

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů

Karolína Galušková

vedoucí práce: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies



Differences in the level of aspiration and performance among canoe slalom racers

Karolína Galušková

The Bachelor's Thesis Work Supervisor: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Prague 2017

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů. Nejprve představuje teoretická východiska pro využití nové metody TDA se záměrem ověřit možnosti její aplikace v praxi. Cílem bylo zjistit rozdíly v úrovni aspirací, psychomotorickém tempu a odolnosti vůči psychické zátěži mezi skupinou vrcholových a výkonnostních kanoistů. Získané údaje z administrované metody byly vyhodnoceny statistickým programem SPSS. Výsledky ukázaly, že aspirace vrcholových kanoistů jsou celkově vyšší a po modelovaném neúspěchu rostly více než u skupiny výkonnostních kanoistů. Dále byly zjištěny i významné rozdíly mezi psychomotorickým tempem a odolností vůči psychické zátěži ve prospěch vrcholových kanoistů. Práce tak pomohla ověřit možnost uplatnění metody TDA v diagnostické praxi a dílčími výsledky přispívá k potvrzení hypotézy o vyšších aspiracích, lepší psychické odolnosti a rychlejším psychomotorickém tempu u vrcholových sportovců oproti výkonnostním sportovcům. Výsledky i vlastní metodu je třeba dále ověřovat v dalších výzkumech.

Klíčová slova

aspirace, aspirační úroveň, Test dynamiky aspirací, odolnost vůči zátěži, kauzální atribuce, psychomotorické tempo, TDA, kanoisté slalomáři

Abstract

This bachelor thesis deals with differences in the level of aspiration and performance among canoe slalom racers. At the beginning, it presents the theoretical basis for using the new TDA technique with the intention to verify the possibilities of its application in practice. The aim of the thesis is to investigate the differences in the level of aspirations, psychomotor rate, and resistance to psychological stress among groups of professional and performance-level canoeists. Data, obtained from the administered method, were evaluated by the SPSS statistical programme. The results suggest that the aspirations of the professional canoeist were generally higher and, after a modelled failure, they increased more

than in the group of performance–level canoeists. In addition, significant differences were found in psychomotor rate and resistance to mental stress among both groups of canoeists in favour to professional canoeists. This study helped to verify the possibility of applying the TDA test in diagnostic practice and in particular the results help to confirm the hypothesis of higher aspiration, improved psychological resistance, and a faster psychomotor rate among professional athletes versus performance–level athletes. Both the results and the method itself need to be further verified by future research.

Keywords

aspiration, aspiration level, Test of Dynamic of Aspiration, resistance to strain, causal attribution, psychomotor rate, TDA, canoe slalom racers

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci nazvanou „Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů“ vypracovala pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Praze 26. dubna 2017

.....

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat panu PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc., za odborné a laskavé vedení bakalářské práce, cenné podněty, kritické připomínky a povzbuzení v práci. Poděkování patří rovněž paní MUDr. Olze Dostálové, CSc., za její trpělivost a ochotu při pomoci s formálními úpravami této práce. Ráda bych poděkovala i panu Doc. PhDr. Karlu Hnilicovi, CSc., a paní Ing. Janě Vrabcové za pomoc s vyhodnocením výzkumu. Rovněž bych ráda poděkovala všem sportovcům, kteří se ochotně zúčastnili výzkumného šetření.

OBSAH

ÚVOD

1	ASPIRACE A ASPIRAČNÍ ÚROVEŇ	11
1.1	Průběh aspiračního chování.....	13
1.2	Z historie zkoumání aspirační úrovně v zahraničí.....	15
1.3	Výkonová motivace.....	16
1.4	Motivační tendence k úspěchu	17
1.5	Kauzální atribuce.....	20
2	SPORTOVNÍ VÝKON	23
2.1	Optimální úroveň aktivace	24
2.1.1	Yerkes–Dodsonův zákon.....	24
2.1.2	Haninova teorie optimální zóny fungování	25
2.1.3	Převrácená teorie	27
2.2	Předstartovní rituály	29
3	TESTY ASPIRAČNÍ ÚROVNĚ	31
3.1	Kvociet úrovně aspirace (Meili, 1965).....	31
3.2	Kolísání aspirace s úspěchem a neúspěchem (Hošek, 1979)	32
3.3	Test dynamiky aspirací (Janák).....	34
3.3.1	Psychomotorické tempo	36
4	PSYCHICKÁ ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI	38
4.1	Frustrační tolerance	41
5	VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	43
5.1	Výzkumné cíle.....	43
5.2	Formulace hypotéz	44
5.3	Popis výzkumného vzorku	44
5.4	Použité metody	46
5.5	Sběr dat.....	47
5.6	Analýza dat.....	48
5.7	Výsledky.....	48
6	DISKUSE	52
6.1	Výhody a nevýhody Testu dynamiky aspirací (Janák).....	52
6.1.1	Diskuse – Aspirace	54
6.1.2	Diskuse – Psychomotorické tempo.....	54
6.1.3	Diskuse – Odolnost vůči zátěži	56
6.2	Diskuse – Vlastní výzkumné šetření	56

ZÁVĚR	59
LITERATURA.....	61
PŘÍLOHY	1
Příloha č. I Test úrovně aspirace (Meili, 1965).....	1
Příloha č. II Test aspirační úrovně a motivace k výkonu (Hošek, 1979)	2
Příloha č. III Test dynamiky aspirací (V. Janák).....	3

ÚVOD

Bakalářská práce „Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů“ vznikla na základě absence výzkumných šetření v této oblasti. V České republice doposud nebyly realizovány žádné výzkumy, které by tuto problematiku zkoumaly v souvislosti s vodním slalomem. Pro dané téma se autorka této práce rozhodla i z osobního zájmu, vodnímu slalomu se věnuje na profesionální úrovni.

Úroveň kladených aspirací před sportovním výkonem je jedním z významných pilířů pro dosažení úspěšného výkonu. Dobrá znalost úrovně aspirace umožňuje její regulaci, což má význam z dlouhodobého hlediska i pro celkovou výkonnost. Když budeme znát individuální úroveň aspirací daného sportovce, bude možné na něj působit snižováním či zvyšováním úrovně aspirací. Pokud má sportovec moc vysoké aspirace, pak je můžeme regulovat, pokud si sportovec klade příliš nízké cíle, působilme na něj ve smyslu kladení reálných přiměřeně vysokých cílů.

Práce je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola „Aspirace a aspirační úroveň“ je obsáhlejší, v této kapitole jsou popsána základní teoretická východiska spolu se souvisejícími pojmy. V druhé kapitole „Sportovní výkon“ je v souvislosti s názvem této práce „Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů“ vymezen pojem výkon v obecné rovině a charakterizován výkon ve vodním slalomu. Tato kapitola je rovněž věnována problematice optimální úrovně aktivace, která je nezbytná pro samotný sportovní výkon. Na konci této kapitoly autorka zmiňuje jednu z možných užitečných strategií řízení aktivace, se kterou má osobní dlouholetou a pozitivní zkušenost. Třetí kapitola „Testy aspirační úrovně“ představuje historické a současné verze testů měřících úroveň aspirace. Test dynamiky aspirací Janáka je pro pátou kapitolu „Vlastní výzkumné šetření“ stěžejní. Metoda TDA se stala předmětem zájmu, protože měří úroveň aspirací, odolnost vůči zátěži, psychomotorické tempo a řadu parametrů, které jsou užitečné zejména ve výkonnostních sportech. Čtvrtá kapitola „Psychická odolnost vůči zátěži“ se zabývá problematikou psychické odolnosti vůči zátěži a psychomotorickým tempem, a to proto, že i tyto parametry Test dynamiky aspirací zjišťuje. Pátá

kapitola „Vlastní výzkumné šetření“ zahrnuje výzkumné cíle, formulaci hypotéz, popis výzkumného vzorku, použité metody, sběr dat spolu s vyhodnocením výsledků a jejich interpretací.

Cílem bylo provedení vlastního výzkumného šetření pomocí Testu dynamiky aspirací (TDA) s cílem ověřit hypotézu, zda skupina vrcholových kanoistů bude mít vyšší aspirace (budou si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina výkonnostních kanoistů. Výsledky práce rovněž přispějí ke standardizaci metody TDA. Dalším záměrem bylo prověřit i praktické použití této nově se vytvářející diagnostické metody v podmínkách reálného testování, reakce sportovců, časovou zátěž a organizační podmínky distribuce testu.

1 ASPIRACE A ASPIRAČNÍ ÚROVEŇ

Ačkoliv je z hlediska zaměření psychologie a této práce důležité zabývat se aspiracemi jednotlivců, je v této souvislosti třeba zohlednit, že aspirace existují i v rovině skupin, států či národů. Quaglia a Cobb zmiňují, že toto pojetí není nic nového. Již McClelland, který položil základy teorie výkonové motivace, se zaměřil na sociální determinanty výkonové motivace a jejich role v hospodářském rozvoji u různých společenství (cit. dle Quaglia a Cobba, 1966) [přeložila autorka této práce].

Ze zahraniční literatury se této problematice věnují a jsou dostupné pouze starší publikace, často ještě z dob vzniku tohoto fenoménu, tedy ze čtyřicátých let minulého století. Avšak i dnes se z těchto zdrojů stále čerpá. V kapitole 1.2 *Historie zkoumání aspirační úrovně* jsou uvedena spolu s několika zajímavými výzkumy i jména, která stála u zrodu tohoto fenoménu.

V české literatuře je téma aspirací spjato převážně s dalšími disciplínami, nejčastěji se v dnešní době s pojmem aspirace setkáváme právě v souvislosti s psychologií sportu a aspiracemi sportovců, s aspiracemi studentů, s žádostmi o zaměstnání apod.

V případě definice pojmu aspirace se nelze spokojit s jediným výkladem, a proto je předloženo několik množství definic, ze kterých je možné vytvořit lepší a celistvější představu nejen o tomto ústředním pojmu, ale také o celkovém směřování této práce.

Problematikou aspirací se u nás zabývali především Slepíčka, Hošek a Hátlová, kteří o aspiracích hovoří jako o subjektivních nárocích na úroveň budoucího výkonu, stanovený především na základě představy posledního výkonu ve známé činnosti (Slepíčka aj., 2009). Zajímavá je vazba minulých výkonů pro tvorbu nových aspirací. Macák a Hošek zdůrazňují, že aspirační úroveň není pouhým odhadem, protože má vztah k volným procesům a vyjadřuje jedincovo sebehodnocení (Hošek a Macák, 1989). Jedinec je schopen převzít odpovědnost za své jednání. Díky realistickému prvku se aspirace odlišují od přání, tužeb apod.

Nakonečný zmiňuje pojem aspirace jako charakteristickou činnost jedince, přičemž dodává, že aspirace jsou vlastně životní cíle a s nimi spojená míra úsilí potřebného k jejich dosažení (Nakonečný, 1997).

Dle Balcara aspirace značí stupeň objektivní náročnosti, kterou představuje jedincem zvolený cíl z hlediska jeho dosažení. Z hlediska aspirační úrovně se projevuje její závislost, jak na bezprostřední míře úspěšnosti v předchozích pokusech, tak i na sebepojetí jedince (Balcar, 1991). „*Sebepojetí (self-concept), je nejjednodušeji řečeno mentální obraz, který máme sami o sobě*“ (Svoboda, 2007, s. 59). Vytyčování aspirační úrovně je nutně spojeno se sebehodnocením. Po každém výkonu dochází k sebereflexi, která má posléze vliv na sebepojetí, ale i budoucí stanovení nových cílů, aspirací.

Aspirace a její úroveň v souvislosti s vrcholovým sportem zkoumal převážně Hošek. Hoškovi se podařilo, ještě za dob Československa, experimentálně ověřit dynamiku aspirační úrovně ve sportu a její vztahy k výkonu. „*Hyperaspirativní osoby ve sportu mají tendenci svou aspirací ‚předbíhat‘ aktuální výkon a výkon od výkonu se zlepšovat*“ (osobní sdělení pana Hoška, 12. 1. 2016). Lze ovšem předpokládat, že zvyšování či snižování aspirační úrovně má obecně vzato své limity a nevede k extrémům (Hrabal aj., 1984).

Dle dosavadních výzkumů bylo rovněž zjištěno, že nesportovci mají nároky na svůj výkon (ve známé činnosti) o něco málo nižší, většinou kladou své aspirace do průměru předchozích výkonů, nebo si dokonce nechávají malou rezervu, aby výkonem své aspirace dosáhli a cítili se úspěšní. Na druhou stranu je možné, že nesportujícím jedincům o jejich výkon tolik nejde, tedy že nejsou ve výkonových situacích motivováni tak jako sportovci. Hošek poukazuje na to, že aspirace je okrajová složka vůle, odrážející jeho kompetenci a motivaci v dané oblasti. U sportovce patrně nalezneme odlišnosti v aspiracích v jeho vlastní specializační disciplíně, kde bude hyperaspirativnost pravděpodobně méně patrná (Slepička aj., 2009).

Autorka této práce z vlastní zkušenosti potvrzuje, že ve vedlejší sportovní disciplíně (z hlediska vodního slalomu je to závod týmů), sama na sobě pozoruje nižší úroveň motivace k dosažení vysokých výsledků, na základě toho lze předpokládat, že i úroveň kladených aspirací bude pravděpodobně nižší.

Prakticky před každým individuálním závodem, ale i utkáním týmu se vytváří určitá aspirační úroveň. Dosažení výkonu na úrovni nebo nad úrovní aspirace se pro závodníka stává potřebou a cílem. Dosažení tohoto výkonu prožívá jako úspěch, který doprovází radost, smích, uvolněné řečové projevy apod. V opačném případě, je-li výkon nižší než předcházející aspirační úroveň, je to pro závodníka neúspěch, spojený s pocity smutku a frustrace. S pojmem frustrace souvisí pojem frustrační tolerance, těmto pojmům se autorka této práce věnuje v kapitole 4.1 *Frustrace a frustrační tolerance*.

Janoušek dále upozorňuje, že zvyšování či snižování aspirace rovněž závisí na subjektivně vnímané obtížnosti úkolu. To se však projevuje hlavně u úkolů subjektivně vnímaných jako středně obtížné, kde je zhruba poloviční naděje na úspěch. U velmi snadných nebo velmi obtížných úkolů nemá úspěch či neúspěch takový sebehodnotící efekt (Janoušek, 2005).

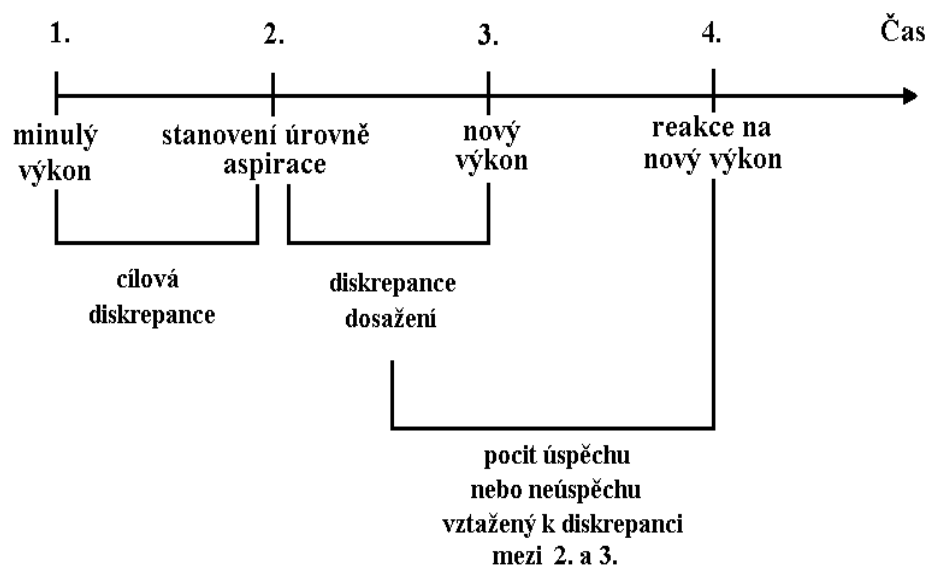
Slepička, Hošek a Hátlová v souvislosti s aspirační úrovní zmiňují, že sportovní aspirace nezávisí pouze na vlivu veškeré předcházející zkušenosti závodníka, jeho schopnosti predikce, vlivu jeho vlastní osobnosti apod., ale rovněž na jejich ovlivnitelnosti v důsledku vnějšího působení (Slepička aj., 2009). Autorka této práce z vlastní zkušenosti potvrzuje výše zmíněné tvrzení Slepičky, Hoška a Hátlové, v souvislosti s důležitostí organizace tréninkové činnosti, ve smyslu výběru tréninkových partnerů, trenéra apod. I tato vnější působení se mohou stát prostředkem k ovlivnění výkonové motivace sportovce.

1.1 Průběh aspiračního chování

Průběh aspiračního chování má čtyři fáze. V první fázi je proveden výchozí výkon. V druhé fázi jedinec na základě zkušenosti (výchozího výkonu) odhaduje úroveň aspirace (svého výkonu) v pokusu následujícím. Stanoví si tak aspirační úroveň

vztahující se k následujícímu výkonu. Třetí fáze je samotná realizace pokusu. Ve čtvrté fázi jedinec reaguje na nový výkon příslušným pocitem (při úspěchu nebo neúspěchu), který je nutně spojen se sebehodnocením. Rozdíl mezi předchozím a po něm následujícím výkonem je pak cílová diskrepance. V případě, že je aspirační úroveň vyšší než při minulém výkonu, jedná se o pozitivní diskrepanci (v opačném případě se jedná o diskrepanci negativní). Výkonová diskrepance je pak rozdílem mezi předpokladem výkonu a jeho skutečnou úrovní (Švancara, 2003). Níže uvedený obrázek č. 1 je demonstrací průběhu aspiračního chování podle Lewina aj.

Obr. č. 1 Průběh aspiračního chování podle Lewina aj.



Převzato z: Hrabal aj., 1984, s. 102.

U osob s nereálnou aspirační úrovní se objevuje tendence přesunovat odpovědnost z vlastní osoby na „nudný a nezajímavý materiál“ či na experimentátora, který je „nešikovný, protivný či zaujatý“. Po neúspěchu lze sledovat i zlehčování významu úkolu, který je zpětně hodnocen jako nesmyslný nebo špatně zadaný. Jedinec po subjektivně prožitém neúspěchu někdy na přítomnost zadávajícího experimentátora reaguje hněvem či podrážděností (Hrabal aj., 1984).

1.2 Z historie zkoumání aspirační úrovně v zahraničí

Úroveň aspirace byla poprvé zkoumána v Německu v roce 1931. Experiment byl zaměřen na zkoumání hněvu a frustrace, kterou experimentátoři záměrně vyvolali. V experimentu byli testováni požádáni, aby se zapojili do úkolů, které byly velmi obtížné nebo je bylo až nemožné provést. Nezamýšleným důsledkem experimentu bylo, že subjekty zformulovali svůj vlastní přechodný cíl, který představoval krok k náročnému úkolu (Quaglia a Cobb, 1996) [přeložila autorka této práce]. Dembová pak nazvala tento přechodný cíl subjektu jako „okamžitou úrovní aspirace“ (cit. dle Gardnera, 1940) [přeložila autorka této práce].

Podobně jako Dembová, rovněž i Hoppe ve čtyřicátých letech minulého století ověřoval, zda se subjekt se sebou cítí spokojen či nespokojen poté, co se pokusil splnit určitý zadaný úkol. Hoppe došel k závěru, že pocity úspěchu či neúspěchu nezávisí pouze na dobře splněném úkolu, ale i na tom, zda výkonnost dosáhla nebo nedosáhla úrovně aspirace (cit. dle Ricciuti, 1951) [přeložila autorka této práce].

O pár let později v USA Frank v jedné ze svých raných studií zjistil, že probandi, kteří byli dotazováni na jejich očekávání, měli větší zájem o to, aby předvedli výkon blízko těmto stanoveným očekáváním, nežli probandi, kteří byli požádáni, aby dosáhli určitého cíle.

S excelentní analýzou tohoto problému vystoupil Irwin. Zjistil, že při požádání o vyjádření očekávání jsou vyjádřené úrovně aspirace realističtější. Znamená to, že odrážejí naději nebo konativní faktory v mnohem větší míře, než je tomu při pouhém požádání o dosažení cíle (Ricciuti, 1951) [přeložila autorka této práce].

Ve studii z roku 1947, kterou provedl Preston a jeho kolegové, bylo zjištěno, že nerealistické aspirace se v menší míře objevují, pokud měl subjekt možnost si daný úkol předem vyzkoušet, než v situaci, která nebyla nacvičená (cit. dle Ricciuti, 1951) [přeložila autorka této práce].

1.3 Výkonová motivace

Problematika aspirací je neodmyslitelně spjata s problematikou motivačních procesů, zejména výkonové motivace. Lze říci, že aspirace a dosahování cílů jsou součástí konceptu výkonové motivace. Z tohoto důvodu zde autorka této práce věnovala určitý prostor problematice výkonové motivace.

Výkonová motivace je jedním z nejčastěji zmiňovaných a zkoumaných témat psychologie sportu. Slepíčka, Hošek a Hátlová s jistou nadsázkou hovoří o tom, že celá psychologie sportu by se dala vykládat z hlediska příčin sportovcova jednání (Slepíčka aj., 2009). Autorka této práce se domnívá, že tento fakt je zapříčiněn tím, že motivace k výkonu je významnou klíčovou složkou lidské psychiky, která velmi výrazným způsobem ovlivňuje jedincovo chování či prožívání určitých aspektů, jak ve sportovní kariéře, tak v životě obecně.

Při vysvětlování termínu výkonové motivace je třeba napřed definovat pojem motivace a motiv. A to z toho důvodu, že pojem motivace často bývá nesprávně zaměňován s pojmem motiv. Obecně je třeba zdůraznit, že každé chování člověka je motivováno. Plháková pod pojmem motivace rozumí „... *souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“ (Plháková, 2003, s. 319).

Podobně termín motivace vymezuje Říčan: „*Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení*“ (Říčan, 2010). Srovnatelně o termínu motivace hovoří i Nakonečný, který pokládá motivaci za hybné síly chování (Nakonečný, 1997).

Co se týče samotné výkonové motivace, obecně lze říci, že východiskem výkonové motivace je potřeba vytyčovat si obtížné cíle, přičemž k tomu, aby jich bylo dosaženo, je potřeba vyvinout určité úsilí (Helus, 2011).

Ani Plháková nepoužívá pro definici výkonové motivace komplikovaná slova. V její definici hovoří o tom, že „výkonová motivace se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu“ (Plháková, 2003, s. 372).

Základy teorie výkonové motivace položili Atkinson a Feather v šedesátých letech minulého století v USA. Teorie výkonové motivace vychází z předpokladu, že chování lidí je ve výkonových situacích ovlivňováno několika motivy. Lidé mají tendenci dosáhnout úspěchu. Z naděje na úspěch vyvstává i obava ze selhání a z neúspěchu (tendence vyhnout se neúspěchu). Výsledná orientace člověka ve výkonové situaci pak závisí na převaze jedné nebo druhé tendence. Je zcela pochopitelné, že se tyto tendence uplatňují i ve vrcholovém sportu (cit. dle Svoboda, 2007).

1.4 Motivační tendence k úspěchu

„V knize *Výzkumy osobnosti Murray* definoval potřebu úspěchu ve výkonových situacích (*need achievement – nAch*) jako potřebu překonávat překážky, uplatňovat své schopnosti, snažit se vykonat něco obtížného tak rychle a dobře, jak je to jen možné“ (cit. dle Plhákové, 2003, s. 372).

Atkinson a McClelland tento motiv intenzivně zkoumali a následně přišli s modelem „Teorie potřeby úspěchu“. Tato teorie vychází z přesvědčení, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěšných výkonů a vyhýbat se neúspěchům. Rozhodující vliv má rovnováha mezi přáním uspět a pravděpodobností, že vytouženého cíle nedosáhne. Výsledkem těchto dvou vlivů je usilování o dosažení úspěchu anebo usilování o vyhnutí se neúspěchu (cit. dle Plhákové, 2003).

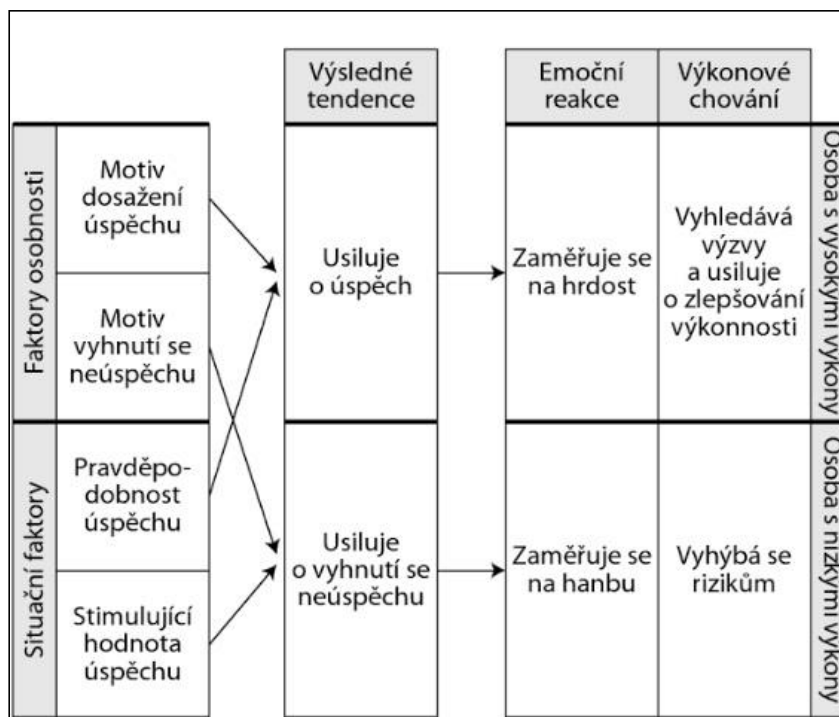
Z hlediska aspirací se převaha potřeby úspěšného výkonu nad potřebou vyhnutí se neúspěchu projevuje v adekvátních aspiracích odpovídajících plnému využití schopností jedince při jeho dosahování. Subjektivní zážitek úspěchu či neúspěchu je tak determinován vztahem individuálního výkonu k úrovni aspirace, a ne pouze absolutně dosaženými výsledky (Hrabal aj., 1984).

Naopak převaha potřeby vyhnout se neúspěchu se může projevit neadekvátní úrovní aspirace, ale i různými vedlejšími projevy, které lze pak pozorovat zvláště po neúspěchu. Jak již autorka této práce zmínila, u osob s nereálnou aspirační úrovní se objevuje tendence přesouvat odpovědnost z vlastní osoby na „nudný a nezajímavý materiál“ či na „nešikovného, nudného, protivného či zaujatého“ experimentátora. Po neúspěchu lze sledovat i zlehčování významu úkolu, který je zpětně hodnocen jako nesmyslný nebo špatně zadaný. Takový jedinec po subjektivně prožitém neúspěchu může na přítomnost zadávajícího experimentátora reagovat hněvem či podrážděností (Hrabal aj., 1984). Teorie potřeby úspěchu vychází z osobnostních a situačních faktorů. Tyto faktory se uskutečňují v následujících interakcích, které jsou znázorněny na obr. č. 2.

Výkonné osoby jsou více poháněny motivem úspěchu, zatímco málo výkonné osoby více motivuje snaha vyhnout se neúspěchu. Závodník, který zažil mnoho úspěchů, je poháněn motivací k dosažení výkonu, který je pro něj subjektivně spojován s pocity hrdosti, radosti nebo uspokojení, na druhou stranu sportovec, který zažíval negativní emoce spojené s prohrou, se pravděpodobně bude v budoucnu těmto pocitům vyhýbat (Tod aj., 2012).

Mezi situační faktory se řadí pravděpodobnost úspěchu a stimulující hodnoty úspěchu. V tomto smyslu se pravděpodobnost týká reálné možnosti, že sportovec v dané situaci uspěje (např. ve finálové jízdě závodu). Na této pravděpodobnosti se podílí vliv počasí, soupeř nebo kvalita a kvantita tréninku, který samotnému startu závodu předchází. Tod v této souvislosti zdůrazňuje, že stimulující hodnota úspěchu se týká velikosti hodnoty, která je v dané situaci úspěchu prisouzena (Tod aj., 2012).

Obr. č. 2 Teorie potřeby úspěchu (Atkinson, McClelland)



Převzato z: Tod aj., 2012, s. 38.

Následuje přehled několika příkladů, které popisují interakce osobnostních faktorů a situačních faktorů, které mohou ovlivnit přístup, který jedinec v dané situaci zvolí, doplněných o názory autorky této práce.

Pokud závodník subjektivně vnímá závod jako méně důležitý, bude případný neúspěch pravděpodobně prožívat méně intenzivně (Tod aj., 2012). Autorka této práce výše zmíněný předpoklad z vlastní zkušenosti potvrzuje a dodává, že se tento subjektivní pohled (vnímání důležitosti závodu) mění rovněž s věkem závodníka. Například v kategorii do 11 let (ve vodním slalomu kategorie „předžáků“), je i ten nejmenší závod (ve smyslu nízké konkurence, objektivně nízké vážené hodnoty toho závodu apod.) v očích „předžáčka“ závodem nesmírně důležitým. Naopak pro zkušeného závodníka tento závod představuje doslova odreagování se od velkých a důležitých závodů.

Hodnoty úspěchu se rovněž vztahují k pravděpodobnosti úspěchu proti silnému soupeři, která bývá oproti slabšímu soupeři menší. Vítězství nad silným protivníkem má větší hodnotu než vítězství nad soupeřem slabším (Tod aj., 2012).

I s tímto tvrzením autorka této práce naprosto souhlasí. Situace s jistou dávkou výzvy, ve které je reálná šance uspět, bude pro sportovce silně motivující situací. Výkonově zaměřený sportovec usiluje o hodnotný výkon, který je spojován s pocity hrdosti.

Na druhou stranu sportovec, který je motivován strachem z neúspěchu, odsouzení ze strany okolí a pocitů hanby, bude motivován situací, v níž je vysoká pravděpodobnost úspěchu, a to bez ohledu na hodnotu, kterou s sebou výhra nese. Paradoxem je, že jinou možností u osob s nízkými výkony je usilování o nerealistické cíle, ve které je jen malá pravděpodobnost úspěchu, protože prohra s mnohem lepším soupeřem není taková hanba.

1.5 Kauzální atribuce

Při dosahování cílů nás potkávají úspěchy i neúspěchy. Každý z nás má tendenci zpětně uvažovat o příčinách, které vedly k úspěchu či neúspěchu. Každý člověk má naučený vlastní atribuční styl, tedy tendenci docházet k určitému kauzálnímu závěru (Plevová, 2007).

Jedná se o „kovarianční informace“, tedy o dosavadní zkušenost, skrze kterou lidé reagují na různé podněty, z čehož následně usuzují na možné příčiny (Nisbett a Wilson, 1977) [přeložila autorka této práce].

„Jestliže má zkoumaná osoba pocit, že výsledky závisí na ní, mají změny úrovně její aspirace jiný průběh, než když má pocit, že výsledky závisí na náhodě“ (Nakonečný, 1997, s. 178). Autorka této práce se domnívá, že atribuce má psychologicky dalekosáhlý význam. Pokud sportovec svoje úspěchy vnímá jako výsledek, kterého dosáhl díky svým dispozicím, bude úspěchy očekávat i v budoucnosti. Autorka této práce zde považuje za důležité i to, že se očekávání úspěchů pojí s pozitivním sebehodnocením.

Zásadním přínosem v atribučních teoriích je koncepce Rottera „Místo kontroly“ (locus of control). Místo kontroly je v psychologii pojem, který označuje, do jaké

míry jsou jednotlivci přesvědčeni o tom, že jsou schopni kontrolovat a ovládat výsledky své činnosti.

Rotter ve své koncepci rozlišuje:

- pokud je chování chápáno jako závislejší na vnější kontrole, (osud, štěstí apod.), jedná se o externí locus of control;
- pokud je chování chápáno jedincem jako výsledek vnitřních faktorů (úsilí, výdrž, svobodná vůle apod.), jedná se o interní locus of control (Rotter, 1966) [přeložila autorka této práce].

Weiner navázal na Rottera a vytvořil systematický přehled příčin, tzv. třídimenzionální teorii.

Weiner předpokládá následující dimenze:

- stabilní;
- nestabilní;
- interní = dispozice jedince – atribuce dispoziční;
- externí = vliv vnějšího prostředí – atribuce situační (Weiner, 1974) [přeložila autorka této práce].

Slepička, Hošek a Hátlová upozorňují na zákonitost kauzální atribuce, kdy se po úspěchu objevují pocity, např. jsem dobrý, uspěl jsem díky svým zkušenostem, dovednostem, znalostem (vnitřní a stálé příčiny), a naopak po neúspěchu se dostavuje tendence neúspěch přisuzovat příčinám vnějším a proměnlivým (Slepička aj., 2009).

Například sportovec, který se sám sobě snaží neúspěch interpretovat zdůvodněním, že měl málo štěstí, špatné klimatické podmínky pro výkon (např. vítr) nebo že byl ovlivněn emocemi fanoušků (Slepička aj., 2009). Autorka této práce dodává, že vodní slalom je charakteristický právě kvůli vnějším a proměnným faktorům. Mezi tyto faktory se řadí náhlé pulzování vody, které je v umělém kanále velmi časté, a

nepředvídatelné poryvy větru. Vnitřní proměnlivou příčinou je pak např. úsilí, vnitřní stálou příčinou je např. talent a vnější stálou příčinou je např. obtížnost závodní tratě.

V této souvislosti autorka zmiňuje zajímavou studii z roku 1974, v níž se podařilo identifikovat čtyři nejvýznamnější příčiny, kterým lze výkon přisuzovat. Mužským a ženským subjektům (N = 349) byl rozdán otevřený dotazník, ve kterém zkoumaný soubor ve 45 % označil, že za výkon mohou níže zmíněné příčiny. Jsou jimi schopnosti, úsilí, štěstí a obtížnost úkolu. Podle Weinera jsou schopnost a úsilí typicky vnímanými dominantními příčinami úspěchu či neúspěchu, načež obtížnost úkolu je vnímána spíše mezi ostatními příčinami výsledků (Weiner, 1974) [přeložila autorka této práce].

Příčiny, jimž lidé přisuzují své úspěchy a neúspěchy, se podle nedávného výzkumu liší i kulturním zázemím. Tato nedávná studie z roku 2012 proběhla u japonských a amerických elitních sportovců. Japonští i američtí muži připisovali výhru spíše vnitřním příčinám. V tomto ohledu byly tyto národy konzistentní. Ve vzájemném porovnání japonské sportovci připisovali příčinu výsledků sami sobě častěji než američtí sportovci. Existují rovněž rozdíly mezi pohlavími v přiřítání příčin. Muži připisovali příčinu výsledků sami sobě častěji než ženy (Aldridge a Islam, 2012) [přeložila autorka této práce].

2 SPORTOVNÍ VÝKON

V souvislosti s názvem této práce „Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů“ je v této kapitole věnován prostor pro vymezení pojmu výkon v obecné rovině a výkon ve vodním slalomu. Tato kapitola je rovněž zaměřena na problematiku optimální úrovně aktivace. Na konci této kapitoly autorka této práce zmiňuje jednu z možných užitečných strategií řízení aktivace, se kterou má osobní dlouholetou a pozitivní zkušenost.

Výkon ve sportu je konkrétní sportovní výsledek ve sportovní soutěži. „*Obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Chybí-li jedna podmiňující složka, k výkonu nedojde*“ (Slepička aj., 2009 s. 82). V souvislosti s aktuálním výkonem je důležité zmínit termín výkonnost. Výkonnost sportovce se podle autorky této práce vztahuje spíše k dlouhodobějšímu měřítku, protože výkonnost vždy neodpovídá skutečnému aktuálnímu výkonu. K dosažení úspěšného výkonu nemusí vždy dojít, například kvůli nepříznivým klimatickým podmínkám či selhání sportovního vybavení (ve vodním slalomu je na vině například náhlý poryv větru, kvůli kterému závodník mine branku, anebo zlomení pádla, kvůli čemuž závodník nemůže pokračovat ve své závodní jízdě).

Pokud bychom chtěli stanovit strukturu samotného výkonu ve vodním slalomu, je nejprve nutné si definovat základní faktory, které ho ovlivňují. Vhodným nástrojem pro znázornění takovéto struktury výkonu je vyjádření pomocí systémů. Ve vodním slalomu můžeme definovat tři základní systémy, a to samotný aktuální výkon, vnější podmínky (samotný vodní terén či variabilita vytyčených bran, rozhodnutí rozhodčího o neprojetí brány apod.) a vnitřní požadavky (kondiční, technické a psychické) (Bílý, 2011).

Podíl složek, které se podílejí na výkonu ve vodním slalomu, byl Malým odhadnut na 30 % podíl tělesné, 30 % podíl psychické a 40 % podíl technické přípravy (cit. dle Bílého, 2011, s. 5).

2.1 Optimální úroveň aktivace

Nepřiměřená úroveň aktivace může být na překážku v potřebné motivaci závodníka ve sportovní soutěži. Proto není překvapivé, že vztah mezi aktivační úrovní a výkonem budí zájem nejenom sportovních psychologů, ale i odborníků ze sportovní praxe vůbec. Jasnější pochopení tohoto vztahu by usnadnilo snahu o maximální výkon jak sportovcům, tak jejich trenérům, a rovněž by napomohlo při navrhování konkrétní metody pro kontrolu úrovně aktivace (Ebbeck a Maureen, 1988) [přeložila autorka této práce].

Teorii aktivace nelze vysvětlovat pouze z psychologického hlediska, protože se na vytváření aktivační teorie podílelo mnoho výzkumných pracovníků, především biologicky zaměřených, např. Selye, Cannon, Lindsley a Freeman. Výzkumníci měřili pomocí elektroencefalografu elektrickou aktivitu mozkové kůry, která je vlastním ukazatelem aktivační úrovně. Mezi další ukazatele mapující úroveň aktivace lze řadit změny v reakci kožně galvanické či změny fyziologických ukazatelů (Hošek a Macák, 1989).

„Aktivační úroveň je chápána jako pohotovost organismu k reakci. Pohybuje se od úrovní velmi nízkých (teoreticky smrt, prakticky bezvědomí, spánek apod.) k úrovním velmi vysokým (afekty strachu, vzteku apod.)“ (Hošek a Macák, 1989, s. 45).

2.1.1 Yerkes–Dodsonův zákon

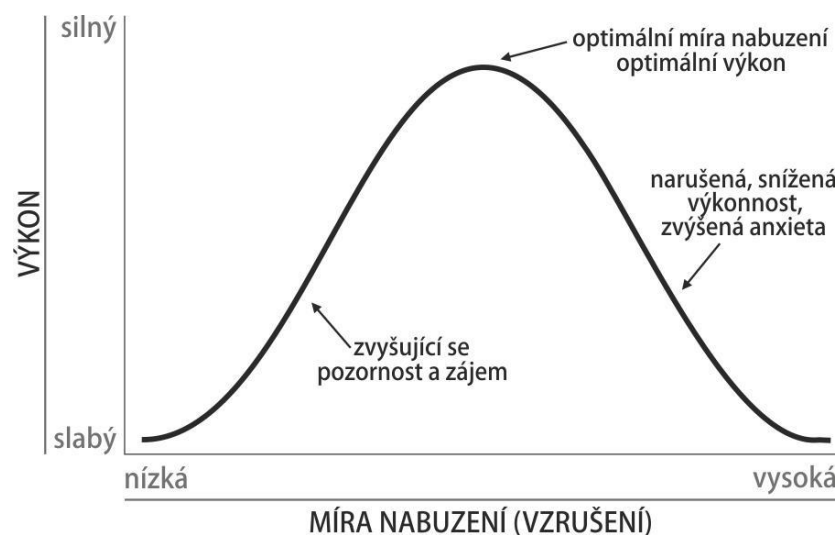
Jednou ze známých a často zmiňovaných teorií, která se zabývá vztahem mezi optimální úrovní aktivace k výkonu, je Yerkes–Dodsonův zákon, označovaný jako „obrácená U–křivka“. V této koncepci je graficky zformulován vztah mezi úrovní motivace, náročností úkolu a výkonem (viz obr. č. 3). Yerkes–Dodsonův zákon, který zformulovali Yerkes a Dodson v roce 1908, tvrdí, že při nízké úrovni aktivace je i úroveň výkonu nízká, ale pokud motivace roste, zvyšuje se i výkon, ale jen do okamžiku, kdy motivovanost člověka přesáhne určitou hranici, v tomto okamžiku dochází ke snížení úrovně výkonu (cit. dle Plhákové, 2003).

Ačkoliv je hypotéza obrácené U-křivky velmi názorná a zdá se být vhodným schématem pro sport, její platnost je omezená (Hošek a Macák, 1989). Např. extrémní kajakář, který sjíždí divoké vody a vodopády, v zájmu ochrany vlastního života, což je pro něho činnost spojená s intenzivními emocemi, je schopen podat neuvěřitelné výkony, ačkoliv také jeho aktivační úroveň je v daný moment patrně velmi vysoká.

Právě kvůli velkým psychickým a fyzickým zátěžím, při nichž emoce značně kolísají nahoru a dolů, je aktivační úroveň označována za jev labilní. Vrcholoví sportovci bývají na emoční vlivy velmi citliví, přičemž tyto oscilace aktivační úrovně mohou ovlivnit jejich špičkový sportovní výkon (Macák a Hošek, 1989).

„... problémem nadále zůstává hledání optimální aktivační úrovně pro rozdílné sportovní činnosti a pro různé sportovce...“ (Hošek a Macák, 1989, s. 16).

Obr. č. 3 Hypotéza převertované U- křivky



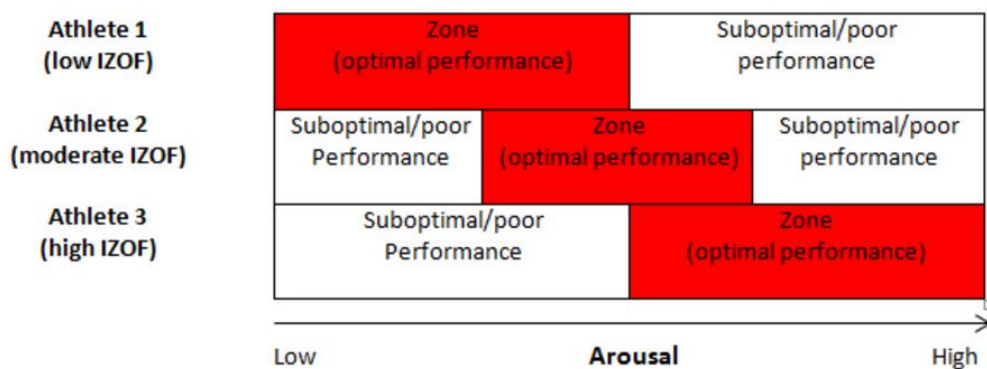
Převzato z: Vybrané kapitoly z manažerské psychologie (Sigmung aj., 2014)

2.1.2 Haninova teorie optimální zóny fungování

V psychologii sportu má praktický význam rovněž Haninova teorie zón optimálního fungování (IZOF).

Hypotéza individuálních zón optimálního fungování nabízí teorii, že pokud se sportovec nachází v optimální úrovni pro výkon, znamená to, že je v jím preferované úrovni úzkosti. Z obr. č. 4 je zřejmé, že každý sportovec má své optimum úzkosti, při němž podává optimální výkon. Hanin využíval opakovaného pozorování výkonu subjektu a s ním spojených úrovní předstartovní a startovní úzkosti a retrospektivního přístupu, ve kterém sportovci zpětně hodnotili své pocity před svými nejúspěšnějšími výkony (Hanin, 2000) [přeložila autorka této práce].

Obr. č. 4. Individuální zóny optimálního fungování (IZOF)



Převzato z: Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF)

V porovnání s hypotézou obráceného U, která tvrdí, že existuje nejlepší výkon na jedině, přiměřené úrovni aktivace, hypotéza IZOF nastiňuje existenci určitého rozpětí této aktivace, v němž je sportovcův výkon optimální. Jinými slovy, hypotéza IZOF počítá s individuálními rozdíly v úrovni aktivace, spjaté s optimálním výkonem (Tod aj., 2012).

Do jisté míry byla hypotéza IZOF potvrzena Raglinem a Morrisem. Studie proběhla u devíti vysokoškolských sportovkyň hrajících volejbal. Raglin a Morris na základě měření hladiny úzkosti, která byla měřena jednu hodinu před snadným zápasem a hodinu před obtížným zápasem, pomocí dotazníku STAI (Spielberger aj., 1970) [přeložila autorka této práce] zjistili, že jednotlivé sportovkyně měly různou optimální úroveň úzkosti. Výsledky však nepotvrdily předpoklad hypotézy IZOF, že pokud se jejich úzkost bude nalézat v jejich vlastní IZOF, budou i jejich výkony lepší (Raglin a Moris, 1994) [přeložila autorka této práce].

Upřesňující výsledky přinesla studie Robazzy a jeho kolegů, tato studie je rozšířením hypotézy IZOF o zkoumání vztahu mezi výkonem a emocemi, tělesnými symptomy a kvalitami specifickými pro úkol (např. důležitost závodu apod.). V tomto případě se výzkum zaměřil na studium individuálních sportovců. Do této studie bylo zařazeno deset profesionálních karatistů. Sportovci o výše zmíněném před samotným závodem vypovídali, načež po závodě hodnotili svůj výkon. Na základě těchto informací byla vypočítána individuální IZOF každého z karatistů. Výsledky této studie podpořily hypotézu IZOF o lepším výkonu, jestliže byly emoce a tělesné symptomy, ale nikoli kvality specifické pro úkol v mezích sportovcova IZOF (Robazza aj., 2004) [přeložila autorka této práce].

Také hypotéza IZOF, podobně jako hypotéza obrácené U-křivky, nabízí pohled na vztah mezi aktivací (nebo úzkostí a tělesnými symptomy) a sportovním výkonem. Nevysvětluje však, proč tomu tak je. Pro nastínění vztahu mezi aktivací a výkonem existuje řada teorií, z nichž výzkumy přinesly důkazy ve prospěch i neprospěch každé z výše uvedených teorií. Zdá se, že pro lepší porozumění této problematice je potřeba dalšího zkoumání. Určitou představu o tom, proč aktivace působí na výkon různými způsoby, nabízí převrácená teorie.

2.1.3 Převrácená teorie

Převrácená teorie, kterou formuloval roku 1982 Apter, nabízí tvrzení, že „... vliv aktivace na výkon závisí na tom, jak sportovci svou aktuální úroveň aktivace interpretují. Jejich interpretace zase závisí na jejich aktuálním duševním stavu“ (cit. dle Tod aj., 2012, s. 65).

- V telickém (vážném) stavu je jedincovo aktuální chování motivováno tím, že aktuální chování přispívá k přiblížení se dlouhodobému cíli. V tomto stavu jedinec dává častěji přednost prožívání nízkých úrovní aktivace;
- V paratelickém (hravém) stavu si jedinec se svým aktuálním chováním nedělá starosti, je motivován užíváním si přítomného okamžiku. Dává naopak přednost vysokým úrovním aktivace (Tod aj., 2012).

Převrácená teorie tvrdí, že ačkoliv jedinec může mít v každém z těchto stavů preferovanou úroveň aktivace, ne vždy tyto preferované úrovně aktivace zažije. Obecně by výkon měl být lepší v tom případě, kdy úroveň aktivace není v rozporu s požadovanou úrovní, a naopak nejhorší výkon v situaci, kdy úroveň aktivace je v rozporu mezi subjektivně pocíťovanou a skutečnou úrovní aktivace (Tod aj., 2012).

Autorka této práce v souvislosti s touto problematikou uvádí studii profesionálních vodních slalomářů. Do výzkumu bylo zařazeno 9 profesionálních slalomářů, z nichž všech devět bylo v té době ve své zemi v top desítce a tři z těchto sportovců vyhráli individuální a týmové medaile na Mistrovství světa. Průměrný věk při zahájení studie byl 25, 2 let. Průměrná délka zkušeností v tomto sportu byla 10, 1 let. Tito profesionální vodní slalomáři strávili tréninkem celkem 13, 1 hodin týdně. Sportovci vypovídali o pocíťovaných a preferovaných úrovních aktivace před závodem. Výsledky této studie naznačují, že dobrým výkonům předcházela nízký rozpor mezi preferovanou a pocíťovanou úrovní aktivace (Males a Kerr, 1996) [přeložila autorka této práce].

Převrácená teorie je ve sportovní psychologii méně rozšířená, ale její využití stoupá. Za její výhodu se považuje možnost vzhledu do problému, na to, jakým způsobem stav mysli sportovců ovlivňuje to, jak vnímají aktivaci a její vliv na následný výkon (Tod aj., 2012).

Ve studii, ve které byl zkoumán vztah mezi negativními emocemi před závodním startem a výkonem, Jones a Moorhouse na základě výpovědi sportovců prokázali, že ne všichni sportovci interpretují předstartovní úzkost a další psychické stavy jako oslabující pro následný výkon, a také to, že se tato interpretace úzkosti u sportovců liší. Cílem bylo zjistit, zda v této souvislosti existuje rozdíl mezi „elitními sportovci“ a „dobrymi sportovci“. Studie přinesla výsledky, z nichž byly patrné rozdíly. Dobří sportovci uvádí, že jejich stav duševního (obavy či pochyby) a fyzického napětí (bušení srdce, napětí svalů nebo pocit na zvracení) před závodem relativně oslabuje následný výkon. Oproti tomu skupina elitních sportovců uvádí, že jejich rozpoložení jejich výkonnosti pomáhá (Jones a Moorhouse, 2010).

Ačkoliv v jiné studii, kterou v roce 2000 provedl Jerome a Williams s hráči bowlingu, se tyto výsledky spíše nepotvrdily (cit. dle Jonese a Moorhouse, 2010), autorka této práce se domnívá, že nízká úroveň úzkosti při bowlingovém zápase je triviálním faktorem pro testování, které se zabývá sportovním výkonem.

2.2 Předstartovní rituály

V souvislosti s dosahováním optimální aktivační úrovně se zde autorka této práce v krátkosti zmínila o psychologických strategiích, které v řízení úrovně aktivace mohou pomoci. Je zde rovněž uvedena zajímavá výpověď Vavřince Hradilka, našeho olympijského medailisty z Londýna 2012.

„Předstartovní rituál je zažitá a procvičená série myšlenkových procesů a chování, jež sportovci provádějí před výkonem...“ (Tod aj., 2012, s. 68). Smysl rituálů je zřejmý, sportovec přestane mít strach, nejčastěji strach z neúspěchu.

Existuje mnoho předstartovních rituálů, které sportovcům pomohou dostat se do ideálního předstartovního stavu. Zde je představen jeden z předzávodních rituálů, na který spoléhá jeden z nejlepších vodních slalomářů na světě, Vavřinec Hradilek, stříbrný olympijský medailista z letních Olympijských her v Londýně 2012. *„My máme společně s Milanem Říhou – to je můj trenér (Pytlák), takový zažitý rytmus před závodem, který je moc zajímavý. Milan mi jako první dal do ruky pádlo a loď. Nikdo tam takhle dlouho s trenérem nevydržel. To už je asi sedmnáct let. Šli jsme si vždycky sednout spolu doprostřed louky, a to je pro mě takový signál, kdy se uzavřu do sebe a jdu na vodu, trenér odchází a poplácá mě po zádech. Jdu se převléci. Dříve mi chodil ještě něco říct, ale to už přestalo, protože vycítil, že je to zbytečné. Chodíval mi třeba říct, abych si dal pozor na tu či onu kombinaci a já jsem si pak na ni tak dával pozor, že jsem ji zkazil“* (cit. dle Jelínka a Jetmarové, 2014, s. 193).

Předstartovní rituál pomáhá zvýšit nebo snížit úroveň aktivace před výkonem. Všechny tyto strategie, ať už se jedná o mluvení k sobě, různé představy, relaxace, talismany, rituály nebo v dnešní době již zcela automatické rozcvičení se před výkonem, se stávají opěrnými body pro sportovce.

Singer v této souvislosti zmiňuje, že v ideálním případě by měla být zvolená strategie zautomatizovaná, a to z toho důvodu, aby sportovec nemusel vědomě myslet na to, co a kdy provést (Singer, 2002).

3 TESTY ASPIRAČNÍ ÚROVNĚ

V této kapitole jsou uvedeny některé z testů, kterými je možné měřit úroveň aspirace. Pro větší přehlednost jsou jednotlivé testy rozděleny do podkapitol.

3.1 Kvocient úrovně aspirace (Meili, 1965)

„Tento test je velmi jednoduchý, rychlý a podává nám základní informaci o aspirační úrovni testované osoby“ (Blatný aj., 2000, s. 22). Test se skládá ze čtyř stejných tabulek, do kterých proband zaznamenává jednotlivé pokusy, viz příloha č. I. V každé tabulce je devět sloupců po třech řádcích, vedle každé tabulky jsou dvě samostatná políčka označena O1, V1, u další tabulky pak O2, V2 atd. (O = odhad, V = výsledek). Úkolem probanda je do políček tabulky zapisovat co nejrychleji po jednom křížku (X), přičemž *„... do výsledku se započítávají pouze celé křížky provedené v časovém limitu“* (Blatný, aj., 2000, s. 22). Na každou tabulku je určen časový limit 10 vteřin, s výjimkou třetí tabulky, v níž je limit pouze 8 vteřin (tuto informaci proband netuší). Do horního políčka, do políčka označeného jako O1, proband zapíše svůj odhad (kolik křížků udělá během 10 vteřin). Následně se započíná první pokus, výsledek se zapíše do políčka označeného jako V1. Na základě výsledku (V1) proband provádí druhý odhad (O2) a postup se opakuje. Blatný dodává, že u mladších dětí je vždy důležité kontrolovat správnost výpočtu křížků (Blatný aj., 2000). K posouzení těchto výsledků se využívají normy pro mládež České republiky od Blahutkové z roku 1998, viz tab. č. 1 (Testy úrovně aspirace, 2010). Kvocient úrovně aspirace (QÚA) je vypočítán podle vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2 - V1) + (O3 - V2) + (O4 - V3)}{3}$$

kde:

QÚA	kvocient úrovně aspirace;
O2 – O4	odhad pro daný pokus;
V1 – V3	výsledek daného pokusu (Testy úrovně aspirace, 2010).

Tab. č. 1 Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice

Úroveň aspirace	Mladší školní věk		Starší školní věk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Velmi vysoká	3,2 a více	2,51 a více	2,11 a více	1,71 a více
Vysoká	1,8 – 3,19	1,11 – 2,5	1,21 – 2,1	0,81 – 1,7
Normální	0 – 1,79	(-0,79) – 1,1	0,11 – 1,2	0 – 0,8
Nízká	(-1,39) – (-0,1)	(-2,59) – (-0,8)	(-0,99) – 0,1	(-1,39) – (-0,1)
Velmi nízká	-1,4 a méně	-2,6 a méně	-1,0 a méně	-1,4 a méně

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

3.2 Kolísání aspirace s úspěchem a neúspěchem (Hošek, 1979)

Test Hoška z roku 1979 je obdobou testu předchozího, která je však rozšířena na deset pokusů. Autorka této práce je toho názoru, že ačkoliv Hošek standardizaci metody neprovedl, tento postup mu nelze upřít. V kapitole 1 *Aspirace a aspirační úroveň* jsou uvedeny některé z výsledků Hoška.

„Byla sice možnost ve spolupráci s n. p. Psychodiagnostika novou metodu standardizovat, ale já to nepodnikl. Metodu jsem používal při spolupráci se sportovci jako orientační zkoušku hyperaspirativnosti, která podle mých výsledků korelovala s výkonovou motivací sportovců. Neochota snižovat aspirace při snižování výkonů je dobrým ukazatelem jakési obecné ambicióznosti člověka, která se ve sportu hodí. Vidím zde i souvislost psychické odolnosti ve smyslu frustrační tolerance“ (osobní sdělení pana Hoška, 12. 1. 2016).

Do části „O“ se zaznamenávají odhady a do části „V“ se zaznamenávají výsledky (počet čárek, nikoliv počet skupin). První řádek slouží pro zácvik (první odhad není

vyhodnocován). Proband píše čárky co nejrychleji po dobu „10“ vteřin směrem zleva doprava (leváci mohou zprava doleva).

Tento test pracuje se zpětnou klamnou vazbou, protože probandovi není sdělen fakt, že ve skutečnosti se časy pokusů mění v následujícím pořadí: 10 vteřin, 8 vteřin, 9 vteřin, 10 vteřin, 11 vteřin, 12 vteřin, 13 vteřin, 12 vteřin, 11 vteřin. Proband pokus 9krát opakuje, přičemž zná své předchozí výkony. U posledního pokusu proband zapíše odhad a poslední pokus není proveden.

Tento test dovoluje reakci na modelovaný neúspěch. Sportovec může na modelovaný neúspěch reagovat a následně se zlepšit, protože zná svůj výsledek i svůj odhad (Blatný aj., 2000). K posouzení výsledků se rovněž využívají normy pro mládež České republiky od Blahutkové z roku 1998, viz tab. č. 2 (Testy úrovně aspirace, 2010).

Kvocient úrovně aspirace (QÚA) je vypočítán podle vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2-V1)+(O3-V2)+(O4-V3)+(O5-V4)+(O6-V5)+(O7-V6)+(O8-V7)+(O9-V8)+(O10-V9)}{9}$$

kde:

- | | |
|----------|--|
| QÚA | kvocient úrovně aspirace; |
| O2 – O10 | odhad pro příslušný pokus; |
| V1 – V9 | výsledek příslušného pokusu (Testy úrovně aspirace, 2010). |

Tab. č. 2 Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice

Úroveň aspirace	Mladší školní věk		Starší školní věk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Velmi vysoká	6,71 a více	7,61 a více	8,5 a více	4,41 a více
Vysoká	3,31 – 6,7	2,61 – 7,6	3,31 – 8,49	1,51 – 4,4
Normální	(-1,19) – 3,3	(-3,89) – 2,6	(-0,59) – 3,3	(-2,29) – 1,5
Nízká	(-5,59) – (-1,2)	(-10,39) – (-3,9)	(-2,19) – (-0,6)	(-3,89) – (-2,3)
Velmi nízká	-5,6 a méně	-10,4 a méně	-2,2 a méně	-3,9 a méně

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

3.3 Test dynamiky aspirací (Janák)

Tato kapitola slouží pouze pro základní představu o tomto konkrétním testu, který je podle autorky této práce vhodný pro měření úrovně aspirací u sportovců. Velký prostor je praktickému využití tohoto testu věnován v kapitole 5 *Vlastní výzkumné šetření*.

Test Janáka je adaptací původního testu Hoška. Tato verze je prozatím nestandardizovaná. Test dynamiky aspirací se zabývá měřením úrovně aspirace, odolností vůči zátěži a psychomotorického tempa.

Test dynamiky aspirací (TDA) je na rozdíl od původního testu Hoška uspořádán do „políček“. Do těchto políček proband píše vrubovky, viz příloha č. III. V tomto testu první řádek rovněž slouží pro zácvik (první odhad není vyhodnocován). Poté se experimentátor probanda dotáže na jeho „odhad“ pro příští pokus, který je následně zapsán do políčka „odhad“. Do levé části je zaznamenán výsledek (počet čárek, nikoliv počet skupin). Proband píše čárky co nejrychleji po dobu „20“ vteřin směrem zleva doprava (leváci mohou zprava doleva).

I tento test pracuje se zpětnou klamnou vazbou, kdy probandovi není sdělen fakt, že ve skutečnosti se časy pokusů mění v pořadí: 18 vteřin, 20 vteřin, 22 vteřin, 20 vteřin, 18 vteřin, 18 vteřin. Proband pokus 6krát opakuje, přičemž zná své

předchozí výkony. U posledního pokusu proband zapíše odhad a pokus není proveden (pouze odhad). I tento adaptovaný test dovoluje reakci na modelovaný neúspěch. Sportovec může na modelovaný neúspěch reagovat (a zlepšit se), protože zná svůj výsledek i svůj odhad.

Následující tab. č. 3 přehledně zobrazuje vysvětlivky k jednotlivým částem, které Test dynamiky aspirací umožňuje zjistit (tedy aspirace, psychomotorické tempo a odolnost vůči zátěži).

Tab. č. 3 Vysvětlivky a prozatímní normy nestandardizovaného testu podle Janáka

Psychomotorické tempo	Číslo uvádí, kolik čar napsal proband v prvním pokusu. Souvisí s rychlostí psaní a čtení. Pozn. vrubovka = 4 čárky (přeškrtnutá čárka se nezapočítává)	AM = 79,7 SD = 12,5
Test dynamiky aspirací TDA +	Číslo uvádí, kolik aspirací (odhadů budoucího výkonu) bylo vyšších než (předchozí) výsledek. Převaha + souvisí s tendencí klást si vysoké cíle a rovněž souvisí s dobrým sebevědomím.	AM = 2,4 SD = 1,6
Test dynamiky aspirací TDA -	Číslo uvádí počet odhadů budoucího výkonu, které byly nižší než předchozí výsledek. Převaha - nejspíše souvisí s podceňováním, nebo udržováním si rezervy.	AM = 3,6 SD = 1,6
Test dynamiky aspirací TDA 0	Číslo ukazuje počet odhadů v TDA testu, které byly stejné jako předchozí výkon. Svědčí pro tendenci „být přesný“.	AM = 0,9 SD = 0,9

Pokračování tab. č. 3

<p>Odolnost vůči psychické zátěži</p>	<p>Získáme „koeficient“ = průměr výkonů (počet čar) v posledních dvou pokusech: výkonu v prvním pokusu. Číslo větší než 1,0 svědčí o dobré odolnosti. Po zhoršení výsledku (modelované selhání) je proband schopen zlepšit výkon. Naopak koeficient menší než 1,0 svědčí pro menší odolnost. Pro optimální výkon potřebuje klid, a nikoli psychický stres.</p>	<p>AM = 1,08 SD = 0,15</p>
--	--	--

AM	průměr
SD	standardní odchylka od průměru (zahrnuje 35 % populace)
Celkový počet	N = 672
Počet dle pohlaví	muži: 364, ženy: 308
Věk	18–60 let

Nestandardizovaný test podle Janáka

3.3.1 Psychomotorické tempo

V souvislosti s psychomotorickým tempem v tomto testu – psaní čárek je potřeba zaměřit se i na psychomotorické schopnosti, které zřetelně naznačuje úzké spojení procesů percepce a kognice, a proto ne bezdůvodně Slepíčka, Hošek a Hátlová mluví o pohybové inteligenci (Slepíčka aj., 2009).

Vodní slalom má mezi ostatními sporty do jisté míry specifické postavení. Tato výlučnost spočívá v kombinaci fyzické zdatnosti, psychické odolnosti vůči zátěži, sebedůvěry a v neposlední řadě v technicky dobře provedeném a rychlém výkonu, které na sportovce kladou značně rozdílné požadavky. Z toho důvodu je pro zvládnutí složitých pohybových struktur potřeba komplexu psychomotorických schopností, protože ve vodním slalomu neexistuje statická poloha, jedná se

o průběžný pohyb, který vyžaduje celou škálu pohybových dovedností. Důležitými psychomotorickými prvky ve vodním slalomu jsou výkonové prvky, k nimž patří „...rychlé pohybové reakce, pohotové řešení situace, specifická odvaha se zvýšenou ochotou riskovat a schopnost maximální koncentrace pro krátký časový úsek s výrazným citem pro odhad vzdálenosti“ (Bílý, 2011, s. 13). Autorka této práce dodává, že rovněž přesnost, řízení rychlosti, umět „přibrzdit“ a rytmus pádlování je zásadní. Tyto prvky jsou ovlivněny mnoha faktory, jako je únava, stres, nemoc, úraz či sociální prostředí.

Hošek v souvislosti s psychomotorickým tempem dodává, že „...psychomotorické tempo má vztah k vlastnostem vyšší nervové činnosti a k temperamentu člověka. Do jisté míry v něm koinciduje aktuální psychický stav. Výsledky zkoumání naznačují, že psychomotorické tempo souvisí s rychlostí psaní, ale pravděpodobně nesouvisí s rychlostí pohybu. Je potřeba dalšího ověření“ (osobní sdělení pana Hoška, 12. 1. 2016).

4 PSYCHICKÁ ODOLNOST VŮČI ZÁTĚŽI

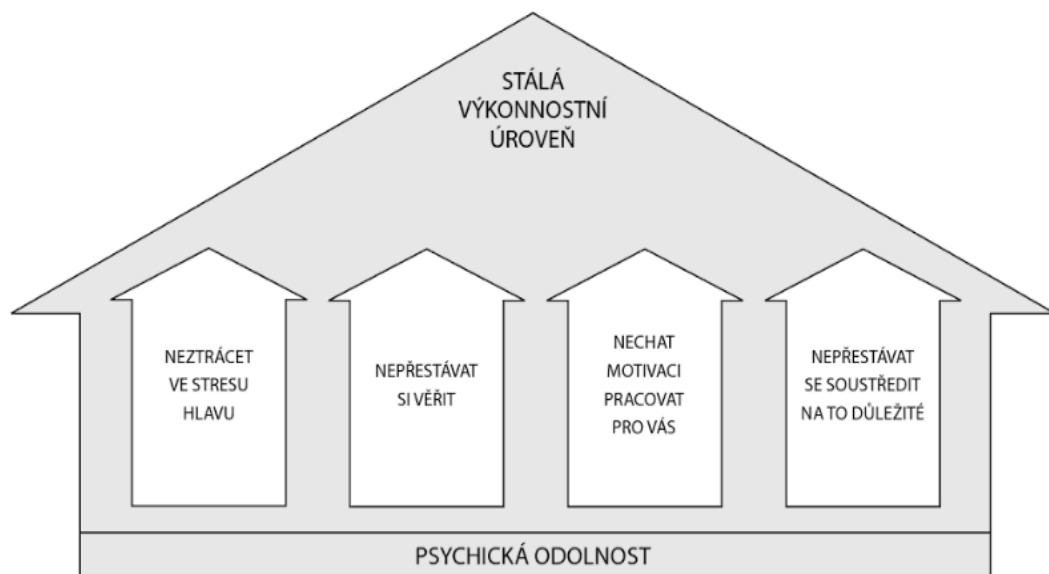
V souvislosti s Testem dynamiky aspirací Janáka a velmi diskutovanou problematikou psychické odolnosti ve sportovní psychologii považuje autorka této práce za adekvátní věnovat tuto kapitolu vymezení termínu psychické odolnosti vůči zátěži.

Při vysvětlování termínu psychické odolnosti je třeba ji napřed rozlišit od fyzické odolnosti. Fyzická odolnost se s psychickou odolností vzájemně ovlivňují a podmiňují. Fyzickou odolnost představují strukturální i funkční vlastnosti organismu. Fyzická odolnost zahrnuje např. celkový zdravotní stav organismu, vrozené funkční výkonové vlastnosti, projevující se v tělesné zdatnosti, rovněž získaná trénovanost, zkušenosti, znalosti a dovednosti (Paulík, 2017).

Pod pojmem psychická odolnost si lze představit schopnost klást odpor a odolávat tlakům. Pasivně se nepodvolovat či nevyhýbat nepříjemným situacím. Kebza a Šolcová připomínají, že potlačování nežádoucích prožitků může přinést úlevu, ale pouze dočasně (Kebza a Šolcová, 2015). V případě psychické odolnosti se jedná o schopnost rychlé adaptace, tedy návratu k původnímu stavu, která spočívá ve využití dosavadních zkušeností, které jsou v dané nepříjemné situaci nápomocné (Paulík, 2017).

Jones ve spolupráci se svými kolegy vypracoval v roce 2007 studii, ve které se experimentátoři dotazovali elitních sportovců, provozujících box, plavání, atletiku, judo, triatlon, veslování, pětiboj, squash, kriket a ragby (zastoupení účastníci pocházeli z Austrálie, Kanady nebo Anglie), na to, co pro ně znamená psychická odolnost a jak se u odolných sportovců projevuje. Na základě výpovědí Jones, Hanton a Connaughton identifikovali čtyři pilíře psychické odolnosti, které obsahují třicet atributů. Tato práce popisuje jen některé z nich (cit. dle Jonese aj., 2007).

Obr. č. 5 Čtyři pilíře psychické odolnosti



Převzato z: Jones aj., 2007, s. 53.

Schopnost „neztrácet ve stresu hlavu“ spočívá v přizpůsobení se jakékoli změně, rozptylování či ohrožení, znamená tedy zvládnutí úzkosti v zátěžových situacích. Sportovci v této studii zmiňují, že dokonce zbožňují tlak konkurence (Jones aj., 2007).

Schopnost „nepřestávat si věřit“ se skládá ze čtyř atributů. Prvním atributem je neotřesitelná sebedůvěra. Běžným prohlášením bylo: „*Vím, že mohu dosáhnout cíle.*“ Plháková dodává, že víra v dosažení vytyčených cílů je též spojena s Bandurovým termínem „přesvědčení o vlastní zdatnosti“ (self-efficacy), přičemž toto subjektivní přesvědčení jedinci pomáhá vyrovnat se s výzvou a s vytyčeným cílem (cit. dle Plhákové, 2003). Druhý atribut se týká vnitřní arogance. Sportovec je schopen se podívat na svůj talent a schopnosti a říct si: „*Vím, že tím co umím, mohu podat ten nejlepší výkon a porazit i ty nejlepší.*“ Třetím atributem je víra v to, že lze překonat všechny překážky, které se postaví do cesty. Čtvrtý atribut popisuje víru v to, že mohou výsledku reálně dosáhnout (Jones aj., 2007).

S dosažením úspěšného výkonu jde ruku v ruce i schopnost „nechat motivaci pracovat pro vás“. Atributy v této subkategorii souvisí s tím, jak udržet hladinu motivace navzdory vyhlídce dlouhodobé těžké dřiny a neplánovaných situací, např. úraz. Účastníci výzkumu zmiňují, že když jsou unavení, tak si připomínají důvody, proč onu činnost vlastně dělají. Například si říkají, že chtějí vyhrát zlatou medaili. Druhý atribut popisuje trpělivost, která je potřebná pro dosažení cíle. Tato schopnost umožní vzpamatovat se z neúspěchu, jenž může ohrozit dlouhodobé cíle. Sportovci si rovněž nestanovují nereálné cíle (Jones aj., 2007).

Další subkategorii je schopnost „nepřestávat se soustředit na to důležité“, která obsahuje tři atributy. Účastníci studie vysvětlovali, jakým způsobem dosahují úspěšných výkonů. Jedním z nich je schopnost plánovat a sledovat kroky na cestě k úspěšnému cíli. Psychicky odolný sportovec je schopen soustředit se na dlouhodobý cíl. Je schopen vynechat menší závod, aby byl perfektně připraven na závod, který je pro něj prioritou. Druhý atribut v této podskupině vysvětluje, že duševně odolný sportovec je připraven se vzdát některých věcí, které mají škodlivý vliv na dosažení cíle. Konečný atribut v této podskupině zdůrazňuje, že je důležité vědět, kdy „zapnout“ a „vypnout“. Účastníci uvádí, že je potřeba jisté rovnováhy jak ve sportu, tak i v soukromém životě (Jones aj., 2007).

Z výsledků této studie je patrné, že psychicky odolní sportovci jsou převážně otevření a hraví lidé, kteří když je potřeba, jednají racionálně a konstruktivně, přesně takovým způsobem, který jim umožní uspět.

Z českých psychologů se problémem psychické odolnosti zabýval hlavně Hošek, který experimentálně prokázal závislost psychické odolnosti při neúspěšné činnosti na intenzitě zátěže a na stabilitě osobnosti sportovce. Kde neúspěch v činnosti má za následek snížení aspirační úrovně sportovce (Hošek, 2003).

4.1 Frustrační tolerance

V souvislosti s psychickou odolností vůči zátěži a kladení si aspirací je potřeba alespoň krátce zmínit pojem „frustrace“ a „frustrační tolerance“.

Frustrace jakožto psychický stav nastává v momentě, když je jedinec motivován dosáhnout určitého cíle, ale aktuálně není v jeho možnostech vytyčeného cíle dosáhnout. Frustrační situace lze rozlišit na ty, které byly vyvolané vnější překážkou (exogenní), a na ty, které byly vyvolány překážkou vnitřní (endogenní). Exogenní překážky se dělí na fyzické a psychické (Nakonečný, 1997). Příkladem fyzické exogenní překážky je zmeškaný odjezd vlaku nebo ztráta klíčů od bytu. Mezi psychické exogenní překážky se řadí například autoritativní zákaz. Naopak vnitřní překážky jsou navozeny vnitřní bariérou, kterou je strach či ostych.

Termín frustrační tolerance do psychologie zavedl Rosenzweig (cit. dle Nakonečného, 1997). S tímto termínem dále pracoval i Hošek v souvislosti s tendencí ke zvyšování aspirací po úspěchu, u dlouhodobě úspěšných a mladých sportovců, kteří přecházejí do starší kategorie. Pokud sportovec v juniorské kategorii dosáhne několika úspěchů, jdoucích v řadě, pak tyto úspěchy vytvoří vysoké aspirace. Tímto vzniká předpoklad frustrace (Slepička aj., 2009). V českém reprezentačním týmu seniorů je většinou větší počet starších, zkušenějších a výsledkově vyrovnanějších závodníků, a proto v případě, že junior po úspěších svou úroveň aspirace neustále zvyšuje, i jeho potřeba úspěchu stoupá. Problém nastává v případě nedosažení výkonu. Následkem frustrace může docházet k problému s motivací. I z tohoto důvodu mnoho perspektivních a šikovných sportovců ukončí sportovní kariéru v mladém věku.

Balcar hovoří o tom, že pojem frustrace mívá v psychologii dvojí význam. Označuje buď vnější situaci, která brání dosáhnout cíle, anebo vnitřní stav, který v důsledku takové situace vzniká. Odezva na frustraci pak závisí na tom, jak jedinec svou situaci vnímá – zvláště pokud jde o nezbytnou věc, která pomůže překonat překážku pro dosažení cíle (Balcar, 2011).

V souvislosti s frustrací zapříčiněnou vnější situací autorka této práce předkládá zajímavou studii, která se zaměřuje na frustraci vzniklou kvůli úrazu. Z této studie vyplývá, že frustrace v průběhu zranění může mít za následek neúspěšný návrat k vrcholovému sportu (Leddy aj., 1994) [přeložila autorka této práce]. Výsledky podobné studie odhalily celou řadu negativních emocí v průběhu tohoto procesu, jako je hněv, deprese a frustrace (Granito, 2001) [přeložila autorka této práce].

Frustrační tolerance se tedy především týká emoční oblasti jedince a je tedy mírou odolnosti jedince. Zároveň lze tvrdit, že negativní emoce, které doprovázejí zranění, mohou mít za následek zpomalení nebo dokonce znemožnění návratu k vrcholovému sportu, například v důsledku ztráty motivace, smyslu pro samotnou aktivitu či v důsledku nedodržování rehabilitace.

5 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V první části této kapitoly autorka této práce seznamuje s deskriptivními údaji a ve druhé části pak přistupuje k jejich analýze.

5.1 Výzkumné cíle

Jak je patrné už i z názvu této práce, cílem tohoto výzkumu je přispět k hledání vzájemného vztahu mezi úrovní kladených aspirací a výkonem u sportovců. Rovněž zda je mezi skupinou vrcholových kanoistů a skupinou výkonnostních kanoistů, rozdíl v jejich odolnosti vůči zátěži a v jejich psychomotorickém tempu. Obecným cílem je přispění k současným poznatkovým východiskům v této oblasti novými dílčími výsledky na základě realizace vlastního výzkumného šetření. Stanoveny byly následující hlavní a dílčí výzkumné cíle:

Hlavní sledovaný cíl vyplývající ze zadaného tématu této práce:

- 1) Zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi úrovněmi kladených aspirací a výkonem mezi skupinou vrcholových kanoistů a výkonnostních kanoistů.

Další dílčí cíle související s realizovaným výzkumem:

- 1) Zjistit, zda je skupina vrcholových kanoistů odolnější vůči zátěži než skupina kanoistů s nižší výkonností.
- 2) Zjistit, zda existují případné rozdíly v psychomotorickém tempu mezi skupinou vrcholových kanoistů a skupinou kanoistů s nižší výkonností.

5.2 Formulace hypotéz

Na základě dosavadních teoretických poznatků a výsledků empirické výzkumné činnosti Hoška byly vzhledem k cílům této výzkumné práce stanoveny následující hypotézy:

- 1) Skupina vrcholových kanoistů bude mít vyšší aspirace (bude si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina výkonnostních kanoistů.
- 2) Skupina vrcholových kanoistů bude mít větší odolnost vůči zátěži než skupina výkonnostních kanoistů.
- 3) Skupina vrcholových kanoistů bude mít vyšší psychomotorické tempo než skupina výkonnostních kanoistů.

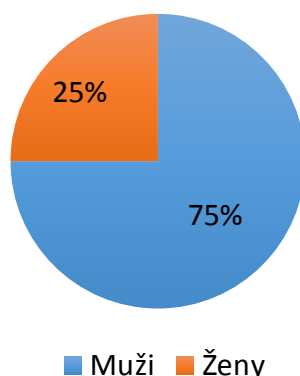
5.3 Popis výzkumného vzorku

Tato výzkumná studie byla provedena na vzorku o rozsahu celkem 80 probandů. Data byla sebrána z řad vodních slalomářů. Z celkového počtu 80 zkoumaných osob, které se výzkumu zúčastnily, bylo 60 mužů a 20 žen, viz graf č. 1. Co se týče věkového rozložení zkoumaného vzorku, věkové četnosti jednotlivých skupin jsou uvedeny v tabulce č. 3 a tabulce č. 4. Průměrný věk zkoumaných je 24, 6 let.

Celkový počet 80 probandů byl pro účely výzkumného šetření rozdělen na dvě skupiny, viz graf č. 2. Výzkumný vzorek byl sestaven úmyslným výběrem, protože autorka této práce se domnívá, že mezi těmito skupinami existuje výkonnostní rozdíl. Na základě výše uvedeného předpokladu byli probandi rozděleni podle toho, na jaké příčce se umístili v nominaci na letní Olympijské hry Rio 2016. Skupina sportovců, kteří obsadili 1.–10. místo, byla pro přehlednost pojmenována jako skupina „vrcholových“ kanoistů. Druhá skupina sportovců, kteří obsadili 30.–40. příčku, byla pojmenována jako skupina „výkonnostních“ kanoistů.

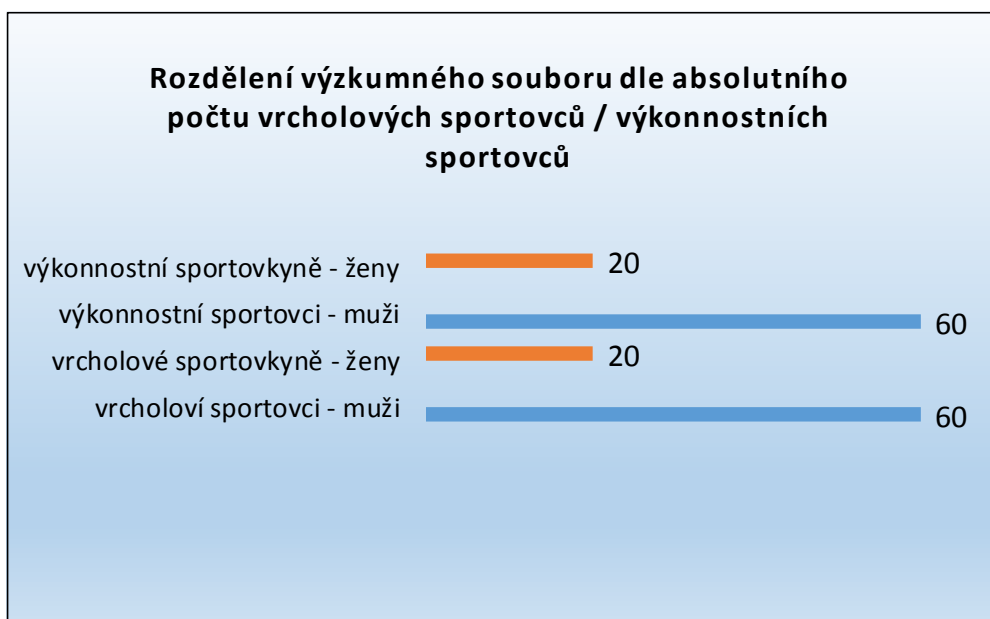
Graf č. 1

Rozdělení výzkumného souboru dle pohlaví



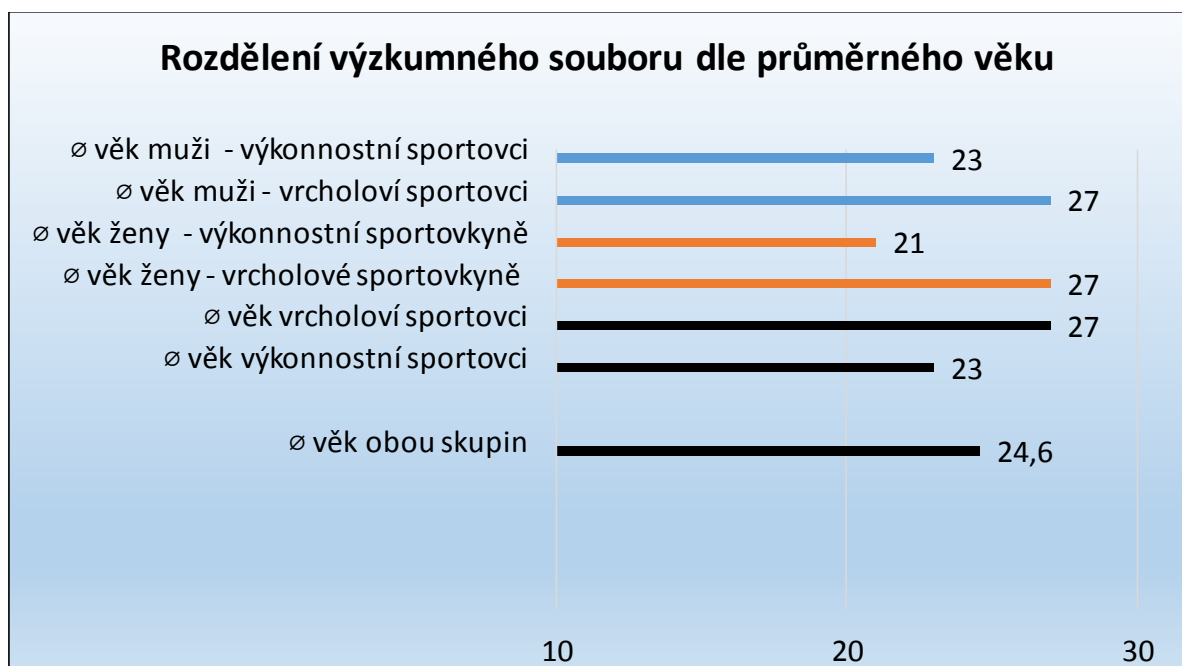
Pro upřesnění grafu č. 1 je níže uveden graf č. 2, který znázorňuje absolutní počet „vrcholových“ žen kanoistek a „vrcholových“ mužů kanoistů a kolik „výkonnostních žen“ kanoistek a „výkonnostních mužů“ kanoistů se zúčastnilo tohoto výzkumu.

Graf č. 2



V následujícím grafu č. 3 jsou uvedeny podle věku jednotlivé výkonnostní skupiny, a to v relativním vyjádření. Z těchto informací lze vyčíst, že v tomto výzkumu je skupina vrcholových kanoistů starší než skupina výkonnostních kanoistů.

Graf č. 3



5.4 Použité metody

Pro tento výzkum byl použit Test dynamiky aspirací (TDA). Autorem této verze testu je Janák, který upravil původní test Hoška z roku 1979 do současné podoby. Test dynamiky zjišťuje úroveň aspirace, odolnost vůči zátěži a psychomotorické tempo. Test dynamiky aspirací lze administrovat pouze individuálně.

Veškeré testování provedla stejná osoba se stejnými instrukcemi:

- a) Přečtete probandovi instrukce na formuláři testu a názorně jej vysvětlíte na schematickém obrázku.
- b) Zdůrazněte probandovi, že jde o test osobního tempa a odhad budoucího výkonu. Není tedy potřeba psát pečlivě (krasopisně), ovšem je třeba dodržovat počet čar a styl psaní.
- c) „Levoručí“ mohou psát z opačného konce řádků.
- d) Probandovým cílem je napsat co nejvíce čar, a to bez ohledu na odhad.
- e) Provedte s probandem zácvik. Tak, aby proband vyplnil oba zácvikové řádky. Sdělte, že počet čar v jednom řádku je 70 čar.

- f) Nyní proband provede odhad počtu čar (nikoli vrubovek) do prvního pokusu (vlevo). Instrukce: „Napište odhad počtu čar, které myslíte, že uděláte za 20 sekund.“
- g) Po skončení 18 vteřin, řekněte probandovi: „Stop! Prosím, položte psací potřeby.“
- h) Proband po každém jednotlivém pokusu spočítá počet napsaných čar a zapíše výsledek do kolonky vpravo. Tento postup se opakuje u všech pokusů, kromě posledního. (P7). V posledním pokusu necháte účastníky pouze napsat odhad a poté už proband odloží psací potřeby. Tedy poslední pokus se nedělá (nepíše).
- i) Čas pro jednotlivé pokusy:

Zácvik: bez časového limitu, tedy až všichni dokončí.

- 1. Pokus: 18s
- 2. Pokus: 20s
- 3. Pokus: 22s
- 4. Pokus: 20s
- 5. Pokus: 18s
- 6. Pokus: 18s
- 7. Pokus: Proband píše pouze svůj odhad.

Podrobněji je tento test popsán v kapitole 3. 3 *Test dynamiky aspirací (Janák)*. Záznamový arch Testu dynamiky aspirací je uveden v příloze č. III.

5.5 Sběr dat

Z hlediska metodologie sběru dat se v této výzkumné studii jedná o testové šetření, které proběhlo formou individuální administrace testové metody, a proto byla ke sběru dat po individuální domluvě vybrána místnost, ve které nebyli proband a experimentátor rušeni. Sběr dat probíhal na soustředěních a závodech během června roku 2016 až března roku 2017. Probandi byli seznámeni se způsobem

zacházení s testovým materiálem. Vzhledem k individuálnímu zpracování dat bylo možné individuální výsledky výzkumného šetření probandům poskytnout.

5.6 Analýza dat

Získané údaje z administrované metody byly statisticky zpracovány, k popisu dat byl použit MS Excel a k vyhodnocení získaných údajů byl použit statistický program SPSS.

5.7 Výsledky

Tab. č. 1 Aspirace +¹

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Vrcholoví sportovci	4,10	1,22
Výkonnostní sportovci	3,18	2,04

První skupina označená jako vrcholoví sportovci má průměr 4,10 (SD = 1,22). Druhá skupina označená jako výkonnostní sportovci má průměr 3,18 (SD = 2,04). Druhá skupina má větší směrodatnou odchylku, takže je v této skupině probandů větší variabilita než ve skupině první.

Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(78) = 2,467$; $p = 0,008$. Rozdíl je statisticky významný na 5% i 1% hladině významnosti.

Skupina vrcholových sportovců reagovala po modelovaném neúspěchu častěji vyššími aspiracemi. Probandi dostali zpětnou vazbu „*ted' se horšíš*“, ale jejich aspirace narostly více než u skupiny výkonnostních sportovců.

¹ Aspirace + ukazuje, že v tomto případě proband zvýšil úroveň aspirace pro svůj další pokus, a to na základě již provedeného pokusu.

Vyšší aspirace (mírně = přiměřeně vyšší) svědčí o vyšším sebevědomí, důvěře ve svůj výkon, a to i podle teorie přináší vyšší výkon, resp. v dlouhodobější periodě vyšší výkonnost.

Tab. č. 2 Aspirace 0²

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Vrcholoví sportovci	1,40	1,13
Výkonnostní sportovci	0,95	0,99

První skupina označená jako vrcholoví sportovci má průměr 1,40 (SD = 1,13). Druhá skupina označená jako výkonnostní sportovci má průměr 0,95 (SD = 0,99). Zde je variabilnější první skupina probandů. Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(78) = 1,900$; $p = 0,031$. Rozdíl je statisticky významný na 5% hladině významnosti, ale na 1% už ne.

Vrcholoví sportovci mají vyšší smysl pro detail a jsou (chtějí být) přesnější a také pravděpodobně realističtí. Pravděpodobně mají i lepší odhad.

Tab. č. 3 Aspirace –³

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Vrcholoví sportovci	1,50	1,45
Výkonnostní sportovci	2,88	1,87

Skupina vrcholových sportovců má průměr 1,50 (SD = 1,45). Skupina výkonnostních sportovců má průměr 2,88 (SD = 1,87). První skupina má významně nižší průměr než ta druhá. I zde je patrné, že druhá skupina probandů je

² Aspirace 0 znamená snahu být přesný, smysl pro preciznost.

³ Aspirace – ukazuje, že v tomto případě proband snížil úroveň aspirace pro svůj další pokus, a to na základě již provedeného pokusu.

variabilnější. Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(78) = -3,675$; $p = 0,0005$. Rozdíl je statisticky významný na 5% i 1% hladině významnosti.

Nižší aspirace (nižší cíle) u skupiny výkonnostních kanoistů svědčí o nižším sebevědomí, důvěře ve svůj výkon, a to i podle teorie přináší nižší výkon, resp. v dlouhodobější periodě nižší výkonnost.

Tab. č. 4 Odolnost vůči zátěži

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Vrcholoví sportovci	1,10	0,07
Výkonnostní sportovci	1,13	0,08

Skupina vrcholových sportovců má průměr 1,10 (SD = 0,07). Skupina výkonnostních sportovců má průměr 1,13 (SD = 0,08). Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(78) = -1,684$; $p = 0,48$.

Zde je p-hodnota vysoká, na 5% (1%) hladině významnosti nebyl prokázán statisticky významný rozdíl.

Skupina vrcholových kanoistů má i vyšší odolnost vůči zátěži. Ta se projevuje v koordinaci jemných pohybů (psaní vrubovek) v mírném stresu, tlaku (dostali informaci o zhoršení svého výkonu) tím, že sportovci ve skupině vrcholových kanoistů v mírném tlaku zvyšují výrazněji úsilí, ale i vlastní výkon než skupina výkonnostních sportovců. Psychicky méně odolní sportovci sice zvyšují úsilí, ale v jemné koordinaci pohybů se projevuje disharmonie a výkon tak není o tolik lepší.

Pokud je $AM < 1$, tak se proband po modelovém selhání zhoršoval. „U sportovců, obzvláště u těch vrcholových, se stává zřídka, aby byl výsledek pod hodnotou jedna“ (osobní sdělení pana Janáka, 13. 2. 2016).

Tab. č. 5 Psychomotorické tempo

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Vrcholoví sportovci	57,00	9,36
Výkonnostní sportovci	53,00	8,34

Skupina vrcholových sportovců má průměr 57,00 (SD = 9,36). Skupina výkonnostních sportovců má průměr 53,00 (SD = 8,34). Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(78) = 2,018$; $p = 0,024$. Rozdíl je statisticky významný na 5% hladině významnosti, ale na 1% už ne.

Skupina vrcholových kanoistů je pravděpodobně rychlejší i v myšlení a ve čtení, mají rychlejší jemnou motoriku – psaní. (Nebylo prokázáno, pro pohyby viz kapitola 3.3.1 *Psychomotorické tempo*.)

6 DISKUSE

6.1 Výhody a nevýhody Testu dynamiky aspirací (Janák)

V této souvislosti je nejprve potřeba zmínit, že rovněž forma testu Hoška se kromě měření úrovně aspirací zabývala i zjišťováním psychické odolnosti vůči zátěži a psychomotorického tempa. Test Hoška neměl „chlívečky“ (jen řádky – linky, viz příloha č. II), a tak proband nemusel provádět až tak přesné pohyby související s jemnou motorikou, jako tomu je ve verzi Janáka, který tuto metodu „standardizoval“ ve smyslu velikosti, viz příloha č. III. Dalším rozdílem je, že verze Hoška trvala v řádu 10 vteřin, oproti tomu verze Janáka je uspořádána do „chlíveček“ a trvá přibližně 20 vteřin. Velkou předností oproti původnímu testu Hoška je, že verze Janáka využívá delších časů. Delší časy měření pravděpodobně znamenají větší přesnost měření. Nelze srovnávat normy, nýbrž pouze myšlenky (po stresu se zlepší, resp. zhorší výkon) atp.

Využití Testu dynamiky aspirací Janáka bych doporučila zejména pro časovou úspornost a nenáročnost. Reakce sportovců nevybočovaly a také časová náročnost (délka) testování se ukázala být přijatelnou. Jedná se o testy typu tužka – papír s rychlým zpracováním a vyhodnocením.

Měření úrovně aspirace je značně podmíněno metodou zjišťování, a proto je její předností, že nepracuje s přímými výpověďmi probandů, protože přímá výpověď by pravděpodobně přinesla jiné výsledky.

Metoda je vhodná především pro jednorázové použití, protože udržovat sportovce v „nevědomí“ dlouhodobě je v podstatě nemožné. Proband může metodu klamně zpětné vazby odhalit a mohl by se cítit oklamán, což by teoreticky mohlo ovlivnit další spolupráci s administrátorem. Nejde oklamat lidi, kteří mají tempo zakořeněné v sobě, např. sprinter, který vnímá rozdíl mezi 18 vteřinami a 20 vteřinami zcela přesně, právě díky dosavadní zkušenosti. Tudíž metoda TDA bude časem prakticky nepoužitelná a ztratí na validitě. Pokud bychom chtěli test TDA používat

dlouhodobě, sportovec by musel být udržován v nevědomí toho, jak test pracuje, a rovněž by mu nesměly být sděleny výsledky.

Tímto se dostávám k etické problematičnosti této metody. Jak již bylo zmíněno, Test dynamiky aspirací pracuje s klamnou zpětnou vazbou. Klade to zvláštní nároky na to, že probandovi nesmí být sdělován správný čas. Test dynamiky aspirací by mohl částečně oponovat tím, že na otázku: „*Tento pokus byl kratší?*“ experimentátor odpoví: „*Já to nepotvrdím, ale měřil/a jsem to přesně.*“ I taková odpověď je do jisté míry podvod, protože řekneme půlku pravdu. Druhá půlka pravdy je, že to ve skutečnosti bylo opravdu kratší či delší.

Ani jeden z těchto testů prozatím neproběhl standardizací. Test lze prozatím standardizovat jen průměrem a SD, viz tab. č. 3, z důvodu malého počtu probandů v tomto výzkumu. Později snad dojde ke standardní této metody, tzn. vypracování frekvenčního výskytu jednotlivých hodnot, sestavení funkcí – zda jde o normální rozložení, pak určení např. % odchylky od průměru (kolik procent lidí je např. 2 body – čárky – od průměru) atd.

V rámci metodologie této práce je potřeba uvést i to, že byl výzkumný vzorek v kategorii kajakářky ženy poupraven, resp. ve skupině vrcholových kanoistů. Pro toto výzkumné šetření jsem vybrala 1. a 3.–11. místo. A to z toho důvodu, že bych ve výzkumném vzorku sama figurovala. Ačkoliv jsem testováním TDA sama prošla (ještě před „odtajněním“), rozhodla jsem se tento výzkum tímto způsobem neovlivňovat.

Velkou předností této metody je, že na základě výsledků testu lze individuálně regulovat úroveň aspirací, popřípadě dodávat závodníkovi sebedůvěru či korigovat jeho příliš vysoké aspirace. Test dynamiky aspirací zjišťuje, jak konkrétní jedinec reaguje na modelové zlepšení výkonu, sleduje, co dělá modelové zlepšení s aspiracemi, co dělá s výkonem a jak reaguje na mírný stres. Na základě výsledků Testu dynamiky aspirací je možné adekvátně upravit individuální přístup. Například za předpokladu, že se sportovcův výkonlepší právě pod určitou mírou stresu a tlaku, může trenér nebo sportovní psycholog na sportovce zvyšovat tlak, pohánět

a kritizovat. Na druhou stranu, pokud má tlak a stres na závodníka negativní dopad, lze reagovat například verbálním uklidňováním. Na základě výsledků Testu dynamiky aspirací sportovní psycholog spolu s trenérem mohou do určité míry ovlivnit sportovcův výsledek v závodě tím, že pro daného sportovce individualizuje tréninkový proces ve smyslu posilování sebedůvěry (když si kanoista nevěří, klade si nízké cíle). Psycholog nebo trenér by mu mohl například sdělovat, že má prostě na víc, než si myslí. Mohou rovněž reagovat tím, že se pokusí upravit cíle a tréninkové dávky tak, aby svěřenec zažíval úspěch atp.

6.1.1 Diskuse – Aspirace

Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že vrcholoví sportovci mají vyšší aspirace. V tomto případě, když budeme znát individuální úroveň aspirací daného sportovce, bude možné působit na sportovce ve smyslu snižování či zvyšování úrovně aspirací. Pokud má sportovec moc vysoké aspirace, regulujeme je snížením, v situaci, kdy si sportovec klade příliš nízké cíle, působíme ve smyslu kladení reálných přiměřeně vysokých cílů. Účinnou pomocí by mohlo být například racionální přesvědčování, psychoterapie nebo poradenství.

Ve zkoumání této problematiky a standardizaci testu je třeba dále ve výzkumu pokračovat a zjišťovat, zda existují rozdíly v úrovni aspirace a výkonu mezi ženami a muži.

6.1.2 Diskuse – Psychomotorické tempo

Výsledky výzkumného šetření nabízejí následující úvahy. Za prvé je zajímavé, že se průměry psychomotorického tempa v našem výzkumném šetření odlišují od nepublikovaného manuálu Janáka, viz tab. č. 3. Zpětně uvažuji o tom, zda je možné, aby na výsledky mohlo mít vliv to, že jsem sportovce testovala po fyzické zátěži.

Předností Testu dynamiky aspirací je, že dovoluje zjistit poruchy jemné motoriky na základě toho, zda se vrubovky v průběhu testování stávají méně čitelné (znak toho, že jedinec psychicky selhává).

Dále, vysoce nadprůměrné výkony v psychomotorickém tempu (na hranici normální distribuce) už lze jen těžko zvyšovat, proto to pravděpodobně nebude platit pro jedince, kteří mají výsledky nad druhou SD od běžné populace.

V souhrnu lze konstatovat, že ohledně spojení psychomotorického tempa v souvislosti s vodním slalomem (se sportem obecně) víme prozatím poměrně málo. Je potřeba ve výzkumech dále pokračovat. Hošek však experimentálně dokázal souvislost psychomotorického tempa s rychlostí psaní, čtení, ale nikoli běhu (což je z hlediska sportu podstatnější).

Tato problematika vyžaduje další ověřování a testy, například, zda výkon nesouvisí s rychlostí reakce DRČ (disjunktivní reakční čas) na podnět apod., proto v této souvislosti nepovažuji Test dynamiky aspirací za hotovou techniku. Osobně se domnívám, že by pro potřeby měření psychomotorického tempa bylo vhodné doplnit test dynamiky aspirací o jiné testy, které měří psychomotorické tempo. Po konzultaci s panem doktorem Nikolaiem bych pro naše potřeby, tedy zdravou populaci, zvolila např. Grooved Pegboard test, který kromě psychomotorického tempa klade požadavky na manuální zručnost, rychlost provedení a koordinaci oko–ruka, ale nejsem si jistá, zda je tato varianta vhodná pro sport. Dalším možným testem je test cesty, avšak tento test opět neodráží pouze psychomotorické tempo, ale také schopnost udržet pozornost, paměť a exekutivní funkce. Uvažovala bych i o subtestu Symboly ve WAIS III, tento test je jediným subtestem kladoucím nároky na grafomotorické schopnosti, kde zkoumaná osoba dle předlohy dopisuje číslicím co nejrychleji chybějící symboly. Výkon v tomto subtestu ukazuje kvalitu výkonového psychomotorického tempa či cílenou koncentraci a distribuci pozornosti na vizuální diskriminaci. Nevýhodou je, tyto testy měřící psychomotorické tempo neodrážejí pouze rychlost psychomotorického tempa, ale je zde nutné i udržení pozornosti a vyhledávání v paměti.

6.1.3 Diskuse – Odolnost vůči zátěži

Ve výzkumném šetření byly zjištěny patrné rozdíly v odolnosti vůči zátěži mezi skupinou vrcholových sportovců a skupinou výkonnostních sportovců. Domnívám se, že tento výsledek může být ovlivněn i tím, že vrcholoví sportovci za sebou mají signifikantně více startů na velkých mezinárodních závodech.

Myslím si, že během tréninkového procesu lze zvyšovat psychickou odolnost sportovce, a to tím způsobem, že sportovce vystavujeme v menší či větší míře zátěži. Teoreticky s větší odolností je větší pravděpodobnost, že závodník dosáhne vyššího a kvalitnějšího výkonu. Ovšem hlavním tajemstvím je, jaké zátěže, kdy, jak a u koho.

6. 2 Diskuse – Vlastní výzkumné šetření

Jsem si vědoma toho, že jedním z omezení této studie je malý počet subjektů a nízký počet statisticky odpovídajících studií. Je možné, že větší vzorek probandů by mohl ukázat jiné výsledky, především v odolnosti vůči zátěži a v psychomotorickém tempu, v němž jsou obecně vzato značné individuální rozdíly. Usuzuji tak rovněž z dosavadních výsledků výzkumného šetření Janáka, kterému z výzkumného vzorku o zhruba tisíci lidí vyšlo podstatně vyšší průměrné psychomotorické tempo.

V této souvislosti je potřeba zmínit, jak jsem již uvedla výše, že horší výsledky celého zkoumaného vzorku v psychomotorickém tempu mohou souviset i s faktem, že jsem sportovce testovala převážně po tréninkové nebo po závodní zátěži. V důsledku toho mohly sportovce bolet ruce nebo mohli být celkově unaveni a tím mohl být jejich výkon ovlivněn.

V průběhu testování jednotlivých probandů jsem si všimla, že mladší probandi, nejčastěji probandi mladší 18 let, byli v psychomotorickém tempu pomalejší. Tato problematika by vyžadovala vypracování analýzy druhého stupně, například věku, protože se zde naskýtá hypotéza, že mladší sportovci by mohli dosahovat horších

výsledků v psychomotorickém tempu právě kvůli nižšímu věku. Tato hypotéza však v této práci nebyla ověřována.

Při pohledu na výsledky výzkumného šetření jsem rovněž přemýšlela o tom, jakým způsobem psychologicky působit na výkonnostní skupinu, aby se jim podařilo zvýšit sebevědomí a důvěru ve vlastní výkon. Domnívám se, že obecně by bylo žádoucí se sportovcem dlouhodobě spolupracovat. Nejlépe s odborníkem z oblasti sportovní psychologie, a to ať s využitím metody TDA nebo bez této metody. Bohužel nynější situaci ve vrcholovém sportu vnímám tak, že fyzická kondice závodníka je prioritou, k níž se převážně upíná trenérská pozornost a v praxi se na ni klade největší důraz, protože se jedná o oblast, jejíž rozvoj a určitá kvalita jsou podmínkou, aby sportovec podal vrcholný výkon. Jsem přesvědčena, že v převážné většině sportů, rovněž i ve vodním slalomu, fyzická kondice sama o sobě nezaručuje stabilitu výkonů nebo úspěšné řešení krizových situací při samotné závodní jízdě.

Co se týče přípravy na samotný závod (výkon), atmosféra vlastního závodu by se měla přibližovat atmosféře v přípravném období. Jedním z neúčinnějších nástrojů může být i přípravný závod (i pokud je méně důležitý), který jednoduše navodí předstartovní stav.

V rámci celoroční (víceleté) přípravy lze velmi kladně ovlivnit samotný předstartovní stav sportovce. Utvořením vztahu závodník–trenér, ve kterém si vzájemně důvěřují. Vodní slalom je individuální sport, ale trénuje se ve skupinách, což je další aspekt, který pravděpodobně ovlivňuje psychickou stránku jak výkonu, tak i přípravy. Ve vodním slalomu, kde může být výkon ovlivněn také strachem z vodního terénu, je velmi složité připravit závodníka do optimální aktivační úrovně. Někdy nestačí závodníka jen přesvědčit, že je kvalitně připraven, že má vysokou výkonnost, ale někdy je nutné ho také ujistit, že se mu nic nestane. Týká se to především mladších závodníků a někdy žen. U zkušených sportovců lze mluvit o respektu. Přesto právě strach či respekt „z vody“ může samotný výkon velmi ovlivnit.

Stav mysli je faktorem, který rozhoduje o úspěšnosti klíčových okamžiků ve vrcholovém sportu i v životě. Vynikající sportovec, který má fyzický potenciál porazit kohokoli, může být sám poražen svojí nehmotnou myslí. V ideálním případě by měl závodník získat pocit, že byl jeho trénink kvalitní a je dobře připraven. Pomoc psychologa je zapotřebí v situaci, kdy vše nezačne fungovat přirozeně.

ZÁVĚR

Tato práce pojednává o rozdílech v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů. V souvislosti s dosažením úspěšného sportovního výkonu se řeší mnohá témata a téma úrovně aspirace je jedním z nich. Dosažení úspěšného sportovního výkonu závisí na mnoha faktorech, jakými jsou vrozené dispozice člověka, proměnlivé vnější podmínky, připisování příčin úspěchu či neúspěchu, psychická odolnost vůči zátěži, psychomotorické tempo, výkonová motivace apod.

Autorka této práce se domnívá, že v současném sportovním tréninku na vrcholové i výkonnostní úrovni je velká pozornost v přípravě věnována především fyzické a technické stránce sportovce a také taktice. Při vyrovnanosti absolutní světové špičky bývá psychická složka výkonu limitujícím faktorem úspěšnosti. Znalost psychických faktorů (výkonové motivace, závodní úzkosti, připisování příčin úspěchu či neúspěchu) a jejich vlivu na výkonnost by měla být samozřejmou podmínkou tréninkového procesu.

Úroveň kladených aspirací před sportovním výkonem je jedním z významných pilířů pro dosažení úspěšného výkonu. Dobrá znalost úrovně aspirace, kterou si sportovec před každým výkonem klade, by mohla být významným přínosem pro jeho výkon, resp. z dlouhodobého hlediska výkonnost. Budeme-li znát individuální úroveň aspirací daného sportovce, bude možné na něj působit ve smyslu regulace úrovně aspirací. Pokud má sportovec moc vysoké aspirace, snížíme jejich úroveň, pokud si sportovec klade příliš nízké cíle, působil na něj ve smyslu kladení reálných přiměřeně vysokých cílů.

Cílem této bakalářské práce bylo představit zkoumanou problematiku z oblasti vrcholového sportu. Popsat některé faktory, jež ovlivňují výkon ve vodním slalomu, by jistě bylo nad rámec této práce a otázkou je, zda je to vůbec celkově možné. Cílem této práce tedy bylo zjistit, zda skupina vrcholových kanoistů bude mít vyšší aspirace (bude si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina výkonnostních kanoistů. Bylo zjištěno, že aspirace vrcholových kanoistů po modelovaném neúspěchu rostly více než u skupiny

výkonnostních kanoistů. To potvrdilo hypotézu, že skupina vrcholových kanoistů bude mít vyšší aspirace (bude si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina výkonnostních kanoistů. Dále výsledky ukázaly, že vrcholoví kanoisté mají vyšší odolnost vůči zátěži, resp. po negativní zpětné vazbě o zhoršení jsou schopni zvýšit výrazně svůj výkon a že vrcholoví kanoisté mají rychlejší psychomotorické tempo – zde je třeba ověřovat, s jakými dalšími faktory (rychlost pohybu) takto naměřené výsledky souvisí. Výsledky nelze zevšeobecňovat – pro malý výzkumný soubor zcela určitě nemají obecnou platnost. Výzkum na tomto poli musí pokračovat. Na druhé straně test TDA (Janák) prokázal svou využitelnost ve sportovní praxi. Výsledky naznačují, že může účinně diferencovat mezi vrcholovými a výkonnostními sportovci. Tato technika skýtá po ověření a standardizaci širší možnosti využití a mohla by být jedním z účinných nástrojů diagnostiky, využitelné pro tolik potřebnou individualizaci tréninkového procesu jak vrcholových, tak výkonnostních sportovců. Je třeba více výsledků a dalších výzkumů. Také je nutná standardizace a zjišťování souvislostí s jinými technikami a faktory ovlivňujícími sportovní výkon.

LITERATURA

ALDRIDGE, Lynley J. a. ISLAM, Mir R. Cultural differences in athlete attributions for success and failure: The sports pages revisited. *International journal of psychology*. 2012, Vol. 47, No. 1, 67-75. DOI 10.1080/00207594.2011.585160.

EBBECK, Vicki a. WEISS, Mauren R. The Arousal-Performance Relationship: Task Characteristics Performance Measures in Track and Field Athletics. *The Sport Psychotogist*. 1988, Vol. 2, No. 1, 13-27. DOI <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2.1.13>.

GARDNER, John W. The relation of certain personality variables to level of aspiration. *The Journal of Psychology*. 1940, Vol. 9, No. 1, 191-206. DOI 10.1080/00223980.1940.9917686.

HANIN, Yuri. *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. 408 s. ISBN 0-88011-879-2.

HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. 317 s. ISBN 978-80-247-3037-0.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 69 s. ISBN 8071848891.

HOŠEK, Václav a MACÁK, Ivan. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 222 s.

HRABAL, Vladimír, MAN, František a PAVELKOVÁ, Isabella. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 233 s. ISBN 80-04-23-487-9.

JELÍNEK, Marian a JETMAROVÁ, Kamila. *Sport, výkon a metafyzika: aneb jako proměnit „práci“ ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. 240 s. ISBN 978-80-204-3288-9.

JONES, Graham, HANTON, Sheldon a. CONNAUGHTON, Declan. Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist*. 2007, Vol. 21, No. 2, 243-264. DOI <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>.

JONES, Graham a MOORHOUSE, Adrian. Jak získat psychickou odolnost. Přeložila Milina KRAJČOVIČOVÁ. Praha: Grada, 2010. 224 s. ISBN 978-80-247-3022-6.

KEBZA, Vladimír a ŠOLCOVÁ, Iva. Resilience: některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2015, roč. 59, č. 5, 444-451. ISSN 0009-062X.

LEDDY, Matthew H., LAMBERT, Michael J. a. OGLES, Benjamin M. Psychological Consequences of Athletic Injury among High-Level Competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1994, Vol. 65, No. 4, 347-354. DOI 10.1080/02701367.1994.10607639.

MALES, Jonathan R. a. KERR, John H. Stress, Emotion, and Performance in Elite Slalom Canoeists. *The Sport Psychologist*. 1996, Vol. 10, No. 1, 17-36. DOI 10.1123/tsp.10.1.17.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2017. 68 s. ISBN 978-80-247-5646-2.

PLEVOVÁ, Irena. *Kauzální atribuce aneb Jak pátráme po příčinách životních událostí*. Olomouc: Hanex, 2007. 140 s. ISBN 978-80-85783-84-1.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

RICCIUTI, Henry N. A review of procedural variations in level of aspiration studies. *Research Bulletin*. 1954, Vol. 1951, No. 2, 1-25. DOI 10.1002/j.2333-8504.1951.tb00216.x.

ROTTER, Julian. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*. 1966, Vol. 80, No. 1, 1-28. DOI <http://dx.doi.org/10.1037/h0092976>.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. 6., rejd. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

SINGER, Robert N. Preperformance State, Routines, and Automaticity: What Does it Take to Realize Expertise in Self-Paced Events? *Journal of sport & exercise psychology*. 2002, Vol. 24, No. 3, 359-375. DOI <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.23.4.359>.

SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2011. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.

SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Dotisk 2. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2007. 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.

TOD, David, THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Přeložila Helena HARTLOVÁ. Praha: Grada, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6.

WEINER, Bernard. *Achievement motivation and attribution theory*. New York: General Learning Press, 1974. 307 s. DOI 10.1007/978-1-4612-4948-1_6.

Internetové prameny

BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: MACH, 1991. 2. oprav. vyd. 217 s [online] [cit. 2017-04-17]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: http://psychologie.oukej.cz/down/knihy/balcar_-_uvod_do_studia_psychologie_osobnosti_scan.pdf

BLATNÝ, M., SVOBODA, M., RUISEL, I. a VÝROST, J. *Sociální procesy a osobnost*. Sborník příspěvků. Brno 5.-6.10. 2000 [online] [cit. 2017-04-10]. Dostupné z: <http://www.spao.eu/files/spo-proceedings00.pdf>

GRANITO, Jr. a. VINCENT, J. Athletic Injury Experience: A Qualitative Focus Group Approach. *Journal of Sport Behaviour*. 2001, Vol. 24, No. 1 [online] [cit. 2017-04-10]. ISSN 0862-6634. Dostupné z: <http://www.biomedsearch.com/article/Athletic-Injury-Experience-Qualitative-Focus/70935201.html>

Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) [online]. © [cit. 2017-04-19]. Dostupné z: <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/individual-zones-of-optimal-functioning-izof/>

JANOUSEK, Jaromír. Aspirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory výkonnosti ve společenských podmínkách. Pražské sociálně vědní studie, *Psychologická řada PSY-005*. Praha: Fakulta sociálních věd UK, 2005. 16 s. ISSN 1801-5999 [online] [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: publications.fsv.cuni.cz/attachments/135_005_Janousek.pdf

NISBETT, Richard E. a. WILSON, Timothy D. Telling More than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review*. 1977, Vol. 84, No. 3, 231-259. DOI 10.1037/0033-295X.84.3.231 [online] [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <http://people.virginia.edu/~tdw/nisbett&wilson.pdf>

QUAGLIA, Russel. J. a. COBB, Casey D. Toward a Theory of Student Aspirations. *Journal of Research in Rural Education*. 1996, Vol. 12, No. 3, 127-132. ISSN 1551-0670 [online]. ©2010 [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: jrre.vmhost.psu.edu/wp-content/uploads/2014/02/12-3_2.pdf

RAGLIN, John S. a. MORRIS, Mary J. Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport. *Br J Sports Med*. 1994, Vol. 28, No. 1. 51 s. PMID 8044494 [online] [cit. 2017-04-17]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1332158/pdf/brjmed00013-0049.pdf>

ROBAZZA, Claudio., BORTOLI, Laura a. HANIN, Yuri. Precompetition Emotions, Bodily Symptoms, and Task-Specific Qualities as Predictors of Performance in High-Level Karate Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004, Vol. 16, No. 2, 151-165. DOI <https://doi.org/10.1080/10413200490437679> [online] [cit. 2017-04-11]. Dostupné z: <http://www.ingentaconnect.com/content/routledg/uasp/2004/00000016/00000002/art00004>

SIGMUND, Martin, KVINTOVÁ, Jana a ŠAFÁŘ, Michal. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci [online]. ©2014 [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/Sigmund.html>

SPIELBERGER C. D., GORSUCH R. L. a. LUSHENE R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory [online] 1970 [cit. 2017-04-16]. Dostupné z: <https://ubir.buffalo.edu/xmlui/handle/10477/2895>

Testy úrovně aspirace. *Masarykova Univerzita v Brně* [online]. ©2010 [cit. 2017-04-12]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2010/nk1031/um/Testy_urovne_a_spirace.pdf

Závěrečné práce

BÍLÝ, Milan. *Výkonové aspekty vodního slalomu* [online]. Disertační práce. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. Vedoucí disertační práce: Vladimír Süß. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/120764/>

Rozhovory

Hošek, V. Osobní rozhovor s panem Hoškem. Praha 12. 1., 2017.

Janák, V. Osobní rozhovor s panem Janákem. Praha 24. 3., 2016.

PŘÍLOHY

Příloha č. I Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

O_1	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_1	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_2	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_2	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_3	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_3	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_4	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_4	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

Příloha č. III Test dynamiky aspirací (V. Janák)

TDA Jméno Věk.....Vzdělání.....

Instrukce:



Napište prosím co nejrychleji co největší počet vrubovek v tomto tvaru (jedna vrubovka do každého políčka). Předem vždy odhadněte, kolik **čar** uděláte za 20 sekund a zaznamenejte do levého sloupce (odhad). Po ukončení psaní čar (vrubovek) po každém pokusu (20s) vždy sečtěte počet udělaných čar a запиšte do pravého sloupce (výsledek). Pak udělejte nový odhad.

Zácvik

Odhad																Výsledek

I. Pokus

Odhad																Výsledek

II. Pokus

Odhad																Výsledek

III. Pokus

Odhad																Výsledek

Pokračování přílohy č. III

IV. Pokus

Odhad															Výsledek

V. Pokus

Odhad															Výsledek

VI. Pokus

Odhad															Výsledek

VII. Pokus

Odhad															Výsledek

Celkový počet (+):

Celkový počet (-):

Celkový počet (0):

Vytvořil: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Pro více informací kontaktujte:

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

José Martího 269/31

162 52 Praha 6 – Veveslavín

Česká republika

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

E-mail: vladimirjanak@seznam.cz

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Karolína Galušková

Studijní program: Prezenční

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů

Počet stran (bez příloh): 59

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů české literatury a pramenů: 21

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 18

Počet internetových odkazů: 13

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Rok dokončení práce: 2017

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Karolína Galušková

Obor studia: psychologie

Název práce: Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 59

Počet stránek příloh: 4

Počet titulů v seznamu literatury: 39+13

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázky:

1) Domníváte se, že pro psychomotorické tempo je vhodný Grooved Pegboard test? Jaké by to mohlo přinášet potíže? Jaké jiné výkonové testy by připadaly pro diagnostiku této charakteristiky v úvahu?

Námět: Doporučuji práci po nezbytných úpravách k publikování.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Klady:

- Autorka BP pracovala velmi samostatně, iniciativně navštěvovala i původní autory (prof. Hoška), využívala i konzultaci s dalšími odborníky a plně využila vlastních zkušeností a známostí, z jinak obtížněji dosažitelného prostředí vrcholového sportu.
- Prokázala schopnost zacházet s literaturou, včetně její správné citace (někdy až úzkostné). Rozsah a přehled v problematice je také více než dostatečný, i když občas čerpala z druhotných pramenů českých autorů.
- Práce je vyvážená, používá vhodně standardní statistické techniky (t- test) a přispívá jak k potvrzení hypotéz o vyšších aspiracích vrcholových sportovců, tak ke standardizaci relativně nové (inovované) diagnostické techniky.
- Práce má dostatečný rozsah, je relativně bez chyb (našel jsem jen jednu na s. 53). Má hezkou úpravu s pečlivým zpracováním.

Připomínky:

- Styl psaní není zcela vyzrálý. Autorka ne vždy obratně formuluje své myšlenky.
- Častěji čerpá ze sekundárních zdrojů.
- V teoretické části diskutuje i témata, která přímo nesouvisejí se zaměřením práce (např. teorii kauzální atribuce)
- Některé úvahy a návrhy jsou diskutabilní (např. použití Grooved Pegboard testu) pro diagnostiky psychomotorického tempa.

Práce splňuje svým rozsahem i obsahem podmínky kladené na bakalářskou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji k obhajobě

Navrhovaná klasifikace: Výborně

Datum, podpis: 25. 5. 2017



PhDr. Vladimír Janák, CSc.

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Karolína Galušková

Obor studia: psychologie

Název práce: Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů

Oponent práce: doc. Karel Hnilica

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 59

Počet stránek příloh: 4

Počet titulů v seznamu literatury: 39 + 13

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x	x		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x	x	
--	--	---	---	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x	x		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Nejcennější částí práce je výzkum, který se autorce podařilo realizovat s jinak obtížně dostupnými vzorky kajakářů a kajakářek, z nichž někteří patří k naší špičce (včetně autorky). Výzkum proto přináší zajímavá data týkající se rozdílů mezi kriteriálními skupinami.

Otázky do diskuse:

1) V práci nejsou uvedeny údaje o výchozích výkonech, což ztěžuje možnost interpretace výsledků analýz. Například v tabulce 1 (str. 48) jsou uvedeny výsledky po experimentální manipulaci, ale ne před ní. Lišily se tyto skupiny již před manipulací?

2) Souvisely výsledky v těchto testech s pořadím umístění kanoistů v nominaci na OH (tj. existuje korelace)?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Pokud by autorka pokračovala v rozpracovávání tohoto tématu i v diplomové práci, bylo by vhodné nastudovat více původních pramenů a méně přejímat ze sekundární či terciární literatury. V práci jsem postrádal znalost prací Johna W. Atkinsona.

Práce splňuje podmínky kladené na bakalářskou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 8 . 5 . 2017



doc. Karel Hnilica