\_

**Pohlaví:** Muž \_\_\_\_ Žena \_\_\_\_

**Věk:** \_\_\_\_

Představitost (vytváření si vnitřních představ) je sportovci v různé míře používána pro účely tréninku i soutěží. Tento dotazník zjišťuje rozsah v jakém představitost během golfu používáte v rámci tréninku a soutěží. Vaším cílem bude ohodnotit následujících 30 výroků. Každý si pozorně přečtete a ohodnoťte jej do stejné řádky v tabulce písmenem „x“. Vaše hodnocení budou v rozsahu sedmi bodové škály, kde 1 bude nejnižší ohodnocení ze škály označující žádné nebo jen zřídka časté využití představitosti pro daný výrok a 7 bude nejvyšší ohodnocení škály označující velmi časté využití tvoření představ. Hodnocení spadající mezi tyto dva extrémy se snažte přiměřeně ohodnotit počtem bodů od 2 do 6 podle častosti využití vnitřních představ. Nebojte se opakovaně používat stejná čísla hodnocení, jestliže cítíte, že je vaše hodnocení tak opravdu upřímné. V dotazníku neexistují žádné špatné či správné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně. Využití imaginace je subjektivní, nesnažte se si proto vylepšovat vaše odpovědi.

Výrok							
1. Vytvářím si v duchu nové plány hry/strategie.	1	2	3	4	5	6	7
2. Představuji si, jaké by to bylo vyhrát velký turnaj (např. nadšení po výhře).	1	2	3	4	5	6	7
3. Představuji si, jak podávám 100% výkon.	1	2	3	4	5	6	7
4. Dokážu důsledně ovládat představu sportovní dovednosti (např. dokážu si přesně představit právě chystanou ránu).	1	2	3	4	5	6	7
5. Představuji si emoce, které při sportu prožívám.	1	2	3	4	5	6	7
6. Představuji si, jak se mé dovednosti zlepšují.	1	2	3	4	5	6	7
7. Představuji si náhradní strategie pro případ, kdyby mé herní plány selhaly.	1	2	3	4	5	6	7
8. Představuji si, jak zvládám emoce a vzrušení, které prožívám při sportu.	1	2	3	4	5	6	7
9. Představuji si sám sebe, jak vypadám sebevědomý před svými soupeři.	1	2	3	4	5	6	7
10. Představuji si ostatní hráče, jak mi gratulují po dobrém výkonu.	1	2	3	4	5	6	7
11. Představuji si každou část turnaje/hry (např. drive na první jamce nebo závěrečný putt na poslední jamce).	1	2	3	4	5	6	7
12. Představuji si, jak mám i v náročných situacích vše pod kontrolou.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mohu snadno změnit představu dovednosti (např. provedení švihů).	1	2	3	4	5	6	7
14. Představuji si, jak lidé tleskají mému výkonu.	1	2	3	4	5	6	7
15. Když si představuji nějakou dovednost, jsem si jistý, že ji v duchu provedu perfektně.	1	2	3	4	5	6	7
16. Představuji si, jak vyhrávám a přebírám pohár/medaili (jak stojím na stupních vítězů).	1	2	3	4	5	6	7
17. Představuji si stres a úzkost spojenou s mým sportem.	1	2	3	4	5	6	7
18. Představuji si, jak pokračuji ve hře/v turnaji, i když se mi nedaří.	1	2	3	4	5	6	7
19. Když si představím sám sebe při výkonu, cítím, jak jsem nabuzený/vyhecovaný/napjatý.	1	2	3	4	5	6	7
20. V představách dokážu opravit chyby ve svých dovednostech.	1	2	3	4	5	6	7
21. Představuji si, jak odehrávám jamky přesně tak, jak chci, aby se mi povedlo v soutěži.	1	2	3	4	5	6	7
22. Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (ránu), představím si, jak ji perfektně provádím.	1	2	3	4	5	6	7
23. Představuji si, že jsem psychicky odolný.	1	2	3	4	5	6	7
24. Když si představuji, jak soutěžím (v golfu), cítím úzkost.	1	2	3	4	5	6	7
25. Představuji si vzrušení spojené se závoděním.	1	2	3	4	5	6	7
26. Představuji si, jak poskytuji rozhovor jako vítěz.	1	2	3	4	5	6	7
27. Představuji si, jak jsem během náročné situace soustředěný.	1	2	3	4	5	6	7
28. Když se učím nějakou novou dovednost, představuji si sám sebe, jak ji provádím perfektně /představuji si její perfektní provedení.	1	2	3	4	5	6	7
29. Představuji si, jak úspěšně plním svůj herní plán.	1	2	3	4	5	6	7
30. Představuji si, jak úspěšně překonávám problematické situace (např. zlomená hůl nebo bolesti zad během hry/tréninku).	1	2	3	4	5	6	7

## Příloha č. 2: Pilotní verze SIQ

SIQ CZ FV

FTVS UK oddělení psychologie

### Dotazník sportovní imaginace (DSI)

**Prosím doplňte nebo zaškrtněte vhodnou odpověď.**

**Sport:** \_\_\_\_\_

**Výkonnostní úroveň (vyberte jednu z možností):**

Rekreační \_\_\_

Klubová \_\_\_

Národní \_\_\_

Mezinárodní \_\_\_

Profesionální \_\_\_

**Pohlaví:** Muž \_\_\_ Žena \_\_\_

**Věk:** \_\_\_

Imaginace (vytváření představ) je sportovci v různé míře používána pro účely tréninku i soutěží. Tento dotazník zjišťuje rozsah v jakém imaginaci během golfu používáte v rámci tréninku a soutěží. Vaším cílem bude ohodnotit následujících 30 výroků. Každý si pozorně přečtete a ohodnoťte ho do volné mezery za něj číslicí. Vaše hodnocení budou v rozsahu sedmi bodové škály, kde 1 bude nejnižší ohodnocení ze škály označující žádné nebo jen zřídka časté využití imaginace pro daný výrok a 7 bude nejvyšší ohodnocení škály označující velmi časté využití tvoření představ. Hodnocení spadající mezi tyto dva extrémy se snažte přiměřeně ohodnotit počtem bodů od 2 do 6 podle častosti využití vnitřních představ. Nebojte se opakovaně používat stejná čísla hodnocení, jestliže cítíte, že je vaše hodnocení tak opravdu upřímné. V dotazníku neexistují žádné špatné či správné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně. Využití imaginace je subjektivní, nesnažte se si proto vylepšovat odpovědi.

Výrok	1	2	3	4	5	6	7
1. Vytvářím si v duchu nové plány/strategie.							
2. Představuji si, jaké by to bylo vyhrát velký turnaj (např. nadšení po výhře).							
3. Představuji si, jak podávám 100% výkon.							
4. Dokážu důsledně ovládat představu sportovní dovednosti (např. dokážu si přesně představit právě chystanou ránu).							
5. Představuji si emoce, které při sportu prožívám.							
6. Představuji si, jak se mé dovednosti zlepšují.							
7. Představuji si náhradní strategie pro případ, kdyby mé herní plány selhaly.							
8. Představuji si, jak zvládám emoce a vzrušení, které prožívám při sportu.							
9. Představuji si sám sebe, jak vypadám sebevědomý před svými soupeři.							
10. Představuji si ostatní hráče, jak mi gratulují po dobrém výkonu.							
11. Představuji si každou část turnaje/hry (např. drive na první jamce nebo závěrečný putt na poslední jamce).							
12. Představuji si, jak mám i v náročných situacích vše pod kontrolou.							
13. Mohu snadno změnit představu dovednosti.							
14. Představuji si, jak lidé tleskají mému výkonu.							
15. Když si představuji nějakou dovednost, jsem si jistý, že ji v duchu provedu perfektně.							
16. Představuji si, jak vyhrávám a přebírám pohár/medaili (jak stojím na stupních vítězů).							
17. Představuji si stres a úzkost spojenou s mým sportem.							
18. Představuji si, jak pokračuji ve hře/v turnaji, i když se mi nedaří.							
19. Když si představím sám sebe při výkonu, cítím, jak jsem nabuzený/vyhecovaný/napjatý.							
20. V představách dokážu opravit chyby ve svých dovednostech.							
21. Představuji si, jak odehrávám jamky přesně tak, jak chci, aby se mi povedlo v soutěži.							
22. Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost (ránu), představím si, jak ji perfektně provádím.							
23. Představuji si, že jsem psychicky odolný.							
24. Když si představuji, jak soutěžím (v golfu), cítím úzkost.							
25. Představuji si vzrušení spojené se závoděním.							
26. Představuji si, jak poskytuji rozhovor jako vítěz.							
27. Představuji si, jak jsem během náročné situace soustředěný.							
28. Když se učím nějakou novou dovednost, představuji si sám sebe, jak ji provádím perfektně /představuji si její perfektní provedení.							
29. Představuji si, jak úspěšně plním svůj herní plán.							
30. Představuji si, jak úspěšně překonávám problematické situace (např. zlomená hůl nebo bolesti zad během hry/tréninku).							

### **Příloha č. 3: Tři nezávislé překlady SIQ**

SIQ CZ V1

FTVS UK, oddělení psychologie

The Sport Imagery Questionnaire by Dr. Hall

O.M.:Dotazník představivosti u sportovců (DPS)

E.T.: Dotazník sportovní imaginace (DSI)

P.M.:Dotazník sportovní imaginace (DSI)

Please fill in the blank or check the appropriate answer:

O.M.: Prosím doplňte nebo zaškrtněte vhodnou odpověď.

E.T.: Prosím doplňte nebo zaškrtněte vhodnou odpověď.

P.M.:Prosím doplňte nebo zaškrtněte vhodnou odpověď.

Sport: \_\_\_\_\_

O.M.: Sport

E.T.: Sport

P.M.:Sport

Level of Competition: (Please check one)

O.M.: Výkonnostní úroveň: (Vyberte jednu z možností)

E.T.: Výkonnostní úroveň

P.M.:Výkonnostní úroveň (vyberte jednu z možností):

Recreational \_\_\_ Club \_\_\_

O.M.: Rekreační \_\_\_ Klubová \_\_\_

E.T.: rekreační, závodní

P.M.:rekreační, klubová

Varsity \_\_\_ National \_\_\_ International \_\_\_

O.M.: Vrcholová \_\_\_ Celonárodní \_\_\_ Mezinárodní \_\_\_

E.T.: vrcholová

pozn. doplnila bych podle reálií daného sportu

P.M.:univerzitní, národní, mezinárodní

Sex: M \_\_\_ F \_\_\_

O.M.: Pohlaví: Muž \_\_\_ Žena \_\_\_

E.T.: Pohlaví, muž, žena

P.M.:Pohlaví, muž, žena

Age: \_\_\_

O.M.: Věk \_\_\_

E.T.: věk

P.M.:věk

E.T.pozn. Rozhodně bych nepřekládala doslovně...Možná budeme muset tyto instrukce připravit nové, podle toho, jak budou reagovat respondenti v pilotní studii.

Athletes use mental imagery in training and competition. Imagery serves two functions. The motivational function of imagery can represent emotion-arousing situations as well as specific goals and goal-oriented behaviours. The cognitive function entails the mental rehearsal of skills and strategies of play. A strategy is a plan or method of achieving some goal. In sport, this often is referred to as a game plan. For example, playing a pressure game to create turnovers is a possible strategy to use in basketball, and this could be done executing various skills and tactics (i.e., skills put together in a sequence), such as presses and man defenses. Another example of a strategy would be playing a baseline game in tennis; how this is actually accomplished (i.e., the skills performed) would vary considerably over the course of a game. This questionnaire was designed to assess the extent to which you incorporate imagery into your sport. Any statement depicting a function of imagery that you rarely use should be given a low rating. In contrast, any statement describing a function of imagery which you use frequently should be given a high rating. Your ratings will be made on a seven-point scale, where one is the rarely or never engage in that kind of imagery end of the scale and seven is the often engage in that kind of imagery end of the scale. Statements that fall within these two extremes should be rated accordingly along the rest of the scale. Read each statement below and write in the blank the appropriate number from the scale provided to indicate the degree to which the statement applies to you when you are practicing or competing in your sport. Don't be concerned about using the same numbers repeatedly if you feel they represent your true feelings. Remember, there are no right or wrong answers, so please answer as accurately as possible.

O.M.:

Atleti používají představy jak v tréninku, tak při soutěžích. Představivost má dvě funkce. Funkcí motivační můžou reprezentovat představy emočních situací, anebo představy určitého cíle a představy chování, které vede k jeho dosažení. Funkce kognitivní je reprezentována představováním si v duchu svých schopností a strategie. Strategie je plán, anebo metoda, jak dosáhnout určitého cíle. Ve sportu se často hovoří o strategii hry.

Například hraní útočné hry v basketbale s cílem zvrátit výsledek utkání, a toho může být dosaženo použitím různých dovedností a taktiky (například sestavení několika dovedností za sebou), jako je útočná hra v kombinaci s osobní obranou. Dalším příkladem strategie může být v tenise hra od základní čáry; nakolik se podaří dosáhnout této strategie v průběhu hry, může kolísat (to je příklad uplatnění dovedností). Tento dotazník byl sestavený tak, aby vyhodnotil rozsah toho, nakolik využíváte představivost při sportu. Každé hodnocení funkce představivosti, kterou používáte zřídka, by mělo dostat nízké hodnocení. A naopak, každé hodnocení funkce představivosti, které používáte často, by mělo dostat vysoké hodnocení. Budete hodnotit na sedmibodové škále, kde „jedničkou“ hodnotíte tu představivost, kterou používáte nejméně často či nikdy, a „sedmičkou“ hodnotíte ty představy, které máte často. Případy, které se nacházejí mezi těmito extrémy, budete hodnotit na škále mezi těmito hodnotami, tak aby odpovídaly realitě. Přečtěte si následující definice, vyberte tu správnou a запиšte ji do škály tak, aby odpovídala tomu, co prožíváte, když trénujete, anebo závodíte. Neobávejte se použít stejné hodnocení různých položek dotazníku, pokud to odpovídá přesně Vaším pocitům. Pamatujte, že nejsou správné a špatné odpovědi, proto prosím odpověďte tak přiměřeně, jak je to možné.

E.T.:

Imaginace (vytváření představ) je sportovci různě často používána v tréninku i v soutěži. Vytvářené představy slouží dvěma funkcím. Motivační funkci mají, pokud si představujete nějakou situaci, která ve vás vyvolává emoce, nebo pokud si představujete svůj cíl a způsob, jakým ho chcete dosáhnout. Kognitivní funkce slouží, když si v duchu opakujete nějakou dovednost nebo strategii. Strategii v následujícím dotazníku myslíme plán nebo metodu na dosažení nějakého cíle. Může to být herní strategie, třeba útočná hra v basketbalu, kde....(to bych konzultovala s basketbalistou) nebo hra do čáry v tenise...

Tento dotazník zjišťuje rozsah, v jakém imaginaci při sportu používáte. Přečtěte si prosím každý výrok a ohodnoťte na škále od 1 do 7, jak často popsanou funkci imaginace používáte.

V dotazníku neexistují žádné špatné či správné odpovědi, odpověďte prosím upřímně.



nikdy 1      2      3      4      5      6      7 velmi často

P.M.:

Imaginace (vytváření představ) je sportovci v různé míře používána pro účely tréninku i soutěží. Imaginace má dvě funkce. Motivační funkce imaginace může representovat emočně náročné situace jako i specifické cíle a cílově orientované chování. Poznávací funkce znamená vnitřní nácvik dovedností a strategií hry. Strategie je plán nebo metoda dosahování různých cílů. Za příklad nám může posloužit hra proti větru v golfu s cílem udržet míč po odehrání co nejnižší ve vzduchu za účelem zkrácení času letu míče, během kterého může vítr ovlivňovat jeho let . Tohoto cíle můžeme dosáhnout pomocí využití různých dovedností a taktiky (například změny neutrálního švihů na tzv. – punchovaný úder v kombinaci se změnou volby hole s nižším sklonem úderové plochy hlavy hole). Tento dotazník zjišťuje rozsah, v jakém imaginaci během golfu používáte v rámci tréninku a soutěží. Vaším cílem bude ohodnotit následujících 30 výroků. Každý si pozorně přečtete a ohodnotíte ho do volné mezery za něj číslicí. Vaše hodnocení budou v rozsahu sedmi-bodové škály, kde 1 bude nejnižší ohodnocení ze škály označující žádné nebo jen zřídka časté využití imaginace pro daný výrok a 7 bude nejvyšší ohodnocení škály označující velmi časté využití tvoření představ. Hodnocení spadající mezi tyto dva extrémy se snažte přiměřeně ohodnotit počtem bodů od 2 do 6 podle častosti využití vnitřních představ. Nebojte se opakovaně používat stejná čísla hodnocení, jestliže cítíte, že je vaše hodnocení tak opravdu upřímné. V dotazníku neexistují žádné špatné či správné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně.

1. I make up new plans/strategies in my head. \_\_\_\_\_

O.M.: Vytvářím si v duchu nové plány/strategie.

E.T.: Vytvářím si v duchu nové plány/strategie.

P.M.: Vytvářím si v duchu nové plány/strategie.

2. I image the atmosphere of winning a championship (e.g., the excitement that follows winning a championship). \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si atmosféru vítězství velkého závodu/turnaje (např. pocit štěstí po výhře).

E.T.: Představuji si, jaké by to bylo vyhrát velký závod/turnaj (např. nadšení po výhře).

P.M.: Představuji si, jaké by to bylo vyhrát velký turnaj (např. nadšení po výhře).

3. I image giving 100%. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak podávám 100% výkon.

E.T.: Představuji si, jak makám na sto procent.

P.M.: Představuji si stoprocentní nasazení.

4. I can consistently control the image of a physical skill. \_\_\_\_\_

O.M.: Můžu nepřetržitě kontrolovat představy o svých sportovních dovednostech.

E.T.: Dokážu kontrolovat představu sportovní dovednosti (vytvořím a udržím ji, mohu ji měnit).

P.M.: Dokážu důsledně ovládat představu sportovní dovednosti (např. dokážu si přesně představit právě chystanou ránu).

5. I imagine the emotions I feel while doing my sport. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si pocity, které mám při sportování.

E.T.: Představuji si emoce, které při sportu prožívám.

P.M.: Představuji si emoce, které při sportu prožívám.

6. I imagine my skills improving. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak se mé sportovní schopnosti zlepšují.

E.T.: Představuji si, jak se mé dovednosti zlepšují.

P.M.: Představuji si, jak zlepšuji své dovednosti.

7. I imagine alternative strategies in case my event/game plan fails. \_\_\_\_\_

O.M.: V případě, že moje taktika selhává, představuji si náhradní strategii.

E.T.: Představuji si alternativní strategie pro případ, kdyby mé soutěžní plány selhaly.

P.M.: Představuji si alternativní strategie pro případ, kdyby mé soutěžní plány selhaly.

8. I imagine myself handling the arousal and excitement associated with my sport. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak zvládám emoce a vzrušení, které prožívám při sportu.

E.T.: Představuji si sám sebe, jak zvládám vzrušení a emoce spojené s mým sportem.

P.M.: Představuji si sám sebe, jak zvládám vzrušení a emoce spojené s mým sportem.

9. I imagine myself appearing self-confident in front of my opponents. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak dávám najevo sebevědomí před mými soupeři.

E.T.: Představuji si sám sebe, jak vypadám sebevědomý před soupeři/ v očích soupeřů.

P.M.: Představuji si, jak mne soupeři vnímají jako sebevědomého hráče.

10. I imagine other athletes congratulating me on a good performance. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak mi ostatní soupeři gratulují po dobrém výkonu.

E.T.: Představuji si, jak mi ostatní sportovci/moji soupeři gratulují po dobrém výkonu.

P.M.: Představuji si ostatní hráče, jak mi gratulují po dobrém výkonu.

11. I image each section of an event/game (e.g., offence vs. defence, fast vs. Slow). \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si všechny fáze závodu (např. útok anebo obranu, rychle anebo pomalu).

E.T.: Představuji si každou část soutěže (např. útok nebo obranu, rychle nebo pomalu ?????).

P.M.: Představuji si každou část turnaje/hry (např. drive na první jamce nebo závěrečný putt na poslední jamce).

12. I imagine myself being in control in difficult situations. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si jak mám pod kontrolou složité situace.

E.T.: Představuji si, že mám pod kontrolou náročné situace.

P.M.: Představuji si, jak mám i v náročných situacích vše pod kontrolou.

13. I can easily change an image of a skill. \_\_\_\_\_

O.M.: Můžu snadno změnit představu svých sportovních schopností.

E.T.: Mohu snadno změnit představu dovednosti.

P.M.: Mohu snadno změnit představu dovednosti.

14. I image others applauding my performance. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak lidé tleskají mému výkonu.

E.T.: Představuji si, jak lidé mému výkonu tleskají.

P.M.: Představuji si ostatní, jak chválí můj výkon.

15. When imaging a particular skill, I consistently perform it perfectly in my mind. \_\_\_\_\_

O.M.: Když si představuji určitou aktivitu, vždy ji v představě provádím perfektně.

E.T.: Když si představuji nějakou dovednost, provádím ji v duchu perfektně.

P.M.: Když si představuji určitou dovednost, tak ji soustavně v duchu perfektně provádím (do nejmenších detailů).

16. I image myself winning a medal. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak jsem vyhrál medaili.

E.T.: Představuji si, jak vyhrávám/přebírám medaili/trofej.

P.M.: Představuji si, jak vyhrávám a přebírám pohár/medaili (jak stojím na stupních vítězů).

17. I imagine the stress and anxiety associated with my sport. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si stres a napětí spojené s mým sportem.

E.T.: Představuji si stres a úzkost spojené s mým sportem.

P.M.: Představuji si stres a úzkost spojenou s mým sportem.

18. I image myself continuing with my game/event plan, even when performing poorly.

\_\_\_\_\_  
O.M.: I když se mi nedaří, představuji si, jak v závodě pokračuji.

E.T.: Představuji si, jak bych pokračoval ve hře/závodě, i kdybych nepodával dobrý výkon/kdyby se mi nedařilo.

P.M.:Představuji si, jak pokračuji ve hře/v turnaji, i když se mi nedaří.

19. When I image myself performing, I feel myself getting psyched up. \_\_\_\_\_

O.M.: Když si představuji sebe při závodě, cítím, jak mě to nabudí.

E.T.: Když si představím sám sebe při výkonu, cítím, jak jsem nabuzený/vyhecovaný/nervózní.

P.M.:Když si představím sám sebe při výkonu, cítím, jak jsem nabuzený.

20. I can mentally make corrections to physical skills. \_\_\_\_\_

O.M.: V představách dokážu opravit chyby ve svých dovednostech.

E.T.: Dokáži v duchu opravit chyby v představované dovednosti.

P.M.:Dokáži v duchu dělat korekce fyzických dovedností. (Popř. dokáži v představách měnit svůj švih - tvarovat rány).

21. I imagine executing entire plays/programs/sections just the way I want them to happen in an event/game. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si provedení celé hry/programu/sekce tak, jak chci, aby to proběhlo v soutěži.

E.T.: Představuji si provedení celé hry/programu/sekce přesně tak, jak chci, aby se povedlo v soutěži.

P.M.: Představuji si, jak odehrávám jamky přesně tak, jak chci, aby se mi povedlo v soutěži.

22. Before attempting a particular skill, I imagine myself performing it perfectly. \_\_\_\_

O.M.: Před tím, než se pokusím o nějakou aktivitu, představuji si, jak ji perfektně provedu.

E.T.: Před tím, než se pokusím provést nějakou dovednost, představím si, jak ji perfektně provádím.

P.M.: Před tím, než odehrají ránu, představím si, jak ji perfektně provedu.

23. I imagine myself being mentally tough. \_\_\_\_

O.M.: Představuji si, že jsem psychicky odolný.

E.T.: Představuji si, že jsem psychicky odolný.

P.M.: Představuji si, že jsem psychicky odolný.

24. When I image myself participating in my sport, I feel anxious. \_\_\_\_

O.M.: Když si představuji, že závodím, cítím úzkost.

E.T.: Když si představím jak sportuji, cítím úzkost.

P.M.: Když si sebe představím, jak soutěžím v golfu, cítím nervozitu.

25. I imagine the excitement associated with performing. \_\_\_\_

O.M.: Představuji si vzrušení spojené se sportováním (závoděním).

E.T.: Představuji si vzrušení spojené s výkonem.

P.M.: Představuji si vzrušení spojované se závoděním.

26. I image myself being interviewed as a champion. \_\_\_\_

O.M.: Představuji si, že dávám rozhovor jako vítěz.

E.T.: Představuji si, jak dávám interview jako vítěz.

P.M.: Představuji si, jak dávám rozhovor jako vítěz.

27. I image myself to be focused during a challenging situation. \_\_\_\_

O.M.: Představuji si, že se soustředím během obtížné situace.

E.T.: Představuji si, jak jsem během náročné situace soustředěný.

P.M.: Představuji si, jak jsem soustředěný během náročné situace.

28. When learning a new skill, I imagine myself performing it perfectly. \_\_\_\_

O.M.: Když se učím nové dovednosti, představuji si, jak ji perfektně provádím.

E.T.: Když se učím nějakou novou dovednost, představuji si sám sebe, jak ji provádím perfektně /představuji si její perfektní provedení.

pozn. Tady bych se ráda respondentů zeptala, jestli si při druhé formulaci této otázky představují sami sebe, nebo někoho jiného, jak tu dovednost vykonává perfektně.

P.M.: Když se učím novou dovednost, představuji si sám sebe, jak ji provádím perfektně.



29. I imagine myself successfully following my game/event plan. \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak úspěšně plním svůj herní/soutěžní plán.

E.T.: Představuji si, jak úspěšně plním svůj herní/soutěžní plán.

P.M.: Představuji si, jak úspěšně plním svůj herní plán.

30. I image myself working successfully through tough situations (e.g., a player short, sore ankle, etc.). \_\_\_\_\_

O.M.: Představuji si, jak úspěšně překonávám obtížné situace. (např. hru v oslabení, bolestivý kotník apod.).

E.T.: Představuji si, jak úspěšně překonávám problematické/náročné situace/problémy (např. nedostatek náhradníků nebo bolavý kotník).

P.M.: Představuji si, jak úspěšně překonávám problematické situace (např. zlomená hůl nebo bolesti zad během hry/tréninku).

