

# Obsah

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....</b>	<b>8</b>
1.1 FOTBAL.....	8
1.1.1 <i>Psychologická charakteristika fotbalu.....</i>	8
1.1.2 <i>Osobnost hráče .....</i>	9
1.1.3 <i>Osobnost trenéra.....</i>	11
1.1.4 <i>Psychologie hry v kolektivu .....</i>	12
1.1.5 <i>Sportovní výkon.....</i>	12
1.2 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	14
1.2.1 <i>Obsah psychologické přípravy.....</i>	15
1.2.2 <i>Principy psychologické přípravy .....</i>	17
1.2.3 <i>Metody psychologické přípravy .....</i>	18
1.2.4 <i>Prostředky psychologické přípravy .....</i>	21
1.2.5 <i>Časové členění psychologické přípravy.....</i>	22
<b>2 VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>26</b>
2.1 CÍLE VÝZKUMNÉ PRÁCE .....	26
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	27
2.3 ÚKOLY PRÁCE.....	28
2.4 METODIKA PRÁCE.....	29
2.4.1 <i>Charakteristika výzkumných souborů.....</i>	29
2.4.2 <i>Organizace výzkumu .....</i>	30
2.4.3 <i>Metoda sběru dat .....</i>	31
2.4.4 <i>Metoda zpracování dat .....</i>	32
2.5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ .....	33
2.5.1 <i>Biografické profily trenérů .....</i>	33
2.5.2 <i>Vyhodnocení tématických otázek ankety.....</i>	38
2.5.3 <i>Vyhodnocení zpracovaných dat .....</i>	45
2.6 DISKUSE .....	46
2.7 ZÁVĚR .....	49
2.7.1 <i>Závěr pro praxi .....</i>	50
2.8 SOUHRN .....	51
2.9 SUMMARY .....	53
2.10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	55
2.11 SEZNAM PŘÍLOH.....	56

# Úvod

Výběr tématu, které by nesla tato diplomová práce, se ukázal být nelehkým úkolem. Důvodem byl požadavek, aby se práce věnovala oblasti fotbalu a zároveň byla využitelná v praxi. Přínos této práce do oblasti psychologie sportu byl také jedním ze stanovených cílů.

Při výběru tématu, které by nesla tato diplomová práce jsme stáli před nelehkým úkolem, jelikož jsme chtěli, aby tato práce byla z oblasti fotbalu a byla využitelná v praxi. Doufali jsme, že by tato práce mohla být přínosem v oblasti psychologie sportu.

V současné době se ve vrcholovém sportu klade důraz především na fyzickou stránku tréninku, avšak stránka psychická je poměrně často neprávem opomíjena. K tomu, aby byl sportovec schopen podat maximální výkon, je potřeba sladit do dokonalé rovnováhy jak fyzickou, tak i psychickou stránku každého jedince. Každý člověk je svým způsobem originál a je potřeba k němu tak i přistupovat. Vysoké sportovní výkonnosti dosáhneme systematickým plánováním a cílevědomou kontrolou činností sportovce.

Dosáhnout vrcholných úspěchů není dnes už jenom záležitostí fyzické a technické kondice, ale především všestranná a psychická připravenost ( Vaněk, 1984 ).

Tato práce má pomoci trenérům urychlit a zkvalitnit celkovou adaptaci jejich svěřenců na přírodní a společenské podmínky sportovní činnosti a zejména pak adaptaci na podmínky soutěže. Hráč musí splňovat velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování. Rychlost všech uvedených procesů vyžaduje, a také u zkušených hráčů vede k využívání a rozvoji předvídání předvídavosti čili k anticipaci herního děje.

Hlavní záměr této diplomové práce byl shromáždit literaturu českých autorů k tématu psychologické přípravy, mentálního tréninku a provést pilotní studii názorů fotbalových trenérů ČR trenérů působících na druholigové nebo prvoligové úrovni v žákovských, dorosteneckých či mužských týmech.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Fotbal

Fotbal je sportovní, týmová, míčová, branková hra patřící u nás i na světě k těm nejoblíbenějším. Mimo profesionální formu je vhodný jako forma aktivního odpočinku, zábavy či rekreační aktivita (Votík, 2003).

Jedná se o sport, který se v naší republice těší velké oblibě. Hrají ho muži i ženy, chlapci i dívky ze šesti kontinentů, ale všichni mají jedno společné, fotbal. Na amatérské úrovni se jedná o velmi oblíbenou formu aktivního odpočinku či relaxace, zatímco profesionální forma je obrovským businessem. Moderní fotbal se stal významným fenoménem nejen ve sportovním a obchodním, ale i celospolečenském životě v celosvětovém měřítku.

Choutka (1981) popisuje kopanou jako kolektivní sport, při kterém je smysl hry boj dvou družstev, z nichž každé se snaží porazit soupeře pravidly vymezenými činnostmi jednotlivce a součinnostmi skupiny. Hlavními prostředky jsou technické, taktické a tělesné schopnosti.

### 1.1.1 Psychologická charakteristika fotbalu

Slepička, Hošek a Hátlová (2006) řadí fotbal mezi sporty anticipační. To jsou sporty u nichž je psychologický základ postaven na anticipaci (předvídání) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Ve fotbale, stejně jako i v jiných sportovních hrách, jde o součinnost týmu, zpravidla o reakci na činnost soupeře. Kolektivní sporty jsou obzvlášť náročné na hráčskou inteligenci. Za stěžejní lze považovat skupinovou dynamiku a herní tvořivost.

Paulík (1986) také řadí fotbal mezi sporty anticipační (heuristické) a charakterizuje jej jako sport, u kterého je důležité pro úspěch překonat soupeře, uplatnit při tom nové a nečekávané postupy (finty), předvídat a dostat se do kontaktu se soupeřem.

Svoboda a Vaněk (1986) popisují fotbal jako interakční hru, která vyžaduje bezprostřední spolupráci všech členů týmu k překonání soupeře. A v hrách, kde dochází k přímému kontaktu je spolupráce obzvlášť složitá a důležitá.

Ve fotbale hraje velmi důležitou roli počáteční informovanost a schopnost anticipace (předjímání, reagování s časovým předstihem).

V 80. letech 20. století zkoumali dva ruští vědci, Vorobjev a Ivoljov, anticipaci ve sportovních hrách a došli k formulaci 5 projevů anticipace: subsenzorické, senzomotorické, percepční, představové a řečově myšlenkové. Ze svých výzkumů stanovili, že za nejdůležitější lze považovat řečově myšlenková anticipace v kombinaci s pamětí. Hráči řeší herní situace dle nacvičených šablon a stanovené taktiky (Svoboda & Vaněk, 1986).

Sportovním hrám připisujeme cíle sportovní, ale také cíle pedagogické. Pohybový a tělesný rozvoj, přínos k rozvoji některých psychických funkcí a vlastností osobnosti, k procesu socializace. Pro jednotlivé hráče mají subjektivně hry často i další smysl, např. relaxační, uspokojování potřeb sociálního kontaktu atd. (Svoboda & Vaněk, 1986).

Složitost zatížení hráče v utkání vyplývá z obsahu jeho celkové činnosti, z nepřetržitých nároků na hráče, především z hlediska vnímání a rozhodování při realizaci herních činností jednotlivce, jejich řetězců, kombinací atd. Řešení náročných úkolů je kromě rozvoje duševních schopností závislé i na šíři vědomostí a zkušeností. Z fyziologického hlediska klade fotbal velké nároky na nervosvalové a humorální regulační systémy, jimiž je pohybová činnost hráče řízena (Votík, 2005).

Buzek (2007) uvádí, že už od útlého věku jsou na sportovce kladeny příliš vysoké nároky. Cíle u žákovských kategorií jsou orientovány směrem k výsledkům v utkáních a až přílišný důraz na fyzické dispozice či výkonnostní parametry. Tento tlak je vyvíjen nejen ze strany trenérů, ale také rodičů. Jejich nepřiměřené ambice a nerespektování vývojových zákonitostí individuálních fyzických, mentálních a psychosociálních specifíků mladých hráčů má nedozírné následky. Zvládnutí a rozvinutí emoční inteligence a celé psychologické a sociálně-kulturní přípravy hráčů, trenérů a manažerů se tak stává jedním z nejvýznamnějších faktorů, který rozhoduje o celkové úspěšnosti a efektivnosti ve fotbale.

### **1.1.2 Osobnost hráče**

Hráčský výkon je dán mnoha předpoklady. Jde o dokonalé osvojení pohybového základu hry – herních činností (útočných a obranných), ale i intelektuálních (taktických) a sociálně interakčních (souhra) dovedností. Sportovní výkon hráče podmíněn i vysokou úrovní všeobecné a speciální tělesné připravenosti, která je výsledkem rozvoje motorických, fyziologických a psychických funkcí. Nároky na psychiku jsou značné.

Dominují především požadavky na percepci, tvořivé myšlení, anticipaci a rychlé rozhodování při výběru optimálního řešení situace. Vyžaduje se také značná odolnost vůči nepříznivým vnějším i vnitřním vlivům (Choutka, 1981).

Sportovní život hráče zahrnuje dvě formy, které se od sebe dost podstatně liší právě z hlediska psychických faktorů, které tyto činnosti vyvolávají, provázejí a ovlivňují. Je to tréninkové a zápasové zatížení. Obě tyto formy v hráči vyvolávají naprosto rozdílné psychické stavy. V tréninku nikdy nelze navodit takovou atmosféru jaká panuje v zápase.

Trénink je edukační proces vedený trenérem, který by měl hráči připravit optimální podmínky, aby v zápase podal co nejlepší výkon. Existují také tréninky, které trenér přímo neřídí a jen dá svým svěřencům možnost volby. Hledisko, které hráče od sebe markantněji odlišuje je oblast psychologických faktorů, které se ovšem projeví i po stránce motorické. V tréninku by měla převažovat spolupráce celého týmu, zatímco zápas se vyznačuje vysokou mírou soupeření.

Každé utkání klade na hráče své nároky – proto je také tolik času věnováno přípravám v tréninku. První základní nárok na utkání je odlišnost od tréninku, i když činnosti jsou stejné, tak vše je trochu jiné. Druhým základním nárokem je komplexnost, množství různých faktorů, které utvářejí herní situace. Každý hráč se musí vyrovnat s tím, co hra přinese a být připravený a přizpůsobivý. Úspěšnost ve hře je silně podmíněna psychologickými faktory (Svoboda & Vaněk, 1986).

Individuální psychické předpoklady sportovní úspěšnosti rozhodují o tom, zda čas i úsilí, které hráči a jejich trenér investovali do tréninkového procesu povede k úspěchu. Úspěch nelze definovat pouze jako podávání vysokých sportovních výkonů, ale také jako prožívání sportovní kariéry a kladné ovlivňování rozvoje hráče v osobnost.

Úroveň předpokladů ke sportovní činnosti je dána dvěma faktory – dědičností a prostředím. Nedostatek v rozvoji jedné schopnosti je nahrazen silněji rozvinutou schopností druhou. Význam dědičnosti s rostoucím věkem klesá a naopak se zvyšuje vliv prostředí, především výchovy a sociální stimulace. Důležitým činitelem v rozvoji schopností jsou i psychické vlastnosti osobnosti. (Hošek, 1979).

Každý sportovec, tedy i fotbalista, se vyznačuje mnoha vlastnostmi. Osobnost je pojem zastřešující individuální jednotu duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a zásadním způsobem ovlivňují i dosahování výkonů.

Vaněk a kol. (1983) uvádějí strukturu osobnosti sportovce takto:

1. temperament (= dědičně podmíněný konstrukční základ osobnosti)
2. schopnosti (=mají genetický základ)
3. charakter (=výchovou formovaný profil sportovce)
4. sociální role (= situační projevy sportovce)

Psychologickou osu celé této struktury tvoří zaměřenost osobnosti sportovce.

### **1.1.3 Osobnost trenéra**

Úloha trenéra je velmi obtížná. Musí udržet vztahy konkurence, ale také spolupráce ve správných proporcích. Role trenéra vyžaduje, aby byl iniciátorem činností vedoucích ke stimulaci konkurence, jindy zase činností spolupráce, podle toho jaká situace nastala (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Často se děje, že trenéři trénují pouze "od hlavy dolů" a na psychické aspekty sportovního výkonu zapomínají, čímž dochází k degeneraci osobnosti a tudíž nelze dosáhnout unikátních výkonů na světové úrovni. Má – li trenér působit na změnu hráče v osobnost musí chápat význam sociální role a umožnit hráči seberealizaci.

Chce – li se trenér dopracovat k úspěchu v jednání a působení na hráče, musí cílevědomě a svědomitě poznávat jeho osobnost. Trenér poznává sportovce prostřednictvím projevů v jednotlivých sportovních činnostech. Vlastní činnost je nejlepším "psychologickým testem" a jde jen o to, je správně rozšifrovat, dát do vztahů a zobecnit (Vaněk a kol., 1983).

Vytváření sportovního výkonu bez seznámení se s psychologickými poznatky je v současné době nepředstavitelné. Každý trenér si klade otázky co je příčinou toho, že někteří – i když dosáhnou menších úspěchů – se nedostanou až na stupeň nejvyšší? Musí být tento sportovec vybaven nějakými zvláštními předpoklady a nebo stačí správně vedený trénink k dosažení nejvyšší výkonnosti ( Slepička, 1988 ).

Za optimální působení na lidskou psychiku jako celek, zejména na psychické procesy (kognitivní, emoční a volní) a stavy by měl být odpovědný trenér, jelikož on primárně působí na své svěřence. Jeho ovlivňování hráčovy psychiky by mělo být velmi výrazné při nácviu herních dovedností, taktických koncepcí a v neposlední řadě při motivování hráče v adaptačních fázích tréninku, kdy dochází k rozvoji schopností.

V současné době jsou velmi oblíbené tzv. „modelované tréninky“, kdy trenér se snaží nasimulovat zápasové podmínky do tréninku. I když je pravdou, že autentičnost zápasu je vždy jedinečná a nevypočitatelná. Svou hlavní roli tedy sehrává v tréninkovém procesu, zatímco v utkání do jisté míry ustupuje do pozadí a zcela převládá charakter soutěžení.

U jednotlivých typů sportů je velmi specifické psychické zatížení a z tohoto hlediska musí trenér na své svěřence pohlížet. Tudiž je nutné rozvíjet obecnou psychickou odolnost, ale také respektovat specifické nároky na psychiku, které s sebou daný sport přináší. Ojedinělost požadavků na psychiku sportovců se ve sportovních hrách projevují především v sociálně psychologické sféře, která tvoří zvláštní oblast psychologické přípravy.

#### **1.1.4 Psychologie hry v kolektivu**

Fotbal patří mezi heuristicko – kolektivní sporty, což je původní název dnes používaného slova anticipační. U těchto kolektivních sportů je pohybová aktivita je zaměřena na překonání soupeře kolektivní spoluprací mezi hráči. Vysoké nároky jsou kladeny na tvůrčí schopnosti jedince, ale i na celkovou sebranost celého týmu.

Také bývá fotbal členěn do skupiny interakčních her, kdy je potřeba k překonání soupeře bezprostřední spolupráci všech členů družstva. V těchto hrách, v nichž dochází k přímému kontaktu se soupeřem, bývá spolupráce obzvláště obtížná (Svoboda & Vaněk, 1986).

Oproti individuálním sportům je nutné, aby byla potlačena individualistická tendence a naprosto dokonale fungovala sociabilita hráčů spolu s ochotou spolupracovat. V kolektivních hrách sehrává svou roli, také emocionalita, jelikož soupeření klade poměrně velké nároky na emoční stabilitu každého člena týmu (Vaněk a kol., 1984).

#### **1.1.5 Sportovní výkon**

Ve sportovním výkonu se vždy odrazí vrozené dispozice, vliv sociálního prostředí jedince a v neposlední řadě vliv tréninkového procesu.

Dovalil a kol. (1982) rozlišuje tyto komponenty sportovního výkonu:

1. pohybové schopnosti
2. psychické schopnosti
3. sportovní dovednosti

Složky sportovního výkonu jednotlivce dle Vaňka a kol. (1984) vzhledem k specifickým momentům:

1. aktivace organismu ve smyslu přípravných reakcí na výkon (vyladění Psychické předstartovní formy a startovních stavů)
2. celková motivace sportovce v přípravě a bezprostřední motivace k výkonu
3. zaměření (morální, volní a ideová úroveň) a přiměřenost pohybové činnosti, aby bylo dosaženo stanoveného cíle (technická a taktická úroveň)
4. schopnost korekce při dílčích neúspěších (plastičnost myšlení a chování)

Choutka Dovalil, (1991) definují fáze psychologické analýzy sportovního výkonu takto:

1. cílová orientace, tj. výkonnostní cíl v podobě předpokládaného výsledku
2. aktuální motivace, tj. hodnotou, kterou pro sportovce nebo tým představuje předpokládaný výkon
3. mobilizace úsilí, tj. stupeň aktivace a koncentrace psychických sil nezbytných k realizaci stanoveného výkonnostního cíle
4. schopnost realizovat sportovní výkon i ve složitých podmínkách sportovního boje, což znamená řízení a regulace sportovní činnosti dle stanoveného taktického plánu

Všechny tyto fáze na sebe navazují a také se prolínají. Představují sled psychických procesů (poznávacích, volních, emocionálních, morálních aj.), které se souhrnně označují jako stav psychické připravenosti. V něm se promítají osobnostní vlastnosti a psychické stavy sportovce. Je výsledkem dlouhodobé přípravy a výrazem individuální adaptace na specifické podmínky daného sportovního odvětví.



## 1.2 Psychologická příprava

Psychologická příprava je proces cíleného ovlivňování, sebevýchovy sportovce a týmu, kterým se rozvíjí komplex osobnosti, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti, takhle lze dle Choutky a Dovalila (2009) popsat psychologickou přípravu.

Slepička (1988) popisuje psychologickou přípravu jako cestu ke zvýšení duševního přizpůsobení sportovce na požadavky v různých sportech během tréninku či zápasu. Duševní adaptace je nedílnou součástí adaptace celého organismu sportovce, která mu dovoluje, aby se v daných podmínkách mohl vyrovnat co nejlépe se všemi požadavky, které jsou na něho kladeny. A to i s těmi, které na sebe klade sám sportovec.

Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Při dobré psychologické přípravě by měl sportovec v jakékoli soutěži podat výkon, na který je trénován. Psychologická příprava zabrání selhání výkonnosti z psychologických příčin (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Psychologická příprava u vrcholových fotbalistů je stěžejní komponenta tréninkového procesu má spoustu zvláštností. Nejdůležitější z nich je skutečnost, že velká část psychologické přípravy se rozptyluje v ostatních složkách tréninku – v kondiční, technické a taktické přípravě. Jenom malá část je samostatnou oblastí, která je doménou psychologů-specialistů. Plyne z toho, že trenér je převážnou kvalifikovanou osobou aplikující psychologickou přípravu. Psycholog specialista podporuje trenéra radami a poradenstvím (Choutka & Dovalil, 1991).

V podmínkách soutěže sportovci podávají výkony, na kterých se podílejí psychické faktory. Maximální výkon sportovce je založen nejen na předpokladech somatických, motorických a fyziologických, ale i na řadě předpokladů specifických, tudíž je nedílnou součástí a podmínkou kvalitního výkonu i vysoká úroveň psychologických faktorů.

Studie také prokázaly, že psychické stavy a procesy mohou nemalou měrou ovlivňovat průběh i osvojených a upevněných sportovních dovedností, jelikož emoce jsou vyvolávány nejrůznějšími vlivy vnějšího prostředí (Choutka & Dovalil, 1991).

Mnohostranný vztahový systém utkání takticky determinuje všechny herní činnosti jednotlivce a vyzvedává jednotu kognitivních, motivačních, volních a emočních procesů, nacházející svůj komplexní výraz v herních dovednostech, stavy připravenosti. Vzhledem ke stále se měnící herní situaci a stále se proměňujícímu psychickému zatížení při realizaci herního výkonu získávají velký význam pro úspěšnost herního výkonu kognitivní procesy.

Kognitivní procesy zahrnují ty psychické procesy, které slouží v průběhu utkání k aktuálním potřebám řízení a orientace herních cvičení, regulace podnětů a rozhodování se při herních činnostech, regulaci a kontrole motorického provedení herních činností. Jejich nejdůležitější součástí je pozornost. Kognitivní procesy zasahují do psychické regulace činností, kterou můžeme chápat jako způsobilost hráče kontrolovat a řídit cíleně a samostatně vlastní jednání v konkrétní herní situaci s přihlédnutím k vytyčeným cílům činností a osobním podmínkám (Dobry & Semiginovský, 1988).

Psychologická příprava v týmových hrách na rozdíl u individuálních sportů se liší i různorodým složením družstev. Při sestavování prostředků a metod, které by měly pozitivně ovlivnit psychickou stránku sportovce je důležité respektovat individuální rozdíly a věkové odlišnosti v onom týmu. V tréninku dětí a mládeže se prolíná psychologická příprava s výchovou a vzděláváním, tedy s edukací. Přičemž v tréninkové přípravě dospělých by mělo být psychologické přípravě věnováno dostatečné množství pozornosti a měla by tvořit podstatnou a hlavně samostatnou část tréninkového procesu. Individuální přístup ke sportovci, ať už se jedná o dítě nebo dospělého, je velmi důležité při ovlivňování rozvoje psychiky.

### **1.2.1 Obsah psychologické přípravy**

Psychologická příprava by měla pozitivně postihnout všechny oblasti psychiky sportovce – jeho stavy, procesy (poznávací, volní i morální), ale ovlivnit i osobnost jako celek. Jde o ovlivnění vnějšími (řízenými nebo neřízenými) činiteli, jejichž osou by měl být trenér nebo sportovní psycholog, ale i sportovec sám. Detailní analýza všech aspektů působících na lidskou psychiku umožní stanovit a optimalizovat stěžejní úkoly a cíle psychologické přípravy. Proces psychologické přípravy je rozhodujícím způsobem ovlivňován charakterem zápasu nebo tréninku.

Obsah psychologické přípravy je široký. Na sportovce působí vlivy z vnitřního a vnějšího prostředí. Tyto vlivy mohou sportovce ovlivňovat krátkodobě, dlouhodobě nebo trvale s různou mírou intenzity. Ve sportovním životě se také promítají vlivy soukromého a veřejného života. Velmi důležitou roli hrají především poznatky o regulačních mechanismech psychologických funkcí, aktivační teorie, teorie učení, psychologie osobnosti, sociální psychologie sportu apod. (Dovalil, 1982).

Zápasy představují pro sportovce situace, jejichž zvládnutí je podmínkou úspěchu. Z nastudování konkrétních situací se odvozují specifické požadavky na psychiku sportovců a týmu. Požadavky na psychiku sportovce jsou dané jednotlivými typy soutěží a zvláštnostmi sportovních odvětví. Jedná se o přípravu sportovců jako komplexních osobností.

Právě psychologická příprava je celistvou složkou, která má integrovat kondiční, technickou a taktickou přípravu v jeden celek a zjišťovat využití výkonnostního potenciálu sportovce nebo týmu v soutěžích ve formě sportovních výkonu (Choutka & Dovalil, 1991).

Obecná psychologická příprava má obecné rysy téměř totožné, ovšem specifická příprava se už váže ke konkrétnímu sportu. Markantní rozdíly lze shledat především v individuálních a kolektivních sportech. I když ve fotbale existují role individuální, ale i kolektivizace.

Individuální psychologická příprava se projevuje ve formování specifických rysů osobnosti jednotlivce, zvyšování jeho odolnosti vůči vnějším vlivům, v prohlubujícím se optimalizaci stavu připravenosti a z toho vyplývající sebedůvěry. Celý proces je zjednodušen tím, že je výsledkem konfrontace specifických požadavků sportu s věkovým a individuálními zvláštnostmi sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Obsahová stránka stavů připravenosti sportovce je přirozeně víceúčelová a lze ji vyjádřit následujícím způsobem: základ tvoří osobní předpoklady jedince (temperament, schopnosti, charakter – celkové zaměření) odpovídající specifickým požadavkům daného sportovního výkonu (Choutka & Dovalil, 1991).

Podání relativně maximálního výkonu úzce závisí na optimálních psychologických předpokladech, které jsou vytvářeny při psychologické přípravě nebo – li mentálním tréninku. Lze předpokládat, že mentální trénink poskytne celkový vývoj osobnosti sportovce a jeho ovlivňování ve smyslu obecně výchovném, ale také dle požadavků sportovní specializace.

Úkoly mentálního tréninku se též zaměřují na urychlení a zkvalitnění adaptace na přírodně – společenské podmínky sportovní činnosti. Jedná se o přizpůsobení psychických procesů v podmínkách tréninku a soutěžního zatížení.

### 1.2.2 Principy psychologické přípravy

Dovalil a kol. (1982) uvádějí, že psychologická příprava by měla předcházet nepříznivých psychickým stavům již ve tréninku. Tyto stavy jsou vyvolány nedostatečnou psychologickou adaptací na podmínky tréninku.

Dovalil a kol. (1982) prezentují základní principy psychologické přípravy takto:

1. **Princip uvědomělosti** vychází z aktivní části sportovce na přípravě.
2. **Princip modelování**, tzv. modelovaný trénink, kdy jsou do tréninkového procesu zařazovány situace zápasové, čím se simulují podmínky soutěže za předpokladu snadnější adaptability na zápasová zatížení.
3. **Princip stupňování** psychické zátěže se opírá o zvyšování kvality i frekvence psychických zátěžových situací v tréninkovém procesu, s cílem adaptace na stanovené podmínky.
4. **Princip obměňování zátěží** by měl zaručit předcházení přetrénování či pocitu psychické přesycenosti. A také udržet optimální psychické napětí potřebné k absolvování kvalitního tréninku.
5. **Princip regulace** je zaměřen na optimalizaci aktivační úrovně, která motivuje k podávání co nejlepšího sportovního výkonu. Velmi důležitá je seberegulace.
6. **Princip individualizace** respektuje jedinečnost každého sportovce a jednoznačně vyžaduje originální přístup ke každém jedinci, jakožto lidskému originálu.

Psychologickou intervenci zajišťuje trenér a sportovní psycholog. Sportovní psycholog zastává především úlohu poradenskou, kontrolní a v neposlední řadě expertizní formu některé specializované služby (psychodiagnostiku, psychoterapii, specializované nácviky regulačních postupů, psychohygienické plánování apod.). O jeho přímé práci s hráčem by měl být trenér informován, znát smysl a souhlasit s postupem (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Ovšem není to pouze trenér a sportovní psycholog, kdo mají odpovědnost za účinnost mentálního tréninku, jelikož úspěch má v rukou také hráč sám. Sportovec se musí na úspěšné psychologické přípravě podílet sebevýchovou, sebed přípravou, duševní hygienou, autoregulací, ale také prvky sebepoznávání, koncentračních technik, ideomotorickým tréninkem, tréninkem vůle a nelze opomenout efektivizaci odpočinku spolu s prostředky psychického přeladění.

### **1.2.3 Metody psychologické přípravy**

Za metody psychologické přípravy lze považovat obecné návody jakým způsobem je třeba působit na psychiku sportovce v podmínkách tréninku či utkání.

#### **Morálně volní příprava**

Morálně volní příprava je součástí psychologické přípravy sportovce a velmi úzce souvisí s výchovou. Morální zaměření dává orientaci a směr sportovní činnosti, což souvisí s volbou cílů a prostředků, kdežto volní příprava je popisována jako formování předpokladů k realizaci společensky prospěšných cílů.

Probíhá bezprostředně s kondiční, technickou a taktickou přípravou nejen jako neoddělitelná specifická součást osvojování technických a taktických vědomostí, rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale i jako základ formování osobnosti sportovce.

Rozvoj morálních a volních vlastností se odvíjí od specifík sportovního výkonu, ale také má dát impuls sportovci, aby pochopil pointu sportovního výkonu, aby poznal sebe sama, ale také si utvořil vztah k ostatním účastníkům zápasů (soupeřům, trenérovi, rozhodčím a divákům) a to vše v duchu fair play.

#### **Psychická odolnost**

Psychická odolnost je chápána jako schopnost organismu reagovat optimálně i při silných psychických zátěžích. Psychická odolnost je ten hybný motor, který odlišuje průměrné hráče od těch výjimečných. Prožitky dílčího neúspěchu znamenají psychickou zátěž. Je to zátěž velmi častá, ovlivňuje psychický stav sportovce a jeho důsledky se promítají do činnosti různým způsobem. Zvláště nepříjemný je negativní vliv dílčího neúspěchu na vlastní činnost. Při obtížích, které jsou subjektivně interpretovány jako neúspěch se váže také pojem psychická odolnost.

Pojem psychická odolnost je často vymezován poměrně široce a to jako udržení integrity organismu, adaptability chování, úrovně psychických funkcí a výkonu. P psychické odolnosti sportovce lze mluvit až tehdy, neklesne – li jeho výkon v podmínkách psychického tlaku (Hošek, 1979).

### **Regulace meziosobních vztahů**

Úspěšná regulace meziosobních vztahů ve sportovním družstvu (popř. vztahů mezi sportovci nebo mezi sportovcem a trenérem) vyžaduje rozsáhlý fond teoretických informací, také dostatečné množství zkušeností a v samozřejmém nelze podceňovat intuici. Kvalitní trenér musí mít na paměti, že nelze problémové situace řešit šablonovitě, nýbrž se neustále vzdělávat v oblasti psychologických a pedagogických přístupů a aplikovat metody, které daná situace vyžaduje.

Trenérovi přísluší náročný úkol regulace rovnováhy mezi vztahy spolupráce a konkurence. Efektivita sportovního družstva vyžaduje oba druhy vztahů, ale musí se vyskytovat v optimální míře. Trenér musí být schopen provádět základní diagnostiku, to je zjištění intenzity a kvality meziosobních vztahů v družstvu, aby získal přehled o jeho sociálním klimatu. Základní diagnostickou metodou je sociometrie (Dovalil a kol., 1982).

### **Volní úsilí**

Volním úsilím lze nazvat napětí, které sportovec pociťuje při překonávání překážek. Napětí vyvolá překážka při plnění stanoveného cíle. Rozhodujícím činitelem je obtížnost překážky, některé mohou mít charakter nepřekonatelné překážky, např. zranění. Překážky nevyvolávají vždy adekvátní napětí – aktivaci. U nezkušeného sportovce může způsobit velké problémy, jelikož sportovec, který neprošel delší přípravou a zápasovým zatížením nerozpozná ten pravý čas, kdy má zapojit volní úsilí v odpovídající intenzitě. Řada sportovců zapojí volní úsilí v nadměrném množství, což se může projevit v diskoordinaci, svalovou ztuhlostí atd.

Ve sportovní činnosti sehrává volní úsilí důležitou roli při regulaci motorických úkonů. Navenek se projevuje určitou vytrvalostí v motorických projevech a jeho intenzita je ovlivněna motivací, emocemi, myšlením, pamětí atd. Zapojení volního úsilí také do jisté míry ovlivňuje hodnotová orientace a morální profil sportovce.

Vědomá regulace a udržení volního úsilí se ve sportu děje pomocí vnitřní a vnější řeči. Sportovec sám sobě dává příkazy a rady jak danou situaci řešit a v okamžicích vyšší aktivity se obrací sám k sobě. Realizace činnosti a její úspěšnost je také závislá na vědomostech, zkušenostech a organizačních vlohách sportovce. Jestliže se v průběhu sportovní činnosti vyskytnou překážky, aktivizuje se kromě aktivity volního úsilí také myšlení (Dovalil a kol. 1982).

## **Motivace**

Pojmem motivace vyjadřujeme skutečnost, že v lidské psychice působí specifické, vždy zcela vědomé (uvědomované) vnitřní hybné síly – pohnutky, motivy, které člověka – jeho činnost (tj. chování, resp. jednání a prožívání) – určitým směrem orientují (zaměřují), které ho v daném směru aktivizují a které vzbuzenou aktivitu udržují. Navenek se pak působení těchto sil projevuje v podobě motivovaného jednání. (Provazník & Komárková, 1996).

Nakonečný (1997) vymezuje motivaci jako intrapsychicky probíhající proces, vyúsťující ve výsledný vnitřní stav, motiv. Je nutno rozlišovat konečný cíl, jímž je opět nějaký druh vnitřního stavu, obecně nazývaný uspokojení, a prostředky, jimiž se tohoto uspokojení dosahuje. Motivace tedy směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenost.

## **Výkonová motivace**

Výkonová motivace je tedy chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení nebo nedosažení cíle, konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strach z neúspěchu, závislý na zkušenostech jdoucích až k výchově v rodině, na kauzálních atribucích a dalších činitelích (Blahutková, 2005)

Heckhausen (1964) vymezuje výkonovou motivaci jako osobnostně příznačnou, relativně stálou tendenci člověka dosahovat co nejlepšího výkonu či alespoň „držet se co nejlépe“ v činnostech, ve kterých je možné uplatnit měřítko kvality, v nichž člověk může dosáhnout úspěchu či zažít neúspěch. Měřítko kvality je podařilo se nebo nepodařilo se.

Jedinec, u kterého převažuje obava z neúspěchu (potřeba vyhnout se neúspěchu) se situacím, ve kterých mu selhání hrozí vyhýbá, aby nemusel uplatnit své schopnosti. Obává se toho, že by mohlo dojít k odhalení jejich nedostatků.

Jedinci s převažující potřebou úspěchu, situace, ve kterých mohou své schopnosti „prodat“, vyhledávají.

Poměr výkonových potřeb jedince určuje adekvátnost výběru obtížnosti úkolů vzhledem ke schopnostem a zároveň určuje i intenzitu motivace k vnitřnímu přijetí či nepřijetí předloženého úkolu dané obtížnosti.

#### **1.2.4 Prostředky psychologické přípravy**

Základem úspěchu a účinnosti psychologické přípravy je vlastní tréninkový proces, v němž jsou také zastoupena cvičení na percepce, na paměť, na rozhodovací procesy, na překonávání fyzických a psychických obtíží a poté sehrávají svou roli prostředky psychologické přípravy.

Prostředky psychologické přípravy rozumíme např. využití slovního působení, vytváření potřebných relaxujících a stimulujících situací i použití psychoterapeutických (event. psychofarmakologických) zásahů – autogenní trénink, regulace aktuálních psychických stavů, ideomotorický trénink, modelovaný trénink, apod. Jisté je, že systematická pozornost psychologické přípravě přináší výsledky v rozvoji pozitivních psychických činitelů a v omezení negativního působení psychogenních vlivů. Dochází k vytvoření podmínek pro využití výkonnostní kapacity (Dovalil a kol. 1982).

Choutka a Dovalil (1991) definují prostředky, které regulují psychické stavy lze dělit na biologické a psychologické:

1. biologické: výživa, spánek, odpočinek
2. psychologické: slovní působení, autoregulační metody, farmakologické prostředky

Slovní působení zahrnuje všechny formy komunikace trenéra se sportovci (rozhovor, beseda, výklad, povzbuzování, ...), kdy se trenér snaží optimalizovat psychický stav sportovce a přispět k jeho celkové připravenosti. Hlavní význam spočívá v upoutání pozornosti od zápasu a utlumení rušivých vlivů.

Autoregulační metody se zaměřují na osvojení schopností ovlivňovat své psychické stavy, jedná se o sebeděrování, kompenzaci, relaxaci aj. Zvláštní skupinu tvoří metody Schulz a Machač, které vyžadují pečlivý nácvik a vyznačují se různou mírou individuální účinnosti.



U farmakologických prostředků se spektrum používaných metod neustále rozšiřuje, ale patří výhradně do rukou specialisty.

### **Stav psychické připravenosti**

Sportovní výkon je nutno chápat jako účinný způsob jednání sportovce, charakteristický cílovou orientací, příslušným podnětem a odhodlaností sportovce dosáhnout stanoveného cíle.

Obsah stavu připravenosti dle Choutky a Dovalila (1991):

1. osobnostní předpoklady jedince (temperament, schopnosti, charakter, celkové zaměření)
2. optimální motivace sportovce (dlouhodobá či aktuální)
3. schopnost stanovit reálné výkonnostní cíle (podle možností sportovce či družstva)
4. schopnost identifikovat se se stanovenými výkonnostními cíli
5. schopnost přesného programování činnosti v soutěži (stanovení a realizace plánu sportovního boje dle taktických pokynů)
6. schopnost optimalizovat vlivy emocí
7. schopnost účinné autoregulace (sebedůvěra, sebeovládání, koncentrace aj.)

### **1.2.5 Časové členění psychologické přípravy**

Choutka a Dovalil (1991) člení z časového hlediska psychologickou přípravu na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá se vesměs vztahuje ke konkrétnímu zápasu, kdežto dlouhodobá má dlouhodobější charakter, může trvat až jeden tréninkový cyklus.

#### **Dlouhodobá psychologická příprava**

Má obecný charakter, vyžaduje však od trenéra široké vědomosti z oblasti psychologie, dostatek zkušeností a schopnost navazovat se svými svěřenci i hlubší neformální komunikaci. Velmi úzce souvisí s výchovou sportovce a umožňuje ovlivňovat sportovce v průběhu tréninkového procesu. Dlouhodobá psychologická příprava spolu s výchovou působí na rozvoj osobnosti ve smyslu jejího celkového zaměření (zájmy, hodnoty, ideály).

V užším pojetí je zaměřena na rozvoj rysů, které umožňují růst sportovní výkonnosti a jsou nutným předpokladem pro realizaci sportovního výkonu na špičkové úrovni. Je třeba zohlednit 3 velmi podstatné aspekty: věkové zákonitosti, individuální zvláštnosti a specifické požadavky daného sportu,. U dětí a mládeže je potřeba využití forem kolektivního tréninku, obdobně to bývá i u dospělých. Avšak u výkonnostně vyspělých jedinců je možno zařadit prvky individuálního nebo také skupinového tréninku včetně metod a prostředků psychologické přípravy (Choutka & Dovalil, 1991).

### **Krátkodobá psychologická příprava**

Krátkodobou psychologickou přípravu Choutka a Dovalil, (1991) diferencují z hlediska bezprostředního zaměření ke konkrétní sportovní události:

1. Speciální předsoutěžní psychologická příprava
2. Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava
3. Posoutěžní psychologická příprava

#### *Speciální předsoutěžní psychologická příprava*

V kolektivních sportech se tato část psychologického tréninku zaměřuje k určitému utkání dle jeho důležitosti a náročnosti, což vyžaduje cílevědomé a systematické plánování v rámci několika mikrocyklů. Tato část psychologické přípravy zpravidla zahrnuje 1 - 4 mikrocykly, v délce trvání 7 až 30 dnů.

Je nutné respektovat konkrétní podmínky utkání (termín, denní doba, podnebí, materiální podmínky, vnější podmínky, diváky apod. ). Tuto psychologickou přípravu je potřeba neustále optimalizovat dle aktuálních podmínek.

Speciální psychologická příprava ve sportovních družstvech je založena na optimální psychické připravenosti a na ní se buduje speciální psychologická příprava. Její úspěch je podmíněn nejen osobností trenéra, ale zejména složením týmu, vztahy mezi hráči a celkovým sociálním klimatem družstva. Nemělo by být opomenuto stmelování kolektivu na základě společných motivačních cílů a posilování jednoty myšlení a cítění, což se projeví vysokou úrovní mobilizace úsilí v průběhu sportovního boje (Choutka & Dovalil, 1991).

Za základní metodou speciální předsoutěžní psychologické přípravy lze považovat modelované tréninky, kdy se na základě důkladného zhodnocení hráče zpracovává rámcový taktický plán. V kontrolních utkáních se užívají různé varianty taktického plánu a sleduje se úroveň rozvoje psychických schopností podmiňujících úspěch.

#### *Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava*

Obsahuje pouze jeden mikrocycklus, je zpravidla vymezena do několika dnů před konáním zápasu. Cílem je optimalizovat psychickou připravenost hráčů tak, aby byli schopni podat v podmínkách soutěže aktuálně možný maximální výkon. Prvním krokem je aktualizovat motivaci hráče tím, že se mu vysvětlí význam utkání a dosaženého výsledku z hlediska osobního, tak i z hlediska kolektivního či společenského. Stěžejní je zvládnutí regulace aktuálních psychických stavů.

Předstartovní stavy v sobě odrážejí různou úroveň aktivace:

1. Stav nadměrné aktivace, tzv. startovní horečka, která způsobuje zvýšenou dráždivost a projevuje se nejružnějšími změnami i v oblasti motoriky. V konečném důsledku dochází ke podstatnému snížení sportovního výkonu, popř. selhání.
2. Stav nepřiměřené nízké aktivity= apatie je příznakem nízké úrovně mobilizace sil hráče, což se projeví celkovou ochablostí, ztuhlostí, ospalostí, poruchami zažívání, pasivitou, podrážděností a dalšími příznaky.
3. Stav optimálně zvýšené aktivace (bojové pohotovosti) je charakteristický emocionálně kladným laděním hráče a projevuje se pozitivním vnitřním napětím projevujícím se vysokou úrovní pohotovosti reakce, přiměřenou agresivitou, zdravým sebevědomím a vysokou aktivitou sportovce.

Tyto stavy se mohou těsně před zápasem střídat a ustálí se až těsně před zahájením zápasu.

## **Posoutěžní psychologická příprava**

Posoutěžní psychologické působení je zaměřeno na odstranění případných následků úspěšných či neúspěšných zápasů, tj. stavů, které mohou mít závažné důsledky pro vývoj hráče. Regulace spočívá ve velmi důkladném zhodnocení výsledku zápasu i jednotlivých výkonů hráč. Trenér musí hodnotit individuálně a velmi citlivě, aby neprohloubil poruchy psychického stavu.

Z mnoha posledních výzkumů vyplývá, že účinnost psychologické přípravy je ovlivněna psychickou odolností, která je dána genetickým fondem hráče a dá se systematicky naplánovanou kvalifikovanou psychologickou přípravou podstatně zvýšit (Choutka & Dovalil, 1991).

## **2 Výzkumná část**

### **2.1 Cíle výzkumné práce**

1. Na základě poznatků o psychologické přípravě uvedených v české literatuře provést monitoring úrovně vzdělanosti trenérů fotbalu v problematice psychologické přípravy hráčů.
2. Prozkoumat do jaké míry trenéři začleňují prvky psychologické přípravy do tréninkového procesu fotbalistů na prvoligové a druholigové úrovni žákovských, dorosteneckých a mužských kategorií.
3. Formulovat doporučení pro praxi ve vzdělávání trenérů a v aplikaci do tréninkového procesu.

Práce je analyticko-syntetického charakteru vzhledem k tomu, že bylo získáno velké množství dat a následně byla tato data podrobena výzkumné analýze. Strategie práce má i kvantitativní charakter jelikož bylo vyhodnoceno velké množství dat získaných při dotazníkovém šetření.

## 2.2 Výzkumné otázky

K tomu, abychom mohli splnit cíle práce, jsme si stanovili tyto výzkumné otázky:

1. Kolik trenérů si myslí, že je důležité aplikovat prvky psychologické přípravy, neboť jsou názoru, že psychický stav hráče se nějak projeví v jeho podaném sportovním výkonu?
2. Jaké je procento trenérů fotbalu v České republice, kteří alespoň pravidelně, občas nebo vůbec zařazují prvky psychologické přípravy do tréninkového procesu?
3. Přispívá délka trenérské praxe trenérů k tomu, že si trenéři více uvědomují význam psychologické přípravy pro kvalitní výkon fotbalistů? Lze předpokládat, že délka trenérské praxe a zařazování prvků psychologické přípravy do tréninku spolu souvisí?
4. Existuje významný rozdíl mezi mírou zařazování prvků psychologické přípravy a cílovou skupinou hráčů, na níž je psychologický trénink aplikován?
5. Mezi požadavky pro získání licence trenéra patří také určité znalosti z oblasti psychologie sportu. Bude existovat vztah mezi zařazování psychologické přípravy a stupněm vzdělání trenérů, kteří získali některou z trenérských licencí udělenou Českomoravským fotbalovým svazem (ČMFS) pod záštitou Unie evropských fotbalových asociací (UEFA)?
6. Má aktivní hráčská kariéra a úroveň hrané fotbalové soutěže trenéra vliv na frekvenci zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu fotbalistů?

## 2.3 Úkoly práce

Abychom mohli ověřit výzkumné otázky, stanovili jsme si následující úkoly:

1. Prostudovat dostupnou literaturu týkající se psychologické přípravy kolektivních sportovních her, především fotbalu.
2. Sestavit vhodný výzkumný soubor trenérů fotbalu trénujících na prvoligové a druholigové úrovni v žákovských, dorosteneckých i mužských kategoriích na území ČR.
3. Na základě prostudované literatury sestavit anketu zjišťující základní biografické charakteristiky trenéra a tématické informace z oblasti jejich praxe.
4. Zpracovat systém kategoriálního škálování a vyhodnotit údaje získané z anket.
5. Z dat uvedených v anketách zjistit vztahy mezi dosaženým vzděláním trenérů a úrovní vědomostí týkající se psychologické přípravy.
6. Z údajů získaných z osobnostní ankety zjistit délku trenérské praxe a ověřit její souvislost s mírou zařazování prvků psychologické přípravy do sportovní přípravy hráčů fotbalu v ČR.
7. Pomocí ankety zjistit dosaženou úroveň trenérského vzdělání jednotlivých subjektů výzkumného souboru a nalézt vztah mezi dosaženým trenérským vzděláním, tj. druhem licence, a úrovní vědomostí týkající se problematiky psychologické přípravy.
8. Vyhodnotit zda-li existuje souvislost mezi maximálním dosaženým vzděláním a zařazováním prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu.
9. Zjistit z dat uvedených v anketě zda-li existuje vztah mezi věkem svěřenců a zařazováním prvků psychologické přípravy.

## 2.4 Metodika práce

### 2.4.1 Charakteristika výzkumných souborů

Naše práce je zaměřena na zjištění úrovně znalostí fotbalových trenérů, působících na vrcholové úrovni, v oblasti psychologické přípravy. Předmětem zkoumání je také zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu. Za tímto účelem bylo osloveno celkem 88 trenérů. A to především elektronickou poštou a formou osobního kontaktu. Zapojit se do výzkumu však bylo ochotno pouze 31 trenérů. Všichni dotazovaní byli muži.

Při vyhodnocování anket bylo využito údajů z biografických charakteristik dotazovaných trenérů. Jednou ze stěžejních charakteristik byl věk respondentů. Věkové spektrum bylo opravdu široké. Nejmladší účastník ankety měl pouhých 20 let, zatímco nejstarší dotazovaný měl úctyhodných 62 let a již více než 20 let provozuje úspěšnou trenérskou kariéru. Průměrný věk všech dotazovaných činil 37,77 let. Podrobnější přehled věkové struktury je možno nalézt ve výsledkové části této práce.

Druhou biografickou charakteristikou je maximální dosažené vzdělání neboli typ licence. Dle ČMFS lze licence dělit následujícím způsobem: UEFA "C" trenérská licence, udělovaná pouze trenérům mládeže, UEFA "B" trenérská licence, UEFA "A" trenérská licence a nejvyšší možná UEFA Profesionální licence.

Třetí biografickou charakteristikou, kterou trenéři při vyplňování ankety uváděli byla délka praxe. U dotazovaných bylo spektrum délky praxe velmi variabilní. Nejkratší, a to jednoletou praxi, měl nejmladší dotazovaný, 20 letý mladý fotbalista. Zatímco nejdelší 22 letou praxi měl nejstarší dotazovaný, který trénuje i ve svých 62 letech.

Předposlední čtvrtou biografickou charakteristika se vztahovala k věku svěřenců. Oslovení trenéři se zabývali trénováním žákovských prvoligových nebo druholigových týmů, dorosteneckých prvoligových nebo druholigových družstev a mužských týmů na republikové úrovni první a druhé ligy. Průměrná délka praxe činí 6,96 let. Podrobnější údaje lze nalézt výsledkové části, kde je celý zkoumaný soubor detailně popsán.

Poslední pátou biografickou charakteristikou, podle které byli trenéři kategorizováni, bylo dělení dle jejich současného působiště. Účastníci, kteří byli ochotni vyplnit krátkou anketu, byli trenéři Slezského FC Opava, SK Sigmy Olomouc, 1. FC Slovácka, FC Baníku Ostrava, FC Hlučína a druholigového FK Baníku Sokolov.



## 2.4.2 Organizace výzkumu

Výzkum probíhal v první polovině roku 2010 ve spolupráci s prvoligovými a druholigovými fotbalovými kluby na území České republiky. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve spolupráci s jednotlivými fotbalovými kluby v České republice, a to především se Sigmou Olomouc, Slezským FC Opava, FC Baníkem Ostrava, FC Slováckem a FC Hlučínem. O spolupráci bylo požádáno 88 trenérů emailovou zprávou (viz. Příloha č.1) nebo formou osobního rozhovoru. Ochotno spolupracovat bylo jen 31.

Bylo vyhodnoceno 31 anket, které i při poměrně malém počtu poskytly cenné informace pro analýzu této diplomové práce. Jelikož otázky v anketě byly pokládány velmi zřetelně a jednoduše, tak s vyplněním nebyly sebemenší problémy.

Dotazovaní měli možnost se rozhodnout zda-li jsou ochotni dotazník vyplnit či nikoli. Účastníci výzkumu byli požádáni, aby uvedli své osobní údaje jako např. jméno, příjmení, věk, dosažené maximální vzdělání, délka praxe, apod. Každému respondentovi bylo přiděleno identifikační číslo, pod kterým ve výzkumu bude figurovat, aby nedošlo k narušení anonymity, ale zároveň aby nedošlo k nedorozuměním při vyhodnocování dotazníkového šetření.

Anketu vyplňovali respondenti v sebou zvoleném čase a na vyplnění měli libovolné množství času, i když 16 velmi jednoduchých otázek zodpověděli poměrně rychle.

### **2.4.3 Metoda sběru dat**

Nejprve byla provedena analýza literárních pramenů k získání informací týkajících se problematiky psychologické přípravy. Na základě těchto poznatků byly formulovány výzkumné otázky. V návaznosti na to byla sestavena osobnostní anketa, která měla poskytnout data pro vyhodnocení stanovených výzkumných otázek.

#### **Osobnostní anketa**

Jako metoda pro sběr dat byla zvolena osobnostní anketa, která byla sestavena výhradně pro zpracování této diplomové práce. Osobní údaje respondentů nebudou nikde zveřejňovány, sloužily pouze ke zjištění úrovně odborné kvalifikace a dosaženého vzdělání u trenéru fotbalu na vrcholové úrovni v České republice.

Osobnostní anketu (Příloha č.2) je rozdělena do dvou částí: první část je věnována biografickým profilům jednotlivých respondentů a ve druhé části nalezneme údaje tématické.

Biografické údaje sloužily k zjištění věku respondentů, odborných kvalifikací, dosaženého vzdělání, druhu licence, délky působení v roli trenéra a cílové skupině, jíž se trenéři věnují.

Tématickou část tvoří 16 otázek, které mají zjistit úroveň znalostí, šířku používání dané problematiky a způsob aplikace prvků psychologické přípravy v tréninku.

Anketa je učena pro jednotlivce, ale je možno ji podat i skupinově. U skupinového podání klást důraz na zajištění optimálních podmínek pro práci, jelikož čas pro vyplnění se u jednotlivých respondentů výrazně liší. Stresový faktor může značně ovlivnit výsledek testu. Úkolem každého respondenta je vybrat ze dvou možných odpovědí (ano, ne) nebo u otevřených otázek napsat svou vlastní slovní odpověď. Otázky se týkaly zjištění úrovně znalostí problematiky psychologické přípravy a zda-li mají trenéři zkušenosti se zařazováním prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu.

#### **2.4.4 Metoda zpracování dat**

Získaná data, uvedená v anketách, specifikovaly úroveň znalostí trenérů o zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu. Jednotlivé odpovědi ankety byly formulovány do kategorií a za účelem jejího vyhodnocení byl každé kategorii přiřazen číselný ekvivalent dle významu (viz. Příloha č.3). Pro zpracování dat byla použita statistická metoda Spearmanova pořadového korelačního koeficientu. Výsledkem zpracování této metody byla základní matice, jejíž hodnoty vedly k vyhodnocení biografických profilů respondentů.

Spearmanův pořadový korelační koeficient, vykazuje hodnoty v rozsahu  $[-1,+1]$ . Kladné hodnoty vykazují míru přímé závislosti, záporné míru nepřímé závislosti a 0 značí absenci vztahu. Získaná data byla spočítána a vyhodnocena prostřednictvím počítačového programu STATISTICA 9.0 CZ firmy StatSoft Inc.

Velikosti vypočtených hodnot jednotlivých korelačních koeficientů byly vyhodnoceny pro hladiny významnosti  $p<0,05$  a  $p<0,01$ . Ty udávají zda existuje významná resp. vysoce významná závislost mezi dvěma zkoumanými soubory.

## **2.5 Presentace výsledků**

Tato část je věnována prezentaci údajů získaných z vyplněných anket. Anketa byla rozdělena do dvou částí. První část zahrnovala biografické profily trenérů a ve druhé části byly kladeny otázky týkající se psychologické přípravy jako součástí tréninkového procesu.

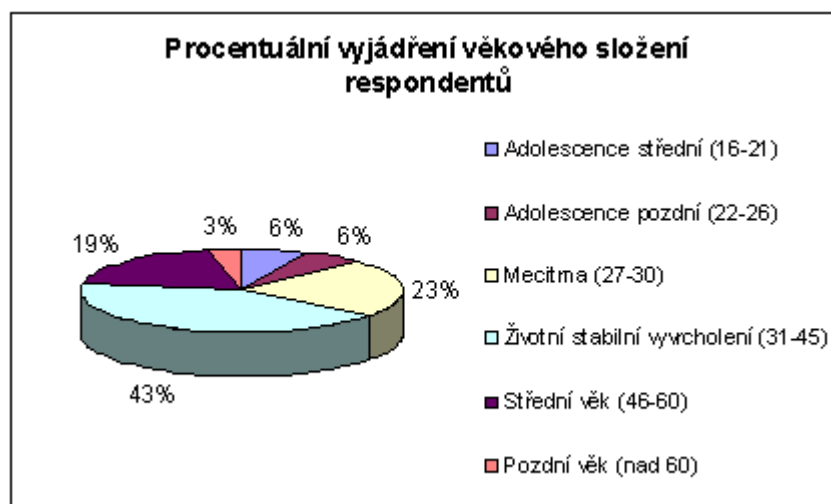
### **2.5.1 Biografické profily trenérů**

První vyhodnocovanou biografickou charakteristikou byl věk respondentů. Při popisu zkoumaného souboru z hlediska věku účastníků ankety bylo využito Mackovy kategorizace ontogenetického vývoje (Matějček in Vaněk et al., 1980). Tabulka 1 podává přehled četností respondentů v jednotlivých věkových kategoriích. Z dotazovaných trenérů, spadajících do věkové kategorie adolescence střední, 16 - 21 let, byli ochotni vyplnit anketu pouze 2 trenéři. Stejný počet trenérů, jenž zodpověděli anketní otázky, patřil do kategorie adolescence pozdní, 22 - 26 let. Z kategorie mecitma, 26 - 30 let, vyplnilo anketu 7 respondentů. Nejvíce zúčastněných trenérů patřilo do kategorie životní stabilní vyvrcholení, 30 - 45 let, se zastoupením 13-ti trenérů. Do skupiny středního věku, 45 - 60 let, patřilo 6 osob. Pouze jeden trenér spadal do skupiny pozdního věku mající 62 let.

Tabulka 1. Kategorizace trenérů dle ontogeneze vývoje podle Vaňka a kol.,(1980)

Věk	Počet	%
Adolescence střední (16-21)	2	6
Adolescence pozdní (22-26)	2	6
Mecitma (27-30)	7	23
Životní stabilní vyvrcholení (31-45)	13	43
Střední věk (46-60)	6	19
Pozdní věk (nad 60)	1	3

Obrázek 1. Přehled četností v jednotlivých věkových kategoriích.



Druhá biografická charakteristika se týkala maximálního dosaženého vzdělání, což je uvedeno v Tabulce 2. Z celkového počtu 31 trenérů uvedlo pouze 6, že jsou držiteli vysokoškolského titulu, jednalo se o jednoho držitele titulu Ing. a 5 majitelů titulu Mgr. Středoškolského vzdělání s maturitou dosáhlo 22 trenérů, 6 z nich uvedlo, že v současné době jsou studenty vysoké školy či univerzity. Zbývající 4 uvedli, že absolvovali střední školu bez získání maturity nebo vystudovali odborná učiliště se ziskem výučního listu.

Tabulka 2. Sumarizace trenérů podle dosaženého vzdělání.

Dosažené vzdělání	Počet trenérů	%
Vysokoškolské	7	22,5
Středoškolské s maturitou	17	55
Středoškolské bez maturity	7	22,5

Další, v pořadí třetí, biografickou charakteristikou je maximální dosažené vzdělání v oblasti trenérství fotbalu neboli typ licence. V Tabulce 3 jsou zaznamenány počty respondentů, jenž jsou držitelé příslušných licencí. Nejpočetnější skupina jsou držitelé UEFA "C" trenérské licence, která je zastoupena 11 trenéry. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří držitelé UEFA Profesionální licence s jejími 8 majiteli. O jednoho trenéra méně má UEFA "B" trenérskou licenci, jejichž počet je 7. Poslední a nejméně zastoupenou skupinou je UEFA "A" trenérské licence s 5 držiteli.

Tabulka 3. Kategorizace trenérů dle podle získané trenérské licence.

Druh licence	Počet	%
UEFA "C" trenérská licence	11	35,5
UEFA "B" trenérská licence	7	22,5
UEFA "A" trenérská licence	5	16
UEFA Profesionální licence	8	26

Čtvrtou biografickou charakteristikou, kterou trenéři při vyplňování ankety uváděli byla délka praxe. Tabulka 4 udává rozmezí délky trenérské praxe. Nejkratší, a to jednoletou praxi, měl nejmladší dotazovaný, 20 letý mladý fotbalista. Zatímco nejdelší 22 letou praxi měl nejstarší dotazovaný, který trénuje i ve svých 62 letech.

Tabulka 4. Kategorizace trenérů podle věku jejich svěřenců.

Délka trenérské praxe	Počet trenérů	%
0-5 let	14	45,5
5-10 let	10	32
10-15 let	2	6,5
15 let a více	5	16

Kategorizace dle věku svěřenců jednotlivých trenérů byla pátou biografickou charakteristikou. Tabulka 5 uvádí počty trenérů spadajících do jednotlivých kategorií. Přibližně polovina dotazovaných uvedla, že jejich cílová skupina je dorosteneckého věku, přesný počet byl 15 trenérů. Osm trenérů uvedlo, že se specializují na žákovský věk. Zbývajících 8 dotazovaných sdělilo, že jejich cíl působení je mužská kategorie.

Tabulka 5. Sumarizace trenérů podle jejich působnosti.

Název kategorie	Počet trenérů	%
Žákovské kategorie	8	26
Dorostenecké kategorie	15	48
Mužské kategorie	8	26

Šestou biografickou charakteristikou bylo působiště každého dotazovaného trenéra. Nejvíce trenérů, kteří byli ochotni vyplnit krátkou anketu, byli trenéři Slezského FC Opava, a to 13. Ochotno spolupracovat bylo také 6 trenérů ze SK Sigmey Olomouc a tentýž počet z 1. FC Slovácko. Pouze 2 trenéři z FC Baníku Ostrava a 2 trenéři z FC Hlučín vyplnili anketu týkající se psychologické přípravy. Dotazovaní se také zúčastnili 2 trenéři z FK Baníku Sokolov.

Tabulka 6. Sumarizace trenérů podle klubů.

Název klubu	Počet trenérů	%
Slezský FC Opava	13	41,9
SK Sigma Olomouc	6	19,6
1. FC Slovácko	6	19,6
FC Baník Ostrava	2	6,3
FC Hlučín	2	6,3
FK Baník Sokolov	2	6,3



## 2.5.2 Vyhodnocení tématických otázek ankety

Druhá část ankety zahrnovala otázky týkající se problematiky psychologické přípravy. Bylo položeno 16 poměrně jednoduchých otázek. Pouze 1 dotazovaný na 1 otázku nebyl schopen odpovědět, jelikož nepochopil princip otázky. V Příloze č.4 je možno nalézt Tabulku 1. znázorňující Spearmanův pořadový korelační koeficient. Čísllice v kulaté závorce udává počet odpovědí respondentů.

1. Slyšel jste již někdy pojem psychologická příprava?

- a) Ano (31)
- b) Ne (0)
- c) Nevím (0)

První otázka měla zjistit zda-li respondenti již někdy slyšeli pojem psychologická příprava? A všech 31 respondentů jednohlasně odpovědělo, že ano, tedy plných 100 % dotazovaných zná tento termín.

2. Co si představujete pod pojmem psychologická příprava?

U druhé otázky měli dotazovaní napsat co si představují pod pojmem psychologická příprava. Odpovědi byly velmi různorodé a nelze je jakkoliv kategorizovat. Lze říci, že obecnou představu o zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu mají všichni dotazovaní.

Např. *Působit na hráče, mluvit s ním, dodávat mu sebedůvěru, naučit hráče vizualizaci, představivosti celého děje, umět dokázat se soustředit.*

1. Je součástí vašeho tréninku psychologická příprava?

- a) Ano (25)
- b) Ne (4)
- c) Nevím (2)

U této otázky měl trenér zodpovědět jestli si myslí, že zařazuje prvky psychologické přípravy do tréninku. Odpověď 2 dotazovaných zněla, že si nejsou úplně

jisti správným zařazováním psychologické přípravy do tréninkového cyklu a 4 odpověděli, že psychologickou přípravu nezařazují, jelikož nevědí jak v praxi prvky aplikovat. Zbývajících 25 trenérů napsalo, že se snaží aplikovat prvky psychologické přípravy v tréninkovém procesu svých svěřenců. Lze tedy říci, že 80 % trenérů aplikuje na své svěřence prvky psychologické přípravy, 13 % neaplikuje, a zbývajících 7 % si není jisto.

4. Jak často zařazujete prvky psychologické přípravy do tréninkového cyklu?

- a) Pravidelně (23)
- b) Občas (4)
- c) Vůbec (4)

Na otázku jak často aplikují prvky psychologické přípravy odpovědělo 23 dotazovaných, že je pravidelnou součástí tréninkového cyklu. Zatímco 4 jedinci uvedli, že občas vkládají do tréninkového procesu prvky psychologické přípravy a 4 uvedli, že vůbec neaplikují psychologickou přípravu do tréninkového cyklu. Procentuálním vyjádřením lze naznačit, že 75 % aplikuje prvky psychologické přípravy pravidelně, 12,5 % používá tuto složku tréninku občas a zbývajících 12,5 % neaplikuje vůbec.

5. Mělo zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu nějaký výsledný efekt?

- a) Ano (25)
- b) Ne (4)
- c) Nevím (2)

Na pátou otázku, zda-li již dotazovaný praktikoval ve svém tréninkovém cyklu psychologickou přípravu a zda-li to mělo nějaký výsledný efekt odpovídali trenéři také poměrně jednoznačně.

Z celkového počtu 31 účastníků dotazování uvedlo 25, že aplikuje na své svěřence prvky psychologické přípravy a shledávají pozitivní efekt (z toho 8 uvedlo, že používají prvky psychologické přípravy v tréninku i v utkání).

Pouze 4 uvedli, že zatím nezkoušeli aplikaci psychologické přípravy do praxe a 2 si nebyli jisti, zda používání prvků psychologické přípravy přineslo pozitivní efekt.

V 80 % případů registrovali trenéři výsledný efekt po zařazení psychologické přípravy. Ve 13 % dotazovaní uvedli, že neshledali žádný výsledný efekt a 7 % trenérů uvedlo, že nevědí, jestli byla aplikace prospěšná.

6. Co dle Vašeho názoru může pozitivně ovlivnit úroveň sportovního výkonu Vašich svěřenců?

V této otázce měl každý trenér zhodnotit co může pozitivně ovlivnit úroveň sportovního výkonu svěřenců každého trenéra. Zadání otázky bylo poměrně volné a tomu odpovídala pestrost odpovědí. První skupina trenérů, do které patřilo 11 odpovědí, prezentovala, že pouze ucelený a propracovaný systém tréninků může pozitivně ovlivnit výkony jejich svěřenců.

Druhá skupina, v počtu 9 trenérů, směřovala svou odpověď k psychickým stavům (zloba, radost, nálada, vzrušení, útlum, únava, frustrace, konflikt, stres) a procesům (kognitivní= vnímání, paměť, představivost, motorické učení, myšlení, inteligence, emoční a volní procesy). Do třetí skupiny náleželi 4 trenéři. Ti popsali, že je to zcela individuální záležitostí každého jedince a nelze to specifikovat. Zbytek dotazovaných odpovídalo, že je důležitá komunikace mezi trenérem a hráči a mezi hráči samotnými. Také byla zmíněna kázeň, píle, rituály, klid a pohoda v kabině, důvěra v kolektivu i k trenérovi, morální vlastnosti, týmová koheze a také celkové zázemí klubu. Jeden trenér také uvedl, že pro jeho svěřence je velmi důležitá jejich vlastní předzápasová modlitba.

7. Co vás motivuje k povolání trenéra?

Sedmá otázka měla poukázat na to, co motivuje trenéry k volbě jejich povolání. U skupiny bývalých úspěšných prvoligových nebo druholigových trenérů odpověď zněla, že se jedná o celoživotní vztah ke sportu, což činilo více než polovinu a to 12 dotázaných. V 8 případech napsali dotazovaní, že je to potřeba úspěchu a výhry. A u 6 dotazovaných byl zmíněn i finanční faktor. Potřeba předávání zkušeností motivoval 3 trenéry ke konání trenérské činnosti. Dva trenéři napsali, že trénování je pro ně poslání a že jím činí radost. U dvou trenérů hrál důležitou roli při výběru trenérského povolání fakt, že je to forma seberealizace a zároveň relaxace.

8. S čím si myslíte, že mají vaši svěřenci největší problém?

Další v pořadí, a to osmá otázka, měla naznačit s čím mají svěřenci dotazovaných trenérů největší problém.

Odpovědi na tuto otázku směřovaly opět nejčastěji k psychickým stavům a procesům. Nejčastější odpověď, a to ve 11 případech, se týkala sebevědomí a zvládnání stresových situací v utkání, především při proměňování gólových šancí. U trenérů mládežnických kategorií se poměrně často vyskytovaly pojmy kázeň či morální hodnoty, takto odpovědělo 6 trenérů. U 4 trenérů figurovala odpověď, že se jedná o zcela individuální záležitost. Rovněž 4 trenéři mládežnických kategorií uvedli, že jejich svěřenci mají největší problém se svojí myslí a koncentrací. Tři trenéři zhodnotili, že jeho svěřenci myslí více na to, jak se vyhnout neúspěchu než aby mysleli na to, jak být úspěšní. Dva trenéři se shodli na tom, že problém v jejich týmu tkví v ustálení výkonů. A jeden trenér uvedl, že v současné době je jeho mužstvo v optimální psychické i fyzické kondici.

9. Byl jste aktivním hráčem před volbou trenérského povolání?

- a) Ano (22)
- b) Ne (9)

Devátá otázka v pořadí měla zjistit kolik trenéru bylo aktivními hráči před volbou trenérské profese. Procentuálně je možno vyjádřit, že 71 % dotazovaných hrálo fotbal na úrovni první nebo druhé ligy, buď dorostenecké nebo mužské úrovně. Zbývajících 29 % hrálo fotbal na nižší úrovni.

10. Na jaké nejvyšší úrovni?

- a) nižší soutěž než 2. česká liga (9)
- b) nebo 2. dorostenecká liga (7)
- c) nebo 2. česká liga (15)

Desátou otázkou mělo být zjištěno na jaké nejvyšší úrovni dotazovaný trenér jako hráč hrál. Z vyplněných anket vyplývá, že 7 trenérů hrálo 1. nebo 2. dorosteneckou ligu, což činilo asi 22,5 % z celkového počtu.

V 15 případech trenéři uvedli, že hráli 1. nebo 2. českou ligu (2 z nich byli reprezentanti ČR a 2 reprezentovali Československou socialistickou republiku a 5 trenérů reprezentovalo nějaký zahraniční klub). Takže lze uvést, že 48,5 % dotazovaných hrálo na úrovni první nebo druhé české ligy. Poslední skupinou byli trenéři hrající na nižší úrovni než je druhá česká liga, tj. 3. liga, divize a krajský přebor a do této skupiny spadalo 9 trenérů, což je možno procentuálně vyjádřit 29 %.

11. Setkal jste se jako hráč někdy s prvky psychologické přípravy?

- a) Ano (6)
- b) Ne (25)

Další, jedenáctou otázkou, která byla trenérům položena, byla otázka zda-li se jako hráči setkali někdy s prvky psychologické přípravy.

Valná většina, a to 25 respondentů, uvedla, že nemají žádnou hráčskou zkušenost se zařazováním prvků psychologické přípravy, což činí 80% podíl. Pouze 6 dotazovaných odpovědělo, že jako hráči mají zkušenost s psychologickou přípravou. Jednalo se o kluby 1.FC Synot „B“, SKPP Sušice, RH Cheb „B“, FK Zbrojovka Brno, Bánská Bystřice a jediný zástupce zahraničního klubu byl německý bundesligový klub Schalke 04. Ve 20 % případů je možno konstatovat, že jako hráč absolvoval prvky psychologické přípravy v tréninkovém cyklu.

12. Setkal jste se v praxi s klubem, který výrazně řešil otázku psychologické přípravy?

- a) Ano (3)
- b) Ne (28)

Dvanáctá otázka v pořadí byla směřována k zjištění zda-li se respondenti, v roli trenérů, v praxi setkali s klubem, který výrazně řešil otázku psychologické přípravy.

Odpověď byla téměř jednoznačná, 28 dotazovaných uvedlo, že nepůsobili nikdy v klubu, který by nějak výrazně řešil otázku psychologické přípravy. V 90 % anket bylo uvedeno, že se trenéři nesečkali v praxi s klubem, který by se významněji zabýval aplikací prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu. Pouze 3 z celkového počtu 31 trenérů uvedlo, což činí jednu desetinu, uvedlo, že mají zkušenost s klubem, který inicioval zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu, a to v klubech SK Sigma Olomouc, FK Trnava a v FK Bánská Bystřice.

13. Domníváte se, že je důležité používat prvky psychologické přípravy v tréninkovém cyklu?

- a) Ano (28)
- b) Ne (0)
- c) Nevím (3)

Třináctá otázka měla objasnit zda-li považují respondenti za důležité používat v tréninkovém procesu prvků psychologické přípravy.

Přičemž 28 dotazovaných odpovědělo, že považují za nutnost zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu a jen 3 respondenti si nebyli jisti pointou zařazení psychologické přípravy do tréninkového cyklu. Lze tedy jednoznačně říci, že celých 90 % trenérů shledává důležitým používat prvky psychologické přípravy v tréninkovém procesu a jen 10 % si není jisto účinností v praxi.

14. Uvítal byste vzdělávací kurz určený pro trenéry na téma „psychologická příprava“?

- a) Ano (30)
- b) Ne (0)
- c) Nevím (1)

Následovala otázka čtrnáctá, která měla nastínit zda-li by respondenti uvítali vzdělávací kurz určený pro trenéry na téma „psychologická příprava“.

V tomto případě uvedlo 30 trenérů, což činilo neuvěřitelných 97 %, že by uvítali absolvování kurzu na téma „psychologická příprava“. Pouze jeden trenér si nebyl jist nutností absolvování kurzu na dané téma, jelikož uvedl, že sám úspěšně zvládá aplikaci psychologické přípravy do tréninkového i zápasové procesu. Z celkového počtu tedy pouhá 3 % neshledávají důležité účastnit se kurzu.

15. Myslíte, že by bylo vhodnější angažovat specialistu na psychologickou přípravu nebo to jako trenér zvládnete sám?

- a) Ano (28)
- b) Ne (3)
- c) Nevím (0)

Patnáctá otázka se týkala myšlenky jestli je vhodnější angažovat specialistu na psychologickou přípravu nebo jestli aplikaci prvků psychologické přípravy zvládá trenér sám.

Ve 28 případech bylo zodpovězeno, že by uvítali specialistu v podobě sportovního psychologa a jen 3 dotazovaní uvedli, že by to měl každý trenér zvládat sám. Jen desetina dotazovaných uvedla, že každý trenér by měl umět úspěšně aplikovat prvky psychologické přípravy v praxi. Zatímco 90 % si myslí, že specialista by byl vhodnější.

16. Máte u Vás v klubu specialistu na psychologickou přípravu?

- a) Ano (0)
- b) Ne (31)

Závěrečná šestnáctá otázka zněla zda-li mají trenéři v jejich domovském klubu specialistu na psychologickou přípravu. Jednohlasná stoprocentní odpověď zněla, že nikoli.

### 2.5.3 Vyhodnocení zpracovaných dat

Data byla zpracována metodou Spearmanova pořadového korelačního koeficientu. Výsledná základní matice těchto koeficientů je uvedena v příloze č.4. Hodnoty matice ukazují vzájemné závislosti mezi vyhodnocovanými parametry. Těmi byly věk trenéra, získaná trenérská licence, úroveň dosaženého vzdělání, délka trenérské praxe, cílová skupina trénovaných hráčů a dále odpovědi na otázky č.3, 4, 9, 10, 11 a 13.

Z výsledných hodnot základní matice je možno konstatovat, že:

1. neexistuje významná závislost mezi stupněm vzdělání trenérů a zařazováním psychologické přípravy do tréninku.
2. neexistuje významná závislost mezi typem získané trenérské licence a zařazováním psychologické přípravy do tréninku.
3. neexistuje významná závislost mezi délkou trenérské praxe a zařazováním prvků psychologické přípravy do tréninku.
4. neexistuje významná závislost mezi dřívějším setkáním trenéra, v pozici aktivního hráče, s psychologickou přípravou a jejím současným zařazováním do tréninkového procesu
5. existuje významná přímá závislost mezi aktivní hráčskou kariérou trenéra a frekvencí zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu fotbalistů.
6. existuje vysoce významná přímá závislost mezi úrovní hrané fotbalové soutěže trenéra a frekvencí zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu fotbalistů.
7. neexistuje významná závislost mezi mírou zařazování prvků psychologické přípravy a cílovou skupinou hráčů, na níž je psychologický trénink aplikován.



## 2.6 Diskuse

Tato práce byla zpracovávána po dohodě s Prof. PhDr. Hanou Válkovou Csc., jakožto specialistou v oboru psychologie sportu. Jelikož to byla právě Prof. PhDr. Hana Válková Csc., která v mnohých případech respondenty vzdělávala v oblasti sportovní psychologie, jejíž součástí byly i přednášky týkající se problematiky psychologické přípravy a aplikace jejích prvků do praxe.

Prostřednictvím elektronické pošty a formou osobního kontaktu bylo osloveno 88 trenérů, ale jen 31 z nich si našlo čas a vyplnilo anketu. Vzhledem k tomu, že výzkumný soubor není dostatečně velký, nelze říci, že konstatované významné závislosti mezi danými výzkumnými soubory jsou zároveň statisticky významné.

Jednoznačně lze konstatovat, že trenérství fotbalu se věnují výhradně muži, jelikož ani jedna žena nefigurovala ve vyplněných anketách.

Celých 90 % trenérů si myslí, že se psychický stav hráče projeví v jeho podaném sportovním výkonu a proto je důležité aplikovat prvky psychologické přípravy do tréninkového procesu. Pouhá jedna desetina z dotazovaných uvedla, že si není jista účinností psychologické přípravy, jelikož ještě nikdy sami nepoužili prvky psychologické přípravy a tudíž nejsou přesvědčeni o jejich úspěšnosti. Za období hráčské kariéry se setkalo pouze 20 % dotazovaných s aplikací prvků psychologické přípravy v tréninkovém procesu, což je poměrně málo.

Také bylo zjištěno, že 23 % dotazovaných jsou držitelé vysokoškolských titulů, 55 % jsou absolventi středních škol, kteří mají maturitu a zbývajících 22 % absolvovalo vzdělání bez maturity. Lze říci, že neexistuje závislost mezi dosaženým vzděláním a zařazováním prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu.

U otázky týkající se přínosu trenérského vzdělávacího kurzu psychologické přípravy si nebyl odpovědí jistý pouze jediný dotazovaný, jelikož odpověděl, že sám bez problémů zvládá aplikaci jejich prvků. To se také odrazilo v kvalitě jeho týmu, který je v současné době v optimální fyzické a psychické kondici a na tréninkovém plánu nechce nic měnit.

Jednoznačná odpověď ovšem zazněla u otázky, zda-li by bylo vhodné angažovat sportovního psychologa. Trenéři by specialistu na psychologickou přípravu uvítali, jelikož sami mají spoustu povinností a mnohdy na aplikaci prvků psychologické přípravy nezbyvá čas. Zároveň uváděli, že není dostatečné množství finančních

prostředků na poskytování těchto služeb. Jeden dokonce uvedl, že by tuto problematiku mělo financovat a řešit Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále už MŠMT), což má do jisté míry pravdu, jelikož právě MŠMT by mělo dávat hlavní impulsy pro všeobecný rozvoj dětí i mládeže.

Použití metody Spearmanova pořadového korelačního koeficientu a vyhodnocení získané základní matice ukázalo existenci resp. neexistenci určitých závislostí mezi sledovanými parametry. Jedním z výsledků vyhodnocení je, že zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu není významně ovlivněno ani vzděláním trenérů, ani typem jejich získané licence. Vzhledem k tomu je možné říci, že při vzdělávání trenérů není kladen dostatečný důraz na význam používání prvků psychologické přípravy v praxi.

Zdaleka ne všichni trenéři, kteří se již dříve setkali s psychologickou přípravou v roli aktivního hráče, tuto metodu zvyšování psychické odolnosti hráčů ve větší míře aplikují. Přesto existuje významná přímá závislost mezi dříve hrajícími trenéry a zařazováním prvků psychologické přípravy. Navíc existuje vysoce významná přímá závislost mezi úrovní hrané fotbalové soutěže a frekvencí jejího zařazování v tréninkovém procesu. To znamená, že na používání prvků psychologické přípravy z pozice trenéra nemá vliv dřívější setkání s ní z pozice hráče, ale spíše skutečnost zda trenér aktivně fotbal hrál nebo ne. To může být způsobeno tím, že trenér, dřívější hráč, se dokáže vžít do jemu svěřených hráčů a ty tak psychicky podpořit. Navíc trenéři dříve aktivně hrající na nejvyšší úrovni, byli vystavováni vyššímu psychickému tlaku a tak cítí potřebu aplikovat tuto metodu na hráče častěji.

Přes očekávání, že frekvence zařazování bude mít vliv na kategorii cílové skupiny hráčů svěřených trenérovi, jelikož mužským kategoriím je ve vrcholovém fotbale přiřazován největší význam a bývá pro něj děláno maximum, výsledky výzkum ukázaly, že významná závislost mezi těmito parametry vyhodnocení neexistuje.

Psychologická příprava je dlouhodobý proces řešící mnoho úkolů a problémů. Tvůrčí přístup trenéra je dán především velkou individuální variabilitou sportovců, ale také proměnlivými podmínkami, v nichž tréninkový proces probíhá. Při vzdělávání trenérů je tedy nutné apelovat na respektování všech podmínek tréninkového procesu pro plnohodnotný rozvoj jejich svěřenců a vyhnout se trénování pouze svalů. Protože když hlava nechce, sval prostě nemůže.

Menší komplikace byly spatřeny ve vyplňování dotazníků, jelikož trenéři osloveni formou osobního rozhovoru téměř všichni souhlasili s vyplněním ankety. Zatímco při oslovení trenérů přes emailovou zprávu nebyla úspěšnost tak velká, což zkomplikovalo a zúžilo možnosti hodnocení. Při větším počtu respondentů výzkumného souboru by bylo poskytnuto více informací, což by umožnilo provést širší rozsah hodnocení a získat podrobnější výsledky.

## 2.7 Závěr

Tato bakalářská práce byla zaměřena na hodnocení úrovně vzdělanosti trenérů prvoligových a druholigových týmů v kategoriích žákovských, dorosteneckých i mužských. První část práce je věnována rozboru teoretických podkladů, a to zejména psychologické přípravě kolektivních sportovních her. Jsou konkretizovány aspekty hráčského sportovního výkonu v kolektivních hrách a výrazněji specifikována role trenéra při aplikaci prvků psychologické přípravy jako součástí tréninkového procesu.

Metodou sběru dat byla zvolena osobnostní anketa, která poskytla cenné údaje k vyhodnocení výzkumných otázek. Anketa byla rozdělena na část biografickou (věk, vzdělání, licence, cílová skupina a délka praxe) a část tématickou (otázky týkající se psychologické přípravy).

Věková struktura dotazovaných činila rozmezí od 20 do 62 let. Nejvíce, a to 42 % trenérů, spadalo do skupiny Životního stabilního vyvrcholení, ostatní skupiny byly zastoupeny v menších počtech viz kapitola Presentace výsledků.

Dalším biografickým údajem byla délka praxe fotbalového trenéra. Nejmladší dotazovaný měl 20 let a pouze jednoletou praxi u druholigového dorosteneckého týmu zatímco nejstarší účastník výzkumu měl 62 let a za svou 22 letou kariéru prošel žákovskými, dorosteneckými i mužskými družstvy a zakotvil u dorosteneckého prvoligového týmu Slezského FC Opava.

UEFA "C" licenci vlastnilo 35,5 % dotazovaných, což je nejpočetnější skupina. Druhé místo co se týče početnosti obsadila skupina s UEFA "B" licenci s 22,5 % dotazovaných. Třetí skupinu tvoří skupina vlastníci UEFA Profesionální licenci s 26 % dotazovaných a poslední UEFA "A" licenci drží 16 % dotazovaných trenérů.

Polovina respondentů se věnovala trénování dorostenecké kategorie a po 25 % dotazovaných uvedlo, že se věnují žákovské nebo mužské kategorii.

Celých 90 % trenérů si myslí, že je důležité aplikovat prvky psychologické přípravy, neboť jsou názoru, že psychický stav hráče se nějak projeví v jeho podaném sportovním výkonu.

Pravidelně zařazuje psychologickou přípravu úctyhodných 74 % dotazovaných trenérů, což lze velmi kladně hodnotit. Občas vkládá prvky psychologické přípravy 13 % účastníků výzkumu a zbývajících 13 % neaplikuje tuto speciální tréninkovou část vůbec, jelikož nevědí jak.

Metodou zpracování dat byl Spearmanův pořadový korelační koeficient, z něhož vzešla základní matice uvádějící vzájemné závislosti sledovaných parametrů. Z výzkumu vyplynulo, že neexistují významné závislosti mezi zařazováním prvků psychologické přípravy a žádným z biografických údajů dotazovaných trenérů. Tedy nelze nalézt významnou závislost ani mezi frekvencí zařazování prvků psychologické přípravy s délkou trenérské praxe, ani mezi mírou zařazování prvků psychologické přípravy a cílovou skupinou hráčů, na níž je psychologický trénink aplikován. Rovněž neexistuje významná závislost mezi získanou licenci a frekvencí zařazování psychologické přípravy. Lze však konstatovat, že aktivní hráčská kariéra a úroveň hrané fotbalové soutěže trenéra mají významný přímý vliv na frekvenci zařazování prvků psychologické přípravy.

### **2.7.1 Závěr pro praxi**

V praxi se ukazuje, že psychický stav hráče výrazně ovlivňuje jeho podaný sportovní výkon v soutěži, tudíž by nedílnou součástí sportovní přípravy měla být i příprava psychologická. Prvotně by mělo dojít ke zkvalitnění vzdělávání trenérů v oblasti sportovní psychologie, jelikož časová dotace věnovaná této problematice je zanedbatelná ve srovnání s časovou dotací věnovanou ostatním složkám sportovního tréninku. Sami trenéři uvádějí, že i přes jejich znalosti sportovní psychologie nevědí, jak v praxi prvky psychologické přípravy aplikovat nebo si nejsou jisti účinností jejího použití.

Konání kurzu pro trenéry týkající se problematiky psychologické přípravy by uvítalo 97 % dotazovaných. Především trenéři mládeže apelovali, aby se uskutečnil již zmíněný kurz psychologické přípravy pro trenéry. Nelze jinak než souhlasit, že čím dříve se s zařazováním psychologické přípravy začne, tím kvalitnější výkony budou hráči podávat a tím více poroste úroveň celého českého fotbalu. Jeden z dotazovaných, trenér s bohatými zahraničními zkušenostmi, zmínil, že není markantní rozdíl ve fotbalových dispozicích hráčů „vychovaných“ v České republice, ovšem že existuje markantní rozdíl v psychickém fondu našich hráčů.

## 2.8 Souhrn

Tato bakalářská práce byla zaměřena na hodnocení úrovně vzdělanosti trenérů prvoligových a druholigových týmů v kategoriích žákovských, dorosteneckých i mužských.

Teoretická část je zaměřena na přiblížení problematiky psychologie kolektivních her, především fotbalu se specifikací na zařazování prvků psychologické přípravy do tréninkového procesu fotbalových hráčů na vrcholové úrovni. V praktické části jsou analyzovány stanovené výzkumné úkoly vyplývající ze získaných dat při dotazníkovém šetření. Byly mapovány prvoligové i druholigové kluby a to v žákovských, dorosteneckých i mužských kategoriích.

Metodou sběru dat byla zvolena osobnostní anketa, které se účastnilo 31 trenérů. Anketa, rozdělená na část biografickou (věk, vzdělání, licence, cílová skupina a délka praxe) a část tématickou (otázky týkající se psychologické přípravy), poskytla cenné údaje k vyhodnocení výzkumných otázek.

Výzkumný soubor byl velmi variabilní co se týče věku, vzdělání, délky praxe, získané licence i cílové skupiny.

Věková struktura dotazovaných činila rozmezí od 20 do 62 let. Nejvíce, a to 42 % trenérů, spadalo do skupiny Životního stabilního vyvrcholení, ostatní skupiny byly zastoupeny v menších počtech.

Dalším biografickým údajem byla délka praxe fotbalového trenéra. Nejmladší dotazovaný měl 20 let a pouze jednoletou praxi u druholigového dorosteneckého týmu zatímco nejstarší účastník výzkumu měl 62 let a za svou 22 letou kariéru prošel žákovskými, dorosteneckými i mužskými družstvy a zakotvil u dorosteneckého prvoligového týmu Slezského FC Opava.

UEFA "C" licenci vlastnilo 35,5 % dotazovaných, což je nejpočetnější skupina. Druhé místo co se týče početnosti obsadila skupina s UEFA "B" licenci s 22,5 % dotazovaných. Třetí skupinu tvoří skupina vlastníci UEFA Profesionální licenci s 26 % dotazovaných a poslední UEFA "A" licenci drží 16 % dotazovaných trenérů.

Polovina dotazovaných se věnovala trénování dorostenecké kategorie a po 25 % dotazovaných uvedlo, že se věnují žákovské nebo mužské kategorii. Na 90 % trenérů si myslí, že je důležité aplikovat prvky psychologické přípravy, neboť jsou názoru, že psychický stav hráče se projeví v jeho podaném sportovním výkonu.

Pravidelně zařazuje psychologickou přípravu úctyhodných 74 % dotazovaných trenérů, což lze velmi kladně hodnotit. Občas vkládá prvky psychologické přípravy 13 % účastníků výzkumu a zbývajících 13 % neaplikuje tuto speciální tréninkovou část vůbec, jelikož nevědí jak.

Metodou zpracování dat byl Spearmanův pořadový korelační koeficient, z něhož vzešla základní matice uvádějící vzájemné závislosti sledovaných parametrů. Z výzkumu vyplynulo, že neexistují významné závislosti mezi zařazováním prvků psychologické přípravy a žádným z biografických údajů dotazovaných trenérů. Tedy nelze nalézt významnou závislost ani mezi frekvencí zařazování prvků psychologické přípravy s délkou trenérské praxe, ani mezi mírou zařazování prvků psychologické přípravy a cílovou skupinou hráčů, na niž je psychologický trénink aplikován. Rovněž neexistuje významná závislost mezi získanou licenci a frekvencí zařazování psychologické přípravy. Lze však konstatovat, že aktivní hráčská kariéra a úroveň hrané fotbalové soutěže trenéra mají významný přímý vliv na frekvenci zařazování prvků psychologické přípravy.

## 2.9 Summary

This work was aimed at assessing the level of education major league coaches and second-league teams in the categories of pupils, male and dorosteneckých. The theoretical part is aimed to approach the issue of collective psychology of games, especially football with specification for assigning elements of psychological preparation in the training process of the football players at the top level. The practical part of the analyzed set of research activities resulting from data collected during the survey. Were mapped and major league second division clubs and the pupils, adolescent and male categories.

The method of data collection was chosen personality survey, which involved 31 trainers. The survey, divided into a biographical (age, education, licenses, target group and length of practice) and a thematic section (questions concerning the psychological preparation), providing valuable data to evaluate the research questions. The research sample was highly variable in terms of age, education, length of experience, obtained licenses and target groups.

Age structure of respondents was between 20 to 62 years. Most, 42% and coaches fell into the life of a stable climax group, other groups were represented in smaller numbers.

Another biographical data was the length of a football coach's practice. The youngest interviewee was 20 years and only one year of experience at druholigového dorosteneckého team while the oldest participant was 62 years of research and for his 22 year career passed groups of pupils, dorosteneckými and male teams and docked at the Silesian dorosteneckého major league team FC.

UEFA 'C' license owned 35.5% of respondents, which is the largest group. Second place in terms of numbers of occupied group with UEFA "B" license with 22.5% of respondents. The third group consists of a group that owns the UEFA Pro Licence with 26% of the respondents and the last UEFA "A" license holds 16% of those surveyed trainers.

Half of the respondents gave training junior category and 25% of the respondents reported that they engaged in student or male category. To 90% trainers think it is important to apply the elements of psychological training, it is considered that the psychological state of players will be reflected in the field of sports performance.



Regularly includes psychological preparation of an impressive 74% interviewees coaches, which can be evaluated very positively. Sometimes the following elements of the psychological preparation of 13% of research participants and the remaining 13% does not apply this part of special training at all, because they do not know how. The method of processing data were ordinal Spearman correlation coefficient, from which emerged the basic matrix showing the interdependence of monitored parameters. The research showed that there were significant correlation between the classification of elements of psychological training, and none of the biographical data of respondents trainers. So can not even find a significant correlation between the frequency of insertion elements of psychological training, with a length of coaching experience, not classifying the degree of preparation and psychological elements of the target group of players to which it is applied psychological training. Also, there is no significant relationship between the frequency of obtaining licenses and assigning psychological preparation. It can be noted that the professional career and the level of competition played football coaches have a significant direct effect on the frequency of inclusion of elements of psychological training.

## 2.10 Seznam použité literatury

- Votík, J. (2003). *Fotbal : trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B" UEFA licence: (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia.
- Svoboda, B. & Vaněk, M. (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
- Blahutková, M. & Pacholík, V. (2006). *Psychologie sportu: studijní text*. Brno: FSpS MU.
- Dobry, L. & Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Jindrová, Š. (1979). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti I*. Praha: SPN.
- Macák, I. & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Paulík, K. (1986). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Ostrava: Pedagogická fakulta.
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B. & Vaněk, M. (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
- Vaněk, M. et al. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.
- Vaněk, M. (1983). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.

## 2.11 Seznam příloh

### Příloha č. 1 – Průvodní dopis k anketě

Zdravím Vás Pane Trenére,

rád bych Vás požádala o nepatrný kousek Vašeho času a o vyplnění osobnostní ankety. Dokončuji studium na Univerzitě Palackého v Olomouci a tvořím diplomovou práci na téma **Psychologická příprava jako součást sportovní přípravy fotbalistů**.

Jak jistě víte, tak v určité fázi fotbalového vývoje hráče už to moc není o tom, kolik hráč natrénuje, ale spíše o tom, jak dobře se cítí, jestli věří svým schopnostem atd.

Prosím, vyplňte tuto osobnostní anketu pravdivě a úplně, ať se dopravuji k reálným faktům. A tím moje zkoumaná oblast bude objektivní.

Mohu Vás ujistit, že získaná data budou použita, jen pro účely této diplomové práce. A budou vyhodnocována souhrnné za všechny osobnostní ankety bez uvedení jmen a týmů.

Osobnostní anketa je vytvořená ze dvou okruhů:

Osobnostní údaje slouží k zjištění Vašich odborných kvalifikací, dosaženého vzdělání a délky působení v roli trenéra.

Tématické údaje tvoří 16 jednoduchých otázek, které mají zjistit šířku používání dané problematiky a způsob vedení Vašeho tréninku.

U otázek je připojeno textové pole, kam vepíšete svoji odpověď. V případě možností výběru odpovědi označte svou volbu křížkem. Vyberte vždy jen tu odpověď, která nejvíce odpovídá skutečnosti. Jsou zde tři otázky, které vyžadují Vaší vlastní odpověď.

Děkuji za Váš čas.

S pozdravem

Bc. Michaela Václavková

[michaela-vaclavkova@seznam.cz](mailto:michaela-vaclavkova@seznam.cz) ([vaclavkova@sfc.cz](mailto:vaclavkova@sfc.cz))

776 692324

## **Příloha č. 2 – Osobnostní anketa**

### **Biografická charakteristika**

Jméno a příjmení:

Věk:

Dosažené vzdělání:

Druh získané licence:

Kluby, ve kterých jste působil nebo ještě působíte:

Délka trenérské praxe:

Věnujete se trénování žáků, dorostenců či mužů?

### **Otázky ankety týkající se psychologické přípravy**

1. Slyšel jste již někdy pojem psychologická příprava?
  - a) Ano (31)
  - b) Ne (0)
  - c) Nevím (0)
  
2. Co si představujete pod pojmem psychologická příprava?
  
3. Je součástí vašeho tréninku psychologická příprava?
  - a) Ano (25)
  - b) Ne (4)
  - c) Nevím (2)
  
4. Jak často zařazujete prvky psychologické přípravy do tréninkového cyklu?
  - a) Pravidelně (23)
  - b) Občas (4)
  - c) Vůbec (4)

5. Praktikoval jste už někdy ve svém tréninkovém cyklu psychologickou přípravu?  
Mělo to nějaký výsledný efekt?
- a) Ano (25)
  - b) Ne (4)
  - c) Nevím (2)
6. Co dle Vašeho názoru může pozitivně ovlivnit úroveň sportovního výkonu Vašich svěřenců?
7. Co vás motivuje k povolání trenéra?
8. S čím si myslíte, že mají vaši svěřenci největší problém?
9. Byl jste aktivním hráčem před volbou trenérského povolání?
- a) Ano (22)
  - b) Ne (9)
10. Na jaké nejvyšší úrovni?
- a) 1. nebo 2. dorostenecká liga (7)
  - b) 1. nebo 2. česká liga (15)
  - c) nižší soutěž než 2. česká liga (9)
11. Setkal jste se jako hráč někdy s prvky psychologické přípravy?
- a) Ano (6)
  - b) Ne (25)

12. Setkal jste se v praxi s klubem, který výrazně řešil otázku psychologické přípravy?
- a) Ano (3)
  - b) Ne (28)
13. Domníváte se, že je důležité používat prvky psychologické přípravy v tréninkovém cyklu?
- a) Ano (28)
  - b) Ne (0)
  - c) Nevím (3)
14. Uvítal byste vzdělávací kurz určený pro trenéry na téma „psychologická příprava“?
- a) Ano (30)
  - b) Ne (0)
  - c) Nevím (1)
15. Myslíte, že by bylo vhodnější angažovat specialistu na psychologickou přípravu nebo to jako trenér zvládnete sám?
- a) Ano (28)
  - b) Ne (3)
  - c) Nevím (0)
16. Máte u Vás v klubu specialistu na psychologickou přípravu?
- a) Ano (0)
  - b) Ne (31)

### **Příloha č.3 - Přiřazení číselných ekvivalentů jednotlivým kategoriím, dle významu**

#### 1. Věk

Adolescence střední (16-21)	1
Adolescence pozdní (22-26)	2
Mecitma (27-30)	3
Životní stabilní vyvrcholení (31-45)	4
Střední věk (46-60)	5
Pozdní věk (nad 60)	6

#### 2. Dosažené vzdělání

vysokoškolské	3
středoškolské s maturitou	2
středoškolské bez maturity	1

#### 3. Druh licence

UEFA "C" trenérská licence	1
UEFA "B" trenérská licence	2
UEFA "A" trenérská licence	3
UEFA Profesionální licence	4

#### 4. Délka trenérské praxe

0-5 let	1
5-10 let	2
10-15 let	3
15 let a více	4

5. Cílová skupina jejich působení

Žákovská kategorie	1
Dorostenecká kategorie	2
Mužská kategorie	3

6. Slyšel jste již někdy pojem psychologická příprava?

ano	1
ne	0

7. Je součástí vašeho tréninku psychologická příprava?

ano	2
ne	0
nevím	1

8. Jak často zařazujete prvky psychologické přípravy do tréninkového cyklu?

pravidelně

občas

vůbec

9. Byl jste aktivním hráčem před volbou trenérského povolání?

ano	1
ne	0

10. Setkal jste se jako hráč někdy s prvky psychologické přípravy?

ano	1
ne	0



11. Setkal jste se v praxi s klubem, který výrazně řešil otázku psychologické přípravy?

ano	1
ne	0

12. Domníváte se, že je důležité používat prvky psychologické přípravy v tréninkovém cyklu?

ano	2
ne	0
nevím	1

13. Praktikoval jste už někdy ve svém tréninkovém cyklu psychologickou přípravu? Mělo to nějaký výsledný efekt?

ano	2
ne	0
nevím	1

14. Uvítal byste vzdělávací kurz určený pro trenéry na téma „psychologická příprava“?

ano	2
ne	0
nevím	1

15. Myslíte, že by bylo vhodnější angažovat specialistu na psychologickou přípravu nebo to jako trenér zvládnete sám?

Specialista	1
Zvládá to trenér sám	2

16. Máte u Vás v klubu specialistu na psychologickou přípravu?

ano	2
ne	0
nevím	1