

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Mentální předpoklady hráček házené české a slovenské reprezentace

Mental dispositions of the female handball players
engaged in the Czech and Slovak national handball team



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Martina Salčáková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc

2018

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení a laskavý přístup. Velké díky patří také hráčkám a realizačním týmům házenkářských reprezentací České republiky a Slovenské republiky za ochotu a spolupráci při výzkumu. Neméně děkuji také své rodině a blízkým za neutuchající podporu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Mentální předpoklady hráček házené české a slovenské reprezentace“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 3. 2018

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	6
1 Házená	7
1.1 Vývoj házené a její základní pravidla	7
1.2 Současná situace ve vrcholové házené	9
1.3 Házená z pohledu psychologické typologie sportů	10
2 Psychologie sportu a psychologická příprava ve sportu	11
2.1 Psychologická příprava v systému sportovního tréninku	11
2.2 Cíl a zásady psychologické přípravy	12
2.3 Psychologická příprava z hlediska času	13
2.4 Efekt psychologické přípravy	14
2.5 Psychické vlastnosti a dovednosti šampiónů.....	17
2.6 Obsah psychologické přípravy	20
2.6.1 Kognitivní procesy	21
2.6.2 Emoce.....	23
2.6.3 Aktivace	24
2.6.4 Motivace.....	24
2.6.5 Sebedůvěra	25
VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	27
3 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky.....	28
4 Popis metodologického rámce a metod	30
4.1 Metody sběru dat	31
4.1.1 Dotazník OMSAT 3*	31
4.1.2 Kvalitativní dotazník zaměřený na mentální trénink	35
4.1.3 Kvalifikovaný odhad expertů.....	35
4.2 Metody zpracování a analýzy dat	36
4.3 Etické problémy a způsob jejich řešení	37
5 Soubor.....	39
6 Výsledky	40

6.1	Kvantitativní část výzkumu	40
6.1.1	Popis mentálních dovedností českých házenkářek	40
6.1.2	Popis mentálních dovedností slovenských házenkářek.....	41
6.1.3	Porovnání mentálních dovedností českých a slovenských házenkářek	42
6.1.4	Vztah hodnocení psych. příprav. a ukazatelů dotazníku OMSAT 3*	43
6.2	Kvalitativní část výzkumu	44
6.2.1	Pojetí termínu mentální trénink.....	44
6.2.2	Praktikování mentálního tréninku	45
6.2.3	Konkrétní využívané techniky mentálního tréninku	46
6.2.4	Strach a stres	48
6.2.5	Koncentrace.....	49
6.2.6	Sebedůvěra	50
6.2.7	Motivace.....	50
7	Diskuze	51
7.1	Interpretace a srovnání dosažených výsledků s dalšími studii	51
7.2	Limity, přínosy a možnosti rozpracování výzkumu	53
8	Závěry	57
	Souhrn.....	59
	Seznam použitých zdrojů a literatury	62
	Seznam tabulek	68
	Seznam obrázků.....	68
	Seznam grafů	68
	Seznam příloh	68
	Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce	
	Příloha č. 2: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*	
	Příloha č. 3: Tabulka pro hodnocení hráček realizačním týmem	
	Příloha č. 4: Průvodní text ke kvalitativnímu dotazníku	
	Příloha č. 5: Kvalitativní dotazník74	
	Příloha č. 6: Ukázka matice dat	

Úvod

Letos tomu je přesně 20 let od doby, kdy jsem začala hrát házenou. Tomuto krásnému sportu za mnohé vděčím. Házená mi dala nádherné zážitky, spoustu známých, přátel i životního partnera. Mnohému mě také naučila. Naučila mě dříť, bojovat, vyhrávat i prohrávat. Naučila mě být trpělivou při čekání na výsledky nekonečného úsilí, naučila mě na sobě pracovat a v neposlední řadě si vážit vlastního zdraví. Jsem mému milovanému sportu a lidem, které jsem na mé házenkářské cestě dosud potkala, velmi vděčná. Díky tomu všemu jsem v životě spokojená a šťastná. Házená mě navíc přivedla až sem – k závěru mého vysokoškolského studia a k výběru budoucího poslání.

V juniorském reprezentačním týmu jsem k psychologii poprvé přivoněla a začala přemýšlet o sportu nejen jako o tréninku těla, ale také mysli. Začala jsem číst zprvu populárně-naučnou a poté také odbornou literaturu se sportovně psychologickou tematikou. Spoustu z načteného jsem na sobě zkoušela a poznala jsem, že mentální příprava mě i ostatní sportovce může posunout mnohem dál. Později jsem začala psychologii studovat a už nikdy s tím nechci přestat. Postupně poznávám jednotlivé podoby, disciplíny a přístupy této vědy a objevuji její možnosti a limity. A ráda budu v budoucnu mé dvě velké záliby, sport a psychologii, spojovat.

Cílem mé diplomové práce je zmapovat psychické předpoklady ženských házenkářských hráček české a slovenské reprezentace. Tímto počinem chci alespoň trochu přispět k rozvoji povědomí házenkářské obce o mentálních aspektech výkonu a částečně tak splatit mnohé, čím mě tento sport do života vyzbrojil. Budu velmi ráda, když tento materiál pomůže ženským reprezentačním týmům České a Slovenské republiky k lepší orientaci v dané problematice a když výsledky výzkumu povedou k jejich zamyšlení, jak své psychické dovednosti zlepšovat a tím posunout nejen individuální i týmový výkon, ale také svou celkovou životní spokojenost.

„Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal...“ (Antoine de Saint-Exupéry)

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

„Jen ten zápas je ztracen, který je ztracen v naší mysli.“

ze sportovní povídky Oty Pavla Jak Bohoušek Váňa oplatil hořký slzy Marušky Kettnerové

1 Házená

Házená je jedna z nejstarších sportovních her. V novodobé historii olympijských her je její pravidelnou součástí, a ačkoli má historické kořeny v Evropě, je dnes celosvětově rozšířená a hraje se na všech pěti kontinentech (Šimek, 2005). Úžeji se řadí mezi míčové kolektivní hry brankového typu. Hlavním předmětem hry je míč a základními činnostmi jsou jeho házení a chytání (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1990). Je to moderní týmový sport, který hráče učí všestrannosti a harmonicky rozvíjí tělo i mysl (Tkadlec & Vozobulová, 2015). V systému českého školství patří házená mezi sportovní hry vyučované na druhém stupni základních škol v hodinách tělesné výchovy (Šafaříková, 1998). Házená tedy má stejně jako ostatní sporty původně především výchovný význam. V současném světě zasahuje také do dalších sfér společenského dění, a sice do kultury, politiky, ekonomiky, reklamy, vědy a výzkumu a dalších (Jansa, Dovalil et al., 2007).

1.1 Vývoj házené a její základní pravidla

Házená spojuje všechny přirozené lidské pohyby, které byly pro člověka důležité k přežití druhu již od počátku lidské existence. Existenční lokomoční prvky – chůze, běh, skok, házení, chytání – tak byly od pradávna také základem různých her vývojově nejprimitivnějších kultur (Jančálek et al., 1990).

Analogie našeho sportu lze vypátrat již v dějinách prvotně pospolných společností. Nynější podoba házené se ale začala vyvíjet až na přelomu 19. a 20. století. Své zdroje má v Dánsku, České republice a Německu. Německý **handball** hrály jedenáctičlenné týmy na fotbalovém hřišti s fotbalovými brankami (Tůma & Tkadlec, 2002). V roce 1936 byl dokonce handball zařazen jakožto originální německý sport na nacistické olympijské hry v Berlíně, mezinárodní popularitě se však dlouho příliš netěšil a dnes se v něm soutěže již nekonají (Táborský, 1971).

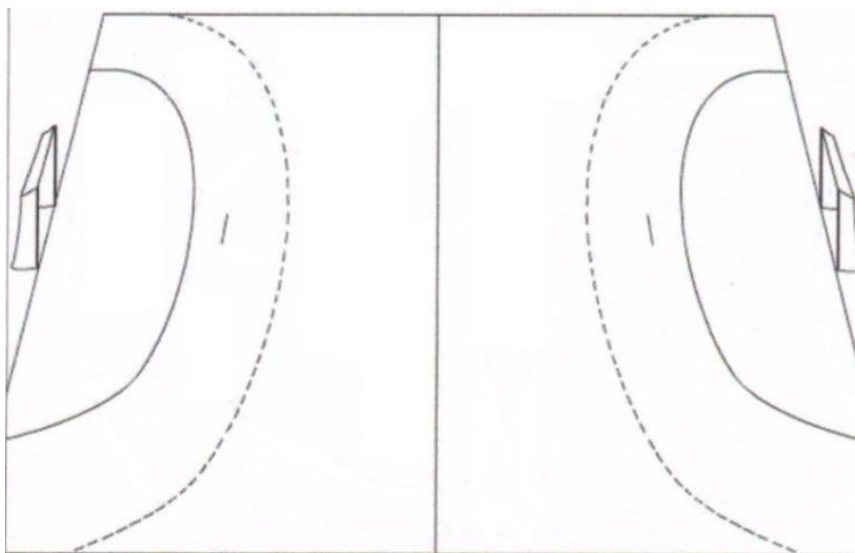
To však neplatí o české formě tohoto sportu – nazývané **národní házená**. Ta byla v dobách první republiky v zahraničí velmi oblíbená a rozšířená. Po hitlerovské okupaci byla sice její mezinárodní pozice ztracena (Gargela, 1955), ale zůstala pevná alespoň na našem území a v menších městech a obcích se v ní stále soutěží. Národní házená čerpala svá pravidla z různých her – vrhané s přenášením, terčové a cílové, jichž otcí byli tři čeští učitelé tělesné výchovy Václav Karas, Josef Klenka a Antonín Křištof (Salčák, 1986). Od konečného ustavení pravidel proti sobě nastupují vždy tři obránci, tři útočníci a jeden brankář z každého družstva. Hřiště je proti dánské házené menší, je rozděleno na tři třetiny

a branka je vyšší. Manipulace s míčem je ale v obou sportech velmi podobná a některé speciality české házené pronikly v 60. letech 20. století díky přechodu mnoha našich klubů národních házenkářů na házenou dánského typu i do současné podoby tohoto sportu. Můžeme z nich zmínit technicko-taktické prvky, kterými jsou například zónová obrana, střelba z výklonu (Tůma & Tkadlec, 2002), střelba s pádem, zalamovačka či zadovka (Gargela, 1955). Není také bez zajímavosti, že řada našich současných reprezentantů a reprezentantek u národní házené začínala.

Dánský **haandbold** se pak moderní házené podobal nejvíce a dá se s největší pravděpodobností považovat za přímého předchůdce i svými pravidly. Hrál se se stejným počtem hráčů na stejně velkých hřištích, která již tehdy měla brankoviště podobně jako dnes (Tůma & Tkadlec, 2002). Přes četné rozdíly v uvedených hrách je jejich princip totožný – vždy proti sobě hrají dva týmy a základním cílem je dopravit míč do branky soupeře bez porušení některého z pravidel. Tým, kterému se to během utkání podaří vícekrát, vítězí (Matoušek, 1995).

Současná pravidla stanovují obdélníkové hřiště o rozměrech 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku. Hrací plocha je uprostřed rozdělena na dvě poloviny, na konci každé z nich je umístěna branka vysoká 2 metry a 3 metry široká. Prostor kolem ní je ve vzdálenosti 6 metrů ohraničen půlkruhovým brankovištěm. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankář, který jediný se smí dotknout při obranném zákroku míče kteroukoli částí těla. Přerušovaná čára volného hodů je také zaoblená a nachází se 9 metrů od branky. Rozehrává se z ní po každém porušení pravidel bránícího či útočícího družstva. Mezi nimi je v 7 metrové vzdálenosti ještě značka pro sedmimetrový hod, který bývá nařizován za zmaření jasné gólové příležitosti soupeře (Konečný, 2010).

Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů, přičemž v poli proti sobě hraje z každého družstva vždy 6 hráčů a 1 brankář. Ostatní jsou střídající a do hry se mohou zapojit kdykoli a opakovaně, když jimi střídání hráči opustí hřiště (Konečný, 2010). Obvykle hráči v poli míč ovládají rukama, mohou s ním ale manipulovat také jinými částmi těla vyjma nohy pod kolenem. S míčem mohou hráči udělat maximálně tři kroky a držet jej nejvýše tři sekundy. Poté musí vystřelit na branku, přihrát svému spoluhráči nebo zahájit driblink (Matoušek, 1995). Bránit soupeřům v dosažení gólu je možné nejen svým postavením, ale také dotykem. Je ale zakázáno soupeře držet či svírat jej, strkat či nabíhat do něj. Porušení těchto pravidel se v házené trestá buď žlutou kartou, dvouminutovým trestem či kartou červenou – vždy dle závažnosti přestupku (Tůma & Tkadlec, 2002). Hrací doba je u dospělé kategorie stanovena na dva poločasy o 30 minutách (Konečný, 2010).



Obrázek 1 Hřiště na házenou (Bělka & Salčáková, 2013, 156)

1.2 Současná situace ve vrcholové házené

V předchozí kapitole jsme chtěli nastínit, jak dlouhou a bohatou tradici házená v českých zemích má. Ve světovém měřítku se v minulém století naše reprezentační celky pyšnila řadou významných úspěchů. V publikaci Táborského a Jančálka z roku 1973 se ještě okázale hovoří o tom, jak tuzemská házená patřila za uplynulých 40 let do užší světové špičky. Naši reprezentanti a reprezentantky skutečně dříve dokázali konkurovat zemím s mnohem většími hráčskými základnami a pravidelně vozili cenné kovy ze světových šampionátů i olympijských her.

Ženy v roce 1957 dokázaly zvítězit na mistrovství světa v Jugoslávii, muži o deset let po nich dokázali totéž ve Švédsku. Z olympijských her v německém Mnichově z roku 1972 našim házenkářům náleží stříbro a nezaostávali jsme za světem ani v klubových soutěžích. Dámy Sparty Praha vyhrály v roce 1961 pohár mistrů evropských zemí a muži pražské Dukly dosáhli téhož v letech 1957 a 1963 (Zajíc, 1975). Od rozdělení Československa však nutno bohužel konstatovat, že na úspěchy ze světových hřišť se dlouho čekalo. Úspěchem byla pro naše týmy již samotná kvalifikace na vrcholnou akci a česká házená za mezinárodní špičkou ve výsledcích zaostávala. Házenkářsky netradiční země náš náskok dohnaly a také díky lepším ekonomickým podmínkám se postupně dostaly před nás.

I kvůli většímu přísunu financí do sportu v zahraničí začaly od otevření hranic po roce 1989 kvalitní české i slovenské hráčky čím dál častěji přijímat zahraniční angažmá a nabírat tak zkušenosti z výkonnostně lepších soutěží. Ty pak mohly úročit v náročných

reprezentačních bojích a postupně tak začít zvedat pozici národních týmů. Dnes je již zcela běžné, že talentované hráčky ze společné československé nejvyšší soutěže v nízkém věku odcházejí do prvoligových zahraničních družstev, čímž se sice snižuje úroveň československé nejvyšší ligy, ale postupně se ženské reprezentace obou České i Slovenské republiky začínají šplhat v mezinárodním žebříčku výše.

Současné finanční podmínky v nejvyšších tuzemských ligách nedovolují plnou profesionalitu házenkářů a házenkářek, natož zajištění systematické mentální přípravy hráčů, hráček a týmů. V zemích, kde je ekonomická situace příznivější, je často psychologická příprava sportovců samozřejmá.

Sportovní příprava a soutěže na vrcholové úrovni mají často podobu těžké práce a nesou s sebou velké fyzické i psychické vypětí (Jansa & Dovalil et al., 2009). Právě mentálními předpoklady hráčů a hráček házené v našich nejvyšších ligách jsme se zabývali již v bakalářské práci. Obě pohlaví vykazovala ve všech dimenzích střední či slabé rozvinutí psychických dovedností. Z výsledků tedy bylo patrné, že v mentálním nastavení našich vrcholových házenkářů a házenkářek jsou značné rezervy (Salčáková, 2016).

1.3 Házená z pohledu psychologické typologie sportů

Jak je již zřejmé ze stručného nástinu pravidel v předchozí kapitole, házená je typická enormní rozmanitostí herních situací. *„Každá herní situace je dána okamžitým postavením hráčů na hřišti, směry jejich pohybu a polohy a pohybu míče“* (Šimek, 2005, 13). V oblasti myšlení je nutné, aby hráč efektivně objevoval nová řešení, zdokonaloval své rozhodovací schopnosti, byl kreativní a uměl improvizovat (Tkadlec & Vozobulová, 2015). Na základě veškerých parametrů zasahujících do hry pak plyne kvantum herních možností, které hráči musí řešit a vypořádat se s nimi (Šimek, 2005). Po sportovcích hrajících házenou se tedy kromě aktivity, iniciativy a přizpůsobivosti vyžaduje také vyšší stupeň hráčské inteligence (Jančálek et al., 1990) tedy tzv. umění vidět pole. To je soubor schopností zahrnující především rychlost myšlení, předvídání a též sociální inteligenci (Dovalil et al., 2012).

Z pohledu psychologie je tedy házená řazena do velmi rozsáhlé skupiny sportů heuristických či též anticipačních, což *„jsou sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)“* (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 25). V kolektivním pojetí pak nejde pouze o individuální rozhodovací procesy, ale také o součinnost celku (Dovalil et al., 2012), kdy se spojením tělesných a duševních předpokladů celého družstva formuje celkový skupinový výkon (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari, & Enayati, 2011).

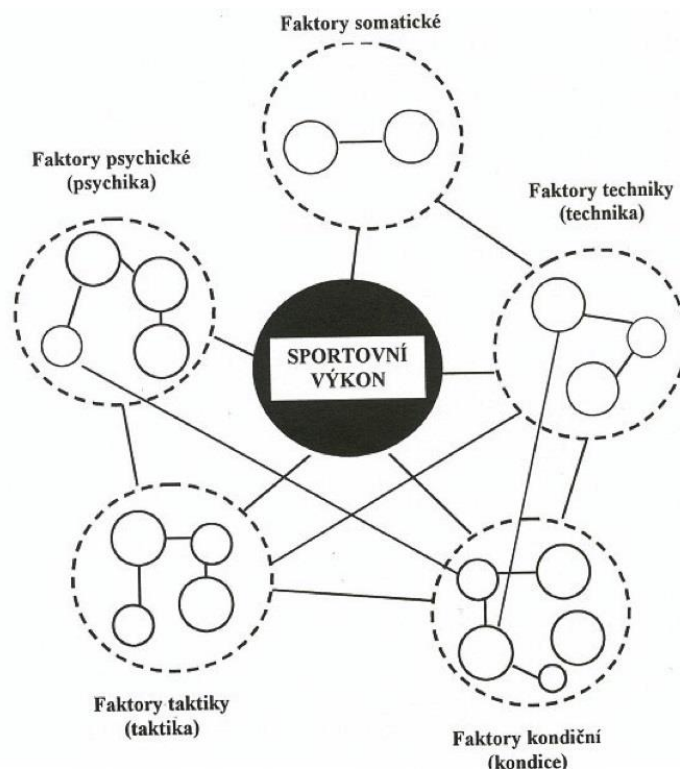
2 Psychologie sportu a psychologická příprava ve sportu

Psychologie sportu je interdisciplinární věda, která čerpá ze znalostí mnoha souvisejících oborů a zahrnuje studium toho, jak psychologické faktory ovlivňují sportovcův výkon a naopak jak sportovní činnost působí na sportovcovu psychiku (Weinberg & Gould, 2015). Jako praktický psychologický obor se tedy zabývá zkoumáním „*vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka*“ (Slepička et al., 2009, 19). V průběhu jejího formování se zabývala řadou témat, neustále se však hlavní zájem točil především kolem psychických předpokladů sportovců a souvislostí psychiky se zvyšováním výkonu (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička & Svoboda, 1984). Dnes se Asociace aplikované psychologie sportu zabývá třemi oblastmi, jimiž jsou psychologie zdraví a cvičení, sociální psychologie sportu a psychologie výkonu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). My se v naší práci uchýlíme do sféry psychologie výkonu, konkrétně se zaměříme na psychologickou přípravu vrcholových sportovců, která bývá nazývána také mentální trénink, psychologický trénink či zkráceně psychotrénink.

2.1 Psychologická příprava v systému sportovního tréninku

Sportovní trénink je multidimenzionální proces přípravy jednotlivce či týmu na závod, soutěž nebo utkání. Jedná se o integrativní spojení poznatků z mnoha vědních oborů jako jsou biomechanika, fyziologie, psychologie a další (Perič & Dovalil, 2010). Hlavním cílem je rozvoj veškerých dovedností, které jsou nezbytné pro optimální výkon sportovce v soutěži. Celý systém se zabývá jednotlivými složkami, kterými jsou kondiční, technická, taktická a psychologická příprava, přičemž pro dosažení úspěchu mezi konkurencí je zásadní a nutné, aby všechny složky byly plně a systematicky rozvíjeny. Nesoustavné či dokonce náhodné pokusy o přípravu těchto oblastí nikdy nedokážou využít veškerý sportovcův potenciál (Schack, Whitmarsh, Pike, & Redden, 2005).

Trénink by měl probíhat jako celek, protože mezi prvky jsou vzájemné užší či volnější vazby (Perič & Dovalil, 2010). Na základě vrozených dispozic, podmínek životního prostředí, schopností a sportovního tréninku se pak formuje sportovcova trénovanost, která je základem sportovního výkonu (Dovalil et al., 2012).



Obrázek 2 Sportovní výkon (Dovalil et al., 2012, 16)

Ačkoli je vhodné sportovní trénink pojímat systémově jako komplex, z didaktických důvodů se často zabýváme jednotlivými součástmi také diferencovaně (Perič & Dovalil, 2010) a v další části textu se budeme věnovat právě přípravě psychologické.

2.2 Cíl a zásady psychologické přípravy

Psychologická příprava je „vzdělávací proces, ve kterém se sportovec učí zvládat zátěž spojenou s jeho rolí sportovce, s tréninkem a soutěží“ (Jansa, Dovalil et al., 2009, 89). Gonzalez a McVeigh (2017) hovoří o učení se ovládnutí sportovcova vnitřního psychického klimatu. Díky cílevědomému využití poznatků z oblasti psychologie je možné zvyšovat efektivitu ostatních prvků sportovního tréninku a také zajistit, aby soutěžní výkon odpovídal úrovni natrénované kapacity sportovce (Slepička et al., 2009). Základním cílem psychologického tréninku je systematickým a konzistentním nácvikem mentálních dovedností zvyšovat výkony sportovce (Weinberg & Gould, 2015) a maximalizovat tak jeho sportovní potenciál (Balague, 2000). Za pomoci naučených mentálních technik pak sportovec při vlastním výkonu nestojí sám sobě v cestě a dokáže opakovaně podávat výkony na hranici svého maxima (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Vedlejšími ale neméně důležitými záměry psychologické přípravy jsou pak přesahy do běžného života, a sice dosažení většího uspokojení a zvýšení prožitku z tělesné aktivity a sportu samotného (Weinberg & Gould, 2015). Seiler a Stock (1996, 12) chápou psychologický trénink jako „*systematickou optimalizaci psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod*“ a onu systematickosti shledávají ve čtyřech základních zásadách. Podle nich by psychotrénink měl být **účelový** – měl by se volit a užívat ke zvládnutí konkrétních požadavků, **plánovitý** – měl by ladit s plánem tělesné přípravy, **opakovaný** – k dosažení maximálního účinku technik a **kontrolovaný** – k rozeznání pozitivních či negativních změn či případné stagnace.

2.3 Psychologická příprava z hlediska času

Z pohledu času bývá rozlišována dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava. **Dlouhodobou** je myšleno průběžné nacvičování a zdokonalování jednotlivých osvojovaných mentálních dovedností. **Krátkodobá** duševní příprava je jejím plynulým pokračováním a představuje využití naučených technik před konkrétním závodem, soutěží či utkáním (Jansa, Dovalil et al., 2009). Je tedy zřejmé, že se dlouhodobá příprava s tou krátkodobou vzájemně podmiňují a prolínají, a že účinek krátkodobého psychotréninku je postaven na dlouhodobé práci (Perič & Dovalil, 2010). Vytěžit z mentálního tréninku maximální přínos je možné pouze na základě pravidelného osvojování a praxe. Psychologická příprava u profesionálních sportovců zabírá poměrně hodně času, nicméně čas do ní investovaný se jim pak vrací v podobě kvalitnějších výkonů (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Za nezbytné také považujeme upozornit na některá úskalí při dlouhodobé psychologické přípravě zejména proto, že dlouhou dobu byla podceňována její periodizace. Balague (2000) upozorňuje na to, že každá etapa sportovní přípravy v průběhu sezóny má různé psychologické nároky. Považuje tedy za vhodné psychotrénink uvážlivě propojovat s fyzickou, technickou i taktickou přípravou a nečekat se zařazením mentální přípravy až na soutěžní období. V konkrétních tréninkových cyklech jsou navíc některé psychické dovednosti relevantnější. Mělo by se dbát na to, že v závislosti na tréninkovém režimu nemusí být možné osvojovanou mentální dovednost patřičně a správně rozvíjet. Například imaginace či vizualizace, které jsou velmi často využívanou technikou mentálního tréninku, není vhodné zařazovat ve fázi, kdy sportovec zrovna podstupuje hrubou kondiční přípravu. Vzhledem k tomu, že se zde využívá vytváření obrazů v mysli a kinestetické zpětné vazby získávané za svalů, je velmi pravděpodobné, že v této etapě bude sportovec

prožívat jiné pocity, než by prožíval v soutěžním období. Při nesprávném načasování rozvoje některých technik tak může být jejich užitečnost výrazně omezena a do budoucna blokována.

V každém případě bez ohledu na konkrétní zaměření či obsah by při psychologické přípravě měla být zachována posloupnost také v ohledu zapojení jednotlivých intervenčních technik do soutěžního výkonu (Šafář, in press). Prvním krokem by mělo být hodnocení silných a slabých stránek sportovce a diagnostika úrovně jeho mentálních dovedností, které již v určité míře rozvinuté má a také těch, které mu schází (Balague, 2000). Na základě zhodnocení aktuálních potřeb by měla být zvolena adekvátní technika, se kterou se sportovec pod vedením psychologa nejprve seznámí a poté trénuje. Třetí fází je samostatný nácvik v klidových podmínkách, kdy sportovec dle stanoveného časového plánu trénuje danou dovednost sám a zaznamenává si, jak se mu to daří. Po automatizaci a případné individualizaci postupu je možné zapojit techniku do tréninkového procesu. Při tom se sportovec zaměřuje na vytvoření rutinního postupu, aby bylo dosaženo žádoucího účinku techniky za krátkou dobu. Teprve poté je možné přistoupit do poslední fáze a přenést naučenou dovednost do soutěžních podmínek k optimalizaci výkonu (Šafář, in press).

2.4 Efekt psychologické přípravy

Obecně sport bývá stále považován za lidskou aktivitu, u které je kladen výrazný důraz především na fyzickou stránku. Sportovní výkon je ale nepochybně z velké míry ovlivněn také psychologickými faktory a optimální sportovní výkon předpokládá minimálně stejně velký podíl duševní i tělesné složky (Craciun, 2009, in Ragab, 2015). Také Weinberg a Forlenza (2010, in Ragab, 2015) potvrzují, že nejlepší sportovci musí být odolní tělesně i duševně. Dnes je již ve sportovní obci zřejmé, že pouhá fyzická příprava není jediným hlavním klíčem k úspěchu a že vrcholové výkony závisí na tělesných i duševních faktorech (Kajbafnezhad et al., 2011).

Házená je dynamický sport, který klade na hráče náročné požadavky. Kromě toho, že ve fyzické rovině vyžaduje vysokou úroveň základních motorických dovedností jako je pohyblivost, rychlost a výbušná síla, velmi relevantní jsou ve výkonu také psychologické charakteristiky hráče (Rogulj, Nazor, Srhoj, & Božin, 2006), které dokážou rozlišovat mezi úspěšnými a méně úspěšnými jednotlivci i týmy. Někteří autoři se navíc domnívají, že psychika může do výsledku sportovních výkonů promlouvat dokonce více, než tělesné schopnosti (Williams & Elliott, 1999). Totéž potvrzuje také Ragab (2015), který konkrétně

zmiňuje, že reprezentační házenkáři čelí obrovské tělesné i duševní náročnosti a mentální odolnost považuje v házené za rozhodující.

Tato slova podporují například závěry výzkumu z házenkářského prostředí iránských vědců Shahbazi, Rahimizadeh, Rajabi a Abdolmaleki (2011). Studie byla provedena po Asijských hrách 2010, kde hráči Íránu vybojovali stříbrné medaile. Celkem 15 mužů národního týmu podstoupilo fyzické testy a také měření Ottawským dotazníkem mentálních dovedností. Výzkumníci předpokládali, že tělesná a duševní připravenost házenkářů spolu budou korelovat. Fyzická kapacita národního týmu se ukázala být na nízké úrovni, zatímco ta psychická vykazovala úroveň vysokou. Badatelé tak souvislost neprokázali, ale shodli se na závěru, že sportovci s vysokým stupněm mentální připravenosti mohou navzdory horší tělesné zdatnosti efektivně dosahovat kvalitních sportovních výkonů. Je tedy zřejmé, že psychická příprava může sportovcům poskytovat velkou výhodu. Bylo by ale pošetilé domnívat se, že pouhým mentálním tréninkem můžeme ostatní složky sportovní přípravy suplovat (Perič & Dovalil, 2010).

To je důvod, proč na poli výzkumu ve sportovní psychologii můžeme najít četné studie, které psychologické aspekty sportovního výkonu zkoumají. Výsledky psychologických studií nejenže pak umožňují vývoj teorií, je možné díky nim také vysledovat různé psychologické faktory determinující sportovní výkony. Výzkumy jsou prováděny na nejrůznějších populacích sportovců lišících se typem provozovaného sportu, pohlavím, věkem, dobou aktivní sportovní kariéry či výkonnostní úrovní. Proto skladba klíčových činitelů sportovních výsledků je u různých studovaných skupin odlišná. Tato variabilita se vztahuje nejen na obecné a specifické faktory fyzické připravenosti, ale taktéž psychické zdatnosti (Tomczak, Walcsak, & Bręczewski, 2012). Ve sportovně-psychologických studiích se často odborníci zabývají měřením jednotlivých psychologických konstruktů jako je motivace, osobnostní rysy či emoce (Paušek, Paušek, Sertić, Missoni, & Sindik, 2017), ale také zkoumáním celkového psychického nastavení a specifickými mentálními dovednostmi sportovců (Pashabadi et al., 2011; Gayatri, Saon, & Gireesh, 2016; Chen & Cheesman, 2013).

Mentálními předpoklady se v posledních letech zabývala řada badatelů, kteří mezi sebou často srovnávají výkonnostní úrovně za účelem odhalit psychické faktory rozhodující o úspěchu. Výzkumy potvrzují, že vyšší úroveň psychických dovedností mají sportovci soutěžící na vyšší úrovni. Protože žádná podobná studie z oblasti házené nebyla při rešerši nalezena, využijeme pro doklad tohoto tvrzení výzkumy z jiných sportů.

Studie íránských výzkumníků (Pashabadi et al., 2011) porovnávala duševní schopnosti vrcholových a výkonnostních volejbalistů a volejbalistek. Měření prováděli pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností. Výsledky napříč výkonnostní úrovní ukázaly signifikantní rozdíl ve prospěch vrcholových.

Studie vědců Gayatri, Saon a Gireesh (2016) také potvrdila významné rozdíly v mentální odolnosti hokejistek mezi národní a univerzitní soutěží. Také další výzkum z oblasti ženského hokeje (Kruger, 2010) dokázal rozlišit mezi úspěšnými a méně úspěšnými hráčkami podle míry rozvinutí mentálních dovedností. V obou uvedených studiích lepších výsledků dosahovaly hráčky hrající na vyšší úrovni.

K podobným závěrům dospěly též výzkumy z individuálních sportů, například v jezdectví (Meyers, Bourgeois, LeUnes, & Murray, 1999), v bowlingu (Jowdy, 2002), nebo ve smíšených bojových uměních (Chen & Cheesman, 2013).

Nejenže psychologické dovednosti od sebe dokážou odlišit výkonnostní úrovně. Jiné studie také opakovaně potvrzují, že pokud jedné ze dvou skupin sportovců s rovnocennými schopnostmi poskytneme mentální trénink, začne skupina, která psychotrénink absolvovala, postupně dosahovat lepších výkonů, než skupina kontrolní – tedy ta bez psychologické intervence (Gonzalez & McVeigh, 2017).

Zde již tuto tezi můžeme potvrdit i výzkumem z oblasti házené, kterou na reprezentačních házenkářích z egyptské univerzity v Zagazigu provedl Ragab (2015). Celkem 18 hráčů bylo rozděleno do dvou skupin – experimentální čítala 10 mužů, do kontrolní patřilo mužů 8. Všichni byli před zahájením experimentu otestováni testem efektivitu střelby a dvěma psychologickými metodami – dotazníkem MTQ48, který měří mentální odolnost a dotazníkem ACSI-28 měřícím mentální dovednosti využívané sportovci. Poté experimentální skupina podstoupila osmitýdenní program pro rozvoj mentální odolnosti. Každý týden sestával ze tří hodinových sezení zaměřených na témata pozitivního přístupu, kolektivní odpovědnosti za výsledek, podporu sebehodnocení nezávislého na házenkářské roli a na zaměření pozornosti na ovlivnitelné faktory při výkonu. Kontrolní skupina se po tuto dobu věnovala pouze svému tradičnímu programu. Po intervenci byly obě skupiny opět otestovány, a zatímco u kontrolní skupiny nebyla nalezena žádná statisticky významná změna, u skupiny experimentální došlo k signifikantnímu přírůstku ve všech měřených ukazatelích. Závěrem tedy bylo seznáno, že psychologická příprava efektivitu střelby pozitivně ovlivnila.

Další dohledaná studie je také z oblasti házené. Španělští odborníci Gil Martínez, Capafons Bonet a Labrador Encinas (1998) uskutečnili výzkum na mladých hráčích házené

z kategorie kadetů. Ty zařadili do psychologického programu, který čítal celkem 10 sezení zaměřených na rozvoj kontroly mentální energie a stresu, ovládní pozornosti a soustředění, edukaci o nastavování cílů a využívání mentálních obrazů a představ. S nárůstem mentální kapacity házenkářů pak výzkumníci předpokládali i zvýšení efektivity útočné fáze. Výzkumníci měřili různé ukazatele herního výkonu v útoku, jako jsou počet správných a chybných přihrávek, počet gólů a neúspěšných střeleckých pokusů apod. Tyto hodnoty měřili před začátkem a po konci psychologické intervence. Ačkoli nedošlo k signifikantnímu zlepšení ve všech měřených proměnných, v závěrech výzkumu badatelé obecně seznali, že jejich psychotrénink měl na výkon v útočné fázi pozitivní efekt.

Z oblasti ženské házené jsme bohužel při rešerši žádný výzkum nenalezli, proto nyní musíme vystačit alespoň se studií z jiného kolektivního sportu na ženském vzorku. Tým výzkumníků z americké univerzity v Kentucky zařadil do předsezónního programu pro rozvoj mentálních dovedností meziuniverzitní tým volejbalistek. Klíčové dovednosti, kterým se hráčky volejbalu učily, byly relaxace, imaginace, zaměření pozornosti, stanovování cílů a další. Po konci sezóny výsledky ukázaly, že implementace duševního tréninku do sportovní přípravy hráček s sebou přinesla výrazně vyšší úspěšnost při podání (Shoenfelt & Griffith, 2008).

Dá se tedy považovat za vědecky potvrzený fakt, že absolvování psychotréninku sportovcům dává výhodu a možnost proměnit průměrnou výkonnost v elitní. Po dosažení určité úrovně v dovednostech svého sportu přebírají psychické schopnosti nejvýraznější kontrolu nad celkovým výsledkem (Gonzalez & McVeigh, 2017). Někteří autoři považují duševní přípravu pro zvýšení své výkonnosti a dosažení úspěchů za nezbytnou (Shahbazi et al., 2011). Na nejvyšší úrovni sportovní psychologové akcentují důležitost mentální přípravy a shodují se, že z 50 až 90 % jsou duševní schopnosti zodpovědné za rozdíly ve sportovním výkonu (Mental Training, 2012). I proto je psychotrénink ve sportu někdy nazýván jako věda úspěšných (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.5 Psychické vlastnosti a dovednosti šampiónů

Často kladenou otázkou v rámci mentální přípravy ve sportu bývá, zda existuje konkrétní psychologický profil úspěšného sportovce a které psychické atributy se u elitních sportovců opakují. Existuje skutečně ideální mentální nastavení související s vrcholným výkonem ve sportu? Na tyto otázky se snažila odpovědět již velká řada odborníků, přičemž někteří se toto téma pokusili rozklíčovat kvantitativními i kvalitativními studiemi a někteří vytvořili své teorie na základě pozorování špičkových sportovců z vlastní praxe.

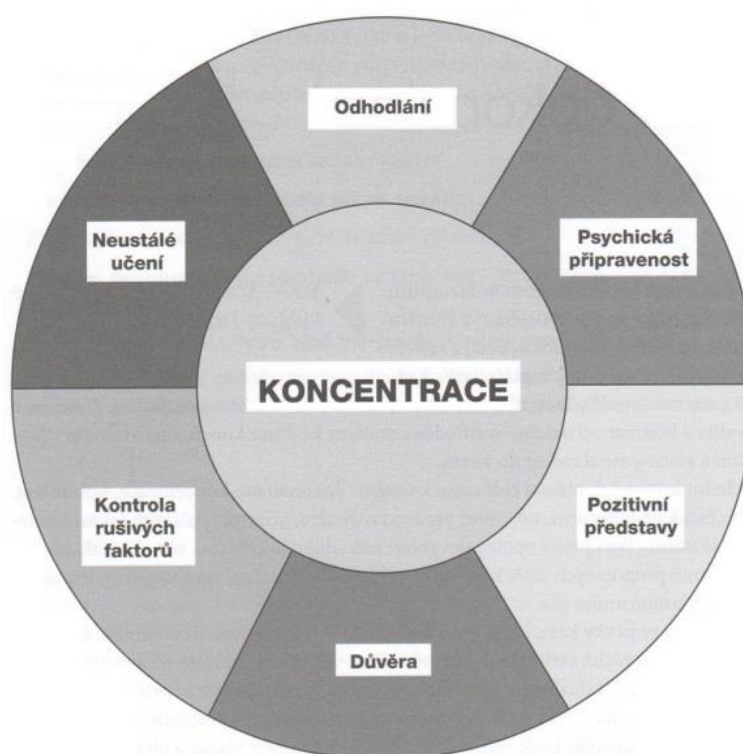
Ačkoli se **kvantitativní výzkumy** často liší v užití metodice a používá se v nich nejrůznějších měrných nástrojů, identifikují tyto studie velmi podobné mentální schopnosti a dovednosti přispívající k vrcholnému výkonu. Dle Vičara, Protiče a Válkové (2013) jsou to tyto – imaginace, zaměření pozornosti, udržení koncentrace, zvládnutí úzkosti a aktivace, pozitivní vnitřní dialog, sebedůvěra a stanovení cíle.

Krane a Williams (2006) na základě mnoha výzkumů dospěli k závěru, že vrcholové sportovce pojí následující – pocity vysoké sebedůvěry a očekávání úspěchu, schopnost být nabuzený a přesto uvolněný, pocity kontroly, schopnost absolutní soustředěnosti, silná koncentrace na přítomnost, pozitivní myšlenky a postoje k vlastnímu výkonu a silné odhodlání a oddanost svému sportu. Naopak duševní rozpoložení méně úspěšných je typicky spojováno s pochybnostmi o sobě samém, špatnou soustředěností, snadným rozptýlením, příliš velkou pozorností věnovanou výsledku soutěže či skóre utkání a velmi nízkým či velmi vysokým nabuzením.

Kvantitativní studie však nepostačují k tomu, aby dokázaly podat komplexní pohled na psychické předpoklady elitních sportovců. Proto byla v této oblasti vykonána také řada **kvalitativních výzkumů**, které využívaly ve svém designu za účelem odhalení psychických aspektů spojených s vrcholnou výkonností především rozhovory s vrcholovými sportovci. Terry Orlick se spolu s Johnem Partingtonem (1988) zaměřil na 75 kanadských olympioniků, kteří se v roce 1984 účastnili letních olympijských her v Los Angeles nebo zimních v Sarajevu. Velkým přínosem celé studie je, že byla provedena na velmi rozmanitém vzorku nejlepších kanadských sportovců letních i zimních, individuálních i kolektivních sportů. S těmi byly vedeny kvalitativní rozhovory, ze kterých vyplynulo, že nejpodstatnějšími psychickými aspekty jsou jasně definované cíle, vysoká sebedůvěra, pozitivní přístup, rozvinutá schopnost koncentrace a zaměření pozornosti, účinné strategie ovládnutí rušivých faktorů, ovládnutí stavů vzrušení a příznivé vnímání úzkosti, každodenní trénink imaginace, používání soutěžní simulace, přesně koncipované tréninkové a soutěžní plány, důraz spíše na kvalitu tréninku než na jeho kvantitu, posoutěžní hodnocení a průběžné zdokonalování mentálního přístupu a naprostá oddanost svému sportu.

Orlick se však v oblasti mentální přípravy nevěnoval pouze výzkumu, za 4 dekády své kariéry spolupracoval s tisíci olympijských a profesionálních sportovců. Z jeho zkušeností z více než 30 sportovních disciplín vychází i autoři nástroje OMSAT 3*, který je ve studiích hojně využíván a který využíváme ve výzkumné části práce i my. Na následujících řádcích si proto koncepci Terryho Orlicka stručně představíme. Orlick (2012)

ve své knize Na cestě k vítězství hovoří o tom, že plné využití vlastního potenciálu je záležitostí osobního rozhodnutí a volby. Celá cesta k dokonalosti záleží na plném soustředění. Právě do středu svého modelu – **kola dokonalosti** – **koncentraci** staví a považuje ji za nejdůležitější prvek, který výkony vysoké úrovně pohání. Lidé, kterým se se svou pozorností daří nakládat efektivně, ji mohou využít a zapojit k posílení dalších prvků dokonalosti. Těmi jsou odhodlání, důvěra, psychická připravenost, pozitivní představy, kontrola rušivých prvků a neustálé učení.



Obrázek 3 Kolo dokonalosti (Orlick, 2012, 20)

Odhodlání je také jedna z klíčových složek Orlickova modelu. Každý sportovec potřebuje k překonávání překážek a dosahování cílů dostatečně mocný důvod. Odevzdání se svému sportu vyrůstá přirozeně z radosti a lásky, kterou činnost přináší, ale také z pozitivních vizí toho, kam se chceme dostat. Bez odhodlání se cíle na vysoké úrovni stávají nedosažitelnými.

Dalším klíčovým prvkem je i **důvěra**. Ta roste postupně z radosti z věcí, které se daří, přiznávání si svých zlepšení, pozitivního promlouvání k sobě samému a učení se z chyb, úspěchů i moudrosti druhých. Má-li sportovec ve své schopnosti důvěru a soustředí-li se na správné věci, může svůj výkon posunout tam, kam se s negativními myšlenkami a pochybnostmi nemá šanci dostat.

Pro vyniknutí je podstatná také **psychická připravenost** myslet, soustředit se a jednat pozitivním způsobem. Dokonalost může rozkvést pouze tehdy, pokud místo povinností vidíme příležitosti a případné chyby v dosavadním snažení využijeme k poučení.

Pozitivními vizemi a představami začíná velká spousta zdánlivě nedosažitelných úspěchů. Je vhodné si na své cestě k dokonalosti udržovat větší i více menších pozitivních vizí a za pomoci vizualizací kultivovat vlastní dovednosti.

Dalším stěžejním prvkem celého modelu je schopnost **kontrolovat rušivé vlivy**. Úspěšní dokážou udržet plnou koncentraci navzdory rozptýlení tak, že nedovolí vyrušení ovlivnit kvalitu vlastního výkonu. Tyto vlivy mohou působit zvnějšku (např. média, fanoušci, protihráči apod.), ale také zevnitř (z vlastních myšlenek, obav, očekávání či pochybností). Bez ohledu na to, odkud rušivé faktory působí, je nutné udržet před, při i po výkonu pozitivní koncentraci na přítomný okamžik.

Neustálé učení je poslední součástí kola dokonalosti, která zajišťuje neustálé sebepoznávání a posouvání hranic vlastních možností. Sportovec, jenž odhalí, které věci mu při jeho výkonu nejlépe fungují, a pokračuje v jejich rozvoji, se může těšit, že jeho výkonnost bude dále stoupat.

Těchto sedm kritických oblastí cestu k osobní dokonalosti řídí. Podaří-li se člověku postupně tyto oblasti dostat pod kontrolu, dokáže všechny prvky kola propojit. Dostane celé kolo do plynulého pohybu a hladce s ním točí i v hrbolatém terénu. Teprve tak je dle Terryho Orlicka možné podávat výkony na hranici svého potenciálu (Orlick, 2012).

2.6 Obsah psychologické přípravy

Konkurenční sportovní prostředí pro sportovce představuje obrovské psychické vypětí a právě jeho schopnost se s těmito nároky vyrovnat určuje budoucí výkony v tréninku i v soutěži. (Schack et al., 2005). Navzdory důkazům podporujícím účinnost mentální přípravy, v praxi je stále řada sportovců, kteří k využití spolupráce s psychologii sportu nejsou otevření a kvůli mylným představám v ní vidí stigma (Gnacinski et al., 2017). I přestože se ale ještě mnozí trenéři se svými svěřenci psychotrénink do celkové přípravy zdráhají zařadit, na rozvoji psychických dovedností sportovců dnes v terénu pracuje řada sportovních psychologů (Craciun, 2009, in Ragab, 2015).

Hlavní paradigma aplikované psychologie sportu předpokládá, že mentální dovednosti nejsou vrozené (Reese Jr., 2005, in Milavić, Grgantov, & Milić, 2013). Stejně

jako lze tělesnou zdatnost zvyšovat fyzickým tréninkem, je možné se naučit pomocí praxe také schopnostem duševním (Balague, 2000).

Psychologická příprava může mít mnoho různých forem a vždy se u konkrétního sportovce řídí podle jeho osobních preferencí (Shahbazi et al., 2011). Implementace konkrétních technik tréninku mentálních dovedností do celkové sportovní přípravy sportovců by však měla brát v potaz také konkrétní potřeby hráčů, jejich pohlaví, věk, výkonnostní úroveň, dobu kariéry, charakteristické požadavky sportu a také specifické environmentální faktory (Balague, 2000).

Při psychotréninku se sportovci mohou učit rozvíjet různé dovednosti a v této oblasti neexistuje žádná obecná shoda ohledně klasifikace psychologických dovedností. Taylor a Wilson (2005) rozlišují pět základních oblastí, kterými jsou motivace, sebedůvěra, aktivace, pozornost a emoce. Ačkoliv jsou tyto oblasti vzájemně provázané a zpravidla fungují v komplexních souvislostech, budeme se podobného dělení podle toho, na kterou složku psychiky primárně působíme, držet také my. Za nezbytný předpoklad ke zvýšení duševní kapacity sportovce je považováno rozvinuté **sebepoznání** (Šafář, in press). Teprve na tomto základě je možné nad svými myšlenkami, pocity a chováním získat patřičnou kontrolu, začít využívat pomyslných výkonnostních rezerv a plně tak rozvinout svůj vlastní potenciál (Jansa, Dovalil et al., 2009).

2.6.1 Kognitivní procesy

Sportovní výkon jedince je s poznávacími procesy velmi úzce spojen. Kognice sportovce zajišťuje informační stránku pohybu a ovlivňuje především technickou a taktickou stránku výkonu. Bez náležité úrovně poznávacích funkcí by sportovci nebyli schopni dosahovat vrcholných výkonů (Slepička et al., 2009). V oblasti mentální přípravy se sportovci ve spolupráci se sportovními psychology nejčastěji zabývají procesy myšlení a pozornosti, které se snaží dostat pod vlastní vědomou kontrolu (Šafář, in press).

Pozornost je pro člověka důležitým nástrojem, díky kterému jsme schopni z velkého množství podnětů z vnitřního i vnějšího prostředí zpracovávat omezené množství informací (Sternberg, 2002). Schopnost zaměřit pozornost na relevantní podněty a nenechat se rozhodit rušivými vlivy je ve sportu mimořádně důležitá. Optimální zaměření pozornosti umožňuje sportovcům věnovat se relevantním podnětům, plánovat taktiku, hodnotit herní situace a správně se v nich rozhodovat. Špatné zaměření pozornosti naopak sportovce směřuje k informacím, které vrcholný výkon ruší. Efektivní je koncentraci umět podle aktuálních potřeb a herních situací přesouvat, dělit ji mezi důležité

vnitřní i vnější podněty a ignorovat podněty rušivé. Tuto dovednost lze trénovat různými metodami. Základním krokem je identifikovat takové signály, které nejvíce sportovní výkon ohrožují a nacvičit strategie, kterými lze pozornost přeměřovat žádoucím směrem (Stratton, Cusimano, Hartman, & DeBoom, 2005). Často užívaný je **modelovaný trénink**, při kterém se do běžné tréninkové jednotky snažíme vnější nepříznivé vlivy zařadit a postupně se na ně adaptovat (Slepička et al., 2009). Je možné také využít různých **dechových cvičení**, díky kterým se může sportovec naučit vracet vlastní pozornost do přítomného okamžiku, což ve vypjatých chvílích soutěže či utkání pomáhá kontrolovat celou situaci a soustředit své úsilí na aktuální úkol (Gonzalez & McVeigh, 2017). V tomto ohledu někteří psychologové sportu považují za vhodné zařazení **mindfulness** technik, které právě na prožitcích v přítomném okamžiku stavějí. Ukazuje se totiž účinným nesoustředit pozornost na výsledek soutěže či utkání a zabývat se spíše samotným procesem. Případně je možné využít při opakovaných poklesech pozornosti techniku **klíčových slov**, které si sportovec předem stanoví a v případě ztráty pozornosti si jimi připomene, co má udělat k jejímu opětovnému zaměření (Stratton et al., 2005). Podobný účinek jako klíčová slova pak mohou mít také nejrůznější **předstartovní rituály**, o kterých se zmíníme později (Tod et al., 2012).

Myšlení ve sportu je také velmi diskutovaným tématem. Hovoří se o něm především v kontextu toho, jak naše pozitivní či negativní myšlenky ovlivňují výkon. Negativní myšlení bývá zapříčiněno zejména emocemi strachu a úzkosti či nervozitou a často bývá součástí předstartovních nebo frustračních stavů (Slepička et al., 2009). Na základě ovlivnění vlastních myšlenek můžeme tyto pocity a celkové psychické rozpoložení ovlivňovat. Výhodnější je tedy negativitu odložit, myslet pozitivně a snížit tím hladinu nepříjemného napětí. Technikou využívanou pro stimulaci kladných myšlenek je vedení **pozitivního vnitřního dialogu** (Gonzalez & McVeigh, 2017). Ten může být v situacích, kdy o sobě sportovec přemýšlí, v podobě záměrných výroků veden potichu či nahlas a může mít kognitivní či motivační formu. **Kognitivní vnitřní řeč** se zaměřuje na technicko-taktickou stránku výkonu či na průběžné soutěžní cíle (Tod et al., 2012). Typicky se používají krátké sebeinstrukce jako např. „loket nahoru!“, „běž!“ či „dýchej!“ (Jansa, Dovalil et al., 2009). **Motivační vnitřní rozhovor** k sobě má pak za úkol posílit sebedůvěru výroky typu „dokážeš to!“ nebo „nepolevuj!“ (Tod et al., 2012). Základem celé techniky je vysledovat, na co sportovec při svých utkáních a závodech myslí a jaký dialog sám se sebou vede. Mapování vnitřní řeči je možné také například za využití analýzy videozáznamů vlastních výkonů. Poté se přistupuje k nácviku, přičemž ve chvíli, kdy si

záporné myšlenky sportovec uvědomí, měl by přerušit jejich tok a nahradit jej posilující a povzbuzující alternativou. Myšlení totiž klíčovým způsobem ovlivňuje také to, jak se při utkání či soutěži cítíme a jaké emoce prožíváme (Gonzalez & McVeigh, 2017).

2.6.2 Emoce

Mezi kognicí a emocemi existuje velmi těsný vztah a kromě již zmíněného vlivu myšlenek na emoce, můžeme sledovat také opačné působení. Pozitivní emoce obvykle dokážou rozšířit rozsah pozornosti, zatímco negativní prožívání jej naopak zužují (Kimchi, 1992, in Kučera, 2013). Za emoce bývají označovány subjektivní zážitky libosti či nelibosti, které jsou provázené fyziologickými změnami, určitými motorickými projevy a stavy větší či menší pohotovosti a zaměřenosti (Hartl & Hartlová, 2010). Podle odborníků v sobě emoce nesou současně tři vzájemně propojené složky – subjektivní emocionální prožitek, vnější expresivní chování a fyziologické koreláty (Plháková, 2004). Při intenzivním emocionálním prožitku, kterým sportovní soutěž či utkání bezpochyby je, tak emoce vedou k fyzickým změnám, které jsou důsledkem činnosti sympatické části centrální nervové soustavy. Sportovci pak často hovoří o tělesných projevech, jako jsou např. sucho v ústech, rychlé dýchání, zvýšená srdeční frekvence, zvýšení krevní tlak a především svalové napětí (Jones, Taylor, Tanaka-Oulevey, & Daubert, 2005). Vzhledem k tomu, že sport je jednou z nejvíce emociogenních lidských činností, je vhodné, aby se sportovec naučil své pocity kontrolovat, protože zmíněné fyziologické příznaky mohou vést při výkonu ke zbytečnému úniku psychické energie. Často také vedou k chybám a selháním (Kavková & Vičar, 2014). V případech, kdy se při výkonu nežádoucí emoce projeví, není ale žádoucí je popírat, nýbrž využít je a případně transformovat jejich energetickou komponentu tak, aby měly na výkon pozitivní účinek. Zacházet s emocemi se sportovci učí pomocí **imaginace** (Gonzalez & McVeigh, 2017). Navozování představ za nepřítomnosti skutečného vjemu obvykle zahrnuje všechny smysly, představy pohybu a emoční prožitek spojený s představovanou situací (Jansa, Dovalil et al., 2009). Proto může být sportovcům vytváření a znovuvytváření zkušeností v mysli prospěšné nejen v oblasti kontroly emocí. Imaginace se jako jedna z nejpoužívanějších technik mentálního tréninku běžně používá také k učení se a nácviku motorických dovedností, k rozvoji nebo vytváření nových taktických a herních strategií, k přípravě na soutěž či utkání, k přemýšlení o minulých výkonech a ke kontrole dalších psychických dovedností (Kavková & Vičar, 2014).

2.6.3 Aktivace

S emocemi se velmi úzce pojí také problematika aktivace ve sportu. Podle časového sledu se emoční stavy ve sportu dělí na předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Aktivací je označována kvantitativní stránka emočního prožitku, která se u sportovců v předstartovním a startovním stádiu projevuje na kontinuu mezi startovní horečkou a startovní apatií (Slepička et al., 2009). Odborníci z oblasti psychologie sportu dlouho považovali stavy nadměrné a nepřiměřené aktivace za nepříznivé a pro výkonnostní maximum se sportovní psychologové se sportovci snažili dosáhnout obecně definované aktivace optimálně zvýšené (Stackeová, 2011). Vycházeli z teorie známého Yerkesova-Dodsonova zákona, který předpokládá, že „*pro optimální činnost mozku je ideální střední úroveň aktivace*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 686). Dnes se již proto v psychologii sportu používá pro pochopení aktivace teorie Individuální zóny optimálního fungování, podle které má každý sportovec své vlastní rozpětí aktivace, v němž je jeho výkon optimální (Hanin, 2000). Základním krokem při práci na regulaci aktivace by proto mělo být mapování vlastní optimální zóny. Tu je možné zjistit s pomocí experimentování s různými intenzitami nabuzení v tréninku a následného srovnání výkonů a pocitů či za pomoci podrobné analýzy vlastních úspěšných a neúspěšných výkonů a identifikace intenzity aktivace u těch úspěšných (Wilson, Taylor, Gundersen, & Brahm, 2005). Na základě tohoto poznání pak můžeme přistoupit k technikám, kterými lze aktivaci kontrolovat. Z již zmíněných strategií lze použít vnitřní řeč, klíčová slova, imaginace, dechová cvičení a také **předstartovní rituály**. Rutinní postupy mohou sportovci provádět vlastním tempem, přičemž jim přinášejí nad výkonem větší pocit kontroly. Dále se dají využívat také **relaxace** (Tod et al., 2012) a to jak mimo soutěžní prostředí, tak po jejich osvojení a vytrénování ve schopnost okamžitě uvolnit svaly také během soutěže (Gonzalez & McVeigh, 2017). Využitelný může být ke zvýšení či snížení aktivace také **poslech** rychlejší či pomalejší **hudby** (Wilson et al., 2005).

2.6.4 Motivace

Optimální úroveň aktivace záleží nejen na individualitě sportovce a jeho osobnosti, konkrétních podmínkách soutěže či utkání, ale také na motivaci (Tod et al., 2012). Ve sportu může být motivace definována jako chuť věnovat se svému sportu, vytrvat a nepolevovat v činnostech se sportem spojených. Motivace pomáhá sportovci překonávat dlouhé, obtížné a vyčerpávající tréninky a odráží se přirozeně také v jeho životním stylu. Sportovní psychologové ji považují často za nejmocnější faktor, protože ze všech oblastí

nejvíce podléhá vědomé kontrole. Motivace je pro dosažení špičkových výkonů nezbytná, u každého sportovce se ale liší v závislosti na individuálních motivačních zdrojích. Při práci se sportovci se pak ukazuje vhodné pomoci jim vlastní zdroje a ideální motivační stav odhalit a případně zapojit techniky, které pomáhají motivaci stimulovat. Ze zmíněných lze opět využít vnitřní řeč v podobě **demotivačních přesvědčení** (Walker, Foster, Daubert, & Nathan, 2005). Výzkumy dokazují, že úspěšní sportovci jsou svým sportem hluboce zaujatí a neustále chtějí dosahovat nových cílů – jednoduchých jako např. zvítězit nad spoluhráči v tréninku i složitých a komplexních – např. dostat se na přední příčky v tabulce (Ferenč & Păcuraru, 2016). Vhodnou technikou je tedy také **stanovování cílů**. Vhodné nastavování cílů pomáhá měnit dlouhodobé vize a sny v realitu a posiluje stabilní růst sportovce. Účinným se ukazuje zaměřit svou pozornost na ty, které můžeme ovlivnit a kontrolovat (Gonzalez & McVeigh, 2017). Hardy a Jones (1994, in Tod et al., 2012) rozlišují tři typy cílů – **výsledné, výkonové a procesní**. Výsledné jako např. postup z kvalifikace tedy přímo kontrolovatelné nejsou, protože výkonnost soupeřů ovlivnit nemůžeme. Proto je lepší zabývat se cíli procesními a výkonovými jako např. zlepšení techniky hodu, případně zvýšení efektivity střelby. Cíle navíc můžeme dělit na **krátkodobé a dlouhodobé** (Jansa, Dovalil et al., 2009) a rozdělit tak naše vize na časovou osu a postupně se na jednotlivé kroky zaměřovat (Gonzalez & McVeigh, 2017). Cíle pomáhají udržovat správný směr sportovcova úsilí, inspirují k aktivitě a zvyšují touhu dosahovat elitních výkonů. Naplánované a splněné cíle také zvyšují sebejistotu, protože díky nim lze prokazatelně měřit pokrok (Jansa, Dovalil et al., 2009).

2.6.5 Sebedůvěra

Sebedůvěra bývá ve sportu definována jako „*přesvědčení jedince, že má zdroje k dosažení úspěchu*“ (Tod et al., 2012, 170). Pro podávání nejlepších možných výkonů je zásadním přispěvatelem a je žádoucí ji na přiměřenou úroveň u sportovců posilovat (Manzo, Mondin, Clark, & Schneider, 2005). Vztah mezi sebedůvěrou a výkonností je složitý – odborníci se shodují na tom, že vysoká sebedůvěra je pro dosažení úspěchu velmi podstatná, nicméně existují i sportovci, kteří svých vrcholných výkonů dosáhli i přesto, že nemuseli přímo věřit ve výhru. Navzdory nedůvěře ve vítězství je ale podstatná přinejmenším víra ve vlastní schopnosti a dovednosti, bez které nelze vlastní potenciál plně využít. Systém víry v sebe sama se u sportovců formuje velmi dlouhou dobu a je postaven na předešlých zkušenostech, vzpomínkách a také vnějších okolnostech (Gonzalez & McVeigh, 2017). Vhodnými možnostmi, jak vlastní sebedůvěru posílit, jsou díky vzájemné

souvztažnosti všech psychických procesů v podstatě veškeré výše zmíněné metody k regulaci emocí, aktivace, motivace, pozornosti i myšlení. Dále je možné také využít **zástupných zkušeností**, tedy sledování vlastních dobrých výkonů na videozáznamu (Tod et al., 2012).

VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

3 Výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky

V teoretické části práce jsme stručně představili házenou a její specifika, vymezili základní východiska a principy psychologické přípravy ve sportu. Na základě kvantitativních i kvalitativních výzkumných zjištění jsme nastínili nezbytnost jejího zařazení do systému sportovního tréninku a postihli jsme také možné intervenční techniky a strategie ke zvýšení mentální kapacity vrcholových sportovců. Věnovali jsme také pozornost typickým psychickým vlastnostem a dovednostem špičkových sportovců.

Ačkoli jsou duševní schopnosti velmi důležitým faktorem pro dosažení úspěchu (Shahbazi et al., 2011; Mental Training, 2012; Gonzalez & McVeigh, 2017), tomuto tématu se v oblasti házené dosud nevěnovalo příliš pozornosti. To potvrzuje také Ragab (2015), který se zmiňuje o velkém nedostatku literatury v tomto sportovním odvětví. Kran a Baird (2005, in Sindik & Čuk, 2016) navíc podotýkají, že psychologické charakteristiky jsou silně ovlivněny kulturním a společenským prostředím, ze kterého sportovci pocházejí. Protože žádný výzkum z oblasti házené v českém a slovenském prostředí nebyl při rešerši dohledán, rozhodli jsme se tuto mezeru vyplnit a právě téma mentálních předpokladů u ženských reprezentantek dvou zemí – České republiky a Slovenské republiky, se nám stalo příhodným výzkumným problémem pro vykonání studie.

Hlavními výzkumnými cíli jsme v souladu s výzkumným problémem stanovili popsat, porovnat a blíže prozkoumat mentální předpoklady současných hráček házené české a slovenské reprezentace. Vzhledem k elitnímu charakteru zkoumaného vzorku předpokládáme, že naše výsledky budou korespondovat s výsledky výzkumů nastíněných v teoretické části práce a že hráčky budou vykazovat vysokou úroveň mentálních dovedností. Naším dílčím cílem bylo porozumět pojetí psychické připravenosti hráček házenkářských expertů a zjistit, zda hodnocení psychické připravenosti házenkářskými experty souvisí s ukazateli dotazníku OMSAT 3*.

U popisu psychických předpokladů jsme se zaměřili nejen na jejich pouhou reduktivní kvantifikaci, ale také na kvalitativní rozbor daného tématu. Poznání psychického nastavení hráčů je základním předpokladem pro dobré vedení družstva v tréninku i v utkáních (Táborský, 1971) a je základem trenérské praxe pro přiměřené řízení rozvoje výkonnosti (Jansa, Dovalil et al., 2009). Na základě takových poznatků pak trenéři a členové realizačního týmu mohou působit na své svěřence účinněji, protože dokážou sportovní přípravu přizpůsobit potřebám a preferencím týmu (Tod et al., 2012). Zjištěným bychom rádi poskytli hloubkovou sondu do této problematiky a pomohli

českému i slovenskému reprezentačnímu týmu házenkářek zjistit, o jaké silné stránky se může opřít a které slabší stránky posílit. Zároveň budeme rádi, když touto prací pomůžeme všem zúčastněným zorientovat se v tématu mentálních aspektů výkonu a přemýšlet o nich v konvencích odpovídajících současnému stavu poznání.

Na základě zvolených cílů jsme formulovali následující výzkumné otázky:

1. Jaká je úroveň mentálních dovedností u současných hráček házené české reprezentace?
2. Jaká je úroveň mentálních dovedností u současných hráček házené slovenské reprezentace?
3. Je rozdíl v úrovni mentálních dovedností mezi hráčkami české a slovenské reprezentace?
4. Jak souvisí hodnocení psychické připravenosti házenkářskými experty s jednotlivými ukazateli dotazníku OMSAT 3*?
5. Jaká jsou specifika mentálních předpokladů hráček házené české a slovenské reprezentace?

4 Popis metodologického rámce a metod

V následující kapitole představíme zvolený metodologický rámec našeho výzkumu, popíšeme použité metody sběru a analýzy dat a probereme základní etické otázky realizované studie.

Pro naši studii jsme se rozhodli využít komplementarity kvantitativního a kvalitativního přístupu a v rámci výzkumného procesu jsme shromažďovali data pomocí metod obou přístupů. Provedli jsme tedy **výzkum na základě smíšeného modelu** a naše explorativní otázky jsme zodpověděli za využití statistické analýzy kvantitativních dat a interpretativních metod hledání témat a pravidelností v datech kvalitativních. V našem výzkumu jsme oba přístupy **kombinovali sekvenčně**, kvalitativní bádání jsme započali až po dokončení sběru dat kvantitativních, na základě kterých jsme zkoumané subjekty vybírali k dalšímu dotazování. Využili jsme konkrétně schématu, které Hendl (2016) nazývá jako **QUAN** → **qual**. Takové výzkumné projekty začínají jako kvantitativní, přičemž kvalitativní přístup se dále užívá „*pro zkoumání vychýlených nebo neočekávaných výsledků*“ (Hendl, 2016, 296). My jsme kvalitativně doplnili náš kvantitativní výzkum dokumentací právě daty od hráček nejlépe psychicky připravených.

Protože jedním z hlavních cílů našeho výzkumu je deskripce a následné srovnání dvou skupin probandů, využili jsme v **kvantitativní části** výzkumu design **diferenciační studie**. Sběr dat byl proveden Ottawským dotazníkem mentálních dovedností OMSAT 3* v českém a slovenském překladu. Tento nástroj je určen pro měření psychických vlastností sportovců, je ve výzkumech hojně využíván a svou konstrukcí nám dovolil zmapovat současnou úroveň mentálních předpokladů hráček házené. Se záměrem co nejvíce zvýšit návratnost dotazníků jsme z důvodu velkého časového vytížení obou reprezentačních družstev administraci provedli online, přičemž získávání dat trvalo od listopadu 2017 do ledna 2018.

Kvalitativní část je případovou studií skupiny a zahrnuje v sobě řešení pro další cíl, kterým bylo bližší prozkoumání specifik mentálních předpokladů českých a slovenských reprezentantek v házené. Uvedené jsme zkoumali za pomoci **kvalitativního dotazníku vlastní konstrukce** zaměřeného na mentální trénink s uzavřenými i otevřenými otázkami. Dotazovány byly z obou týmů vždy tři nejlépe psychicky připravené hráčky určené **kvalifikovaným odhadem expertů**. Sběr kvalitativních dat probíhal v měsíci únoru 2018.

4.1 Metody sběru dat

Metody získávání dat – tedy dotazník OMSAT 3*, kvalitativní dotazník zaměřený na mentální trénink a kvalifikovaný odhad expertů blíže rozebereme.

4.1.1 Dotazník OMSAT 3*

V kvantitativní části našeho výzkumu jsme použili Ottawský dotazník mentálních dovedností, jehož autory jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bush. Do češtiny ho převedl vědecký tým pracovníků z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Následující informace jsou čerpány z české verze manuálu k tomuto dotazníku (Vičar, in press).

Tento nástroj je u sportovců využíván k měření úrovně psychických dovedností, které využívají ve svém sportu. Sportovcům, trenérům i sportovním psychologům tak pomáhá identifikovat silné a slabé stránky výkonu a může také posloužit pro určení směru psychologické přípravy. Snímá aktuální situaci sportovcova mentálního nastavení, přičemž může být využit i pro opakovaná měření. Je možné jej používat i pro výzkumy hodnotící účinek psychologických programů na výkon sportovců. Validita a reliabilita tohoto nástroje je přezkoumána velkou spoustou studií a shoduje se také s bohatými zkušenostmi z praxe obou autorů (Vičar, in press).

John H. Salmela je profesorem na Ottawské univerzitě, přičemž po dobu své sportovně-psychologické praxe působil i na univerzitách v Lavale a Montrealu. Napsal desítky knih a je spoluautorem stovek vědeckých článků z oblasti psychologie sportu. Významně se také podílel na chodu ISSP (International Society of Sport Psychology) jako její místopředseda, člen výkonné rady či pokladník. Za dobu své profesní kariéry se setkal s mnoha úspěšnými sportovci, se kterými dlouhodobě spolupracoval. Natalie Durand-Bush působí na Ottawské univerzitě jako docentka. Je taktéž publikačně velmi aktivní a v ISSP zastávala po jedno volební období pozici viceprezidentky. Ve své praxi spolupracuje se sportovci různých disciplín a všech výkonnostních kategorií (Vičar, in press).

Vývoj tohoto nástroje se datuje od roku 1992, kdy Salmela vytvořil první verzi – OMSAT 1. Vycházel při tom například z poznatků Ericssona, Csikszentmihalyie, Harreho, Orlicka a také z vlastních zkušeností. Tehdejší verze se skládala ze 114 položek rozdělených do 14 dimenzí. Hned o rok později byl OMSAT 1 Botou přepracován do verze OMSAT 2. V této formě čítal 71 položek a měřil 12 mentálních dovedností. Následně byl v roce 1995 vytvořen OMSAT 3 s 85 položkami. Autoři Salmela a Durand-

Bush jej opět dělili do 12 dimenzí. Konečná podoba Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT 3*) byla vytvořena v roce 2001 (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001).

OMSAT 3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool) je v současné době ve výzkumech velmi hojně využíván. Z tohoto důvodu jsme se jej rozhodli použít pro výzkumnou část předkládané bakalářské práce i my. Sestává ze 48 položek, na které sportovci zaznamenávají svou odpověď výběrem jednoho ze 7 stupňů likertovské škály. Jednotlivé stupně odpovědí nalezneme v Tabulce 1.

Tabulka 1 Likertovská škála dotazníku OMSAT 3*

Stupeň	Slovní vyjádření
1	Zcela nesouhlasím
2	Nesouhlasím
3	Spíše nesouhlasím
4	Ani nesouhlasím/ani souhlasím
5	Spíše souhlasím
6	Souhlasím
7	Zcela souhlasím

Dotazník měří 12 mentálních dovedností, přičemž každé z nich náleží vždy 4 položky. Autoři dělí tyto psychické vlastnosti využívané sportovci na základní, psychosomatické a kognitivní. Jejich stručné vymezení uvádíme níže.

Základní dovednosti

Mezi základní dovednosti patří odhodlání, sebedůvěra a stanovování cílů. Tyto psychické vlastnosti jsou pro maximální výkon zcela nezbytné. Odhodlání a sebedůvěře jsme se věnovali již v teoretické části práce a víme tedy, že jsou součástí i Orlickova (2012) kola dokonalosti.

Také autoři dotazníku se v popisu **odhodlání** uchylují ke slovům Terryho Orlicka (1990, in Vičar, in press). Podle něj se tedy sportovec musí své činnosti oddat tak, aby jeho sportovní snahy byly alespoň po určitý čas absolutním centrem jeho života. Jedině tak může dosáhnout nejvyššího možného výkonu.

Při definici **sebedůvěry** je opět vycházeno z koncepce tohoto světově uznávaného sportovního psychologa. Sebedůvěra je pro něj nutným pohonem k dosahování maximálních výsledků. Vychází nejen z víry ve vlastní potenciál, vnímání dílčích zlepšení,

ale také z důvěry blízkých lidí sportovce a jejich kladného hodnocení (Orlick, 1992, in Vičar, in press).

Stanovování cílů je třetí ze základních dovedností a i o tomto pojmu jsme se již zmiňovali v teoretické části. Jedná se o jednu ze základních technik, pomocí které je možné cíleně a systematicky působit na zvýšení motivace ke sportovní činnosti. Burton (1993, in Vičar, in press) zdůrazňuje nutnost kladení dlouhodobých, ale i krátkodobých cílů. Především však akcentuje, že by měly být stanovovány mety měřitelné a pozitivně formulované. Příklady položek pro základní mentální dovednosti uvádíme v Tabulce 2.

Tabulka 2 Příklady položek pro základní mentální dovednosti

Mentální dovednost	Položka
Odhodlání	Jsem odhodlaný/á se svým sportem nikdy nepřestat.
Sebedůvěra	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.
Stanovování cílů	Stanovuji si denní tréninkové cíle.

Psychosomatické dovednosti

Psychosomatické dovednosti jsou nezbytné pro kontrolu hladiny sportovcovy energie. Jsou mezi ně řazeny reakce na stres, zvládnání strachu, relaxace a aktivace (nabuzení).

Reakcí na stres jsou myšleny fyziologické změny organismu, které souvisí se zvládnáním tlaků jak vnějších (nároky okolí), tak vnitřních (obavy z výsledku). Odráží kontrolovanost předstartovního a soutěžního stavu.

Sportovec může také pociťovat strach či úzkost spojený s fyzickými nebo psychologickými nebezpečími vyplývajícími z jeho sportu. Schopnost přizpůsobit se a vyrovnat se s těmito aspekty sportovní činnosti je v dotazníku OMSAT 3* označována jako **zvládnání strachu**.

Relaxace a aktivace jsou dvě schopnosti spojené se snižováním či naopak zvyšováním vlastní hladiny energie. Cílem sportovce je dosažení optimální úrovně nabuzení. Relaxací mohou sportovci regulovat nadměrně zvýšenou hladinu – startovní horečku a aktivací naopak hladinu nepřiměřeně nízkou – startovní apatii. V Tabulce 3 opět uvádíme příklady položek pro jednotlivé psychosomatické dovednosti.

Tabulka 3 Příklady položek pro psychosomatické mentální dovednosti

Mentální dovednost	Položka
Reakce na stres	Při soutěži/zápase mé tělo zbytečně ztuhne.
Zvládání strachu	V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach.
Relaxace	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.
Aktivace	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svou úroveň energie.

Kognitivní dovednosti

Kognitivními dovednostmi je myšleno zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže.

O pozornosti jsme se taktéž zmiňovali již v teoretickém oddílu práce. Orlick (2012) koncentraci řadí do středu svého modelu dokonalosti a také autoři dotazníku se shodují na tom, že soustředěnost je jedna z nejdůležitějších složek výkonu. **Zaměření pozornosti** je předpoklad, který zodpovídá za udržování sportovcova vědomí na důležitých podnětech a situacích pro vývoj soutěže či závodu. **Opětovné zaměření pozornosti** je pak schopností znovu se soustředit po situaci, která ztrátu koncentrace vyvolala.

Pojmy imaginace a mentální trénink jsou v odborné literatuře velmi často používány jako synonyma. Autoři dotazníku ale tyto dovednosti oddělují. **Imaginace** je schopnost představovat si a vidět v mysli obrazy vlastního výkonu, zatímco **mentální trénink** je způsob učení se daného sportovního úkonu za pomoci jiných smyslových podnětů.

Plánování soutěže je kognitivní dovedností, díky které sportovec dokáže řídit a kontrolovat vlastní myšlení, emoce i jednání a na základě které je možné dosahovat maximálních výkonů. V Tabulce 4 uvádíme příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti.

Tabulka 4 Příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti

Mentální dovednost	Položka
Zaměření pozornosti	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.
Opětovné zaměření pozornosti	Během tréninku přemítám nad svými chybami.
Imaginace	Při představování dokážu pociťovat pohyby.
Mentální trénink	Mentální trénink svého sportu provádím každodenně.
Plánování soutěže	Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.

4.1.2 Kvalitativní dotazník zaměřený na mentální trénink

Jak jsme již zmínili výše, pro sběr kvalitativních dat jsme využívali kvalitativní dotazník vlastní konstrukce primárně zaměřený na získání informací o praktikování mentálního tréninku jednotlivých hráček. Dotazník dále zjišťoval pojetí a postoj k psychologické přípravě ve sportu a cílil také na odhalení některých psychických vlastností typických pro vrcholové sportovce. Respondent má na vyplnění takového dotazníku dostat dostatečné množství času a má se snažit jej vyplnit, jak nejlépe dokáže. Produktem pak jsou psané odpovědi respondentem, které lze kvalitativně vyhodnocovat (Hendl, 2016).

Při sestavování otázkových okruhů dotazníku jsme brali ohled také na základní postupy pro kladení otázek k získání maxima informací. Otázky byly řazeny od obecnějších ke konkrétním, od běžných a méně osobních k intimním a citlivým tématům zároveň za dodržení logické linie tématu (Svoboda, Humpolíček, & Šnorek, 2013).

Při konstrukci našeho dotazníku jsme se drželi postupu doporučeného Hendlem (2016). Nejprve jsme dotazník navrhli tak, aby vyhovoval potřebám výzkumu. Následně jsme provedli první pilotní test. Ten byl proveden na 3 hráčkách hrajících nejvyšší národní ligu, což je populace velmi podobná zkoumané skupině. Účelem bylo zjistit adekvátnost obsahu otázek a průměrnou dobu jeho vyplnění. Díky zpětné vazbě pilotního vzorku jsme provedli revizi tohoto dotazníku a následně jej ověřili ve druhém pilotním testu na dalších 2 hráčkách nejvyšší tuzemské soutěže. Poté již další revize nebyla potřeba, proto jsme dotazník aplikovali u zkoumané skupiny.

Náš výsledný dotazník čítal celkem 29 otevřených i uzavřených otázkových okruhů a jeho kompletní strukturu je možné vidět v Příloze č. 5.

4.1.3 Kvalifikovaný odhad expertů

K výběru tří nejlépe psychicky připravených hráček z české a slovenské házenkářské reprezentace jsme využili metodu kvalifikovaného odhadu expertů. Ten jsme realizovali za pomoci posuzovacích škál, kterými lze posuzovat neměřitelné kvalitativní jevy způsobem, že různým jejich úrovním přiřadíme určitou kvantitativní hodnotu a můžeme tak u tohoto jevu diferencovat různé stupně (Pelikán, 2011). Posuzovací škály bývají často uplatňovány v pracovní psychologii ke klasifikaci zaměstnanců (Kohoutek, 2002). Proto také nám dobře posloužily ke zhodnocení většího počtu hráček odborníky, kteří hráčky dobře znají.

Konkrétně jsme zvolili pětibodovou numerickou (známkovací) stupnici opatřenou verbálním popisem krajních pólů a středního stupně. Úlohou každého z posuzovatelů bylo určit, jaké úrovně dosahuje psychická připravenost u každé hráčky. Hodnocení bylo

podobné školnímu známkování – stupeň 1 znamenal mentálně výborně připravenou hráčku, stupeň 3 středně mentálně připravenou hráčku a známka 5 náležela hráčce s velkými rezervami v oblasti mentální přípravy.

K tomuto hodnocení jsme oslovili realizační týmy ženských házenkářských reprezentací České republiky a Slovenské republiky. Tak jsme se snažili zajistit triangulaci zdrojů. Z českého družstva byl osloven hlavní trenér, dva asistenti trenéra, zodpovědný vedoucí týmu a sportovní psycholog, přičemž všichni oslovení vyhověli. Ze slovenské reprezentace jsme zkontaktovali taktéž hlavního trenéra, dvojici jeho asistentů a zodpovědnou vedoucí družstva. Ze slovenského realizačního týmu jeden z asistentů trenéra účast na výzkumu odmítl. Všichni zúčastnění experti zaznamenávali své hodnocení do tabulky uvedené v Příloze č. 3.

Pro každou českou hráčku jsme získali celkem 5 známek, pro každou slovenskou hráčku známky 3. Z jednotlivých hodnocení jsme pak vypočítali průměr a tato výsledná známka nám posloužila k výběru tří nejlépe mentálně připravených hráček z každého týmu – nejnižší průměr tedy znamenal nejlepší hodnocení.

4.2 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data z dotazníků OMSAT 3* a tabulek pro hodnocení hráček realizačním týmem byla v první fázi převedena do tabulky pomocí programu Microsoft Excel 2010. Po vyčištění a základní transformaci dat tak vznikla rozsáhlá datová matice obsahující více než 2000 buněk. V témže programu byly také pro každého participanta vypočítány průměrné skóry jednotlivých dimenzí a dalších ukazatelů z příslušných položek. Následně jsme k analýze dat využili software Statistica 13. Charakteristiky výzkumného souboru a průměry pro české i slovenské reprezentantky ve zvolených ukazatelích byly vypočítány pomocí popisné statistiky. Pro následné zjištění, zda mezi družstvy existuje statisticky významný rozdíl, jsme vzhledem k nesplnění podmínky normálního rozložení dat a současně malé velikosti obou skupin ($n_1=23$; $n_2=18$) využili neparametrický **Mann-Whitneyův U test**. Vztah mezi hodnocením psychické připravenosti hráček dle házenkářských expertů a jednotlivými ukazateli dotazníku OMSAT 3* jsme ověřovali na základě korelační analýzy. Vzhledem k ordinální povaze hodnotící škály jsme využili **Spearmanův korelační koeficient**. K zobrazení výsledků v textu využíváme tabulky.

Protože kvalitativní dotazník je v podstatě písemnou podobou strukturovaného rozhovoru (Ferjenčík, 2010), přistoupili jsme k jeho zpracování obdobnými metodami analýzy a interpretace, které se běžně využívají u kvalitativních rozhovorů. Po sesbírání dat

jsme z důvodu jejich menšího množství usoudili, že pro jejich organizaci bude dostačující kombinace ruční analýzy a analýzy pomocí textového editoru. Následně jsme přistoupili k jejich kódování a k obsahové analýze. V této fázi je možné využít vícero postupů, my jsme využili **metodu prostého výčtu** k identifikaci četnostního zastoupení praktikovaných technik mentálního tréninku a **metodu vytváření trsů**, díky které jsme mohli na základě tematických překryvů seskupovat data do obecných kategorií. K zobrazení výsledků v textu využíváme tabulky a grafy.

4.3 Etické problémy a způsob jejich řešení

Základní záležitost, kterou jsme řešili, bylo oslovení našeho výzkumného souboru a žádost o zapojení do výzkumu. V první řadě jsme telefonicky či osobně zkontaktovali jednotlivé členy vedení a hlavní trenéry českého i slovenského reprezentačního celku žen, informovali je o našich záměrech a požádali je o svolení a pomoc. Ti poté zprostředkovaně prodiskutovali případné zapojení do studie se svými svěřenkyněmi. Po shodě všech zúčastněných nám k našemu potěšení obě ženské házenkářské reprezentace vydaly své kladné stanovisko společně s kontakty na hráčky.

Dále jsme oslovili jednotlivé hráčky a rozeslali jim elektronickou podobu dotazníku OMSAT 3* pro kvantitativní část výzkumu, kterou jsme z etického hlediska ošetřili průvodním dopisem se všemi podstatnými náležitostmi (viz Přílohu č. 2).

Házenkářkám byly písemnou formou poskytnuty základní údaje o cílech práce a časové náročnosti, informace o realizátorech výzkumného projektu včetně kontaktních údajů pro možné dotazy a připomínky. Stejným způsobem byly hráčky ujistěny o důvěrnosti a anonymní účasti na výzkumu a bylo jim zaručeno použití jejich odpovědí pouze pro účely této práce. Současně byly informovány o tom, že vyplněním dotazníku je jejich účast ve výzkumu považována za dobrovolnou a dávají tím také souhlas ke zpracování a uchování dat. Totéž jsme během telefonické či osobní komunikace sdělili také vedením a hlavním trenérům obou reprezentací. Za etické také považujeme, že hráčky i realizační týmy dostaly na vyplnění dotazníku či hodnocení dostatečné množství času (přibližně 2 měsíce).

Všem zúčastněným jsme současně nabídli možnost získat v létě 2018 celkové výsledky výzkumu a jednotlivým hráčkám také zpětnou vazbu k vlastním profilu mentálních dovedností. Vzhledem k tomu, že jsme data z dotazníků potřebovali jmenovitě spárovat s hodnocením házenkářských expertů, komunikovali jsme a sbírali dotazníky

a hodnocení prostřednictvím e-mailové komunikace se zárukou, že jakmile veškeré hodnoty spárujeme, jména odstraníme a budeme s daty dále nakládat anonymně.

V kvalitativní části byly vybrané hráčky opět o všem podstatném informovány průvodním dopisem uveřejněným v Příloze č. 4. I tentokrát jsme časově velmi vytíženým házenkářkám dali dostatek času na vyplnění (více než 1 měsíc). Po získání kvalitativních dat jsme jednotlivé dotazníky zanonymizovali a označili je kódy R1 – R6, které jsme v textu využili i pro uvedení doslovných citací probandek. Zároveň jsme všechny slovenské výpovědi nechali přeložit překladatelem do českého jazyka, abychom zaručili ještě větší soukromí dotazovaných. Pro redukci zkreslení výzkumníkem a pro zvýšení validizace výsledků jsme dali možnost házenkářským reprezentantkám vidět předběžnou verzi výsledků. Žádná z nich však uvedeného nevyužila.

Můžeme tedy konstatovat, že byly ctěny a dodržovány jak základní etické principy při výzkumu s lidmi, tak zásady pro publikaci v samotné práci.

5 Soubor

Základním souborem našeho výzkumu jsou všechny současné hráčky házené české a slovenské reprezentace. Házenkářské reprezentantky České republiky za posledních pět let postoupily třikrát na kontinentální či světový šampionát. Na mistrovství světa 2013 v Srbsku obsadily 15. místo, na mistrovství Evropy 2016 ve Švédsku dosáhly na příčku 10. a na nedávno skončeném mistrovství světa 2017 v Německu se vyšvihly na 8. místo. Slovenské reprezentační házenkářky v posledních pěti letech postoupily na vrcholnou akci pouze jednou, a sice na mistrovství Evropy 2014 v Maďarsku a Chorvatsku, kde skončily na 12. místě.

Z důvodu malého počtu lidí v této populaci jsme pro kvantitativní popis a porovnání zvolili nepravděpodobnostní metodu **totálního výběru**. Osloveny tedy byly všechny české i slovenské reprezentantky, z obou týmů shodně 23 hráček. Všechny oslovené hráčky České republiky se výzkumu zúčastnily, ze Slovenské republiky 5 házenkářek zapojení do studie odmítlo. Náš výběr tedy nakonec čítal celkem 41 respondentek. Četnostní a věkové rozložení vzorku v letech uvádíme v Tabulce 5.

Tabulka 5 Popisné charakteristiky totálního výběru - četnosti a věkové rozložení

Reprezentace	četnost	průměr	sm. odchylka	minimum	maximum
Česká republika	23	23,91	3,86	18	30
Slovenská republika	18	24,22	3,90	18	33
Celý soubor	41	24,05	3,83	18	33

Do kvalitativní části studie jsme pak ze základního souboru **záměrně** vybrali z obou reprezentačních celků vždy tři nejlépe duševně připravené hráčky. Ty jsme, jak již bylo vysvětleno výše, určili pomocí kvalifikovaného odhadu expertů se zapojením pěti českých a tří slovenských členů realizačního týmu. Celkem jsme tedy vybrali 6 hráček a opětovně je oslovili, přičemž všechny ochotně souhlasily. Průměrný věk tohoto vzorku byl 28,34 let se směrodatnou odchylkou 3,30 let, věkovým minimem 22 let a maximem dosahujícím 33 let.

6 Výsledky

V následující kapitole se již zaměříme na samotné výsledky našeho výzkumu, přičemž se kvantitativní a kvalitativní části šetření budeme věnovat odděleně.

6.1 Kvantitativní část výzkumu

Cílem kvantitativní části studie byl popis mentálních dovedností současných házenkářek české a slovenské reprezentace a porovnání mentálních dovedností mezi oběma družstvy.

6.1.1 Popis mentálních dovedností českých házenkářek

V první fázi vyhodnocení jsme přistoupili k popisným statistikám. Pro dimenze dotazníku OMSAT 3* platí, že dosahují-li sportovci hodnoty v rozmezí od 1 do 3, je daná mentální dovednost slabě rozvinutá. Hodnocení 3 až 5 odpovídá středně rozvinutým schopnostem. Hodnoty vyšší než 5 bodů pak znamenají vysoké rozvinutí dané dovednosti.

V Tabulce 6 můžeme vidět, že házenkářky české reprezentace dosahují celkově střední úrovně rozvinutí mentálních dovedností.

Tabulka 6 Úroveň mentálních dovedností házenkářek České republiky

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Celkový skór	23	4,65	0,50	3,73	5,63
Základní dovednosti	23	5,20	0,84	3,42	6,58
Psychosomatické dov.	23	4,62	0,55	3,50	5,88
Kognitivní dovednosti	23	4,12	0,39	3,25	4,75
Odhodlání	23	5,29	1,30	2,00	7,00
Sebedůvěra	23	5,01	0,68	3,50	6,00
Stanovování cílů	23	5,30	0,80	3,75	6,75
Reakce na stres	23	4,97	0,97	2,50	6,50
Zvládání strachu	23	5,20	0,82	3,25	6,75
Relaxace	23	3,93	0,84	2,75	5,75
Aktivace	23	4,38	0,76	3,00	5,75
Zaměření pozornosti	23	5,00	0,97	3,25	6,75
Opětovné zaměř. poz.	23	3,87	0,97	2,00	6,00
Imaginace	23	4,46	0,66	3,00	5,75
Mentální trénink	23	3,38	0,78	1,50	4,75
Plánování soutěže	23	3,87	1,18	1,50	6,00

V dovednostech, které jsou označovány jako **základní** (*odhodlání, sebedůvěra, stanovování cílů*), pozorujeme jednotlivě i v jejich průměru vysoké rozvinutí.

Dovednosti **psychosomatické** celkově považujeme za středně rozvinuté. Jednotlivě však můžeme vidět, že mezi středně rozvinutou *reakcí na stres, aktivací a relaxací* figuruje vysoce rozvinutá dovednost *zvládání strachu*.

Kognitivní dovednosti (*zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink, plánování soutěže*) jsou u českých házenkářek souhrnně i jednotlivě rozvinuty středně.

Napříč všemi hodnotami nebyly pozorovány výraznější odchylky, proto globálně můžeme profil českých reprezentačních házenkářek označit za vyrovnaný.

6.1.2 Popis mentálních dovedností slovenských házenkářek

U házenkářek slovenské reprezentace průměrná hodnota celkového skóru dosahuje středního rozvinutí mentálních dovedností (viz Tabulku 7). Naměřené hodnoty indikují vyrovnaný celkový profil i u reprezentantek Slovenské republiky.

Tabulka 7 Úroveň mentálních dovedností házenkářek Slovenské republiky

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Celkový skór	18	4,94	0,61	4,16	6,28
Základní dovednosti	18	5,43	0,63	4,33	6,50
Psychosomatické dov.	18	4,84	0,64	4,00	6,13
Kognitivní dovednosti	18	4,54	0,86	2,75	6,20
Odhodlání	18	5,17	1,06	2,25	7,00
Sebedůvěra	18	5,69	0,65	1,50	6,25
Stanovování cílů	18	5,43	0,73	3,00	6,00
Reakce na stres	18	5,25	0,96	1,00	6,25
Zvládání strachu	18	5,30	0,81	1,25	4,25
Relaxace	18	4,13	1,11	2,25	6,00
Aktivace	18	4,68	0,87	2,25	7,00
Zaměření pozornosti	18	4,96	1,05	2,00	5,75
Opětovné zaměř. poz.	18	4,11	0,85	2,25	6,00
Imaginace	18	4,57	1,08	2,00	6,00
Mentální trénink	18	4,49	1,35	1,75	5,50
Plánování soutěže	18	4,58	1,09	1,50	5,50

Podobně jako Češky mají i házenkářky Slovenska vysoce rozvinuté všechny tři **základní dovednosti**.

U **psychosomatických dovedností** vykazují hráčky celkově střední úroveň rozvinutí. Jednotlivě tomu odpovídají i dimenze *aktivace* a *relaxace*, zatímco *zvládání strachu* a *reakce na stres* jsou rozvinuty vysoce.

Hodnoty **kognitivních dovedností** se u slovenských reprezentantek pohybují v rozmezí od 3 do 5. Můžeme tedy konstatovat, že jednotlivě i globálně dosahují středního rozvinutí.

6.1.3 Porovnání mentálních dovedností českých a slovenských házenkářek

Ve druhé fázi vyhodnocování jsme pro zjištění rozdílů v jednotlivých ukazatelích dotazníku OMSAT 3* mezi reprezentačními celky přistoupili k provedení **Mann-Whitneyova U testu**.

Tabulka 8 Srovnání úrovně mentálních dovedností u českých a slovenských házenkářek

Mentální dovednost	četnost		medián		U-test		
	CZ	SK	CZ	SK	U	Z	p
Celkový skór	23	18	4,75	4,85	157,00	-1,30	0,19
Základní dovednosti	23	18	5,25	5,42	177,00	-0,77	0,44
Psychosomatické dov.	23	18	4,63	4,59	176,50	-0,79	0,43
Kognitivní dovednosti	23	18	4,15	4,48	124,50	-2,15	<0,05
Odhodlání	23	18	5,25	5,00	189,50	0,45	0,66
Sebedůvěra	23	18	5,25	5,75	98,50	-2,84	<0,01
Stanovování cílů	23	18	5,50	5,25	185,50	-0,55	0,58
Reakce na stres	23	18	5,00	5,25	190,50	-0,42	0,67
Zvládání strachu	23	18	5,00	5,33	191,00	-0,41	0,68
Relaxace	23	18	4,00	3,88	192,00	-0,38	0,70
Aktivace	23	18	4,50	4,63	167,50	-1,02	0,31
Zaměření pozornosti	23	18	5,00	4,63	197,50	0,24	0,81
Opětovné zaměř. poz.	23	18	4,00	4,00	183,50	-0,60	0,55
Imaginace	23	18	4,50	4,50	188,00	-0,49	0,63
Mentální trénink	23	18	3,50	4,50	87,00	-3,14	<0,01
Plánování soutěže	23	18	4,00	4,38	140,00	-1,75	0,08

Tabulka 8 ukazuje četnosti obou týmů, mediány jednotlivých ukazatelů, testové kritérium U, jeho standardizovanou podobu Z včetně hodnoty pravděpodobnosti p. Na základě statistického testování můžeme přistoupit ke zhodnocení rozdílů v mentálních dovednostech mezi českou a slovenskou házenkářskou reprezentací.

Statistická analýza dat odhalila signifikantní rozdíly mezi oběma týmy v rozvinutí *sebedůvěry* a *mentálního tréninku*. Statisticky významný rozdíl můžeme vidět také v souhrnném ukazateli *kognitivních dovedností*. Ve všech zmíněných případech dosahovaly vyšší úrovně slovenské házenkářky.

6.1.4 Vztah hodnocení psych. připravenosti a ukazatelů dotazníku OMSAT 3*

V další fázi výzkumu bylo naším dílčím cílem porozumět pojetí psychické připravenosti hráček házenkářských expertů a zjistit, zda hodnocení psychické připravenosti házenkářskými experty souvisí s ukazateli dotazníku OMSAT 3*. Uvedené jsme ověřovali na základě korelační analýzy. Tabulka 9 reportuje velikost souborů n, zjištěné hodnoty **Spearmanova korelačního koeficientu R** a příslušné p-hodnoty.

Tabulka 9 Vztah mezi hodnocením psych. připravenosti a ukazateli dotazníku OMSAT 3*

Mentální dovednost	Česká republika			Slovenská republika		
	n	R	p	n	R	p
Celkový skór	23	0,25	0,25	18	0,39	0,06
Základní dovednosti	23	0,13	0,55	18	0,17	0,44
Psychosomatické dovednosti	23	0,25	0,25	18	0,36	0,10
Kognitivní dovednosti	23	0,14	0,53	18	0,41	0,05
Odhodlání	23	0,14	0,52	18	0,09	0,68
Sebedůvěra	23	0,17	0,45	18	-0,06	0,80
Stanovování cílů	23	0,22	0,31	18	0,23	0,30
Reakce na stres	23	0,10	0,64	18	0,30	0,16
Zvládání strachu	23	0,26	0,24	18	0,20	0,35
Relaxace	23	0,02	0,91	18	0,11	0,61
Aktivace	23	0,17	0,45	18	0,28	0,19
Zaměření pozornosti	23	-0,03	0,88	18	0,24	0,28
Opětovné zaměř. poz.	23	-0,15	0,49	18	0,16	0,47
Imaginace	23	0,19	0,38	18	0,27	0,21
Mentální trénink	23	0,18	0,40	18	0,48	<0,05
Plánování soutěže	23	0,13	0,57	18	0,26	0,23

Protože jsme hodnocení hráček prováděli pomocí pětibodové stupnice podobné školnímu známkování, museli jsme pro korelační analýzu s ukazateli dotazníku OMSAT 3* tyto průměry použít v reverzní podobě. Znamka 1 tedy odpovídala 5 bodům, známka 2 vyjadřovala body 4 atd., abychom pozitivní korelace mohli správně chápat jako vztah nejbližší odpovídající pojetí psychické připravenosti hráček házenkářskými experty.

Z tabulky je patrné, že u českých reprezentantek žádný ze vztahů mezi ukazateli dotazníku OMSAT 3* a hodnocením psychické připravenosti realizačním týmem nebyl potvrzen jako statisticky významný. Některé dimenze dotazníku dokonce vykazovaly ve vztahu k hodnocení hráček zápornou souvislost. U slovenských reprezentantek jsou výsledky zajímavější. Korelace již dosahují vyšších hodnot a vztah dimenze *mentální trénink* s hodnocením psychické připravenosti realizačním týmem vykazuje signifikantní středně silnou pozitivní souvislost.

6.2 Kvalitativní část výzkumu

Cílem kvalitativní části naší studie bylo bližší prozkoumání mentálních předpokladů současných českých a slovenských házenkářských reprezentantek. Z obsahové kvalitativní analýzy dat nám vyplynulo sedm hlavních kategorií – pojetí termínu mentální trénink, praktikování mentálního tréninku, konkrétní využívané techniky mentálního tréninku, strach a stres, koncentrace, sebedůvěra a motivace. Postupně určené kategorie rozebereme a doplníme je vybranými citacemi, které v textu znázorníme *kurzívou*.

6.2.1 Pojetí termínu mentální trénink

První kategorii jsme pojmenovali pojetí termínu mentální trénink. Tato kategorie vyplynula z uzavřených i otevřených otázek 2, 14 a 16.

Ačkoli se vnímání tohoto termínu mezi hráčkami liší, společným znakem jejich implicitních definic je to, že mentální trénink pojmají jako **součást sportovního života a přípravy**, která má potenciál pomáhat k dosažení lepšího výkonu či úspěchu.

R1: „*Nedílná součást individuálního/kolektivního úspěchu.*“

R6: „*Mentální trénink je pro mě důležitá součást sportu, pomáhá mi správně se nastavit, abych podala co nejlepší výkon.*“

R5: „*Podle mě to patří do života sportovce (profesionála). Je to věc, která nám určitě může v každém případě při výkonu jediné pomoci.*“

Z odpovědí také vyplynulo, že si reprezentantky uvědomují možný **přínos a podstatu** mentální přípravy. Jejich výpovědi spojovala slova jako důležitá, nejdůležitější, nedílná apod.

R2: „*Myslím si, že mentální příprava je hodně důležitá.*“

R3: „*Pro mě je to asi nejdůležitější část přípravy na zápas/trénink.*“

R1: „*Mentální trénink je nedílnou součástí úspěšného sportovce... jeho důležitost je velmi vysoká.*“

Tři hráčky v mentální přípravě zmiňovaly také konkrétní užitečnost psychologické přípravy v **krizových či stresových situacích**. Tématu stresu se budeme dále věnovat samostatně v kategorii strach a stres.

R2: „*Mentální trénink pro mě znamená určitý druh přípravy na různé situace, které se vyskytují během tréninků a zápasů. Způsob, jak se vypořádat se stresem a předem si ujasnit, k jakému cíli se chci dostat.*“

R5: „*Mentální příprava nám může pomoci ať už v krizových situacích v zápase, před ním nebo i po. Po špatných zápasech, nebo i v případě zranění atd.*“

6.2.2 Praktikování mentálního tréninku

Druhé kategorii jsme dali označení praktikování mentálního tréninku. Tato kategorie vyplynula z uzavřených i otevřených otázek 1 a 3-13. Všechny zúčastněné reprezentantky se shodovaly na tom, že ve své sportovní přípravě mentální trénink využívají. O psychotréninku a jeho možnostech se české a slovenské házenkářky poprvé dozvěděly ve dvou případech již v mládežnických kategoriích od mentálního kouče či psychologa. Tři z dotazovaných pak psychologickou přípravu objevily poprvé v seniorské kategorii a jedna respondentka až po příchodu do seniorského reprezentačního týmu.

V průměru se hráčky mentální přípravě věnují 6,5 roku (s minimem 2 roky a maximem 15), nicméně je nutno zohlednit, že tento údaj je ovlivněn i velkým věkovým rozpětím zkoumaných. Proto jsme zařadili také otázku na konkrétní **období**, kdy svou psychologickou přípravu hráčky zahájily. Konkrétním milníkem byl čtyřem ženám přechod na reprezentační úroveň. Jedna házenkářka se mentálnímu tréninku věnuje již od mládežnického věku a jedna od svého prvního působení v zahraničním angažmá.

Co se týče **časové investice** do mentální přípravy, čtyři reprezentantky se mu věnují každý den, jedna jedenkrát za týden a jedna příležitostně podle potřeby. Všechny házenkářky v dotazníku uváděly, že se psychologické přípravě věnují z **vlastní iniciativy**, pouze dvě k tomu navíc mají zajištěný mentální trénink i v rámci přípravy ve svém klubu.

Zajímalo nás také, z jakých **zdrojů** si hráčky čerpají informace. Pro zobrazení odpovědí využíváme kvůli přehlednosti Tabulku 10.

Tabulka 10 Četnosti zdrojů používaných k mentálnímu tréninku

Zdroj	četnost
Internet	4
Odborník (mentální kouč/psycholog)	4
Knihy	3
Vlastní zdroje a zkušenosti	3
Spoluhráčky	1
Citáty	1

Dále jsme zjišťovali, kdy konkrétně či na jaké **období** mentální trénink házenkárky používají. Protože hráčky uváděly situací více, uvádíme pro přehlednost jejich odpovědi s četnostmi v Tabulce 11.

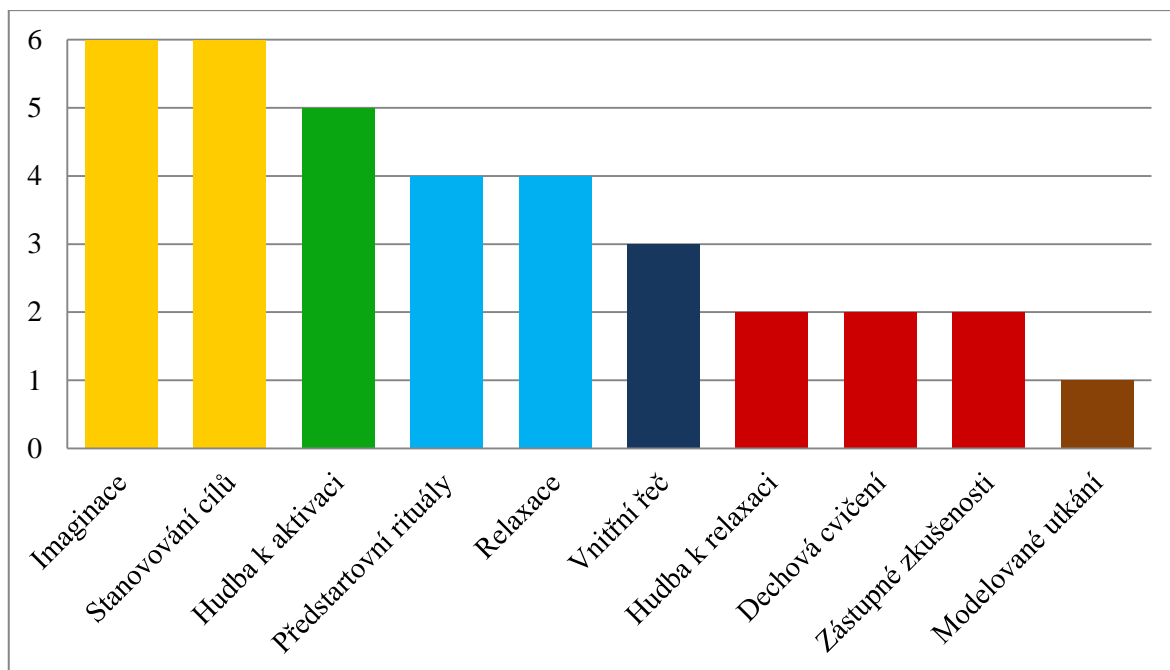
Tabulka 11 Četnosti situací použití mentálního tréninku

Situace	četnost
Při tréninku	2
Před každým utkáním	5
Pouze před důležitým utkáním	1
Před kvalifikací	1
Před vrcholnou akcí	2
Při změně a zvláštní potřebě	2

6.2.3 Konkrétní využívané techniky mentálního tréninku

Následující kategorie vychází z druhé části našeho dotazníku, ve které jsme mapovali, které konkrétní techniky mentálního tréninku hráčky využívají, jak je provádí, které jim přinášejí užitek, případně které zkusily a v jejich přípravě jim nefungovaly.

Při zjišťování četností používání jednotlivých technik jsme do celkové analýzy nezapočítávali opakované výpovědi jedné respondentky o stejné technice, pouze jsme tento fakt reflektovali a brali jej v potaz při interpretaci výsledků. Z nabídnutých technik hráčky používají následujících deset uvedených v Grafu 1, který zároveň znázorňuje četnosti jejich využívání.



Graf 1 Četnosti využívaných technik mentálního tréninku

Z uvedeného můžeme sledovat, že některé techniky používají všechny dotazované házenkářky. Liší se však ve svém vlastním individuálním pojetí a používání. **Imaginace** všechny dotazované provádějí samy, pět respondentek pracuje s představami zaměřenými do budoucnosti k utkání, které je právě čeká. Představují si jednotlivé herní situace, které mohou v utkání nastat a současně v mysli přemítají možná řešení těchto situací. Dvě respondentky zmiňovaly využívání imaginací zaměřených do minulosti na situace, které se jim správně podařilo vyřešit.

R5: „*Myslím na to, co mi jde na hřišti nejlíp a vždy se s tím pojí nějaká pěkná vzpomínka na daný zápas, akci, střelbu... a myslím často na pocit vítězství a radost po zápase.*“

R1: „*Před zápasem si představuji jednotlivé situace, které mohou nastat.*“

Stanovování cílů používají v různé podobě také všechny dotazované. Tři hráčky používají velké a více menších cílů, dvě hráčky se zaměřují pouze na malé cíle, jedna hráčka si stanovuje své cíle různě podle aktuální situace.

R1: „*Stanovuji si a používám malých, které tvoří cestu. Protože ta cesta je můj cíl. Pomáhá mi k tomu diář.*“

R2: „*Cíle si stanovuji podle video rozboru a taktické přípravy od trenéra, stanovuji si je ústně. Většinou mám jeden velký a pár menších.*“

Často využívané jsou mezi reprezentantkami obou států také nejrozličnější relaxační techniky. Souhrnné označení **relaxace** zahrnuje tři hráčky, které využívají jógu a jednu hráčku využívající svou vlastní formu relaxace. Dvě zúčastněné využívají také **dechová**

cvičení a dvakrát je zastoupeno i využití **relaxační hudby**. Hudbu hráčky využívají také ke stimulaci své aktivity. Konkrétně je jich pět a mají **poslech hudby** spojený zejména s pohodou a dobrou náladou v šatně.

R6: „*Když přijdu do šatny a hraje tam hudba, je dobrá nálada a blbneme s holkama, v tu chvíli se cítím nabuzená.*“

R5: „*Potřebuji i hudbu, aby mě například v šatně na zápas nabudila a byla dobrá nálada, pohoda.*“

Čtyři hráčky také referovaly o tom, že mají své **předstartovní rituály**, přičemž dvě z dotazovaných zmiňovaly celý předzápasový den jako jeden velký rituál, ve kterém dělají vše stejně. Dvě hráčky měly svůj rituál v podobě důkladné úpravy svého zevnějšku, aby se cítily dobře.

R1: „*Celý předzápasový den je jeden rituál.*“

R4: „*Musím se nalíčit a učesat, abych se cítila dobře.*“

Tři reprezentantky také využívají ovlivňování vlastních myšlenek pomocí **vnitřní řeči**. Ačkoli zmíněnému dávaly různé názvy (např. samomluva, mluvení sama se sebou, vnitřní hlas či proslov k sobě), všechny se shodly na jeho povzbuzujícím účelu.

R3: „*Využívám často povzbuzující a sebeuklidnění.*“

R5: „*Používám to dost často. Snažím se sebe povzbudit, naladit, nahecovat na konkrétní zápas. Říkám si, že dnes povedu družstvo, že jsem připravená, že se budu snažit být nejlepší, budu ta, která pro družstvo udělá maximum v obraně i v útoku a že i družstvo je připravené.*“

Zástupné zkušenosti pro podporu sebedůvěry se ve výčtu používaných technik objevily u dvou hráček. **Modelovaný trénink** k podpoře pozornosti pak využila jedna z dotazovaných, a to pouze jednou.

V závěru jsme také kladli otázku, které techniky reprezentantkám v házené nejvíce vyhovují, přičemž v pěti případech hráčky vybraly již zmiňovanou imaginaci a dvakrát se objevila vnitřní řeč. V jednom případě pak ovlivňování vnitřního dialogu hráčce nefungovalo. Mezi nefungujícími technikami, na které jsme se dotazovali, se jedenkrát objevily také předstartovní rituály, ostatní čtyři hráčky nevyzkoušely nic, co by jim nepřineslo užitek.

6.2.4 Strach a stres

Následující kategorie byla vytvořena především z odpovědí na otázky číslo 22, 23 a 26 a dalších souvisejících výpovědí. Na otázku zda házenkářské reprezentantky prožívají

nějaké **obavy** či **strach** pojící se s provozováním svého sportu, odpověděly tři hráčky jednoznačnou negací. U dalších tří se objevovalo téma obav ze zranění, nicméně tyto hráčky jej pojímaly jako přirozenou součást sportu a referovaly o svých snahách si tuto možnost nepřipouštět.

R5: „*Samozřejmě v podvědomí každého sportovce pochybnost a strach ze zranění je. Ale zase kdybychom na toto mysleli, asi bychom toho moc nedosáhly. V zápalu boje jde vše bokem.*“

R1: „*Určitě je to tvrdý sport a bohužel zranění k němu patří... Ale snažím se si to nepřipouštět, protože jinak by mě to limitovalo.*“

V jednom případě se také objevily ve výpovědi obavy z toho, že již dlouho svůj sport nebude moct dělat a bojí se období po ukončení kariéry.

Co se týče prožívaného **stresu**, všechny respondentky se shodovaly, že stres prožívají. Zároveň však tento stres označovaly slovy příjemný, zdravý či aktivující.

R6: „*Někdy prožívám příjemný stres a ten nějak neřeším, protože ho mám ráda a opadne ze mě během rozcvičky. Řekla bych, že to je spíš taková nedočkavost, protože někdy se na zápas velmi těším.*“

R4: „*Pocítuji stres, ale je pro mě příjemný a pouštím ho ven do světa, nedržím ho v sobě a neuklidňuji se.*“

6.2.5 Koncentrace

Kategorie koncentrace vyvstala zejména z reakcí na otázkový okruh číslo 24. Zde dvě hráčky popisovaly svou soustředěnost jako bezproblémovou. Čtyři házenkářky zmiňovaly některé **situace**, které je z plné koncentrace při výkonu dokážou vytrhnout. Tři z nich shodně hovořily o tom, že je dokáže rozhodit vlastní chyba, jedné klesá koncentrace zejména kvůli únavě či špatnému výroku rozhodčích. Všechny hráčky, které určité rušivé faktory zmiňovaly, ale mají osvojené vlastní **strategie** k jejímu **opětovnému zaměření**. Třem pomáhá změna vnitřní řeči na pozitivní, jednu dokáže vrátit zpět podpora spoluhráček a trenéra.

R2: „*Když udělám několik hloupých chyb, tak mě to dokáže trochu vykolejit, ale spoluhráčky a trenér mě podpoří a hraju dál.*“

R5: „*Vždy mě vyhodí z koncentrace zahozená střela nebo něco, co mi nevyšlo, ale já si myslím osobně, že jsem typ, který se ze všeho nějak rychle otřepe... hodně v tomto momentě pracuji s hlavou a říkám si sama pro sebe, že mám zapomenout a myslet pozitivně a napravit chybu někde jinak.*“

6.2.6 Sebedůvěra

Ke kategorii sebedůvěra směřoval zejména okruhu číslo 27. Tato otázka byla položena poměrně projektivně – na metody posilování sebedůvěry a na identifikaci svých silných stránek. Dvě hráčky ve svých výpovědích explicitně uvedly, že jejich sebevědomí není příliš velké. Zároveň ale zmiňovaly, že ačkoli zažily úspěchy, spíše jim vyhovuje pro další práci pocit, že se stále mohou zlepšovat. Nízké sebevědomí tedy znamená spíše pokoru.

R2: „*Já osobně moc velké sebevědomí nemám, stojím nohama na zemi a žádné úspěchy si moc nepřipouštím. Spíš si tak nějak sama pro sebe říkám, že pořád nejsem dost dobrá.*“

Dále jsme se v tomto okruhu ptali také na to, jakým způsobem hráčky svou sebedůvěru posilují. Již jsme zmiňovali, že dvě hráčky využívají metodu zástupných zkušeností, sledují své vlastní videozáznamy z utkání. Věnují pozornost především pozitivním chvílím. Jedna hráčka používá imaginace.

R3: „*Koukám a více myslím na to pozitivní, než negativní, to mi převážně pomáhá.*“

R4: „*Pokud jsem z něčeho rozhozená, tak si představuju své úspěšné momenty v zápase.*“

6.2.7 Motivace

Motivace a odhodlání k činnosti je kategorie vytvořená na základě otázky 28. Všechny hráčky svou výpověď začínaly slovy, že je házená baví či jim přináší radost.

R4: „*Házená je můj koníček, který přerostl do práce, která mě baví. Motivují mě úspěchy a taky nové výzvy, které mi nabízí. Je super dělat něco a dostávat za to peníze jen proto, že je to tvůj koníček. A hlavně jsem v kolektivu lidí, které mám ráda.*“

R3: „*Od té doby, co házenou hraji, jí mám vše podřízené. Dělán to proto, že mě to především baví a ten sport mám ráda. Motivací je pro mě stálý růst dopředu a hlavně nezůstat stát. Posunout se výš.*“

Jak lze pozorovat z uvedených citací, u každé hráčky se vyskytovaly i další **motivační činitele**, které je motivují do další práce – uvádíme je v Tabulce 12.

Tabulka 12 Četnosti motivačních činitelů

Motivační činitel	četnost
Zdroj radosti, zábavy	6
Kolektiv, parta	4
Minulé úspěchy a výkony	4
Budoucí výzvy a cíle	4
Práce, zaměstnání, zdroj financí	2

7 Diskuze

V této kapitole postupně blíže rozebereme dosažené výsledky, srovnáme je s výsledky jiných výzkumů, zamyslíme se nad praktickou využitelností našeho výzkumu a nastíníme možnosti jeho rozšíření či případná pokračování.

7.1 Interpretace a srovnání dosažených výsledků s dalšími studii

Z výše uvedených výsledků **kvantitativní části studie** můžeme konstatovat, že hráčky házené české a slovenské reprezentace vykazují v průměru střední rozvinutí měřených mentálních dovedností při vyrovnaném profilu. Fakt, že průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí dotazníku OMSAT 3* výrazněji nekolísají, považujeme za příznivé zjištění. Rozkolísaný profil by vzhledem k velmi úzkému propojení oblastí psychologické přípravy poukazoval na jejich neharmonický či nesystematický vývoj. Ačkoli jsme vzhledem k elitnímu charakteru zkoumaného vzorku předpokládali průměrně vysoké rozvinutí mentálních dovedností, je zjištění vyrovnaného profilu indikátorem vyváženého rozvoje.

Za zajímavý fakt považujeme, že přes celkově střední úroveň rozvinutí mentálních dovedností byly u obou sledovaných skupin dosaženy výrazně vyšší hodnoty v **základních dovednostech**, kterými jsou *odhodlání, sebedůvěra a stanovování cílů*. Hráčky si tedy snadno vytyčují své cíle, zároveň věří v jejich dosažení a svému sportu jsou velmi oddané. Tyto dimenze jsou dle autorů dotazníku považovány za nejlepší diskriminanty mezi elitními a méně úspěšnými sportovci (Durand-Bush et al., 2001). To potvrzují také závěry našeho předchozího výzkumu, ve kterém jsme mapovali mentální nastavení hráček nejvyšší československé ligy, což je oproti české a slovenské reprezentaci úroveň nižší. V naší původní studii jsme identifikovali u základních dovedností pouze střední rozvinutí (Salčáková, 2016). Konkrétně sebedůvěra je navíc oblastí, kterou lze jen stěží vytrénovat psychologickou přípravou, neboť jde zejména o efekt opakovaného dosahování úspěchu. Ten reprezentantky patrně zažívají vzhledem k jejich zařazení do národních týmů častěji.

Naopak hodnoty dosažené v **psychosomatických a kognitivních dovednostech** vykazovaly u reprezentantek průměrně střední rozvinutí. Totéž bylo zjištěno také u již zmíněných hráček nejvyšší československé soutěže (Salčáková, 2016). U házenkářek české reprezentace byla nicméně jednotlivě pozorována vysoká úroveň u *zvládnutí strachu*. Sportovci, kteří dosahují v dimenzi zvládnutí strachu vyšších skóre, jsou dle autorů dotazníku poměrně dobře schopni ovládat své emoce i myšlenky (Durand-Bush et al., 2001). U hráček slovenské reprezentace bylo identifikováno také vysoké *zvládnutí strachu*

a navíc velmi dobrá *kontrola stresu*. Pozitivní reakce na stres a strach může vést k lepším výkonům. Nízké rozvinutí zmíněných dovedností dokáže značně devalvovat výkon, sportovec bývá jejich symptomy zahlcený a vyrovnávání se s nimi jej při utkání stojí zbytečné množství sil (Rotella & Lerner, 1993).

Vysoce rozvinutá sebedůvěra, odhodlání a kontrola strachu a stresu u hráček obou reprezentací pak korespondují se závěry, které na základě mnoha výzkumů u vrcholových sportovců identifikovali Krane a Williams (2006). Uvedená dvojice badatelů ale u elitní skupiny odhalila také kvalitně vytrénované aktivačně-relaxační dovednosti, schopnost absolutní soustředěnosti, silné koncentrace na přítomnost a pozitivní myšlení, ve kterých námi zkoumaný vzorek dosahoval pouze středního rozvinutí. Vičar a kolektiv (2013) pak navíc s pomocí analýzy dalších studií kromě již zmíněných uvádějí u špičkových sportovců také výbornou schopnost imaginace, která u českých i slovenských reprezentantek dosahovala pouze průměrných hodnot.

Zde se otevírá otázka, zda středně rozvinutým dovednostem nevěnovat u reprezentantek obou zemí větší pozornost a zda nezhodnotit pro dosažení maximálních výkonů zařazení jejich systematické psychologické přípravy. Z popisných statistik je tedy patrné, že v mentálním nastavení hráček házené české a slovenské reprezentace jsou kromě vysoké hodnoty v základních dovednostech a kontrole strachu a stresu velké rezervy.

Přestože české házenkářky mají za posledních pět let prokazatelně více úspěchů, porovnáním obou skupin bylo zjištěno, že slovenské házenkářky dosahují signifikantně vyšší úrovně v souhrnném ukazateli *kognitivních dovedností* a dimenzích *sebedůvěra* a *mentální trénink*. Nicméně přes nalezené rozdíly byly tyto úrovně u obou shledány středně rozvinutými a mediány získaných hodnot z dotazníku OMSAT 3* se nelišily o více než 1 bod ze sedmistupňové škály.

Souvislosti mezi ukazateli dotazníku OMSAT 3* a hodnocením psychické připravenosti realizačním týmem se jako signifikantní neukázaly téměř žádné. Pouze u slovenské reprezentace byl jako statisticky významný prokázán vztah hodnocení psychické připravenosti a dimenze *mentální trénink* při středně silném pozitivním vztahu. Nejbližší tedy odpovídá pojetí psychické připravenosti slovenského realizačního týmu dimenzi *mentální trénink*. Dalším námětem ke zpřesnění pojetí házenkářských expertů by mohlo být kvalitativní dotazování. Nám ale získané hodnocení z posuzovací škály sloužilo především pro výběr mentálně nejlépe připravených hráček k následnému kvalitativnímu šetření. Porozumění pojetí duševní připravenosti realizačními týmy bylo pouze dílčím cílem, proto neprokázání souvislostí mezi subjektivním sebehodnocením hráček a

objektivním posouzení experty nepovažujeme pro samotný výzkum za limitní. Grove a Hanrahan (1988) navíc v jednom ze svých výzkumů, který hodnotil silné a slabé stránky u hráčů pozemního hokeje, objevili, že hodnocení trenérů a jejich svěřenců bylo výrazně rozdílné. Shledali tedy závěrem, že vnímání psychických dovedností trenéry se od sebesposouzení hráčů může velmi odlišovat.

V **kvalitativní části studie**, kde jsme podrobně zkoumali mentální předpoklady tří českých a tří slovenských nejlépe duševně připravených hráček vybraných kvalifikovaných odhadem expertů, jsme identifikovali následující zjištění. Vzhledem k tomu, že psychické dovednosti jsou velmi důležitým faktorem pro dosažení úspěchu (Shahbazi et al., 2011; Mental Training, 2012; Gonzalez & McVeigh, 2017), za příznivé považujeme, že zkoumané sportovkyně si jsou vědomy nutnosti a důležitosti zařazení psychotréninku do systému celkové sportovní přípravy. Pozitivním faktem je také to, že je každá z nich v určité formě praktikuje, pět hráček dokonce před každým utkáním. Z nejpoužívanějších jmenujme zejména techniky imaginace a stanovování cílů, které využívají ve své mentální přípravě všechny dotazované. To odpovídá výsledkům rozsáhlé kvalitativní studie Orlicka a Partingtona (1988), kteří každodenní trénink imaginace a definování cílů identifikovali jako jeden z psychických aspektů, který se pojí s elitní výkonností. Dále jsme také zjistili, že pět reprezentantek využívá k aktivaci poslech hudby, což dle zjištění týmu výzkumníků Khazdozi, Bahari a Ashayeri (2017) dokáže pozitivně ovlivňovat náladu a emoce. Co se týče psychických předpokladů, u vzorku házenkářek jsme pozorovali pozitivní přístup k případnému strachu, příznivé vnímání stresu, účinné strategie ovládnání rušivých faktorů, oddanost svému sportu a přesně koncipované tréninkové a soutěžní plány, což také odpovídá závěrům zmiňované kvalitativní studie (Orlick & Partington, 1988). Naopak jsme u našeho souboru neodhalili vysokou sebedůvěru, důraz spíše na kvalitu než kvantitu tréninku a posoutěžní hodnocení. Rozvinutou schopnost koncentrace a zaměření pozornosti jsme sledovali pouze u dvou hráček a používání soutěžní simulace pouze u jedné z nich. Tato zjištění však mohou být zaviněna spíše nepříliš vhodným způsobem kvalitativního dotazování, který zdůvodníme v následující části diskuze.

7.2 Limity, přínosy a možnosti rozpracování výzkumu

Základní otázkou, kterou jsme si kladli je použití výzkumného nástroje OMSAT 3*. Pro měření psychických dovedností využívaných sportovci existuje celá řada podobných metod. My jsme tento nástroj zvolili z důvodu poměrně vysoké frekvence užívání v zahraničních studiích a vzhledem k tomu, že právě jeho současná inovovaná forma se

jeví jako velmi vhodná k posuzování jednotlivých duševních dovedností. Navíc je dle konfirmační faktorové analýzy tento model faktorově adekvátní a má vysokou vnitřní konzistenci (Durand-Bush et al., 2001). Nicméně i přes uvedené výhody skýtá tento dotazník určitá omezení a úskalí.

Výsledky, které nám výzkum přinesl, mají omezenou platnost a nelze je tedy považovat za definitivní pro celou soutěžní sezónu. Týkají se vždy aktuálního momentu a je třeba také kontextuálně nahlížet na situaci, ve které se sportovci v době měření nacházejí. Z tohoto důvodu jsme data sbírali ve stejném období u českých i slovenských ženských reprezentantek. Ty se zrovna nacházely přesně v polovině soutěžní sezóny, což považujeme za dobu vhodnou z několika důvodů. Hráčky již mají odehranou půlku soutěžního ročníku a realisticky hodnotí, jaké možnosti a perspektivy mají do další části sezóny. Měření na začátku či na jeho konci by totiž mohlo výrazně zkreslit sebereflexi, které použitý nástroj výrazně podléhá. I když jsme se takto snažili předejít příliš sebejistému či sebekritickému hodnocení vlastní osoby, musíme stále brát ohled na to, že odpovědi jsou vystaveny také upřímnosti probandek. Tu jsme se snažily co nejvíce ošetřit tím, že jsme dotazovaným zajistili anonymitu nejen v celém výzkumu, ale také před realizačními týmy. Výsledky jsme předávali trenérům globálně za celý tým.

Z diskuze s vedoucím práce o platnosti výsledků z české a slovenské verze dotazníku také vyvstalo další omezení, kterému náš výzkum může podléhat. OMSAT 3* byl vytvořen v kanadsko-americkém prostředí, tedy v jiném kulturním kontextu. Pro sběr dat byly použity první překlady této metody do českého a slovenského jazyka, které toto kulturní zatížení ještě příliš nezohledňují. Toto zatížení může dle odborníků z praxe výsledky našeho vzorku podhodnocovat.

Dalším limitem výzkumu by mohlo být samotné hodnocení psychické připravenosti hráček realizačními týmy reprezentačních družstev. V následných diskuzích s jejich členy bylo často zmiňováno, že by uvítali spíše jemnější stupnici. Jsme si vědomi skutečnosti, že tato stupnice nedovolí promítnout do hodnocení drobnější nuance mezi psychickou připraveností jednotlivých hráček. Před zahájením výzkumu jsme si otázku o počtu stupňů posuzovací škály kladli opakovaně. Nakonec jsme po konzultacích se statistikem a metodologem usoudili, že vzhledem k hlavnímu záměru hodnocení psychické připravenosti hráček je hodnotící stupnice 1-5 dostatečná. Rozmezí od 1 do 5 je navíc v našem prostředí velmi dobře srozumitelné, protože je podobné školnímu známkování. Pouhá kvantifikace nikdy nevystihne složitost a podstatu tak kvalitativního jevu jakým je

psychická připravenost hráček a proto jsme alespoň krajní póly a střední stupeň doplnili slovními popisy.

Co se týče kvalitativní části práce, dalším limitem by mohl být nízký počet hráček vybraných k dotazování. Vzhledem k tomu, že jsme se rozhodli pro smíšený design studie, jsme ale usoudili, že pro základní zmapování je tento počet účastnic přijatelný. Ne příliš vhodná se pak jeví i technika dotazování. Tu jsme zvolili z důvodu velké časové vytiženosti hráček a ve většině případů i kvůli jejich dlouhodobému pobytu v zahraničí. Nebylo tedy možné se s nimi setkat osobně a provést jinou vhodnější formu kvalitativního rozhovoru. Pro širší závěry a generalizaci na celou populaci házenkářských reprezentantek nejsou data sebraná na tomto vzorku dostačující. Nicméně žádný čistě kvalitativní výzkum mentálních předpokladů v oblasti házené v českých ani v zahraničních databázích nebyl dohledán, a proto spatřujeme přínos v poskytnutí základní kvalitativní sondy. Při rostoucí síle kvalitativního přístupu nám může být toto téma vhodným podnětem k další práci. Vzhledem ke vstřícnosti reprezentačních družstev a získaným kontaktům bychom mohli dále tuto studii rozšířit o holistický pohled na danou problematiku a za využití zakotvené teorie jí plně porozumět v celém jejím kontextu.

Další možností, kterou zvažujeme náš výzkum rozšířit, je propojení s kvantitativními proměnnými charakterizujícími výkonnost jednotlivých hráček, kterými jsou například úspěšnost střelby, počet technických chyb a další. S pomocí videozáznamů ze soutěžní sezóny, kdy se oba celky našeho výzkumu účastnily, bychom mohli s využitím lineárního modelu poznání v této oblasti dále prohloubit.

Přínos našeho výzkumu spatřujeme především v tom, že jsme k prozkoumání mentálních předpokladů dokázali získat exkluzivní vzorek české a slovenské reprezentace v téměř úplném složení včetně realizačních týmů. Považujeme také za přínosné, že jsme bezprostředně po vyhodnocení dat poskytli výsledky hlavnímu trenérovi reprezentačního družstva Slovenska. Sdělené výsledky podnítily velmi plodnou diskuzi věnovanou zaměření se na silné stránky, upozornění na největší rezervy a nastínění možností psychologické přípravy. Stručně byly rozebrány také základní možnosti, jak přednosti svého družstva z trenérské pozice dále podporovat a limity co nejvíce eliminovat. Výsledky jsme poskytli také hlavnímu trenérovi českých házenkářských reprezentantek, a sice zprostředkovaně přes vedoucího práce, který je současně sportovním psychologem tohoto týmu.

Přínos našeho výzkumu spatřujeme také v obohacení oblasti házenkářských výzkumů prováděných převážně v asijských a afrických zemích o pohled z našeho kulturního prostředí.

Závěrem tak můžeme říct, že hlavní cíle práce – tedy popsat, porovnat a blíže prozkoumat mentální předpoklady současných hráček házené české a slovenské reprezentace, se nám naplnit podařilo. Kromě explicitně vymezených výzkumných cílů jsme měli také přání, aby tato práce pomohla oběma reprezentačním týmům k lepší orientaci v dané problematice a k podpoře jejich individuálních a týmových výkonů. Věříme, že kromě výzkumného přínosu má naše studie i tento přínos praktický.

8 Závěry

Na předchozích stránkách jsme se pokusili přiblížit náš výzkum týkající se mentálních předpokladů hráček házené české a slovenské reprezentace. Po analýze dat získaných pomocí dotazníku OMSAT 3*, kvalitativního dotazníku vlastní konstrukce a kvalifikovaného odhadu expertů můžeme ve stejném pořadí odpovědět na stanovené výzkumné otázky a konstatovat následující závěry:

1. Házenkářky **české reprezentace** v průměru vykazují střední rozvinutí mentálních dovedností a jejich celkový profil můžeme označit za vyrovnaný bez výrazných rozdílů mezi jednotlivými ukazateli. Základní dovednosti jednotlivě i celkově indikovaly vysoké rozvinutí. Dovednosti psychosomatické souhrnně vykazovaly střední rozvinutí, mezi kterými figurovalo jako silně rozvinuté zvládání strachu. Kognitivní dovednosti jsou v průměru i jednotlivě rozvinuty na střední úrovni.
2. Průměrná hodnota házenkářek **slovenské reprezentace** dosahuje střední úrovně rozvinutí mentálních dovedností, přičemž naměřené hodnoty souhrnně indikují vyrovnaný profil. V základních dovednostech bodovaly v jednotlivých dimenzích i celkově na vysoké úrovni. Psychosomatické dovednosti jsou souhrnně rozvinuty středně včetně jejich dvou dimenzí aktivace a relaxace. Zvládání strachu a reakce na stres jsou rozvinuty vysoce. Kognitivní dovednosti jsou jednotlivě i globálně na středním stupni rozvinutí.
3. Analýza dat objevila statisticky významné **rozdíly** mezi týmem české a slovenské házenkářské reprezentace žen v dimenzích *sebedůvěra* a *mentální trénink* a v souhrnném ukazateli *kognitivních dovedností*. Ve všech případech skórovaly výše hráčky Slovenské republiky.
4. U českých reprezentantek nebyla žádná ze **souvislostí** mezi ukazateli dotazníku OMSAT 3* a hodnocením psychické připravenosti házenkářských expertů potvrzena jako statisticky významná. U slovenských reprezentantek byl jako signifikantní odhalen pouze pozitivní středně silný vztah kvalifikovaného odhadu expertů s dimenzí *mentální trénink*.
5. Obsahová analýza kvalitativních dat nám ukázala, že všech šest zkoumaných hráček pojímá mentální trénink jako **součást sportovního života a přípravy**, přičemž si jsou vědomy jeho důležitosti a přínosu. Všechny ho v rámci svého sportovního tréninku praktikují – jedna od mládežnického věku, jedna od svého prvního zahraničního angažmá a čtyři od zařazení do reprezentačního týmu.

Z vlastní iniciativy se mu v průměru věnují 6,5 roku. Z konkrétních technik všechny dotazované reprezentantky praktikují **imaginaci** a **stanovování cílů**. Pět z nich využívá hudbu k aktivaci, čtyři předstartovní rituály a relaxace, tři vnitřní řeč, dvě hudbu k relaxaci, dechová cvičení a zástupné zkušenosti, jedna modelované utkání. U hráček se ve třech výpovědích objevilo téma **strachu** ze zranění, tyto ale zároveň referovaly, že se jedná o přirozenou součást sportu a snaží se si tyto obavy nepřipouštět. Tři hráčky strach neprožívají. Co se týče **stresu**, shodovaly se všechny dotazované, že jej prožívají a pojmaly jej jako příjemný, zdravý či aktivující. V kategorii **koncentrace pozornosti** se ve čtyřech případech vyskytly různé rušivé faktory, které dokážou hráčky z koncentrace rozhodit. Všechny ale mají osvojené strategie k jejímu opětovnému zaměření. Dvě hráčky svou soustředěnost popisovaly jako bezproblémovou. V oblasti **sebedůvěry** se dvě hráčky zmiňovaly, že ji přes všechny své úspěchy mají nízkou. Zároveň ale zmiňovaly, že jim tato úroveň pomáhá se dále zlepšovat. Poslední kategorií byla **motivace**. Zde se probandky shodovaly, že je pro ně házená zdrojem radosti či zábavy. Dalšími odhalenými motivačními činiteli byly ve čtyřech případech minulé úspěchy, budoucí výzvy a cíle a kolektiv. Dvě výpovědi zmiňovaly také motivaci penězi.

Souhrn

Předkládaná diplomová práce se zabývá tématem mentálních předpokladů hráček házené české a slovenské reprezentace. V teoretické části jsme se snažili stručně představit házenou a její specifika a vymezit psychologickou přípravu ve sportu jako jednu z oblastí aplikované psychologie sportu. Mentální přípravě sportovců jsme věnovali největší pozornost a postupně se zaobírali jejími cíli, zásadami, časovým hlediskem a obsahem. S pomocí zahraničních kvantitativních i kvalitativních výzkumů jsme nastínili také její potenciál a možný efekt a podrobně rozebrali typické duševní vlastnosti a dovednosti elitních sportovců. Do základního přehledu jsme zahrnuli také stručný popis teorie kola dokonalosti Terryho Orlicka, ze které vychází i koncepce dotazníku použitého ve výzkumné části práce.

Vzhledem k tomu, že jsou duševní schopnosti velmi důležitým faktorem pro dosažení úspěchu (Shahbazi et al., 2011; Mental Training, 2012; Gonzalez & McVeigh, 2017) a ve výzkumech z oblasti házené této problematice nebylo dosud věnováno dostatek pozornosti, rozhodli jsme se současný stav poznání obohatit o pohled na mentální předpoklady českých a slovenských házenkářských reprezentantek. Během rešerše totiž podobný výzkum z našeho kulturního a sociálního prostředí nebyl dohledán, přičemž je zřejmé, že psychologické charakteristiky sportovců výrazně těmto vlivům podléhají (Kran & Baird, 2005, in Sindik & Čuk, 2016).

Hlavními cíli studie byl popis, srovnání a bližší prozkoumání mentálních předpokladů současných hráček házené české a slovenské reprezentace. Dílčím cílem bylo porozumět pojetí psychické připravenosti hráček házenkářských expertů. K samotnému výzkumu jsme přistupovali za dodržování etických zásad na základě **smíšeného modelu** se sekvenční kombinací kvantitativního a kvalitativního přístupu. Konkrétně jsme využili schématu QUAN → qual.

Zkoumání jsme tedy započali **kvantitativně**, a sice diferenční studií. Pro sběr dat v této části studie byl použit Ottawský dotazník mentálních dovedností (OMSAT 3*) v českém a slovenském překladu a stupnice psychické připravenosti hráček posuzovaná házenkářskými experty. Výzkumný soubor (n=41) byl stanoven totálním výběrem a tvořilo jej 23 českých a 18 slovenských reprezentačních házenkářek ve věku 24,05±3,83 let. Statistické zpracování dat sestávalo ze tří kroků.

Nejprve byly využity **popisné statistiky** k deskripci průměrného profilu obou týmů a vyhodnocení jednotlivých ukazatelů a mentálních dovedností, které dotazník OMSAT 3*

poskytuje. Výsledky ukázaly vyrovnaný středně rozvinutý profil českých i slovenských hráček. Ve všech základních dovednostech (odhodlání, sebedůvěra, stanovování cílů) dosáhly hráčky obou týmů vysoké úrovně rozvinutí. V kognitivních dovednostech (zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink, plánování soutěže) znamenaly průměrné hodnoty českých i slovenských reprezentantek střední rozvinutí. Psychosomatické dovednosti (reakce na stres, zvládání strachu, relaxace, aktivace) byly u obou reprezentací obecně rozvinuty středně – jednotlivě pak u Češek byla výjimka ve vysoké úrovni rozvinutí dovednost zvládání strachu, u Slovenek zvládání strachu a reakce na stres.

Ve druhém kroku byl použit **Mann-Whitneyův U test** ke srovnání rozdílů v ukazatelích a dimenzích použitého nástroje mezi hráčkami české a slovenské reprezentace. Mezi házenkářskými reprezentacemi byl pozorován statisticky významný rozdíl v dimenzích sebedůvěra a mentální trénink a v ukazateli kognitivních dovedností. Vyšších hodnot ve všech jmenovaných dovednostech dosáhly házenkářky Slovenské republiky.

Ve třetím kroku byl statisticky testován vztah mezi hodnocením psychické připravenosti hráček dle házenkářských expertů a jednotlivými ukazateli dotazníku OMSAT 3*. Uvedené jsme vyhodnocovali na základě korelační analýzy. Vzhledem k ordinální povaze hodnotící škály házenkářských expertů jsme využili **Spearmanův korelační koeficient**. U českých reprezentantek žádná ze souvislostí nebyla potvrzena jako statisticky významná. U slovenských reprezentantek byl jako signifikantní odhalen pouze pozitivní středně silný vztah kvalifikovaného odhadu expertů s dimenzí mentální trénink.

Kvalitativní část výzkumu byla pojata jako případová studie skupiny. Použitou výzkumnou metodou byl kvalitativní dotazník vlastní konstrukce mapující mentální přípravu u nejlépe duševně připravených hráček. Ty byly určeny za pomoci již zmiňovaných škál psychické připravenosti hráček. Záměrně jsme tedy vybrali z každé reprezentace shodně 3 hráčky ve věku $28,34 \pm 3,30$ let a data vyhodnocovali pomocí **metody prostého výčtu a vytváření trsů**.

Obsahová analýza kvalitativních dat nám ukázala, že všech šest zkoumaných hráček pojímá mentální trénink jako součást sportovního života a přípravy, přičemž si jsou vědomy její důležitosti a přínosu. Všechny jej v rámci svého sportovního tréninku praktikují – jedna od mládežnického věku, jedna od svého prvního zahraničního angažmá a čtyři od zařazení do reprezentačního týmu. Z vlastní iniciativy se mu v průměru věnují 6,5 roku.

Z konkrétních technik všechny dotazované reprezentantky praktikují imaginaci a stanovování cílů. Pět z nich využívá hudbu k aktivaci, čtyři předstartovní rituály a relaxace, tři vnitřní řeč, dvě hudbu k relaxaci, dechová cvičení a zástupné zkušenosti, jedna modelované utkání.

U hráček se ve třech výpovědích objevilo téma strachu ze zranění, tyto ale zároveň referovaly, že se jedná o přirozenou součást sportu a snaží se si tyto obavy nepřipouštět. Tři hráčky strach neprožívají. Co se týče stresu, shodovaly se všechny dotazované, že jej prožívají a pojmaly jej jako příjemný, zdravý či aktivující.

V kategorii koncentrace pozornosti se ve čtyřech případech vyskytly různé rušivé faktory, které dokážou hráčky z koncentrace rozhodit. Všechny ale mají osvojené strategie k jejímu opětovnému zaměření. Dvě hráčky soustředěnost popisovaly jako bezproblémovou.

V oblasti sebedůvěry se dvě hráčky zmiňovaly, že ji přes všechny své úspěchy mají nízkou. Zároveň ale zmiňovaly, že jim tato úroveň pomáhá se dále zlepšovat.

Poslední kategorií byla motivace. Zde se probandky shodovaly, že je pro ně házená zdrojem radosti či zábavy. Dalšími odhalenými motivačními činiteli byly ve čtyřech případech kolektiv, minulé úspěchy a budoucí výzvy a cíle. Dvě výpovědi zmiňovaly také motivaci penězi.

Poznání psychického nastavení hráčů je základním předpokladem pro dobré vedení družstva v tréninku i v utkáních (Táborský, 1971) a je základem trenérské praxe pro přiměřené řízení rozvoje výkonnosti (Jansa, Dovalil et al., 2009). Výsledky této části nelze generalizovat, mohou ale posloužit jako hloubková sonda do dané problematiky v našem kulturním a sociálním kontextu. Výzkum pak může celistvě pomoci českému i slovenskému reprezentačnímu týmu házenkářek a jejich realizačním týmům k identifikaci předností a limitů obou družstev a může být základem pro možnou sportovně-psychologickou intervenci.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Balague, G. (2000). Periodization of psychological skills training. *Journal Of Science & Medicine In Sport*, 3(3), 230-237.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené: didaktika a metodika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15(1), 1.
- Ferent, R., & Păcuraru, A. (2016). "What is success?" The perception of junior handball players of the relationship between motivation and performance. *Bulletin Of The Transilvania University Of Brasov, Series IX: Sciences Of Human Kinetics*, 9(2), 47-52.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši* (2. vyd.). Praha: Portál.
- Gargela, F. (Ed.). (1955). *Česká házená*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- Gayatri, P., Saon, S., & Gireesh, P. (2016). Comparative study of mental toughness between national and interuniversity level female hockey players. *International Journal Of Sports Sciences & Fitness*, 6(1), 57-69.
- Gil Martínez, J., Capafons Bonet, A., & Labrador Encinas, F. (1998). Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. = Psychological program to improve the output of handball players. *Psicothema*, 10(2), 271-280.
- Gnacinski, S. L., Massey, W. V., Hess, C. W., Nai, M. M., Arvinen-Barrow, M., & Meyer, B. B. (2017). Examining Stage of Change Differences in NCAA Student-Athletes' Readiness for Psychological Skills Training. *Sport Psychologist*, 31(4), 356-368. doi:10.1123/tsp.2016-0139
- Gonzalez, D. C., & McVeigh, A. (2017). *Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Praha: Grada Publishing.
- Grove, J. R., & Hanrahan, S. J. (1988). Perceptions of Mental Training Needs by Elite Field Hockey Players and Their Coaches. *Sport Psychologist*, 2(3), 222-230.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vyd.). Praha: Portál.

- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4.vyd.). Praha: Portál.
- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013). Mental toughness of mixed martial arts athletes at different levels of competition. *Perceptual & Motor Skills*, 116(3), 905-917.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S., Táborský, F., & Šafaříková, J. (1990). *Házená: teorie a didaktika* (2. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory*. Praha: Q-art.
- Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (2. vyd.). Praha: Q-art.
- Jones, M., Taylor, J., Tanaka-Oulevey, M., & Daubert, M. G. (2005). Emotions. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (65-81). Champaign: Human Kinetics.
- Jowdy, J. (2002). Visualizing success. In J. Jowdy, (Ed.), *Bowling execution* (15-31). Champaign: Human Kinetics.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal Of Physical Education & Sport*, 11(3), 249-254.
- Kavková, V., & Vičar, M. (2014). *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychologie a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Khazdozi, G., Bahari, S. M., & Ashayeri, H. (2017). Effects of Warming up with Music on Moods and Training Motivation among Athletes. *Journal Of History, Culture & Art Research / Tarih Kültür Ve Sanat Arastirmalari Dergisi*, 6(1), 169-174. doi:10.7596.taksad.v6i1.713
- Kohoutek, R. (2002). *Základy užité psychologie*. Brno: CERM, akademické nakladatelství.
- Konečný, J. (2010). *Pravidla házené: platná od 1. července 2010*. Praha: Český svaz házené. Získáno 6. února 2018 z http://www.svaz.chf.cz/documents/pravidlaihf2010_1.pdf

- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (207–227). New York: McGraw-Hill.
- Kruger, A. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players. *African Journal For Physical, Health Education, Recreation & Dance*, 16(2), 240-250.
- Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada Publishing.
- Manzo, L. G., Mondin, G. W., Clark, B., & Schneider, T. (2005). Confidence. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (21-32). Champaign: Human Kinetics.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
- Mental Training. (2012). *Cross Connections*, 12.
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., LeUnes, A., & Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal Of Sport Behavior*, 22(3), 399-409.
- Milavić, B., Grgantov, Z., & Milić, M. (2013). Relations between coping skills and situational efficacy in young female volleyball players. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 11(2), 165-175.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku*. Brno: CPress.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *Sport Psychologist*, 2(2), 105-130.
- Pashabadi, A., Shahbazi, M., Hoseini, S. M., Mokaberian, M., Kashanai, V., & Heidari, A. (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30(2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance - 2011), 1538-1540. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.298
- Paušek, K., Paušek, D., Sertić, D., Missoni, S., & Sindik, J. (2017). Psychological sporting talent and indicators of mental health at young male and female handball players. / Psihološki talent i obilježja mentalnog zdravlja kod rukometaša i rukometašica. *Sports Science & Health / Sportske Nauke I Zdravlje*, 7(1), 5-12.

- Pelikán, J. (2011). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 15*(2), 431-435.
- Rogulj, N., Nazor, M., Srhoj, V., & Božin, D. (2006). Differences between competitively efficient and less efficient junior handball players according to their personality traits. *Kinesiology, 38*(2), 158-162.
- Rotella, R., & Lerner, J. (1993). Responding to competitive pressure. In R. N. Singer (Ed.) et al., *Handbook of research on sport psychology* (528-541). New York: Macmillan.
- Salčák, V. (Ed.). (1986). *50 let národní házené ve Veselí nad Moravou*. Strážnice: TJ Veselí nad Moravou.
- Salčáková, M. (2016). *Mentální předpoklady hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži*. (Nepublikovaná bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.
- Schack, T., Whitmarsh, B., Pike, R., & Redden, Ch. (2005). Routines. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (137-150). Champaign: Human Kinetics.
- Shahbazi, M., Rahimizadeh, M., Rajabi, M. R., & Abdolmaleki, H. (2011). Mental and Physical Characteristics in Iranian Men's Handball National Team, Winner of Silver Medal in Asian Games-2010. *Procedia - Social And Behavioral Sciences, 30*(2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance - 2011), 2268-2271. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.443
- Shoenfelt, E. L., & Griffith, A. U. (2008). Evaluation of a mental skills program for serving for an intercollegiate volleyball team. *Perceptual & Motor Skills, 107*(1), 293-306. doi:10.2466/PMS.107.1.293-306
- Sindik, J., & Čuk, A. B. (2016). Psychological characteristics and traits in male handball players - optimism, athlete engagement and mental energy. / Psihološka obilježja i crte kod rukometaša - optimizam, sportski angažman i mentalna energija. *Sport Scientific & Practical Aspects, 13*(1), 5-11.

- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Sternberg, R. J. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Stratton, R. K., Cusimano, K., Hartman, Ch., & DeBoom, N. (2005). Focus. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (51-63). Champaign: Human Kinetics.
- Svoboda, M., Humpolíček, P., & Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Praha: NS Svoboda.
- Šafář, M. (in press). *Mentální trénink ve vrcholovém sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimek, J. (2005). *Házená a děti aneb jak na to*. Olomouc: J. Šimek.
- Taylor, J., & Wilson, G. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. Champaign: Human Kinetics.
- Táborský, F. (Ed.). (1971). *Házená: příručka pro školení trenérů 3. a 2. třídy*. Praha: Olympia.
- Tkadlec, J., & Vozobulová, P. (2015). *Házená nejen ve škole*. Praha: Český svaz házené.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Tomczak, M., Walcsak, M., & Bręczewski, G. (2012). Selected psychological determinants of sports results in senior fencers. *Human Movement*, 13(2), 161-169. doi:10.2478/v10038-012-0018-1
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepička, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- Vičar, M. (in press). *OMSAT 3*-modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vičar, M., Protić, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent - psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Walker, B., Foster, S., Daubert, S., & Nathan D. (2005). Motivation. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (3-19). Champaign: Human Kinetics.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6. vyd.). Champaign: Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 21(4), 362.
- Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T. (2005). Intensity. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (33-49). Champaign: Human Kinetics.
- Zajíc, M. (1975). *Házená v Československu a ve světě*. Olomouc: TJ Slavoj.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Likertovská škála dotazníku OMSAT 3*	32
Tabulka 2 Příklady položek pro základní mentální dovednosti	33
Tabulka 3 Příklady položek pro psychosomatické mentální dovednosti	34
Tabulka 4 Příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti	34
Tabulka 5 Popisné charakteristiky totálního výběru - četnosti a věkové rozložení	39
Tabulka 6 Úroveň mentálních dovedností házenkářek České republiky	40
Tabulka 7 Úroveň mentálních dovedností házenkářek Slovenské republiky.....	41
Tabulka 8 Srovnání úrovně mentálních dovedností u čes. a slov. házenkářek	42
Tabulka 9 Vztah mezi hodnocením psych. příprav. a ukazateli dotazníku OMSAT 3*	43
Tabulka 10 Četnosti zdrojů používaných k mentálnímu tréninku.....	46
Tabulka 11 Četnosti situací použití mentálního tréninku.....	46
Tabulka 12 Četnosti motivačních činitelů.....	50

Seznam obrázků

Obrázek 1 Hřiště na házenou (Bělka & Salčáková, 2013, 156)	9
Obrázek 2 Sportovní výkon (Dovalil et al., 2012, 16)	12
Obrázek 3 Kolo dokonalosti (Orlick, 2012, 20)	19

Seznam grafů

Graf 1 Četnosti využívaných technik mentálního tréninku	47
--	----

Seznam příloh

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce
Příloha č. 2: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*
Příloha č. 3: Tabulka pro hodnocení hráček realizačním týmem
Příloha č. 4: Průvodní text ke kvalitativnímu dotazníku
Příloha č. 5: Kvalitativní dotazník
Příloha č. 6: Ukázka matice dat

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Mentální předpoklady hráček házené české a slovenské reprezentace

Autor práce: Bc. Martina Salčáková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Počet stran a znaků: 68 stran; 130 621 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 74

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá mentálními předpoklady hráček házené české a slovenské reprezentace. Teoretická část vychází ze současných poznatků z oblasti psychologické přípravy sportovců. Empirická část využívá výzkumu na základě smíšeného modelu. Kvantitativní část je diferenční studií a popisuje a srovnává aktuální úroveň mentálních dovedností českých a slovenských házenkářek. Výzkumný soubor (n=41) byl tvořen 23 hráčkami české a 18 hráčkami slovenské reprezentace. Sběr dat byl proveden pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT 3*). Získaná data u obou skupin indikují vyrovnaný profil, přičemž jejich mentální dovednosti jsou středně rozvinuté. Analýza prokázala statisticky významné rozdíly v dimenzích sebedůvěra a mentální trénink a v souhrnném ukazateli kognitivních dovedností, ve kterých slovenské hráčky skórovaly výše. Kvalitativní část je případovou studií skupiny a dále zkoumá specifika šesti nejlépe psychicky připravených hráček vybraných z původního vzorku kvalifikovaným odhadem expertů. Výsledky této části nelze generalizovat, mohou ale posloužit jako hloubková sonda do dané problematiky v našem sociálním kontextu. Celistvě pak výzkum může pomoci k identifikaci předností a limitů obou družstev a může být základem pro možnou psychologickou intervenci.

Klíčová slova: psychologická příprava, mentální předpoklady, OMSAT 3*, házená, národní tým

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mental dispositions of the female handball players engaged in the Czech and Slovak national handball team

Author: Bc. Martina Salčáková

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Number of pages and characters: 68 pages; 130 621 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 74

Abstract:

The subject matter of this graduation thesis is the mental dispositions of the female handball players engaged in the Czech and Slovak national handball team. The theoretical section of the thesis is based on the current findings in the area of the psychological training of the sportspeople. The research section of the thesis makes use of a mixed model survey. The quantitative part is a differentiation study which describes and compares the actual level of the mental abilities of the Czech and Slovak handball female players. The research sampling (n=41) was set up by 23 Czech and 18 Slovak female players. Data compilation was carried out by means of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT 3*). The gathered data of both teams indicate a balanced profile, while their mental dispositions are moderately developed. The analysis of the data proved statistically relevant variance in the values: self-confidence, mental training; further on, in the aggregate index of the cognitive dispositions where the Slovak players scored better. The qualitative part is a case study of a group and examines special qualities of six best psychologically prepared female players selected by competent experts from the whole research sample. These findings cannot be generalised, nevertheless they may create a depth probe into the given area in our social context. The overall survey may also contribute to the identification of weak and strong points of both teams and also provide a general groundwork for possible psychological intervention.

Key words: psychological training, mental dispositions, OMSAT 3*, handball, national team

Příloha č. 2: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*



Filozofická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



Úroveň mentálních dovedností hráček házené české a slovenské reprezentace

Dobrý den,

jmenuji se Martina Salčáková a jsem studentkou posledního ročníku psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Do rukou se Vám dostal Ottawský dotazník mentálních dovedností, který slouží k měření psychických vlastností využívaných sportovci. Chtěla bych Vás požádat o účast na výzkumu pro naši katedru a o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je anonymní, nikam nepište své jméno. Vaše odpovědi budou považovány za důvěrné a budou použity pouze pro účely naší studie. Dotazník obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 20 minut času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a vyplněním dotazníku dáváte souhlas ke zpracování a uchování Vašich dat.

Výsledky výzkumu budou k dispozici v létě roku 2018. V případě, že chcete obdržet zpětnou vazbu k Vašemu profilu mentálních dovedností i své případné dotazy pište na můj e-mail: martina.salcakova@email.cz.

Děkuji za Váš čas a účast na výzkumu.

Nejprve prosím do tabulky vyplňte základní údaje o sobě.

Identifikační číslo:	
Věk:	
Nejvyšší dosažené vzdělání:	
Státní příslušnost:	
Jak dlouho házenou aktivně hrajete (v letech)?	
Jak dlouho působíte v seniorském reprezentačním týmu (v letech)?	

Příloha č. 4: Průvodní text ke kvalitativnímu dotazníku



Filozofická
fakulta

Univerzita Palackého
v Olomouci



KATEDRA
PSYCHOLOGIE
FILOZOFICKÉ FAKULTY UP

Úroveň mentálních dovedností hráček házené české a slovenské reprezentace

Dobrý den,

jmenuji se Martina Salčáková a jsem studentkou posledního ročníku psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Do rukou se Vám dostal můj dotazník, který slouží ke zmapování Vaší mentální přípravy. Chtěla bych Vás požádat o účast na výzkumu a o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je anonymní, nikam nepište své jméno. Vaše odpovědi budou považovány za důvěrné a budou použity pouze pro účely naší studie. Dotazník obsahuje celkem 28 uzavřených i otevřených otázek, jeho vyplnění je poměrně časově náročné a zabere Vám odhadem 1 hodinu času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a vyplněním dotazníku dáváte souhlas ke zpracování a uchování Vašich dat.

Výsledky výzkumu budou k dispozici v létě roku 2018. Své případné dotazy pište na můj e-mail: martina.salcakova@email.cz.

Děkuji za Váš čas a účast na výzkumu.

Příloha č. 5: Kvalitativní dotazník

1. Věnuješ se v rámci své sportovní přípravy také mentálnímu tréninku/psychologické přípravě?

ANO / NE

2. Co podle tebe znamená „mentální trénink/psychologická příprava“ ve sportu?

3. Jak, kdy a od koho ses poprvé o možnostech psychologické přípravy dozvěděla?

4. Kdy ses začala mentálním tréninkem zabývat? (máš nějaký konkrétní milník? Např. před/po vstupu do seniorské kategorie/reprezentace/zahraničí)

5. Jak dlouho už se mentálnímu tréninku věnuješ?

6. Kolik času týdně mentálnímu tréninku v soutěžním období věnuješ?

7. Jak často se mentálnímu tréninku věnuješ? (zaznač tučně)

KAŽDÝ DEN / JEDNOU TÝDNĚ / JEDNOU MĚSÍČNĚ / PŘÍLEŽITOSTNĚ

8. Je mentální trénink součástí přípravy ve tvém klubu nebo se jí věnuješ individuálně ze své iniciativy? (zaznač tučně)

SOUČÁST PŘÍPRAVY V KLUBU / VLASTNÍ INICIATIVA / OBOJÍ

9. Pokud provádíš mentální trénink individuálně, odkud čerpáš informace?

10. Pokud provádíš mentální trénink individuálně, jak přesně ho provádíš/jak to vypadá/co přesně děláš?

11. Pokud je mentální trénink součástí přípravy ve tvém klubu, pod vedením koho ho provádíš? (zaznač tučně)

TRENÉR / MENTÁLNÍ KOUČ / SPORTOVNÍ PSYCHOLOG / JINÝ

12. Pracuje s vámi individuálně/hromadně/skupinově? Jak přesně s ním psychologická příprava vypadá?

13. Na jaké období/kdy konkrétně mentální trénink používáš?

Např. každý den, při každém tréninku, v den utkání, den před utkáním, před důležitým utkáním, před vrcholnou akcí...

14. Jakou důležitost mentálnímu tréninku ve své přípravě přikládáš?

15. Rozděl procenta mezi jednotlivé složky sportovního tréninku.

Taktická příprava - x %
Technická příprava - x %
Fyzická příprava - x %
Psychologická příprava - x %

**16. Myslíš si, že psychologická příprava ti pomáhá podávat lepší sportovní výkon?
Popiš jak.**

17. Jaké techniky mentálního tréninku využíváš? Můžeš se inspirovat následujícími otázkami.

18. Využíváš nějaké předstartovní rituály? Jaké a kdy je využíváš? (např. musíš vkročit na hřiště pravou nohou, umýváš si obličej studenou vodou, nikdy se nebavíš se soupeři, máš nějaké talismany, maskoty, děláš vždy před utkáním stejné věci apod.)

19. Využíváš imaginace či představy? Jaké? Jak přesně a kdy? Sama či pod vedením někoho? Jak ses to naučila? (např. představa jak vítězíte, představa jak dáváš góly, představa jak se ti hraje snadno a máš dostatek sil, představa týmových oslav apod.)

20. Využíváš nějak vnitřní řeč sám se sebou / slovní působení sama k sobě? Kdy a co konkrétně si říkáš? Snažíš se tuto řeč k sobě cíleně ovlivňovat? (např. vnitřní rozhovor během tréninku nebo utkání, slovní instrukce jako např. přihráj, běž, zaber apod., zahánění negativních myšlenek v duchu slovy nevadí, příště dáš gól, sebezobuzování, sebeuklidňování apod.)

21. Využíváš ve své přípravě relaxace? Jaké a kdy? Pod vedením někoho nebo sám? Jak relaxuješ? (např. dechová cvičení, jóga, autogenní trénink, progresivní relaxace, masáže...)

22. Co děláš pro to, aby ses dostala do optimálního nabuzení? (např. rozcvičování s hudbou, speciální rozcvičovací cvičení, sebeinstrukce, sebezpovzbuzování...) **Jak se před utkáním obvykle cítíš – spíše v klidu nebo hodně aktivovaná? Jak s tím pracuješ?**

23. Prožíváš před utkáním stres? Je ti tento stres spíše příjemný či nepříjemný? Jak s ním pracuješ? (např. dechová cvičení, uklidňující hudba, vizualizace, imaginace apod.)

24. Trénuješ nějak svoji pozornost? (např. cvičení na pozornost jakéhokoli druhu, modelovaný trénink, kdy se záměrně snažíš navodit podmínky utkání apod.) **Podaří se ti udržet plnou koncentraci na celé utkání? Proč ano/ne? Co tě dokáže vytrhnout z koncentrace během utkání** (např. vlastní chyba, fanoušci apod.)? **Co s tím děláš? Jak se dokážeš vrátit zpět do stavu pozornosti?**

25. Stanovuješ si při své přípravě cíle? Máš jeden velký či více malých? Dodržíš je? Jak to kontroluješ? Podle čeho si je stanovuješ? Stanovuješ si je ústně/písemně, případně máš deník? Kdy tyto metody využíváš? Znáš nějakou metodu (např. SMART), **podle které se řídíš? Uveď příklady svých cílů...**

26. Vyvolává v tobě házená nějaké obavy (o zdraví, zranění,)? **Míváš z něčeho strach** (z prohry, z trenéra, zklamání blízkých...)? **Jak se tvůj strach projevuje? Jak proti tomu bojuješ?**

27. Máš nějaké metody, jak posiluješ vlastní sebevědomí? (např. sledování vlastních dobrých výkonů z videa, vedení tréninkového deníku, imaginace apod.) **Jak a kdy to provádíš? V čem vidíš svou silnou stránku? Vyhovuje ti víc pozice outsidera nebo favorita?**

28. Co pro tebe házená znamená? Co tě motivuje do další práce? Proč tě házená baví?

29. Je nějaká technika mentálního tréninku, kterou jsi zkusila a nefungovala ti? Která z technik mentálního tréninku se ti nejvíce osvědčila a proč?

Zkontrolujte, prosím, zda jste odpověděli na všechny otázky.

Děkujeme za Váš čas a spolupráci!

Příloha č. 6: Ukázka matice dat

	o12	o13	o14	o15	o16	o17	o18	o19	o20	o21	o22	o23	o24	o25	o26	o27	o28	o29	o30	o31	o32	o33	o34	o35	o36	o37	o38	o39	o40	o41	o42	o43	o44	o45	o46	o47	o48	Četnosty	Základní id	Psychoson	Kognitivní	Odhodlá
4	5	3	3	2	4	5	3	3	4	5	4	1	4	1	4	5	5	4	1	4	1	6	4	1	5	3	3	2	1	6	3	4	3	2	4	2	3	3,73	3,42	4,19	3,60	2,00
3	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3,85	3,50	4,19	3,85	3,25	
4	3	3	2	1	7	4	4	5	3	4	3	7	2	1	4	2	3	4	5	2	7	5	6	5	2	6	3	4	3	5	5,25	6,00	5,44	4,30	6,75	5,44	4,30	4,58	4,13	4,20	4,50	
4	3	2	2	1	5	4	2	3	4	2	5	4	3	3	3	6	4	5	3	5	4	5	3	3	5	2	4	3	4	2	4,30	4,58	4,13	4,20	4,50	4,30	4,58	4,13	4,20	4,50		
4	3	2	2	3	6	4	4	5	6	3	7	3	3	7	3	3	7	3	6	1	3	2	5	5	2	3	3	2	3	1	4	4,75	5,42	4,69	4,15	5,00	4,75	5,42	4,69	4,15	5,00	
3	2	4	6	1	5	3	6	3	6	5	3	4	6	5	5	6	2	6	5	5	4	3	3	5	2	6	3	7	3	4,00	4,50	3,50	4,00	5,00	4,00	4,50	3,50	4,00	5,00			
4	1	4	1	1	7	5	3	4	1	5	7	4	2	5	7	4	2	4	6	2	3	5	5	1	7	5	6	2	4	5	4,54	5,67	4,25	3,70	6,25	4,54	5,67	4,25	3,70	6,25		
3	4	5	3	2	6	4	2	3	3	5	6	3	4	2	5	3	6	2	5	3	3	2	2	1	5	3	6	2	5	2	6	5	2	3	1	3	4,15	4,92	3,88	3,65	6,00	
4	2	2	5	1	7	5	2	4	5	6	2	6	5	3	5	3	5	3	6	6	2	5	5	3	5	3	5	3	5	2	4,82	5,25	4,75	4,75	6,00	4,82	5,25	4,75	4,75	6,00		
5	2	4	4	1	7	6	4	4	6	4	5	2	6	3	7	5	6	2	5	4	6	2	5	4	2	4	4	5	6	4	4,91	5,75	4,63	4,35	6,25	4,91	5,75	4,63	4,35	6,25		
5	3	2	2	1	7	4	4	6	4	2	5	2	4	2	4	2	7	5	4	5	1	4	2	3	3	4	2	3	5	1	4,90	4,92	5,44	4,35	4,00	4,90	4,92	5,44	4,35	4,00		
6	4	2	1	1	7	4	4	4	6	5	6	2	4	4	4	5	6	7	2	1	4	4	4	2	6	2	6	5	2	2	5,63	6,25	5,88	4,75	6,75	5,63	6,25	5,88	4,75	6,75		
5	1	1	1	1	6	5	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	5	5	1	4	4	6	3	6	2	4	4	6	3	4	4,67	4,75	4,81	4,45	4,25	4,67	4,75	4,81	4,45	4,25	
4	5	3	3	1	7	5	5	6	3	7	6	5	6	4	7	5	7	5	4	6	3	2	4	6	2	6	3	7	3	2	5	3	5	6	6	5,22	6,50	4,56	4,75	6,75		
5	4	3	3	2	6	4	5	5	6	3	5	4	2	6	4	2	6	4	6	4	3	5	3	5	4	5	2	5	4	4	5,01	5,42	4,88	4,75	5,50	5,01	5,42	4,88	4,75	5,50		
4	1	5	3	1	6	2	4	6	7	5	2	4	5	6	4	7	5	3	5	3	5	2	7	5	3	5	6	2	1	7	4	4	5	6	4	4,62	5,58	4,38	3,90	6,25		
5	2	3	3	1	7	4	3	5	6	6	5	4	6	7	4	6	7	4	7	5	3	4	5	4	6	4	6	7	5	7	4,86	6,25	4,38	3,95	7,00	4,86	6,25	4,38	3,95	7,00		
4	1	2	3	2	6	4	2	4	2	3	6	2	2	3	6	4	3	3	2	4	4	2	4	2	2	3	2	4	2	5	4,22	4,50	4,56	3,60	4,25	4,22	4,50	4,56	3,60	4,25		
4	2	2	2	1	6	5	3	6	5	2	6	1	2	4	2	6	5	5	2	2	6	5	2	3	5	2	3	5	2	5	5,03	5,42	5,19	4,50	5,25	5,03	5,42	5,19	4,50	5,25		
5	3	1	3	2	5	4	3	3	2	4	5	1	6	5	4	5	4	4	2	4	6	5	4	6	5	4	4	2	5	4	4,51	4,83	4,69	4,00	4,25	4,51	4,83	4,69	4,00	4,25		
2	4	2	4	1	7	5	2	5	7	4	6	2	3	6	7	3	5	7	3	2	5	7	3	2	5	2	4	4	2	3,92	4,50	4,00	3,25	4,75	3,92	4,50	4,00	3,25	4,75			
4	2	4	1	7	6	3	6	7	4	7	2	4	4	5	7	3	7	6	2	4	4	4	4	4	4	5	3	7	5	5,11	6,58	4,69	4,05	7,00	5,11	6,58	4,69	4,05	7,00			
5	2	2	2	4	5	4	3	5	3	6	2	2	5	2	5	2	6	5	5	3	2	5	3	2	3	5	2	5	2	5	4,87	5,17	5,19	4,25	4,75	4,87	5,17	5,19	4,25	4,75		
6	4	1	1	1	6	4	3	5	4	2	6	6	5	4	2	6	1	4	1	1	1	6	6	1	5	4	4	6	2	5	4,95	5,42	4,63	4,80	4,50	4,95	5,42	4,63	4,80	4,50		
3	3	2	4	3	6	4	3	4	5	4	4	2	4	4	4	5	5	3	6	6	3	5	3	5	4	3	5	6	3	6	2	4	5	3	5	4	4,35	5,00	4,00	4,05	5,75	
6	6	2	3	2	7	4	5	7	3	5	2	6	6	2	7	4	5	2	2	5	4	2	5	4	3	6	2	4	2	5	5,41	5,50	5,44	5,30	5,25	5,41	5,50	5,44	5,30	5,25		
5	6	5	4	3	6	5	3	5	7	5	6	3	6	5	4	7	4	7	3	3	5	5	6	3	5	3	7	4	6	3	5,15	5,92	4,44	5,10	6,25	5,15	5,92	4,44	5,10	6,25		
4	3	3	3	1	5	5	3	4	5	4	5	2	4	5	3	5	3	3	4	3	2	4	4	5	3	3	4	4	5	3	4,43	4,33	4,50	4,45	3,75	4,43	4,33	4,50	4,45	3,75		