

## Self-talk (ST) při zlepšování sportovního výkonu

- vnitřní mluva k sobě samému, sebe-instrukce, pobídky, sebe-motivace
- bezděká/automatická forma versus intencionální mentální strategie
- ST působí nejen přímo - vliv na **self-efficacy**, **pozornost**, **flow**, což jsou faktory ovlivňující výkon
- **Motivační versus Instrukční self-talk** - základní dělení self-talku
  - **motivační self-talk** - př. "To dám", "Pojd", "Dělej"..., zkratka komunikace k sobě samému ryze motivačního ne-konkrétního charakteru.
    - motivační self talk je účinnější při provádění úkolů měřících výdrž či okamžitou hrubou sílu
  - **instrukční self-talk** - *cue words* - instrukce: "Zamířit - ted"; "Střed"; "Pomalů nahoru"..., komunikace přesných pokynů představující daný úkon
    - instrukční self talk je účinnější při provádění jemnějších a techničtějších motorických úkolů oproti motivačnímu ST
- metaanalýza Theodorakise (2011) ukázala **střední velikost efektu** při využití self-talku jako takového (0.48), přičemž **obecně vyšší efekt vykazoval instrukční self-talk**, a to 0.55 a u motivačního byl tento efekt 0.38, mezi malým a středním efektem
- To jestli si přesnou formu self-talku (například konkrétní slovo) vybere jedinec sám nemá vliv na účinek ST - ukazuje se, že byl zaznamenán **podobný účinek, ať už byla probandovi vodítka určena, či si je vybral sám**
- zásadní vliv na účinek ST nemá ani to, zda-li je ST provozován nahlas (otevřený, dimenze *overtness*) či jen v duchu - ukázal se **podobný účinek ať už bylo probandům určeno využívat otevřený ST, či si mohli sami určit, zda ho chtějí provozovat nahlas či v duchu**
- většinou se vyskytuje spíše pozitivně laděný motivační self-talk ("to dáš"), nicméně **negativní ST neměl negativní vliv na výkon** - někomu může vyhovovat spíše negativně laděný přístup - ("nebuď bábovka"; "nebreč a dělej")
- celkově je důležité, jestli se ST využívá pro učení nových dovedností nebo pro zlepšování již nabytých skills -> **novel 0.73, learned 0.41**. Zajímavé je to, že nehraje roli to, na jaké úrovni je daný sportovec - jestli student, začátečník nebo pokročilý atlet, ty efekty se ukazují být velmi podobné - **student 0.5, beginner 0.47, experienced 0.38**
  - signifikantní proměnnou je nácvik ST - **s nácvikem 0.8, bez nácviku 0.37**

## **Jednotlivé experimenty**

**Experiment 1:** kopání na bránu na přesnost /max 10 bodů/

výsledky: účinnější instrukcionální ST /instrukční: M=5,34, motivační: M=4,59 a kontrolní: M=4,44, P<0,01

**Experiment 2:** tenisové podání na přesnost /max 50 bodů/

výsledky: účinnější instrukcionální ST /instrukční: M=31,89, kontrolní: M= 26,20, p<0,05

**ad2:** když se probandů zpětně ptali, zda intervenci považovali za užitečnou, odpověděli lidé ze skupiny s instrukčním ST kladněji (M=7,37) oproti skupině s motivačním ST (M=5,31) přičemž to výsledky jsou signifikantní na hladině významnosti p<0,05

**Experiment 3:** účastníci museli 3 minuty dělat sedy-lehy – cvičení zaměřené na výdrž cvičení abdominálních svalů - zkoumání motivačního self-talku k delší výdrži

-zatímco předchozí 2 experimenty byly zaměřeny na malé pohyby a přesnost, toto zadání bylo zaměřeno na hrubý pohyb a výdrž

3 skupiny: kontrol, motivační ST /"I can"/ a instrukční ST /"Breathe out"/

**Výsledky:** nenalezeny žádné signifikantní rozdíly mezi skupinami, pouze mezi pokusy /při druhém pokusu byly všechny skupiny signifikantně úspěšnější než při prvním a při třetím byly úspěšnější než při druhém = postupně všechny skupiny dosahovaly lepších výsledků, bez ohledu na typ self-talku

**Experiment 4:** 30 hráčů a 30 hráček vodního póla, úkol hodit míč na přesné místo /úkol na přesnost/  
3 skupiny: kontrol, motivační ST /"I can"/ a instrukční ST /"Hand follow the ball"/

**Výsledky:** žádné signifikantní rozdíly ve výkonu mezi skupinami, ale signifikantní rozdíl mezi prvním a druhým pokusem u skupin používající jednu z forem ST v porovnání se skupinou kontrolní

**Experiment 5:** 30 hráčů a 30 hráček vodního póla, úkol hodit míč co nejdále /silový úkol/  
3 skupiny: kontrol, motivační ST /"I can"/ a instrukční /"Hand follow the ball"/

**Výsledky:** nebyly nalezeny žádné signifikantní rozdíly mezi skupinami při prvním měření, při opakovaném měření však nalezen signifikantní zlepšení výkonu díky motivačnímu ST oproti instrukčnímu a kontrolní skupině / $p < 0,01$ / **z toho vyplývá, že zlepšení výsledku v hodů na dálku /silový výkon/ se dostaví při použití motivačního self-talku a hod na přesnost při použití instrumentálního**

### Limity

Uvedená metaanalýza zahrnuje jen publikované studie. Skutečnost, že některé studie nebyly publikované protože neprokázaly žádný efekt do jisté míry zkresluje uvedené výsledky. Na druhou stranu, mnoho z nich nebylo publikováno protože obsahovaly určité metodologické chyby. Nerozlišovalo se pohlaví ani věk, ani to, kde ST a pro jaký účel nacvičovali - zda pro rekreační trénink nebo do soutěže -> proti tomu Tod a Hardy (2011) toto rozlišují a v navazujících studiích se toto téma objevuje -> efekty na sportovní výkon v ne-kompetitivním prostředí, jako je třeba běh (Ritz, 2012; Van Raalte, Brenna Morrey, Brewer & Cornelius, 2015) či posilování (Cutton & Hearon 2014); efekt na sportovní výkony v kompetitivním prostředí, například plavecké závody (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos & Theodorakis, 2014)

Limity zkoumání účinku self-talku na sportovní výkon nicméně leží i v tom, že se nezkoumá jeho účinek při dlouhodobějším používání a dlouhodobějším vlivem na faktory se sportovním výkonem spojeným, jako je self-efficacy a zaměření pozornosti - většina experimentů se odehrává "tady a teď". Pro lepší ověření tohoto účinku by se dlouhodobější pozorování mohly hodit lépe.

**Celková známka: 2**