Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MENTÁLNÍ PŘEDPOKLADY BRANKÁŘEK V HÁZENÉ

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Lenka Benedíková, Tv-Bi
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Olomouc 2018

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lenka Benedíková

Název diplomové práce: Mentální předpoklady brankářek v házené

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby: 2018

Abstrakt: Diplomová práce se zabývá tématem mentálních předpokladů brankářek v házené. V teoretické části je krátce uvedena historie házené, její pravidla a současné poznatky, týkající se psychologie sportu, popřípadě psychologické přípravy ve sportu. Ve výzkumné části je popsán Ottawský dotazník mentálních dovedností – OMSAT-3*, pomocí kterého byl proveden sběr dat. Tento dotazník byl rozeslán brankářkám, které působí v první a druhé nejvyšší soutěži u nás, a brankářům, působícím v první a třetí nejvyšší soutěži u nás. Nasbíraná data určila úroveň jejich mentálních dovedností a umožnila srovnat jednotlivé soutěže i pohlaví. Díky tomu byly odhaleny silné a slabé stránky těchto brankářek a brankářů, což může posloužit jako základní přehled pro případnou psychologickou přípravu.

Klíčová slova: házená, psychologie sportu, psychologická příprava, OMSAT-3*, mentální dovednosti

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lenka Benedíková

Title of the thesis: Mental assumetions of handball's goalkeeper

Department: Palacky University Olomouc, Fakulty of Physical Education, Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2018

Abstract: The subject of this graduation Master Thesis is the mental dispositions of female goalkeeper in handball. In the theoretical part is briefly mentioned the history of handbal, the rules of this game and the current knowledge of the sport psychology or the psychological training in sport. In the research part are informations of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool - OMSAT-3* in which data collection was performed. This questionnaire was sent to female goalkeepers from the first and the second highest competition in our country and to male goalkeepers from the first and the third highest competition in our country. The data which was collected showed the level of their mental skills and made it possible to compare various competitions and gender. It helped to show strong and weak points of these female and male goalkeepers which can serve as a basic overview for possible psychological training.

Keywords: handball, sport psychology, psychological training, OMSAT-3*, mental skills

I agree with borrowing my final thesis within library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne ……

Děkuji Mgr. Šafářovi, Ph.D. za cenné rady, které mně poskytl při zpracování a brankářům házené, kteří mně pomohli vyplněním dotazníků k mé diplomové práci.

OBSAH

1 ÚVOD 8
2 PŘEHLED POZNATKŮ 10
2.1 Házená 10
2.1.1 Historie házené 10
2.1.2 Přehled pravidel házené 11
2.1.3 Brankář v házené 12
2.2 Psychologie sportu 14
2.2.1 Psychologie sportu obecně 14
2.2.2 Osobnost 15
2.2.3 Emoce ve sportu 16
2.2.4 Sportovní kolektiv 17
2.2.5 Typologie sportů 18
2.2.6 Sportovní motivace 19
2.3 Psychologická příprava ve sportu 22
2.3.1 Modelovaný trénink 24
2.3.2 Aktuální psychické stavy 25
2.3.3 Flow experience, Zone experience a Peak experience 26
2.4 Teorie Terryho Orlicka 27
2.4.1 Koncentrace 28
2.4.2 Odhodlání 28
2.4.3 Psychická připravenost 29
2.4.4 Pozitivní vize a představy 29
2.4.5 Důvěra 29
2.4.6 Kontrola rušivých faktorů 30
2.4.7 Neustálé učení 30
3 CÍLE 31
3.1 Hlavní cíle 31
3.2 Dílčí cíle 31
3.3 Výzkumné otázky 31
4 METODIKA 32
4.1 Popis výzkumného souboru 32
4.1.1 OMSAT-3* 32

4.2 Metoda zpracování a analýza dat 36
4.3 Etika výzkumu 36
5 VÝSLEDKY 37
6 DISKUSE 49
7 ZÁVĚRY 52
8 SOUHRN 54
9 SUMMARY 56
10 REFERENČNÍ SEZNAM 58
11 PŘÍLOHY 61

1 ÚVOD

Házená je sportovní hra brankového typu. Sedmičlenná družstva se v útoku snaží dopravit míč do branky soupeře a dosáhnout tak gólu. V obraně se naopak snaží soupeři zabránit střelbě a získat míč pro sebe (Táborský, 2004).

Ve své diplomové práci jsem se rozhodla zabývat postem brankářů v házené, neboť právě na tomto postu již několik let aktivně působím v nejvyšší ženské soutěži u nás. O brankářích se vedou různé pověry. Obecně se říká, že všichni brankáři jsou nějakým způsobem zvláštní lidé. Není se ani tak moc čemu divit. Málo kdo má odvahu si stoupnout tváří v tvář letícímu míči, který občas dosahuje rychlosti až 100 km/hod. I když je házená kolektivním sportem, post brankáře je tak trochu brán mimo kolektiv. Je na něj vyvíjen velký tlak, a to zejména při zápasech, kde právě brankář bývá často tím rozhodujícím článkem. Ve všem je ale v podstatě sám. V bráně se nenajde už nikdo jiný, kdo by mu pomohl. Pokud tedy nefunguje obrana před ním, ve které si mimochodem mohou hráči navzájem vypomoct, je jen na něm, jak on se popere se svým výkonem. Proto je pro něj velmi důležitá mentální příprava.

Za svou kariéru jsem měla možnost se ale pouze jednou setkat s mentálním coachem, který se celému našemu týmu (HC Zlín) nějakou dobu věnoval. Psychická příprava je ale hodně opomíjená. Sama nevím, jestli vůbec nějaký tým v nejvyšší soutěži, ať už u žen nebo mužů, má svého sportovního psychologa nebo mentálního coache. Ten působí, pokud vím, pouze u reprezentačních družstev. U jednotlivých týmů se uvolnění a sblížení družstva řeší pomocí meetingů a společných akcí.

Házená je rozdělená podle pohlaví, přičemž v každém pohlaví jsou ještě jednotlivé věkové kategorie, kterých je celkově pět (mladší žáci/žačky, starší žáci/žačky, mladší dorostenci/dorostenky, starší dorostenci/dorostenky a muži/ženy) a k tomu ještě mini házená pro ty nejmenší, která má ale svá vlastní pravidla. U obou pohlaví jsou i reprezentační družstva, která jsou opět rozdělena do věkových kategorií (dorost, junioři, muži/ženy). Obě kategorie mají svou nejvyšší soutěž (extraliga mužů, interliga žen) a několik dalších nižších soutěží. Pro účely této diplomové práce jsem oslovila brankářky interligových družstev a družstev 1. ligy a brankáře extraligových družstev a družstev 2. ligy Jižní Moravy.

Házená je zvláště v některých státech, divácky velmi atraktivní. Největší návštěva na jediném ligovém utkání, téměř třicet jedna tisíc diváků, byla zaznamenána v roce 2004 v Německu (Táborský, 2004, 22). U nás se bohužel takové popularitě

netěší. Divácká návštěvnost na ligových utkáních je často velmi mizivá. Některým týmům se ale podařilo probojovat do Evropských pohárů, což do jejich hal přilákalo mnohem větší množství fanoušků. Lepší sledovanosti by mohly přispět i poslední úspěchy obou našich reprezentací, kdy družstvo žen se koncem roku 2017 zúčastnilo Mistrovství světa, kde obsadilo konečné 8. místo. Česká reprezentace na tomto turnaji uhrála výborné a neočekávané výsledky, díky kterým se probojovala až do čtvrtfinále, kde byla vyřazena týmem Nizozemska. Mužská reprezentace se probojovala na Mistrovství Evropy, které se hrálo začátkem roku 2018, a kde stejně jako ženy na Mistrovství světa, mužské družstvo překvapilo i silné soupeře a nakonec obsadilo 6. místo.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Házená

Házená je komplexní kolektivní sportovní hra, která se vyznačuje velkým množstvím a rozmanitostí pohybů, manipulací s míčem a interakcí s ostatními hráči (Shahbazi, Rahimizadeh, Rajabi & Abdolmaleki, 2011).

2.1.1 Historie házené

Házená je sportovní hra, jejíž současná podoba vznikla postupným prolínáním her založených na házení míče, které se objevily na různých místech Evropy na začátku 20. století. Základem je haandbold, který pochází z Dánska. Tam také vznikly první házenkářské kluby a organizovaly se první soutěže. Hra se hrála na stejně velké branky a se stejným počtem hráčů na hřišti jako dnešní házená. Větší obdobou této hry byl v Německu handball o jedenácti hráčích. Hrál se na fotbalovém hřišti a na fotbalové branky (Tůma & Tkadlec, 2002, 9).

První mistrovství světa v handballu mužů se uskutečnilo v roce 1938 v Německu a zúčastnila se jej družstva deseti evropských zemí. Další sportovní plány byly událostmi druhé světové války zmařeny. Od roku 1954 se, zpočátku v různých časových odstupech, začala pořádat MS mužů i žen. V roce 1972 byla házená mužů a v roce 1976 házená žen poprvé na programu olympijských her (Táborský, 2004; Táborský, 2009).

Podle Šafaříkové (1998, 11) „se v bývalém Československu rozšířila až po roce 1947".

V Čechách vznikla jedna z podob házené. Hraje se u nás dodnes pod názvem národní házená. Na obdélníkovém hřišti jsou vyznačeny tři třetiny a před každou brankou brankoviště Každé družstvo má na hřišti jednoho brankáře, tři obránce a tři útočníky. Branka je vyšší než širší (Tůma & Tkadlec, 2002).

„O tom, že se vývoj ani v házené nezastavil, nás může přesvědčit stoupající obliba plážové házené (beach handball). Hraje se dnes i v zemích, které nemají přístup k moři (včetně České republiky), na menším hřišti s měkkým pískovým povrchem" (Tůma & Tkadlec, 2002, 9).

2.1.2 Přehled pravidel házené

Hrací plocha (viz obrázek 1) je obdélník dlouhý 40 m, široký 20 m a obsahuje dvě brankoviště a hrací pole. Čáry vymezující hrací plochu jsou postranní čáry. Kratší strany hrací plochy ohraničují brankové čáry. Okolo celé hrací plochy by měla být ochranná zóna. Vlastnosti hrací plochy se nesmí během utkání měnit ve prospěch jednoho z družstev (Konečný, 2016).

Branka stojí ve středu každé brankové čáry. Branky musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi. Na výšku mají 2 m a na šířku 3 m. Brankové tyče jsou pevně spojeny vodorovným příčným břevnem. Brankové tyče a břevno musí být natřeny pruhy dvou kontrastních barev, které se zároveň odlišují od pozadí. Branka musí být opatřena sítí. Před každou brankou je vyznačeno brankoviště (Konečný, 2016).

Normální hrací doba pro všechny družstva s hráči ve věku nejméně 16 let má dva poločasy, každý trvá 30 minut. Přestávka mezi poločasy trvá normálně 10 minut (Konečný, 2016).

U mladších kategorií se hrací doba se snižujícím se věkem zkracuje. U nejmladších kategorií trvá poločas pouze 15 minut, přičemž přestávka mezi poločasy zůstává 10 minut.

Během utkání má každé družstvo k dispozici tři time-outy v délce 1 minuty.

Míč je zhotoven z kůže nebo syntetického materiálu. Musí být kulatý. Vnější materiál nesmí být lesklý nebo hladký. Družstva v jednotlivých kategoriích musí používat míče dané velikostí i váhy (Konečný, 2016).

Družstvo se skládá ze 14 - 16 hráčů. V jednotlivých soutěžích i zemích se může počet lišit. Na hrací ploše se smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů, z nichž 1 je brankář.

Kromě rukou lze k hraní míčem použít kteroukoliv část těla vyjma nohy pod kolenem. Pouze brankář ve vlastním brankovišti může zasáhnout míč i nohama. Pro hráče je důležité číslo tři. Právě tolik kroků totiž může udělat s míčem v ruce, stejně tak může držet míč pevně v ruce nejdéle tři sekundy. Pokud chce mít míč déle pod kontrolou, může využít driblink (Tůma & Tkadlec, 2002, 12).

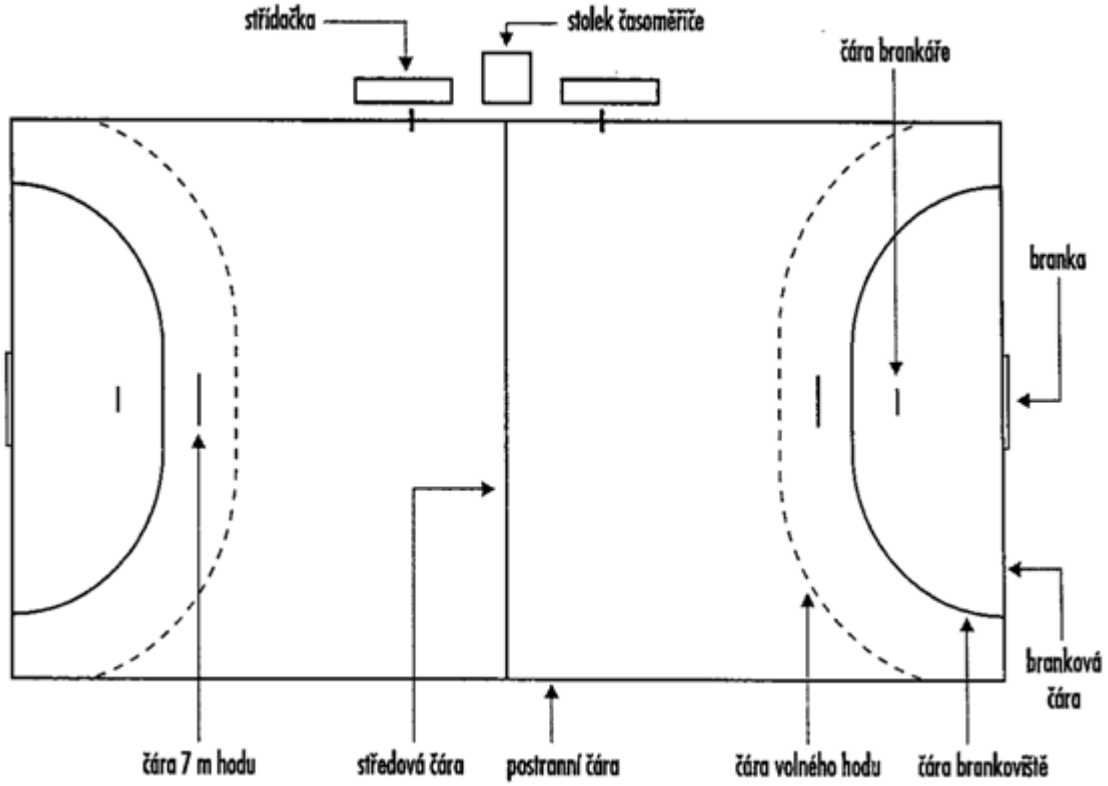
Pokud se brankář dostane z brankoviště do hracího pole, platí pro něj stejná pravidla, jako pro hráče.

Všichni hráči v poli jednoho družstva musí mít jednotné sportovní oblečení. Všichni hráči družstva nasazení jako brankáři musí mít oblečení stejné barvy, která se

však liší od barev hráčů v poli obou družstev i od brankářů soupeře. Hráči musí mít na zádech viditelná čísla. Každý hráč na hřišti může dostat osobní trest, počínaje napomenutím (žlutá karta), poté vyloučením na 2 minuty, popřípadě diskvalifikací (červená karta), navíc je nařízen volný nebo sedmi metrový hod (Konečný, 2016).

Červenou kartu může dostat hráč buď přímou, tedy bez předchozího napomenutí, nebo po té, kdy je během hry 3x vyloučen na 2 minuty.

Gól je uznán v případě, kdy míč přešel celým svým objemem brankovou čáru. Vítězem se stává družstvo, které dosáhlo většího počtu gólů než družstvo soupeře. Každé utkání řídí dva rozhodčí, kterým pomáhá zapisovatel a časoměřič. Celé utkání musí řídit stejní rozhodčí. Celému utkání je ještě přítomen delegát (Konečný, 2016).



Obrázek 1. Hřiště na házenou (Tůma, 2015).

2.1.3 Brankář v házené

Dle Lišky (2005, 8) „je cílem hry brankáře zabránit svou činností vniknutí míče do vlastní branky".

Na brankáře, pohybujícího se v brankovišti se vztahují jiná pravidla než na hráče v poli. Brankář se může v brankovišti pohybovat nehledě na omezení platná pro hráče v poli, nesmí ale úmyslně zdržovat hru. Brankář nesmí opustit brankoviště s míčem, který

dostal pod kontrolu. Stejně tak nesmí vnést míč do brankoviště, který leží nebo se kutálí mimo brankoviště. Do brankoviště smí vstoupit pouze brankář (Konečný, 2016).

„Hra brankáře vyžaduje tolik specifických dovedností, že je nutné se na ni dlouhodobě cíleně a speciálně připravovat" (Tůma & Tkadlec, 2002, 72).

Činnost brankáře je velmi specifická, neboť jeho chybu nemůže již nikdo napravit, a tak jde o činnosti psychicky velmi náročnou. Z toho můžeme usoudit, že brankář je mnohem více zatěžován po stránce psychické než fyzické, mimo jiné i proto, že u brankářů hraje roli individuální výkon a s ním spojená motivace úspěchu i odolnost vůči neúspěchu, zdravé sebevědomí, osobní odvaha, pozornost, chladnokrevnost, cílevědomost. Vyhledávají se tedy brankáři, kteří mají předpoklady být psychicky stabilní a nemají tendence podléhat nadbytečně vlivům okolního prostředí. Opomíjet by se ale neměla ani fyzická příprava brankáře. Únava organismu totiž snižuje rychlost reakce i pohybu. Důležitá je zejména odrazová síla. (Liška, 2005).

Brankář má velký význam pro hru družstva. Někteří autoři uvádějí, že dobrý brankář má až z 50-ti % vliv na výkon celého družstva během utkání (Tůma & Tkadlec, 2002).

Výkon každého hráče i brankáře se dá hodnotit ve dvou rovinách, a to útočná činnost (např. založení protiútoku nebo rychlého útoku) a obranná činnost, která převládá. U brankářů se posuzuje zejména jeho úspěšnost. Předpoklady, které se na ní nejvíce podílejí, jsou: reakční doba, tělesná výška (s ní související rozpětí paží a délka dolních končetin), kloubní pohyblivost a prostorové cítění (Liška, 2005).

Brankář je často staven do role dirigenta obranných činností, což zvyšuje požadavky kladené na jeho postavení v družstvu a autoritu, s jakou jsou obránci ochotni „podřídit se" přáním svého brankáře. Brankář musí své vědomosti a dovednosti umocnit uměním povzbudit a ukáznit výkon obrany jako celku (Liška, 2005).

Brankář je nejdůležitějším hráčem pro efektivní výsledek svého družstva. Má zvláštní zodpovědnost za výsledek a vytváří pozitivní nebo negativní emocionální postoj celého družstva. Spolehlivý brankář poskytuje větší oporu a klid týmu, který tak může hrát uvolněněji (Radic, 2012).

Herní post brankáře se svými pohybovými činnostmi a specifickými úkoly v průběhu utkání liší oproti ostatním herním postům. Velmi málo se brankáři v průběhu utkání pohybují se svou srdeční frekvencí v nejvyšším pásmu intenzity zatížení. Do této zóny se dostávají především v situacích, kdy běží pro míč, mají za sebou více obranných zákroků, případně mění rychle své postavení a postoj. Naopak v nejnižších

zónách intenzity zatížení se pohybují nejvíce, a to téměř polovinu doby utkání (Hůlka, Bělka & Weisser, 2014).

Rozvoji brankářů se ve vědě věnuje jen malá pozornost i přesto, že jejich role je obzvláště důležitá a je na ně vyvíjen velký tlak. Různé studie uvádějí, že brankář má významný vliv na výsledek utkání. Faktory, které ovlivňují úspěšnost jeho zákroků, zahrnují agilitu, reakční dobu, sílu a flexibilitu. Stejně tak je důležité, aby dokázal posoudit a předpovědět útočnou taktiku soupeřů (Kajtna, Vuleta, M. Pori, Justin & P. Pori, 2012; Yang & Lee, 2016).

2.2 Psychologie sportu

2.2.1 Psychologie sportu obecně

„Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka" (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 19).

„V nedávné minulosti byla sportovní činnost analyzována jen z hlediska pohybu a modelů pohybové struktury. Z psychologické stránky byl posuzován jen vliv tělesného cvičení a pohybové činnosti na psychiku člověka" (Macák & Hošek, 1989, 79).

Psychologie sportu je vědní disciplína, která se zabývá zkoumáním veškeré pohybové aktivity v širokém slova smyslu. Zkoumá odraz sportovní činnosti prostřednictvím přímého i nepřímého působení. Přímé působení sportovní činnosti je zprostředkováno sportovcem, nepřímé působení je zprostředkováno vnějšími objekty, např. sportovní diváci, fanoušci apod. Nezaměřuje se jen na vrcholový a výkonností sport, ale napomáhá i při práci s klientem v terapeutických přístupech. Přispívá tím k péči o zdraví člověka, k jeho plnohodnotnému životu a přispívá i k naplňování smyslu života (Blahutková & Sližik, 2014).

Vychází z jednoznačných potřeb sportovní praxe, především u vrcholového sportu mnohostranně vytváří psychologicky náročné jevy, situace a procesy. Dnes se psychologie spotu uplatňuje jednak ve výběru sportovců pro vrcholový sport, ale také v regulaci a autoregulaci, v řízení tréninkového procesu, v modelování osobnosti vrcholového sportovce, při vytváření sportovních kolektivů, v psychologizaci celé sportovní přípravy trenérem nebo ve formování životní strategie vrcholového sportovce (Macák & Hošek, 1989).

Nejefektivnější pojetí psychologie sportu je to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovní činnosti ovlivňován psychikou člověka (Slepička et al., 2009).

Ve sportu je cesta na vrchol dlouhá a většinou velmi pomalá. Skvělých výkonů většinou dosahují jedinci se zvláštními fyzickými a psychickými vlastnostmi. Kromě toho je ale důležitý i vztah sportovce s trenérem (Ionica, 2010).

„Vedení sportovce v soutěži je jedním z nejnáročnějších úkolů trenéra. Nejsou ojedinělé případy, kdy špatné vedení sportovce v soutěži vede k neúspěchu a maří předchozí tréninkové úsilí" (Slepička, 1988, 5).

2.2.2 Osobnost

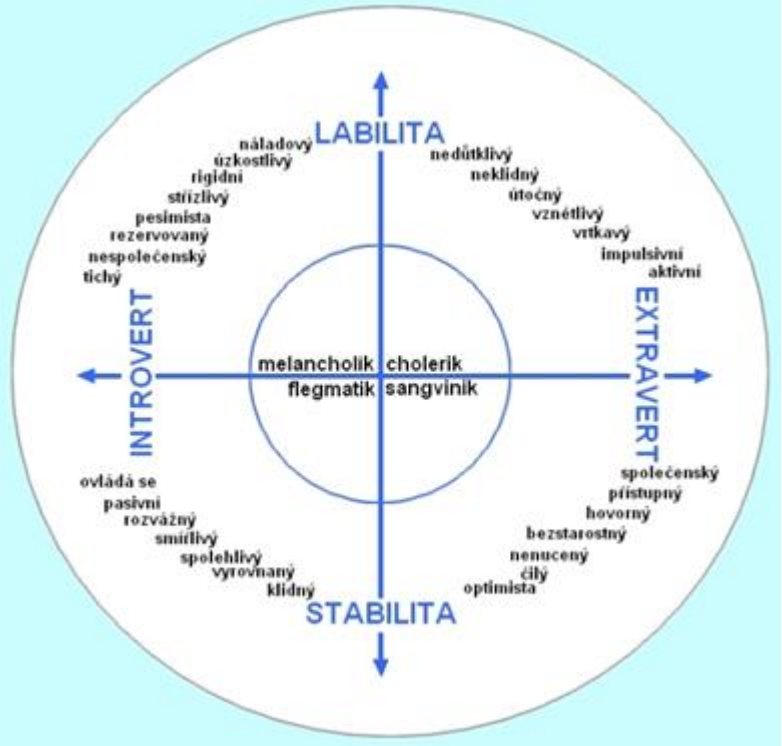
Osobnost se vyznačuje určitými charakteristickými rysy, které ji utvářejí a ovlivňují po celý život. Osobnost sportovce se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem řídí kariéru sportovce. Vývoj osobnosti ve sportu velmi souvisí s vývojem sportovcových schopností. Podle teorie sociálního učení ovlivňují chování člověka zejména zkušenosti. Jsou dva předpoklady, které určují přístup osobnostních rysů k člověku. První je zaměřen na jednotlivce, který je složen z určitých klíčových rysů, které utvářejí jeho osobnost. Druhý je zaměřen na předpoklad, že rysy každého člověka se od sebe liší genetickým základem osobnosti. Příkladem pro charakterové rysy je přístup ke zkoumání temperamentu osobnosti. Nejpoužívanější teorií temperamentu u nás je teorie Eysenckova (viz obrázek 2), která se zaměřuje na vymezení základních typů temperamentu do tzv. kříže. Specifickou vlastností temperamentu je emocionalita (Blahutková & Sližik, 2014; Macák & Hošek, 1989).

„Mezi vynikajícími sportovci najdete choleriky, flegmatiky, ale i melancholiky… To znamená, že dominantní typ z hlediska psychologického temperamentu mezi vrcholovými sportovci neexistuje" (Jelínek & Jetmarová, 2014, 20).

Lidé jsou složití a to stejné platí i o jejich osobnostech, které se skládají z mnoha různých dimenzí. Některé z těchto dimenzí mohou přispívat k úspěšnému sportovnímu chování a výkonům, zatímco jiné nikoli. Pro lepší pochopení chování při sportu je výhodné se zaměřit na zkoumání konkrétní dimenze, jako je sebedůvěra, úzkost a motivace (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Dosažení vysoké sportovní výkonnosti není možné bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce. Konkrétní sportovec má mnoho vlastností, kterými se vyznačuje a osobnost je pojem jednotící. Tyto vlastnosti se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují i dosahování výkonů. Osobnost sportovce se neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje jeho kariéru (Slepička et al., 2009).

„Poznání osobnosti konkrétního sportovce stojí na zodpovězení tří otázek, které se dají zformulovat následovně, co sportovec může, co chce a jaký je" (Slepička et al., 2009, 94).



Obrázek 2. Eysenckova typologie osobnosti (Anonymous, 2011).

2.2.3 Emoce ve sportu

Emocionální zážitky ve sportu jsou jednou z forem odrazu reality, která souvisí se sportem. Mnohé z toho, co sportovec vnímá, je mu lhostejné. Emocionální zážitky, vznikající ve sportu často zahrnují protikladné emoce a city, např. agresivita proti sportovnímu soupeři, který je v životě mým dobrým přítelem. Obecně se dá říci, že to, co napomáhá k dosažení cíle sportovní činnosti, vyvolává libé emoce a city a to, co zabraňuje dosažení cíle, vyvolává nelibé emoce a city. Sport patří mezi nejemocionálnější zájmové činnosti, protože vlivem soutěžení vyvolává u účastníků velké vzrušení (Blahutková & Sližik, 2014; Macák & Hošek, 1989).

Ve sportu mají emoce výhodu aktivního spojení se svalovou činností, což dává lepší možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí a navíc možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit (Slepička et al., 2009).

Agresivita ve sportu často dodává sportovcům sílu, která jim umožňuje dosáhnout cílů. Je ale důležité tuto agresivitu korigovat. Špatná kontrola agrese může vést k vyloučení, ale také ke zranění, a to jak sebe samého tak i protihráče. (P. Pori & Šibila, 2006).

Ze sportovní praxe víme, že hráči jsou před koncem zápasu unavení a vyčerpaní. Pokud se jim ale podaří dát gól a třeba vyrovnat tak stav utkání, najednou vidí možnost výhry. Tento pozitivní emotivní náboj se může skutečně projevit přílivem nečekané síly a energie a sportovní družstvo se „zvedne" a začne přehrávat soupeřem tak, že je dokonce schopno dát nakonec vítězný gól (Kabošová & Jelínek, 2003).

Dle Kabošové & Jelínka (2003, 75) „zkušenost z praxe potvrzuje, že důležité je zaměřit se nikoliv na cíl, ale na cestu".

2.2.4 Sportovní kolektiv

Kolektiv je skupina, kde jsou vzájemné vztahy jednotlivých členů uspořádány (regulovány) zprostředkujícím vlivem obsahu společné činnosti, která je osobně, ale především i společensky důležitá. Předpokládá se zde soulad mezi sociálním významem a osobním smyslem činnosti. Sportovec sice může být začleněn do vztahů sociálně velmi významných (např. reprezentace), ale pro něj samotného znamenají méně než jiné hodnoty. Může tak docházet k deformaci osobnosti a k poruchám začlenění do kolektivu. Sportovní kolektiv nevzniká snadno. Důležitou roli zde hrají základní mechanismy socializace, klima sportovní skupiny, strukturální otázky sociální skupiny ve sportu a otázky jejího vůdcovství (Macák & Hošek, 1989).

Každý jedinec ve skupině zastává určitou pozici, hraje určitou roli podle charakteru a potřeb skupiny. Sportovní družstva se dostávají do různých situací, z nichž mnohé mohou být pro družstvo deprimující a stresové. V těchto situacích tak dochází ke změnám i ve struktuře skupiny, k dočasným změnám vůdce, pozice, změnám, které trvají většinou pouze dočasně, a to po dobu působení zátěžové situace a po jejím překonání se vše vrací do původního stavu (Vaněk a kolektiv, 1983).

Sportovní družstva jsou většinou velikostně limitována pravidly a jsou orientována k jednomu cíli. Družstva ve sportovních hrách patří do primárních

sociálních skupin. Tyto skupiny jsou tvořeny jedinci s podobnými výkonnostními cíli, což je podmíněno vysokou úrovní dovedností, kteří se vzájemně doplňují podle požadavků prováděné činnosti a mají obdobné vztahy k prostředkům, jimiž se stanovených cílů dosahuje. U sportovních družstev je efektivita a úspěšnost v činnosti velmi důležitým aspektem. Jejich efektivita je posuzována především, jejich úspěšností v soutěžích, kterých se zúčastní (Slepička et al., 2009).

Sportovní družstva mají z hlediska sociálních interakcí povahu interaktivních a koaktivních skupin. Interaktivní skupina se formuje za účelem dosažení určitého cíle. Členové této skupiny pracují koordinovaně, jsou na sobě závislí a neúspěch jednoho naruší progres ostatních členů. V tomto případě se jedná o sportovní družstva v kolektivních sportech (sportovních hrách). Koaktivní skupiny ve své struktuře dovolují určitý stupeň nezávislosti mezi jednotlivými členy skupiny v průběhu dosahování cíle. Příkladem této skupiny je silniční cyklistika (Slepička, 1988).

Všichni členové v týmu jsou spojeni jako rodina. Co dělá jeden člen týmu a jak reaguje na ostatní, ovlivňuje, jak se ostatní cítí a také, jak na něj reagují. Budou-li se jednotliví členové týmu navzájem povzbuzovat, pomáhat si, naslouchat si a komunikovat, více se naučí a bude pro ně snadnější dosáhnout společného cíle. Každý rok se v týmových sportech stává, že favorizovaný tým zápasu prohraje s týmem, od kterého se to neočekává. Tento tým dokáže vyhrát díky kolektivnímu soustředění, které je zaměřené na správné věci (Orlick, 2012).

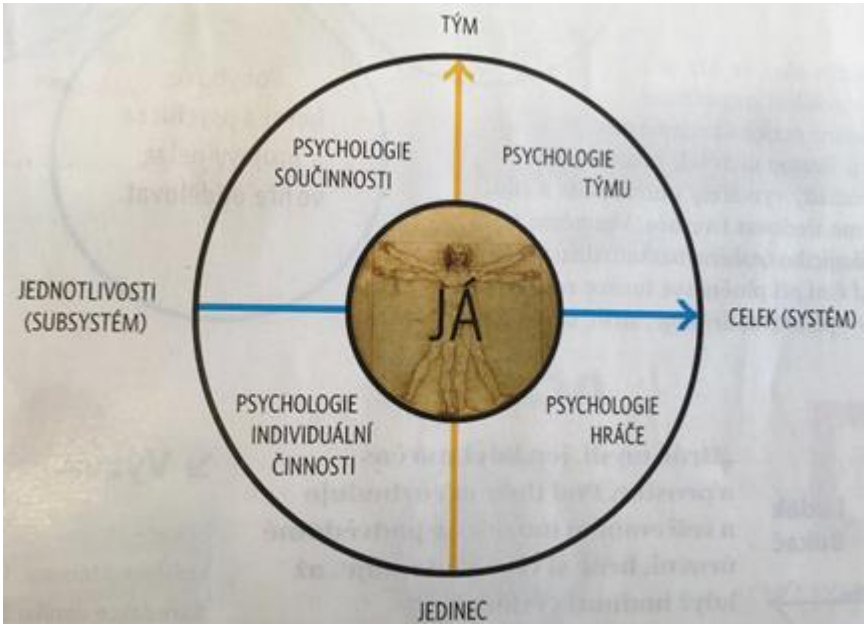
V kolektivních hrách psychická zralost zahrnuje vždy více než pouhé „já", totiž „já + svět těch druhých", Tým tak v sobě zahrnuje hráče, hráč v sobě zase zahrnuje tým. Za „ty druhé" považujeme klub, trenéra, spoluhráče, společnost (Haník, 2017).

2.2.5 Typologie sportů

Typologie sportovní činnosti je velmi užitečná, neboť sportovních disciplín je mnoho a z psychologického hlediska jsou odlišné. V praxi je nejvíce rozšířena sociologická klasifikace sportovní činnosti, která třídí sporty podle vzájemných vztahů mezi sportovci, a to na individuální, ve kterých dosahuje sportovec svého výkonu sám, a na kolektivní, kdy je základem kooperace. Podle této typologie je házená řazena mezi heuristicko-kolektivní sporty. V těchto sportech je pohybová aktivita zaměřena na překonání soupeře kolektivní spolupráci mezi hráči (Vaněk a kolektiv, 1983).

Dle tradičních kritérií se třídí sporty podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, apod.). Kolektivní sportovní hry ve sportech dominují. Jsou populární hlavně z hlediska diváckého zájmu a oblasti klubové identifikace (Slepička et al., 2009).

Na obrázku 3 lze vidět kruh, který je prastarým symbolem celosti. Tou je pro nás hra, která obsahuje hráče a tým. Kruh tvoří čtyři části s křížem uprostřed, který znázorňuje dva směry, a to zezdola nahoru od jedince k týmu a zprava doleva od jednotlivostí k větším celkům. Každý hod nebo kop jsou tak psychologickými projevy (Haník, 2016).



Obrázek 3. Kruh - prastarý symbol celosti (Haník, 2016, 29).

2.2.6 Sportovní motivace

Motivace sportovní činnosti je dynamický proces. Je to tedy proces, který má na sportovní činnost určitý obsahový a formativní vliv. Motivy sportovní činnosti jsou vnitřní a vnější příčiny jednání a chování sportovce, které determinují dynamický proces motivace. Motiv je signálem nebo příčinou vzniku, směru a kvality motivace. Motivy sportovní činnosti jsou úzce spjaty s postoji sportovce a s hodnotami jeho výkonu, činnosti a jednání vůbec (Macák & Hošek, 1989).

„Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často protichůdných" (Slepička et al., 2009, 79).

Motivace sportovní činnosti je otevřený systém, do kterého mohou vstupovat noví činitelé. Největší nebezpečím v tomto systému je dogmatismus, pohodlnost a rutinní přístup. Základem úspěchu je stálá tvořivost, invence, pochopení všech jevů a schopnost se jim přizpůsobit, modelovat je podle svých představ, schopností a cílů. Ve vrcholovém sportu dosáhne úspěchu sportovec, který současně s procesem sportovní přípravy a účasti na významných sportovních soutěžích roste ve všestrannou osobnost (Macák & Hošek, 1989).

Sportovec má snahu se stále zlepšovat. Je to výraz motivovanosti a vytváří to jakési napětí, obavy z toho, jestli budou aspirace dosaženy a je to i předpokladem následných frustrací. Motivace se často ve sportu považuje za složku samozřejmou, vždy přítomnou, která dokonce žene ke zlepšování schopností. Každá situace, která vybízí pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu (Slepička et al., 2009).

Každý z nás si přeje dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Je tedy otázkou, zda jsme lidé, kteří usilují o úspěch (hrdost a uspokojení), nebo zda nás motivuje snaha vyhnout se neúspěchu (vyhnout se hanbě a negativním pocitům). Vysoce výkonné osoby pohání motiv úspěchu. Tedy u lidí, kteří už dosáhli úspěchu je pravděpodobnější, že budou znovu chtít zažít stejný pocit hrdosti a budou usilovat o další úspěch. Málo výkonné osoby jsou více motivovány snahou vyhnout se neúspěchu. Tito lidé už zažili hanbu z neúspěchu a v důsledku toho je pohání snaha v budoucnu se těmto pocitům vyhnout (Tod et al., 2012).

> Ve sportu se hovoří o situačních cílech a dělí se na primární a sekundární. Primárním cílem každého vrcholového sportovce musí být vždy sportovní výkon. Sekundárním cílem může být sociální ocenění poskytované v různých formách (cestování, popularita). V soutěžích mnohdy může dojít k záměně primárních a sekundárních situačních cílů. Účast v soutěži pak sportovec spojuje s různými výhodami, které chce získat (atraktivní cesta do zahraničí, lepší vybavení atd.). Vlastní sportovní výkon se v tomto případě stává záležitostí druhořadou (Slepička, 1988, 81).
>
> Mezi početnými činiteli, složitě podmiňujícími sportovní výkon, existují kromě situačních podmínek vnějšího prostředí také důležité vnitřní psychické předpoklady. Jestliže vnější podmínky ovlivňují členy téže sportovní skupiny přibližně stejně, značné individuální diference ve výkonech je třeba analyzovat

ve vztahu k vnitřním podmínkám regulace činnosti u různých sportovců. Zde jsou ve hře především individuální schopnosti (Hošek a kolektiv, 1985, 10-11).

S tím, čím více se blížíme vnitřní motivaci, tím větší je míra sebeurčení v dané činnosti, tedy jakási forma štěstí a vnitřního naplnění pramenící z vykonávání činnosti dané role. Jinými slovy: činnost je sebemotivující (samomotivující) a motivace potom prostě není nutná (Jelínek & Jetmarová, 2014, 28).

Jako účelné se ukazuje dělit motivaci na tréninkovou a soutěžní. Se soutěžní motivací nebývá takový problém. Působí zde autonomní motivy sportovního boje a vliv přímých důsledků sportovního umístění. Nadměrná sportovní motivace vzniká v důsledku vysoké odpovědnosti za výkon. Problémem bývá nedostatečná motivace tréninkové aktivity. Trénink bývá spojen s psychickým i fyzickým diskomfortem. Hlavní vnitřní tréninkovou pohnutkou je očekávání, že se tréninková dřina později vyplatí (Hošek a kolektiv, 1985).

Ve sportovním družstvu závisí motivace na mnoha sociálně psychologických jevech souvisejících s fungováním sociální skupiny. Mezi nejzákladnější patří ovlivnění jedince skupinou. Sportovní družstvo svým skupinovým tlakem ovlivňuje chování, myšlení, vnímání a často i hodnoty a cíle svých členů. Každý jedinec většinou po určitém čase podlehne tlaku skupiny. Soudržnost (koheze) ve skupině bývá často nezbytným předpokladem sportovního úspěchu (Hošek a kolektiv, 1985; Tod et al., 2012).

Je nutno rozlišovat mezi motivací a vůlí, i když hranice mezi nimi není často zjevná. Síla vůle a síla motivace jsou dva rozdílné pohony, které se v optimálním případě vzájemně doplňují. Motivace je spontánně se dostavující, přirozené usilování člověka a uspokojení emocionálních potřeb, které není ani racionálně ovlivnitelné, ani výrazně proměnlivé v průběhu života…. Vůle se chová jako mentální sval a sval, jak známo, se dá posilovat. Naproti tomu trénovat motivaci se dá jen velmi obtížně (Haník, 2017, 41-42).

Abychom dosáhli vrcholných výkonů, je třeba, aby zaměření na činnost bylo naším výchozím stavem a zaměření na cíl jeho nutnou, doprovodnou nadstavbou, což nám zobrazuje motivační pyramida na obrázku 4. Jedno bez druhého nejde, ale činnost je určující! Z činnosti, z dynamiky se „rodí" výsledky, ale výsledky jsou pouhým číslem, statistickým vyjádřením cíle, samy o sobě „neplodné" (Jelínek & Jetmarová, 2014, 64).

Obrázek 4. Pyramida výkonu zaměřená na výsledek (cíl) a činnost (Jelínek & Jetmarová, 2014, 64).

2.3 Psychologická příprava ve sportu

Sportovní příprava je proces adaptace osobnosti i organismu sportovce po stránce biologické, motorické, psychologické a sociální. Všechny tyto oblasti se specifikují dle sportovní specializace, druhu sportu a jeho úrovni (Macák & Hošek, 1989).

Úkolem psychologické přípravy je seznámit sportovce se všemi podmínkami nastávající soutěže a vypracovat pro ně odpovídající plán činnosti. Lze ji chápat jako složitý podmíněně reflexní adaptační proces celé osobnosti sportovce i veškerých jeho funkcí na proměnlivé a náročné soutěžní podmínky. Uskutečňuje se ve sportovním tréninku. Cílem je zvýšit jak obecnou, tak i speciální odolnost sportovce. Má buď povahu obecnou jako složku dlouhodobé přípravy sportovce i povahu zvláštní jako složku sportovní přípravy krátkodobé k určitému závodu (Vaněk, Hošek, Rychtecký & Slepička, 1984).

Psychologická příprava sportovce má za cíl na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce. Často se setkáváme s tréninkem v psychologicky komfortních podmínkách a sportovec potom není adaptován na psychologický diskomfort soutěže, který pramení z pocitů odpovědnosti, z předstartovních stavů, z taktických zvratů utkání a velkého psychického napětí, z nutnosti dohánět náskok soupeře nebo hájit vlastní náskok před dotírajícím soupeřem apod. (Slepička et al., 2009).

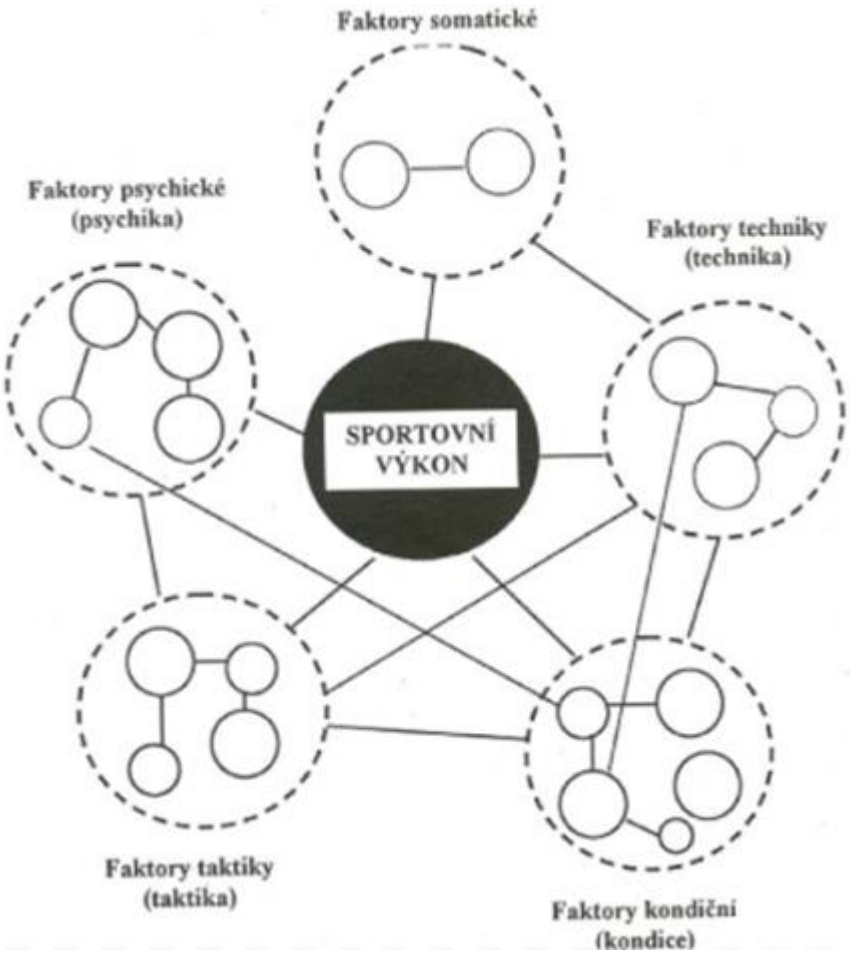
Uvnitř kolektivu jde o vytvoření přátelských a demokratických vztahů mezi jednotlivými sportovci. Vychází se z předpokladu, že každý hráč si chce zahrát v základní sestavě a že trénuje ze všech sil, aby se tam dostal či udržel. Vzájemná konkurence hráčů se však nesmí natolik stupňovat, aby poškozovala jejich spolupráci a soudržnost kolektivu a překročila míru přátelského soutěžení. Neměla by ale ani klesnout natolik, aby hráči ztráceli zájem o zvyšování své výkonnosti. Vnější zaměření kolektivu vychází z jeho vnitřní struktury a vztahuje se především k soupeři. Směřuje k optimálnímu zodpovědnému vztahu a snaží se předejít poraženectví a podcenění soupeře i hrubostem nebo zbytečnému chytračení (Vaněk et al., 1984).

Sportovci v každém sportu využívají psychologickou přípravu jako nástroj k posílení jejich výkonnosti. Psychologická příprava má mnoho různých forem a je přímo spojena s osobní preferencí (Shahbazi et al., 2011).

Dosil (2006) rozlišuje dva typy psychologických programů v přípravě sportovců nebo týmů. Jedná se o psychologický výcvikový program (PSTP - Psychological Skills Training Program) a aplikovaný psychologický program pro praxi (APPPS - Applied Psychology Program to Practise Sessions). PSTP je program zaměřený na učení se psychologickým strategiím, které lze aplikovat v praxi nebo v soutěžích. Aplikuje se u vrcholových sportovců. U tohoto programu se ještě rozlišují jeho dvě fáze, a to obecná a specifická. První z nich se týká vývoje základních psychologických dovedností pomocí technik, které jsou nezbytné pro následný přenos do praxe. Program APPPS se zaměřuje na optimalizaci praktických cvičení. Psychologie tak musí být začleněna do fyzického, technického a taktického tréninku, který je považován za základ pro zvýšení výkonu (Papaioannou & Hackfort, 2014).

> Někteří úspěšní lidé jsou od přírody spíše nejistí a stále nespokojení sami se sebou. A právě na základě této nespokojenosti a nejistoty pracují mnohem intenzivněji než ostatní. Tlačí na svůj výkon, protože za něj chtějí od ostatních uznání. Tato senzibilita přispívá k tomu, že takoví lidé mohou dobře obstát ve tvrdém světě sportu (Haník, 2018, 41).

Psychologická příprava je jednou ze složek sportovního výkon spolu s kondiční přípravou (rozvoj pohybových schopností), technickou přípravou (osvojování a zdokonalování pohybových dovedností) a taktickou přípravou (nácvik vedení sportovního boje v podmínkách soutěží). Jednotlivé složky vidíme na obrázku 5 (Piňos 2007).



Obrázek 5. Struktura sportovního výkonu (Dovalil, Choutka, Svoboda, Hošek, Perič, Potměšil, Vránová & Bunc, 2002, 16).

2.3.1 Modelovaný trénink

Záměrem modelovaného tréninku a jeho variant je utvoření dostatečné zásoby vzorců pro účinné a plastické řešení problémů v průběhu soutěží. Reálným úkolem modelovaného tréninku je snížit rozdíly mezi převahou fyzických zátěží v tréninku a psychologických zátěží v soutěži. Tím vytváříme i předpoklady pro získání odolnosti vůči různorodým stresům v závodech; předcházíme tak selhání ve výkonnosti zaviněnému nedostatečnou úrovní adaptace na psychické stresory (Vaněk et al., 1984, 176).

Adaptace je proces postupného přizpůsobení k podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor. Aplikací specifických soutěžních psychických zátěží do tréninku můžeme zvýšit odolnost jedince, ale i družstva, vůči těmto zátěžím. Proto bývá dáván požadavek, aby do tréninku byly zařazovány „modely" soutěžních situací. Jednou z forem modelovaného tréninku je simulace konkrétních psychických zátěží očekávané

soutěže. Tato forma je rozšířena hlavně ve sportovních hrách a v úpolech, kde se na závěr přípravy volí tréninkový protivník s podobným způsobem taktiky sportovního boje, jaká se očekává od reálného soupeře ve významné soutěži. Moderní formou je „přetížený" trénink, což znamená občasné zatížení do maxima, s cílem učit sportovce překonávat subjektivně pociťované „možnosti". Sportovec se tak adaptuje na nutnost využívat všech rezerv (sáhnout si na dno) ve smyslu psychologickém (Slepička et al., 2009).

„V zásadě se dá říci, že každý sportovní trénink do jisté míry modeluje alespoň některé aspekty sportovní činnosti" (Paulík, 2006, 103).

„Nevýhodou modelování je možné přetrénování sportovce" (Vaněk et al., 1984, 176).

2.3.2 Aktuální psychické stavy

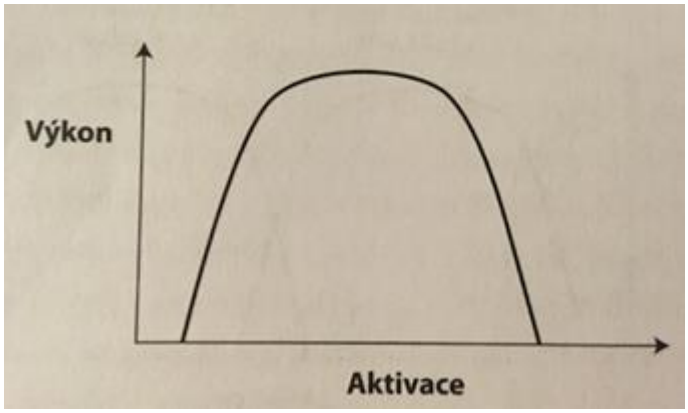
Ve sportu rozlišujeme tři aktuální psychické stavy, a to předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Nejprve se dostavují stavy předstartovní, a to v době, kdy si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Sportovec se uchyluje ke sportovní činnosti, jak po stránce vlastního tréninku, tak i svým prožíváním. Tento stav se v některých případech dostavuje s velmi dlouhým časovým odstupem před soutěží. Často je ovlivňován hlavně emocemi, ale velkou roli hraje i motivace. Hlavními příznaky bývají obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání a předstartovní úzkost. Při dojezdu na závodiště jsou vystřídány stavy soutěžními, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i po celou dobu závodu. Mají velký vliv i na výsledek. Posoutěžní stav se dostaví při subjektivním hodnocení průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin, kdy postupně odeznívá. Posoutěžní stavy závisí na výsledku soutěže. Úspěch vyvolává zvýšenou aktivaci pozitivního směru jako je veselost, blaženost atd. Jedná se o stav žádoucí, kdy z psychologického hlediska má charakter odměny. Neúspěch vyvolává negativní prožitky jako je deprese, beznaděj, rezignace atd., což je větší psychologický problém, kterému trenéři věnují nedostatečnou pozornost, což může mít negativní následky (např. ztráta zájmu o sport). Aktuální psychické stavy trvají různě dlouho a jsou prožívány různou intenzitou (Lukáč, 2008; Slepička et al., 2009; Stackeová, 2011).

Dále můžeme aktuální psychické stavy rozlišovat podle výšky aktivace a jejího směru, a to na startovní horečku a startovní apatii. Vysoká úroveň aktivace vyvolává

startovní horečku, která může mít pozitivní nebo negativní směr. Oba tyto směry jsou charakteristické vzrušením a neklidem. Pro negativní směr je typický strach, pro pozitivní směr je typický překotnými pohyby, překotnou mluvou a nadměrnou potivostí. Nízká aktivační úroveň vyvolává startovní apatii, která se projevuje lhostejností a odevzdáním (Slepička et al., 2009).

„Nadměrná aktivační úroveň je redukovatelná především všemi způsoby odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. To se používá především v předstartovních stavech (poutavý program)" (Slepička et al., 2009, 216).

Podle hypotézy obráceného U, kterou formulovali Yerkes a Dodson (1908), se optimální výkon dostavuje tehdy, když zažíváme přiměřenou úroveň aktivace, a výkon je špatný, jestliže je aktivace buď vysoká, nebo nízká. S tím, jak se aktivace zvedá z nízké úrovně k úrovni přiměřené, dochází i k odpovídajícímu postupnému zlepšování výkonu, přičemž dále se výkon postupně snižuje s tím, jak se aktivace zvyšuje z přiměřeného do vysoké úrovně, což nám ukazuje obrázek 6 (Tod et al., 2012, 59-60).



Obrázek 6. Hypotéza obráceného U (Tod et al., 2012, 59).

2.3.3 Flow experience, Zone experience a Peak experience

V některých případech se můžeme setkat s tzv. stavem flow (plynutí). Tento stav je těžko popsatelný, neboť rozum je v něm „vypnutý", a proto se popis opírá pouze o vzpomínky. Jedná se o hluboké „ponoření se" do prováděné činnosti. S koncepcí flow přišel maďarský psycholog Csikszentmihalyi. Flow je stav, při kterém splýváme natolik s činností, kterou děláme, že se zdá, že nám nezáleží na ničem jiném - zkušenost sama o sobě je tak radostná, že ji budeme dělat za každou cenu, jen pro vykonávání činnosti samotné. K tomu, abychom se dostali do stavu flow, nám brání několik překážek, které

jsou součástí lidské přirozenosti. Jedná se o frustraci a také o chaos vnějšího světa, který nás vrhá do stálé nejistoty ohledně našeho místa a role v něm.

U sportovců bývá stav flow označován termínem Zóna, což je stav, který vzniká, když je sportovec v tzv. „nule". Činností je tedy sportovec úplně pohlcen, ale zároveň mu jde i o výsledek, chce vyhrát, což si v době výkonu absolutně nepřipouští, respektive se ničím takovým jeho mysl nezaobírá! Stavu Zóny je téměř nemožné dosáhnout, pokud sportovci mají jako cíl své činnosti jeho statickou podobu. Cesta do Zóny vede hlavně přes emoční vazbu k činnosti.

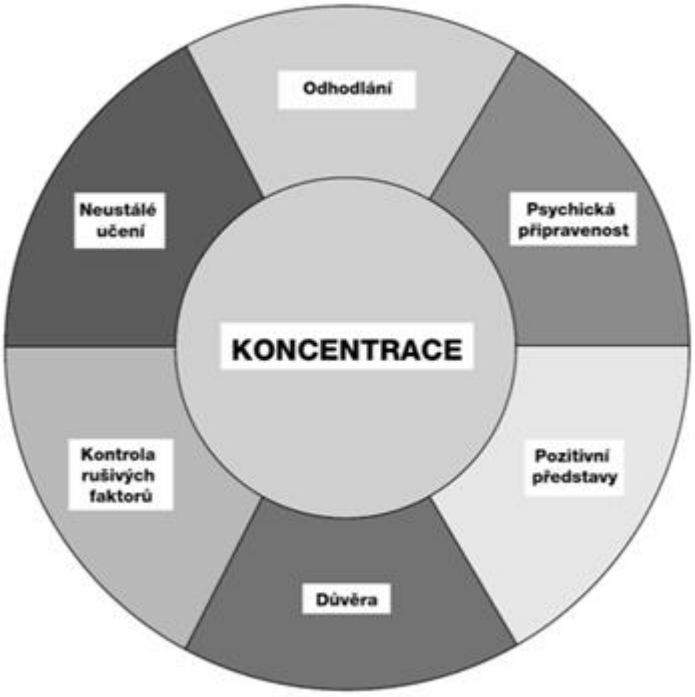
Peak experience je termín Abrahama Maslowa, kdy se jedná o vrcholné/vrcholové prožitky. Podle Maslowa je tento termín zobecněním těch nejlepších momentů lidského bytí, nejšťastnějších životních chvil, prožitku extáze, nadšení, blaženosti či největší radosti (Jelínek & Jetmarová, 2014).

2.4 Teorie Terryho Orlicka

Tato teorie popisuje, jak být úspěšný a dosáhnout lepších výkonů, a to nejen ve sportu.

> Na každé cestě za cílem je to koncentrace, která pohání výkony vysoké úrovně. Recept na vysoce kvalitní soustředění je jednoduchý - zůstaňte pozitivní a plně soustředění…. Můžete si vybrat, že budete dělat věci bez zaujetí, proplouvat čímkoli, co právě děláte, nebo že se budete soustředit na podávání kvalitních výkonů dle vašich nejlepších schopností (Orlick, 2012, 14).

Dle Orlicka (2012) řídí cestu k osobní dokonalosti sedm kritických oblastí, jsou to: koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení. Všechny tyto oblasti dohromady vytváří kolo dokonalosti, které je zobrazeno na obrázku 7.



Obrázek 7. Kolo dokonalosti (Orlick, 2012, 20).

2.4.1 Koncentrace

Koncentrace je nejdůležitějším prvkem dokonalosti, je středem kruhu, středovou osou. Lidé, kteří vynikají na té nejvyšší úrovni, se naučili, jak zaměřit svou pozornost. Pokud chcete podávat nejlepší možné výkony, je potřeba zaměřit pozornost na něco, co vás osvobodí, abyste byli tím, čím chcete být. Zlepšení soustředění dovoluje pokračovat v učení, experimentování, růstu, tvorbě, užívání a podávání výkonů, které budou blíž vašim možnostem (Orlick, 2012).

„Ve světě těch nejlepších výkonů vládne koncentrace - v dobrém i ve zlém" (Orlick, 2012, 34).

2.4.2 Odhodlání

Odhodlanost je klíčovou složkou na lidské cestě k výjimečnosti. S cíleným odhodláním můžete dosáhnout takřka čehokoli; bez něj se cíle na vysoké úrovni, které máte v dosahu, stanou prakticky nedosažitelné. Vaše odhodlání vyžaduje specifické soustředění…. Vysoká úroveň osobního odevzdání přirozeně vyrůstá z lásky a radosti z toho, co děláte, v kombinaci s pozitivními vizemi toho, kam se chcete dostat…. Pohonem pro dokonalost může být řada osobních důvodů nebo zdrojů odhodlanosti…. Lidé podávající úžasné výkony jsou schopní

dosáhnout většiny svých cílů a získávat na cestě tím, že se soustředí na pozitiva a zůstávají oddaní i v těžkých chvílích a při překonávání překážek…. Odhodlání jít za svými cíli a vytrvat navzdory nepřízni osudu je obrovskou součástí při dosažení vyšších cílů (Orlick, 2012, 21-22).

2.4.3 Psychická připravenost

Psychická soustředěnost velmi souvisí s tím, že je člověk pozitivní, soustředěný a odhodlaný jednat podle svých záměrů. Dokonalost potřebuje psychickou připravenost pro rozhodnou akci. Tato připravenost vyžaduje specifické zaměření. Jednat odhodlaně každý den tvoří základ tréninku, práce i výkonu. Pro vyniknutí jakékoli dovednosti je potřeba být psychicky připravený myslet, soustředit se a jednat pozitivním způsobem, potom bude mnohem jednodušší se naučit základní dovednosti potřebné pro výkon a procvičovat je až k dokonalosti (Orlick, 2012).

2.4.4 Pozitivní vize a představy

Pozitivní vize toho, čeho chcete dosáhnout, a menší vize kroků které se chystáte podniknout, abyste se cíli přiblížili, mohou být pohonem v cestě za dokonalostí…. Vaše šance dosáhnout vysokých cílů a žít radostný život se nesmírně zvýší, zaměříte-li se na pozitivní myšlenky, pozitivní představy, pozitivní vize a pozitivní učení…. Představa podávání kvalitních výkonů (a jejich pociťování ve svém těle) vám dovolí vytvořit si podmínky pro úspěch, aniž byste tyto výkony uskutečnili v reálném světě…. Pozitivní myšlenky spojené s pozitivními představami a pocity pomáhají utvářet nastavení mysli a soustředění, které je potřeba pro vysoce kvalitní výkony (Orlick, 2012, 24-26).

2.4.5 Důvěra

Tato složka je klíčová pro dosažení dokonalosti. Důvěra se odvíjí (klesá nebo roste) od kvality přípravy a soustředění, ale i od sebedůvěry. Sebedůvěra vyžaduje specifické soustředění. Málo kdy se stane, že svou cestu za dobrým výsledkem začneme s naprostou důvěrou ve své schopnosti dosáhnout cílů s kvalitou a přesností. Důvěru si zlepšujeme tak, že si přiznáváme svá zlepšení, a že se učíme jak z úspěchů, tak i z chyb (Orlick, 2012).

„Důvěra ve vlastní soustředění je jako univerzální klíč: otevírá dveře k vyšším úrovním dokonalosti, a ty zase otevírají dveře k větší sebedůvěře" (Orlick, 2012, 27).

2.4.6 Kontrola rušivých faktorů

Kontrola rušivých faktorů znamená nedovolit rozptýlení, aby narušilo kvalitu výkonu nebo úspěchu navzdory vyrušení. Rozptýlení mohou být vnější, která pocházejí od druhých lidí (např. fanoušci očekávají dobrý výkon) nebo vnitřní, která pocházejí z vlastních myšlenek (např. úzkost, obavy). Odolávat rušivým faktorům a udržovat si pozitivní soustředění je potřeba před závodem, v celém jeho průběhu i po jeho skončení. Pokud vypadnete ze soustředění, je potřeba se do něj co nejdříve vrátit, a to např. koncentrací na nějaké pozitivní myšlenky, body, obrazy apod. (Orlick, 2012).

2.4.7 Neustálé učení

„Lidé, kteří trvale podávají vysoké výkony, jdou po svých vlastních nejlepších cestách…. Cesta za osobní dokonalostí je procesem sebeodhalování a posunovaní hranic, při kterém jednáte podle objevů, které vás vedou k vašemu nejlepšímu soustředění a nejlepším výkonům" (Orlick, 2012, 29).

Pro zlepšení výkonu si vyberte ty prvky, které vám dodají sílu a soustředění. Zlepšete se v oblastech, ve kterých věříte, že pozitivně ovlivní váš výkon. Až se vám podaří propojit všechny prvky kola dokonalosti, dokončíte tak skládačku a kolo se bude točit hladce a plynule, a to i v hrbolatém terénu (Orlick, 2012).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem diplomové práce bylo prozkoumat a zjistit úroveň jednotlivých mentálních dovedností brankářů a brankářek v házené v jednotlivých soutěžích, které byly osloveny.

3.2 Dílčí cíle

1) Porovnat úroveň mentálních dovedností mezi pohlavími.
2) Porovnat úroveň mentálních dovedností mezi jednotlivými soutěžemi.

3.3 Výzkumné otázky

1) Existují rozdíly v mentálních dovednostech mezi brankářkami a brankáři v házené?
2) Existují rozdíly v mentálních dovednostech mezi brankáři/brankářkami v jednotlivých soutěžích?

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného souboru

Pro výzkum do této diplomové práce jsme zvolili kvantitativní přístup, kdy jsme získávali data od brankářů a brankářek jednotlivých týmů, působících v různých soutěžích. Konkrétně šlo o ženské týmy působící v nejvyšší lize a v 1. lize (2. nejvyšší liga) a mužské týmy působící v nejvyšší lize a ve 2. lize Jižní Moravy (3. nejvyšší liga). Samotný sběr dat probíhal pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu OMSAT-3*. Tento dotazník jsem rozeslala v říjnu roku 2017 v elektronické podobě samotným brankářům a brankářkám pomocí sociálních sítí a vráceny mně byly v průběhu podzimu roku 2017.

4.1.1 OMSAT-3*

Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool), jehož autory jsou John H. Salmela, Natalie Durand-Brush a Isabelle Green-Demers, se ve světě hojně využívá k posouzení kvality mentálních dovedností profesionálních i amatérských sportovců. Tento dotazník se celkově skládá ze čtyřiceti osmi otázek, které jsou zaměřeny na dvanáct mentálních dovedností, které jsou dále rozděleny do tří skupin. Jsou to základní dovednosti (sebedůvěra, odhodlání a stanovování cílů), psychosomatické dovednosti (reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace) a kognitivní dovednosti (zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže či zápasu). Tento dotazník využívá pro výzkum validitu a reliabilitu (Vičar, 2016).

První verze dotazníku OMSAT-1 pochází z roku 1992 a jejím autorem je Salmela. Skládal se ze sto čtrnácti položek, které měřily čtrnáct mentálních dovedností za využití pětistupňové likertovské škály. Po zjištění nedostatků byl dotazník opakovaně přepracován, a to nejprve o rok později Botou, kdy obsahoval sedmdesát jedna položek, měřících dvanáct mentálních dovedností (OMSAT-2), poté ještě Salmelou a Durand-Brushovou, kdy obsahoval osmdesát pět položek, měřících dvanáct mentálních dovedností (OMSAT-3). Až v roce 2001 vznikl OMSAT-3*, který využívá sedmistupňové likertovské škály zobrazené v tabulce 1 (Vičar & Hřebíčková, 2017).

Tabulka 1. Likertovská sedmistupňová škála

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

Každé z dvanácti mentálních dovedností náleží v dotazníku čtyři otázky. Jednotlivé mentální dovednosti si nyní trochu objasníme, i když jsme se s některými setkali již v Orlickově kole dokonalosti.

4.1.1.1 Základní dovednosti

Tyto mentální dovednosti jsou v podstatě nezbytné pro sportovní výkon. Lze je rozvíjet, a tím dosáhnout lepšího výkonu. Jak již bylo zmíněno, patří sem sebedůvěra, odhodlání a stanovování cílů.

Sebedůvěra jde z vlastního závazku připravovat se, promlouvat k sobě pozitivním způsobem o tom, čeho se dá ještě dosáhnout a také ve víru, že na své cestě zůstanete i při zdolávání překážek. S důvěrou v sebe sama se zlepšuje i výkon (Orlick, 2012).

Odhodlání jít za svými cíli navzdory nepřízni osudu je velkou součástí při dosahování vyšších cílů. Napomáhá při překonávání překážek a umožňuje tak dosáhnout takřka čehokoliv (Orlick, 2012).

Je vhodné si stanovovat náročné, ale reálné cíle a stejně tak cíle dlouhodobé i krátkodobé. Dlouhodobé proto, abychom věděli, kam směřujeme. Bez krátkodobých bychom nevěděli jak se k těm dlouhodobým dostat (Knapová, 2017). Dosažení cíle, i krátkodobého, dává pocit zdatnosti a inspiruje k usilování o další cíl, čímž pomáhá udržovat si oddanost svému poslání a budovat sebedůvěru (Orlick, 2012).

V tabulce 2 jsou uvedeny příklady položek každé základní mentální dovednosti.

Tabulka 2. Příklady základních mentálních dovedností.

Základní dovednost	Příklad
Sebedůvěra	Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.
Odhodlání	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky.
Stanovování cílů	Stanovuji si náročné cíle.

4.1.1.2 Psychosomatické dovednosti

Mají co do činění s množstvím energie sportovce a její regulací. Mezi tyto dovednosti patří reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace.

Reakce na stres. Stres je chápán jako odpověď na vnitřní nebo vnější procesy. Projevuje se diskoordinací, zvýšeným reakčním časem, chybovostí, tremorem, ztrátou sebekontroly (Svoboda & Vaněk, 1986).

Strach je stav, který je doprovázen chvěním, bušením srdce, zpomalením nebo zrychlením dechu, žaludečními potížemi apod. Narušuje především senzomotorické funkce. Sportovec je tak diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, ztrácí sebedůvěru atd. (Blahutková & Sližik, 2014; Macák & Hošek, 1989). Dle OMSAT-3* je jednou ze psychosomatických dovedností právě zvládání strachu.

Relaxace napomáhá před sportovní soutěží zvýšit nebo snížit aktivaci na preferovanou optimální úroveň. Při relaxaci jde v podstatě o odstranění psychických tenzí před utkáním, a aktivaci, mobilizaci sil pro koncentrovaný výkon (Svoboda & Vaněk, 1986; Tod et al., 2012).

Aktivaci můžeme chápat jako stav, který je charakterizován vzrušením nebo výdejem energie. Je to potřeba stimulace organismu pro odpovídající optimum. V závislosti na úrovni sportovního výkonu lze aktivaci zvyšovat nebo snižovat (Blahutková & Sližik, 2014).

V tabulce 3 jsou uvedeny příklady položek každé psychosomatické mentální dovednosti.

Tabulka 3. Příklady psychosomatických mentálních dovedností.

Psychosomatická dovednost	Příklad
Reakce na stres	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.
Zvládání strachu	Bojím se prohrávat.
Relaxace	Je pro mne snadné relaxovat.
Aktivace	Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkony.

4.1.1.3 Kognitivní dovednosti

Kognitivní neboli poznávací dovednosti souvisí s pamětí, schopností číst, psát, zpracovávat informace apod. Do této skupiny patří zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže či zápasu.

Pokud chcete podávat nejlepší možné výkony, je nutné zaměřit pozornost na něco, co vás osvobodí, abyste byli tím, čím chcete být. Absolutní soustředění vás osvobodí k tomu, abyste mohli zvýšit úroveň a konzistenci vašeho výkonu. Právě soustředění bývá často tím rozhodujícím faktorem (Orlick, 2012).

Pro trvalé podávání dobrých výkonů je důležité ovládnout dovednost kontroly rozptýlení. Je potřeba se naučit uchovat si co nejlepší soustředění navzdory těmto rozptýlením a být schopni rychle dosáhnout opětovného zaměření soustředění poté, co bylo narušeno. Pak jsme schopni vítězit i ve velkých soutěžích (Orlick, 2012).

Imaginace a mentální trénink bývá často spojován do jedné složky. V OMSAT-3* má ale každá své místo.

Myšlenky, představy nebo pocity nám probíhají hlavou tu a tam, a to nejenom ve spojení se sportem. Psychická imaginace je příležitost k vytvoření lepší reality a dovoluje tak efektivně nakládat s problémy, výzvami nebo událostmi už v duchu. Když pak nastane ona problémová situace, jsme schopni se s ní vypořádat, zdolat ji nebo ji překonat. Představovat si v duchu uskutečňování pohybů, které jsou potřebné k úspěchu, může později pomoci realizovat tyto pohyby ve skutečnosti (Orlick, 2012).

„Mentální trénink je záměrná tvorba pohybových představ určité techniky pohybu, jeho výkonnostní úrovně ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu" (Macák & Hošek, 1989, 166).

Plánování soutěže či zápasu je poslední kognitivní dovedností, kdy sportovec zvolí strategii, jak dosáhnout maximálních výkonu.

V tabulce 4 jsou uvedeny příklady položek kognitivních dovedností.

Tabulka 4. Příklady kognitivních mentálních dovedností.

Kognitivní dovednost	Příklad
Zaměření pozornosti	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
Opětovné zaměření pozornosti	Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.
Imaginace	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší možný výkon.
Mentální trénink	Můj mentální trénink je plánovaný.
Plánování soutěže či zápasu	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.

4.2 Metoda zpracování a analýza dat

Nashromážděná data z dotazníkového šetření byla od respondentů v elektronické podobě, a to v programu Microsoft Excel 2010. V tomto programu jsem poté vytvořila rozsáhlou datovou matici, obsahující 490 buněk (viz příloha 1). Ve stejném programu byly u každého účastníka vypočítány i hrubé skóry jednotlivých mentálních dovedností. Poté byla provedena analýza datové matice v programu Statistica 12, kde byl využit Mann-Whitney U test. Tento test byl použit pro zjištění, zda mezi pohlavími, popřípadě soutěžemi, existují statisticky významné rozdíly. Mann-Whitney U test se používá pro srovnání dvou různých hodnot. U všech dat se zjišťovala hladina významnosti $p<0,05$.

4.3 Etika výzkumu

Vzhledem k tomu, že ke sběru dat jsem využila kvantitativní metodu, a to pomocí dotazníku, obdrželi všichni probandi nejprve průvodní text a hned poté samotný dotazník. V textu byli všichni probandi seznámeni s mou osobou, s cíli práce a časové náročnosti. Dále zde byly uvedeny kontakty pro případné dotazy, ale především pro vrácení vyplněného dotazníku. Toto vyplnění bylo zcela dobrovolné. Probandi byli také obeznámeni s možností zpětné vazby vlastního profilu mentálních dovedností, a to v létě roku 2018.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole se zaměříme již na samotné výsledky výzkumu a jejich následnou interpretaci. Cílem této práce bylo zmapování a určení úrovně mentálních dovedností současných brankářů a brankářek, působících v jednotlivých soutěžích.

Pro vyhodnocení výsledků pomocí dotazníku OMSAT-3* platí, že u každé z dvanácti mentálních dovedností je uvedena hodnota, která odpovídá určitému stupni. Pokud sportovci dosahují hodnot v rozmezí 1-3 je tato mentální dovednost jen slabě vyvinutá. Hodnoty 3-5 vypovídají o středně rozvinuté mentální dovednosti. Pokud jsou hodnoty 5 a více je daná mentální dovednost vysoce rozvinutá.

Tabulka 5 zobrazuje brankářky z obou soutěží, ve kterých probíhal výzkum. Můžeme vidět, že všechny mentální dovednosti se pohybují v průměrných hodnotách, tedy jsou středně rozvinuté, kromě mentální dovednosti Zvládání strachu, která je těsně pod průměrnou hodnotou a je tedy jen slabě rozvinutá. Nejvíce rozvinutá je mentální dovednost Stanovování cílů, která je na horní hranici středního rozvinutí.

Tabulka 5. Úroveň jednotlivých mentálních dovedností všech testovaných brankářek.

Mentální dovednost	četnost	průměr	směrodatná odchylka	minimum	maximum
Stanovování cílů	17	4,91	0,76	4,00	6,25
Sebedůvěra	17	4,78	0,81	3,25	6,50
Odhodlání	17	4,75	0,95	3,00	6,75
Reakce na stres	17	3,15	1,07	1,75	5,25
Relaxace	17	4,06	0,96	2,50	5,75
Zvládání strachu	17	2,93	0,82	1,75	4,75
Aktivace	17	3,99	1,06	2,50	6,50
Zaměření pozornosti	17	3,19	0,96	1,75	5,00
Imaginace	17	4,72	0,78	3,00	6,00
Plánování soutěže	17	3,59	0,90	2,00	5,25
Mentální trénink	17	3,51	0,68	2,25	4,75
Opětovné zaměření pozornosti	17	4,21	0,92	2,75	6,25

V tabulce 6 vidíme hodnoty všech testovaných brankářů z obou soutěží. Na rozdíl od žen se u mužů vyskytují mentální dovednosti, které jsou středně a vysoce

rozvinuté. Nejvyšší hodnotu u mužů má Sebedůvěra, která spolu se Stanovováním cílů, Aktivací a Imaginací jsou v oblasti vysoce rozvinutá mentální dovednost. Naopak nejnižší hodnotu má mentální dovednost Zvládání strachu, která je ale i tak středně rozvinutá.

Tabulka 6. Úroveň jednotlivých mentálních dovedností všech testovaných brankářů.

Mentální dovednost	četnost	průměr	směrodatná odchylka	minimum	maximum
Stanovování cílů	15	5,03	1,25	2,75	7,00
Sebedůvěra	15	5,80	0,63	5,00	7,00
Odhodlání	15	4,73	1,70	1,75	7,00
Reakce na stres	15	3,43	1,73	1,25	7,00
Relaxace	15	4,57	1,31	2,25	7,00
Zvládání strachu	15	3,12	1,74	1,25	7,00
Aktivace	15	5,25	0,84	4,00	7,00
Zaměření pozornosti	15	4,05	1,53	1,75	7,00
Imaginace	15	5,35	1,01	3,25	7,00
Plánování soutěže	15	4,12	1,67	2,00	7,00
Mentální trénink	15	4,25	1,41	2,00	7,00
Opětovné zaměření pozornosti	15	4,20	1,34	2,75	7,00

V tabulce 7 vidíme srovnání hodnot jednotlivých mentálních dovedností všech testovaných brankářek i brankářů. U mužů jsou hodnoty jednotlivých mentálních dovedností, kromě Odhodlání a Opětovné zaměření pozornosti, vyšší než u žen. Můžeme si všimnout, že nejnižších hodnot u obou pohlaví nabývá mentální dovednost Zvládání strachu.

Tabulka 7. Srovnání úrovní jednotlivých mentálních dovednosti všech testovaných brankářek a brankářů.

Mentální dovednost	četnost		průměr		směrodatná odchylka		minimum		maximum	
	ženy	muži	Ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži
Stanovování cílů	17	15	4,91	5,03	0,76	1,25	4,00	2,75	6,25	7,00
Sebedůvěra	17	15	4,78	5,80	0,81	0,63	3,25	5,00	6,50	7,00
Odhodlání	17	15	4,75	4,73	0,95	1,70	3,00	1,75	6,75	7,00
Reakce na stres	17	15	3,15	3,43	1,07	1,73	1,75	1,25	5,25	7,00
Relaxace	17	15	4,06	4,57	0,96	1,31	2,50	2,25	5,75	7,00
Zvládání strachu	17	15	2,93	3,12	0,82	1,74	1,75	1,25	4,75	7,00
Aktivace	17	15	3,99	5,25	1,06	0,84	2,50	4,00	6,50	7,00
Zaměření pozornosti	17	15	3,19	4,05	0,96	1,53	1,75	1,75	5,00	7,00
Imaginace	17	15	4,72	5,35	0,78	1,01	3,00	3,25	6,00	7,00
Plánování soutěže	17	15	3,59	4,12	0,90	1,67	2,00	2,00	5,25	7,00
Mentální trénink	17	15	3,51	4,25	0,68	1,41	2,25	2,00	4,75	7,00
Opětovné zaměření pozornosti	17	15	4,21	4,20	0,92	1,34	2,75	2,75	6,25	7,00

V následujícím vyhodnocování se již budu zabývat rozdíly v jednotlivých dimenzích dotazníku OMSAT-3* mezi brankáři a brankářkami v jednotlivých soutěžích a následně mezi pohlavími, a to pomocí Mann-Whitney U testu.

V tabulce 8 jsou zobrazeny rozdíly v jednotlivých mentálních dovednostech u brankářů, působících v různých soutěžích. Důležité jsou zejména mentální dovednosti Odhodlání a Imaginace, kde vyšly statisticky významné rozdíly. Pro výzkum je nejdůležitější sloupec označený 2*1str. Přesné p, což je přesná hodnota hladiny pravděpodobnosti, která je graficky zobrazena na obrázku 8.

Tabulka 8. Rozdíly v mentálních dovednostech brankářů, působících v jednotlivých soutěžích.

Mentální dovednost	Sčt poř. skup.1	Sčt poř. skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. Skup. 1	N platn. Skup. 2	2*1str Přesné p
Stanovování cílů	80,500	39,500	11,500	1,852	0,064	1,863	0,062	8	7	0,054
Sebedůvěra	72,500	47,500	19,500	0,926	0,355	0,946	0,344	8	7	0,336
Odhodlání	90,500	29,500	1,500	3,009	0,003	3,022	0,003	8	7	0,001
Reakce na stres	64,000	56,000	28,000	-0,058	0,954	-0,058	0,954	8	7	1,000
Relaxace	60,000	60,000	24,000	-0,405	0,685	-0,408	0,684	8	7	0,694
Zvládání strachu	61,500	58,500	25,500	-0,231	0,817	-0,236	0,813	8	7	0,779
Aktivace	63,000	57,000	27,000	-0,058	0,954	-0,059	0,953	8	7	0,955
Zaměření pozornosti	72,500	47,500	19,500	0,926	0,355	0,932	0,352	8	7	0,336
Imaginace	85,000	35,000	7,000	2,372	0,018	2,398	0,016	8	7	0,014
Plánování soutěže	80,000	40,000	12,000	1,794	0,073	1,815	0,070	8	7	0,072
Mentální trénink	71,000	49,000	21,000	0,752	0,452	0,758	0,449	8	7	0,463
Opětovné zaměření pozornosti	63,000	57,000	27,000	-0,058	0,954	-0,058	0,954	8	7	0,955

Sčt poř. skup. 1 = součet pořadí hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářů, působících v extralize.

Sčt poř. skup. 2 = součet pořadí hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářů, působících ve 2. lize Jižní Moravy.

U = hodnota testové statistiky. U = min (U_1, U_2).

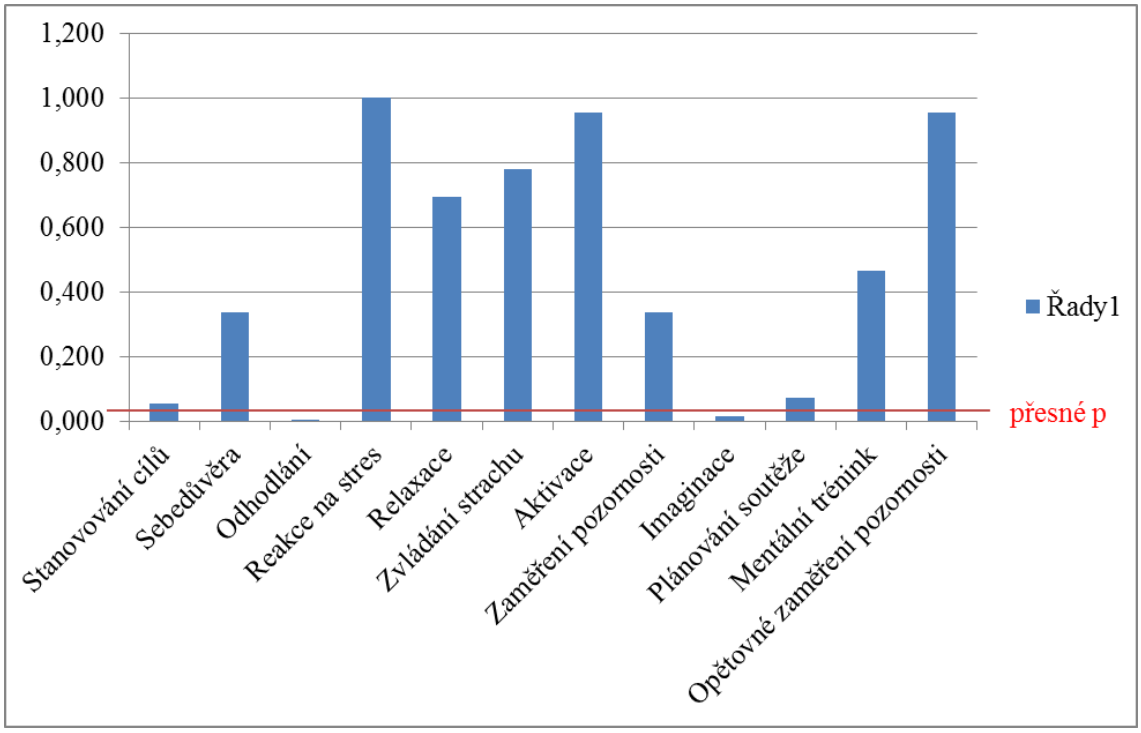
Z = hodnota asymptotické testové statistiky.

p-hodn. = asymptotická p-hodnota.

N platn. skup. 1 = počet testovaných brankářů, působících v extralize.

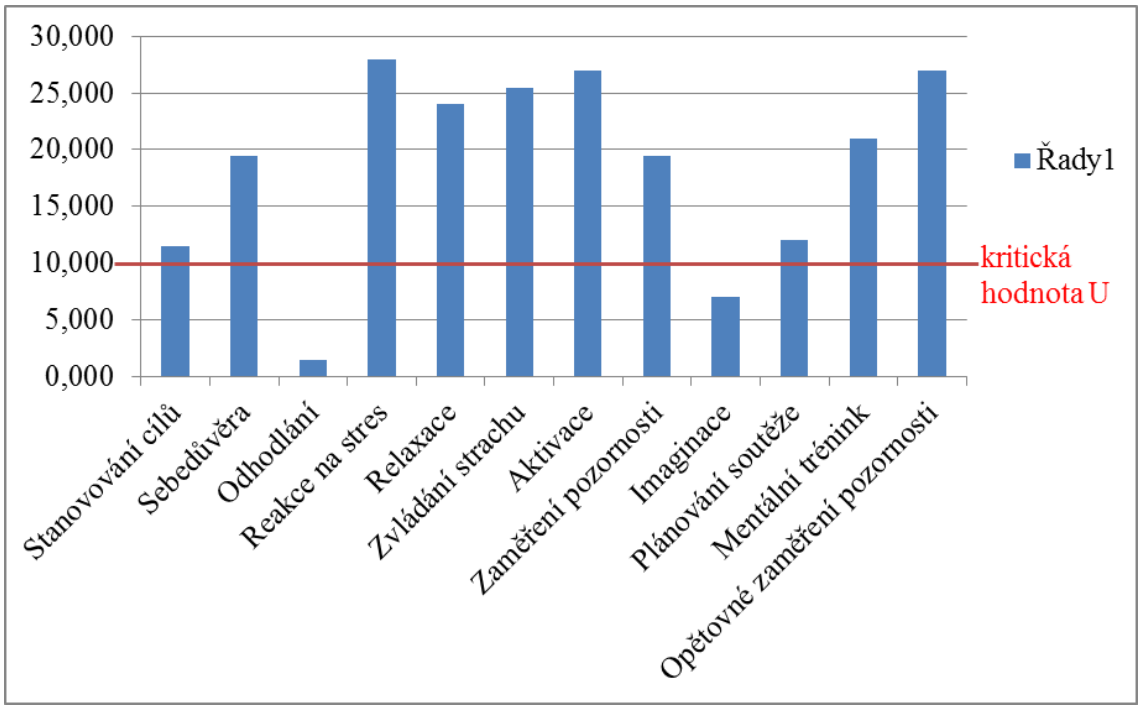
N platn. skup. 2 = počet testovaných brankářů, působících ve 2. lize Jižní Moravy.

2*1str. Přesné p = přesná p-hodnota.



Obrázek 8. Přesná p hodnota v testování mentálních dovedností brankářů, působících v obou soutěžích.

Pro lepší přehlednost přikládám ještě obrázek 9, kde je graficky znázorněna hodnota U z Mann Whitney U testu, jejíž kritická hodnota je daná tabulkově. Pro tuto skupinu je kritická hodnota deset. Tento graf přehledně zobrazuje jak ty mentální dovednosti, které se na kritickou hodnotu U nedostaly, tak i ty, které se vyskytují nad ní.



Obrázek 9. Zobrazení kritické hodnoty pro Mann Whitney test na hladině α = 0,05 u brankářů, působících v obou soutěžích.

Tabulka 9 zobrazuje rozdíly v mentálních dovednostech u brankářek, působících v obou soutěžích. Byl zde opět proveden Mann Whitney U test. U žen vyšly statisticky významné rozdíly hned v pěti dimenzích, a to konkrétně ve Stanovování cílů, Sebedůvěře, Zvládání strachu, Imaginaci a Mentálním tréninku.

Tabulka 9. Rozdíly v mentálních dovednostech brankářek, působících v jednotlivých soutěžích.

Mentální dovednost	Sčt poř. skup.1	Sčt poř. skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. Skup. 1	N platn. Skup. 2	2*1str. Přesné p
Stanovování cílů	129,000	24,000	9,000	2,161	0,031	2,182	0,029	12	5	0,027
Sebedůvěra	128,500	24,500	9,500	2,108	0,035	2,121	0,034	12	5	0,027
Odhodlání	120,500	32,500	17,500	1,265	0,206	1,280	0,201	12	5	0,195
Reakce na stres	99,000	54,000	21,000	-0,896	0,370	-0,904	0,366	12	5	0,383
Relaxace	123,000	30,000	15,000	1,528	0,126	1,545	0,122	12	5	0,130
Zvládání strachu	88,000	65,000	10,000	-2,055	0,040	-2,097	0,036	12	5	0,037
Aktivace	126,000	27,000	12,000	1,845	0,065	1,854	0,064	12	5	0,064
Zaměření pozornosti	110,000	43,000	28,000	0,158	0,874	0,159	0,874	12	5	0,879
Imaginace	127,500	25,500	10,500	2,003	0,045	2,035	0,042	12	5	0,037
Plánování soutěže	112,000	41,000	26,000	0,369	0,712	0,373	0,709	12	5	0,721
Mentální trénink	131,000	22,000	7,000	2,372	0,018	2,404	0,016	12	5	0,014
Opětovné zaměření pozornosti	93,500	59,500	15,500	-1,476	0,140	-1,483	0,138	12	5	0,130

Sčt poř. skup. 1 = součet hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářek, působících v MOL lize.

Sčt poř. skup. 2 = součet hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářek, působících v 1. lize.

U = hodnota testové statistiky. U = min (U_1, U_2).

Z = hodnota asymptotické testové statistiky.

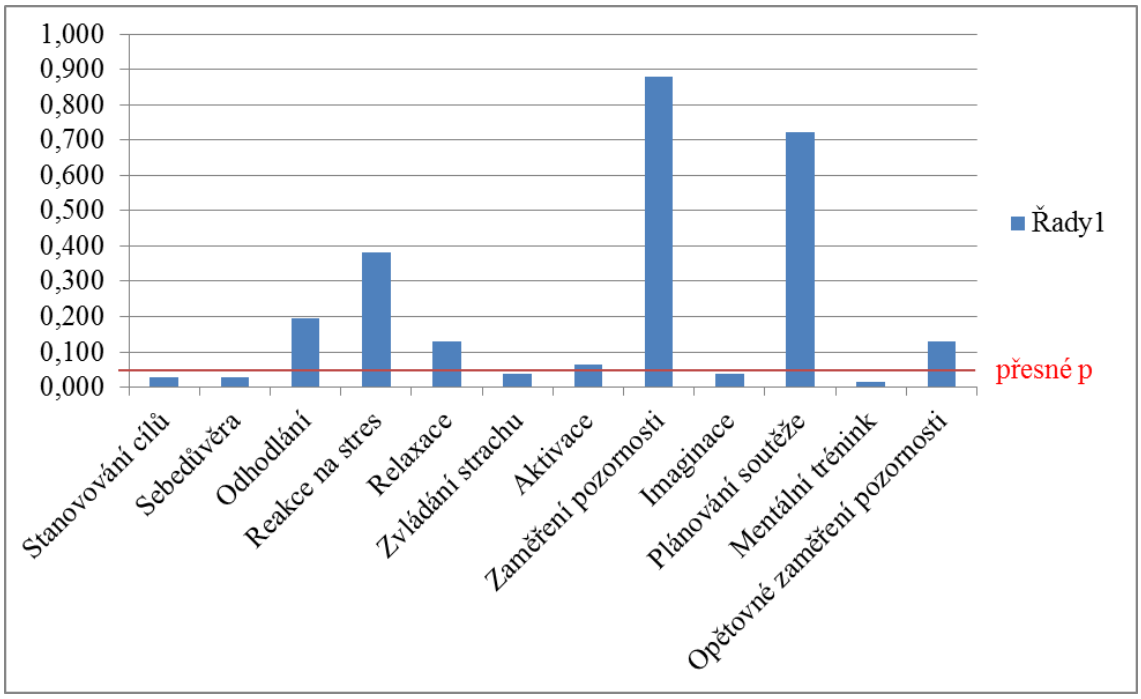
p-hodn. = asymptotická p-hodnota.

N platn. skup. 1 = počet testovaných brankářů, působících v MOL lize.

N platn. skup. 2 = počet testovaných brankářů, působících v 1. lize.

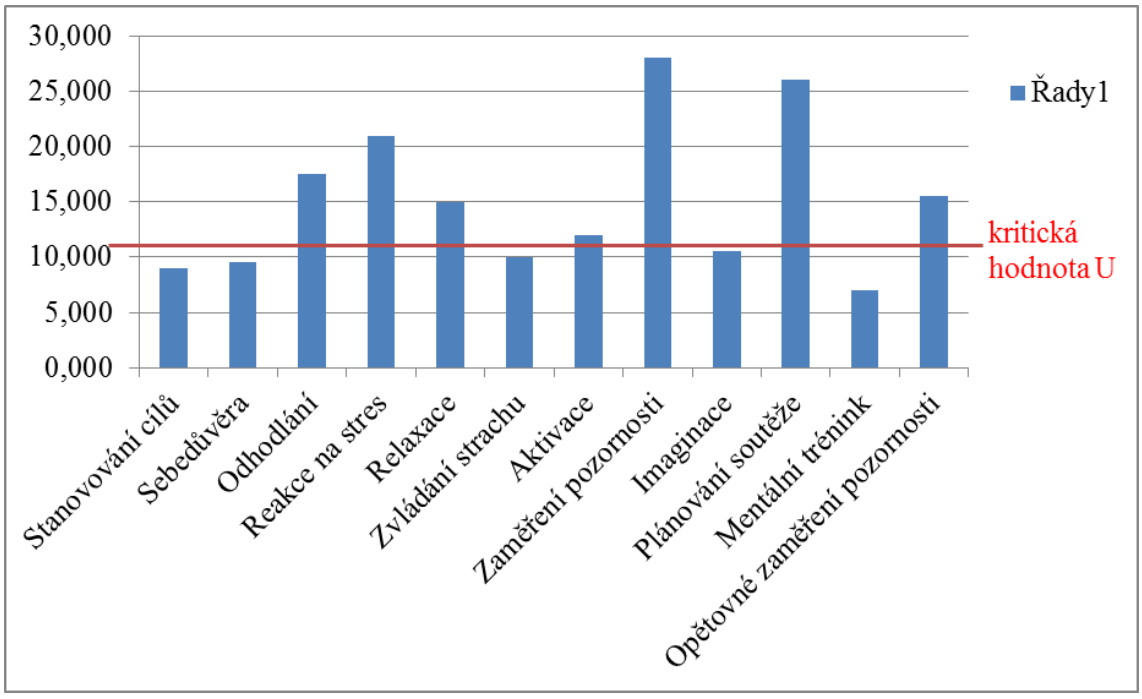
2*1str. Přesné p = přesná p-hodnota.

Na obrázku 10 jsou graficky znázorněny přesné p hodnoty, zobrazující statisticky významné rozdíly, kdy některé z mentálních dovedností se pohybují v hodnotách $p<0,05$. Tyto mentální dovednosti jsou právě proto pro nás statisticky významné.



Obrázek 10. Přesná p hodnota v testování mentálních dovedností brankářek, působících v obou soutěžích.

Opět přikládám ještě obrázek 11 se zobrazením U hodnot Mann Whitney testu. Kritická hodnota U je opět tabulkově stanovena. V tomto případě je ale tato hodnota jiná, neboť testovaných žen bylo více. Proto je kritická hodnota U u brankářek jedenáct. Můžeme tedy vidět, které mentální dovednoti se nad tuto hodnotu dostaly, a které zůstaly pod ní.



Obrázek 11. Zobrazení kritické hodnoty pro Mann Whitney test na hladině α = 0,05 u brankářek, působících v obou soutěžích.

V poslední tabulce 10 je porovnání mentálních dovedností všech brankářů a brankářek, kteří se zúčastnili výzkumu. Opět je pro nás nejdůležitější sloupec s názvem 2*1str. přesné p, kde jsou nyní statisticky významné rozdíly jen ve dvou dimenzích, a to konkrétně v Sebedůvěře a Aktivaci. Pro statisticky významné rozdíly byla znovu stanovena hranice hodnoty $p<0,05$.

Tabulka 10. Rozdíly v mentálních dovednostech brankářů a brankářek bez ohledu na úroveň soutěže.

Mentální dovednost	Sčt poř. skup.1	Sčt poř. skup.2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. Skup. 1	N platn. Skup. 2	2*1str. Přesné p
Stanovování cílů	265,500	262,500	112,500	-0,548	0,584	-0,550	0,582	17	15	0,576
Sebedůvěra	192,500	335,500	39,500	-3,304	0,001	-3,323	0,001	17	15	0,000
Odhodlání	278,500	249,500	125,500	-0,057	0,955	-0,057	0,955	17	15	0,941
Reakce na stres	284,500	243,500	123,500	0,132	0,895	0,133	0,894	17	15	0,882
Relaxace	253,500	274,500	100,500	-1,001	0,317	-1,005	0,315	17	15	0,313
Zvládání strachu	290,500	237,500	117,500	0,359	0,720	0,362	0,717	17	15	0,710
Aktivace	194,000	334,000	41,000	-3,248	0,001	-3,262	0,001	17	15	0,001
Zaměření pozornosti	238,500	289,500	85,500	-1,567	0,117	-1,572	0,116	17	15	0,114
Imaginace	233,500	294,500	80,500	-1,756	0,079	-1,778	0,075	17	15	0,076
Plánování soutěže	267,500	260,500	114,500	-0,472	0,637	-0,475	0,635	17	15	0,628
Mentální trénink	242,000	286,000	89,000	-1,435	0,151	-1,443	0,149	17	15	0,153
Opětovné zaměření pozornosti	294,000	234,000	114,000	0,491	0,623	0,493	0,622	17	15	0,628

Sčt poř. skup. 1 = součet pořadí hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářek, působících v obou soutěžích.

Sčt poř. skup. 2 = součet pořadí hodnot v jednotlivých dimenzích u brankářů, působících v obou soutěžích.

U = hodnota testové statistiky. U = min (U_1, U_2).

Z = hodnota asymptotické testové statistiky.

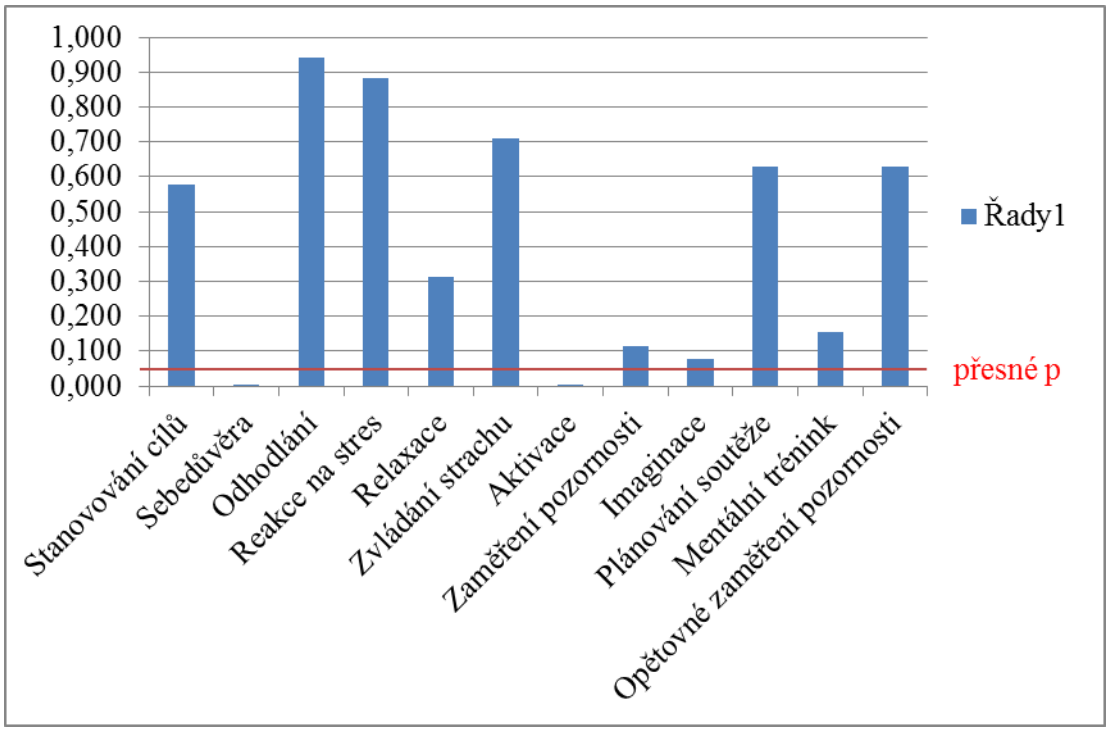
p-hodn. = asymptotická p-hodnota.

N platn. skup. 1 = počet testovaných brankářek, působících v obou soutěžích.

N platn. skup. 2 = počet testovaných brankářů, působících v obou soutěžích.

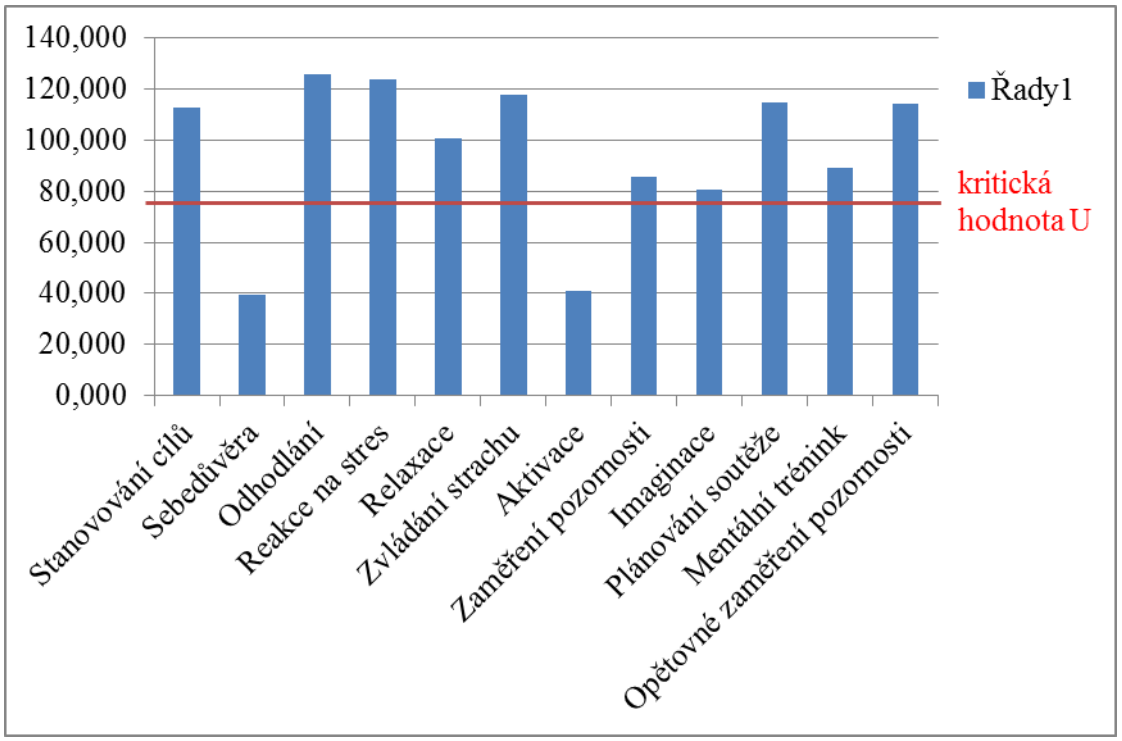
2*1str. Přesné p = přesná p-hodnota.

Na obrázku 12 jsou, stejně jako v předchozích případech, graficky znázorněny přesné p hodnoty, kdy je opět výrazně znázorněna hranice hodnoty p, která odpovídá p<0,05. Pod touto hranicí jsou znázorněny pouze dimenze Sebedůvěra a Aktivace, které této hranice nedosáhly a vyšly u nich tedy statisticky významné rozdíly.



Obrázek 12. Přesná p hodnota v testování mentálních dovedností brankářek a brankářů, působících v obou soutěžích.

Na obrázku 13 je, stejně jako v předchozích případech, graficky znázorněna U hodnota z Mann Whitney U testu. Jak už jsem se dříve zmiňovala, U hodnota je dána tabulkově a odvíjí se od počtu zúčastněných. Tudíž i v tomto případě bude její hodnota jiná, a to konkrétně sedmdesát pět.



Obrázek 13. Zobrazení kritické hodnoty pro Mann Whitney test na hladině α = 0,05 u brankářek a brankářů, působících v obou soutěžích.

6 DISKUSE

Ve výše uvedených výsledcích jsme si mohli všimnout, že brankářky, působící v obou soutěžích, dosahují v průměru středního rozvinutí základních dovedností, do kterých spadá Odhodlání, Sebedůvěra a Stanovování cílů. V případě psychosomatických dovedností, mezi které je zařazena Reakce na stres, Zvládání stresu, Relaxace a Aktivace, dosahují brankářky středního rozvinutí pouze ve třech dimenzích. V případě Zvládání strachu jde o slabé rozvinutí. Tato dimenze je u brankářek současně i celkově nejméně rozvinutá ze všech zkoumaných dimenzí. Do poslední skupiny, což jsou kognitivní dovednosti, spadá Zaměření pozornosti, Opětovné zaměření pozornosti, Imaginace, Mentální trénink a Plánování soutěže či zápasu. Všechny kognitivní dovednosti jsou v tomto případě středně rozvinuté. U brankářek je celkově nejvíce rozvinutou mentální dovedností Stanovování cílů, která spadá do skupiny základních dovedností.

U brankářů, působících v obou soutěžích, byly výsledky poněkud odlišné od žen. Ve skupině základních dovedností jsou Sebedůvěra a Stanovování cílů vysoce rozvinutou dimenzí. Přičemž Sebedůvěra je současně i nejvíce rozvinutou mentální dovedností u brankářů vůbec. V případě Odhodlání jde o střední rozvinutí. Ve skupině psychosomatických dovedností jsou všechny mentální dovednosti, až na jednu, středně rozvinuté. Jediná Aktivace je u brankářů vysoce rozvinutá. Ze skupiny kognitivních dovedností se opět jedna dimenze odlišuje. Je jí Imaginace, která je vysoce rozvinutá, když to ostatní dimenze z této skupiny jsou středně rozvinuté. Nejméně rozvinutou mentální dovedností je, v případě brankářů, Zvládání strachu.

Ve srovnání pohlaví je zajímavostí, že v obou případech je nejméně rozvinutou dovedností Zvládání strachu. Tato dimenze se pohybuje na hranici mezi slabým a středním rozvinutím, kdy u brankářů se vyskytuje už těsně nad touto hranicí, když to u brankářek se pohybují těsně pod touto hranicí. A právě tato dimenze může být mnohdy rozhodující ve výkonnosti v soutěži, neboť některé jedince může nepříjemně limitovat. Průměrné hodnoty všech mentálních dovedností jsou u brankářů vyšší než u brankářek, kromě dvou dimenzí, a to je Odhodlání a Opětovné zaměření pozornosti, kdy jsou hodnoty pouze minimálně vyšší u brankářek než u brankářů. Brankářky se obecně v průměrných hodnotách vyskytují ve většině případů ve středním rozvinutí, když to brankáři mají většinu mentálních dovedností vysoce rozvinutých.

Další výsledky vychází z Mann Whitney U testu, díky kterému se statisticky zkoumala rozdílnost mezi brankáři a brankářkami v jednotlivých ligách a následně také rozdíly mezi pohlavími bez rozlišení úrovní soutěží. Pomocí tohoto testu se vypočítaly U hodnoty, což jsou tzv. hodnoty testové statistiky. My jsme pracovali vždy s minimální U hodnotou u každé dimenze, kterou porovnáváme s kritickou hodnotou pro Mann Whitney test na hladině $\alpha=0,05$. Je-li U hodnota menší než kritická hodnota, jde o statisticky významný rozdíl. Kritická hodnota pro Mann Whitney test na hladině $\alpha=0,05$ je tabulkově stanovena (viz příloha 2).

Další významná hodnota pro nás byla přesná p hodnota, což je nejmenší hladina významnosti, kdy v našem případě je $p<0,05$. Přesná p hodnota je označení, které se využívá, pokud je počet zkoumaných objektů v souboru menší než třicet.

Mann Whitney U test stanovil u brankářů takové výsledky, že statisticky významné rozdíly jsou pouze u dvou dimenzí, a to je Odhodlání a Imaginace, což nám ukazuje hladina jejich výskytu, která odpovídá $p<0,05$. Poté jsme ověřili i hodnotu U ku kritické hodnotě U dané v tabulce a stejně jako v případě p, se u obou zmiňovaných dimenzí vyskytují statisticky významné rozdíly, neboť se nachází pod hranicí hodnoty kritického U, která je u brankářů deset. Podle výsledků můžeme usuzovat, že např. v dimenzi Odhodlání může být jeho hladina vyšší u brankářů, působících v extralize, kdy bývá vážnost utkání a tedy i výsledek závažnější.

Stejný test stanovil výsledky i u brankářek, kde se vyskytují statisticky významné rozdíly hned v pěti dimenzích. Jsou to Stanovování cílů, Sebedůvěra, Zvládání strachu, Imaginace a Mentální trénink. Při stanovení přesného p se tyto dimenze opět vešly do hladiny $p<0,05$. Kritická hladina U je u brankářek dle tabulky vyšší než u brankářů, neboť testovaných brankářek je více. Tato hodnota je tedy stanovena na číslo jedenáct. Pod hranicí kritické hladiny U zůstává stejných pět dimenzí, jako bylo u hodnoty přesné p.

Při porovnání pohlaví bez ohledu na to, ve které lize působí jednotliví brankáři nebo brankářky, byly stanoveny staticky významné rozdíly, pomocí Mann Whitney U testu, ve dvou dimenzích, a to v Sebedůvěře a Aktivaci. Hladina přesného p je opět stanovena na $p<0,05$, tudíž obě dimenze se nachází v této hladině významnosti. V případě porovnání U hodnot jsme opět stanovili z tabulky kritickou hodnotu U, která je tady stanovena na číslo sedmdesát pět. Obě výše zmíněné dimenze se tedy vyskytují v hladině pod hranicí této kritické hodnoty.

Je důležité pamatovat na to, že každý sportovec se časem různě vyvíjí, a proto jsou naměřené hodnoty pouze aktuální. O naměřených hodnotách také rozhoduje aktuální vnitřní rozpoložení sportovce. Při získávání dotazníků se všichni brankáři i brankářky nacházeli v závěrečné fázi první poloviny soutěžního období, tedy chvíli před obdobím přechodným, kdy je odehraná téměř polovina z celkového počtu všech zápasů za sezónu. Pro doplnění nebo zjištění dalšího aktuálního stavu sportovce je potřeba provést další výzkum, třeba i jiný typ než je dotazník OMSAT-3*.

V potaz musíme brát i to, u jakých družstev byl proveden výzkum. Brankáři a brankářky, působící v nejvyšších ligách (extraliga a MOL liga), jsou někdy čistě profesionálové. Když to v případě brankářů, působících ve 2. lize Jižní Moravy se jedná čistě o amatéry, kteří hrají házenou jen pro zábavu. V případě brankářek, působících v 1. lize, jde buď to o mladé hráčky, často z kategorie dorostu, které v této lize získávají zkušenosti, aby mohly později nastoupit v nejvyšší lize nebo o „starší“ brankářky, které už z různých důvodů nestačí na nejvyšší ligu.

7 ZÁVĚRY

Práce se zabývala výzkumem, který se týkal mentálních předpokladů brankářů házené, působících v extralize a ve 2. lize Jižní Moravy a brankářek házené, působících v MOL lize a v 1. lize. Prostřednictvím této práce jsme se pokusili objasnit náš výzkum. Po zanalyzování dat získaných prostřednictvím české verze dotazníku OMSAT-3* můžeme vyvodit následující závěry.

1. Brankáři a brankářky z jednotlivých soutěží se v průměru vyskytují v oblasti středního rozvinutí mentálních dovedností, kdy brankáři některými dimenzemi zasahují do oblasti vysokého rozvinutí a naopak brankářky zasahují do oblasti slabého rozvinutí. Celkově ale můžeme konstatovat, že se nevyskytují výrazné rozdíly mezi jednotlivými mentálními dovednostmi.
2. U brankářů se vyskytuje vysoké rozvinutí vždy alespoň v jedné mentální dovednosti z každé skupiny, jimiž jsou základní dovednosti, psychosomatické dovednosti a kognitivní dovednosti. Nejvyšších hodnot dosahují dimenze Stanovování cílů, Sebedůvěra, Aktivace a Imaginace. Naopak nejnižších hodnot dosahují dimenze Zvládání strachu a Reakce na stres, ale i tak se ani jedna z těchto dimenzí nenachází v oblasti slabého rozvinutí.
3. U brankářek jsou všechny mentální dovednosti, kromě jedné, v oblasti středního rozvinutí. Přičemž jedinou mentální dovedností, která je v oblasti slabého rozvinutí, je Zvládání strachu. Naopak nejsilněji rozvinutými mentálními dovednostmi jsou ty, které spadají do skupiny základních dovedností, což je Stanovování cílů, Sebedůvěra a Odhodlání. Mezi nejsilněji rozvinuté mentální dovednosti brankářek dále řadíme Imaginaci, Relaxaci a Opětovné zaměření pozornosti.
4. Analýza dat zobrazuje statisticky významné rozdíly jednotlivých mentálních dovedností, a to nejprve u brankářů, kdy se tyto rozdíly vyskytují v dimenzích Odhodlání a Imaginace. U brankářek jsou statisticky významné rozdíly v dimenzích Stanovování cílů, Sebedůvěra, Zvládání strachu, Imaginace a Mentální trénink. Na závěr byla porovnána data u pohlaví bez ohledu na to, v jaké lize daný brankář nebo brankářka působí. Mezi pohlavími se vyskytují statisticky významné rozdíly v dimenzích Sebedůvěra a Aktivace.

Na závěr tedy můžeme odpovědět na stanovené výzkumné otázky a lze konstatovat, že v některých mentálních dovednostech se brankáři a brankářky od sebe odlišují, ve smyslu úrovně jejich rozvoje. Stejně tak nastaly i rozdíly v některých mentálních dovednostech mezi brankáři a brankářkami, působícími v jednotlivých úrovních soutěže.

8 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá tématem mentální předpoklady brankářek v házené. Nejprve jsme se v teoretické části snažili stručně popsat, co to vůbec házená je, jaká jsou její pravidla a specifika. Zaměřili jsme se zejména na osobnost brankáře, protože je to, v rámci této kolektivní hry, „zvláštní“ součást týmu. Poté jsme přešli k objasnění pojmu psychologie sportu a zaměřili se i na psychologickou přípravu. Této složce sportovního tréninku se totiž věnuje poměrně málo času, při tom není o nic míň významná než ostatní složky. Poslední oblastí, které jsme se v rámci teoretické části věnovali je teorie Terryho Orlicka a jeho kolo dokonalosti, z nějž vychází koncepce použitého dotazníku.

Pro výzkum bylo potřeba nejprve zajistit sběr dat, a to kvantitativní metodou pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT-3*), který byl rozesílán tázaným v elektronické podobě. Cílem výzkumu bylo zjištění a popis úrovně jednotlivých mentálních dovedností současných brankářů z nejvyšší ligy (extraligy) a z 2. ligy Jižní Moravy a také současných brankářek hrajících nejvyšší ligu (MOL ligu) a 1. ligu.

Z navrácených dotazníků byla vytvořena rozsáhlá celková matice. Poté bylo nejprve využito popisné statistiky, kdy se stanovily aritmetické průměry v rozvoji mentálních dovedností a následně byly vyhodnoceny nejméně a nejvíce rozvinuté mentální dovednosti u brankářů i brankářek a jejich vzájemné srovnání. V následujícím kroku byl použit Mann Whitney U test, který vyhodnotil statisticky významné rozdíly v jednotlivých mentálních dovednostech nejprve u brankářů, působících v jednotlivých ligách, poté u brankářek, působících v jednotlivých ligách a na závěr proběhlo srovnání brankářů a brankářek bez ohledu na to, ve které z lig působí.

Výsledky ukázaly vyrovnaný profil jak u brankářů, tak i u brankářek. Nejnižších hodnot dosahují obě pohlaví v dimenzi Zvládání strachu. Naopak nejvyšších hodnot dosahují obě pohlaví ve skupině základních dovedností, kam řadíme Stanovování cílů, Sebedůvěru a Odhodlání. Dále se vysoké skóry vyskytují u obou pohlaví ještě v dimenzi Imaginace a v případě brankářů ještě i v dimenzi Aktivace. Přičemž muži ve většině mentálních dovedností dosahují větší úrovně rozvoje.

Já sama jsem brankářkou interligového týmu žen ve Zlíně a do budoucna se chci věnovat trénování brankářek v tomto týmu. Věřím tedy, že tento výzkum mě pomohl

ukázat nedostatky v přípravě na soutěž a upozornil mě tak na to, čemu je potřeba věnovat více pozornosti.

9 SUMMARY

The subject of this graduation Master Thesis is the mental dispositions of female goalkeeper in handbal. The first of all we tried to briefly decribe what is a handbal, some rules of this game and some other specifics in theoretical part. We focused especially for a personality of handbal goalkeeper because it is a special part of this collective game. Then we went to clarify the notion of sport psychology and the psychological training. It is devoted relatively little time for this component of sports training but it is not less significant than other components. The last area of theoretical part i steh Terry Orlick theory and his round of perfection from which the concept of the used questionnaire is based.

Fot the research like the first it was necessary to collect every datas. We used a quantitaive method with using the Ottawa Mental Questionnaire (OMSAT-3*) which was distributed in electronic form. The aim of the research was to find out and a description the level of individual mental skills of current goalkeepers (men) who are from the highest league (extraleague) and from the 2. league of South Moravia as well as current goalkeepers (women) who play the highest league (MOL league) and 1. league.

It was made a big aggregate matrix from the returned questionnaires. Then we used descriptive statistics to determine the aritmetic averages in the development of mental skills and the it was evaluated the least and the most developer mental skilly for goalkeepers (men) and goalkeepers (women) and their mutual comparison. It the next step we used Mann Whitney U test which evaluated the statistically significant differences in individual mental skills for goalkeepers (men) who are in individual leagues and for goalkeepers (women) who are in individual leagues. At the end it was a comparison between goalkeepers men and women without to know in which league they are.

The results showed a balanced profil for goalkeepers men and women. The lowest values for both genders are in dimension of Coping with fear. On the other side the highest values for both genders are in a group of basic skills including Setting Objectives, Self-confidens and Resolve. The other high scores for both genders are in dimension of Imagination and only for goalkeepers (men) is the important dimension of Activation. The goalkeepers (men) in most mental skills achieve higher levels of development.

I am a goalkeeper in interleague's women team in Zlin and in the future I want to train the goalkeepers in this team. So I believe this research has helped me to show some deficits in the preparation for the competition and it showed me as what is needed to pay more attention.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous. (2011). Typologie osobnosti napoví, kdo jste. Retrieved 2. 3. 2018 from the World Wide Web: http://www.spektrumzdravi.cz/typologie-osobnosti-napovi-kdo-jste

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). Výkon a trénink ve sportu.Praha: Olympia.

Haník, Z. (2016). Je to na nás… Coach, 1(1), 29-30.

Haník, Z. (2017). Ideální hráč. Coach, 2(3), 36.

Haník, Z. (2017). Dva pohony výkonu hráče. Coach, 2(6), 41.

Haník, Z. (2018). Mýtus o sebevědomí. Coach, 3(2), 41.

Havel, Z., & Cihlář, D. (2011). *Vybrané neparametrické statistické postupy v antropomotorice*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta.

Hošek a kolektiv (1985). Motivace sportovního tréninku. Praha: Univerzita Karlova.

Hůlka, K., Bělka, J., & Weisser, R. (2014). Analýza herního výkonu ve vybraných sportovních hrách. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Ionica, C. (2010). Aspects regarding the different and individualized approaching in the juvenile handball. Retrieved 18. 3. 2018 from the World Wide Web: http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=f138a277-54b5-4c5a-b874-7530c7e37895%40sessionmgr101

Jelínek, M., & Jetmarová, K. (2014). Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit „práci" ve hru a úsilí v medaile. Praha: Mladá fronta.

Kabošová, S., M., & Jelínek, M. (2003). Skrytá cesta k vítězství. Praha: Gutennberg.

Kajtna, T., Vuleta, D., Pori, M., Justin, I., & Pori, P. (2012). Psychological characteristics of Slovene handball goalkeepers. Retrieved 16. 3. 2018 from the World Wide Web: http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=39711fe2-8a42-419b-aa6c-eff91f45ab01%40sessionmgr4009

Knapová, L. (2017). Psychologie v OB - 3. díl: Stanovení cílů. Retrieved 22. 3. 2018 from the World Wide Web: http://o-news.cz/psychologie-v-ob-3-dil-stanoveni-cilu/

Konečný, J. (2016). Pravidla házené. Retrieved 21. 2. 2018 from the World Wide Web: http://www.svaz.chf.cz/dated_documents/pravidla_ihf2016_cz.pdf

Liška, V. (2005). Brankář v házené. Praha: Professional Publishing.

Lukáč, R. (2008). Psychologická příprava II. Retrieved 16. 3. 2018 from the World Wide Web: http://www.extraround.cz/cs/clanek/psychologicka-priprava-ii-cast?cid=391

Orlick, T. (2012). Na cestě k vítězství. Brno: CPress.

Macák, I., & Hošek, V. (1989). Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Papaioannou, A., G., & Hackfort, D. (2014). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Retrieved 16. 3. 2018 from the World Wide Web: https://books.google.cz/books?id=_zYsAwAAQBAJ&pg=PA402&lpg=PA402&dq=Psychological+skills+in+sport+:+training+and+application+/+Boris+Blumenstein+and+Iris+Orbach&source=bl&ots=qkbWxplomT&sig=DUKafaZm4nvVwwBnZn6FHul4STw&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjRzd-s6fDZAhWKKlAKHUXfDz0Q6AEIXjAJ#v=onepage&q&f=false

Paulík, K. (2006). Psychologie sportu. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.

Piňos, A. (2007). Sportovní trénink. Retrieved 18. 3. 2018 from the World Wide Web: http://gjb-spgs.cz/media/cache/file/62/sportovni-trenink.pdf

Pori, P., & Šibila, M. (2006). Analysis of high-intensity large-scale movements in team handball. Retrieved 16. 3. 2018 from the World Wide Web: http://www.kinsi.si/upload/clanki/68981_141.pdf

Radic, V. (2012). Role and importance of a goalkeeper in handball. Retrieved 18. 3. 2018 from the World Wide Web: http://vanjaradic.fi/role-and-importance-of-a-goalkeeper-in-handball/

Shahbazi, M., Rahimizadeh, M., Rajabi, M., R., & Abdolmaleki, H. (2011). Mental and Psychical Characteristics In Iranian Men's Handball National Team, Winner of Silver Medal in Asian Games-2010. Retrieved 4. 6. 2018 from the World Wide Web: http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=3&sid=e2257a57-7e1b-4b77-9050-4d0b1d611be6%40sessionmgr4007&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=S1877042811022683&db=edselp

Slepička, P. (1988). Psychologie koučování. Praha: Olympia.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.

Stackeová, D. (2011). Relaxační techniky ve sportu. Praha: Grada Publishing.

Svoboda, B., & Vaněk, M. (1986). Psychologie sportovních her. Praha: Olympia.

Šafaříková, J. (1998). Házená. Praha: NS Svoboda.

Táborský, F. (2004). Sportovní hry. Praha: Grada Publishing.

Táborský, F. (2009). Historie házené. Retrieved 26. 2. 2018 from the World Wide Web: http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada Publishing.

Tůma, M. (2015). Pravidla házené. Retrieved 26. 2. 2018 from the World Wide Web: http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry2/hazena/index.php?c=2

Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). Házená. Praha: Grada Publishing.

Vaněk, M., & kol. (1983). Psychologie sportu. Praha: Olympia.

Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1984). Psychologie sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Vičar, M. (2016). Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Vičar, M., & Hřebíčková, H. (2017). Mentální dovednosti českých sportovců: validační studie české verze dotazníku OMSAT-3*. Retrieved 20. 3. 2018 from the World Wide Web: https://journals.muni.cz/studiasportiva/article/viewFile/7624/6700

Yang, J., H., & Lee, Y., S. (2016). A Study of the Defensive Stance and Position of Handball Goalkeepers: Facing a Forward Jump Shot Made from 9 Meters. Retrieved 16. 3. 2018 from the World Wide Web: http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=dba45ce1-3fcd-472f-9b38-378d5a00a171%40sessionmgr4007

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Ukázka celkové matice dat.

Proband	Pohlaví	Úroveň ligy	Stanovování cílů	Sebedůvěra	Odhodlání	Reakce na stres	Relaxace	Zvládání strachu	Aktivace	Zaměření pozornost	Imaginace	Plánování soutěže	Mentální trénink	Opětovné zaměření
P1	1	3	5.5	5	5.75	4.5	5.25	3	3.25	5	3.75	2	4	4.25
P2	1	3	4.75	4.25	3.75	2.75	3.25	1.75	3.5	3.25	5.25	3.5	4.25	4
P3	1	3	4.25	4.75	4.75	2.75	4.75	3	3.25	4	4.5	3.75	3.75	4.5
P4	1	3	4.5	5.25	5.25	2.5	5.25	3	5.75	3.25	5.5	3.5	4.25	2.75
P5	1	3	6.25	6	5.75	2.25	4.5	2.5	4.75	2.25	5.75	5	4	3.5
P6	1	3	5.25	5.25	5	2.25	4.5	2.25	5	1.75	5.25	5.25	3.25	3.25
P7	1	3	4.5	5.5	4.75	1.75	4	1.75	4.25	1.75	4.5	3.25	4.25	4
P8	1	3	6	5	3.75	2.25	5.75	2.25	4.75	2.5	4.5	4.25	2.75	3.25
P9	1	3	5	4.25	4.75	5.25	3.25	3	3	4	4.25	2.75	3.25	4.75
P10	1	3	5.25	5.25	5.25	3.75	3	3.75	3.75	3.75	5.25	2.75	3	5.25
P11	1	3	6	6.5	6.75	2	5.25	2.25	6.5	3	6	3.5	4.75	3
P12	1	3	4.5	3.5	3.75	3.75	2.75	3	3.75	4	5.25	4.5	4	5
P13	1	4	4	4.25	4.75	2	4	4.75	3	2.5	3	3.5	3.25	3.5
P14	1	4	4	4	3	2.75	4	3.25	2.5	3.5	5.25	2	2.25	5
P15	1	4	5.75	4.75	5.75	3.75	2.5	3.75	3.75	4.75	4	4.25	2.75	6.25
P16	1	4	4	4.5	4.5	4.75	4	2.25	4.25	3	4	3	2.75	4
P17	1	4	4	3.25	3.5	4.5	3	4.25	2.75	2	4.25	4.25	3.25	5.25
P18	2	5	5.75	5.5	6.5	3.75	2.25	3.25	5.5	5	5.25	6.5	4.5	3.25
P19	2	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
P20	2	5	5	5.5	4.25	1.75	4.75	1.75	5	3.75	5.25	5.75	3.25	3.5
P21	2	5	5.25	5	5.25	2.25	3	1.75	4	4.75	5.75	3	2	3.25
P22	2	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
P23	2	5	3.25	6.75	6.75	1.25	3.75	2	4.5	3.75	6.25	2	3	4.25
P24	2	5	5.75	5.75	5.75	3.5	4.25	1.75	5	2	5.5	4.25	5.25	3
P25	2	5	5.75	5.75	5.75	3.5	4.25	1.75	5	2	5.5	4.25	5.25	3
P26	2	6	4.75	5	3.5	4.25	4	3.75	4	3.5	4.25	3	4.25	4
P27	2	6	5.25	5.75	4.75	1.5	5.75	1.75	5.75	1.75	5.25	3	3.75	2.75
P28	2	6	4.75	5.75	1.75	4	5	1.25	5.25	4.5	6	4.5	5.25	4.5
P29	2	6	3	5.25	1.75	3.75	3	3	5	4.75	3.25	2.5	3.5	5
P30	2	6	2.75	6	3.25	4.25	5.5	4	5	3	3.75	2	3.25	5
P31	2	6	4.25	5.25	4.25	1.75	4.25	3.5	5.25	4.25	5.25	3	3	2.75
P32	2	6	6	5.75	3.5	2	4.75	3.25	5.5	3.75	5	4	3.5	4.75

Pohlaví: 1 = žena; 2 = muž

Úroveň ligy: 3 = MOL liga; 4 = 1. liga; 5 = extraliga; 6 = 2. liga

Příloha 2. Kritické hodnoty pro Mann Whitney test na hladině α=0,05 (Havel & Cihlář, 2011).

	n_2																		
n_1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	-	-	0																
5	-	0	1	2															
6	-	1	2	3	5														
7	-	1	3	5	6	8													
8	0	2	4	6	8	10	13												
9	0	2	4	7	10	12	15	17											
10	0	3	5	8	11	14	17	20	23										
11	0	3	6	9	13	16	19	23	26	30									
12	1	4	7	11	14	18	22	26	29	33	37								
13	1	4	8	12	16	20	24	28	33	37	41	45							
14	1	5	9	13	17	22	26	31	36	40	45	50	55						
15	1	5	10	14	19	24	29	34	39	44	49	54	59	64					
16	1	6	11	15	21	26	31	37	42	47	53	59	64	70	75				
17	2	6	11	17	22	28	34	39	45	51	57	63	69	75	81	87			
18	2	7	12	18	24	30	36	42	48	55	61	67	74	80	86	93	99		
19	2	7	13	19	25	32	38	45	52	58	65	72	78	85	92	99	106	113	
20	2	8	14	20	27	34	41	48	55	62	69	76	83	90	98	105	112	119	127
21	3	8	15	22	29	36	43	50	58	65	73	80	88	96	103	111	119	126	134
22	3	9	16	23	30	38	45	53	61	69	77	85	93	101	109	117	125	133	141
23	3	9	17	24	32	40	48	56	64	73	81	89	98	106	115	123	132	140	149
24	3	10	17	25	33	42	50	59	67	76	85	94	102	111	120	129	138	147	156
25	3	10	18	27	35	44	53	62	71	80	89	98	107	117	126	135	145	154	163
26	4	11	19	28	37	46	55	64	74	83	93	102	112	122	132	141	151	161	171
27	4	11	20	29	38	48	57	67	77	87	97	107	117	127	137	147	158	168	178
28	4	12	21	30	40	50	60	70	80	90	101	111	122	132	143	154	164	175	186
29	4	13	22	32	42	52	62	73	83	94	105	116	127	138	149	160	171	182	193
30	5	13	23	33	43	54	65	76	87	98	109	120	131	143	154	166	177	189	200