

## ÚČINKY MENTÁLNÍHO TRÉNINKU UŽITÉHO V PŘÍPRAVĚ JUNIORSKÉHO REPREZENTANTA ČR V ALPSKÉM LYŽOVÁNÍ: PŘÍPADOVÁ STUDIE

Hana Hřebíčková, Hana Válková, Martin Sigmund

*Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc, Česká republika*

Předloženo v prosinci 2013

---

**VÝCHODISKA:** Kvalitativní evaluační případová studie se zabývá implementací programu mentálního tréninku do prostředí lyžování alpských disciplín u družstva české juniorské reprezentace v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu a hodnocením jejího efektu jedním z členů družstva. Koncepce studie vychází ze současných poznatků sportovní psychologie v oblasti psychologické přípravy v alpském lyžování a ostatních sportovních odvětvích. Teoretickým východiskem studie je sociálně-kognitivní psychologické paradigma Bandury (1986, 1997) a kognitivně behaviorální přístup.

**CÍLE:** Cílem studie bylo ověřit účinky mentálního tréninku užitého v přípravě vrcholového závodního lyžaře, juniorského reprezentanta ČR.

**METODIKA:** Evaluace účinků mentálního tréninku byla realizována prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Sledované proměnné byly analyzovány pomocí programu pro analýzu kvalitativních dat Atlas.ti 6.2. Byla použita metoda vytváření významových trsů.

**VÝSLEDKY:** Z kvalitativní analýzy výpovědí sledovaného sportovce vyplývá subjektivně vnímaný přínos programu, spočívající především v pochopení možností regulace psychických funkcí před, v průběhu a zejména při realizaci vlastního výkonu. Závodník uvádí, že se naučil prakticky využívat vybrané techniky mentálního tréninku, zvláště imaginaci a mentální plán závodu, což přispělo k lepšímu zvládnutí závodních situací. Jako úspěšný hodnotí zejména závěr sezóny, což je prokazatelné i v objektivních ukazatelích. Z hlediska umístění na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace (FIS) bylo u našeho závodníka zaznamenáno zlepšení ve všech disciplínách ve sledované sezóně. Na základě předložených výzkumných zjištění jsou navržena praktická doporučení pro im-

plementaci mentální přípravy do tréninku juniorských reprezentantů ČR v alpském lyžování.

**ZÁVĚRY:** Důležitým faktorem úspěšnosti programu mentálního tréninku je kvalitní spolupráce všech zúčastněných participantů – závodníka, trenéra a psychologa. Při aplikaci psychologických technik je klíčová psychická podpora, povzbuzení a rozvoj důvěry ve vlastní schopnosti sportovce. Kvalitně koncipovaná tréninková příprava a realistická očekávání jak sportovce, tak trenéra, by měly být samozřejmostí. Psychická příprava by se neměla omezovat na intervenci pouze na jednu sezónu, ale spolupráce psychologa s týmem by měla být kontinuální.

---

**Klíčová slova:** *imaginace, vnitřní řeč, stanovování cílů, progresivní relaxace, brániční dýchání, vrcholový sport.*

## ÚVOD

Psychologická příprava tvoří nedílnou součást komplexní přípravy vrcholového sportovce. Profesionálně řízená psychologická příprava s respektováním individuálních potřeb může významně podpořit využití celkového potenciálu jedince v rámci realizace výkonu. Výzkumné studie provedené v rámci různých sportovních disciplín prokazují, že aplikované psychologické postupy a metody mentálního tréninku mohou mít příznivý dopad na výkonnost (Andersen, 2005; Burton & Raedeke, 2008; Hardy, Jones, & Gould, 2003; Horn, 2002; Orlick, 2008; Porter, 2003; Vealey, 2005; Weinberg & Goud, 2003; Williams, 2006).

Na základě zjištění výzkumů uvádějících využití technik mentálního tréninku u ostatních individuálních sportů lze předpokládat, že bude možno začlenit program mentálního tréninku do tréninkové přípravy alpských lyžařů juniorů v průběhu jedné závodní sezóny. Juniorský věk je vhodnou životní etapou pro učení se psychickým dovednostem a strategiím v oblasti psychiky pro vyrovnávání se s náročností podmínek vrcholového sportu. Na základě empirických zkušeností rovněž trenéři a realizační tým české juniorské reprezentace alpských disciplín deklarují rezervy v psychické složce výkonu u lyžařů. V předložené studii jsme tedy aplikovali program mentálního tréninku u českého reprezentačního družstva alpských lyžařů juniorů. Metodou kvalitativní evaluace byl zjišťován subjektivně vnímaný vliv na výkonnost a prožívání jednoho z participantů. Pro možné posouzení účinků mentální přípravy byl využit polostrukturovaný rozhovor se závodníkem před a po sezóně.

Studie předkládá kvalitativní hodnocení implementace programu mentálního tréninku v rámci jednoho ročního tréninkového cyklu v průběhu období červenec–březen. Poskytuje subjektivní pohled jednoho z účastníků programu na proces nácviku a využití technik psychické přípravy v tréninku a v situacích před a v průběhu vlastního závodu.

Většina studií zabývajících se vrcholovými sportovci sleduje průměrné efekty celých souborů a skupin. Předložené výstupy mají charakter prospektivní studie sledující možný efekt specifické mentální přípravy v rámci ročního tréninkového cyklu juniorského reprezentanta ČR v alpském lyžování. Zvolený kasuistický přístup zprostředkovává konkrétní informace o možnostech psychologické přípravy na individuální úrovni. V tomto kontextu je třeba nahlížet na předložená zjištění ve vztahu k individuálním diferencím, limitům dispozicím a okolnostem.

## TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ

### Koncept autoregulace dle Bandury

Na problematiku psychiky lze nahlížet z různých hledisek. Mezi základní teoretická východiska psychologie patří pojetí biologické, dynamické, fenomenologické, kognitivní a behaviorální. Psychická složka výkonu ve sportu je ovlivňována komplexem faktorů, jako je organický základ a dynamika psychiky daného jedince, osobní, případně rodinná historie, motivace, identifikace s daným sportem, sociální prostředí apod. Výkonnost ve sportu není pouze výsledkem vědomé kontroly, tréninku, výchovy, učení, vůle a zkušenosti. Mentální trénink vychází zejména z kognitivně-behaviorálního a sociálně-kognitivního (Bandura, 1986, 1977) psychologického pojetí.

Bandura (1986, 1977) je přesvědčen, že lidé mají vyšší schopnosti, které jim umožňují předvídat výskyt událostí a vytvářet prostředky kontroly nad tím, čím je jejich každodenní život ovlivněn. Zdrojům a příčinám fungování člověka lze porozumět postihem kontinuální vzájemné interakce behaviorálních, kognitivních a environmentálních vlivů, jedná se o vzájemný determinismus, tj. existuje vzájemná interakce mezi vlivy prostředí, osobnostními faktory a chováním jedince.

Bandura (1997) zdůrazňuje úlohu autoregulace (self-regulation), což je jedinečná lidská schopnost uspořádávat své prostředí, vytvářet kognitivní podpory, postihovat možné důsledky svých vlastních aktivit. Člověk má mocný prostředek k zacházení s vnějším prostředím, a to vyšší intelektovou schopnost symbolického myšlení. Učení se pomocí modelů chování je konstruktivním procesem

aktivního posuzování, řízeného čtyřmi navzájem spjatými komponentami či procesy – pozorností, pamětí, motorickou reprodukcí a motivací.

V Bandurově sociálně-kognitivní perspektivě (1986) jsou lidé vnímáni jako proaktivní a autoregulační organismy schopné vlastní organizace a sebe-náhledu, nejen jako reaktivní celky tvarované prostředím nebo ovládané skrytými vnitřními impulsy. Způsob, jakým lidé interpretují výsledky vlastních činů, jim dává informaci o efektivitě určitého způsobu chování, což ve svém důsledku přináší informace pro pozdější použití a pozměňuje budoucí jednání, osobní vlastnosti a případně prostředí.

### **Kognitivní a kognitivně-behaviorální psychologický přístup**

Kognitivní psychologie je směr zabývající se takovými procesy, jako je smyslové poznávání, představivost, fantazie, myšlení a usuzování, rozhodování a řešení problémů, paměť a učení, zahrnuje též schopnost abstrakce, řeč (jazyk) a pozornost. Všechny tyto procesy mají dynamický charakter, protože jsou spojeny s procesy snahovými a citovými, na úrovni vědomé i nevědomé. Pomocí těchto procesů si člověk uvědomuje okolní svět i sebe sama, je schopen sebereflexe a na základě sociálního učení vytvářet a ovlivňovat svoji hodnotovou orientaci (Hartl & Hartlová, 2004).

Kognitivní sportovní psychologie vychází z předpokladu, že myšlení sportovce do značné míry ovlivňuje výkon ve sportu. Výzkum ve sportovní psychologii je zaměřen na témata, jako je trenérské chování podporující učení a osobnostní růst, komunikace v týmu, stanovování cílů, určování osobnostních charakteristik úspěšných sportovců, rozvíjení psychologických a behaviorálních intervencí za účelem zlepšení výkonu, osobnostního růstu a aktivní účasti na pohybových aktivitách (Williams & Straub, 2006).

Ačkoli sportovní psychologie předpokládá existenci určitých stálých osobnostních rysů a dispozic, které ovlivňují chování sportovce, současný výzkum se zaměřuje zejména na studium mentálních strategií, dovedností a chování, které sportovci využívají v soutěžních situacích, ve vztahu k úspěšnému výkonu. Tyto faktory nejsou osobnostními rysy v tradičním pojetí, lze však předpokládat, že se promítají právě do behaviorálních aspektů osobnosti a dochází k vzájemné interakci s osobnostními charakteristikami (Weinberg & Gould, 2003).

Současná sportovní psychologie vychází z interakcionistického paradigmatu, které chápe osobnost v interakci s proměnnými prostředí. Tento přístup pomáhá nejlépe porozumět chování člověka v kontextu sportu a pohybových aktivit (Williams & Straub, 2006).

## CÍL

Cílem studie bylo ověřit účinky mentálního tréninku užitého v přípravě vrcholového závodního lyžaře, juniorského reprezentanta ČR. K realizování a naplnění cíle byla položena pracovní výzkumná otázka: Jak subjektivně hodnotí závodní lyžař, člen družstva juniorské reprezentace ČR, nácvik a využívání technik mentálního tréninku v rámci sledovaného ročního tréninkového cyklu?

## METODIKA

### Charakteristika sledovaného jedince

Program mentálního tréninku byl realizován u specializované skupiny sportovců, tato studie se omezuje na hodnocení programu pouze jedním z jeho participantů. Účastník programu byl zvolen na základě záměrného výběru. Kritériem výběru byl věk – juniorská kategorie v alpském lyžování, tj. věk mezi 17–20 lety. Dále příslušné sportovní odvětví – alpské lyžování, a rovněž dosažená výkonnost v tomto sportovním odvětví – příslušnost k reprezentačnímu týmu ČR, která je vymezena umístěním na českém a FIS žebříčku. Pro potřeby této studie byla analyzována výpověď jednoho z členů týmu o programu. Kritériem pro výběr tohoto participanta byla jeho dobrá schopnost formulovat myšlenky do poměrně obsáhlé výpovědi, ve které hodnotil nácvik a využití technik mentálního tréninku v průběhu přípravné, předzávodní a závodní fáze tréninkového cyklu. Odpovědi tohoto závodníka poskytují čtenáři vhled do fungování psychiky v souvislosti s programem nácviku a použitím technik mentálního tréninku.

### Realizované techniky mentálního tréninku

Při koncipování programu mentálního tréninku pro družstvo lyžařů juniorů byly vybrány následující techniky – imaginace, stanovování cílů, techniky pro zlepšení koncentrace – vnitřní řeč, použití ustálených postupů – rituálů a závodních plánů, a relaxační metody – brániční dýchání a progresivní relaxace (Weinberg & Williams, 2006).

*Imaginace neboli ideomotorický trénink (imagery)* je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových, nebo korekci stávajících, pohybových dovedností. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferentaci, a tím dosahuje změny v pohybovém vzorci chování (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 211).

*Stanovování cílů* (goal setting) je procesem, při kterém jsou stanovovány dlouhodobé a krátkodobé cíle. Efektivní stanovování cílů zahrnuje vytyčení realistických cílů a určení postupných malých kroků k jejich dosažení. Pro správné chápání obsahu techniky *stanovování cílů* si definujeme *cíl* z hlediska psychologického. Cílem je „objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita... Konkrétní cíle jsou předmětem snažení – jasný cíl, doprovázený značným úsilím... Cíle dílčí (úkoly, angl. objectives, tasks) – konkretizují postup k obecným cílům, jsou formulovány tak, aby šly objektivně hodnotit, jsou stanoveny jasně indikátory jejich dosažení“ (Hartl & Hartlová, 2004, 86).

*Vnitřní řeč* (self-talk) jsou výroky, které člověk adresuje sám sobě, a to buď nahlas, nebo v duchu. Vnitřní řeč ovlivňuje naše prožívání, chování a motivaci (Hart & Hartlová, 2004).

*Brániční dýchání* je relaxační technika sloužící k regulaci úzkosti a svalového napětí. Dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dechová cvičení je možné používat pro rozvíjení jak tělesných, tak psychických funkcí (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

*Relaxace* je definována z hlediska klinické psychologie jako „uvolnění svalového i duševního napětí, přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných“ (Hartl & Hartlová, 2004, 504–505).

### **Design programu mentálního tréninku**

Příspěvek je realizován jako kvalitativní případová studie. Jejím cílem je evaluovat proces realizace nácviku a užití technik mentálního tréninku v závodní sezóně ze subjektivního hlediska participanta programu. Zpráva o případu respektuje individualitu závodníka. Faktory jako věk, osobnost, inteligence, komunikační dovednosti, aktuální nálada, výkonnost, motivace sportovce k účasti na programu či kvalita vztahu k trenérovi a výzkumníkovi a další, ovlivňují kvalitu výpovědi.

Na základě studia literatury, seznámení autorky s prostředím tréninku a závodů u alpských lyžařů juniorů, konzultací s trenéry družstva, a praktických zkušeností s psychologickou přípravou u jiných sportovních odvětví, byly navrženy techniky mentálního tréninku a postup jejich nácviku v prostředí tréninku alpských lyžařů juniorů.

Nácvik technik probíhal postupně na soustředěních a trénincích v průběhu července až prosince následujícího roku (soustředění červenec, srpen, říjen, trénink prosinec) (Tabulka 1).

**Tabulka 1**

Design programu mentálního tréninku (MT)

Sezení	Téma	Rámcový obsah sezení/pro sportovce
<i>První letní soustředění</i>		
1.	Úvod	Seznámení s programem, pravidly spolupráce, etikou výzkumu, informovaný souhlas.
2.	Prezentace plánu MT	Seznámení s plánem programu MT, power point prezentace – představení jednotlivých technik (dýchání, relaxace, koncentrace, imaginace, stanovování cílů, pravidla komunikace ve skupině).
3.	Brániční dýchání	Nácvik bráničního dýchání vleže, vestoje, při chůzi, klusu, koncentrace na dech a slovo pro zklidnění.
4.	Progresivní relaxace	Vnímání rozdílu mezi napětím a uvolněním, možnosti regulace nabuzení před výkonem, progresivní relaxace vleže.
5.	Koncentrace	Power point prezentace k technice, zásady pro udržení koncentrace při výkonu, zaměření pozornosti na podstatné podněty, pracovní list určení „správných“ a rozptylujících podnětů.
6.	Koncentrace	Pozitivní vnitřní řeč – stop technika, technika přeformulování negativních myšlenek, pracovní list přeformulování.
7.	Imaginace	Power point prezentace a písemný materiál k technice, explanace techniky a možností jejího použití, praktický nácvik imaginace jednoduchých pohybů, imaginace proběhlé tréninkové jednotky.
8.	Imaginace	Imaginace následující tréninkové jednotky.

<i><b>Druhé letní soustředění</b></i>		
9.	Koncentrace	Rituály – zaběhnuté fungující postupy při tréninku a závodu, možnost modelování v tréninku, určení vlastních fungujících postupů.
10.	Stanovování cílů	Power point prezentace a písemný materiál k technice, informace o technice, zásady stanovování cílů, praktická ukázka.
11.	Stanovování cílů	Individuální postup, diskuse s trenérem Úkol: vedení deníku cílů (do tréninkového deníku, písemnou formou do předtištěných formulářů nebo Excel souboru).
12.	Imaginace	Imaginace lyžování.
13.	Imaginace	Imaginace úspěšných výkonů z minulosti.
14.	Imaginace	Imaginace pro bolestivé místo.

<i><b>První ledovcové soustředění</b></i>		
15.	Písemná instrukce k nácviku technik MT na sněhu	Písemný plán mentálního tréninku pro ledovcové soustředění. Koncentrace – zaměření pozornosti na důležité, vnitřní řeč, imaginace, stanovování cílů. Záznam do tréninkového deníku.
16.	Relaxace, imaginace	Skype spojení, relaxace, imaginace dobře zaseté volné jízdy, imaginace úspěšné jízdy z minulé sezóny.

<i><b>Druhé ledovcové soustředění</b></i>		
17.	Koncentrace	Zaměření pozornosti na „správné“ věci před jízdou, udržení koncentrace při jízdě.
18.	Imaginace	Imaginace lyžařské techniky, imaginace před jízdou.
19.	Imaginace	Na svahu před jízdou, na vleku.
20.	Komunikace v týmu	Zpětná vazba a zásady efektivní komunikace.
21.	Imaginace	Zpětná vazba sportovce a trenéra u videa, video step in (oprava chyby v jízdě v imaginaci).



<b><i>Trénink</i></b>		
22.	Imaginace	Imaginace po prohlídce trati.
23.	Mentální plán závodu	Modelování závodu, předzávodní příprava, tvorba předzávodního mentálního plánu.

<b><i>Závod</i></b>		
24.	Mentální plán závodu	Předzávodní příprava – pracovní list.
25.	Konzultace	Konzultace s jednotlivci v průběhu závodu, zhodnocení a zpětná vazba.

### **Sběr a analýza dat**

Data určená k následné analýze byla získána polostrukturovaným rozhovorem s účastníkem programu. Tento typ interview byl zvolen s ohledem na cíl studie. Umožňuje zachycení bezprostřední zkušenosti participanta s využitím technik psychologické přípravy v tréninku a závodě. Sportovec se mohl u některých témat zastavit déle, či naopak některá témata komentovat pouze velmi stručně, nebo se jim vyhnout. Kvalitu výpovědi ovlivňoval také výzkumník, jeho osobnost, komunikační dovednosti a aktuální rozpoložení, výzkumník se stal vlastně součástí situace (Miovský, 2006).

Polostrukturovaný rozhovor se závodníkem A měl 2 části. První část byla realizována před sezónou, po ukončení fáze nácviku technik mentálního tréninku. Druhá část byla sejmuta po zakončení sezóny, na začátku přechodného období. Rozhovor byl zaznamenán na digitální diktafon Panasonic 500 a následně uložen a zabezpečen pod heslem v osobním počítači. Přepis obou částí rozhovoru byl realizován výzkumníkem a proběhla jeho následná expertní kontrola. Textový materiál byl analyzován za využití počítačového programu Atlas.ti 6.2 na Katedře společenských věd v kinantropologii Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Obě části rozhovoru byly sloučeny do jednoho textového souboru, který byl použit jako primární dokument pro analýzu dat. Výpověď závodníka byla analyzována jako samostatná hermeneutická jednotka. Bylo užito otevřené kódování. Kódy ke každé z jednotek byly sloučeny do významových trsů, které byly následně zobrazeny v síťových grafech. Respektování autentické formy výpovědi je z našeho pohledu podstatné. Z výpovědi závodníka byla sepsána zpráva o případu.

Výpovědi závodníka analyzované v programu Atlas.ti 6.2 jsou ve výsledcích členěny na jednotlivé významové celky. Kódy přiřazené analýzou k jednotlivým významovým celkům jsou v textu pro lepší přehlednost zvýrazněny tučně.

## VÝSLEDKY

### Zpráva o případu: analýza výpovědi závodníka A

Závodník A, 18 let, student gymnázia, druhý rok v reprezentaci. První polostrukturovaný rozhovor se závodníkem A byl realizován v jeho domácím prostředí na konci měsíce listopadu. Závodník působil uvolněně, z výpovědi byla zřejmá nervozita z očekávání před sezónou. Druhá část rozhovoru byla sejmuta na konci měsíce května po ukončení závodní sezóny. Po poměrně zdařile zakončené sezóně působil závodník uvolněně. Psychická pohoda se promítla i do kvality výpovědi.

Závodník A zaznamenal na žebříčku FIS v hodnocené sezóně zlepšení o 2 body ve slalomu, zlepšení o 2 body v obřím slalomu, zlepšení o 26 bodů v superobřím slalomu a zlepšení o 19 bodů ve sjezdu.

Výpověď závodníka A k programu mentálního tréninku zaznamenaná ve dvou rozhovorech před a po sezóně byla rozčleněna na následující významové celky (trsy):

- a) situace před zahájením programu mentálního tréninku;
- b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku;
- c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku;
- d) evaluace po sezóně.

#### Poznámka:

V textu jsou tučně zvýrazněny významové kódy k jednotlivým významovým trsům. Citace z rozhovoru jsou odlišeny uvozovkami a kurzivou.

- a) situace před zahájením programu mentálního tréninku – A

Závodník A neměl *předchozí zkušenost* s mentálním tréninkem. Mezi uvědomované problémy patřily problémy s regulací aktuálních psychických stavů v závodě: „*Měl jsem docela problémy se dostat do startovní nebo do závodní nálady. Byl jsem vyklepanej, i když jsme měli jezdit tréninky na čas, tak jsem byl psychicky na tom někdy špatně*“. Očekávání od programu mentálního tréninku měl v oblasti zlepšení psychické složky výkonu: „*Chtěl jsem nějak zlepšit tu palici. ...tu nervozitu na startu, pamatování si tratě*.“

b) hodnocení fáze nácviku metod mentálního tréninku – A

Ve fázi nácviku technik mentálního tréninku neměl závodník A problémy s porozuměním technikám. Jako jednoduché techniky k nácviku vnímal techniky spojené s představou trati. Jako obtížné techniky k nácviku vnímal dýchání a relaxaci: „...horší bylo takový to dýchání, takový ty (relaxace) ... nějak jsem u toho nedokázal udržet pozornost“. Jako vyhovující hodnotil závodník A týmový nácvik technik. Oceňoval dobrou spolupráci týmu a aktivní roli trenéra při nácviku technik mentálního tréninku: „...trenér mi v tom hodně pomoh ... že vlastně to s náma taky nacvičoval. Trenér do toho často i dokopával“. Závodník A hodnotí program mentálního tréninku před sezónou pozitivně: „Myslím si, že tohle mi docela pomohlo. Prostě přijedu na trať...tedka se na ní prodávám ... opakuju si to, když jsem na startu ... zjistím si nebo projedu si prvních 5 bran nebo prvních co vidím ... jak to mám jet, tak si to představuju, abych to jel ... zase představit, když udělám chybu, aby to bylo správně, takový ty věci, to se mi na tom zdá nejlepší jako, úplně ... to je dobrý ... že to prostě funguje“. „Koncentrace ... asi se to tak dá nazvat, že se soustředím víc jakoby na tu trať, na to prohlížení, imaginaci té tratě, takže to si myslím, že jo, potom při jízdě taky se na to líp soustředím a zvládání to se určitě zlepší ... jako už při trénincích, i na čas, i takhle jsem se cítil docela v pohodě“. K otázce očekávání do nadcházející sezóny závodník A vyjadřoval naději na zlepšení psychické stránky výkonu a celkové výkonnosti: „...hlavně lepší zvládání takhle té psychiky při závodech určitě. Myslím si, že to na startu bude líp poznat, budu víc v pohodě takhle“.

c) hodnocení jednotlivých technik mentálního tréninku – A

Jako efektivní techniku vnímá závodník A dýchání: „Na startu se vždycky nějak rozdýchám nebo takhle, to dechání používám“. Za efektivní techniku považuje imaginaci: „Tak určitě imaginace“. „Pro mě bylo fakt nejdůležitější, co se týče představy té tratě“. Imaginaci používá obvykle z externí perspektivy, dokáže vytvářet poměrně živé představy: „Jo, mám je docela ostrý ... ale rozhodně se nedívám jakoby svýma očima, vždycky si to prohlížím jakoby za sebou, že jedu. Dívám se na sebe jakoby mírně z vrchu ... jako když se díváš na televizi prostě na někoho, jakoby mírně z vrchu a zezadu nebo tak“. Oproti tomu vnitřní perspektiva imaginace v jeho případě příliš nefungovala: „Ten vnitřní mi nějak nepříjde úplně tak... nedokážu si tam představit všechno v něm prostě ... ten pohled je tam hrozně rychle, protože když to jedeš, jakoby když se díváš z vlastních očí, tak všechno kolem tebe se hrozně míhá a já to prostě nestačím imaginovat“. Jako další efektivní techniku hodnotil závodník A mentální plán jízdy: „Jo, ten plán určitě. Předstartovní ta příprava, nějaký takový to kolečko, jak se připravit“. „...to si vždycky jako plánuju, že mám všechny věci a plánuju si, co mám udělat na staru a plánuju ... to je dobrý,

*tahle příprava startovní“. Závodníkovi A se lépe dařilo praktikovat techniky mentálního tréninku přímo na sněhu: „Ale na kopci se to dělalo rozhodně líp“. Těžší je práce s technikami mentálního tréninku na suchu: „Takhle když sedíš doma, tak si můžeš představovat jakoby, že jedeš nebo něco takovýho, a pak je to taková představa, která je docela nereálná, no“. Vnitřní řeč a stanovování cílů nepovažoval závodník A v rozhovoru před sezónou za efektivní: „To nepoužívám moc nebo spíš vůbec... Protože pro mě přijde, že v tom lyžování takhle ty cíle jsou těžko nastavitelný“. „Protože tam já nevím, si můžu říct, jo, dneska si zlepší, obřákovéj oblouk, ale tam je hrozně moc věcí... prostě nejde tam ten cíl nějak vymezit“. Závodník A si neosvojil progresivní relaxaci: „Tu relaxaci, tu moc ne. Ne že by mi to nepřišlo důležitý, ale já to ani nedokážu si udělat tak správně, aby mně to nabudilo ten stav. Protože prostě cítím se docela stejně jako potom“.*

d) evaluace po sezóně – A

Počátek závodní sezóny hodnotil závodník A negativně: „Z hlediska výkonnosti ... ze začátku to bylo dost slabý, dost se mi nedařilo, nějak jsem ani nezvládal prostě ty nástrahy, bylo to takový docela mizerný, výsledky se nedostavovaly“. „A z hlediska psychickýho...no nebylo to teda zrovna na morál, když se mi nedařilo, tak jsem jako nebyl z toho úplně nejlepší“. Postupem sezóny se výkonnost zlepšovala a v souvislosti s tím i psychika, což závodník A hodnotil pozitivně: „Postupem sezóny se to pořád zlepšovalo mírně a na konci sezóny to bylo fakt dobrý, že se mi to líbilo a že už jsem zajel jako fakt pěkný výsledky a že mě to už fakt bavilo“. „Pak samozřejmě se zlepšující tendencí se mi zlepšovala i psychika ... užíval jsem si to lyžování jako, ke konci už to fakt bylo jako, že jsem z toho byl úplně nadšený“. Za přínosné techniky v sezóně považuje závodník A dýchání: „To dechání, na startu dechání“, relaxaci: „Jo, to jsem se vrátil, jako více méně když jsem měl třeba nějaký problémy, většinou když mě něco bolelo, nebo takhle ... jsem si to vyzkoušel nějak ... takovýto prodechávání, prohřívání, takový věci“, mentální plán jízdy: „Jo, určitě ta příprava na startu, ta byla důležitá, samozřejmě promítání tratě a vůbec takový udržování psychický ... jsem se snažil tu pohodu ... i jako takový to, že to zvládnou, že to není problém ta trať, dokázal jsem si tam představit, kde jsou krizový místa, co tam dělat, a takhle, no bylo to jako dobrý, určitě to byl přínos“, imaginaci: „No tak rozhodně to promítání tratě, to jsem si zautomatizoval úplně bez problémů a už pak jsem si tu trať projel jenom a už jsem věděl úplně přesně, kde co je“. „...často jsem věděl, co od té tratě můžu očekávat ještě předtím, než jsem tam vjel, vyloženě jako že jsem věděl, že tam je těžký místo, který si musím dobře najet a potom z toho byl dobrý výsledek. Co si pamatuju na Slovensku, jsme jeli druhý kolo fakt těžkej obřák, bylo to tam přes hranu dost zatočený a já jsem tam byl jeden z mála, kterej to tam fakt projel dobře, prostě že jsem věděl, že to tam je hodně těžký,

že si to tam musím hodně nadjet. Myslím, že mi to pomohlo hodně“. V kontrastu s rozhovorem před sezónou uvádí závodník A také pozitivní efekt vnitřní řeči v sezóně: „Jako takový to, že to zvládnu, že to není problém ta trať (si říkal)“. „Někdy jo, někdy jsem potřeboval ... a někdy ne zase. Někdy mně stačilo, že třeba jako už jsem byl připravený na jízdu, takže jsem to nepotřeboval. Když jsem potřeboval, tak jsem si to říkal“. Dařilo se mu regulovat aktuální psychické stavy za pomoci technik mentálního tréninku: „Nebo takový to, že jsem se jako nabudil, nebo když jsem byl zase vyřízený, tak jsem se jako uklidnil, když jsem byl jako nějaký rozhozený nebo tak, bylo to dobrý“. Jako nepřínosnou techniku hodnotí závodník A stanovování cílů, dle jeho názoru nelze v lyžování stanovit přesné cíle: „Ono vůbec se ty cíle těžko skládají, protože každé závod je individuální a já nemůžu říct, že prostě...třeba si dám cíl, že se dostanu do reprezentace...to je samozřejmý, že si můžu dát, ale nemůžu si říct jako čtvrtkař, že to zaběhnu pod...“. „Protože ta trať pokaždé je jiná, někdo to postaví tu bránu o dva metry vedle a zase se jezdí úplně jinak. Tam se to těžko stanovuje, no...“. Tak jako je cíl, že jako budu jezdit po vnější, budu jezdit po vnitřní... To se dá jako splnit tohleto“. Celkově hodnotí závodník A program mentální přípravy pozitivně: „Myslím, že se to ukázalo v průběhu té sezóny, jako že...to nebylo marný, myslím si, že jo“. „Je to užitečný, určitě“. „Dřív jsem měl docela problémy, nevím ... s vůbec časovějma tréninkama anebo takhle, měl jsem docela problémy se dostat do startovní nálady nebo do závodní nálady nebo takový věci...takže tohle mi docela myslím dost pomohlo“.

Závodník A rovněž plánoval použití technik do další sezóny. Změna zaběhých vzorců myšlení, chování a emočního prožívání je dlouhodobou záležitostí. Pouze v ojedinělých případech funguje psychický trénink bezprostředně. Je třeba určitého času, než se projeví změny v psychice, vedoucí ke zlepšení výkonu. Může se stát, že narušení zažitých vzorců myšlení, chování a emočních reakcí může přechodně způsobit zhoršení psychického stavu či výkonnosti. Je obvyklé, že změny k lepšímu se projeví až po delším časovém úseku. Tento fakt potvrzuje i vývoj sezóny závodníka A. Ze začátku sezóny se mu nedařilo a výraznější zlepšení nastalo až v druhé části sezóny.

## DISKUZE

Celkové hodnocení programu mentálního tréninku závodníkem A vyznívá pozitivně. Závodník uvádí, že některé techniky se mu podařilo osvojit a využít jejich efektu jak v tréninku, tak v závodní sezóně. Některé studie uvádějí pozitivní efekt využití programu systematického nácviku mentálních dovedností (Beck, 1992; Behncke, 2004; Johnson, 1992; Judge, 2011; Hellstedt, 1987; Holli-

day et al., 2008; May & Veach, 1987; Taylor, 1995; Tod, Hardy, & Oliver, 2011; Von Guenther, Hammermeister, Burton, & Keller, 2010).

Jako nejlépe využitelnou a efektivní techniku mentálního tréninku ohodnotil závodník A techniku imaginace, zejména vnější perspektivu. Předstartovní příprava, která zahrnovala využití imaginace, snižovala předstartovní nervozitu tohoto závodníka, přispívala ke zvládnutí tratě a měla také pozitivní vliv na zlepšení koncentrace při jízdě. Murphy a Martin (2002) poukazují na pozitivní vliv imaginace na výkon sportovce. Někteří autoři (Hausenblas, Hall, Rogers, & Monroe, 1999; Short, Hall, Engel, & Nigg, 2004) se shodují na prokazatelném efektu imaginace na motivaci a kvalitu prožitku sportovce. Evans, Jones, a Mullen (2004) uvádějí pozitivní efekt psychologické intervence s využitím imaginace, jež se projevil ve zlepšení koncentrace, snížení předstartovní úzkosti, zvýšení motivace a sebedůvěry. White a Hardy (1998) v kvalitativním výzkumu imaginace u slalomových kanoistů a gymnastů zjistili využití imaginace sportovci zvláště pro kognitivní a motivační účely. Smith a Holmes (2004) uvádějí pozitivní efekt imaginace na výkon v golfu.

Závodník A vypovídá o užití technik pro zlepšení koncentrace jako instrukční a povzbuzující vnitřní řeči v závodní situaci. Zjištění jsou podpořena výstupy kvalitativního výzkumu Johnsonové, Hrycaika, Johnsona, a Halase (2004), kteří uvádějí subjektivně hodnocený pozitivní efekt vnitřní řeči jako jeden z důležitých faktorů zlepšení výkonu ve fotbalu. Tod, Hardy, a Oliverová (2011) provedli přehledovou studii zahrnující 47 studií zabývajících se vnitřní řečí. Výsledky poukazují na přínos využití pozitivní, instrukční a motivační vnitřní řeči na výkon ve sportu. Dolan, Houston, a Martin (2011) uvádějí pozitivní vnitřní řeč jako nejčastěji využívanou mentální strategii u triatlonistů.

Závodník A využíval předzávodní psychickou přípravu, jako užitečný se mu jevil mentální plán závodu. Orlick (2008) doporučuje mentální plán jízdy jako jednu z efektivních strategií pro zvládání psychické zátěže závodu a zaměření pozornosti na adekvátní podněty. Strategie mentální přípravy pro zápas jsou s pozitivním efektem využívány u hráčů lakrosu (Heishman & Bunker, 1989).

Relaxačních technik využíval závodník A v období nezdaru či zdravotních komplikací. Bakker a Kayser (1994) uvádějí pozitivní efekt využití relaxační a imaginativní techniky na snížení předzápasové úzkosti a také na koncentraci při zápase u hráčů ledního hokeje.

Kromě benefitů jako zlepšení zapamatování tratě, efektivnější zvládání tréninkových a závodních jízd a zvýšení sebedůvěry nastal u závodníka A důležitý posun v chápání potenciálu psychické přípravy a možnosti ovlivňovat svoje psychické rozpoložení. Společně se zlepšeným zvládáním psychiky v závodních situacích a dobrými výsledky v průběhu sezóny bylo dále možno pozorovat zlep-

šení seberegulace, nárůst sebedůvěry a vnitřní motivace. U závodníka A došlo ke zlepšení umístění na žebříčku Mezinárodní lyžařské federace FIS. K závěrům podporujícím využití technik mentálního tréninku dospěli některé studie (Beauchamp, Halliwell, Fournier, & Koestner, 1996; Sheard & Golby, 2006; Vealy, 2007). Kontinuální nácvik technik mentálního tréninku a dlouhodobější sportovně psychologická intervence může přispět k rozvoji mentálních dovedností a být pro některé sportovce či týmy benefitem.

## **ZÁVĚRY**

Formativní perspektiva kvalitativní evaluace programu mentálního tréninku přináší poznatky sloužící k zefektivnění postupu realizace psychologické přípravy pro trenéry, závodníky a sportovní psychology, zabývající se tréninkem alpských disciplín u kategorie juniorů, případně dalších kategorií.

Za podstatný přínos implementace mentálního tréninku pro sportovce A lze považovat pochopení možnosti a důležitosti práce s psychikou. Závodník si osvojil postupy, které mu pomohly regulovat psychiku při výkonu. V následující sezóně je plánováno další pokračování v praxi mentální přípravy a její zdokonalení. Možnost vyzkoušet si konkrétní techniky mentálního tréninku a svobodně si vybrat ty, které závodníkovi vyhovují, představuje jeden z hlavních benefitů programu mentálního tréninku pro participanta. Jako klíčové se jeví identifikace závodníka s programem mentálního tréninku a celkové pochopení důležitosti pracovat v oblasti regulace aktuálního psychického stavu samostatně a dlouhodobě.

Důležitým přínosem je zachycení bezprostřední subjektivní zkušenosti participanta s programem mentálního tréninku. Autentická výpověď o programu, jednotlivých technikách a jejich praktickém využití sportovcem přináší cenný pohled pro praxi trenéra či sportovního psychologa. Na základě výpovědi závodníka lze vyvodit závěry o důležitosti individuálního přístupu při nácviku mentálního tréninku a přizpůsobení technik potřebám jednotlivce. Z výpovědi závodníka vyplývá požadavek na dlouhodobý, systematický a pravidelný nácvik technik mentálního tréninku. Důležitou roli při implementaci programu hraje také dobrý vztah mezi sportovcem, trenérem a psychologem.

Teoretickým přínosem studie je potvrzení možnosti realizace programu mentálního tréninku v praxi lyžování alpských disciplín. Praktickým přínosem případové studie je příklad či návod pro implementaci mentálního tréninku v lyžování, případně dalších sportovních odvětví.

### **Limity studie**

S ohledem na celkový design výzkumného šetření jsou si autoři vědomi obtížné generalizace předložených zjištění. Závěry jsou platné pro daný, sledovaný případ.

### **Hlavní doporučení pro praxi**

Pro implementaci programu mentálního tréninku lze vyvodit následující doporučení:

1. provést evaluaci potřeb, případně diagnostiku silných a slabých stránek v psychologických proměnných sportovce;
2. nácviková část programu by měla probíhat jak v rovině edukativních skupinových sezení, tak v rovině individuální práce se sportovcem, jeho motivací a individuálními potřebami;
3. v předzávodní fázi by měla proběhnout systematická individualizovaná příprava na závodní situace, které sportovec podstupuje;
4. kromě pravidelných osobních setkání se sportovcem doporučujeme zavedení pravidelné, periodické komunikace;
5. důležitým faktorem úspěšnosti programu mentálního tréninku je kvalitní spolupráce všech zúčastněných participantů – závodníka, trenéra a psychologa;
6. koncipovaná tréninková příprava musí vycházet z realistických očekávání jak na straně samotného sportovce, tak trenéra i členů realizačního týmu;
7. psychologická příprava a spolupráce s odborníkem by měla být systematická, kontinuální a dlouhodobá.

### **DEDIKACE**

Príspevek je dedikován k projektu „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ (MSM 6198959221).



## REFERENČNÍ SEZNAM

- Andersen, M. B. (Ed.). (2005). *Sport psychology in practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bakker, F. C., & Kayser, C. S. (1994). Effects of a self-help mental training programme. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 158–175.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Beuchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157–170.
- Beck, L. (1992). Designing a program. Establishing a structure for USST sport psychology. *American Ski Coach*, 15(4), 37–40.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 6, 1–24.
- Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dolan, S. H., Houston, M., & Martin, S. B. (2011). Survey results of the training, nutrition, and mental preparation of triathletes: Practical implications of findings. *Journal of Sport Sciences*, 29, 1019–1029.
- Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist*, 18, 252–272.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (2003). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, NY: John Wiley and Sons.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hausenblas, H. A., Hall, C. G., Rogers, W. M., & Monroe, K. J. (1999). Exercise imagery: Its nature and measurement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 171–180.
- Heishman, M. F., & Bunker, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female lacrosse players from five countries. *The Sport Psychologist*, 3, 14–22.
- Hellstedt, J. C. (1987). Sport psychology at a ski academy: Teaching mental skills to young athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56–68.
- Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S., & Freigang, D. (2008). Building the better mental training mousetrap: Is periodization a more systematic approach to promoting performance excellence? *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 199–219.
- Horn, T. (Ed.). (2002). *Advances in sport psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Johnson, S. C. (1992). The U. S. skiing sport psychology program. *American Ski Coach*, 15(4), 1-2.
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.
- Judge, L. (2011). Developing a mental game plan: Mental periodization for achieving a „flow“ state for the track and field throws athlete. *The Sport Journal*, 14, 1-35.
- May, J. R., & Veatch, T. L. (1987). The U. S. alpine ski team psychology program: A proposed consultation model. *The Sport Psychologist*, 2, 19-39.
- Mihál, V. (2003). Proč a jak psát kazuistiku? *Pediatric pro praxi*, 3, 149-151.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Orlick, K. T. (2008). *In pursuit of excellence* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Porter, K. (2003). *The mental athlete*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effects of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 149-169.
- Short, S. E., Hall, C. R., Engel, S. R., & Nigg, C. R. (2004). Exercise imagery and the stages of change. *Journal of Mental Imagery*, 28, 61-78.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smith, D., & Holmes, P. (2004). The effect of imagery modality on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 385-395.
- Taylor, J. (1995). A conceptual model of the integration of athletic needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, 9, 339-357.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown: Sheridan Books.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287-309) (3rd ed.). Chichester: John Wiley and Sons.
- Von Guenther, S., Hammermeister, J., Burton, D., & Keller, L. (2010). Smoke and mirrors or wave of the future? Evaluating a mental skills training program for elite cross country skiers. *Journal of Sport Behavior*, 33, 3-24.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2006). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 425-457) (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- White, A., & Hardy, L. (1995). Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86, 169-180.

Williams, J. M. (Ed.). (2006). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). New York, NY: McGraw Hill.

Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 137–147) (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Mgr. Hana Hřebíčková  
Fakulta tělesné kultury  
Univerzita Palackého v Olomouci  
Tř. Míru 115  
771 11 Olomouc  
e-mail: hana.hrebickova@upol.cz

#### **ALPINE SKIING: EFFECTS OF MENTAL TRAINING PROGRAM OF JUNIOR REPRESENTATIVES OF THE CZECH REPUBLIC**

---

**BACKGROUND:** Qualitative evaluation case study deals with the implementation of mental skills training program conducted with the Czech national junior alpine skiing team over a period of an annual training cycle and evaluation of its effects by one of the members of the team. The concept of the study is based on current findings of sport psychology in the field of mental training in alpine skiing and other sports. The theoretical framework of the study is the socio-cognitive psychological paradigm (Bandura, 1986, 1997) and cognitive-behavioral approach.

**OBJECTIVE:** The aim of the work is a qualitative evaluation of a program involving relaxation, concentration and imaginative techniques and goal setting by one of its participants.

**METHODS:** Evaluation is carried out through semi-structured interview with the participant. The interview was analyzed in a scientific software Atlas.ti 6.2. The method of creating clusters were used for analysis.

**RESULTS:** From the participants answers we understand the subjectively perceived benefit of the program based on understanding of the possibility of influencing the mental part of his performance. The racer presents that he learned the practical application of certain techniques of the mental preparation, particularly imagery and the mental plan of the race, which contributed to better coping with the race situation. The racer achieved the improvement in his

FIS ranking standings in all the disciplines over the monitored season. Research findings are used in the proposal of practical recommendations for mental preparation in the training of top and performing skiers.

**CONCLUSION:** An important factor in the success of the mental skills training program is cooperation of all interested participants, that are athlete, coach and psychologist. With applying the psychological techniques the key factors are mental support, encouragement, and development of confidence of the athlete in his own abilities. A well-designed training preparation and realistic expectations of an athlete and a coach should be commonplace. Mental training should not be limited to intervention only for one season, but cooperation of the team with some psychologist should be continuous.

---

**Key words:** *qualitative evaluation, imagery, self-talk, goal setting, diaphragmatic breathing, progressive relaxation, top level sport.*