

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2014-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martina Šifaldová

Psychologie sportu

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2014-2017

BACHELOR THESIS

Martina Šifaldová

Psychology of Sport

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Vacínová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. 3. 2017

Martina Šifaldová

Poděkování

Srdečně děkuji PhDr. Marii Vacínové, CSc. za cenné rady a odborné vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá třemi oblastmi. První oblastí je psychologie sportu, do které spadají témata psychologická příprava a odolnost. Další oblastí je týmová spolupráce, kde je vymezení pojmu tým a trenér ale také socializace ve sportu nebo komunikace v týmu. Třetí a poslední oblastí je samotné koučování. Praktická část zkoumá důležitost psychologické přípravy ve sportu, zejména u sportovců a trenérů, kteří se věnují kolektivním sportům.

Klíčová slova

Koučování, psychologie, sport, sportovec, trenér, trénování, tým, úspěch, vedení, vliv, výkon.

Annotation

Theoretic part of Bachelor's thesis deals with three fields. The first one is sports psychology, which we divide into psychological preparation and resistance. Next field is team cooperation where is described the concept of team and coach and also socialization in sport or communication in the team. The third one and also the last is coaching itself. Practical part is researching the importance of psychological preparation in sport mainly with athletes and coaches who dedicate to collective sports.

Keywords

Athlete, coaching, influence, leadership, performance, psychology, sport, success, team, trainer, training.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 PSYCHOLOGIE SPORTU.....	11
1.1 Sport.....	12
1.2 Psychologická příprava.....	14
1.2.1 Přístup sportovce k dané činnosti.....	16
1.2.2 Pozitivní přístup.....	17
1.2.3 Sebedůvěra.....	19
1.3 Psychická odolnost.....	21
1.3.1 Nervozita, strach.....	22
2 TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE.....	26
2.1 Realizační tým.....	26
2.2 Tým.....	26
2.3 Koučující trenér.....	28
2.4 Socializace ve sportu.....	30
2.4.1 Sociální koheze v týmu.....	31
2.4.2 Sociální role ve sportu.....	33
2.4.3 Určení role v týmu.....	34
2.5 Komunikace v týmu.....	35
2.5.1 Verbální a neverbální komunikace v týmu.....	37
3 KOUČOVÁNÍ.....	39
3.1 Úspěšné koučování.....	39
3.1.1 Šest pilířů efektivního koučování.....	40
PRAKTICKÁ ČÁST.....	45
4 VÝZKUM.....	45
4.1 CÍL VÝZKUMU.....	45
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	45
4.3 METODY VÝZKUMU.....	46
4.3.1 Kvantitativní výzkum.....	46
4.3.2 Kvalitativní výzkum.....	47
4.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	48

4.4.1	Dotazníkové šetření.....	48
4.4.2	Rozhovory	57
4.5	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	62
Závěr	63
Seznam použitých zdrojů	64
Seznam obrázků a grafů	66
Seznam příloh	67

ÚVOD

Téma bakalářské práce je psychologie sportu a autorka se snaží o prohloubení znalostí v této oblasti. Lidé v dnešní společnosti mají sport jako velmi oblíbenou aktivitu, která se stává součástí jejich každodenního života. Ať už se sportu věnují pouze rekreačně jako volnočasové aktivitě, nebo profesionálně. Sportovní aktivity jsou účelné, pomáhají se člověku rozvíjet, nemají dopad jen na fyzickou stránku člověka, ale také ovlivňují psychiku.

Práce je rozdělena na dvě části. Jednou z nich je teoretická část, zaměřena na tři oblasti, kterými jsou psychologie sportu, týmová spolupráce a koučování. Na začátku se teoretická práce věnuje tematickým celkům, které se týkají obecně psychologie sportu, psychologické přípravy a psychické odolnosti. Jsou zde vysvětleny ale také základní pojmy jako je sport, přístup, sebedůvěra, nervozita nebo strach. V další, druhé části teoretické části se práce věnuje týmové spolupráci, vysvětlení pojmu tým, koučující trenér nebo pojmu socializace ve sportu, který má více podrobnějších podkapitol. Dále je v této části podrobně popsána komunikace v týmu a její rozdělení. Třetím a zároveň posledním celkem teoretické části je pojem koučování. Druhou částí práce je praktická část, která se zabývá výzkumem, obsahuje výzkumné otázky, kvantitativní i kvalitativní výzkum a vyhodnocení. Zabývá se vlivem psychické přípravy na výkon sportovce a jsou zde zjištěny zajímavé poznatky. Samotní sportovci si většinou uvědomují, že psychická stránka ovlivňuje jejich výkon, to bylo snahou potvrdit v praktické části této práce. Jinak to ovšem mnohdy vidí lidé na postu trenér, kteří se obvykle soustředí více na technickou a kondiční přípravu, na psychiku méně. Sportovci a trenéři, kteří na výzkumné části práce spolupracovali byli velmi vstřícní, komunikovali, projevovali o danou problematiku zájem. A rozhovory s trenéry byly velmi příjemnou zkušeností.

Téma a cíl této práce bylo vybráno na základě povolání autorky, která pracuje ve sportovním odvětví jako osobní trenérka a lektorka skupinových lekcí a je v pravidelném kontaktu s trenéry a sportovci. Zároveň má bohaté zkušenosti se sportováním, závoděním a organizací sportovních celorepublikových soutěží, díky čtrnáctileté zkušenosti a působení v pražském aerobikovém klubu. O to tedy byla usnadněna komunikace s lidmi, kteří spolupracovali na výzkumu a díky přátelským

vazbám byla mnohdy eliminována i případná komunikační bariéra. Cílem práce je prohloubit znalosti v dané problematice a ukázat důležitost a podstatu psychické přípravy při sportování.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PSYCHOLOGIE SPORTU

Psychologie tělesné výchovy a sportu je oborem aplikované psychologie, který se zabývá chováním lidí, kteří se pohybují v prostředí sportu. Uplatňuje poznatky této vědy při pomáhání osobám, které sportují jak vrcholově - na profesionální úrovni, tak rekreačně – jen pro sebe, pro zdraví a pro radost.

Tento aplikovaný obor zkoumá, jak ovlivňuje citění, myšlení a celková psychika jedince jeho sportovní výkon. Psychologie sportu má několik definic, podle jedné z nich se zabývá primárně dvěma otázkami (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s.19). První – jak sport ovlivňuje psychiku a osobnost člověka. A druhá – jak je průběh sportovních činností ovlivňován psychikou. Tato práce směřuje ke zkoumání spíše otázky druhé.

Podle Paulíka (2006, s.12) je vysvětlení pojmu psychologie sportu následovné: *„Věda o zákonitostech specificky lidského řízení interakce osobnosti i skupiny s jistým přírodním a společenským prostředím v podmínkách určitého typu činnosti (sport, pohyb).“*

Sportovní psycholog uplatňuje své vědomosti z oblasti psychologie a pomáhá lidem s jejich problémy. Jeho práce je velmi důležitá, pomáhá jednotlivcům ale i týmům mimo jiné zlepšovat jejich výkony, přípravu ale i fáze relaxace (Tod et al., 2012, s.12).

Když se sportovec rozhodne řídit se radami podněty a psychologickými úvahami sportovního psychologa, mají mu napomoci k efektivnější a účinnější práci jak na sobě samém, tak na jeho fyzickém-sportovním výkonu. Každý psycholog má různé postupy a metody, většinou je nezveřejňuje a střeží pouze pro své svěřence. U práce sportovního psychologa jde primárně o to, aby našel individuální kombinaci metod, která rozmanité osobnosti sportovce pomůže. Není tedy možné předkládat jednotvárné seznamy prostředků či návodů, které se dají používat jako vzor. Každý člověk je jiný, máme rozdílné povahy, vlastnosti a jedno vzorové řešení pro všechny by nebylo efektivní, nepřineslo by výsledky.

„Psychologie sportu se především zabývá:

- 1) Výběrem sportovních talentů z psychologického hlediska.*
- 2) Diagnostikou osobnosti sportovce a trenéra.*
- 3) Psychologickým ovlivňováním, které se stanovuje podle potřeb sportovního odvětví (koncentrativní techniky, modelovaný trénink, ideomotorický trénink).*
- 4) Koordinací a jinými významnými činnostmi sportovce (rodina apod.).*
- 5) Psychologizací tréninku, tj. zaváděním všech použitelných psychologických poznatků do tréninku (křivky únavy, učení, vztah motivace k výkonu apod.).*
- 6) Psychologickým zvládnutím činností po skončení sportovní kariéry.“*
(Ryba et al. 1998)

Problémy, které řeší sportovní psychologie se tedy nemusí vždy týkat jen situací ve sportu ale nepochybně také osobního života sportovců. Obtížné situace a jejich zvládnání sportovní psychologové řeší s pomocí řady speciálních přístupů. Osobní život se prolíná s životem sportovním, jedno ovlivňuje to druhé. Kvůli tomu je podstatné brát v potaz všechny faktory, které by mohli ovlivňovat psychický stav sportovce (Blahutková, Pacholík, 2012).

1.1 Sport

Slovo sport se odvozuje od slova „*disportare*“, což znamená rozptýlení či obveselení. Dříve byl sport považován za zábavu a rozptýlení, často se tak stával velmi důležitou součástí lidského života. Dnes je sport považován za fyzickou aktivitu, která je prováděna podle určitých pravidel a výsledky této aktivity jsou obvykle měřitelné či porovnatelné (Kobylka, Hošek, Slepíčka, 1981, s. 5).

Můžeme rozlišit dva druhy sportu, rekreační či vrcholový. Rekreační sport se provozuje ve volném čase, je to pohybová aktivita, která slouží k fyzickému i k psychickému rozvoji jedince. Sport na vrcholové úrovni se provozuje profesionálně

či poloprofesionálně, této aktivitě se věnuje obvykle každý den a účastní se nejrůznějších turnajů, soutěží, závodů atp.

Sport obecně není považován pouze za fyzickou aktivitu ale také za aktivitu sociální. Dochází k vzájemné komunikaci a interakci mezi jedinci, kteří sport vykonávají. Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2011, s. 106-107) „*Studie opakovaně potvrzují, že přítomnost sportu v životě jedince je chápána jako něco zcela nesporného a vnímána jako samozřejmá součást obecně akceptovaných hodnot jak individuálního, tak společenského života. Proto je nezbytné věnovat pozornost některým významným sociálním vlivům sportu na sportujícího jedince*“.

1.2 Psychologická příprava

Psychologická příprava sportovce je využití poznatků z psychologie, přičemž dochází ke zvýšení efektivity samotného trénování daného sportu. Jde o eliminaci negativních psychogenních vlivů při sportovním výkonu a také o působení psychologických poznatků za účelem působit pozitivně na psychiku sportovce a dosáhnout té nejvyšší sportovní výkonnosti.

Výkonnost sportovců na vrcholové úrovni v současné době postoupila do takové fáze, že u některých sportů jsou mezi nimi jen velmi malé rozdíly. Klíčem k úspěchu se tedy stává psychická připravenost. Je to důsledek toho, že sportovci v dnešní době mohou trénovat ve stejných či velmi podobných podmínkách a i se stejnou intenzitou tréninku a tudíž se „hlava“ stává faktorem, který rozhoduje o výhře, úspěchu. Sportovci se učí stejné techniky provedení pohybu, mají to nejkvalitnější náčiní a pomůcky ale nejpodstatnější je sportovcova mysl a psychická připravenost. Mnohým se tento faktor zdá nedůležitý ale přitom je velice důležitý, ne-li nejdůležitější (Kobylka, Hošek, Slepíčka, 1998, s.115).

Je velmi složité vyložit pokles a náhlý opětovný nárůst výkonnosti u hodnocení výsledků vybrané sportovní činnosti sportovce či celého týmu. Obzvlášť tehdy, když se jedná o krátce po sobě jdoucí výkony. Při analýze příčin takového poklesu výkonnosti je obvykle zkoumáno celkem pět úrovní připravenosti. Příprava fyzická, psychická, technická, taktická a psychologická. Fyzickou přípravou se rozumí daná kapacita rychlosti, vytrvalosti a síly, což je v krátkodobém horizontu (ze dne na den) neměnná úroveň. Stejně tak je to i v technické a taktické přípravě. Postupným vyloučením případných příčin náhlého poklesu výkonnosti se dá dopracovat k faktu, že klíčové jsou změny v psychologické připravenosti, tedy v „hlavě“ sportovce. Proto se při sportovních výkonech stále častěji máme možnost setkat s tvrzením, že důvodem neúspěchu je psychické selhání (Tamtéž, s. 115)

I Taylor (1995) má velmi podobné vysvětlení, dle jeho knihy je psychologická příprava systematická optimalizace psychických předpokladů činností prostřednictvím psychologických metod. Měla by zajistit plnou využitelnost potenciálu sportovců ve

formě toho nejlepšího a stoprocentního sportovního výkonu. Taylor říká, že psychologická příprava úzce souvisí se sportovní složkou (fyzickou, taktickou a technickou). Navzájem se propojují, tvoří jeden celek a když nefunguje jedna, ovlivní to celý sportovní výkon. Psychologická příprava by neměla být zaměřena jen na výkon sportovce ale také na rozvoj osobnosti a vlastností (samostatnost, vytrvalost, odpovědnost, vůle). Psychologické tréninky (tzv. „psycho tréninky“) jsou podle Taylora účelové, plánovité, kontrolované a také pravidelné. Cílem je připravit sportovce nebo celý tým na podání výkonu v určité danou dobu. Mohou mít dlouhodobý či krátkodobý charakter. Dlouhodobý charakter tréninku je zaměřen na rozvoj sportovce, přičemž krátkodobý se zaměřuje na dosahování dané optimální formy, cíle či stavu v určitém období. Při tréninku se může působit na seberegulaci, myšlení, chování, emoce a také na motivaci sportovce. Tato příprava napomáhá sportovcům k dosahování vyšší výkonosti a také pozitivně ovlivňuje psychický stav sportovců. Je to důležité zejména u vrcholových sportovců, kdy jsou kladeny obrovské nároky, jejich fyzická a psychická zátěž je velmi intenzivní a vysoká. Pro tyto jedince to znamená hlavně překonávání rutinních procesů, únavy, vyčerpanosti, nechuti atd. Také vědomí, že ostatní sportovci – rivalové, soupeři jsou podobně připraveni, může být psychickou zátěží. V takovém případě může uspět pouze psychicky odolný sportovec, který zvládne předvést natrénovaný um, potenciál a dokáže se prosadit bez ohledu na psychickou a velmi intenzivní zátěž. Psychologická příprava má několik pravidel, podle kterých by se realizační tým měl řídit. Jsou to tyto principy: princip cílevědomosti – příprava sportovce, modelování – přiblížení obvyklého tréninku atmosféře soutěže či zápasu, obměňování a zvyšování zátěže, regulování momentálních psychických stavů a také princip individuálního přístupu. Podle Taylorova konceptuálního modelu psychické přípravy sportovců jsou velmi podstatné tyto tři kroky:

- *„porozumění specifickým potřebám jednotlivce,*
- *detailní znalost specifických nároků daného sportovního odvětví,*
- *začlenění těchto informací za účelem identifikace kritických psychologických faktorů ovlivňujících výkon, vypracování co nejefektivnější závodní mentální strategie pro jednotlivého sportovce.“ (Taylor, 1995)*

Podstatná informace, která z dostupných zdrojů vychází je, že je velmi důležité nepřipravovat si psychickou přípravu jako pro celek – tým ale pro každého jednotlivého sportovce zvlášť.

1.2.1 Přístup sportovce k dané činnosti

“Přístupem hráče máme na mysli to, jak hráčovi pocity a myšlení ovlivňují jeho jednání. Každý sportovec nejprve myslí a cítí a teprve podle toho jedná. Sportovci se při výkonu musí vyrovnávat se situacemi, na které musí reagovat skrze své myšlení a pocity. Vítězství či úspěch se poté mnohdy dostaví navzdory případným přítomným obavám.” (Beswick, 2014, s.14) Klíčem k úspěchu je pozitivní přístup ale také otevřenost vůči poznávání a učení se. Výkon je sice omezován mírou talentu sportovce ale hlavním faktorem je psychika.

“Vítězná povaha se pozná podle chování, do kterého patří:

- *intenzivní fyzické nasazení*
- *vysoká míra soustředěnosti*
- *vysoká emoční energie*
- *psychická výdrž a odolnost”* (Beswick, 2014, s. 14)

Každý z nás je jedinečnou osobností a máme rozdílný přístup a talent. Je jen na trenérovi, jak dokáže sportovce nasměrovat na správnou cestu. Velkou podporou sportovcům ale je i jejich okolí (rodina, přátelé), kteří umí být oporou.

Přístup každého sportovce ovlivňuje nejen psychika, ale také zmiňované okolí. Podle Beswicka to můžeme rozdělit na tyto tři body:

*“1. Každý sportovec je jedinečnou osobností, která utváří způsob jeho vidění světa. Např.: Optimista, pesimista, introvert, extrovert, oběť, bojovník atd.
2. Přístup každého hráče je ovlivněn důležitými osobami v jeho okolí. Mezi ně patří rodiče, vrstevníci, spolužáci, trenéři atd. Pokud je sportovec úspěšný, bude se tato skupina rozšiřovat a přibudou k ní např. hráčův agent, právník, zástupci médií a osobní trenéři.*

3. *Sportovcův přístup je rovněž utvářen trenéry, spoluhráči a prostředím, ve kterém se nachází. Je větší pravděpodobnost, že sportovec bude pozitivní, optimistický a zapálený pro daný sport, když:*

- *bude mít kvalitní trenéry*
- *bude trénovat v kvalitních podmínkách” (Beswick, 2014, s. 15)*

1.2.2 Pozitivní přístup

Z pozitivního přístupu vyplývá pozitivní emoce, myšlení i pozitivní energie, která je zapotřebí k tomu nejlepšímu výkonu.

Pozitivní přístup a pohled je základem úspěchu. Je to obecně známý a přesto často opomíjený aspekt při dosahování našich snů a cílů. Kladný přístup k našemu životu, k sobě i k životu kolem nás a vnitřní vyrovnanost je pro někoho samozřejmostí, obecně ale pro lidi nový postoj k životu. Při začínání s tímto stylem života je zapotřebí trpělivost a vůle. Život není šťastnější lusknutím prstu. Můžeme začít například přečtením knížky, která nám pomůže. Kniha Miluj svůj život obsahuje pozitivní afirmace, myšlenky, které začátečníkovi s pozitivním myšlením mohou pomoci.

Známa autorka a psycholožka Louise L. Hay ve své životní filozofii říká, že každá myšlenka, která nás napadne, utváří naši budoucnost. Síla se ukrývá v přítomném okamžiku, ocenění a přijetí sebe v přítomnosti jsou klíče k pozitivním změnám a zároveň říká, že uznáváme-li sami sebe, máme-li rádi sami sebe, vše v našem životě funguje. Podle Louise je důležité, sám sebe povzbuzovat, být sebejistý a sebevědomý člověk. Má několik podobných formulací: Vyzařuje ze mě síla a radost. Soustředím se, jsem v bezpečí, přijímám sebe, mám pocit jistoty, život mě podporuje. Cítím jistotu, vše je tak, jak má být. (HAY, 2003)

Stejně tak jako je pozitivní myšlení člověka důležité v běžném, každodenním životě, tak je velmi podstatné i v přípravě sportovce jako součásti týmu. *“V případě, že situace je opačná a hráč (tým) pochybuje o svých schopnostech překážky zvládat, stane se tento negativní přístup zárodkem neúspěchu.” (Beswick, 2014, s. 16)*

Příklady myšlenek mentálně silného sportovce, který neztrácí pozitivní přístup: Na výkon budu 100% soustředěn a předvedu své kvality. Mám na to! Věřím si, nevzdám to a zvládnu to! Nic a nikdo mě nemůže zastavit.

Příklady myšlenek mentálně slabého sportovce, který má negativní přístup: Nic se mi nedaří, jsem neschopný a neumím to... To nemůžu nikdy zvládnout. Bojím se, že to nedokážu. Selžu, zraním se a už nebudu nikdy hrát. Soupeř je určitě lépe připraven než já. Necítím se silný.

Také podle Roba Gilberta je velmi podstatné držet se pozitivního přístupu. Sestavil tak desatero, podle kterého by se samotní hráči v týmu měli držet.

“Desatero k rozvíjení pozitivního přístupu:

- 1. Věřím v sebe.*
- 2. Moje samomluva bude vždy pozitivní.*
- 3. Každý den budu bojovat.*
- 4. Nikdy se nevzdám.*
- 5. V těžkých chvílích o sobě nebudu pochybovat.*
- 6. Nemohu si vybrat, co se děje kolem mne ale mohu si zvolit a vždy si zvolím, jak se zachovat.*
- 7. Nezdary využiju jako příležitost k poučení.*
- 8. Zaměřím se na své přednosti a zvládnu své nedostatky.*
- 9. Rozumím tomu, že jako člen týmu je mou rolí pomáhat spoluhráčům k dosažení vítězství.*
- 10. Vždy ze sebe vydám to nejlepší.” (Gilbert In: Beswick, 2014, s.17)*

Někteří trenéři zařazují do přípravy týmu před důležitým sportovním výkonem krátká setkání, rychlé porady, kde opětovně sdělují a rekapituluji podstatné informace. Podobné desatero může sportovcům dodat sebedůvěru a pomoci k lepšímu výsledku.

Podobný pohled na pozitivní přístup má i Mawwell (2013), který popisuje, co odlišuje ty nejlepší lidi (sportovce) od zbytku: „*Co obvykle odlišuje ty nejlepší od zbytku? Už jste se nad tím někdy zamysleli? Co odlišuje stříbrného medailistu z olympijských her od zlatého? V čem se liší úspěšný podnikatel od toho, kterému to*

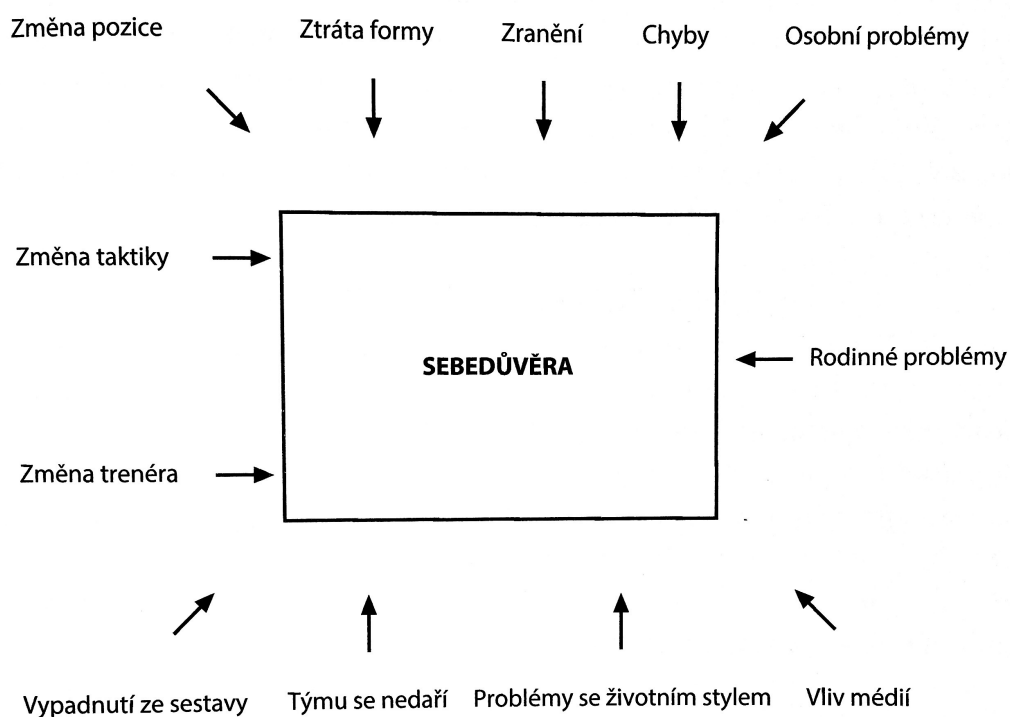
nevyšlo? Co pomůže jednomu po vážné nehodě opět vstát a chodit, zatímco jiný to vzdá a zemře? Je to přístup. Samozřejmě, že se občas vyskytnou taci jedinci jako třeba Mozart a Lance Armstrong, jejichž nadání je tak ohromné, že dosahují takových věcí, o kterých se nám ostatním ani nezdá. Ale i v jejich případě jim pomáhá jejich výjimečný přístup. Výhoda vítěze není ve šťastném narození, vysokém IQ nebo v talentu. Přístup je podmínkou úspěchu. Ale takový přístup si nekoupíte ani za milión dolarů. Přístup není na prodej.“ (Mawwell, 2013, s. 19)

Některé věci v našem životě nemůžeme ovlivnit, prostě se přihodí a jsou mimo naši kontrolu. Ale to, co kontrolovat můžeme, je náš přístup, „pohled na věc“. Pozitivní přístup nám nepomůže zvládnout všechny situace ale rozhodně nám může pomoci dělat cokoli mnohem lépe a úspěšněji, než přístup negativní.

1.2.3 Sebedůvěra

Sebedůvěra je víra v překonání překážek, je to základ úspěšného výkonu a bezpochyby jde ruku v ruce s pozitivním přístupem. Sportovec se musí naučit překonávat překážky, aniž by ztrácel víru v sebe sama, až když se to naučí, je na té správné cestě být úspěšným a ideálním sportovcem. Je to otázka volby, je na každém z nás, jestli se rozhodne, že si bude věřit.

Existuje několik vlivů, které ohrožují sebedůvěru sportovce (viz obrázek č. 1).



Obrázek č. 1 – Vlivy ohrožující sebedůvěru (Zdroj: Beswick, 2014, s. 61)

„Úspěšní hráči si budují sebedůvěru tím, že se soustředí na to, co pro svůj úspěch či neúspěch sami udělají. Tito hráči nehledají vinu v někom jiném, ale vědí, že jen oni jsou zodpovědní, a přitom si uvědomují, že překážky k cestě patří, a proto nemohou negativně ovlivnit jejich sebedůvěru.“ (Beswick, 2014, s.61) Sportovci se zdravou sebedůvěrou jsou samostatní, nehledají chyby u druhých, v jejich projevu je zřejmý pozitivní přístup, jsou usměvaví a nemají přehnaný strach, mají schopnost sebekontroly. Budování sebedůvěry u týmu je každodenní a velmi těžký úkol pro trenéra či členy realizačních týmů, kteří by měli mít na paměti slova trenéra Vince Lombardiho, který říkával: „Sebedůvěra je nakažlivá. Její nedostatek rovněž.“ (Beswick, 2014, s. 61)

1.3 Psychická odolnost

Člověka, který je psychicky odolný nemá přehnaný pocit zodpovědnosti, nebo myšlenky na nedosažení očekávaných výsledků. Psychicky odolný, vrcholový sportovec pracuje naplno i při obyčejném tréninku, je sebejistý, sebevědomý a chce vyhrávat a vítězit. Neustále chce dokazovat své kvality a je vyrovnaný, emočně klidný s pozitivní energií. *„Psychicky odolný hráč se musí umět vyrovnávat s nejistotou a musí vědět, že přes porážky vede cesta k budoucím vítězstvím, a zároveň musí zvládnout i případnou soustavnou kritiku.“* (Beswick, 2014, s. 133)

Koučové týmu by zkrátka měli vést tak, aby své svěřence připravili na výkony pod tlakem a zároveň u nich probudili odvahu, vítěznou náuru a chuť tlak překonat a dát do výkonu vše. Schopnost týmu uspět, i když jsou u většiny sportů sportovci označováni za vítěze a poražené – očekává se od člověka sportovce velká příprava fyzická a psychická... Formy tréninku, které jsou v dnešní době moderní spočívají v neustálém rozvíjení talentovaných sportovců a zároveň rozvíjení schopnosti zvládat druhy nátlaku (emoční, fyzický). *„Úspěšný trenér využívá myšlenky, metafory, příběhy, videozáznam atd., aby v kolektivu vytvořil požadovanou náladu a tím u mužstva nastolil podmínky potřebné k tomu, aby hráči mohli prodat svou psychickou odolnost.“* (Beswick, 2014)

Přístup je klíčem k úspěchu, sportovec s úžasným talentem a negativním přístupem jistě nebude tak vynikat, jako člověk, který má talent, je psychicky odolný a navíc myslí pozitivně. *„Trenéři neustále hledají sportovce s talentem a přístupem, ale nakonec zjistí, že limitujícím faktorem pro většinu jejich svěřenců nebude talent, ale psychická odolnost. Psychická odolnost znamená, že hráč dokáže fyzicky zrealizovat to, k čemu je psychicky orientovaný.“* (Beswick, 2014, s. 135)

Je velmi zajímavé sledovat, že na nejúspěšnější z nejúspěšnějších sportovců ve vrcholovém sportu je největší psychický nátlak. Týmy, které se nacházejí na prvních místech tabulek, jsou úspěšné a vyhrávají, jsou vystaveny největšímu psychickému nátlaku.

Každý sportovec si sám volí, jestli jeho přístup bude vycházet z vnitřního hlasu a přesvědčení, že výkon zvládne, nebo bude pesimistický a negativní a bude všude a ve všem hledat problémy.

Podle Beswicka (2014, s.135-137) „*psychickou odolností rozumíme:*

- *Ochota a odvaha vždy převzít zodpovědnost*
- *Soutěživý přístup k utkání a tréninku*
- *Stále optimistické a pozitivní naladění*
- *Sebevědomí s vysokou mírou sebedůvěry*
- *Nepoddajnost; schopnost překonat nezdar a vrátit se zpět*
- *Ochota riskovat, pokud risk znamená šanci na vítězství*
- *Náročnost na sebe a vyžadování náročnosti od spoluhráčů*
- *Odhodlání jít za svým cílem a nikdy se nevzdat*
- *Stálé sebevzdělávání; případné chyby jsou užitečnou zpětnou vazbou“*

Z toho vyplývá, že výkon sportovce se rovná jeho přístupu. U úspěšného sportovce jde jeho pozitivní přístup a vítězný duch ruku v ruce s perfektní fyzickou přípravou a nadáním.

1.3.1 Nervozita, strach

Vybrala jsem si dva aspekty v přípravě sportovce, které mohou negativně ovlivnit výkon. Jedním z nich je přechodný či trvalý stav - nervozita a druhým strach. Jedná se o psychické stresory.

Nervozita je přirozená psychická reakce, která se projevuje na myšlení jedince. Každý sportovec si tímto stavem někdy prošel - ví, že poctivě natrénoval, připravil se, ví že má na to podat dobrý výkon - nemá se vlastně čeho bát. Mohl by být v klidu ale není, protože ho přepadla nervozita (tréma, psychický tlak). Trému pocítuje běžně každý člověk. Aby nervozita dávala smysl, musíme se vrátit do doby našich prapředků. V té době se totiž lidé pravidelně dostávali do situací, kdy byli ohroženi jejich životy. A stejně jako tomu je u zvířat, i my lidé v sobě máme zabudovanou automatickou -

stresovou - reakci na ohrožení. V ohrožení máme dvě základní možnosti - útěk nebo boj. Tyto dvě možnosti vyžadují vydání obrovského množství energie. Pro sportovce obvykle boj znamená jeho výkon a v jeho těle při pociťování nervozity začne docházet k automatickým procesům a změnám, které pomáhají tuto enormní energii mobilizovat. Jelikož organismus očekává velkou fyzickou zátěž, dochází ke zvýšení srdečního tepu, zrychlení dýchání či ke zvýšení termoregulace neboli pocení. Krev se přesouvá primárně do končetin, protože ty jsou při útěku či boji nejdůležitější. Zvyšuje se rovněž svalové napětí a snižuje se naopak aktivita těch částí těla, které nejsou při této životě ohrožující situaci potřebné (např. trávicí systém). Mozek v této situaci přechází na tzv. poplašný režim a zaměřuje se na vyhledávání potenciálního nebezpečí či ohrožení. Snižují se naopak funkce jako je paměť, seberegulace či objektivní myšlení (Nervozita ve sportu, online, cit. 2017-01-03a).

Prolnutí psychiky a dýchání dokazují i tyto příklady: *“Pozorujeme-li člověka nacházejícího se v pozitivní náladě, třeba při příjemných vzpomínkách, hezké četbě či poslechu hudby, zjistíme, že klidně, zvolna a lehce dýchá.”* (Jelínek, Hůrková, 2011, s. 161). Naopak když je člověk rozčilen a nahněván, jeho dech se zkrátí, zrychlí, je nesouvislý a trhavý. Nejen emoce zvaná strach je jedem, který prochází lidským tělem. Pro to, aby se tělo sportovce mohlo tohoto jedu zbavit, je podstatné dýchání, protože je to přirozená reakce lidského těla.

V lidech reakce na ohrožení zůstala automatická a zakódovaná z historie. Ale na sportovce přece před zápasem nevyskočí šelma, jak tomu bylo v minulosti, takže vyvstává otázka, proč se spouští stresová reakce? Dnešní, moderní doba není pouze o jedné velké „šelmě“ neboli stresoru ale o velkém množství “malých šelem” (vztahové problémy, zdravotní problémy, pracovní starosti, živé vysílání v televizi, soupeř ale i hypotéka atd.). Proto se sportovci při nervozitě zrychlí dech, je mu nevolno, rozbuší se mu srdce a ztuhnou svaly. Je to jeho přirozená stresová reakce. Dochází k úplně stejným změnám, jako při útěku či útoku... Čím více je člověk nervózní, tím víc kolem sebe vidí ohrožujících podnětů. V normálním stavu si sportovec představuje pozitivní scénáře, možné úspěchy a bodování ale ve stavu se vzrůstající nervozitou vyskakují na myslí spíše negativní a katastrofické scénáře. Co všechno by se mohlo pokazit...

Nervozita je přirozený aktivační mechanismus, který by se sportovec měl naučit brát ve svůj prospěch, může totiž pomoci dostat z těla více, než jsme normálně schopní. Kontrolu nad nervozitou můžeme mít jak regulací stresové reakce či prevencí před velkou stresovou záležitostí. Hlavním regulátorem stresu je dech, je to vstupní brána do těla, která dokáže zmírnit nervozitu (Nervozita ve sportu, online, cit. 2017-01-03b).

Lidé z řad vrcholových sportovců přiznávají, že si uvědomují, jak jim byla nervozita při výkonech mnohdy prospěšná. „*Mírná nervozita před závodem mi vždy pomáhala,*“ podotkla i dvojnásobná olympijská vítězka ve vodním slalomu Štěpánka Hilgertová (Jelínek, Hůrková, 2011, s.72).

Strach je emoce, která pro každého znamená něco jiného, stejně tak se u každého projevuje jinak. Projevem strachu může být bušení srdce, zblednutí, třesot těla, rychlé dýchání, husí kůže, pocit na zvracení, pocit na omdlení nebo zvýšení krevního tlaku. Je to emoce, která přirozeně vzniká jako reakce na případné nebezpečí, které nám hrozí. Kniha Strach je přítel vítězů vysvětluje tento pojem následovně: „*Příčinou strachů jsou naše vnitřní interpretace, hodnocení daných událostí a jejich výsledné předpovědi, které si vědomě či podvědomě v duchu předestíráme.*“ (Jelínek, Hůrková, 2011, s. 71).

Je podstatné tedy ovládat a snižovat naše negativní, nevhodné interpretace, jelikož hrozí, že se z nich vytvoří zdroje iracionální nervozity (např.: „Co když se mi to nepovede...? Co když se mi nebude dařit...? Nezvládnou to, pokazím to...atd).

Spouštěčem strachu je vždy naše mysl, která je silou umožňující naší myslí a vědomí vytvářet představy. Podle Jelínka a kol. (2011) je důležité si uvědomit, „*že naše mysl, respektive její produkty, myšlenky a představy jsou vlastně původem našich emocí!*“ Každý z nás se někdy trochu bojí, je napjatý před zkouškou, setkáním, podstatnou událostí. „*Mnozí mohou namítat, že se musí trochu bát, aby podali maximální výkon! To však není strach v tom pravém slova smyslu, to je určitý druh napětí, jakési akční vzrušení, které nastává před danou situací – a v okamžiku zahájení např. zápasu se rozplyne.*“ (Jelínek, Hůrková, 2011, s. 71) Strach vyvolá emoční reakci ve spojení s našimi myšlenkami na základě reality.

„Každý reaguje na podobnou situaci jinak. Někdo projevuje napětí navenek, někdo se uzavírá do sebe. Další běhá každých 10 minut na toaletu. Někdo potřebuje povzbuzení. A někdo jiný zase působí, jako by se vůbec nic nedělo. To je normální a pro trenéra je důležité, aby každému sportovci ponechal jeho vlastní způsob prožívání. Přehnaný tlak na jednotnost není v této situaci na místě.“ (Linz, 2016, s. 176)

Při napětí a nervozitě u sportovců Linz (2016) doporučuje například zařadit krátký rozhovor mezi čtyřma očima, který uvolní napětí, když svěřenec vysloví před autoritou-trenérem své obavy, tak se mu uleví a naopak trenér má možnost krátkým projevem a vyslovením pokynů sportovce podpořit a ovlivnit. Stačí krátký a rychlý rozhovor, při kterém je kouč oporou. Ale opět je třeba dbát na to, že u každého jedince je na místě individuální přístup a není možné brát tým jako jeden celek.

2 TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

2.1 Realizační tým

Do realizačního týmu nejpřednějších sportovních klubů v České republice se řadí lidé na různých pozicích. Konkrétně například u fotbalových hvězd jsou v realizačním týmu pracovní pozice: hlavní trenér, kondiční trenér, pomocný trenér, asistent trenéra, fyzioterapeut, vedoucí mužstva, trenér brankářů, lékař, masér, sportovní manažer, kustod, media manažer. U hokejových týmu je to velmi podobné, objevuje se tam ale také pozice video trenér, skaut a další.

2.2 Tým

Týmy mohou fungovat v různých oblastech (kultura, zdravotnictví ale také sport). Je to určitý počet lidí, kteří mají stejný cíl. Členové týmu spolu spolupracují, mají určená pravidla a neformální i formální vztahy.

Podle Linze je každý z nás přirozeně společenský tvor, který vytváří sociální skupiny. Jednou takovou sociální skupinou je sportovní tým. Samotné družstvo neboli tým není tedy pouhým součtem jednotlivců ale hlavně tvoří celek. *„Družstvo se tedy neskládá pouze z pěti, sedmi nebo jedenácti hráčů ale tvoří novou, větší jednotku, novou entitu.“* (Linz, 2016, s. 30)

Vznik týmu není jednoduchý, je podmíněn několika faktory. Jedním z faktorů je klima sportovního týmu, dalším faktorem jsou základní mechanismy socializace, určení rolí ve skupině, čili struktura týmu. Trenér, který tvoří tým se neobejde bez znalosti těchto podstatných aspektů vzniku týmu.

Charakteristickými rysy efektivního týmu jsou:

- cíl je chápán každým členem v týmu
- ve skupině panuje neformální, uvolněná atmosféra
- vzájemně si naslouchají a nebojí se zesměšnění
- kritika či zpětná vazba je klidná

- velmi se diskutuje, komunikuje
- důvod projevení nesouhlasu je zkoumán, tým se snaží vyřešit příčiny
- většina je nevhodnou základnou jednání
- nekoná se boj o moc

Obecně se přiznává, že s velikostí skupiny klesá podíl účasti členů. Prosazují se pouze průbojnější a hlavně agresivnější členové a ostatní necítí volnost. Ve velké skupině počet návrhů nevystupuje směrem nahoru lineárně, obecně se snižuje produktivnost skupiny. Počet členů v týmu je ve sportu určován pravidly a pro seskupení týmu platí, že výkonnou skupinu tvoří výkonní lidé. Velmi záleží na oblasti sportovní aktivity a také na osobnosti trenéra. Podstatné jsou ovšem i individuální vlastnosti sportovců, které rozhodují o tom, zda-li panuje v týmu klima konkurence nebo klima spolupráce. Když je tým příliš kooperativní, skupinově motivovaný a přátelský, sniží to jeho soutěživost a naopak zvýší kohezi a sociální součinnost. Jedná se tedy o důležité hledání rovnováhy u dvou faktorů – kooperace a konkurence uvnitř týmu. (Hošek, 2005)

Homogenita skupiny je v souvislosti se složením týmu také velmi podstatná. Homogenní skupina je skupina lidí se stejnými názory, podobnými názory. Skupina se tvoří pro uspokojování potřeb jejích členů a tento požadavek je většinou u sportovních týmů splněn. Ale i malé odchylky v zájmech lidí mohou působit ve smyslu polarizace a vznikají podskupiny. Aby sportovci v týmu mohli stimulovat motivaci, rostli, zlepšovali výkony a vytvářeli produktivní skupinové klima, měla by být skupina výkonnostně homogenní. Tedy úroveň výkonnosti by měla být na podobné úrovni. (Tamtéž, 2005)

2.3 Koučující trenér

Rozlišujeme dva pojmy v souvislosti s profesí sportovní trenér, který zastupuje sportovní týmy i jednotlivce. Jsou to pojmy kouč a trenér. V dnešní době ve vrcholovém sportu výkonnost sportovců stále stoupá. Stejně tak stoupá počet lidí, kteří se rozvoji výkonnosti intenzivně věnují a snaží se komplexně zlepšovat jejich výkony. Sportovci se tak rozvíjí fyzicky a znalosti pro jejich přípravu vyžaduje dovednosti, umění a specifické znalosti vedoucí osoby, které je třeba aplikovat v praxi. Tyto znalosti mívá většinou člověk v roli trenéra a role je prolínána a velmi úzce spjata s rolí kouče, který má za úkol sportovce rozvíjet spíše psychicky. Zpravidla nese tyto dvě role jedna osoba, takže trenér je koučujícím trenérem (Lazarová, Jůva, 2006, s. 100).

Náplň práce sportovního trenéra je velmi rozmanitá, zahrnuje mnoho činností a zastává různé role. Profese trenéra má dlouholetou tradici a nejedná se zdaleka jen o ty, kteří se pohybují ve vrcholovém sportu. Svou práci vykonávají na různých úrovních s různým zázemím (malé i velké kluby) a i jejich cílové skupiny se liší (z hlediska sportovní úrovně, věku atd.). U sportovců na nižší úrovni, v tzv. „malých sportech“ trenéři dělají vše potřebné k tomu, aby zabezpečili jejich svěřence při soutěžích či závodech. Naopak u populárních sportů, v úspěšných a ekonomicky saturovaných klubech dochází k rozdělení práce mezi vícečlenný tým lidí (Tamtéž, 2006, s. 100).

Beswick ve své knize říká, že osobnost trenéra je velmi důležitá autorita, která má vliv na své svěřence. Chování trenéra, jeho celkový přístup ale i řeč těla budují a vytvářejí sebevědomí a sebedůvěru ve sportovcích anebo naopak. „*Trenérův přístup a jeho chování výrazně ovlivňují hráčův výkon.*“ říká Beswick (2014, s. 145). Ale také tvrdí, že by měl být koučem, velkou oporou, osobností, která je psychicky vyrovnaná a která ukazuje, že dřina, náročný trénink a sportování není obět' ale sportovcem zvolený životní styl. „*Trenéři nemohou očekávat, že hráči budou mentálně odolní, pokud pro ně nepřipraví tréninkový program zahrnující a podporující pozitivní a vítězný přístup.*“ (Beswick, 2014, s. 146)

Z výzkumů ohledně osobnosti trenérů a jejich činností vyplývá, že lidé s profesí trenéra mají velmi charakteristické rysy osobnosti, která je zpravidla dána schopností a dovednostmi, charakterem, postojem a motivací, sociální rolí a také temperamentem. Pro člověka v roli trenéra jsou typické tyto dovednosti: zodpovědnost, tvořivost, emoční stabilita, pevná vůle, praktičnost, snášení dlouhodobé zátěže, sebeovládání, ctížádostivost a cílevědomost, svědomitost. „*Efektivita trenérova působení ve sportovní přípravě je podmíněna řadou faktorů. Schopnosti, vlastnosti osobnosti, znalosti, zkušenosti apod. vstupují v tréninkovém procesu do interakcí s osobností sportovců a dalších zúčastněných.*“ (Paulík, 2006)

2.4 Socializace ve sportu

Socializace ve sportu je způsob, kterým se sportovec začleňuje do sociální skupiny, týmu a najde tak místo ve struktuře sociálních vazeb. Proces socializace zažíváme v průběhu celého našeho života, včetně vlivu socializačních mechanismů jako je náš postoj, naše cíle a hodnoty, které jsou pro nás podstatné.

Interakce mezi sportovci mohou být kladné, příjemné a nepříjemné. Interakce která je sportovci příjemná se pravděpodobně bude opakovat a ta nepříjemná naopak ne. Podobné je to s úspěchem a neúspěchem sportovce. Pokud se sportovec nachází v prostředí, ve kterém zažil úspěch, bude toto společenské prostředí i nadále vyhledávat a navštěvovat, toto prostředí ho bude ovlivňovat. Je-li ale naopak a sportovec v prostředí, ve kterém zažil neúspěch, tomuto místu se bude chtít spíše vyhýbat. Vzájemné interakce se mohou odehrávat mezi sportovci navzájem, se soupeři i trenéry. Když se tvoří vztahy, mezi sebou lidé obvykle cítí sympatie nebo antipatie.

Sociální podmiňování neboli identifikace je ve sportu velmi důležitým jevem, především ve vztahu mezi trenérem a sportovcem. Sportovec se tak ztotožňuje se svým trenérem, jeho názory ale také s celým klubem, případně městem a národem.

Imitace patří mezi nejstarší pojmy v sociální psychologii. Lidé se navzájem svým chováním napodobují automaticky, sugestivně nebo záměrně. Příkladem automatické imitace je například panika, zívnutí, spěch aj. Sugestivní nápodoba může být styl oblékání, módní účes, gestikulace. Mezi záměrnou imitaci se řadí sociální chování ale ve sportu také tréninkové metody. Při sportování má imitace velký vliv hlavně z výchovného pohledu (mladší následovníci imitují starší a zkušenější sportovce či trenéry), tento vliv může být pozitivní ale také negativní. (Hošek, 2005)

2.4.1 Sociální koheze v týmu

V týmových sportech je velmi důležité, jaké výkony předvádí celý tým, zatímco při individuálních sportech se člověk většinou musí spoléhat jen sám na sebe. Tým je sociální skupinou, kterou tvoří více než dva účastníci. Tito účastníci mají stejný cíl, každý jednotlivec zde zastává sociální roli. Trenéři se snaží dosáhnout skupinové soudržnosti, neboli koheze.

V sociální skupině dochází k interakci (sdílení názorů, postojů, norem a hodnot) a k vytvoření sociálního klimatu skupiny. Sociální klima je podmíněno strukturou tohoto týmu. „*Skupinu budeme nazývat „skupina“, a nikoli jen shluk lidí, tehdy, má-li následující znaky:*

- *Interakce mezi lidmi trvá delší dobu, než jen několik minut.*
- *Členové vnímají skupinu jako skupinu a sebe jako její členy.*
- *Skupina si vytváří své vlastní normy, role a očekávání, jak se její členové mají chovat, a také sankce proti těm, kteří se nepřizpůsobí.*
- *Skupina si vytvoří vědomí společného cíle či vlastního účelu.“*

Mezi členy týmu se rozvíjí různé vztahy. (Hayesová 1998, s. 60)

Dle Hoška (2005) se u sociálních skupin obvykle zjišťuje:

- autonomie – stupeň nezávislosti skupiny na jiných skupinách
- autorita – význam týmu pro jeho členy
- formalismus – předpisy a pravidla ve skupině, míra regulace
- homogenita – stupeň podobnosti v podstatných kritériích
- kontrola skupiny – míra regulace chování v týmu
- stabilita skupiny - rychlost změn u členů skupiny
- polarizace skupiny - spolupráce členů na jejich cíli
- propustnost skupiny – míra vstřícnosti a ochota při přijímání nových členů
- soudržnost skupiny - míra koheze týmu
- stratifikace skupiny – míra úsilí a strávený čas ve prospěch týmu
- uspokojení skupiny – jak moc těší členy být součástí týmu
- intimita skupiny – důvěra v týmu, jak moc se členové znají

Cílem týmu může být například výhra prvního místa, postup do vyšších soutěží. Tým má většinou nastavenou hierarchii, svá pravidla, hodnoty a normy. Takové skupiny se řadí do primárních sociálních skupin. Sekundární skupiny jsou například výpravy na důležité závody, utkání (Olympijské výpravy světových zemí) které se prezentují jako jeden tým ale každý jednotlivý člen soutěží, bojuje sám za sebe.

Stadia skupinového vývoje podle Tuckmana (2012):

- utváření
- bouření
- normování
- vykonávání
- ukončování

Skupina dle této charakteristiky absolvuje fáze seznamování, určování vizí a cílů, neshodami a konflikty, formováním pravidel a norem, plněním činností ke splnění cíle a po naplnění cíle členové této skupiny skupinu opouštějí.

Aby byla skupina výkonná, úspěšná a dosáhla svého vytyčeného cíle, musí být soudržná. *„U týmu, který je úspěšný, existuje větší pravděpodobnost, že se stane soudržnějším, a stejně tak tým, který je méně úspěšný, může svou výkonnost zlepšit zvýšením své soudržnosti“* (Tod, Thatcher a Rahman 2012, s. 101-102).

Definice skupinové koheze je hned několik, všechny se ale shodují v určitých znacích, kterými jsou přitažlivost skupin, jejich cílů a vizí pro jednotlivce nebo odolnost vůči vnějším vlivům. Mezi kohezí a výkonem je potvrzena velmi podstatná souvislost.

Podstatný je také pojem sociální lenost, který se projevuje tím, že člen týmu se nesnaží dosáhnout vytyčeného týmového cíle. Nevynaloží pro to úsilí, jeho výkon se skrývá za výkony ostatních a dotyčný nemá potřebu se namáhat, když za něj jeho práci udělají ostatní. Sociální lenost může zapříčinit neatraktivní cíl, nevyhovující klima ve skupině, vztahy ve skupině aj.

Udržení skupinové soudržnosti v týmu je mimo sportovců úkolem trenéra. Trenér by se měl snažit skupinovou kohezí rozvíjet, aby se nestala problémem. V některých

týmech se tomu tak děje, když je například v jedné skupině hodně úspěšných hráčů, kteří jsou světovými hvězdami, tak může být velice problémová spolupráce jak s trenéry, tak s ostatními členy týmu. „*Sportovní psychologie považuje kohezi za stejně podstatnou vlastnost pro skupinovou činnost jako talent pro individuálního sportovce.*“ (Slepička, Hošek a Hátlová 2011, s. 132).

2.4.2 Sociální role ve sportu

Sociální role ve sportu se dělí:

- z hlediska času

- krátkodobé (diskvalifikovaný sportovec, trestaný sportovec)
- dlouhodobé (kapitán týmu, pivot, obránce)

- ostatní dělení

- vrozené (sportovkyně, sportovec)
- získané (mistr, mistryně, rekordman, šampion)
- připsané (bývalý mistr, bývalý kapitán)

„*Sociální role jsou vždy reciproční – odehrávají se v párech, protože svou roli vždy hrajeme ve vztahu k jiné osobě*“ (Hayesová, 2003, s. 10). Jsou projevem a strukturou osobnosti sportovce a hrají ve sportu významnou úlohu. Role se určují pravidly a normami sociálních sportovních skupin, stejně tak jako hodnotami, potřebami a postoji daného sportovce. Tato role je součástí hierarchie týmu a utváří se na základě procesu socializace. Pokud má sportovec určenou pozici (kapitán, náhradník, vyloučený atd.), očekává se od něj určité chování. Tato role se může v průběhu měnit podle aktuální výkonnosti nebo například průběhu soutěže, zápasu...

Můžeme se setkat s konfliktem sociálních rolí (sportovec x student, matka x sportovkyně) nebo s nevyhovující sociální rolí pro sportovce (dojde k identifikaci či nikoli). (Hošek, 2005)

2.4.3 Určení role v týmu

„K tomu, aby trenéři mohli správně najít post pro jednotlivé hráče, je nutné, aby sami přesně měli definované požadavky na jednotlivé posty.“ (Beswick, 2014, s. 187)

Od každého postu se totiž očekává něco jiného co se týče kondice, taktiky, techniky, psychiky, emocí ale i životního stylu. Pokud jsou dostatečně popsány požadavky, má sportovec od trenéra dostatek informací k danému postu, ví přesně, co se po něm chce.

Pro sportovce je velmi podstatným základním kamenem jeho porozumění co se od něj očekává, jaká je jeho role a úkol. Příjemným bonusem může být to, že trenér si na jeho definování role v týmu sportovce přizve a dojde tak k posílení jejich vztahu.

Aby sportovec zvládal svoji roli, musí se podle Beswicka (2014, s. 195) držet následujících kroků:

- 1) musí jednoznačně zvládat a chápat svou roli
- 2) musí chápat souvislost jeho role s týmovou taktikou, jeho taktické úkoly a jak právě jeho role pomáhá k plnění cíle celého týmu
- 3) musí vytvářet „malé týmy“ s ostatními členy týmu a vzájemně tak projevit umění spolupráce a kooperace
- 4) musí být svolný k přijetí případných požadavků ze strany trenéra.

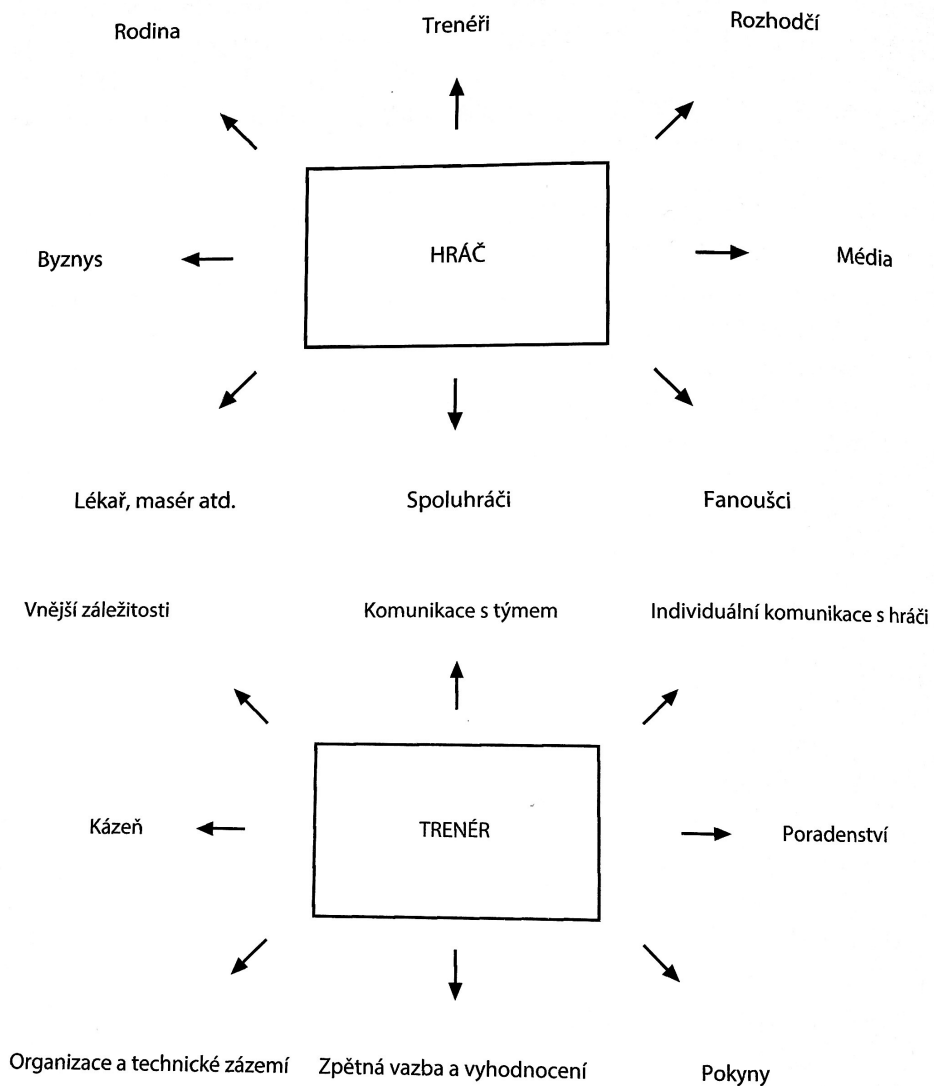
Trenér může sportovci v týmu dát pár indicií, jak se má ve své roli chovat a jak s ní naložit, může ho vést. Měl by svěřence vyzívat ke sdílení jeho názorů a zároveň k přijímání dobrých i špatných zpráv, k respektování pozitivního i negativního hodnocení a poukazování na to, že slabá místa vyžadují pozornost. Dále by měl využívat vhodných vzorů, k prezentaci určitého chování, pohybu a nasazení. A také by měl trenér vytyčit sportovci cíl, případně i tréninkový plán, kterého by se měl držet, aby dosáhl brzy specifikovaných výsledků či formy. To vše může sportovci pomoci zvládat jeho roli ve skupině (Beswick, 2014, s. 196)

2.5 Komunikace v týmu

Pojem komunikace bychom mohli popsat jako propojování lidí prostřednictvím přijímání a předávání informací. Komunikace je podstatnou a nedílnou součástí našeho každodenního života. Stejně jako obvykle komunikujeme v zaměstnání, ve vzdělávacích institucích, doma s příbuznými, venku na ulici, tak i při sportu nepochybně komunikujeme a v neposlední řadě i nasloucháme.

Komunikace, neboli sociální interakce se liší podle toho v jaké situaci se sportovci ocitají a jaký typ sportu vykonávají, zda ho provozují jako jednotlivci nebo kolektivně. Záleží také na tom, jestli jsou například na závodě, soutěži nebo jen na tréninku. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, s. 220)

V týmu se jedná o komunikaci mezi sportovci navzájem, mezi trenéry, mezi trenéry a sportovci, ale také jde o komunikaci s ostatními členy realizačního týmu, fanoušky a diváky nebo novináři. Nejedná se tedy o dvoustrannou interakci, nýbrž o celou síť interakcí (viz obrázek č.2).



Obrázek č. 2 – trenér, hráč a umění komunikace (Zdroj: Beswick, 2014, s. 169)

Efektivita komunikace v týmu má cenu jen tehdy, když mají sportovci stejné cíle a vize, kterých chtějí dosáhnout v rámci jejich společné aktivity. „*Pro přijetí skupinových cílů je důležité vnímání souvislostí mezi skupinovými cíli a potřebami jednotlivce.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009). Vize musí být jasné a zřetelné.

Správný trenér si musí být na 100% jistý, že mu hráči rozumějí. Jejich úkolem je mimo jiné podávat zpětnou vazbu. Pro sportovní tým je podstatné, aby vedoucí měl v týmové komunikační síti hlavní postavení. Aby si byl vědom toho, že sportovec je ve

skupině tím více spokojenější, čím blíže je k centru komunikace, jelikož komunikace snižuje nejistotu člověka i skupiny.

Pro tým a klub, který naplňuje očekávání a je úspěšný, je charakteristická vysoká úroveň komunikace. V opačném případě je dobré zavést změny (jako například zařadit časté mítinky a schůzky realizačního týmu, komunikace prostřednictvím tabulí aj.). Se zlepšenou komunikací obvykle nastane i vylepšení vztahů mezi lidmi v týmu, zvyšuje se sebedůvěra sportovců a snižuje se negativní napětí ve skupině.

Mezi klíčové zásady v komunikování Beswick (2014, s. 166-169) řadí oslovování sportovců křestním jménem, empatičnost – porozumění, chápavost, upřímnost, oční kontakt, držení svých emocí pod kontrolou, držení se a neodbočování od témat při rozhovorech, shrnutí a zdůrazňování podstatností ale také dobrá nálada a humor. Není podstatné pouze sdělovat ale také umět naslouchat. Naopak mezi úskalí v této oblasti řadí neporozumění, rozdíly v názorech, domněnky, osobní spory, boje o moc aj.

Bývalý slavný baseballista Mo Voughn řekl: „*K funkční komunikaci musíte vědět, co komu říci můžete a nemůžete, abyste z něj dostali to nejlepší, co v něm je.*“ (Beswick, 2014, s. 166). Stejně jako u psychologické přípravy je i u komunikace se sportovci zapotřebí zohlednit individualitu každé osobnosti a jejich odlišnosti (charakter, vlastnosti). Sportovec a trenér musí mezi sebou komunikovat takovým způsobem, který vyhovuje jejich osobnostem. Určitý efektivní způsob komunikace, který působí na jednotlivce nemusí totiž platit na celou skupinu.

2.5.1 Verbální a neverbální komunikace v týmu

Jak u obecné charakteristiky komunikace, tak i týmová komunikace se dělí na verbální a neverbální. Podle Vybírala (2000, s. 87) je verbální komunikace dorozumívání se za pomoci znakových symbolů a slov.

Jako příklad verbálního dorozumívání v týmu může být porada, vysvětlení taktiky, předávání informací ve hře, na střídačce nebo v kabině...

Neverbální komunikací rozumíme jako dorozumívání se tělem. Lidské tělo neustále vysílá signály, které mohou (i nemusí) být použity jako informace. Jestliže řeč je z velké části záměrným sdělením, neverbální komunikace se tímto pravidlem neřídí. Neverbální komunikace, je starší než mluvené slovo a dává možnost hlouběji nahlédnout do nitra člověka. Pomocí paží a mimiky dáváme totiž informace o své vnitřní schopnosti, kterou si neseme s sebou od narození.

Je třeba si uvědomit, že neustále se svým okolím komunikujeme, i když například udržujeme jen oční kontakt. Neverbální komunikace, zahrnuje jak záměrná sdělení, tak i projevy, které nabízejí našemu okolí možnost interpretace. (Pease, 2001)

Například při plážovém volejbalu hráči používají signály, v hokeji jde o posunky a gesta, podle postavení jednoho hráče druhý ví, co má dělat, kam si najet atp. Taková forma komunikace při sportu je nenápadná a dává šanci překvapit soupeře.

3 KOUČOVÁNÍ

Pojem koučování je na vrcholu celkové psychologické přípravy sportovců. Správný kouč dává sportovci návod, jak překonávat překážky a problémy, jak zvýšit sebevědomí a psychickou sílu, která je důležitá v týmových úkolech. Nástrahy v koučování mohou nadejít, když se u kouče či sportovce objeví psychologické mechanismy zvané přenos a projekce. Přenos je přenášení názoru či postoje sportovce (vůči ostatním lidem) na kouče. Projekce znamená nevědomé připisování vlastních vlastností, které jsou negativní, nežádoucích způsobů a emocí chování ke koučovi (Horská, 2006).

„Jedním z nejdůležitějších úkolů správného koučování je zabránit psychickému selhání sportovce a vytvořit předpoklady pro plnou realizaci kapacity sportovce.“
(Slepička, 1988)

Podle Linze (2016) není dobré, když si jsou sebou sportovci příliš jisti, protože nejistota k situaci zkrátka patří. Ani opačná situace není v pořádku, když jsou příliš napjatí a ustrašení. Ani jeden z extrémů není dobrý, je třeba najít zlatou střední cestu a to je úkolem kouče.

3.1 Úspěšné koučování

Trenér, jehož cílem je mít psychicky odolný a silný tým, musí dokázat, že ustojí i porážky, své emoce udrží na uzdě i když jeho vnitřní pocity nejsou nejlepší. Je každého volbou, zda bude vyhrožovat, křičet a zuřit, nebo zachová klidnou hlavu. Podle Beswicka (2014, s. 146) *„Silný trenér musí demonstrovat svou vytrvalost a oddanost dosažení společných cílů navzdory tlaku a nepřízní okolí.“* Každý kouč časem přijde na to, že je výhodnější držet si ustálené, rutinní a kontrolované chování. A to z toho důvodu, aby se nálada sportovců nepropadala dolů, anebo aby naopak nebyli namyšlení. Důležité je, aby kouč nastavil u sportovců způsob myšlení tak, aby si byli vědomi, že mají kompletně osud ve svých rukách a k úspěchům je zapotřebí chtít po výhře, silná odvaha a úsilí. Trenér by neměl dávat prostor a možnost přemýšlet nad neúspěchy.

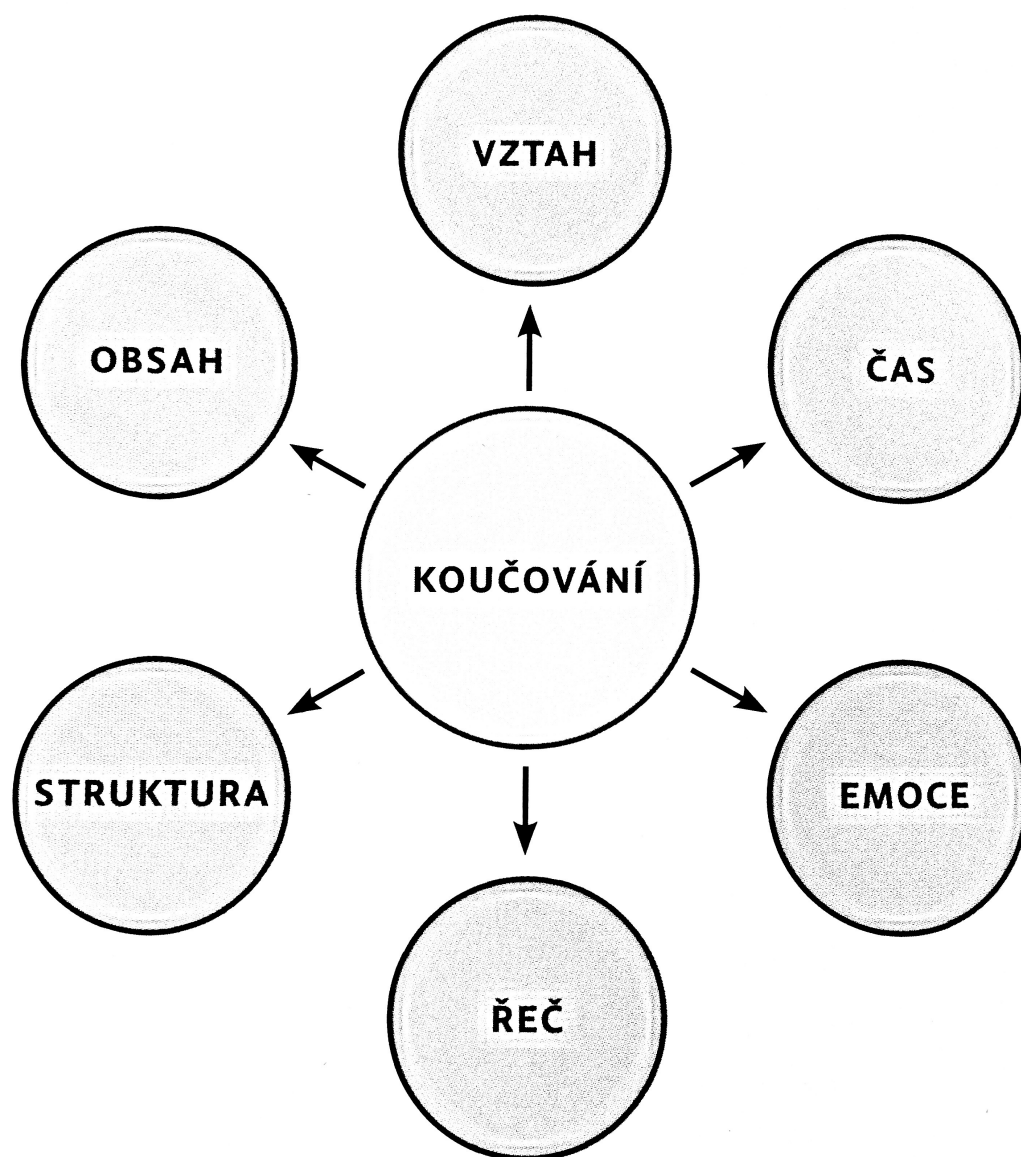
Když trenér uvěří, že je jeho tým schopen zvládnout vytyčené cíle i přes překážky, buduje klima velmi potřebné pro to, aby v totéž věřili i sportovci (Beswick, 2014).

Beswick (2014, s.179) sestavil pár otázek, které souvisí s koučováním, které přináší výsledky: „*Otázky, ne které hráč musí znát odpověď:*

Proč mne zde chcete mít? Jaký je cíl týmu? Jak mohu pomoci ke splnění společného cíle? Jak mi pomůžete, abych se stal lepším hráčem? Jak chcete, abych se na svůj úkol připravil? Jaké mám úkoly? Jakou mentalitu očekáváte? Jaký je zápasový plán týmu? Co se stane, pokud udělám chybu? Jak budu za své výkony zodpovědný? Mohu vám věřit? Na koho se mám obrátit, když budu potřebovat pomoc?“

3.1.1 Šest pilířů efektivního koučování

Pro úspěšné vedení týmu je podle Linze (2016, s. 64) stěžejních šest konkrétních faktorů, které by měl člověk, který vede tým perfektně ovládat (viz obrázek č. 3).



Obrázek č. 3 – Šest faktorů koučování (Zdroj: Linz, 2016, s. 63)

Hlavní pilíře aneb šest faktorů koučování:

Vztah

Vztahy v týmu jasně určují, jak jednotlivec nebo celý tým zpracuje a přijme informace. Pokud jde o kontakt s lidmi, kteří se navzájem nemohou vystát, komunikují s nechtutí nebo dokonce vůbec. Naopak pokud jednají nejlepší přátelé, komunikace je vstřícná, radostná. Vztahy tedy jednoznačně určují co druhá strana slyší, jak to přijímá

a jak reaguje. „*Před družstvem je velmi podstatné, jaký je váš vztah k jednotlivým hráčům a celému týmu. Když jsme například z družstva zklamaní, budeme mluvit úplně jinak, než kdybychom za družstvem bez výhrad stáli. Opačně je to stejné. Když náš tým ucítí odstup, bude kritiku přijímat úplně jinak, než kdyby k nám cítil plnou důvěru.*“ (Linz, 2016, s. 64) Vztahy v týmu jsou vždy nejvíce ohroženy v krizových situacích, takže je třeba s tímto faktorem vždy pracovat opatrně. Vztahové roviny v jsou velmi důležité, podstatné je zajistit týmu pocit, že za ním kouč stojí, ať se děje co se děje.

Obsah

Vytvoření obsahu je jádrem úlohy a role kouče. Linz (2016, s. 65) vypracoval několik základních bodů, podle kterých by měli trenéři postupovat:

- Výstižný, podstatný a případný obsah pro posluchače (při sdělování pokynů a podnětů kouč dle reakcí pozná, zda u partnera vzbudil zájem a pozornost).
- Koučování musí být trefné a konkrétní. Pokyny od kouče pro partnera by měly být velice přímé, výstižné a snadno pochopitelné. Sportovec by měl z pokynů přesně pochopit a odvodit, co se od něj očekává.
- Výzva a povzbuzení hráče ke spolupráci. Tento bod může být pro kouče i velmi přínosný, protože hráč může přispět svým nápadem ale zároveň si přemýšlením o obsahu dané informace lépe zapamatuje.
- Kouč by se měl vyhnout situaci, kdy hráče zatěžuje příliš velkým obsahem informací. Mohlo by se stát, že partner informace přestane vnímat, takže při sdělení bychom se obecně měli řídit nejen známým „méně je někdy více“ ale také heslem „stručně a jasně“.

Správný kouč by si měl tedy vždy nejprve uspořádat a ujasnit to, co chce sdělit a poté může obsah stručně a jasně formulovat.

Struktura

Podle Linze (2016, s.66) je nejlepším řešením připravovat si většinu projevů písemně, což zajistí uspořádanost a následnou přesvědčivost výstupu. Pevné přesvědčení totiž potřebuje přenést i na partnery. Výstupy by měli mít „hlavu a patu“. Pokyny pro trenéry zní: „*Vysvětlete tedy vždy, o čem právě hovoříte. Řekněte např.: Nyní chci říci... partneři budou přesně vědět, o co půjde, a budou na toto téma myšlenkově připraveni.*“ (Tamtéž, s.66) Organizovanost a zdůraznění podstatných a důležitých bodů v projevu, jsou klíčové. Mnoho nedorozumění má základ právě v této oblasti. Kouč si myslí, že něco důrazně a jasně řekl, ale ostatní podstatu a naléhavost vůbec nevnímali.

Řeč

Důležité je zvolit také prostředky, které odpovídají úrovni našich partnerů, kteří koučovi především musí porozumět. Neměl by využívat například cizí a odborná slova. „*Mnoho trenérů jsou tělocvikáři, kteří absolvovali vysokoškolské studium a jsou zvyklí používat mnoho cizích slov. Svěřenci ale možná takové vzdělání nemají a jsou zvyklí spíše na jednoduchou řeč.*“ (Linz, 2016, s.67) Je úkolem kouče, aby se přizpůsobil skupině, nikoliv naopak! Někdy týmům pomáhá vypracovat společná speciální klíčová slova, pojmenování, hesla. Význam takových slov musí být všem v týmu jasný. Stručnost a jednoduchost zvolené řeči je podle Linze důležitá také proto, že vlivem stresu se zhoršuje vnímání a schopnost přijímat a zpracovávat informace. Klíčové je tedy nemluvit monotónním hlasem, držet si neustále oční kontakt, oslovovat sportovce jménem, aby se probouzelo jejich vnímání a drželi stále pozornost. Podstatným bodem je také to, že by řeč kouče měla být jen pozitivní. Naše podvědomí totiž neumí zpracovávat negace.

Příklad – bundesligové utkání v házené: „*Favorizované domácí družstvo v poločase bundesligového utkání v házené vedlo v poločase 17:15. Na ženskou házenou padlo nezvykle mnoho branek. Domácí trenérka se proto navzdory vedení kvůli velkému počtu inkasovaných branek na družstvo zlobila se slovy: V druhém poločase chci, abyste*

nedostali zase 15 gólů. Napomínala je během porady. “ Podala tedy pokyn v negativní formulaci. „Utkání skončilo 36:30 a navzdory jednoznačnému vítězství inkasovalo jejich družstvo opět 15 gólů.“ Stalo se to proto, že právě negativně položený pokyn zafungoval v hlavách hráček tak, že si ho představily jako negativní obraz, který dosáhl svého účinku. Trenérka tedy měla volit jiná, pozitivní slova, například: *„V druhém poločase inkasujeme maximálně 10 branek.“* nebo *„Od teď budeme v obraně pozorní a agresivní.“* (Linz, 2016, s.67-69)

Čas

Čas je velmi omezující faktor, který musí kouč využít co nejefektivněji. Schopnost vnímání člověka je omezená, takže je třeba myslet při projevech na to, že čím déle přednes informací trvá, tím horší vnímání naši partneři mají. Linz (2016, s. 69) také uvádí, že se vyplatí například do týmové porady samotný tým zapojit, aby museli jednotlivci udržet pozornost, stejně jako je tomu u pilíře obsahu, pomáhá také když se hýbou protože pohyb podporuje prokrvení a navyšuje schopnost vnímání.

Emoce

Emoce jsou také podstatným bodem efektivního koučování. Sportovní výkon mohou výrazně omezovat nebo naopak mohou pomoci. *„Hraje velkou roli, aby trenér pečoval o pozitivní emocionální naladění svých svěřenců.“* (Linz, 2016, s.70-71) Někteří trenéři mají nadání svůj tým inspirovat, působit na ně jako motivátor. Umí ve sportovcích probudit síly za pomoci emoce. *„Když se podaří oslovit hráče emocionálně, vzniká zvláštní nálada, nálada pozitivního napětí, které dovedou jedince k nejvyšším výkonům.“* Nejlepším způsobem jak vyvolat ve sportovcích emoce je podle Linze (2016, s.70-71) projevit emoce v sobě a mluvit emocionálně. *„Mluvte nápadně potichu nebo nahlas. Vytvářejte obrazy, které emoce probouzejí. Připomeňte svým sportovcům např. dřívější velké úspěchy. Nechte je, aby si představili svůj velký cíl.“* Linz také uvádí jako příklad využívání symbolů a obrazů projev Martina Luthera Kinga (*„I have a dream“*).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

Předmětem výzkumu v praktické části této práce je vliv psychiky a psychické přípravy při sportovním výkonu sportovců. Celkový přehled v problematice a využitelnost zjištěných informací je hlavním přínosem výzkumu. Výzkum byl vytvořen v konfrontaci na teoretický text práce, kde jsou seskupeny podstatné informace k dané problematice a vysvětleny pojmy, které se týkají psychologie sportu, týmové spolupráce a koučování.

4.1 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je zjištění zda-li je pro sportovce, kteří se pohybují ve vrcholovém sportu důležitá jejich psychika při podaném výkonu. A také zda jejich trenéři považují psychickou přípravu sportovců v jejich týmu za podstatnou. Předmětem tohoto výzkumu je psychika sportovce.

4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná otázka č. 1 – Sportovci si myslí, že má psychika vliv na jejich sportovní výkon.

Výzkumná otázka č. 2 – Trenéři považují psychické koučování svých svěřenců za podstatnou složku přípravy.

Tyto dvě otázky jsou podstatou výzkumu.

4.3 METODY VÝZKUMU

Na základě výzkumu má kvalitativní část za úkol poodhalit pohled trenérů na danou problematiku a naopak kvantitativní část poukáže na názory profesionálních sportovců. Smíšený výzkum je označení pro kombinaci kvalitativního i kvantitativního výzkumu, který byl v práci použit. Respondenti byli výhradně z oblasti vrcholového sportu. Kvalitativně-kvantitativní výzkum vznikl kvůli snaze autorky porovnat odpovědi s teoretickou částí práce.

4.3.1 Kvantitativní výzkum

Pro kvantitativní výzkum - dotazníkové šetření pro profesionální sportovce z týmu bylo zvoleno snadné a časově nenáročné dotazníkové šetření. Za pomoci této metody bylo zjištěno potřebných informací z oblasti psychické přípravy sportovců k vypracování dat a vyhodnocení. Dotazník obsahuje 15 otázek otevřených i uzavřených a je součástí práce jako Příloha A. U uzavřených otázek měli vybraní respondenti ve věku 18- 35 let na výběr z několika možností ale mohli vybrat jen jednu, u otevřených otázek byli požádáni, aby své odpovědi rozepsali. Výsledné odpovědi respondentů jsou vypracovány do přehledných grafů včetně popisu. Dotazník byl šířen tištěnou formou i elektronicky, na základě smluvených podmínek s hlavními trenéry oslovených týmů. Oslovení sportovci hrají kolektivní sporty - fotbal (týmy: Bohemians 1905, Sparta Praha), hokej (tým: HC Bílí Tygři Liberec) a pozemní hokej (tým: Slavia Praha) na profesionální úrovni.

Dotazníky byly anonymní, byl uveden pouze tým sportovce. Otázky byly přeloženy do anglického jazyka, jelikož součástí oslovených týmů jsou i anglicky mluvící sportovci, cizinci. Bylo osloveno celkem 58 sportovců. Vrátilo se celkem 45 vyplněných dotazníků. Zbylé nebyly vyplněny.

4.3.2 Kvalitativní výzkum

Metoda rozhovoru je další součástí výzkumu, jedná se o přímé dotazování s respondentem či více respondenty. Výzkumný pracovník zjišťuje odpovědi na otázky pomocí výzkumných metod během sociální interakce, tedy osobního kontaktu.

Rozhovory obsahují 6 otázek, přičemž byli dotazovaní požádáni o rozvinutí odpovědi. Rozhovor byl prováděn osobně na smluveném místě a trenéři souhlasili se zveřejněním. V tomto případě šlo u každého respondenta o individuální standardizovaný – tedy předem připravený rozhovor. Bylo osloveno celkem 5 respondentů, trenérů, kteří se pohybují na vrcholové úrovni, trénují dospělé hráče v týmech. Vždy se v tomto případě jednalo o mužské týmy. Otázek bylo celkem šest a jejich ukázky jsou sepsány v Příloze B.

4.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

4.4.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Při kvalitativní metodě bylo osloveno celkem 85 sportovců. Vrátilo se 45 plnohodnotných, vyplněných a dokončených dotazníků, které byly použity pro výzkum. Odpovídali respondenti mužského pohlaví, kteří se věnují kolektivním sportům na profesionální úrovni. Na otázky odpovídali muži ve věku 18 – 35 let z týmů: Bohemians 1905 a Sparta Praha – fotbalové týmy, HC Bílí Tygři – hokejový tým, SK Slavia Praha – tým pozemního hokeje. Všechny z uvedených otázek byly přeloženy do anglického jazyka, protože jsou v týmech hráči nejen z České republiky ale také z jiných zemí. Dotazník měl celkem 15 otázek, jeho vzor je součástí přílohy A.

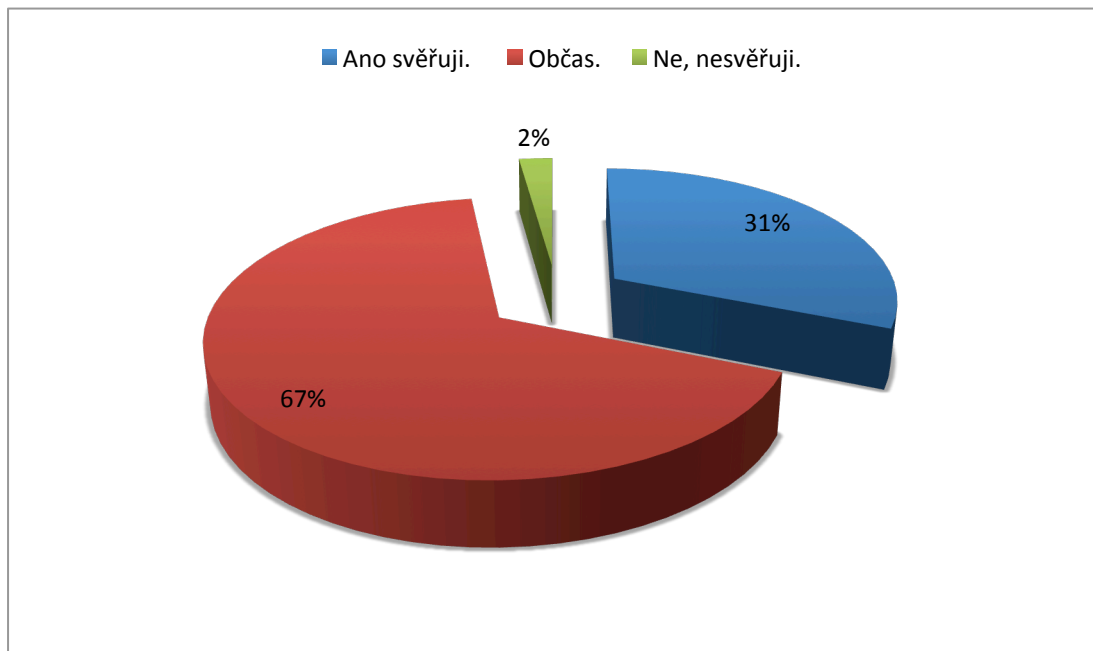
VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ:

Otázka č. 1 - Jak dlouho se věnujete danému sportu na profesionální úrovni?

První otázkou v dotazníkovém šetření bylo, jak dlouho se sportovec věnuje danému sportu na profesionální úrovni. Všichni dotazovaní se pohybují v oblasti vrcholového sportu déle, než jeden rok, takže se dá předpokládat, že mají dostatečný přehled, nasbírané zkušenosti.

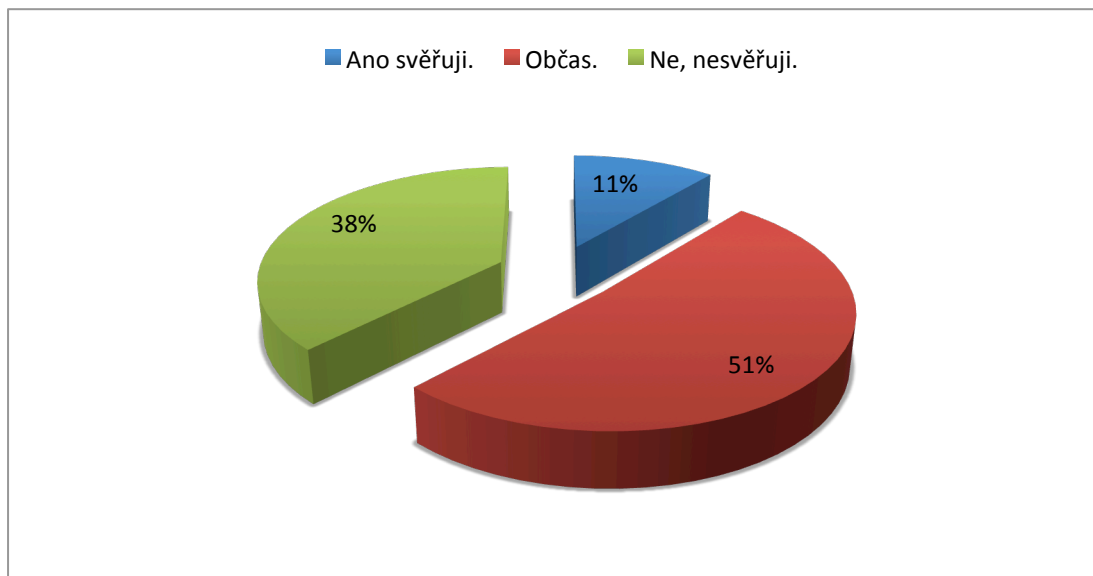
Otázka č. 2 - Svěřujete se spoluhráčům?

Graf č. 1:



Otázka č. 3 – Svěřujete se trenérovi?

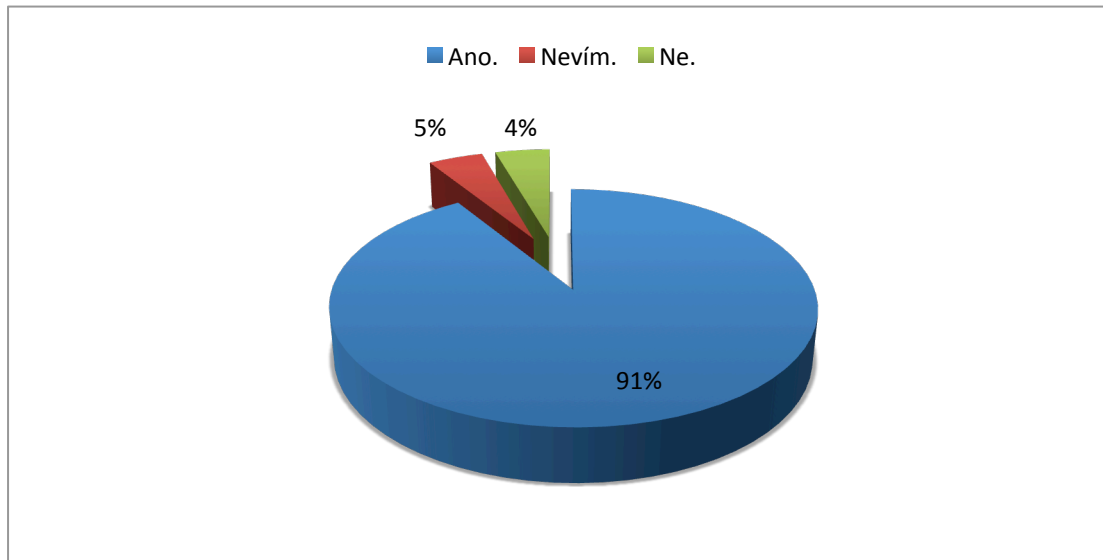
Graf č. 2:



Ze získaných výsledků předešlých dvou otázek je patrné, že mají sportovci v týmech větší důvěru mezi sebou se svými kolegy, než ke svému trenérovi.

Otázka č. 4 – Ovlivňuje vaše psychika váš sportovní výkon?

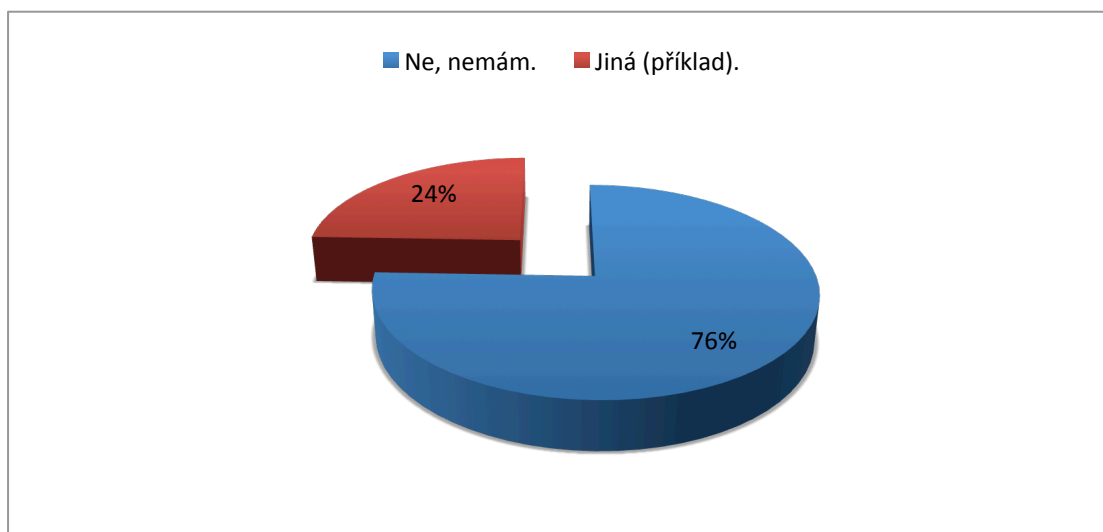
Graf č. 3:



Cílem této otázky bylo zjistit, jestli si dotazovaní sportovci myslí, že jejich psychický stav ovlivňuje podávaný sportovní výkon. Z odpovědí je patrné, že si většina (91%) respondentů myslí, že jejich psychika má vliv na podaný výkon.

Otázka č. 5 - Máte v životě zásadní problém, který ovlivňuje/ovlivnil vaši kariéru? Jako příklad autorka uvedla: rozchod, rozvod, úmrtí či nemoc blízké osoby, konflikt, zdravotní obtíže, psychický blok, trápení, finanční situace...aj.

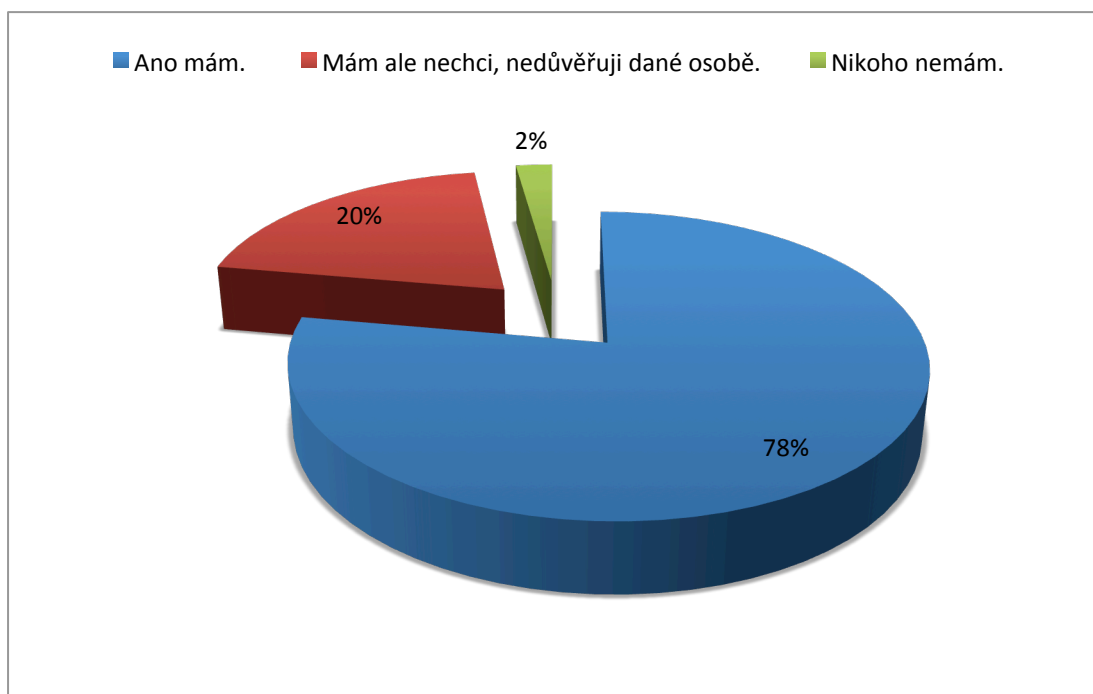
Graf č. 4:



U této otázky měli možnost respondenti doplnit svou odpověď o konkrétní příklad v případě, že nějaký problém již měli nebo stále mají, učinilo tak 24% z nich. Jako příklad příčiny, která negativně ovlivnila jejich kariéru uvedli časté poranění a zdravotní problémy, rozchod či rozvod, psychický blok a jako nejzávažnější příklad respondenti uváděli i smrt. Někteří ale dodali, že se následně po problému snaží pracovat se svojí psychikou.

Otázka č. 6 - Máte se v případě problému na koho obrátit? Na někoho z realizačního týmu?

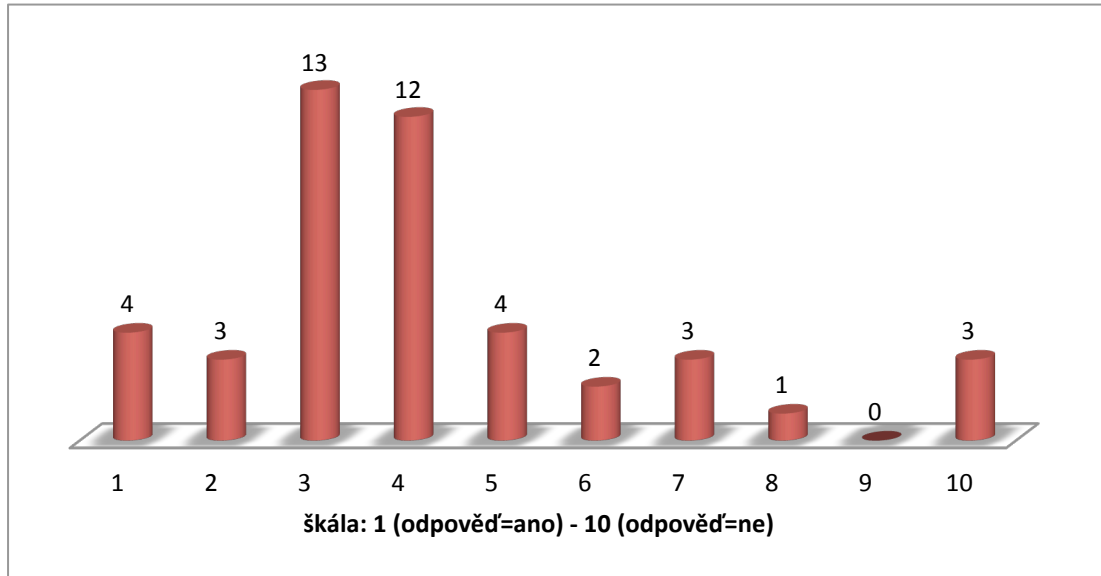
Graf č. 5:



Většina (78%) respondentů uvedla, že má-li nebo bude mít nějaký problém, tak se má na koho obrátit. Zbytek respondentů (22%) mají osobu, které se mohou v tomto případě svěřit ale z nějakého důvodu nechtějí nebo vůbec takovou osobu nemají.

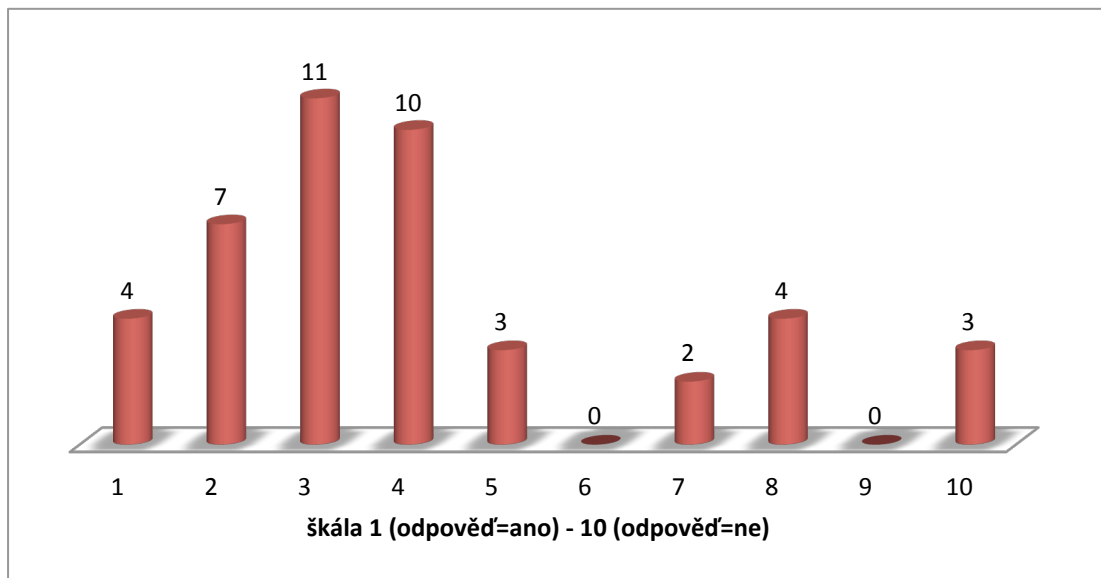
Otázka č. 7 - Ovlivňuje vás nálada v týmu před výkonem?

Graf č. 6:



Otázka č. 8 - Ovlivňuje vás nálada v týmu během výkonu?

Graf č. 7:



Podstatou předchozích dvou otázek byla snaha porovnat rozdíl mezi důležitostí nálady v týmu před výkonem a během výkonu. Z výsledků však vyplývá, že hráči berou a vnímají atmosféru v týmu neustále jako velmi důležitou, bez ohledu na to, o jakou fázi

výkonu se jedná. Respondenti měli na výběr ze stupnice číslic od 1 do 10, přičemž 1 představovala „ano“ a 10 představovala „ne“. Nejčastěji označovanou číslicí v obou případech bylo číslo 4.

Otázka č. 9 – Vnímáte psychické rozpoložení svých spoluhráčů?

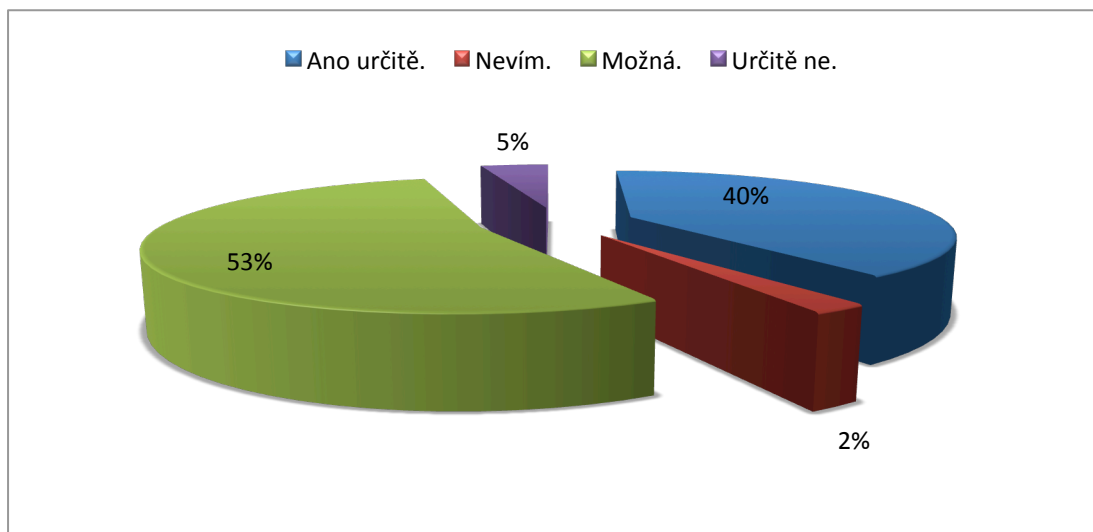
Graf č. 8:



Většina respondentů (78%) vnímá psychické rozpoložení svých spoluhráčů z týmu.

Otázka č. 10 - Myslíte si, že může osobní problém jednoho z týmu a jeho psychické rozpoložení ovlivnit celý kolektiv?

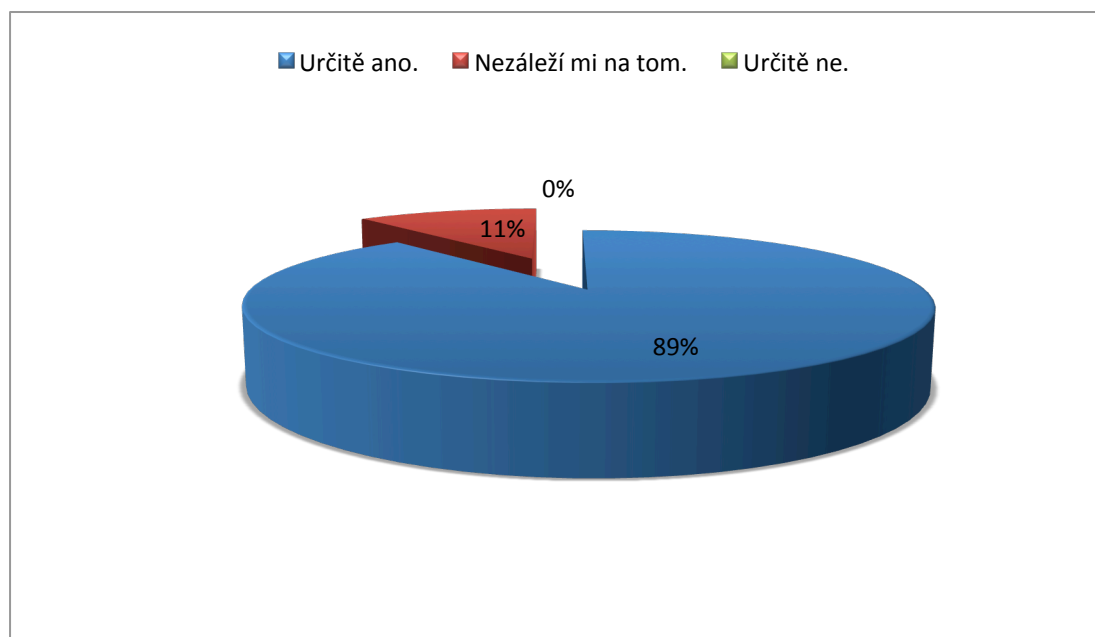
Graf č. 9:



Více než polovina dotazovaných (53%) uvedlo, že osobní problém a jeho psychické rozpoložení jednoho z týmu může ovlivnit stav celého týmu.

Otázka č. 11 - Pomůže vám k lepšímu výkonu motivace a podpora trenéra?

Graf č. 10:



U této odpovědi se většina (89%) dotazovaných shodla v názoru, že podpora a motivace trenéra pomáhá při výkonu. Nikdo z respondentů nevedl, že si myslí, že podporování ze strany trenéra nepomáhá při výkonu.

Otázka č. 12 – Máte osvědčenou formu odreagování či relaxace, která vám pomůže zlepšit váš psychický stav?

Tato otázka byla s otevřenou odpovědí a dotazovaní odpovídali například tyto formy odreagování: absolvování masáže, dobrý film, návštěva wellness (vířivka, sauna, pára, solná jeskyně), poslech hudby, výlet či dovolená s rodinou. Objevil se ale také názor, že nejlepší formou relaxace je být jednoduše sám, o samotě a „nic nemuset“.

U odpovědi na tuto otázku je souvislost i s rozhovory v knize od Jelínka a Jetmarové (2014, s. 192), kde se vrcholoví sportovci vyjadřují k tomu, jaké formy odreagování a relaxace mají právě oni. Český vodní slalomář a medailista z LOH 2012 Vavřinec Hradílek využívá k odreagování a soustředění hudbu: „Byl tam kotel diváků a bouřlivě

povzbuzovali, ale já jsem měl dobrá sluchátka, která jsem dostal a mohl jsem se od toho úplně oprostit. Poslouchal jsem Beethovena.“ uváděl tak situaci, která se odehrávala před důležitým závodem. Z čehož vyplývá, že i přes psychický nátlak a nervozitu se sportovec musí umět odprosit od svého okolí, soustředit se a umět „vypnout“. Stejnou formu odreagování přiznává i český hokejista Radek Duda, který má rád ale jiný styl (dance, trance nebo house.“ (Tamtéž, 2014, s.212)

Další formu odreagování uvádí český reprezentant v autokrosu Petr Bartoš, který rád chodí na ryby: *„všichni říkají, jaký je to nesmysl, že jsem schopen být sám celý den na rybách. Nikdo to nechápe.*“ Duda je tak příkladem člověka, kterému vyhovuje relaxace o samotě. (Tamtéž, 2014, s.211)

Otázka č. 13 – Co dělá trenér pro to, aby v týmu vládla dobrá nálada? Uveďte příklad...

Na otevřenou otázku č. 13 se respondenti nejvíce rozepsali, uvedli velké množství příkladů toho, co dělá trenér pro to, aby v týmu vládla dobrá nálada. Většina dotazovaných uvedla, že se trenér snaží tým podporovat pozitivními pokřiky a myšlenkami, vžívá se do kolektivu týmu, využívá formy pozitivní motivace a vždy se snaží tým uklidnit a namotivovat na ten nejlepší výkon. Dále také hráči uvedli, že jim pomáhají společné rozbory a porady, na kterých panuje motivační a pozitivní atmosféra. Objevila se zde odpověď: *“Výjimečně trenér také místo tréninku zvolí nějakou sportovní a zábavnou aktivitu, formu soutěže či hry. Občas svolá i týmové večere.*“ Takové aktivity mohou stmelit tým, vytvořit pevnější přátelské vazby mezi členy týmu nebo také seznámit členy, kteří se ještě tolik neznají. Někteří hráči na tuto otázku odpověděli, že je podpoří, když jim trenér projeví důvěru, usmívá se, pronese motivační řeč, a je přátelský a otevřený. Mezi podstatné dovednosti trenéra hráči řadí umění odlehčit napjaté situace a vytvoření dobré nálady a probuzení bojovného vítězného ducha.

Otázka č. 14 - Uved'te prosím název Vašeho týmu (družstva):

Respondenti působí v klubech Bohemians 1905, Sparta Praha, HC Bílí Tygři a SK Slavia Praha.

Otázka č. 15 - Uved'te prosím váš věk:

Dotazovaní respondenti se věkově pohybují mezi 18 a 35 lety.

4.4.2 ROZHOVORY

Při kvalitativním výzkumu byli osloveni uznávaní trenéři, kteří odpovídali na otázky, týkající se nejen psychické přípravy sportovců ale také případných forem odreagování a relaxace dotyčných trenérů. Bylo osloveno celkem 8 profesionálních trenérů ale na rozhovor přistoupilo pouze 5 z nich. Zjišťovaly se odpovědi na 6 otázek, respondenti byli požádáni o rozvinutí odpovědi. Standardizované rozhovory probíhaly s trenéry pouze dospělých, mužských týmů. Otázek bylo celkem šest a jejich ukázky jsou sepsány v Příloze B.

PŘEDSTAVENÍ RESPONDENTŮ:

Respondent č. 1 - Ivan Hašek, 53 let, praxe v oboru – 17 let

Ivan je bývalý český fotbalista a aktuálně trenér. V minulosti působil jako trenér české fotbalové reprezentace. Je členem prestižního klubu Klub ligových kanonýrů, kterým se stal v listopadu 2016. Jeho kariéra začala v Nymburce, poté již od svých 14 let působil v klubu AC Sparta Praha jako hráč. Dále působil ve Francii, v Japonských klubech Sanfrece Hirošima a JEF United Ičihara. Trenérskou kariéru započal v letech 1999-2001 ve Spartě a dovedl ji k domácímu titulu. Jako trenér působil ve francouzském klubu Štrasburk a AS Saint-Étienne, v roce 2004 získal trenérskou zkušenost v japonském Vissel Kóbe a v roce 2007 trénoval klub Al-Ahli Dubai ve Spojených arabských emirátech. Ivan se stal předsedou ČMFS (Českomoravský fotbalový svaz). Nyní Ivan trénuje ve Spojených Arabských Emirátech v klubu Emirates Club.

Respondent č. 2 - Kateřina Pavlasová, 34 let, praxe v oboru – 17 let

Kateřina je trenérka a choreografka týmů KK-aerobik, spolumajitelka klubu Hopsame.cz a organizátorka celorepublikové soutěže v pohybových skladbách Žij pohybem. Kluby KK aerobik a Hopsame.cz se zaměřují na dětské kurzy aerobiku, kolektivní cvičení pro dospělé i skupinové lekce pro veřejnost jako je TRX, Bosu, Jóga,

aerobik a jiné. Katka trénuje dětské i dospělé týmy, které se věnují přípravě na soutěže Žij pohybem.

Respondent č. 3 – Jakub Krábek, 32 let, praxe v oboru – 18 let

Jakub je trenér pozemního hokeje klubu SK Slavia Praha, má bohaté a dlouholeté trenérské zkušenosti. Sám se věnoval pozemnímu hokeji jako hráč.

Respondent č. 4 – Aleš Pařez, 35 let, praxe v oboru – 16 let

Aleš je kondiční trenér Bílých Tygrů Liberec, studoval v Americe, kde dvacet let žil a hrál také univerzitní hokej a do Čech přinesl nové trendy v kondičním trénování, ve fyzické přípravě. Od základu předělal přípravu u hokejových hráčů, kteří si po příchodu Aleše připsali extraligový titul a nyní si drží první místo tabulky hokejové extraligy.

Respondent č. 5 – Karel Frýd, 32 let, praxe v oboru – 2 roky

Karel je kondiční trenér reprezentace pozemního hokeje České republiky, zaměřuje se konkrétně na přípravu reprezentačních týmů.

VÝSLEDKY ROZHOVORŮ:

Otázka č. 1:

Řešíte psychickou přípravu svých svěřenců? Myslíte si, že je to podstatná složka přípravy?

U této otázky bylo cílem zjistit, jak podstatná je psychická příprava sportovců v kolektivním sportu pro jejich trenéry. Odpovědi všech respondentů se bez výjimky shodovaly, pro každého z nich je psychická příprava jejich svěřenců velmi důležitá, ovlivňuje výkony hráčů více, než taktická, fyzická a technická příprava. Je podle respondentů nejen podstatnou složkou ale složkou základní, nejpodstatnější. Je jedním ze čtyř pilířů kvalitního sportovce, do které patří také samotný trénink, regenerace a strava. Každý z dotazovaných se snaží mentálně koučovat svůj tým, někteří přiznávají, že by se této složce měli věnovat o něco více.

Otázka č. 2:

Máte v realizačním týmu někoho, kdo se z tohoto pohledu stará o hráče? Např. psycholog, asistent, lékař...

U odpovědí na tuto otázku trenéři, kteří mají zkušenosti s trénováním v zahraničí uvedli, že v průběhu kariéry měli možnost mít u sebe v realizačním týmu i například mentálního kouče. Ten se staral hlavně o motivační složku, motivování a vedení sportovců. Velmi záleží na dostupných rozpočtech klubů. V našich podmínkách, v České republice ale obvykle specialistu na psychickou přípravu sportovní kluby nemají. Většina trenérů se tak o psychickou přípravu dělí s celým realizačním týmem. Podle dotazovaných také v psychické přípravě hrají velkou roli rodiny sportovců. I hráči navzájem si mohou být oporou a mohou se ve výkonech podporovat. Respondent č. 3 mimo jiné uvedl: *“Když nastane situace, že za mnou přijde hráč s prosbou o radu či problémem a já se necítím na to, abych dotyčného psychicky koučoval, referuji ho ke specialistovi na sportovní psychologii. V České republice je to zatím dle mého názoru neorané pole, ale i přesto u nás pár dobrých sportovních psychologů existuje.”*

Otázka č. 3:

Když nemáte dobrou náladu, jak to děláte, abyste to nepřenesl na tým? Máte osvědčenou formu odreagování, relaxace aj.?

Z analýzy odpovědí je patrné, že se všichni respondenti snaží, aby nikdo nic nepoznal v případě, že nemají zrovna dobrou náladu. Naopak se snaží usmívat se a být pozitivní a přenášet energii na tým. Respondent č. 3 přiznává, že mu pomáhá vžívat se do rolí sportovců více, než obvykle, dostat se tak do kůže hráče a prožívat o to více hru. Respondent č. 4 uvedl, že ho hráči ze špatné nálady dostanou vtípkami a debatami o ženách sami. Respondenti uvedli jako formu odreagování a relaxace sport, fyzickou únavu, někteří také masáže, wellness aj.

Otázka č. 4:

Berete při sestavování týmu ohled na to, jak si vaši svěřenci rozumí? Zohledňujete mezilidské vztahy a přátelské vazby?

Ze získaných dat vyplývá, že u odpovědí na danou otázku se názory respondentů liší. Respondenti č. 1 a 2 odpověděli, že v menší míře berou ohled na to, jak si sportovci v týmu rozumí, jaké mají přátelské vazby. Naopak Respondent č. 4 na mezilidské vztahy při sestavování týmu ohled nebere vůbec. Dle jeho názoru: *„hráči, kteří se neumí zařadit do kvalitní mezilidské morálky jsou hned vyřazeni z klubu. Týmová energie a tlukot srdce musí být kvalitní po celou sezónu. Je to jako velká rodina, ale v takovém kolektivu nikdy všichni nebudou kamarádi se všemi...“*. Dle odpovědí Respondentů č. 3 a 5 je nejpodstatnější, aby trenéři svůj tým dokonale znali, že je důležité, aby měli individuální, osobní přístup ke každému svěřenci, což bylo zmíněno v teoretické části, v kapitole 1.2 Psychologická příprava. Respondent č. 5 odpověděl: *„Každý hráč musí perfektně znát svojí úlohu v týmu. Rozdělení skupiny je běžným jevem v každém týmu, je jen na nás na trenérech, abychom ohlíželi případné meze náznaků sympatií a naopak antipatií (šikany, konfliktů atd).“*

Otázka č. 5:

S jakými problémy svých svěřenců jste se v minulosti setkal?

Cílem další otázky bylo zjistit, s jakými problémy, se měli vybraní trenéři možnost setkat za dobu jejich trenérské kariéry. U všech odpovědí byl uveden stejný problém, kterým je přetrénování a nedostatečná regenerace. Podle trenérů je to zapříčiněno tím, že je v dnešní době na sportovce kladen enormní tlak, jsou na ně kladeny vysoké nároky, z nichž poté pramení nedostatek spánku, případná nespavost, přetrénovanost a samozřejmě také nízká výkonnost. Respondent č. 2 uvádí další závažné problémy, jako je “vyhoření”, vztahové problémy, agresivita, pasivita, sportování z donucení, uzavřenost svěřence. Respondent č. 1 uvedl takřka nejzávažnější problémy ze všech uvedených: *“Setkal jsem se s velmi špatnými vztahy s manželkami, řešil jsem spánkovou deprivaci, kterou zapříčinilo narození dítěte, nespokojenost hráče se sebou samým a asi*

největším průšvihem za moji kariéru bylo, když jsem musel řešit závažný pokus o sebevraždu."

Otázka č. 6:

Jak řešíte vzniklé konflikty v týmu (osobní pohovor, napomenutí, trest...)?

Na poslední otázku rozhovoru se odpovědi opět mírně lišily, zřejmě vzhledem k odlišnosti sportovního odvětví trenérů. Respondent č. 1 odpověděl, že vzniklé konflikty v týmu řeší různými způsoby, je to velmi individuální. Jako příklady respondenti uváděli pohovory, napomenutí, finanční tresty. Pro Respondenta č. 2 je nejvíce osvědčeným trestem takový trest, kdy provinilec musí zaplatit občerstvení pro celý jeho tým. Respondent č. 5 uvádí, že negativní záležitosti vždy řeší mimo kolektiv, osobním pohovorem, někdy s více zúčastněnými najednou, jindy jinak. Podle momentální situace.

4.5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Po celkovém zhodnocení výzkumu se podařilo odpovědět na obě dvě předem dané výzkumné otázky ze zodpovězených odpovědí všech respondentů kvalitativního i kvantitativního výzkumu.

Dotazovaní sportovci si myslí, že psychika a celkové psychické rozpoložení má velmi významný vliv na jejich sportovní výkon. Čili na výzkumnou otázku, která zní: „Sportovci si myslí, že má psychika vliv na jejich sportovní výkon.“ lze říci, že sportovci si myslí, že jejich psychika má vliv na jejich sportovní výkon.

Dotazovaní respondenti z řad trenérů kladou velký důraz na psychické koučování a pokládají tuto složku přípravy za velmi podstatnou. Tudiž na výzkumnou otázku: „Trenéři považují psychické koučování svých svěřenců za podstatnou složku přípravy.“ lze konstatovat, že trenéři považují psychickou přípravu jejich svěřenců za velmi důležitou, ovlivňuje výkony hráčů více, než taktická, fyzická a technická příprava. Podle respondentů by se tomuto tématu měla přikládat větší váha v přípravě sportovců obecně, jelikož jak z dostupných zdrojů o této problematice, tak i z odpovědí respondentů je zřejmé, že je vliv psychické přípravy velmi významný a velký.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce obsahuje nejprve teoretickou část, která pojednává o zkoumané problematice, ve které byly vysvětleny podstatné pojmy a související témata s psychologií sportu. Dále má práce část praktickou, která se věnuje stavu psychiky u sportovců během výkonu, také psychické přípravě a výzkumu, který tato témata zkoumá. Výsledky výzkumu mohou být přínosné pro trenéry kolektivních sportů. Někteří respondenti z řad trenérů si vyžádali z důvodu zájmu výsledky výzkumu, chtějí si celou práci pročíst a dozvědět se případně o dané problematice více. Na základě zjištěných poznatků je nejvíce podstatnou a neustále opakující se informací to, že je psychická příprava při sportu velmi důležitá, stejně tak i individuální přístup trenérů ke sportovcům. Trenéři v České republice by měli mentální přípravě věnovat více času, jako to dělají jejich kolegové v zahraničí (Amerika), měli by se pokoušet odlišit ty nejlepší sportovce od průměru.

Autorka se snaží prohloubit si znalosti v oblasti psychologie sportu, jelikož je jí to přínosné k jejímu povolání trenérky a lektorky. Očekávaným cílem teoretické části tedy bylo získat nové a podrobnější informace z oblasti psychologie sportu, toto očekávání bylo splněno. Cílem empirické části bylo získat použitelné a užitečné podklady z výzkumu, vyhodnotit je tak, aby byly přínosné pro trenéry kolektivních sportů. Většina informací z teoretické části práce byla potvrzena a doplněna ve výzkumu a výsledky byly popsány. Autorka díky práci došla k závěru, že úspěšný trenér je zároveň i psycholog, který by měl umět podpořit, vyslechnout ale i poradit. V psychologii sportu je mnoho témat, výzkum dokázal, že právě tato oblast je pro sportovce klíčová a měl by se na ni klást větší důraz, protože je důležité, aby trenéři společně s jejich svěřenci uměli s psychickou stránkou pracovat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BESWICK, Bill. Zaostřeno na fotbal, Praha, 2014, 240 s. ISBN 978-80-204-3162-2
- BLAHUTKOVÁ, M., PACHOLÍK, V. Psychologie sportu v praxi, Brno, 2012. ISBN: 978-80-210-5976-4
- HAY, L. Louise, Miluj svůj život, Praha: Pragma, 2003, 255 s. ISBN 978-80-7205-102-1.
- HAYES, N., Základy sociální psychologie, Vyd. 3. Portál, s. r. o. Praha, 2003, ISBN 80-7178-763-9.
- HORSKÁ, V., Koučování ve školní praxi. Praha 7: Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN:978-80-247-2450-8.
- JELÍNEK, M., HŮRKOVÁ, M., Strach je přítel vítězů, Plzeň, 2011. 179 s., ISBN 978-80-87338-10-0.
- JELÍNEK, M., JETMAROVÁ, K., Sport, výkon a metafyzika, Praha, 2014. 237 s., ISBN 978-80-204-3288-9
- KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. Psychologie sportu, Praha, 1998. 115 s., ISBN 978-80-246-1602-5.
- LAZAROVÁ, B., JŮVA V., Trenér a jeho cesta k profesi. Sborník prací Fakulty sportovních studií. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4136-6.
- LINZ, Lothar. Úspěšné koučování týmu, Praha, 2016, 240 s. ISBN 978-80-204-4042-6.
- MAWWELL, John C., To, co vám dá výhodu, je, jak k tomu přistoupíte, Pragma, 2013, 77 s. ISBN 978-80-7349-340-0.

PAULÍK, K. Psychologie sportu. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. ISBN:80-7368-259-1.

PEASE, A., Řeč těla – jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla. Portál, s.r.o. Praha. str. 120, 2001, ISBN 80-7178-582-2.

RYBA, J. a kol., Základy psychologie tělesné výchovy a sportu. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 978-80-247-3923-6.

SLEPIČKA, P. Psychologie koučování. Praha: Olympia, 1988. ISBN. 80-247-0708-2.

SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ, 2011. Psychologie sportu. 2. vyd. Praha: Karolinium. ISBN 978-80-246-1602-5.

TAYLOR, J., The sport psychologist, 1995, ISBN 339-357.

TOD, D., J. THATCHER a R. RAHMAN, Psychologie sportu. Praha: Grada. 2012. 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.

VYBÍRAL, Z. Psychologie lidské komunikace. Praha: Portál, 2000. str. 87, ISBN 978-80-7367-387-1.

Seznam použitých internetových zdrojů

HOŠEK, V., Prožitky úspěchu, neúspěchu, Psychologie sportu – učební text, [online]. Praha 2005, 2016 [cit. 2016-12-10]. Dostupné z: <<http://vstvs.palestra.cz/data/>>.

PETRÁŠ, Václav. Nervozita ve sportu [online]. 2016, [cit. 2017-01-03]. Dostupné z: <<http://www.psychologievykonu.cz>>.

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Vlivy ohrožující sebedůvěru.....	20
Obrázek č. 2 – trenér, hráč a umění komunikace.....	36
Obrázek č. 3 – Šest faktorů koučování	41

Seznam grafů

Graf č. 1:	49
Graf č. 2:	49
Graf č. 3:	50
Graf č. 4:	50
Graf č. 5:	51
Graf č. 6:	52
Graf č. 7:	52
Graf č. 8:	53
Graf č. 9:	53
Graf č. 10:	54

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník pro sportovce.....I

Příloha B - Rozhovor s trenéry.....IV

Příloha A –pro sportovce

Věnujte prosím svůj čas k vyplnění následujícího dotazníku, který je zaměřen na psychologickou přípravu sportovců. Poslouží jako materiál k mé bakalářské práci na téma psychologie sportu. Dotazník je anonymní. / Please devote your time for filling this questionnaire, which is focused on mental training of athletes. The whole questionnaire is completely anonymous.

1. Jak dlouho se věnujete sportu na profesionální úrovni? / How long do you engage in sport at the professional level?

- méně než jeden rok
- více než jeden rok

2. Svěřujete se spoluhráčům? /Do you confide to your teammates?

- Ano svěřuji. / Yes, I do.
- Občas. / Sometimes.
- Ne nesevěřuji. / No, I do not.

3. Svěřujete se trenérovi? / Do you confide to your coach?

- Ano svěřuji. / Yes, I do.
- Občas. / Sometimes.
- Ne nesevěřuji. / No, I do not.

4. Ovlivňuje vaše psychika váš sportovní výkon? / Has your psyche influence on your performance?

- Ano. / Yes.
- Nevím. / I do not know.
- Ne. / No.

5. Máte v životě zásadní problém, který ovlivňuje/ovlivnil vaši sportovní kariéru?
(např. rozchod, rozvod, úmrtí či nemoc blízké osoby, konflikt, zdravotní obtíže, psychický blok, trápení, finanční situace...aj.) / **Do you have any personal problém which influence your sports career?** (for example: breakup, divorce, death or illness of close person, conflict, health problems, mental block, sorrow, financial situation ...etc.)

6. Máte se v případě problému na koho obrátit? Na někoho z realizačního týmu? / Do you have anyone to recourse to in case you have a problém?

- Ano mám. / Yes, I have.
- Mám ale nechci, nedůvěřuji. / Yes I have, but I do not want to.
- Nikoho nemám. / No, I have not.

7. Ovlivňuje vás nálada v týmu před výkonem? (Vyberte číslo 1-10, kdy 1 = ano, 10 = ne.) / Does the team mood influence you before the performance?

(Please match number 1-10, 1 = Yes., 10 = No.)

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10

8. Ovlivňuje vás nálada v týmu během výkonu? (Vyberte číslo 1-10, kdy 1 = ano, 10 = ne.) / Does the team mood influence you during the performance?

(Please match number 1-10, 1 = Yes., 10 = No.)

- 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 - 10

9. Vnímáte psychické rozpoložení svých spoluhráčů? / Do you sense the mental temper of your teammates?

- Ano, vnímám. / Yes, I do.
- Nevím. / I do not know.
- Ne nevnímám. / No.

10. Myslíte si, že může osobní problém jednoho z týmu a jeho psychické rozpoložení ovlivnit celý kolektiv? / Do you think, that one's problem or his psychology could have an influence to the performance of whole team?

- Ano, určitě. / Yes.
- Nevím. / I do not know.
- Možná. / Maybe.
- Určitě ne. / Definitely no.

11. Pomůže vám k lepšímu výkonu motivace a podpora trenéra? / Does the support and motivation of your coach help you to reach better performance?

- Určitě ano. / Absolutely yes.
- Nezáleží na tom. / It does not metter.
- Určitě ne! / Really no!

12. Máte osvědčenou formu odreagování či relaxace, která vám pomůže zlepšit váš psychický stav? Uved'te prosím příklad... / Do you have some kind of relaxation, that helps you with your psychological condition? Please, give an example...

13. Co dělá trenér pro to, aby v týmu vládla dobrá nálada? Uved'te příklad... / What does your coach do for good team spirit and mood? Please, give an example...

14. Uved'te prosím název vašeho týmu (družstva): / Name of your team:

15. Uved'te prosím váš věk: / How old are you?

Mockrát děkuji za Váš čas a ochotu, Martina Šifaldová, studentka UJAK Praha

Thank you very much, Martina Šifaldová, student, UJAK Prague

Příloha B – Rozhovor s trenéry

Dobrý den, jsem studentka Univerzity Jana Amose Komenského a žádám Vás o zodpovězení krátkých otázek, které jsou zaměřeny na psychologickou přípravu sportovců. Poslouží jako materiál k mé bakalářské práci na téma psychologie sportu.

- Řešíte psychickou přípravu svých svěřenců? Myslíte si, že je to podstatná složka přípravy?
- Máte v realizačním týmu někoho, kdo se z tohoto pohledu stará o hráče? Např. asistent, lékař, psycholog, sportovní psycholog...
- Když nemáte dobrou náladu, jak to děláte, abyste to nepřenesl na tým? Máte osvědčenou formu odreagování, relaxace aj.?
- Berete při sestavování týmu ohled na to, jak si vaši svěřenci rozumí? Zohledňujete mezilidské vztahy a přátelské vazby?
- S jakými problémy svých svěřenců jste se v minulosti setkal?
- Jak řešíte vzniklé konflikty v týmu (osobní pohovor, napomenutí, trest...)?

Mockrát děkuji za Váš čas a ochotu, Martina Šifaldová, Praha

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Martina Šifaldová

Obor: Manažerská studia – řízení lidských zdrojů

Forma studia: Prezenční

Název práce: Psychologie sportu

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 55

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.