

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Mentální předpoklady hráčů a hráček házené v nejvyšší  
národní soutěži**

Mental dispositions of male and female handball players engaged in  
the top national league



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Martina Salčáková

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

Olomouc

**2016**

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za věnovaný čas, podnětné připomínky a vstřícné vedení při zpracování bakalářské diplomové práce. Dále děkuji hráčům HC Zubří a HC Dukla Praha a hráčkám DHK Zora Olomouc a HC Zlín za účast ve výzkumu. V neposlední řadě děkuji také své rodině a blízkým za podporu.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: *Mentální předpoklady hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 29. 3. 2016

Podpis .....

# Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	6
1 Házená .....	7
1.1 Základní pravidla házené.....	7
1.2 Stručná historie házené.....	8
1.3 Zařazení házené dle psychologické typologie sportů.....	9
1.4 Psychologická specifika kolektivního sportu .....	9
2 Psychologie sportu .....	11
2.1 Historie psychologie sportu .....	11
2.2 Předmět psychologie sportu .....	13
3 Psychologická příprava ve sportu .....	14
3.1 Cíl psychologické přípravy.....	15
3.2 Časové dělení psychologické přípravy .....	15
3.3 Rozdíly v psychologické přípravě mužů a žen.....	16
3.4 Obsah psychologické přípravy .....	17
3.4.1 Sebepoznání .....	17
3.4.2 Kognitivní procesy .....	17
3.4.3 Emoce.....	18
3.4.4 Aktivace .....	19
3.4.5 Motivace.....	20
3.4.6 Sebedůvěra .....	21
3.5 Teorie Terryho Orlicka – kolo dokonalosti .....	22
3.6 Výzkumy mentálních předpokladů v házené .....	24
VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE .....	26
4 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy .....	27
4.1 Výzkumné hypotézy .....	27
5 Popis zvoleného metodologického rámce a metod.....	29
5.1 Metoda získávání dat – OMSAT 3* .....	29
5.1.1 Základní dovednosti .....	31

5.1.2	Psychosomatické dovednosti .....	31
5.1.3	Kognitivní dovednosti .....	32
5.2	Metody zpracování a analýzy dat .....	33
5.3	Etika výzkumu .....	33
6	Soubor .....	35
7	Výsledky .....	36
8	Diskuze .....	40
9	Závěry .....	42
	Souhrn .....	43
	Seznam použitých zdrojů a literatury .....	44
	Seznam tabulek .....	47
	Seznam obrázků .....	47
	Seznam příloh .....	47

## Úvod

Házená patří mezi nejstarší sportovní hry a od roku 1972 je i pravidelnou součástí olympijských her. Ačkoli je Česká republika jednou ze tří zemí, kde házená na počátku minulého století vznikala, dnes se u nás již netěší se přílišné oblibě. Naši reprezentanti a reprezentantky dříve dokázali konkurovat zemím s mnohem většími základnami a pravidelně vozili cenné kovy ze šampionátů i olympijských her.

V současné době považujeme za úspěch už samotnou kvalifikaci na vrcholné akce a kvalita české házené klesá. Klesá také zájem veřejnosti, počet sponzorů, velikost hráčské základny a další. Tato tendence je způsobena jistě mnoha faktory, pravdou však je, že i přes velkou psychickou zátěž na vrcholové hráče a hráčky u nás spolupráce házené s psychologii sportu nefunguje a chybí. Ze zkušeností vím, že specialisty na psychologickou přípravu sportovců využívají pouze reprezentační družstva a to ještě velmi sporadicky. V zahraničí je situace jiná, spousta klubů dnes má svého psychologa a nutno dodat, že právě v těchto zemích házená často slaví úspěchy a těší se mnohem většímu zájmu hráčů, publika i sponzorů.

Nejnovější výzkumy a studie mapující mentální nastavení sportovců jednoznačně poukazují na to, že systematická psychologická příprava má na výkon pozitivní vliv. Mým cílem je proto zmapování současné úrovně duševních předpokladů vrcholových házenkářů a házenkářek v českém prostředí. Podle dostupných informací totiž takový výzkum ještě realizován nebyl a můj zájem jej uskutečnit je zřejmý. Mám hned několik důvodů. Házené se aktivně věnuji již šestnáct let a v seniorské nejvyšší soutěži působím pátým rokem. Denně tak mám možnost sledovat přípravu nejen fyzickou a kondiční, ale také tu psychologickou. Postupně se věnuji i studiu trenérství a trénování dětí a mládeže a svoji osobní profilaci v oboru psychologie směřuji právě ke sportu. Předkládaná bakalářská práce by tak mohla posloužit jako základní sonda do dané problematiky, na základě které by se mohlo rozšířit povědomí v prostředí házené o nezbytnosti psychologické přípravy.

# **TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE**

# 1 Házená

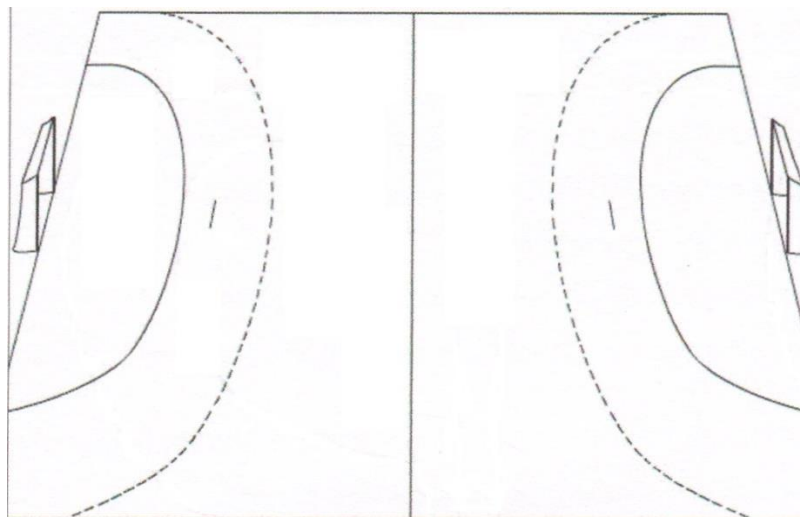
Házená je celosvětově rozšířená míčová sportovní hra, ve které se v mužské i ženské kategorii pravidelně hrají kontinentální mistrovství, mistrovství světa i olympijské hry. Patří k základním sportovním hrám vyučovaným v hodinách tělesné výchovy na základních i středních školách a řadí se mezi kolektivní sporty, které „*rozvíjí schopnosti spolupráce i soutěživosti, taktiky a strategie*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 546). Význam házené je však nejen výchovný, stejně jako další sporty zasahuje také do sféry kulturní, ekonomické a politické.

## 1.1 Základní pravidla házené

V házené proti sobě hrají dva týmy. Cílem je dopravit míč do branky soupeře, aniž by bylo porušeno některé z pravidel. Hráč může s míčem udělat nejvýše 3 kroky a může jej mít v držení pouze 3 sekundy. Poté musí buď zahájit driblink, nebo musí přihrát spoluhráči či vystřelit na soupeřovu branku. Manipulace s míčem je možná pouze horní polovinou těla, tj. rukama, pažemi, hlavou, trupem. V rozporu s pravidly není ani dotyk stehny, není však obvyklý (Matoušek, 1995).

Hřiště o délce 40 metrů a šířce 20 metrů je rozděleno na dvě poloviny. Na každé z nich je vyznačeno brankoviště, ve kterém se nachází branka (vysoká 2 metry a široká 3 metry). V brankovišti vzdáleném 6 metrů od branky se smí pohybovat pouze brankář, který se jediný může míče dotýkat i dolními končetinami, a sice ve snaze zabránit soupeři v dosažení gólu. Bránit soupeřům ve vstřelení gólu mohou i hráči v poli, pouze však svým pohybem či vlastním tělem. Není ale dovoleno strkat, držet či svírat protihráče. Poslední zmíněné prohřešky proti pravidlům se trestají dle závažnosti žlutou či červenou kartou nebo dvouminutovým trestem (Tůma & Tkadlec, 2002).

Počet hráčů v družstvu se v různých soutěžích napříč celým světem různí, pohybuje se však zpravidla mezi 12 až 16. Pravidla povolují, aby při samotném utkání bylo v poli z každého týmu pouze 6 hráčů a jeden brankář, ostatní jsou připraveni na střídače a kdykoli během utkání mohou vyměnit některého ze spoluhráčů. Po uplynutí hrací doby vítězí to družstvo, kterému se podařilo skórovat vícekrát do soupeřovy branky. Každá věková kategorie má hrací čas přesně stanoven, stejně jako velikost míče (Matoušek, 1995).



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

## 1.2 Stručná historie házené

Kořeny házené můžeme hledat ve třech zemích Evropy – Německu, České republice a Dánsku. V těchto státech vznikly na počátku minulého století tři rozdílné hry, všechny ale založené na házení míče. V Německu to byl handball, ve kterém se v dnešní době soutěže již nekonají. Hrával se na fotbalových hřištích na fotbalové branky a proti sobě soupeřily dva jedenáctičlenné týmy (Tůma & Tkadlec, 2002).

U zrodu české házené, nazývané dnes národní, stáli tři učitelé tělesné výchovy – Václav Karas, Josef Klenka a Antonín Krištof. Vyvíjela se postupně z různých her – vrhané s přenášením, terčové a cílové až byla pevně stanovena pravidla české podoby házené. Na hřišti jsou z každého týmu 3 obránci, 3 útočníci a 1 brankář. Ačkoli se v současnosti národní házená těší daleko menšímu zájmu než dříve a za hranicemi naší republiky již tento sport zřejmě nikdy nevidíme, není bez zajímavosti, že se v něm ve 30. letech v ženské kategorii odehrála dokonce dvě světová mistrovství (Salčák et al., 1986).

U nás většina hráčů a celých klubů přešla v 60. letech minulého století na házenou dánskou, řadou technicko-taktických prvků ale česká házená významně ovlivnila onu současnou podobu tohoto sportu. Dánský haandbold je tedy zřejmě přímým předchůdcem dnešní házené. Hrál se na stejně velkém hřišti se dvěma brankovišti, která dnes ale vypadají jinak. Současným pravidlům odpovídá také velikost branek a počet hráčů v poli (Tůma & Tkadlec, 2002).



### 1.3 Zařazení házené dle psychologické typologie sportů

Každá sportovní činnost má svá specifika a jednotlivé sporty se dají dělit dle mnoha hledisek. Z pohledu psychologie u nás sporty poprvé rozřídil v 70. letech Miloslav Kodým (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Pro úspěšnost vyžaduje každý sport nejen jiný somatotyp, ale také jinou skladbu psychických faktorů (Dovalil et al., 2012).

Házená se řadí mezi sporty anticipační, též heuristické. „*To jsou sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)*“ (Slepička et al., 2009, 25). Cílem těchto sportů je rychlá reakce na soupeřovo počínání a jeho překonávání v těsném styku (Válková, 1980). Mezi takové patří i některé individuální sporty – např. tenis či box, tato skupina je ale charakteristická především pro odvětví sportovních her (Dovalil et al., 2012).

Optikou jednotlivce je v těchto sportech nejdůležitější individuální hráčská inteligence neboli „umění číst hru“, orientace v prostoru, rychlost zpracování informací a taktické myšlení, kterým se snaží donutit soupeře k chybě (Válková, 1980). Zaměříme-li se přímo na kontext házené a požadavky na osobnost hráče, pak tento sport vyžaduje zejména „*bojovnost, houževnatost, odolnost, odvahu, vůli po vítězství, ukázněnost*“ (Matoušek, 1995, 5). Výslednice jednotlivých tělesných a duševních předpokladů všech hráčů poté určuje skupinový výkon (Kajbafnezhad et al., 2011).

### 1.4 Psychologická specifika kolektivního sportu

Kolektivní hry nedominují pouze skupině sportů anticipačních, ale převládají jako sportovní činnost absolutně i všem ostatním psychologickým typům. Významu nabývají nejen zapojením aktivních hráčů, ale také velkým diváckým zájmem (Slepička et al., 2009).

Pro sportovní týmy jsou charakteristické v podstatě totožné znaky jako pro jakýkoli jiný kolektiv – členy spojuje společná činnost, organizace, vedení, normy chování, odpovědnost a především cíl (Hartl & Hartlová, 2010). Kolektivní sportovní činnosti tak v sobě přirozeně zahrnují faktory spolupráce a sociability (Válková, 1980). Kromě kooperace se ale ve sportovních družstvech počítá také s konkurencí, která mnohdy dokonce převažuje. Hošek (in Dovalil et al., 2012) považuje oba možné vztahy mezi spoluhráči za základní a na cestě k úspěchu dokonce za nezbytné. Akcentuje však nutnost

jejich vzájemné vyváženosti. Vysoká úroveň spolupráce totiž může vést až k absenci motivace pro rozvoj výkonu jednotlivce a k obecné shovívavosti. Naopak přehnaná míra konkurence dokáže vyvolat řevnivost a rivalitu a často vede ke vzniku interpersonálních konfliktů mezi členy týmu. Udržovat tyto vztahy v rovnováze je úlohou trenéra.

Sportovní družstvo se jako sociální skupina vyznačuje mnoha vlastnostmi a autoři se liší nejen jejich definicí, ale i počtem. Příkladem uveďme z vlastností velikost, stabilitu, atraktivnost, intimitu, stálost či propustnost skupiny (Slepička et al., 2009). Věnovat se každé z nich by vydalo na samostatnou knihu, proto se dále budeme zabývat vlastností dle mnoha psychologů sportu nejdůležitější, a sice skupinové kohezi označované též jako soudržnost.

Ve velkém psychologickém slovníku je koheze obecně popisována jako „jednota či solidarita skupiny projevující se silou vazeb, jež spojují členy do skupiny jako celku, pocit příslušnosti a sounáležitosti ve skupině, míra, v níž členové koordinují své úsilí, aby dosáhli společných cílů skupiny“ (Hartl & Hartlová, 2010, 254). Carron (1997, in Tod, Thatcher, & Rahman, 2012) do definice z pohledu sportovní psychologie přidává ještě faktor uspokojení členů, jsou-li výsledky družstva žádoucí.

Martens a Peterson (1971, in Carron, 1982) uvádějí, že soudržnost, výkonnost a spokojenost spolu vytvářejí kruh. Koherentní tým podává kvalitnější výkon, který následně vede k úspěchu a také naopak žádoucí výkon může přes spokojenost členů družstva navodit větší pocit soudržnosti.

I Matoušek (1995) v publikaci zaměřené primárně na didaktiku házené nabádá k podporování nejen cílevědomosti, sebeovládání a dalších volných vlastností hráčů, ale v první řadě k rozvíjení kolektivismu.

Tato tvrzení jsou podložena řadou výzkumů (např. Ruder & Gill, 1982; Slater & Sewell, 1994; Carron, Bray & Eys, 2002), které poukazují na vzájemnou souvislost skupinové soudržnosti a výkonu. Většinou je však velmi obtížné směr kauzality určit. Ačkoli se studie neshodují na tom, co je příčina a co následek, psychologie sportu se způsoby budování týmové koheze zabývá a stále vznikají programy k jejímu rozvíjení uvnitř sportovních skupin (Oliverová, in Tod et al., 2012).

## 2 Psychologie sportu

Psychologie sportu patří mezi aplikované psychologické disciplíny. Čerpá přirozeně z poznatků věd o tělesné výchově a sportu a ze základních a některých dalších aplikovaných oborů psychologie (Válková, 1980). Hartl a Hartlová (2010, 473) ji vymezují jako disciplínu „*zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra*“. Tato definice je však značně obecná. I přesto, že je sportovní psychologie vědou relativně mladou, po celou dobu vývoje se její zaměření neustále formovalo a v současnosti je velmi rozsáhlé.

### 2.1 Historie psychologie sportu

Již starověké chápání integrity těla a duše a antické přesvědčení o ideálu kalokagathie je považováno za prapůvodní poznatky sportovní psychologie. Psychologie sportu jako svébytná disciplína ale začala psát svou historii pochopitelně až po konstituování samotné psychologie jako vědy ve druhé polovině 19. století (Slepička et al., 2009).

V historii psychologie sportu je významný již rok 1898, kdy americký psycholog Norman Triplett uskutečnil svůj známý výzkum na poli cyklistiky. Sledoval vliv přítomnosti soupeřů na čas potřebný k ujetí jednoho závodního okruhu. Z měření zjistil, že časy cyklistů byly za přítomnosti konkurentů nižší, než když stejnou trasu jeli samostatně (Řehan, 2007). Ačkoli je jeho studie sociální facilitace považována za přínosnou zejména pro oblast sociální psychologie, někteří autoři (např. Tod et al., 2012) ji považují také za počátek psychologie sportu. Podobných výzkumů se v té době objevilo více, do 1. světové války šlo ale spíše o sporadické bádání (Slepička et al., 2009).

Sportování je cílevědomá systematická činnost, která se pravidelným vynakládáním úsilí podobá práci (Jansa, Dovalil et al., 2009). Požadavky na osobnost k provozování určité činnosti byly nejdříve sledovány v psychologii práce (Slepička et al., 2009). Vývoj psychologie sportu tak po 1. světové válce kromě závislosti na rozmachu sportu samotného souvisí také s pracovní psychologií, které se zpočátku říkalo psychotechnika. Vývoj psychologie sportu ale probíhal v různých zemích odlišně. V Sovětském svazu se ve 20. letech minulého století v oblasti sportovní psychologie nejvíce diskutovalo právě o psychotechnice, což je tedy „*soubor psychologických metod ke zjišťování a měření výkonu, úrovně schopností a dovedností*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 477). Později však panovalo zaměření spíše na vyšší nervovou činnost a volní vlastnosti sportovce.

Ve výzkumu se vycházelo zejména z experimentů, a to jak laboratorních tak v přirozených podmínkách. Západní země se v počátcích věnovaly spíše sociálnímu kontextu sportu, osobnosti sportovce a možnostem její diagnostiky (Válková, 1980).

Vznikem vysokých škol s tělovýchovným a sportovním zaměřením se ve 20. letech 20. století dostává psychologie sportu na akademickou půdu, kde působí řada expertů. Studie v této oblasti jsou tak součástí jejich pracovní náplně a díky tomu jsou zakládány první sportovně psychologické laboratoře – v Lipsku, Moskvě, Leningradě a Illinois (Slepička et al., 2009).

V roce 1928 se v Amsterdamu díky zvýšenému zájmu psychologů o vrcholový sport konal v rámci IX. letních olympijských her první sportovně psychologický kongres (Válková, 1980). Prezentované práce se zde zabývaly převážně „*vlivem tělesných cvičení na rozvoj některých psychických procesů, na rozvoj osobnosti i vlivem na psychickou pracovní způsobilost*“ (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepička, & Svoboda, 1984, 6). Výzkumy Schulteho se ale jako jediné obsahem odlišovaly, zaměřoval se v nich na souvislost psychiky a zvyšování výkonu. V současnosti jsou tyto studie považovány za tehdejší předzvěst psychologického tréninku sportovců (Vaněk et al., 1984).

U nás se v meziválečném období o rozvoj psychologie sportu zasloužili zejména Pechlát a Chudoba. Chudoba po návratu ze studií v USA napsal knihu Psychologie tréninku, ve které vyšel ze svých čerstvě nabytých poznatků (Jansa, Dovalil et al., 2009). Pechlátova Psychologie tělesných cvičení byla inspirována především ideou tělovýchovného spolku Sokol. Vyzdvihoval v ní ale kromě samotného cvičení také některé psychické předpoklady cvičenců (Slepička et al., 2009).

Po 2. světové válce se do sportu promítá i politická situace ve světě. Studená válka se projevila i ve sféře sportu, tlak na úspěchy sportovců rostl a vyvrcholil roku 1952 na XV. letních olympijských hrách v Helsinkách. Sportovní psychologie tím zaznamenala další nárůst zájmu o psychologickou přípravu vrcholových sportovců a studium vztahu výkonnosti a psychiky (Slepička et al., 2009). V roce 1965 se v Římě uskutečnil světový kongres psychologie sportu, kde bylo založeno ISSP – International Society of Sport Psychology. Zanedlouho poté začaly vznikat také organizace národní a kontinentální. Asociace psychologů sportu působící v České republice tak spolupracuje také s FEPSAC - Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (Jansa, Dovalil et al., 2009).

Za nezbytnost považujeme také uvést několik jmen českých sportovních psychologů, kteří v dějinách této aplikované psychologické disciplíny významně

figurovali. Profesor Miroslav Vaněk byl autoritou nejen v České republice, ale i ve světě. V roce 1973 byl jmenován prezidentem ISSP a v této funkci setrval po tři volební období (Slepička et al., 2009). Za zmínku také stojí řada jeho žáků – např. Václav Hošek, Pavel Slepička či Antonín Rychtecký (Jansa, Dovalil et al., 2009).

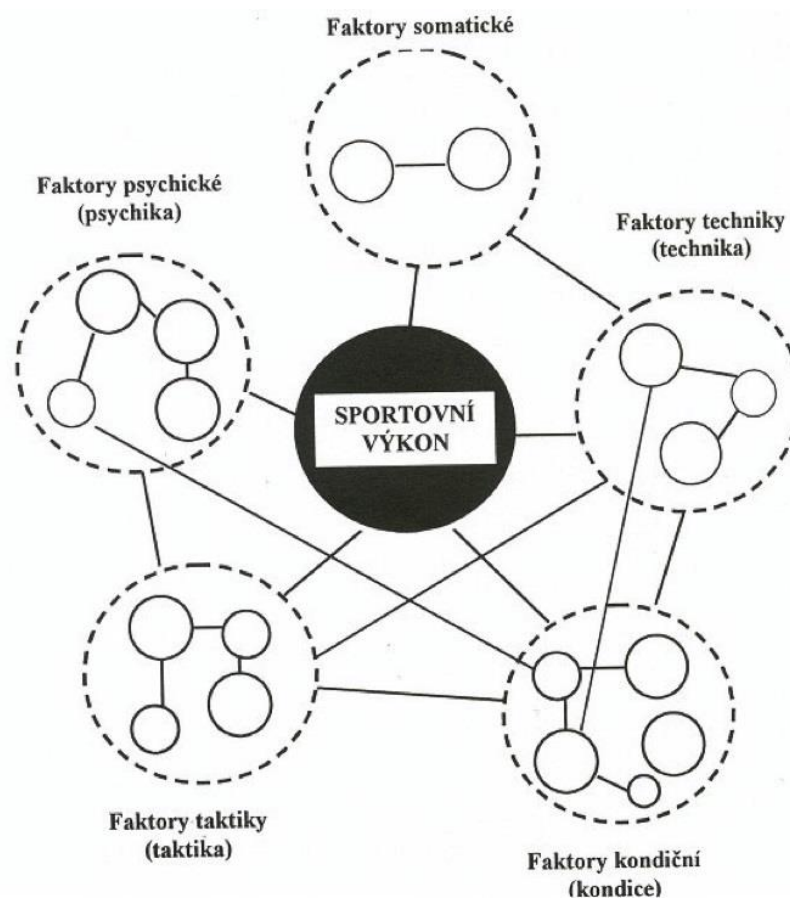
## **2.2 Předmět psychologie sportu**

Gill a Williams (2008, in Tod et al., 2012, 12) vymezují zaměření psychologie sportu jako „*zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích*“. Řada autorů (např. Válková, 1980; Slepička et al., 2009; Tod et al., 2012) shodně označuje za předmět této disciplíny otázku oboustranného vlivu psychiky a sportovní činnosti. Na straně jedné totiž osobnost člověka a jeho psychické procesy ovlivňují sportovní činnost a na straně druhé se sport samotný odráží na psychice sportovce.

Konkrétních okruhů, kterými se sportovní psychologie zabývá, je značné množství – od problematiky individuálního zvyšování výkonu až po zlepšování klimatu a soudržnosti kolektivů. Psychologie sportu je v široké veřejnosti populární zejména díky mediální pozornosti na sport vrcholový. Měli bychom mít ale na paměti, že tyto poznatky mohou posloužit například i sportovcům rekreačním, učitelům tělesné výchovy, trenérům, koučům, fyzioterapeutům a řadě dalších odborníků i laiků.

### 3 Psychologická příprava ve sportu

Sportovní výkon se skládá z mnoha psychofyzických předpokladů a každá sportovní činnost vyžaduje po sportovci odlišnou proporcionalitu těchto prvků. V současnosti ve sportovních vědách panuje systémový přístup, který strukturu elementů ovlivňujících výkon chápe jako „zákonitě uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů“ (Dovalil et al., 2012, 15). Psychická složka je jednou ze součástí sportovního výkonu stejně jako faktory somatické, kondiční, technické a taktické (Dovalil et al., 2012). Jejich vzájemnou propojenost lze ilustrovat následujícím schématem.



**Obrázek 2** Struktura sportovního výkonu (Dovalil et al., 2012)

Psychickými faktory jsou zde myšleny „kognitivní, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce“ (Dovalil et al., 2012, 17). To, že sportovec tréninkem zlepšuje svoji kondici, technickou vybavenost či taktickou vyzrállost, je zřejmé. Trénovatelná je ale i psychická stránka výkonu a zařazení

psychologické přípravy je v tréninkovém procesu ve vrcholovém sportu čím dál častější (Dovalil et al., 2012).

V terminologii týkající se psychologické přípravy sportovců se autoři příliš neshodují. Označení psychologická příprava, psychologický trénink (popř. psychotrénink) či trénink mentální proto chápeme v následujícím textu jako synonyma.

### 3.1 Cíl psychologické přípravy

Hošek, Hátlová a Slepíčka (2009) za cíl pokládají **zvýšení efektivity somatických, kondičních a technicko-taktických faktorů pomocí psychologických poznatků**, respektive dosažení maximálního možného výkonu v závodě či utkání, na který má sportovec fyzicky natrénováno. Nutno však podotknout, že není možné mentální připraveností ostatní elementy sportovního výkonu suplovat (Perič & Dovalil, 2010). K tzv. psychotréninku se sportovci uchylují pro využití rezerv vlastního výkonu v případě, kdy již není možné dále stupňovat intenzitu a dávky tréninku tělesného (Seiler & Stock, 1996). Podceňování psychiky ve sportu je druhým pólem jejího nesprávného chápání. Jednotlivé složky sportovního výkonu by spolu měly ladit a vzájemně se doplňovat. Optimální psychologická příprava pak „*přináší výsledky v rozvoji pozitivních psychických činitelů a v omezení působnosti negativních psychogenních vlivů*“ (Perič & Dovalil, 2010, 152).

V kontextu házené se psychologická příprava spojuje zejména s rozvojem hráčského intelektu a celkové psychické odolnosti. Ta zvyšuje ovládnutí vnitřního napětí a současně snižuje dopad vnějších nežádoucích vlivů (Jančálek & Táborský, 1973). Jansa, Dovalil a kolektiv (2009) zdůrazňují, že osvojované mentální schopnosti by měly povšechně rozvíjet osobnost sportovce a ten by poté měl být schopen tyto dovednosti využívat i v běžném životě.

### 3.2 Časové dělení psychologické přípravy

Mnoho autorů (např. Jančálek & Táborský, 1973; Jansa, Dovalil et al., 2009; Perič & Dovalil, 2010) dělí psychologickou přípravu sportovců na **krátkodobou a dlouhodobou**. Profesor Macák (1990) však akcentuje, že vzájemně úzce souvisí a navazují na sebe. Krátkodobé psychické stavy není možné bezprostředně před výkonem kontrolovat bez dlouhodobého systematického psychotréninku.

Mluvíme-li o **mentální přípravě dlouhodobé**, myslíme tím všeobecný rozvoj sportovcovy osobnosti, zvyšování jeho odolnosti, soutěživosti, motivace a dalších aspektů sportovního výkonu (Perič & Dovalil, 2010). Seiler a Stock (1996) jako minimum považují tři měsíce soustavné psychologické práce. Ta zahrnuje nejrůznější metody a techniky ke zlepšování dílčích mentálních dovedností. Čím delší doba je pak věnována jejich rozvoji a nácviku, tím dříve se dostavuje žádoucí účinek. Psychotrénink by měl být ale zároveň úsporný, tzn. že by měl „*přinášet s minimální námahou nejlepší užitek*“ (Seiler & Stock, 1996, 11).

**Krátkodobé cykly psychotréninku** jsou již mnohem specifičtější a jsou často směřovány ke konkrétnímu soupeři a datu. Nejčastěji se zaměřují na regulaci předstartovních psychických stavů (Perič & Dovalil, 2010).

Samotná psychologická příprava sportovců se pak dělí na čtyři fáze. První fází je zjištění aktuální úrovně mentálních předpokladů. Ve druhé fázi poté sportovec s pomocí psychologa tyto dílčí schopnosti rozvíjí a trénuje. Třetí a čtvrtá fáze nakonec spočívá v aplikaci naučených dovedností do tréninku a následně do soutěžních utkání a závodů (Jansa, Dovalil et al., 2009).

### **3.3 Rozdíly v psychologické přípravě mužů a žen**

Je samozřejmostí, že ve sportovním tréninku je zcela nezbytné brát na zřetel anatomické a fyziologické zvláštnosti mezi pohlavími. Nutnost respektovat odlišnosti mužů a žen se však netýká pouze fyzické přípravy, ale také psychologické (Dovalil et al., 2012).

Ženy ve sportovním prostředí spíše tlumí vlastní agresivitu, touhy a jiné potřeby, zatímco emoční stránka jejich osobnosti hraje velmi významnou roli. Naopak muži svoji emocionalitu výrazně potlačují a je pro ně typický tlak na maximální výkon, přeceňování vlastních sil a vyšší útočnost (Slepička et al., 2009). Dovalil a kolektiv (2012) vyzdvihují kromě těchto specifíků u mužů také vyšší postavení role tréninku v jejich žebříčku hodnot a u žen zvýšenou citlivost na zásahy týkající se jejich vzhledu a potřebu hojnější interakce s trenérem.

Z hlediska psychologické přípravy je tedy u žen vhodné vybudovat nejdříve pocit důvěry, bezpečí a pochopení. Vzhledem k vyšší citlivosti je možné do motivačních cvičení zapojovat kladné prožitky ze sportovní činnosti. Je také žádoucí ženy více chválit a zařazovat do tréninku méně agresivních prvků (Dovalil et al., 2012).



### 3.4 Obsah psychologické přípravy

Psychologická příprava by v první řadě měla respektovat individualitu sportovce, jeho současný duševní stav, aktuální fázi soutěžní sezóny a specifika sportu. Teprve poté mohou pravidelné psychotréninky nabýt účinnosti (Seiler & Stock, 1996). Psychologové ve sportu se zabývají především paterem oblastí, na které lze u sportovce systematicky působit. Obsahem mentálního tréninku je zpravidla **sebedůvěra, motivace, kognitivní a emoční procesy a aktivace** (Šafář, in press). Za prvotní předpoklad ke zvýšení duševní kapacity sportovců je ale považováno především sebepoznání (Jansa, Dovalil et al., 2009).

#### 3.4.1 Sebeoznání

V psychologickém slovníku je sebepoznáním myšleno „*smyslové i rozumové poznání sama sebe*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 55). Zná-li sportovec dobře sám sebe, zná-li své přednosti, limity a přijme-li se takovým, jaký je, může teprve zahájit systematický rozvoj dalších mentálních dovedností. Naučit se vnímat vlastní myšlenky, pocity a chování je nezbytné k tomu, abychom je mohli při sportovním výkonu vědomě kontrolovat a řídit. Jedině tehdy je možné začít pracovat na odstraňování nedostatků ve sportovním výkonu a poté využívat veškerého potenciálu a pomyslných výkonnostních rezerv (Jansa, Dovalil et al., 2009).

#### 3.4.2 Kognitivní procesy

Kognitivní procesy jsou takové psychické procesy, kterými „*člověk poznává okolní svět i sebe samého a mění skutečnost; mezi nejdůležitější patří: vnímání, pozornost, paměť, učení, řeč, myšlení, představivost, fantazie*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 444). Kognice sportovce bezprostředně ovlivňuje také jeho technickou zdatnost a taktickou vyzrálost (Slepička et al., 2009). Při psychologické přípravě se sportovci snaží dostat pod vědomou kontrolu zejména svou pozornost a myšlení. Pomocí různých cvičení poté mohou rozhodovat o obsahu vlastních myšlenek a udržet zaměření pozornosti na určený cíl (Šafář, in press).

**Pozorností** myslíme „*zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 435). Při sportovní činnosti je žádoucí, aby se sportovec koncentroval na podstatné situace a podněty pro vývoj hry. Soustředěnost mohou narušit jak stimuly vnější (např. výkřik z publika či náhlá změna počasí), tak

stimuly vnitřní (např. úzkost či negativní myšlenky). Pro nácvik zvládnání rušivých elementů během výkonu se při mentální přípravě využívá nejčastěji **modelovaný trénink**. V tréninkové jednotce se tedy využije napodobení pravděpodobných nežádoucích vlivů a sportovec se tak učí vytvořit si postupy ke zvládnutí těchto překážek. Tím snižuje možnost ztráty pozornosti v samotném závodě či utkání (Jansa, Dovalil et al., 2009).

**Myšlení** při sportovní činnosti odráží nejen sportovcovu osobnost, ale také jeho aktuální duševní stav. Před soutěží jsou velmi časté negativní myšlenky, které jsou spojeny převážně s obavami z prohry či špatného výkonu, předstartovní úzkostí a trémou. Z toho poté v samotném utkání nebo závodě vyplývá negativní hodnocení a interpretace veškerých situací a úkonů sportovce. Žádoucí je naopak myšlení pozitivní (Seligman, 2003, in Slepíčka et al., 2009). „*Myšlenky jsou uvědomované ve vnitřní řeči*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 327) a právě tu se v mentální přípravě sportovci učí kontrolovat. **Pozitivním mluvením k sobě** je možné cíleně snižovat úzkost a nežádoucí emoce (strach, obavy, trému apod.). Hovořit k sobě může sportovec buď nahlas, nebo také v duchu. Časté jsou výroky jako například „ještě vydrž“, „dokážeš to“, „soustřed’ se“ či „buď v klidu“ (Tod et al., 2012). Rozlišovat můžeme vnitřní řeč kognitivní a motivační. Kognitivní cílí spíše na technicko-taktickou část výkonu (např. „přesně přihráj“ nebo „vystřel nahoru“), zatímco motivační se zaměřuje spíše na povzbuzující slova („vydrž“ či „dokážeš to“) (Hardy et al., 2001, in Tod et al., 2012).

### 3.4.3 Emoce

Emoce jsou citové prožitky libosti či nelibosti vždy spojené s expresí chování a doprovázené fyziologickou reakcí (Plháková, 2004). Z hlediska emocionality je sport kvůli nejistotě výsledku velmi dynamický. Je jednou z nejvíce emociogenních lidských činností a intenzita emocí zpravidla závisí na důležitosti soutěžní situace. Stejně jako tomu je u myšlení, pro optimální výkon jsou přínosnější **emoce pozitivní**. Neznamená to ale, že by přiměřené obavy z výsledku byly zcela nežádoucí, dokážou totiž organismus k výkonu nabudit. Při nadměrné síle takových emocí ale jejich fyziologický doprovod může kvalitu výkonu rušit (Slepíčka et al., 2009). Ve sportu i při jiných činnostech člověk při intenzivním emočním prožitku zaznamenává řadu tělesných změn – zrychlené dýchání a tepovou frekvenci, zvýšené svalové napětí, pocení či chvění (Atkinsonová et al., 1995, in Plháková, 2004). To vede nejen ke zbytečnému úniku duševní energie, ale mnohdy též k častějším chybám či selháním (Kavková & Vičar, 2014).

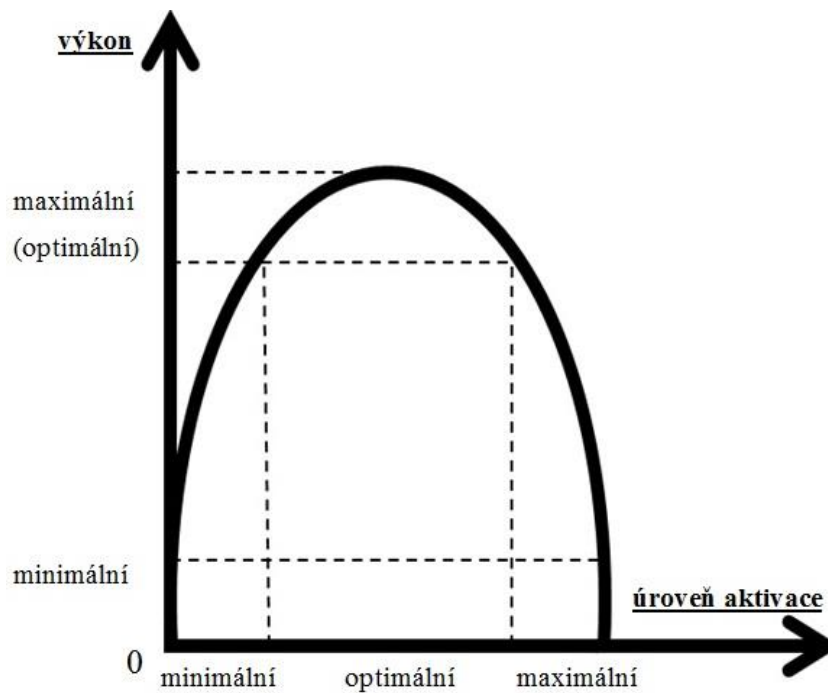
Při psychologické přípravě se sportovec učí své fyziologické stavy a emoce rozpoznávat a ovládat (Shortová & Rossová-Stewartová, 2009, in Tod et al., 2012). Využívají se k tomu zejména **imaginační techniky**. Ty spočívají v tom, že si možné stresující situace připustíme ve vlastních představách a současně pak vytváříme strategie jak se s nimi vyrovnávat (Kavková & Vičar, 2014).

#### 3.4.4 Aktivace

S emočními procesy souvisí úzce také problematika aktivace ve sportu. Obecně se emoční stavy ve sportu dělí na tři na sebe navazující – předstartovní, soutěžní a pozávodní. V předstartovní a soutěžní fázi se poté sportovci potýkají s individuální úrovní aktivace, která plyne z intenzity prožívané emoce (Slepička et al., 2009). Aktivace je „*oživující mechanismus, který nám umožňuje čerpat ze zdrojů potřebných k tomu, abychom se zapojili do intenzivní a dynamické činnosti*“ (Sage, 1984, in Tod et al., 2012).

Již v předchozí kapitole jsme zmiňovali, že mírné obavy z výsledku v soutěži organismus sportovce přiměřeně aktivují. Žádoucí pro sportovce je dostat se do **zóny optimální aktivace**, nazývané taktéž bojová pohotovost. Dalšími možnými stavy jsou pak nadměrná a nepřiměřeně nízká aktivace (startovní horečka či apatie). Nízká hladina nabuzení s sebou nese útlum mozku, ochablost, slabost a celkovou pasivitu. Naopak nadměrná aktivace se vyznačuje zvýšenou dráždivostí až agresivitou a diskoordinací jemných pohybů (Stackeová, 2011).

Vztah mezi úrovní aktivace a výkonem vystihuje tzv. **hypotéza obráceného U** nebo též **Yerkesův-Dodsonův zákon**. Ten tvrdí, že „*pro optimální činnost mozku je ideální střední úroveň aktivace, vyšší úroveň je nepříznivá pro jakoukoli činnost, která je spojena se složitými a obtížnými úkoly*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 686). Stejně tak není možné dosáhnout maximálního výkonu při úrovni nízké. Pochopitelně se také bere ohled na individualitu sportovce, u každého je totiž optimální míra nabuzení jiná. Závisí nejen na jeho osobnostních rysech, ale také na úrovni dovedností a aktuální motivaci (Tod et al., 2012).



**Obrázek 3** Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem (upraveno dle Válková, 1980)

Při psychotréninku se k dosažení ideálního nabuzení mohou využívat i již zmiňované techniky imaginace či vnitřní řeči. Hojně se ale také sportovci opírají o vytváření a automatizaci **předstartovních rituálů**, pomocí kterých si mohou určit již při rozcvičení vlastní tempo a mohou tak lépe kontrolovat vlastní výkon (Singer, 2002, in Tod et al., 2012). Dále se k regulaci předstartovních stavů používá také rychlá či pomalejší **hudba** a různá **dechová cvičení** (Perič & Dovalil, 2010).

### 3.4.5 Motivace

Motivace je v psychologickém slovníku definována jako „*vnitřní řídicí síla odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 320). Ve sportu je chápána jako souhrn všech motivů, které sportovce podněcují k výkonu či jej omezují, a které jej obecně pobízejí ke sportovní aktivitě (Válková, 1980).

Jedna z prvních teorií motivace, která našla využití ve sportovní psychologii, byla **teorie potřeby úspěchu**. Její autor John W. Atkinson předpokládá, že ke sportovní činnosti nás podněcuje rozdíl mezi dvěma tendencemi – dosažení úspěchu a vyhnutí se selhání (Slepička et al., 2009).

Dnes je již v psychologii sportu více přijímána Nichollsova **teorie cíle snažení**. Ta rozlišuje dva typy sportovců – **orientované na výkon** a **orientované na ego**. Sportovce

orientované na úkol k činnosti podněcuje samotná sportovní aktivita, hra a radost z ní. Orientace na ego je spojena spíše s příležitostí změřit síly či předvést svoji výkonnost (Tod et al., 2012).

Příslušné zaměření osobnosti je podle teorie víceméně stálé, ale může se s ohledem na čas či prostředí měnit. Situace tak výrazně ovlivňuje, jaká orientace u sportovce převládne. Její míra je pak označována jako **motivační klima** (Jelínek & Kuchař, 2006). Klima soutěžení vyžaduje větší zapojení ega, hodnocení trenéra ovlivňuje soutěžení a porovnávání s ostatními. Klima mistrovství pak podporuje spíše orientaci na úkol, přičemž je svěřenec podporován ve vytrvalosti, pílí a v následování osobních i kolektivních cílů. Porozumění motivačnímu klimatu sportovce je velmi důležité pro vytvoření podporujícího prostředí a další psychologickou přípravu (Tod et al., 2012).

V psychotréninku se pro stimulaci motivace využívají nejvíce techniky **plánování či stanovování cílů**. Hardy a Jones (1994, in Tod et al., 2012) rozlišují tři možné typy cílů – výsledné, výkonové a procesní. Výsledné cíle (např. postup do play-off, výhra s konkrétním soupeřem) ale nemusí být ovlivnitelné sportovcem, který je naplánoval. Proto se v mentální přípravě pracuje spíše s cíli výkonovými a procesními (např. zlepšení odrazu či zvýšení efektivity střelby). Takové záměry může sportovec ovlivňovat a kontrolovat na základě vlastního úsilí a tyto mají větší motivační moc (Jansa, Dovalil et al., 2009).

### **3.4.6 Sebedůvěra**

V oblasti psychologie sportu byl proveden již nespočet studií osobnostních charakteristik úspěšných sportovců. Žádný obecně platný model se však nepotvrdil. Přesto se ale sledují rysy, které spojují sportovce, kteří již úspěchů dosáhli. Mezi ně patří například trpělivost, odpovědnost, vyrovnanost či houževnatost a také vyšší sebedůvěra (Perič & Dovalil, 2010).

Sebedůvěra je „*kladný postoj človeka k sobě samému, ke svým možnostem a výkonnosti*“ (Hartl & Hartlová, 2010, 514). Vztahem mezi vnímáním vlastní účinnosti a výkonností se zabýval již Hemery (1986), který pozoroval vrcholové sportovce a zjistil u nich vysokou sebedůvěru. Z toho usoudil, že kladné stanovisko k vlastní osobě pozitivně ovlivňuje jejich výkony. Tímto tématem se poté zabývala řada studií, které prokazují, že sebedůvěra pozitivně působí na emoce, myšlení a chování sportovce, což následně podporuje lepší výkony (např. Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010).

Psychologická příprava využívá ke zvyšování přesvědčení o vlastní zdatnosti v podstatě všechny již zmíněné metody a techniky, tj. imaginaci, vnitřní řeč, kontrolované dýchání, modelovaný trénink a stanovování cílů. K vyšší sebedůvěře také vedou **zástupné zkušenosti**, mezi které patří sledování idolů i pozorování vlastních dobrých výkonů pomocí videonahrávek (Shortová & Rossová-Stewartová, 2009, in Tod et al., 2012).

### **3.5 Teorie Terryho Orlicka – kolo dokonalosti**

Nástroj pro měření mentálních předpokladů sportovců, který používáme v empirické části této práce, vychází z koncepce mezinárodně uznávaného sportovního psychologa Terryho Orlicka. Autor ji důkladně popisuje ve své knize Na cestě k vítězství s podtitulem Jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Považujeme proto za vhodné zde alespoň stručně jeho teorii objasnit.

Základním předpokladem je podle Orlicka (2012) uvědomění, že vynikání a dosažení úspěchu je aktem volby. Zvolíme-li si cestu dokonalosti, je nutné veškerou svou pozornost zaměřit na ono úsilí k naplnění vlastního potenciálu. Koncentrace je to, co sportovce posouvá k vrcholným výkonům, proto je nezbytné, aby byli na tréninku a v utkání přítomni nejen tělem, ale především duchem. Zaměření pozornosti je pod volní kontrolou a je na každém, zda si zvolí plné soustředění na každý moment tréninku nebo jen dělá rutinní cvičení bez zvláštního zaujetí. **Koncentrace** tak stojí ve středu Orlickova kola dokonalosti a od ní se pak odráží i kvalita dalších šesti kritických oblastí osobního vynikání. Mezi další prvky dále patří odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení.

**Odhodlání** je pro dosažení velkých výkonů velmi důležité a bez něj to v podstatě nejde. Pokud je sportovec ochoten se svému sportu plně odevzdat, rozvíjet své schopnosti a jít za svým cílem, je na správné cestě. Tak jako je ale potřeba být oddaný a vytrvalý při překonávání překážek, je nutné dbát i na dostatečnou relaxaci celého organismu. Je potřeba soustředit se na to, co je pro sportovce v daný okamžik vzhledem k dlouhodobým cílům nejpodstatnější.

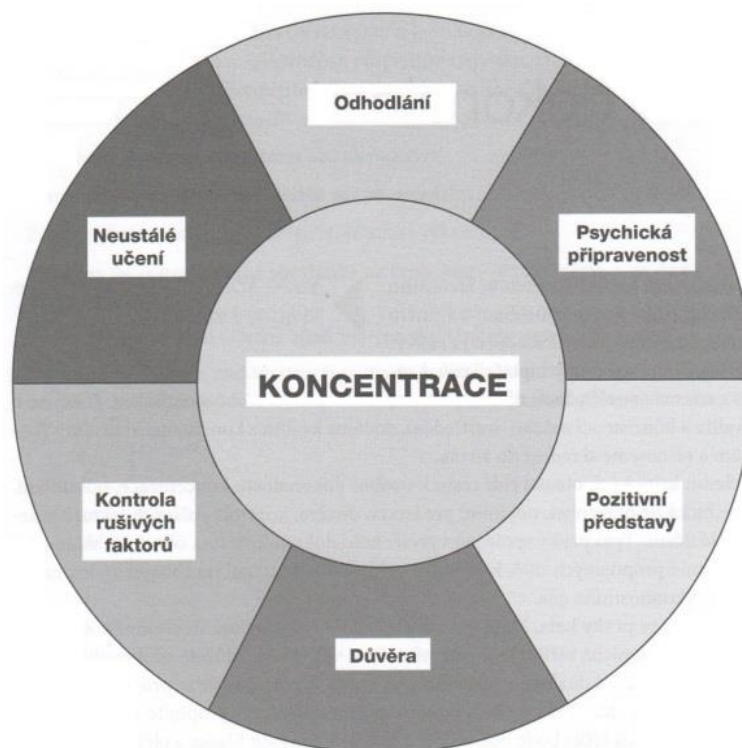
**Psychická připravenost** je stav skutečného soustředění a odhodlání k dosažení vytyčených cílů. Psychicky připravený sportovec dokáže ovládat zaměření své pozornosti, stanovuje si dílčí i dlouhodobé cíle. Také přemýšlí nad tím, co by měl zlepšit, je odhodlaný se učit z každé předchozí situace a nabyté zkušenosti efektivně využít ke zlepšení výkonu.

Další důležitou součástí kola dokonalosti jsou **pozitivní představy**. Vytváření pozitivních vizí vlastních snů je jednoduchým pohonem k jejich naplnění. Takové představy čerpají z minulých i současných výborných výkonů, dokážou udržovat koncentraci na žádoucí situaci, rozvíjejí imaginaci a posilují sebedůvěru.

Sebedůvěra je dalším krokem v cestě k dokonalosti. **Důvěru** ve vlastní schopnosti, potenciál a smysluplnost toho, co sportovec dělá, je potřeba postupně pěstovat a rozvíjet kvalitní přípravou a soustředěností. Je třeba umět uznat vlastní chyby a učit se z nich, nechat si poradit od zkušenějších, všimnout si svých zlepšení a těšit se z nich.

Jak jsme již zmiňovali, podle Orlicka je klíčová zejména koncentrace pozornosti. Udržet soustředěnost na daný cíl navzdory nejrůznějším druhům rozptýlení není snadné, a proto je potřeba naučit se nejen vlastní pozornost znovu zaměřit, ale také ony **rušivé vlivy kontrolovat**. Redukci pak podléhají jak faktory vnitřní (obavy, úzkost, pochybnosti), tak vnější (médiá, soupeř, publikum). Posilováním vlastní pozornosti pak sportovci mohou dosahovat mnohem kvalitnějších výkonů.

**Neustálé učení** jsme zmiňovali již několikrát. Naučí-li se sportovci všechny své mentální dovednosti ovládat a využívat, již nic nebrání tomu, aby se všechny části kola dokonalosti propojily a poskytly tak hráčům a hráčkám přímou cestu k naplnění vlastního potenciálu a dosažení výkonu odpovídajícího jejich možnostem.



**Obrázek 4** Kolo dokonalosti (Orlick, 2012)

Cílem sportovce je rozpoznat a pracovat na těch částech kola, které mu pomohou se na výkon kvalitně soustředit, a u kterých věří, že dokážou jeho úspěch nastartovat. Zlepšení kteréhokoli prvku kola dokonalosti je pouze aktem volby a je možné se pro změnu rozhodnout kdykoli. Soustředěností může sportovec postupně dosáhnout plného rozvinutí dané dovednosti a naplnění vlastního potenciálu. Slovy samotného autora (Orlick, 2012, 19): „*Až propojíte všechny prvky tohoto kola, skládačka bude dokončená a kolo se bude točit hladce a plynule – dokonce i v hrbolatém terénu*“.

### **3.6 Výzkumy mentálních předpokladů v házené**

Gil Martínez, Capafons Bonet a Labrador Encinas v roce 1998 ve Španělsku uskutečnili výzkum vlivu mentálního tréninku na výkon házenkářů v útoku. Mladé muže hrající v kategorii kadetů zařadili do speciálního psychologického programu, který měl zlepšit jejich mentální schopnosti. Systematicky s mladíky rozvíjeli kontrolu psychické energie a pozornosti, zmírnění stresu a úzkosti, stanovování cílů a imaginaci. S nárůstem mentální kapacity házenkářů pak předpokládali i zvýšení efektivity útočné fáze. Jejich očekávaný předpoklad studie potvrdila – výsledky tedy ukázaly, že systematická psychologická příprava má na výkon v útoku u házenkářů pozitivní vliv.

Po Asijských hrách v roce 2010 zkoumali Shahbazi, Rahimizadeh, Rajabi a Abdolmaleki (2011) duševní a fyzické charakteristiky stříbrných medailistů z Íránu. Předpokládali, že fyzická připravenost bude s tou mentální korelovat, souvislost se ale neukázala. Bylo ale též prokázáno, že přes poměrně nízkou fyzickou kapacitu, dosáhli v Ottawském dotazníku mentálních dovedností výrazných výsledků v psychické připravenosti. Seznali tedy závěrem, že psychotrénink může být velmi účinný pro dosahování velkých sportovních výkonů.

Tytéž výsledky prokázal Ragab (2015) ve svém experimentu na rumunských reprezentačních házenkářích. Ti byli rozděleni do dvou skupin, přičemž ta experimentální podstoupila osmítýdenní trénink psychické odolnosti. Poté byly obě skupiny otestovány dvěma metodami – MTQ48, která měří psychickou odolnost a ACSI-28 měřící 7 mentálních dovedností využívaných sportovci (např. stanovování cílů, výkonovou motivaci, koncentraci či sebedůvěru). Zkoumán byl vliv mentálního tréninku na efektivitu střelby. Výsledky experimentu pak odhalily významné rozdíly mezi oběma skupinami. Psychologická příprava u experimentální skupiny tak efektivitu střelby pozitivně ovlivnila.



Protože žádná studie srovnávající úroveň mentálního nastavení hráčů a hráček házené nebyla nalezena, využijeme z tohoto důvodu pro srovnání rozdílů mezi pohlavími nejnovější výzkum z oblasti volejbalu. Studie íránských výzkumníků z Teheránské univerzity (Pashabadi, Shahbazi, Hoseini, Mokaberian, Kashanai, & Heidari, 2011) porovnávala duševní schopnosti vrcholových i výkonnostních volejbalistů a volejbalistek. Měření prováděli pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností. Výsledky však ukázali signifikantní rozdíl pouze napříč výkonnostní úrovní. Mezi pohlavími rozdíl prokázán nebyl.

Výzkumů mapujících mentální nastavení házenkářů a házenkářek dosud příliš realizováno nebylo. Proto se v následující empirické části předkládané práce pokusíme zmapovat situaci v českém prostředí.

# VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

## 4 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy

V teoretické části této práce jsme se pokusili postihnout možnosti psychologické přípravy sportovců a naznačit nezbytnost jejího zařazení do celého tréninkového procesu. Úroveň mentálních předpokladů se v posledních letech zabývala řada badatelů, kteří srovnávají mezi sebou nejrůznější skupiny sportovců – amatéry a profesionály, muže a ženy, nebo též individuální sportovce a hráče kolektivních sportů. V případě házené se ale jedná o velmi neprobádanou oblast, což se nám stalo příhodným podnětem k výzkumu. Naší studií bychom rádi obohatili současný stav poznání a poskytli tak základní přehled pro možnou následnou intervenci.

Jak jsme již stručně nastínili v úvodu práce, výzkumným problémem tedy byla problematika mentálních předpokladů hráčů a hráček házené. Ve shodě s výzkumným problémem jsme pak stanovili hlavními cíli práce prozkoumání a popis úrovně jednotlivých mentálních dovedností současných hráčů a hráček házené nejvyšší národní soutěže a porovnání úrovně jednotlivých mentálních dovedností mezi pohlavími.

### 4.1 Výzkumné hypotézy

Na základě výzkumného problému a v souladu se stanoveným cílem práce porovnat mentální předpoklady mezi muži a ženami jsme formulovali následující výzkumné hypotézy:

Hypotéza 1 (**H1**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Odhodlání* liší.

Hypotéza 2 (**H2**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Sebedůvěra* liší.

Hypotéza 3 (**H3**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Stanovování cílů* liší.

Hypotéza 4 (**H4**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Reakce na stres* liší.

Hypotéza 5 (**H5**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Zvládání strachu* liší.

Hypotéza 6 (**H6**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Relaxace* liší.

Hypotéza 7 (**H7**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Aktivace* liší.

Hypotéza 8 (**H8**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Zaměření pozornosti* liší.

Hypotéza 9 (**H9**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Opětovné zaměření pozornosti* liší.

Hypotéza 10 (**H10**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Imaginace* liší.

Hypotéza 11 (**H11**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Mentální trénink* liší.

Hypotéza 12 (**H12**): Průměr skóre házenkářů (mužů) a průměr skóre házenkářek (žen) se v dimenzi *Plánování soutěže* liší.

## 5 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

Pro naši studii jsme zvolili **kvantitativní přístup**. Protože primární úlohou našeho výzkumu byla deskripce - popis a následné srovnání dvou skupin probandů, využili jsme tak designu **diferenciační studie**. Pro sběr dat jsme použili Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT 3\*, který je určen pro měření psychických vlastností sportovců a který nám svou konstrukcí dovoluje zmapovat a poskytnout základní sondu do dané problematiky. Abychom zvýšili návratnost dotazníku, administrovali jsme jej ve variantě **tužka – papír**, přičemž sběr dat probíhal v období od prosince 2015 do ledna roku 2016. Výzkum jsme realizovali na hráčích a hráčkách čtyř českých týmů působících v nejvyšších tuzemských soutěžích - HC Zubří, HC Dukla Praha, DHK Zora Olomouc a HC Zlín.

### 5.1 Metoda získávání dat – OMSAT 3\*

Jak jsme již zmínili, k našemu výzkumu jsme použili Ottawský dotazník mentálních dovedností, jehož autory jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bush (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Do češtiny ho převedl vědecký tým pracovníků z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Následující informace jsou čerpány z české verze manuálu k tomuto dotazníku (Vičar, in press).

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

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

zastávala po jedno volební období pozici viceprezidentky. Ve své praxi spolupracuje se sportovci různých disciplín a všech výkonnostních kategorií (Vičar, in press).

Vývoj tohoto nástroje se datuje od roku 1992, kdy Salmela vytvořil první verzi – OMSAT 1. Vycházel při tom například z poznatků Ericssona, Csikszentmihalyie, Harreho, Orlicka a také z vlastních zkušeností. Tehdejší verze se skládala ze 114 položek rozdělených do 14 dimenzí. Hned o rok později byl OMSAT 1 Botou přepracován do verze OMSAT 2. V této formě čítal 71 položek a měřil 12 mentálních dovedností. Následně byl v roce 1995 vytvořen OMSAT 3 s 85 položkami. Autoři Salmela a Durand-Bush jej opět dělili do 12 dimenzí. Konečná podoba Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT 3\*) byla vytvořena v roce 2001 (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001).

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

**Tabulka 1** Likertovská škála dotazníku OMSAT 3\*

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

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

### 5.1.1 Základní dovednosti

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

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

Při definici **sebedůvěry** je opět vycházeno z koncepce tohoto světově uznávaného sportovního psychologa. Sebedůvěra je pro něj nutným pohonem k dosahování maximálních výsledků. Vychází nejen z víry ve vlastní potenciál, vnímání dílčích zlepšení, ale také z důvěry blízkých lidí sportovce a jejich kladného hodnocení (Orlick, 1992, in Vičar, in press).

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

**Tabulka 2** Příklady položek pro základní mentální dovednosti

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

### 5.1.2 Psychosomatické dovednosti

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

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

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

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

**Tabulka 3** Příklady položek pro psychosomatické mentální dovednosti

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

### 5.1.3 Kognitivní dovednosti

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

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

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



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

**Tabulka 4** Příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti

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

## 5.2 Metody zpracování a analýzy dat

Získaná data z dotazníkového šetření jsme do elektronické podoby převedli pomocí programu Microsoft Excel 2010. Po vyčištění a základní transformaci dat (kódování) tak vznikla rozsáhlá datová matice obsahující více než 3500 buněk. V témže programu byly také pro každého účastníka vypočítány hrubé skóry jednotlivých dimenzí sečtením příslušných položek. Následně jsme k analýze dat využili software Statistica 12. Charakteristiky výzkumného souboru a průměry pro muže a ženy v jednotlivých dimenzích byly vypočítány pomocí popisné statistiky. Pro následné zjištění, zda mezi pohlavími v daných dimenzích existuje statisticky významný rozdíl, jsme vzhledem k dostatečné velikosti obou skupin ( $n_1=34$ ;  $n_2=34$ ) využili parametrický Studentův t-test pro dva nezávislé výběry. Všechna data byla testována na hladině významnosti  $\alpha=0,05$ . Pro stanovení míry účinku pak byl využit kalkulátor společnosti RStat institut. K zobrazení výsledků v textu využíváme tabulky.

## 5.3 Etika výzkumu

Jelikož jsme ke sběru dat použili hromadnou administraci dotazníkové metody, náš výzkum jsme z etického hlediska ošetřili průvodním dopisem se všemi podstatnými náležitostmi (viz Příloha č. 3).

Účastníkům studie byly písemnou formou poskytnuty základní údaje o cílech práce a časové náročnosti, informace o realizátorech výzkumného projektu včetně kontaktních údajů pro možné dotazy a připomínky. Stejným způsobem byli probandi ujištěni o důvěrnosti a anonymní účasti na výzkumu a bylo jim zaručeno použití jejich odpovědí pouze pro účely této práce. Současně byli informováni o tom, že vyplněním dotazníku je jejich účast ve výzkumu považována za dobrovolnou a dávají tím také souhlas ke zpracování a uchování dat.

V průvodním listu jsme probandům nabídli také možnost získat v létě 2016 celkové výsledky výzkumu i zpětnou vazbu k vlastnímu profilu mentálních dovedností. Vzhledem k poskytnuté možnosti jsme také stanovili způsob následného dohledání příslušného dotazníku, a sice na základě vyplnění identifikačního číselného kódu.

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

## 6 Soubor

Základním souborem našeho výzkumu jsou všichni házenkáři a házenkářky z nejvyšších národních soutěží. U mužů tedy celkem počítáme s 12 družstvy hrajícími Extraligu Českého svazu házené a u žen s 8 českými družstvy hrajícími společnou Česko-slovenskou mezinárodní soutěž v házené žen. U mužů i u žen se v nejvyšších tuzemských ligách pohybují v profesionální rovině pouze jeden či dva nejlepší týmy. Ostatní kluby fungují zpravidla v rovině poloprofesionální, přičemž většina hráčů má k vrcholovému sportu ještě zaměstnání či studium. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli do výběrového souboru záměrně zařadit 2 mužské a 2 ženské týmy figurující ve středu tabulky, které tak mohou dobře reprezentovat populaci hráčů a hráček našich nejvyšších soutěží. Získaná data pak mohou dobře přispívat k identifikaci silných a slabých stránek házenkářů a házenkářek s možností srovnání diferencí mezi pohlavími.

Záměrným výběrem jsme tedy do naší studie zařadili házenkáře HC Gumárny Zubří a HC Dukla Praha, kteří se v soutěžním ročníku 2014/2015 umístili na 5. a 6. místě. Stejným způsobem jsme z poslední sezóny vybraly i ženské týmy, a sice DHK Zora Olomouc a HC Zlín, které dosáhly mezi českými týmy na 4., respektive 5. příčku. Takto se nám podařilo získat celkem 69 vyplněných dotazníků. Jeden respondent však musel být z výzkumu vyřazen z důvodu záměrného schematického vyplňování odpovědí a vysokému počtu chybějících hodnot. Náš výsledný výzkumný soubor tak celkově čítal 68 sportovců. Četnostní a věkové rozložení souboru uvádíme v Tabulce 5.

**Tabulka 5** Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkové rozložení

Pohlaví	četnost	průměr	sm. odchylka	minimum	maximum
Muži	34	22,18	3,41	17	31
Ženy	34	22,21	3,84	18	32
Celý soubor	68	22,19	3,60	17	32

## 7 Výsledky

V následující kapitole se již zaměříme na samotné výsledky našeho výzkumu a jejich interpretaci. Cílem naší studie bylo stanovení a popis úrovně jednotlivých mentálních dovedností současných hráčů a hráček házené nejvyšší národní soutěže a porovnání úrovně jednotlivých mentálních dovedností mezi pohlavími. V první fázi vyhodnocení jsme tedy přistoupili k popisným statistikám.

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

V Tabulce 6 můžeme vidět, že házenkáři nejvyšších tuzemských soutěží dosahují středního rozvinutí měřených dovedností. Výjimkou je pouze hodnota dosažená v dimenzi *Zvládání strachu*. Tuto schopnost tedy považujeme za slabě rozvinutou. Toto hodnocení je dle manuálu časté u sportovců s výraznými projevy kognitivní úzkosti (např. pochyby, negativní vnitřní řeč, vysoká sebekritika) a tento strach se pak může projevovat různě (např. strach z prohry či ze zranění). K vyrovnávání s tímto strachem je nutno vynaložit velké množství energie.

**Tabulka 6** Úroveň jednotlivých mentálních dovedností házenkářů (mužů)

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Odhodlání	34	4,75	1,07	2,25	7,00
Sebedůvěra	34	4,99	0,97	1,50	6,25
Stanovování cílů	34	4,85	0,78	3,00	6,00
Reakce na stres	34	3,14	1,06	1,00	6,25
Zvládání strachu	34	2,96	0,75	1,25	4,25
Relaxace	34	3,96	0,91	2,25	6,00
Aktivace	34	4,26	1,07	2,25	7,00
Zaměření pozornosti	34	3,46	0,93	2,00	5,75
Opětovné zaměř. poz.	34	3,85	0,90	2,25	6,00
Imaginace	34	4,50	0,94	2,00	6,00
Mentální trénink	34	3,89	0,88	1,75	5,50
Plánování soutěže	34	3,82	1,02	1,50	5,50

Mezi nejvíce rozvinuté mentální dovednosti u mužů můžeme řadit *Sebedůvěru*, *Stanovování cílů* a *Odhodlání*, které jsou označovány jako základní a jsou klíčové pro rozvoj ostatních duševních schopností. Naopak nejméně rozvinuté je již zmiňované *Zvládání strachu*, dále *Reakce na stres* a *Zaměření pozornosti*. Mezi hodnotami nebyly pozorovány výraznější odchylky, proto globálně můžeme profil házenkářů označit za vyrovnaný.

U házenkářek se všechny průměrné hodnoty pohybují v rozmezí od 3 do 5 (viz Tabulka 7). Můžeme tedy konstatovat, že ženy dosahují středního rozvinutí mentálních dovedností.

**Tabulka 7** Úroveň jednotlivých mentálních dovedností házenkářek (žen)

Mentální dovednost	četnost	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
Odhodlání	34	4,08	1,46	1,25	6,75
Sebedůvěra	34	4,82	0,66	3,50	6,00
Stanovování cílů	34	4,63	0,91	2,50	6,00
Reakce na stres	34	3,10	1,00	1,25	5,50
Zvládání strachu	34	3,10	0,73	1,50	4,50
Relaxace	34	4,10	0,95	2,50	5,75
Aktivace	34	4,15	0,84	2,75	6,00
Zaměření pozornosti	34	3,43	0,73	2,25	4,75
Opětovné zaměř. poz.	34	3,90	0,86	2,00	6,00
Imaginace	34	4,25	0,86	2,50	6,25
Mentální trénink	34	3,51	0,99	1,00	5,25
Plánování soutěže	34	3,33	0,92	1,50	5,25

Podobně jako muži mají házenkářky nejsilněji rozvinuté dvě ze základních dovedností - *Sebedůvěru* a *Stanovování cílů*. Další v pořadí je *Imaginace*. Nejmenšího rozvinutí pak ženy dosahují v dimenzích *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Plánování soutěže*. Naměřené hodnoty indikují vyrovnaný celkový profil i u házenkářek.

Ve druhé fázi vyhodnocování jsme pro zjištění rozdílů v jednotlivých dimenzích dotazníku OMSAT 3\* mezi pohlavími přistoupili ke Studentově dvouvýběrovému t-testu. Tabulka 8 ukazuje průměry skóre mužů i žen, současně jejich směrodatné odchylky,

hodnotu testového kritéria t včetně hodnoty pravděpodobnosti p pro 66 stupňů volnosti. V posledním sloupci také uvádíme hodnotu Cohena d jako ukazatel míry účinku.

**Tabulka 8** Srovnání úrovně mentálních dovedností u mužů a žen

Mentální dovednost	průměr		sm. odchylka		t-test		m. účinku
	muži	ženy	muži	ženy	t	p	d
Odhodlání	4,75	4,08	1,07	1,46	<b>-2,15</b>	<b>&lt;0,05</b>	0,52
Sebedůvěra	4,99	4,82	0,97	0,66	-0,84	0,40	0,21
Stanovování cílů	4,85	4,63	0,78	0,91	-1,07	0,29	0,26
Reakce na stres	3,14	3,10	1,06	1,00	-0,15	0,88	0,04
Zvládání strachu	2,96	3,10	0,75	0,73	0,78	0,44	-0,19
Relaxace	3,96	4,10	0,91	0,95	0,62	0,54	-0,15
Aktivace	4,26	4,15	1,07	0,84	-0,44	0,66	0,11
Zaměření pozornosti	3,46	3,43	0,93	0,73	-0,15	0,88	0,03
Opětovné zaměř. poz.	3,85	3,90	0,90	0,86	0,21	0,84	-0,05
Imaginace	4,50	4,25	0,94	0,86	-1,14	0,26	0,28
Mentální trénink	3,89	3,51	0,88	0,99	-1,68	0,10	0,41
Plánování soutěže	3,82	3,33	1,02	0,92	<b>-2,08</b>	<b>&lt;0,05</b>	0,51

Na základě analýzy dat tedy můžeme přistoupit ke zhodnocení platnosti stanovených výzkumných hypotéz testovaných na hladině významnosti  $\alpha=0,05$ :

Hypotézu 1 (**H1**), která očekávala v dimenzi *Odhodlání* rozdíl mezi průměry skóre házenkářů (mužů) a házenkářek (žen), **přijímáme**. Analýza dat diferencí mezi pohlavími prokázala, přičemž vyšších skóre dosahovala skupina házenkářů (mužů).

Hypotézu 2 (**H2**), která předpokládala rozdíl mezi průměry skóre házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) v dimenzi *Sebedůvěra*, **zamítáme**. Diference mezi pohlavími nebyla potvrzena.

Hypotézu 3 (**H3**) očekávající rozdíl v dimenzi *Stanovování cílů* v závislosti na pohlaví **zamítáme**. Rozdíl v průměru skóre házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) nebyl prokázán.

Hypotézu 4 (**H4**) předpokládající diferenci mezi házenkáři (muži) a házenkářkami (ženami) v dimenzi *Reakce na stres* **zamítáme**. V průměrech skóreů nebyl rozdíl nalezen.

Hypotézu 5 (**H5**) která očekávala v dimenzi *Zvládání strachu* rozdíl mezi průměry skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen), **zamítáme**. Analýza dat diferenci mezi pohlavími neprokázala.

Hypotézu 6 (**H6**), která předpokládala rozdíl mezi průměry skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) v dimenzi *Relaxace*, **zamítáme**. Diference mezi pohlavími nebyla potvrzena.

Hypotézu 7 (**H7**), očekávající rozdíl v dimenzi *Aktivace* v závislosti na pohlaví **zamítáme**. Rozdíl v průměru skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) nebyl prokázán.

Hypotézu 8 (**H8**) předpokládající diferenci mezi házenkáři (muži) a házenkářkami (ženami) v dimenzi *Zaměření pozornosti* **zamítáme**. V průměrech skóreů nebyl rozdíl nalezen.

Hypotézu 9 (**H9**) která očekávala v dimenzi *Opětovné zaměření pozornosti* rozdíl mezi průměry skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen), **zamítáme**. Analýza dat diferenci mezi pohlavími neprokázala.

Hypotézu 10 (**H10**), která předpokládala rozdíl mezi průměry skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) v dimenzi *Imaginace*, **zamítáme**. Diference mezi pohlavími nebyla potvrzena.

Hypotézu 11 (**H11**), očekávající rozdíl v dimenzi *Mentální trénink* v závislosti na pohlaví **zamítáme**. Rozdíl v průměru skóreů házenkářů (mužů) a házenkářek (žen) nebyl prokázán.

Hypotézu 12 (**H12**) předpokládající diferenci mezi házenkáři (muži) a házenkářkami (ženami) v dimenzi *Plánování soutěže* **přijímáme**. Mezi skupinami byl nalezen rozdíl, házenkáři (muži) dosahovala v průměru vyšších skóreů.

## 8 Diskuze

Z výše uvedených výsledků můžeme konstatovat, že házenkáři (muži) i házenkářky (ženy) vykazují v průměru střední rozvinutí měřených mentálních dovedností při vyrovnaném profilu. Za zajímavý fakt považujeme, že u obou sledovaných skupin bylo dosaženo výrazně vyšších hodnot v základních mentálních dovednostech. Jsou jimi *Odhodlání*, *Stanovování cílů* a *Sebedůvěra*. Tyto jsou považovány za zásadní pro rozvoj dalších duševních předpokladů důležitých pro sportovce, což vidíme jako příznivé zjištění v ohledu k možné následné psychologické přípravě. Naopak nízké hodnoty byly sledovány u házenkářů i házenkářek v dimenzích *Zvládnání strachu* a *Reakce na stres*, což jsou schopnosti, které při nízkém rozvinutí dokáží značně devalvovat výkon, sportovec bývá těmito symptomy zahlcen a vyrovnávání při utkání ho stojí zbytečné množství sil. Zde se tedy otevírá otázka, zda těmto dovednostem nevěnovat větší pozornost. Na tomto místě bychom znovu rádi zdůraznili nezbytnost psychologické přípravy pro dosažení maximálních výkonů. Z výsledků je patrné, že v mentálním nastavení našich vrcholových hráčů a hráček házené jsou velké rezervy, se kterými je potřeba pracovat. Porovnáním obou skupin poté bylo zjištěno, že muži dosahují signifikantně vyšší úrovně v dimenzích *Odhodlání* a *Plánování soutěže*.

Musíme ale také upozornit na omezení, která Ottawský dotazník mentálních dovedností skýtá. Výsledky, které nám výzkum přinesl, mají omezenou platnost a nelze je tedy považovat za definitivní pro celou soutěžní sezónu. Týkají se vždy aktuálního momentu a je třeba také kontextuálně nahlížet na situaci, ve které se sportovci v době měření nacházejí. Z tohoto důvodu jsme data sbírali ve stejném období u mužů i u žen. Házenkáři i házenkářky se zrovna nacházeli přesně v polovině soutěžní sezóny, což považujeme za dobu vhodnou z několika důvodů. Sportovci již mají odehranou půlku všech soutěžních utkání a realisticky hodnotí, jaké možnosti a perspektivy mají do další části sezóny. Měření na začátku či konci soutěžního ročníku by totiž mohlo výrazně zkreslit sebereflexi, které použitý nástroj výrazně podléhá, a sice v závislosti na výsledku předchozí sezóny. I když jsme se takto snažili předejít příliš sebejistému či sebekritickému hodnocení vlastní osoby, musíme stále brát ohled na to, že odpovědi jsou vystaveny také upřímnosti probandů. Autoři manuálu dotazníku OMSAT 3\* tedy nabádají k tomu, aby se získaná data doplňovala kvalitativním rozhovorem. To nám může být námětem pro další výzkum, kterým by bylo možné poznání daného tématu ještě více obohatit.



Z diskuze s vedoucím práce o platnosti výsledků z české verze dotazníku také vyvstalo další omezení, kterému náš výzkum může podléhat. OMSAT 3\* byl vytvořen v kanadsko-americkém prostředí, tedy v jiném kulturním kontextu. Pro sběr dat byl použit první překlad této metody do českého jazyka, který toto kulturní zatížení ještě příliš nezohledňuje. Ve fázi přípravy je ale již modifikovaná verze dotazníku, kterou již brzy bude možné využít pro zpřesnění výsledků a další možný výzkum. Toto zatížení nicméně může dle odborníků z praxe výsledky našich probandů podhodnocovat.

V neposlední řadě jsme si také vědomi limitů zvoleného výběrového souboru. Pro naši studii jsme použili nepravděpodobnostní výběr, a sice záměrný. Vzhledem k situaci v českých nejvyšších soutěžích se nám tato volba jevila jako vhodná. Zařadili jsme do výzkumu dva nadprůměrné mužské a dva nadprůměrné ženské týmy figurující na středních příčkách tabulky. Získaná data jistě mohou dobře přispívat k identifikaci silných a slabých stránek házenkářů a házenkářek s možností srovnání diferencí mezi pohlavími. Domníváme se, že pro hrubou orientaci v tématu náš vzorek postačuje, pro širší závěry a generalizaci na celou populaci hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži není ale zřejmě úplně dostačující. Cílem do budoucna nám tak může být možnost výběru totálního či srovnání s jinou výkonnostní skupinou, abychom poznání v českém prostředí ještě více prohloubili.

Cíle předkládané práce se nám tedy naplnit podařilo. Zmapovali jsme současnou úroveň mentálních dovedností u zkoumaných skupin, a proto spatřujeme přínos našeho výzkumu v poskytnutí základní sondy do dané problematiky. Výsledky navíc mohou být využity pro následnou možnou psychologickou přípravu sportovců.

## 9 Závěry

Na předchozích stránkách jsme se pokusili přiblížit náš výzkum týkající se mentálních předpokladů hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži. Po analýze dat získaných pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností můžeme konstatovat následující závěry:

1. Házenkáři i házenkářky nejvyšší národní soutěže v průměru vykazují střední rozvinutí mentálních dovedností a jejich celkový profil můžeme označit za vyrovnaný bez výrazných rozdílů mezi jednotlivými dovednostmi.
2. Muži dosahují nejvyšších hodnot v základních mentálních dovednostech, kterými jsou *Sebedůvěra*, *Stanovování cílů* a *Odhodlání*. Nejnižší hodnoty byly nalezeny v dimenzích *Zvládání strachu*, dále *Reakce na stres* a *Zaměření pozornosti*.
3. Ženy mají nejsilněji rozvinutou *Sebedůvěru*, *Stanovování cílů* a *Imaginaci*. Naopak nejmenšího rozvinutí dosahují v dovednostech *Reakce na stres*, *Zvládání strachu* a *Plánování soutěže*.
4. Analýza dat objevila statisticky významné rozdíly mezi průměrnými hodnotami mužů a žen v dimenzích *Odhodlání* a *Plánování soutěže*. V obou případech skórovali výše muži.

## Souhrn

Předkládaná bakalářská práce se zabývá tématem mentálních předpokladů hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži. V teoretické části jsme se snažili stručně vymezit házenou a její specifika a definovat předmět psychologie sportu. Největší pozornost jsme věnovali psychologické přípravě sportovců – jejímu cíli, časovému dělení a obsahu. Do základního přehledu jsme zahrnuli také stručný popis teorie kola dokonalosti Terryho Orlicka, ze které vychází i koncepce dotazníku použitého ve výzkumné části práce. Poslední kapitola teoretického oddílu je věnována současným výzkumům z oblasti házené s tématem psychologické přípravy. Protože v českém prostředí podobné studie chybí, stanoveným výzkumným problémem nám byla problematika mentálních předpokladů hráčů a hráček házené našich nejvyšších soutěží. Cílem studie bylo prozkoumání a popis úrovně jednotlivých mentálních dovedností současných házenkářů a házenkářek a porovnání úrovně měřených mentálních dovedností mezi pohlavími. K samotnému výzkumu jsme přistupovali kvantitativně za využití designu diferenciací studie. Pro sběr dat byl použit Ottawský dotazník mentálních dovedností (OMSAT 3\*) ve variantě tužka – papír. Výzkumný soubor (n=68) byl vybrán záměrně a tvořilo jej 34 házenkářů z týmů HC Gumárny Zubří a HC Dukla Praha a 34 házenkářek z týmů DHK Zora Olomouc a HC Zlín. Statistické zpracování dat sestávalo ze dvou kroků. Nejprve byly využity popisné statistiky k deskripci průměrného profilu mužů a žen a vyhodnocení nejvíce a nejméně rozvinutých mentálních dovedností. Ve druhém kroku byl použit Studentův dvouvýběrový t-test ke srovnání průměrných hodnot hráčů a hráček házené dosažených v jednotlivých dimenzích dotazníku. Výsledky ukázaly vyrovnaný středně rozvinutý profil mužů i žen. Nejvyšších hodnot obě skupiny dosahovaly v základních dovednostech – *Odhodlání*, *Stanovování cílů* a *Sebedůvěře*. Naopak nízké skóre byly sledovány u *Reakce na stres* a *Zvládání strachu*. Mezi házenkáři a házenkářkami byl pozorován statisticky významný rozdíl v dimenzích *Odhodlání* a *Plánování soutěže*, přičemž muži vykazovali vyšší rozvinutí jmenovaných dovedností. Tato zjištění mohou přispívat k identifikaci silných a slabých stránek házenkářů a házenkářek. Předkládaná práce poskytuje základní sondu do dané problematiky a může sloužit jako základní přehled pro možnou psychologickou přípravu v oblasti házené.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Bělka, J., & Salčáková, K. (2013). *Nebojme se házené: Didaktika a metodika házené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
2. Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal Of Sport Psychology*, 4(2), 123-138.
3. Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal Of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
4. Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
5. Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15(1), 1.
6. Gil Martínez, J., Capafons Bonet, A., & Labrador Encinas, F. (1998). Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. = Psychological program to improve the output of handball players. *Psicothema*, 10(2), 271-280.
7. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vyd.). Praha: Portál.
8. Hemery, D. (1986). *The Pursuit of Sporting Excellence: A Study of Sport's Highest Achievers*. London: Willow Books.
9. Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
10. Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (2. vyd.). Praha: Q-art.
11. Jelínek, M., & Kuchař, J. (2006). *Motivace: mýtus dnešní doby*. Praha: Eminent.
12. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal Of Physical Education & Sport*, 11(3), 249-254.
13. Kavková, V., & Vičar, M. (2014). *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
14. Macák, I. (1990). *Psychologická příprava v športe*. Bratislava: Šport.
15. Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova Univerzita v Brně.
16. Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress.

17. Pashabadi, A., Shahbazi, M., Hoseini, S. M., Mokaberian, M., Kashanai, V., & Heidari, A. (2011). The Comparison of mental skills in elite and sub-elite male and female volleyball players. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30(2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance - 2011), 1538-1540. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.298
18. Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
19. Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
20. Ragab, M. (2015). The effects of mental toughness training on athletic coping skills and shooting effectiveness for national handball players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 15(2), 431-435.
21. Ruder, M. K., & Gill, D. L. (1982). Immediate effects of win-loss on perceptions of cohesion in intramural and intercollegiate volleyball teams. *Journal Of Sport Psychology*, 4(3), 227-234.
22. Řehan, V. (2007). *Sociální psychologie 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
23. Salčák, V. et al. (1986). *50 let národní házené ve Veselí nad Moravou*. Strážnice: TJ Veselí nad Moravou.
24. Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.
25. Shahbazi, M., Rahimizadeh, M., Rajabi, M. R., & Abdolmaleki, H. (2011). Mental and Physical Characteristics in Iranian Men's Handball National Team, Winner of Silver Medal in Asian Games-2010. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 30(2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance - 2011), 2268-2271. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.443
26. Slater, M. R., & Sewell, D. F. (1994). An examination of the cohesion-performance relationship in university hockey teams. *Journal Of Sports Sciences*, 12(5), 423-431.
27. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
28. Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
29. Šafář, M. (in press). *Mentální trénink ve vrcholovém sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
30. Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
31. Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing.
32. Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

33. Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepíčka, P., & Svoboda, B. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
34. Vičar, M. (in press). *OMSAT 3\*-modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
35. Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology Of Sport & Exercise*, 11467-470. doi:10.1016/j.psychsport.2010.05.009

## Seznam tabulek

<b>Tabulka 1</b> Likertovská škála dotazníku OMSAT 3* .....	30
<b>Tabulka 2</b> Příklady položek pro základní mentální dovednosti .....	31
<b>Tabulka 3</b> Příklady položek pro psychosomatické mentální dovednosti .....	32
<b>Tabulka 4</b> Příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti .....	33
<b>Tabulka 5</b> Popisné charakteristiky souboru – četnosti a věkové rozložení .....	35
<b>Tabulka 6</b> Úroveň jednotlivých mentálních dovedností házenkářů (mužů).....	36
<b>Tabulka 7</b> Úroveň jednotlivých mentálních dovedností házenkářek (žen) .....	37
<b>Tabulka 8</b> Srovnání úrovně mentálních dovedností u mužů a žen.....	38

## Seznam obrázků

<b>Obrázek 1</b> Hřiště na házenou (Bělka & Salčáková, 2013) .....	8
<b>Obrázek 2</b> Struktura sportovního výkonu (Dovalil et al., 2012) .....	14
<b>Obrázek 3</b> Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem (upraveno dle Válková, 1980) .....	20
<b>Obrázek 4</b> Kolo dokonalosti (Orlick, 2012) .....	23

## Seznam příloh

- Příloha č. 1:** Formulář zadání BcDP
- Příloha č. 2:** Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce
- Příloha č. 3:** Průvodní text k dotazníku OMSAT 3\*
- Příloha č. 4:** Ukázka matice dat

# Příloha č. 1: Formulář zadání BcDP

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

## Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
SALČÁKOVÁ Martina	Derflanská 1009, Uherské Hradiště - Mařatice	F13705

### TÉMA ČESKY:

Vybrané aspekty motivace u vrcholových sportovců - házená

### NÁZEV ANGLICKY:

Selected aspects of motivation within top-level athletes - handball

### VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Michal Šafář, Ph.D. - KSK

### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Studium odborné literatury a literárních databází
2. Tvorba obsahu práce a metodiky
3. Tvorba přehledové části
4. Realizace výzkumu
5. Závěrečné úpravy

### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Baláková V., & Kirchner J. (2010). Psychologie sportu v praxi aneb cesty ke sportovnímu úspěchu. Praha: FFUK.  
Cakirpaloglu, P. (2012). Úvod do psychologie osobnosti. Praha: Grada.  
Jelínek, M., & Kuchař, J. (2013). Motivace: Mýtus dnešní doby. Praha: Eminent.  
Macák, I., & Hošek, V. (1989). Psychologie tělesné výchovy a sportu. Praha: SPN.  
Nakonečný, M. (1996). Motivace lidského chování. Praha: Academia.  
Plhánková, A. (2004). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.  
Roberts, G. C. (Ed.). (2001). Advances in Motivation in Sport and Exercise. Leeds: Human Kinetics.  
Ryba, J. (1998). Základy psychologie tělesné výchovy a sportu. Hradec Králové: Gaudeamus.  
Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.  
Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada.  
Vaněk, M., Hošek, V., & Man, F. (1982). Formování výkonové motivace. Praha: Univerzita Karlova.  
Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, S., & Slepička, P. (1980). Psychologie sportu. Praha: SPN.

Podpis studenta:

*Martina Salčáková*

Datum: 27. 11. 2014

Podpis vedoucího práce:

*[Signature]*

Datum: 27. 11. 2014



## **Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Název práce: Mentální předpoklady hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži

Autor práce: Martina Salčáková

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

Počet stran a znaků: 47 stran; 75 908 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 35

Abstrakt (800 – 1200 zn.):

Bakalářská práce se zabývá tématem mentálních předpokladů hráčů a hráček házené v nejvyšších českých soutěžích. Teoretická část vychází ze současných poznatků z oblasti psychologie sportu, respektive psychologické přípravy sportovců. Výzkumná část využívá designu diferenční studie. Popisuje a srovnává aktuální úroveň mentálních dovedností házenkářů a házenkářek. Výzkumný soubor (n=68) byl tvořen 34 házenkáři hrajícími Extraligu Českého svazu házené (HC Gumárny Zubří, HC Dukla Praha) a 34 házenkářkami hrajícími Česko-slovenskou mezinárodní soutěž v házené žen (DHK Zora Olomouc, HC Zlín). Sběr dat byl proveden pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT 3\*), jehož autory jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bush. Získaná data popisují aktuální úroveň mentálních dovedností u zkoumaných skupin. Muži i ženy mají vyrovnaný profil a jejich mentální dovednosti jsou středně rozvinuté. Analýza prokázala statisticky významné rozdíly v dimenzích Odhodlání a Plánování soutěže, ve kterých muži skórovali výše. Tato zjištění mohou přispívat k identifikaci silných a slabých stránek házenkářů a házenkářek a poskytnout základní přehled pro možnou psychologickou přípravu.

Klíčová slova: psychologická příprava, mentální dovednosti, OMSAT 3\*, házená

## **ABSTRACT OF THESIS**

Title: Mental dispositions of male and female handball players engaged in the top national league

Author: Martina Salčáková

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Number of pages and characters: 47 pages; 75 908 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 35

Abstract (800 – 1200 characters):

The subject matter of this graduation Bachelor Thesis is the mental dispositions of male and female handball players engaged in the top national league. The theoretical section of the thesis is based on the current knowledge in the area of the sport psychology, specifically dealing with the psychological training of sportspeople. The research section of the thesis makes use of a differential study design. It describes and compares the current mental skills level of both male and female handball players. The research sampling (n=68) was set up by 34 handball male players in the Extra-league of the Czech Handball Federation (HC Gumárny Zubří, HC Dukla Praha) and 34 female players engaged in the Women Handball International League (DHK Zora Olomouc, HC Zlín). Data compilation was carried out by means of the Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT 3\*), the authors of which are John H. Salmela and Natalie Durand-Bush. The gathered data reveals the actual mental skills levels of the surveyed groups. Men and women are at a balanced profile and their mental skills are moderately developed. The analysis of the data proved statistically relevant variance in the values “Comittment” and “Competition Planning” where the male players scored better. These findings may contribute to the identification of weak and strong points of the handball male and female players and also provide a general groundwork for possible psychological training.

Key words: psychological training, mental skills, OMSAT 3\*, handball

### Příloha č. 3: Průvodní text k dotazníku OMSAT 3\*



Filozofická  
fakulta  
Univerzita Palackého  
v Olomouci



KATEDRA  
PSYCHOLOGIE  
Filozofické fakulty UP

## Úroveň mentálních dovedností vrcholových házenkářů

Dobrý den,

jmenuji se Martina Salčáková a jsem studentkou 3. ročníku psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Do rukou se Vám dostal Ottawský dotazník mentálních dovedností, který slouží k měření psychických vlastností využívaných sportovci. Chtěla bych Vás požádat o účast na výzkumu k mé bakalářské práci a o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je **anonymní**, nikam nepište své jméno, Vaše odpovědi budou považovány za důvěrné a budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce. Dotazník obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 30 minut času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná, vyplněním dotazníku dáváte souhlas ke zpracování Vašich dat.

Výsledky výzkumu budou k dispozici v létě roku 2016. V případě, že chcete obdržet zpětnou vazbu k Vašemu profilu mentálních dovedností i své případné dotazy pište na e-mail: [martina.salcakova@email.cz](mailto:martina.salcakova@email.cz).

**Děkuji za Váš čas a účast na mém výzkumu.**

### Instrukce pro vyplnění dotazníku:

Míru souhlasu/nesouhlasu prosím označte následujícím způsobem.

Zakroužkujte vždy pouze jednu odpověď:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4	5	6	7
---	-------------------------------------	----------------------------------	---	---	---	---	---	---

Pokud chcete odpověď změnit, nežádoucí odpověď škrtněte a novou zakroužkujte:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input checked="" type="radio"/>	4	5	6	7
---	-------------------------------------	-------------------------------------	---	----------------------------------	---	---	---	---

Slovní odpovědi prosím pište čitelně na vyznačené místo: házená .

**Po vyplnění dotazníku prosím zkontrolujte, zda jste nevynechali některou z otázek.**

## Příloha č. 4: Ukázka matice dat

pohlaví	číslo	věk	o1	o2	o3	o4	o5	o6	o7	o8	o9	o10	o11	o12	o13	o14	o15	o16	o17	o18	o19	o20	o21	o22	o23	o24	o25	o26	o27	o28	o29	o30	o31	o32		
0	7744	22	6	7	5	5	2	2	5	1	7	7	7	5	3	1	2	1	7	6	3	5	7	2	6	2	4	5	3	7	7	5	5	2		
0	7176	26	1	6	7	2	4	1	1	2	7	4	1	5	1	2	3	1	2	5	4	4	4	3	4	1	1	7	2	6	7	6	3	2		
0	1000	21	3	6	4	4	5	6	6	2	5	6	6	5	3	5	4	4	7	4	4	5	3	3	6	1	5	3	2	7	4	7	4	1		
0	5300	19	3	4	5	4	3	4	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	5	4	3	4	3	4	4	2	2	4	6	4	4	2	4	3		
0	2000	23	1	4	5	4	1	1	3	2	3	5	4	5	1	2	3	1	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	2		
0	6035	22	5	6	7	4	4	2	2	2	6	6	4	5	3	2	2	1	7	6	3	6	6	5	6	4	3	6	2	6	6	6	4	2		
0	613	19	2	4	5	7	4	3	1	3	5	5	2	4	5	3	3	2	4	5	3	3	4	5	4	1	1	4	5	4	1	4	1	4	1	
0	5210	18	5	5	7	6	3	2	2	3	4	6	3	3	3	2	4	3	5	4	2	6	3	6	6	3	2	4	1	6	7	6	5	5		
0	6053	31	3	5	5	6	4	3	2	2	5	5	5	4	2	2	5	2	4	5	2	5	2	6	5	2	5	4	3	5	2	2	5	2	2	
0	2201	20	4	5	3	3	3	5	6	4	6	6	3	3	3	4	4	4	6	6	2	3	5	5	5	2	2	3	4	5	3	4	2	3	3	
0	3743	19	5	6	5	6	3	4	2	5	3	5	2	3	3	5	4	3	6	5	3	3	3	5	6	5	3	3	4	6	3	5	5	5	5	
0	5444	32	1	5	3	6	2	2	1	2	2	4	3	4	2	1	4	1	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	4	4	4
0	1420	20	4	6	3	2	5	2	3	2	4	5	4	5	3	5	3	2	4	3	4	5	3	3	5	2	3	3	2	5	3	4	4	1	4	1
0	3000	18	5	7	5	5	4	5	6	2	5	5	5	4	5	2	1	1	7	5	2	5	5	4	6	2	4	4	2	6	4	7	3	5	5	5
0	8000	24	3	5	3	3	5	2	2	2	4	5	2	5	1	4	5	1	2	5	3	3	1	2	2	1	2	5	3	5	2	3	3	1	3	1
0	3266	22	5	7	3	2	5	5	6	3	6	6	3	4	6	2	2	1	7	4	5	5	6	5	6	2	2	4	5	7	3	7	3	2	2	2
0	4090	19	3	5	2	2	2	2	4	3	3	2	3	5	2	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	5	2	4	3	2	2	2
0	2222	24	3	5	4	3	3	2	2	2	3	5	5	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	5	4	3	5	4	5	4	1	4	1
0	7203	26	6	6	7	5	5	4	4	3	4	5	3	4	6	3	3	1	7	4	4	4	5	2	4	1	2	4	4	7	5	5	5	1	1	1
0	1543	30	3	5	6	5	4	2	2	3	5	4	3	3	2	2	4	2	4	3	5	5	3	3	3	6	5	4	3	5	6	3	5	2	2	2
0	3519	28	5	6	5	4	5	3	6	2	5	6	7	5	4	3	3	2	6	4	5	5	6	3	6	3	6	4	2	6	4	6	4	3	3	3
0	1595	21	3	6	6	7	5	3	5	2	5	6	5	4	2	2	6	1	6	4	4	5	4	6	6	2	3	4	2	6	5	2	6	2	2	2
0	5366	22	4	6	3	3	3	5	2	2	6	5	5	4	2	3	3	4	6	5	6	3	2	6	4	3	2	3	3	6	4	5	7	2	2	2
0	2834	18	3	6	3	5	5	4	5	1	5	7	3	3	2	3	5	3	7	3	4	3	3	5	6	3	5	1	5	7	3	6	3	5	5	5