

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Milan Cihelka

Psychologie sportu u dětí do čtrnácti let

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED PART TIME STUDIES

2014-2017

BACHELOR THESIS/DIPLOMA THESIS

Milan Cihelka

Sport Psychology in children under fourteen years of age

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Jindra Stríbrská, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 22. května 2017

Milan Cihelka

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce PhDr. Jindře Stříbrské, Ph.D. za vedení, odborné rady, pomoc a trpělivost v průběhu vypracování bakalářské práce.

Anotace

Práce je koncipována jako teoreticko-empirická. Předmětem této bakalářské práce je poukázat na úlohu psychologie sportu ve sportovním odvětví a jeho vliv na sportující mládež, na rodiče, pedagoga a trenéra, na sportovní výkony a především na vztah dětí ke sportu. V teoretické části se tato práce zabývá představením nejen základních, ale i některých klíčových aplikovaných psychologických oborů a témat souvisejících s oborem psychologie sportu.

Cílem provedeného výzkumu, který je zpracován v praktické části této bakalářské práce, je na základě dotazníkového šetření, rozhovoru s hokejovými trenéry a manažery a příkladu praktického využití psychologie sportu zjistit, jakým způsobem je sport dětmi chápán, jak rodiče, pedagogové a trenéři ovlivňují malé sportovce a jejich výkony, jaký by měl být správný přístup k mládeži ve sportu a jaký vliv může mít psychologie sportu na sportovní mládež a její výkony.

Klíčová slova

Koheze, mentální koučink, mládež, motivace, osobnost, psychologie sportu, sportovec, tým.

Annotation

The aim of this bachelor work is to highlight the role of sport psychology in the sporting sector and its influence on the sporting youth, the influence of the parent, the pedagogue and the trainer on sporting performances and, above all, on the relationship of children to sport. The work is conceived as theoretical and empirical. In the theoretical part, this thesis deals with introducing not only basic but also some key applied psychological disciplines and themes related to the field of sport psychology.

The aim of the research, which is elaborated in the practical part of this bachelor thesis, is based on a questionnaire survey, an interview with hockey trainers and managers and an example of the practical use of sport psychology, to find out how sport is understood by children as parents, educators and trainers affect small athletes and their performance. And what should be the right approach to youth in sport and what impact the sport psychology can have on sports youth and their performance.

Keywords

Athlete, celebrity, cohesion, mental coaching, motivation, sports psychology, team, youth.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 PSYCHOLOGIE.....	10
1.1 Základní psychologické obory.....	11
1.2 Aplikované psychologické obory.....	11
1.3 Psychologie sportu.....	12
1.3.1 Co je psychologie sportu.....	13
1.3.2 Náplň psychologie sportu.....	14
1.3.3 Vědecký základ psychologie sportu a jeho využití.....	15
2 OSOBNOST SPORTOVCE.....	18
2.1 Pojem osobnost.....	18
2.2 Měření osobnosti.....	19
2.2.1 Standardizované dotazníky.....	20
2.2.2 Projekční testy.....	20
2.3 Motivace.....	21
2.3.1 Výkonová motivace.....	22
2.3.2 Vnitřní a vnější motivace.....	22
2.3.3 Rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací:.....	23
2.3.4 Vytváření motivace.....	25
2.4 Vliv rodičů, učitelů a trenérů na osobnost a výkony sportovce.....	26
3 SPORTOVNÍ TÝM.....	28
3.1 Skupinová koheze.....	28
3.1.1 Co je skupina.....	28
3.1.2 Co je koheze.....	29
3.1.3 Měření koheze.....	29
3.1.4 Faktory ovlivňující týmovou kohezi.....	30
3.2 Týmový duch.....	30
3.2.1 Týmová harmonie.....	31
3.2.2 Jak zůstat pozitivní.....	31
3.2.3 Konflikty v týmu.....	32
3.2.4 Inspirace týmu jedincem.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	34

4	PRŮZKUM:	34
4.1	Cíle průzkumu.....	34
4.2	Hypotézy	34
4.3	Vzorek průzkumu	34
4.4	Metody průzkumu.....	35
4.5	Časová organizace průzkumu	35
5	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	36
5.1	Výsledek použité metody – rozhovor 1	52
5.2	Výsledek použité metody - rozhovor 2.....	57
5.3	Výsledek použité metody - praktické využití psychologie sportu	59
5.4	Závěry výzkumu	60
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
	SEZNAM, TABULEK A GRAFŮ	64

ÚVOD

Je mnoho způsobů, jak působit na děti, a určitě to není věc snadná, neexistuje žádný standardizovaný manuál či příručka, kde by se rodič dočetl, jaký je ideální způsob výchovy dětí. Správná rodičovská autorita je nezbytným předpokladem úspěšného působení na děti. Chybné výchovné působení v rodině vyplývá z nesprávného postoje rodičů a ostatních členů rodiny k dítěti.¹ Způsobů jak vychovávat děti je mnoho, hodně záleží na zkušenostech rodiče, který dítě vychovává, a na jeho přístupu k výchově. Většina rodičů si bere vzor především z výchovy vlastní, kterou pak používá na svých dětech. Ať už rodič výchovu pojme jakkoliv, je důležité učit dítě důslednosti, komunikovat, a když se snaží něco říci, naslouchat mu. Naučit ho jasným pravidlům, která se musí dodržovat. Takové dítě je pak samostatné, umí se samo rozhodovat, dokáže se dobře prosadit.

Jako téma pro bakalářskou práci si autor vybral „psychologii sportu“ a to proto, že je sám trenérem fotbalové přípravy a vedoucím hokejového týmu starších žáků. Autor je zastáncem tzv. výchovy sportem. V rámci sportovního vyžití se dítě učí mnoha dalším aspektům, které si ani neuvědomuje. Dítě se pohybuje v kolektivu, který má společný cíl, trenér mu je autoritou, kterou se učí respektovat, učí se zdolávat překážky a mnoho dalšího mimo vlastní sport. V rámci správného chápání sebe sama ve vztahu ke sportu, je psychologie sportu jako prostředek ke zdokonalení nezbytná.

Cílem bakalářské práce je poukázat na úlohu psychologie sportu nebo, chcete-li, mentálního koučinku u mládeže a poukázat na vliv rodiny, školy a trenéra na mladého sportovce a jeho sportovní výkony. Seznámení se základními, ale i některými klíčovými aplikovanými psychologickými obory a tématy souvisejícími s oborem psychologie sportu. Výsledky tohoto průzkumu mohou být prospěšné všem zainteresovaným skupinám, tedy jak trenérům, učitelům, rodičům, tak i mladým sportovcům. Bylo by možné i jejich využití při proškolení trenérů mládeže nebo v rámci vzdělávání vychovatelů mládeže apod.

¹¹ VACÍNOVÁ, M., TRPIŠOVSKÁ, D., FARKOVÁ, M. *Psychologie*. II. Rozšířené vydání UJAK Praha, 2010. s 67, ISBN 978-80-7452-008-2.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této bakalářské práce chce autor seznámit s oborem psychologie, zabývající se sportovci a jejich psychickou (mentální) připraveností nejen na sportovní výkon, ale i na zvládnutí stresových situací, jako je předzápasová tréma, nebo když se sportovci delší dobu nedaří. Autor v této práci také poukazuje na důležitost vlivu týmu na sportovce či sportovce na tým. Osobnost sportovce je kapitolou, ve které autor popisuje možné vlivy na sportovcovu osobnost, na jeho motivovanost apod.

1 PSYCHOLOGIE

Psychologie (z řeckého *ψυχή* (*psyché*) = duše, duch, dech a *-λογία* (*-logia*) = věda, výzkum, nauka) je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí (*souhrnně označované jako psychika*) a snaží se je popsat, vysvětlit a predikovat.² Původně byla součástí filosofie, za jejího zakladatele je považován Aristoteles, jako samotná věda se začala vyčleňovat ve druhé polovině 19. století, kdy Wilhelm Wundt založil první psychologickou laboratoř na univerzitě v Lipsku v Německu. Obory psychologie se dělí podle předmětu zkoumání na dvě nebo tři oblasti psychologických disciplín. **Základní** (neboli teoretické) obory psychologie mají obecný charakter a jsou zaměřeny na získávání obecných poznatků. Rozvíjeny jsou zpravidla na vysokých školách či výzkumných psychologických ústavech. **Aplikované**, někdy též praktické obory psychologie usilují o využití psychologických poznatků v praxi a zaměřují se na nejrůznější obory lidských činností.³ Někteří autoři pak ještě odlišují psychologické vědy **speciální**, které jsou zaměřeny na relativně úzký předmět studia (například některé metodologické otázky) a jejichž poznatků a postupů využívají základní i aplikované psychologické obory. Takovéto rozdělení není nikterak závazné a psychologové mají na členění jednotlivých oborů různé názory a to pro vzájemnou provázanost některých oborů.

² PLHÁKOVÁ, A. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2003. s. 15-18. ISBN 80-200-1387-3.

³ PLHÁKOVÁ, A. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2003. s. 26-27. ISBN 80-200-1387-3.

1.1 Základní psychologické obory

Mezi základní psychologické obory (disciplíny) řadíme zejména tyto:

- **Obecná psychologie** - přináší obecné poznatky o psychice člověka, studuje chování, motivaci i prožívání, má význam při zpracování základních teoretických otázek.
- **Psychologie osobnosti** - zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti, dnes je její významnou součástí diferenciální psychologie.
- **Sociální psychologie** - zabývá se vlivem společenských faktorů a vzájemné interakce na lidskou psychiku.
- **Vývojová psychologie** - studuje fylogenetický i ontogenetický vývoj lidské psychiky, sleduje změny psychiky od početí do smrti.
- **Biologická psychologie** - zkoumá vzájemné vztahy mezi tělesnými a psychickými jevy.
- **Psychologická metodologie** - řeší problémy, které souvisí s pochopením přístupů (výzkumných projektů a teorií) a jejich užitím v psychologii.
- **Psychopatologie** - zájem o změny (chorobné) psychických jevů, které vychází z příčin (společenských, neurologických, endokrinních, etc.).
- **Kognitivní psychologie** - zkoumá způsob vnímání a zpracování informací dodaných smyslovými orgány.

1.2 Aplikované psychologické obory

Praktické neboli aplikované obory usilují o využívání psychologických poznatků ve společenské praxi, a to především v zájmu lidské spokojenosti a zdraví. Označení „aplikované“ vychází z předpokladu, že praktičtí psychologové aplikují na různé oblasti sociálního života poznatky základních odvětví psychologie. Ve skutečnosti se o ně opírají poměrně málo. Mnohé praktické obory vytvářejí svébytný pojmový aparát a teorie. Aplikovaná psychologie má nesmírně rozsáhlý předmět studia, který sahá od globálních problémů lidstva až po psychologii sportu, přičemž ustavičně vznikají nové specializace.

- **Klinická psychologie** - stará se o diagnózu, terapii i prevenci duševních poruch a chorob, zabývá se vztahem lékaře a pacienta, ale i pacienta k nemocnici.
- **Pedagogická psychologie** - zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.
- **Poradenská psychologie** - napomáhá v lepší orientaci při složitějších životních situacích, vychází z lepšího poznání sebe sama, usiluje o optimalizování rozvoje lidské osobnosti.
- **Psychoterapie** - ačkoliv je často uváděna jako samostatný obor nebo praktická činnost, využívá psychologických poznatků k léčení a studuje možnosti odstranění duševních poruch a obtíží psychologickou cestou.
- **Psychologie sportu** - mnohé sportovní týmy zaměstnávají vedle trenérů, masérů a lékařů také psychology, kteří se pokoušejí psychologickými prostředky zlepšit výkony vrcholových sportovců. Psychologie sportu se zabývá organizací tréninku, zvládnutím trémy, vzájemnými vztahy mezi sportovcem a trenérem atd. Na obecnější úrovni zkoumá vztahy mezi provozováním sportu a duševní pohodou.⁴ Tento obor je předmětem mé bakalářské práce a bude o něm podrobněji hovořeno ve čtvrté kapitole.

1.3 Psychologie sportu

Psychologie sportu si v aplikované psychologii dobývá stále důležitější místo. Společnost si totiž začala uvědomovat významnou roli sportu a jeho prospěch pro zdraví. Současně se zvyšuje zájem o nejrůznější aspekty ovlivňování sportovního výkonu, mezi něž se řadí nemálo psychologických faktorů. Patří mezi ně hlubší pronikání do problematiky motivace, snaha sestavovat stále efektivnější tréninkové plány, mentální cvičení sportovců pro dosahování co nejlepších výsledků. Zájem o psychologii sportu má dlouhou historii, přičemž první výzkumy se datují od dvacátých let minulého století, snad by bylo možné vysledovat i starší. Za tak dlouhou dobu se nahromadila spousta znalostí týkajících se různých aspektů sportu a množství využití je opravdu mnoho.⁵

⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2003. s. 27-32. ISBN 80-200-1387-3.

⁵ HAYES, N. *Aplikovaná psychologie*. České vydání, Praha: Portál, 2003. s. 171.

ISBN 80-7178-807-4.

1.3.1 Co je psychologie sportu

Hlavní otázkou je, jak chování, myšlení a cítění lidí ovlivňuje jejich účast ve sportu a pohybových aktivitách. Chápat chování, myšlení a cítění lidí v situacích tělesné výchovy a sportu je jedním z hlavních zaměření psychologie sportu, kterou lze definovat jako zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích. Jde o aplikovaný vědní obor, jehož druhým hlavním zaměřením je uplatnění poznatků psychologie sportu při úsilí pomáhat lidem s jejich problémy. Zjišťování poznatků o lidech a jejich chování při sportu a cvičení a následné uplatnění těchto poznatků může být velmi užitečné v mnoha situacích. Sportovci se například mohou naučit zlepšovat své výkony, mít ze sportu větší potěšení a prožívat šťastnější život. Učitelé tělocviku mohou poznatky oboru využít k tomu, aby svým svěřencům pomohli naučit se sportovním dovednostem rychleji, vytvořit si pozitivní postoje k pohybovým aktivitám a naučit se dovednostem užitečným pro život.

Psychologie sportu se tedy zabývá studiem lidí a jejich chováním v prostředí pohybových aktivit a sportu. Její součástí coby aplikované disciplíny je rovněž uplatnění poznatků při pomoci lidem, kteří se sportu nebo cvičení věnují. Užitečné poznatky psychologie sportu neslouží jen vrcholovým sportovcům, ale širokému spektru osob.

Dílčí obory věd o tělesné výchově a sportu:

- Fyziologie tělesných cvičení
- Biomechanika
- Sportovní lékařství
- Motorické učení
- Sociologie tělesné výchovy a sportu
- Pedagogika tělesné výchovy a sportu
- Věda a koučování

Dílčí obory psychologie mající vliv na psychologii sportu:

- Klinická a poradenská psychologie
- Psychologie organizace
- Vývojová psychologie
- Psychologie osobnosti

- Psychofyziologie
- Psychopatologie
- Psychologie zdraví⁶

1.3.2 Náplň psychologie sportu

Obecně jsou předmětem zájmu psychologů tělesné výchovy a sportu dvě klíčové otázky:

1. *Jak působí psychologické faktory na účast ve sportech a cvičení a na výkony v nich?*
 - Zlepšuje se tělesná zdatnost rekreačních běžců rychleji, když si stanoví cíle?
 - Pomáhá sebedůvěra vzpěračům naučit se správnou techniku?
 - Souvisejí s úspěchem ve sportu některé osobnostní rysy?
2. *Jaký psychologický vliv má na člověka účast ve sportu a cvičení?*
 - Snižuje účast na jedné hodině aerobiku týdně depresi?
 - Mohou sporty jako fotbal, košíková nebo kriket naučit lidi pracovat v týmech?
 - Učí sporty jako ragby nebo box agresivitě?

Odpovědi na tento typ konkrétních otázek pomáhají sportovním psychologům zaměřit se na hodnoty, které sport a cvičení přináší jednotlivcům, komunitám a společnosti. Pro získání lepšího přehledu o náplni tohoto oboru představím tři oblasti, jimž se věnuje Asociace aplikované psychologie a sportu, jedna z největších mezinárodních profesionálních organizací na tomto poli:

- Psychologie zdraví a cvičení

Odborníci, kteří se zaměřují na *psychologii zdraví a cvičení*, se zajímají o uplatňování psychologických zásad na vznik a celoživotní udržování takového chování, které zlepšuje lidské zdraví, včetně činností, jako jsou hry, pohybové aktivity a strukturovaná tělesná

⁶ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 12. ISBN 978-80-247-3923-6.

cvičení a dále o psychologické a emoční působení těchto činností. Tito odborníci se rovněž zajímají o úlohu cvičení při zotavování se z nemoci, pórůrazové rehabilitaci a snižování stresu.

➤ Psychologie výkonu

Odborníci, kteří se zaměřují na *psychologii výkonu*, se zajímají o výzkum a praxi zvyšování výkonnosti při cvičení a ve sportu. Zajímá je, jak pozitivní zpětná vazba působí na to, zda pacienti zotavující se například ze srdečních chorob dodržují program cvičení.

➤ Oblast sociální psychologie

Odborníci, kteří se zaměřují na oblast sociální psychologie, se zajímají o individuální a skupinové procesy, které se odehrávají v prostředí sportu a cvičení. Zajímají se rovněž o uplatnění zásad sociální psychologie při zkoumání faktorů spojených s účastníky sportovních aktivit, trenéry, diváky a týmy.⁷

1.3.3 Vědecký základ psychologie sportu a jeho využití

Psychologie sportu nashromáždila poznatky prostřednictvím vědeckých výzkumů. Sportovní psychologové si ovšem jen zřídka hrají s krysami nebo hořáky, ale daleko častěji žádají lidi o vyplnění dotazníků, provádějí nějaký druh intervence nebo pohybového programu. Vědecká metoda je systematický proces umožňující sportovním psychologům rozvíjet poznatky prostřednictvím kontrolovaných pozorování za přísně stanovených podmínek, s cílem popsat, vysvětlit, předvídat a řídit chování ve sportu a při cvičení.⁸

Dobrá teorie může být účinným způsobem, jak pochopit něčí chování. Lidské chování je složité. Na to, proč něco děláme, nebo neděláme, působí mnoho faktorů. Sportovní výkony lidí ovlivňuje mnoho proměnných, k nimž se řadí dovednosti, nálada, úzkost,

⁷ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 13-14. ISBN 978-80-247-3923-6.

⁸ THOMAS, J. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 96. ISBN 978-80-247-3923-6.

sebedůvěra a motivace. Na výkon mohou také mít vliv soupeři, funkcionáři, diváci, vybavení a výstroj, počasí a důležitost utkání nebo soutěže. Dobrá teorie může sportovním psychologům pomoci chápat, předvídat a řídit chování druhých.

Při výzkumu sportovní psychologové zpravidla postupují ve čtyřech krocích, tento proces probíhá zhruba takto:

1. V prvním kroku se **stanoví otázka**, výzkumníci určí proměnné či faktory, které chtějí pozorovat. Metody pro zjišťování potřebných informací se používají například dotazníky, nebo rozhovory.
2. Ve druhém kroku se **formulují hypotézy**, tj. výsledky, které výzkumníci očekávají. Otázky a hypotézy jsou zpravidla zasazeny do kontextu existujících výzkumů, a nové studie tak rozšiřují stávající poznání.
3. Než se výzkumníci pustí do sběru dat, což je třetí krok, musí připravit kvalitní studii.
4. Ve čtvrtém kroku výzkumníci používají některý ze statistických testů, aby provedli analýzu výsledků a odpověděli si na otázky a potvrdili, či vyvrátili stanovené hypotézy. Po skončení studie výzkumníci seznámí s výsledky ostatní sportovní psychology. Ti potom mohou poznatky použít při práci k klienty nebo pomohou výzkumníkům rozhodnout, že je třeba další zkoumání.

Tento stručný popis dokresluje skutečnost, že poznání se v této disciplíně rozvíjí v logickém a systematickém procesu, který je pečlivě promyšlený a přezkoumávaný odborníky. Aplikovat vědecké poznatky o psychologických procesech odehrávajících se při sportu a cvičeních na konkrétní situace je sice obtížné, ale proveditelné, a v ideálním případě je takové uplatňování základem profesionálního chování osob působících v praxi.

V porovnání s jinými vědami je psychologie sportu poměrně nový obor. O tento obor se zajímá i mnoho dalších profesí, jako jsou trenéři a koučové, instruktoři fitness a učitelé tělesné výchovy. Když svým svěřencům pomohou porozumět vlastním myšlenkám,

pocitům a chování, a naučit se je řídit, jejich výkony se mohou zlepšit. Sportovní nebo jiné aktivity se pro ně navíc mohou stát obohacující zkušeností.⁹

⁹ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 16-20. ISBN 978-80-247-3923-6

2 OSOBNOST SPORTOVCE

Je praktické, aby odborníci působící v oblasti tělesné výchovy a sportu, jako jsou vedoucí cvičebních programů a trenéři, měli poznatky z psychologie osobnosti. Svou práci potom mohou dělat účinněji, protože své služby dokážou přizpůsobovat potřebám a preferencím sportovců a cvičících klientů. Pokud například trenérka atletického týmu ví, že její běžci dobře reagují na povzbuzování, může jim zajistit dostatek pozitivní zpětné vazby. Kapitola pojednává o problematice osobnosti sportovce, jejím měření, pozorování a především o motivaci.

2.1 Pojem osobnost

Nejvíce sporným tématem v psychologii sportu je problematika osobnosti sportovce. Hlavní otázkou je, jaký vliv na osobnost člověka má systematické sportování a jak osobnostní vlastnosti ovlivňují sportovní výkon. Osobnost je individuální profil člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností, ve sportu navíc s vědomím jeho charakteristik tělesných, které se integrovaně do sportovní činnosti neustále promítají. Co nejlépe rozvinout a co nejefektivněji použít schopnosti sportovce je možné pouze se znalostí jeho individuálních specifíků, protože ty se projevují v každé konkrétní činnosti jedince. Dlouhodobé, poctivé a pečlivé poznání osobnosti sportovce je nezbytné, když chce trenér vybudovat úspěšný vztah mezi nimi.

Poznání osobnosti konkrétního sportovce stojí na zodpovězení tří otázek:

- Co sportovec může?
- Co sportovec chce?
- Jaký sportovec je?

První směřuje do oblasti schopností a předpokladů k činnosti. Druhá směřuje do oblasti motivačně volní. Obě jsou na místě ve sportu a reagují na jednu ze základních pouček psychologie, že výkon je funkcí motivace a schopností. Třetí je komplikovanější, vlastně integruje i odpovědi na otázky předchozí a směřuje ke znakům vyjadřujícím profil osobnosti sportovce (temperament, charakter, sociální vazby a role). Osobnost se ale v průběhu sportovních činností dotváří, čímž ovlivňuje sportovní kariéru. Důležité je rozvoji individuality sportovce rozumět jako rozvoji celé osobnosti a neomezovat se jen

na svalový aparát. Osobnost sportovce je dlouhodobě určována působením tří skupin činitelů:

- 1) vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce
- 2) životní prostředí před-sportovní, sportovní a mimosportovní
- 3) společenskovoýchovné působení (sociální učení)
 - a) nesystematické individuální učení nápodobou
 - b) institucionální systematická výchova a rozvoj výkonnosti

Kontroverzní otázkou je, co je v osobnosti získané a co je dědičné. Výzkumy prokazují, že i když genetické předpoklady mají obrovský vliv, trénovatelnost člověka a snaha kompenzovat nedostatek vrozených nadání dokáže mnohem víc. Z toho vyplývá, že ideálním cílem vývoje osobnosti je vybudování houževnatého talentu. Tři uvedené skupiny činitelů formování osobnosti člověka se promítají do vytváření individuálního profilu sportovce. Každá osobnost je zcela výjimečná a neopakovatelná. Proto přístup zobecnění na úrovni individuální práce ve sportovní psychologii má svá úzká místa.¹⁰

2.2 Měření osobnosti

Osobnost sportovce je měřena zpravidla ze třech důvodů:

1. Měření osobnosti jim pomáhá získat smysluplné poznatky o lidech, například o jejich sklonu prožívat úzkost před závodem nebo utkáním.
2. Měření osobnosti jim pomáhá shromažďovat informace způsoby, které jim dovolují předávat získané poznatky o osobnosti určitého jedince dalším odborníkům
3. Měření osobnosti může psychologům sportu pomoci předvídat chování sportovců.

Poznatek o tom, že některý sportovec má sklon prožívat před soutěží úzkost, pomůže předjímat, jak se tento jedinec bude chovat před důležitým závodem.¹¹

¹⁰ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. s. 91. ISBN 978-80-246-1602-5.

¹¹ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 26. ISBN 978-80-247-3923-6

2.2.1 Standardizované dotazníky

Použití standardizovaných dotazníků je nejběžnější způsob, jímž psychologové sportu měří dimenze osobnosti. Tato měření probíhají pomocí otázek předkládaných vždy stejným způsobem osobám, které na ně vždy stejným způsobem odpovídají, často prostřednictvím Likertovy škály. Souhrnné dotazníky sice poskytují užitečné informace o osobnosti, někteří psychologové se však domnívají, že specializované sportovní dotazníky lépe předvídají chování sportovců, protože berou v úvahu jak danou osobu, tak zvláštní faktory sportovního chování. Standardizované dotazníky, svým způsobem snadné a lehce vyhodnotitelné, ale počítají s tím, že jedinec odpovídá upřímně, to ale nemusí být vždy pravda. Sportovci také nemusí mít dostatečnou znalost sebe sama, aby se dokázali přesně popsat.

2.2.2 Projekční testy

V projekčních testech lidé reagují na nejednoznačné podněty. Psychologové předpokládají, že reakce lidí odhalují určité stránky jejich osobnosti včetně nevědomého materiálu a konfliktů. Projekční testy se ve sportovně-psychologických výzkumech běžně neužívají. Volnost, kterou lidé při odpovědích mají, lze chápat jako jednu z výhod. Výsledky mohou rovněž podléhat subjektivním rozhodnutím a předpojatosti hodnotitele. Není vždy jasné, které stránky osobnosti jsou posuzovány.

Pozorování lidského chování

Když psychologové pozorují chování, systematicky zaznamenávají chování lidí a přiřazují mu hodnoty. Přitom často zaznamenávají podrobnosti o prostředí (například chování trenéra), myšlenky a pocity pozorovaných sportovců (například jejich interpretace prostředí) a důsledky jejich činnosti, aby jejich chování lépe pochopili.¹² Pozorování lidského chování pomáhá objasnit vlivy prostředí a vlivy druhých osob na osobnost člověka a jeho skutky. Systémy pozorování chování také bývají pružné a je snadné je přizpůsobit různým situacím. Jednou nevýhodou je však nejednoznačnost

¹² CARDUCCI, B. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 16-20. ISBN 978-80-247-3923-6

rozhodování o tom, která vodítka chování a situací se vztahují k měřené dimenzi osobnosti. Vědomí toho, že je člověk pozorován, může navíc vést ke změnám jeho běžného chování.¹³

2.3 Motivace

Co motivuje lidi k tomu, aby se věnovali sportu? Všichni z vlastní zkušenosti víme, že někteří lidé sportují velmi rádi, jiní sportem zas tolik nadšeni nejsou. V čem je tedy mezi nimi rozdíl? Proč každý z nás dává přednost určitým sportům, a jiné ho naopak nelákají? Proč někteří lidé trénují pravidelně a s velkým nasazením, zatímco jiným stačí hodina týdně, ne-li méně? A proč jsou někteří odhodlaní stále se ve sportu zdokonalovat a dosahovat lepších a lepších výsledků, i když je jejich snaha leckdy spojena s tělesným nepohodlím, případně bolestí?¹⁴

Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo*, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. A tak se psychologové celkem shodují v tom, že „otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem“.¹⁵

Každý sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí při vítězství vlastního týmu nebo když překoná „osobní rekord“, je nepopsatelná. Ve sportu ovšem není zdaleka všechno tak příjemné. Za úspěchem se zpravidla skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z toho není zdaleka tak zábavná jako sama hra nebo závod. Soutěže a tréninky navíc musí pokračovat i v tom nejprotivnějším počasí. Co nás tedy pohání k tomu, abychom pokračovali? Motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti je předmětem zájmu mnoha výzkumů psychologie sportu. Když pochopíme, co

¹³ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 26-29. ISBN 978-80-247-3923-6.

¹⁴ HAYES, N. *Aplikovaná psychologie*. České vydání, Praha: Portál, 2003. s. 172. ISBN 80-7178-807-4.

¹⁵ KELLER, W., NAKONEČNÝ, M., *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. s. 75. ISBN 80-85255-74-X.

sportovce žene k výkonu, můžeme získat cenný vhled do možností zlepšovat jejich výkony a pomoci trenérům účinně hrát na motivační struny jejich svěřenců.¹⁶

2.3.1 Výkonová motivace

Teorie výkonové motivace zkoumají, jak se lidé s vysokými a nízkými potřebami úspěchu liší o osobnostních dispozicích, motivačních pohnutkách a zaměření, výběru úkolů a v tendencích chování v situacích sportovních soutěží. Tyto informace jsou důležité pro trenéry a kouče, kteří mohou na jejich základě upravovat sportovní a tréninkové prostředí (motivační klima) způsobem, který sportovcům usnadní spíše se zaměřovat na výkon a úspěch než na snahu vyhnout se neúspěchu a selhání, a těm sportovcům, kteří se více orientují na úkol než na ego, usnadnit, aby měli větší možnosti projevit žádoucí chování, jako je větší vytrvalost, mistrovství v úkolech a radost.¹⁷

Výkonová motivace se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu. Badatelé postupně odhalili několik relativně samostatných motivů, které různými způsoby ovlivňují chování jedince ve výkonových situacích. Patří k nim potřeba dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a - ač to zní poněkud paradoxně - potřeba vyhýbání se úspěchu.¹⁸

2.3.2 Vnitřní a vnější motivace

Za vhodný postoj v životě, v práci i ve sportu se často označuje optimismus nebo pozitivní myšlení. Ti, kteří jsou ochotni využít vědomosti z oblasti sportovní psychologie, se mohou při hledání efektivní motivace dostat dále nežli jen na úroveň optimismu - k pozitivnímu způsobu myšlení! Skvělým příkladem je americké "Nice Effort!" jako ocenění odvážné nebo kreativní golfové rány, i když v důsledku nedopadla úplně dobře. Pro Evropany, zvláště pro Středoevropany prolezlé historickou skepsí, je těžké pochopit, že lze vyslovit uznání jen za pouhou snahu. U nás rozhoduje pouze výsledek. A právě

¹⁶ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 35-40. ISBN 978-80-247-3923-6.

¹⁷ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 35. ISBN 978-80-247-3923-6.

¹⁸ PLHÁKOVÁ, Alena. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2003. s. 372. ISBN 80-200-1387-3.

pozitivní myšlení ztělesnění formulí "Nice Effort!" umožňuje nejen snáze překonávat neúspěchy, ale také povzbuzovat sebe i ostatní k dalším odvážným a kreativním pokusům. Lze se však dostat kvalitativně ještě výš. K tomu je však nutné najít efektivní motivace a cíle a rovněž ideální poměr motivací, konkrétně směs motivace vnější a vnitřní.

2.3.3 Rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací:

Psychologie obecná i sportovní se shodují v tom, že člověk má k jakémukoliv jednání vícečetnou a často i dosti složitou směs motivů. Důležitá je i celková intenzita součtu motivací. Tou se zabývá tzv. Yerkes-Dodsonův zákon, který staví do korelace intenzitu motivace a křivku výkonu. Když člověk něco nechce (byť podvědomě), tak se věci zpravidla nedaří a výsledek je špatný. Naopak, když něco chce moc, je vnitřně napnutý a toto napětí narušuje normální fungování psychiky, výkon tudíž také zeslabuje. Vztah mezi úrovní motivace, náročností úkolu a výkonem graficky znázorňuje Yerkes-Dodsonův zákon, označovaný jako "obrácená U-křivka". Vyjadřuje skutečnost, že úroveň výkonu za předpokladu nízké motivace bude nízká, s růstem intenzity motivace roste i úroveň výkonu, ovšem jen do určité úrovně výkonu a jen do určité úrovně motivace. Přesáhne-li motivovanost člověka určitou mez, výkon se snižuje. Pro každý typ úkolu existuje určitá optimální úroveň motivace. Přemotivovanost je motivace vyšší než optimální a ovlivňuje výkon negativně. Lze se s ní setkat například u zkoušek nebo právě u sportovních výkonů.

Rozsah tohoto textu bohužel neumožňuje rozebrat podrobně všechny problémy procesu motivace sportovce. Pro potřeby rekreačních sportů si tuto džungli můžeme zúžit na dvě hlavní oblasti: motivaci vnější a motivaci vnitřní.

Motivace vnitřní

Motivace vnitřní souvisí se sportovní aktivitou jako takovou, s jejím vnitřním obsahem, kdy sport sám přináší člověku pocit uspokojení a radost. Naplňuje touhu člověka po seberealizaci, využívání a rozvíjení jeho schopností. U rekreačního sportu je nutno zmínit, že významnou součástí vnitřní motivace představuje pozitivní vliv sportovní činnosti na zdraví.

Většina starších lidí, kteří začnou sportovat, se rozhoduje právě na základě vnitřní motivace. Mají radost z nově naučené dovednosti nebo je těší pocit, že jsou fyzicky zdatnější; přesto vědí, že nedosáhnou žádných vrcholných výkonů, protože s daným sportem začali poměrně pozdě. Navíc některé sporty (mezi nimi také golf) jsou spjaty s lidmi, kteří je začnou provozovat v pokročilejším věku, ačkoliv nejúspěšnější jedinci se rekrutují z těch, kteří se danému sportu věnují od útlého věku.

Pokud chcete pracovat na posílení vaší mentální stránky, lze doporučit knihu "Jak získat psychickou odolnost", kterou napsali Graham Jones a Adrian Moorhouse. (A. Moorhouse byl po léta velmi úspěšný britský plavec, získal olympijské zlato a po ukončení kariéry založil s psychologem G. Jonesem firmu "Lane4" zabývající se poradenstvím v oblasti psychologie.)

Autoři v ní zdůrazňují význam vnitřní motivace: "Výzkum ukázal, že zaměření na dosažení vnitřní cílů, jako je osobní růst a rozvoj, obvykle doprovází vyšší sebeúcta, seberealizace a menším sklon k depresím a úzkosti. Naproti tomu relativně silný důraz a zaměření na vnější cíle, jako je bohatství a sláva, bývá spojováno s nižší sebeúctou a seberealizací a naopak s větším sklonem k depresím a úzkosti. Jedince motivované vnitřně ve srovnání s lidmi motivovanými vnějšími faktory charakterizují větší zájem, nadšení a sebejistota, které následně zvyšují jejich vytrvalost, tvořivost, elán, pocit duševní pohody a což je zásadní také výkonnost."

Motivace vnější

Naopak vnější motivace vychází z vnějších zdrojů - jako příklad můžeme uvést snahu motivovanou slíbenou odměnou, jíž může být medaile nebo finanční obnos. Sport vytváří řadu příležitostí pro vnější motivaci: nabízí hmatatelné důkazy úspěchu jako diplomy a tituly, medaile, poháry a další odměny. Taková ocenění jsou důležitou součástí sportu a naplňují sportovce dobrým pocitem z kvalitního výkonu. Trenéři a psychologové sportu však namítají, že z dlouhodobého hlediska by neměla vnější motivace převážet nad vnitřní.

V současném profesionální golfu lze tvrdit, že u světového špičky je v rovnováze motivace vnitřní a vnější. Na jedné straně je jasné, že do nejvyšších pater profesionálního

golfu - jako je například Evropská Tour a americká PGA Tour - se dostanou pouze jedinci s velmi silnou vnitřní motivací. Pokud by ji neměli a pokud by nemilovali hru pro ni samou, jednoduše by si nedokázali dlouhodobě udržet výkonnost a vyrovnat se neúspěchy a selháními, která postihují všechny bez výjimky.

Současně však jsou finanční odměny v současném vrcholovém golfu tak velké a společenský status golfových hvězd je tak vysoký, že by bylo naivní podceňovat význam vnější motivace. Světová profesionální špička v údobí na vrcholu výkonnosti to má namícháno asi tak 50:50 mezi vnitřní a vnější motivací. Rekreační golfista však musí svoji "zdravou směs" motivací hledat poněkud jinak - možným ideálem je tak 70% vnitřní a jen 30% vnější motivace. Možná ještě o něco více ve prospěch té vnitřní. Čím většího podílu vnitřní motivace rekreační golfista dosáhne, tím lepší bude jeho odolnost proti neúspěchům a všem negativním vlivům, které se promítají do konečného výsledku.¹⁹

2.3.4 Vytváření motivace

Objevuje se řada klíčových otázek, kterým by trenéři a další odborníci měli věnovat pozornost, když posuzují motivační orientaci svých sportovců. Za prvé, jaké je hlavní zařízení sportovců? To znamená: zdá se, že se zaměřují na vítězství, nebo na zlepšování (teorie, cíle, snažení)? Vyhledávají výzvy, nebo se vyhýbají situacím, v nichž by mohli neuspět (teorie potřeby úspěchu)? Zdá se, že je motivuje snaha vyhovět trenérovi, nebo si cení zisku, který úkol přináší (teorie sebeurčení)? Jakmile je zjištěna sportovcova orientace, lze měnit motivační klima (prostředí) tak, aby vyhovovalo danému sportovci, nebo je možné se pokusit sportovce podpořit ve vytváření přizpůsobivějšího motivačního stylu.

Podle teorie potřeby dosažení cíle by motivační klima mělo podporovat prostředí, v němž se daří dosahování mistrovství a zaměření na úkol. Trenéři by se měli vyvarovat vzájemnému srovnávání sportovců a místo toho by jako měřítko úspěchu měli chápat zlepšování jednotlivců. Zpětná vazba má být spíše individuální než skupinová a má nabízet konstruktivní kritiku s důrazem na oblasti, v nichž se lze zlepšovat, a také si

¹⁹ KAŠINA, O., v časopise *Golf: Základy motivace ve sportu aneb pro hráče lepší a spokojenější*. 2013/21 s. 36-40. Dostupné z: <https://www.gryyny.com/gryyny/route-blog/63/>.

všimát úsilí, které lidé vynakládají. Podle teorie sebeurčení a teorie kognitivního hodnocení byla zjištěny dva hlavní typy prostředí:

➤ **Prostředí podporující autonomii**

Prostředí podporující autonomii umožňuje lidem volbu a dává jim příležitosti k nezávislému myšlení a uvažování o tom, proč se po nich chce, aby se chovali určitým způsobem. V tomto prostředí trenéři a koučové naslouchají pocitům sportovců a uznávají jejich existenci, nabízejí pozitivní zpětnou vazbu a na požádání poskytují odpovídající informace

➤ **Kontrolující prostředí**

V kontrolujícím prostředí trenéři a koučové přebírají odpovědnost, užívají nařízení a pokyny a motivují prostřednictvím hrozeb a kritiky.²⁰

2.4 Vliv rodičů, učitelů a trenérů na osobnost a výkony sportovce

Jako rodiče máme ohromný vliv na to, jaký bude mít náš potomek vztah ke sportovním aktivitám, ať už se bude sportu věnovat jen rekreačně a pro zábavu, nebo ho sport zaujme natolik a bude se mu věnovat profesionálně. Hodně záleží, jak malého sportovce vedeme z hlediska jeho výkonu a přístupu ve vztahu ke sportovní činnosti. Není tajemstvím, že věk okolo 13 let je takovým mezníkem, kdy děti nejvíce končí se svojí sportovní aktivitou a je to dáno především tím, jakým způsobem jsme ho ke sportu naučili přistupovat. Bohužel ne každý rodič má možnost získat zkušenosti v oboru sportovní psychologie a ne každý má vlohy proto být koučem. Nejvíce chyb pramení z toho, že ze svého malého sportovce děláme hned od začátku šampióna a den co den mu to vkládáme do jeho mysli s tím, že je nejlepší, že dnes musí dát 3 góly. Takový sportovec pak cítí velkou zodpovědnost za to, co když se mu to dnes nepodaří. V takovém případě takováto motivace způsobí to, že je sportovec ve stresu a může se mu přestat dařit. V současné době je trend, že se ve velké míře upouští od tlaku na výsledek, takový sportovec, který je veden tímto způsobem pak v období puberty se sportem končí, jelikož k němu nemá kladný vztah, protože ho měl celou dobu jako povinnost a sestavu nekonečných úkolů.

²⁰ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 44. ISBN 978-80-247-3923-6.

Kdežto s přístupem, který děti vede k radosti z pohybu, radosti z dosažení dílčích úspěchů, takové dítě pak chodí za sportem rádo a to i v období puberty i po ní. Malý sportovec by měl slyšet od rodiče radu týkající se přístupu k samotné sportovní aktivitě, sportovního chování a snaze, ale ne připomínky rádoby dalšího trenéra k technickým a taktickým částem sportovního výkonu. Je dobré svého sportovce chválit za snahu než za výsledky. Protože, když se výsledek nedostaví, dítě ztrácí kladnou zpětnou vazbu a je z toho do budoucna problém, který se už těžko řeší. Je důležité vžít se do role, pocitů dítěte a představit si jeho cíle, které může chtít dosáhnout. Musíme brát v potaz, že dítě není malý dospělý a jeho cíle, touhy a vzory vidí jinak než dospělí.

Obdobným způsobem může ovlivňovat malé sportovce i škola, ve škole se předpokládá, že učitel už by měl mít odbornost takovou, aby věděl, jak správně děti motivovat a to jak k studijním výsledkům, tak i ke sportu a sportovním výkonům. Když učitel naučí děti přistupovat ke sportovním aktivitám tak, aby se přitom bavily a hrály si, budou ke sportovním aktivitám stejně přistupovat jako ve škole.

Po rodině a škole nejvíce ovlivňuje malé sportovce jejich trenér. Práce trenéra mládeže není vůbec jednoduchá, nejen že se od něj očekává, že děti naučí sportovním dovednostem v daném odvětví, ale představa možná i většiny rodičů je, že v nich probudí dřímající talent, který bezesporu mají, a nastartuje tím jejich hvězdnou kariéru. Takže trenér musí být především odborník v daném oboru (sportu) pedagog, psycholog a hlavně otrlec proti neustávajícím útokům ctižadostivých rodičů. Když se oprostíme od všech okolních vlivů, tak trenér opravdu svým přístupem způsobí to, jestli jemu svěřený sportovec u sportu zůstane i v pozdějším věku. V trenérské praxi jsou stále dvě, vlastně tři skupiny trenérů. První jsou ti, co jsou zaměřeni na výsledek za každou cenu a třeba nechají na lavičce sedět polovinu hráčů, kteří nesplňují jeho požadavky, a druhou polovinu dřou celý zápas. Zastávají názor, že oddíl není zaopatřovací ústav a zůstat mohou jen ti nejlepší. Druhá skupina, a to také není dobře, hlásají, že je hlavní zábava a na výsledku vůbec nezáleží. S takovým přístupem by žádný z hráčů pak neměl potřebnou ctižadost a chuť se zlepšovat. Dobrý trenér musí stát někde uprostřed, který formou hry a soutěží přiměje své svěřence k výkonům, které požaduje, ještě rychleji než v případě tvrdého drilu, který děti odradí.

3 SPORTOVNÍ TÝM

Autor v kapitole sportovní tým, rozebírá skupinovou kohezi a její měření a faktory, které ji mohou ovlivňovat. Dalšími rozebíranými tématy jsou týmová harmonie, konflikty v týmu, týmový duch apod.

Cílem týmu by mělo být nezpůsobit žádnou újmu svému vlastnímu výkonu ani výkonu svých spoluhráčů. Dosažením tohoto cíle promítneme pozitivní perspektivu do vlastního výkonu, čímž vneseme pozitivní přístup i do výkonu spoluhráčů.²¹

3.1 Skupinová koheze

Zkoumat dynamiku a procesy ve skupinách je důležité v každém kontextu, v němž lidé potřebují účinně spolupracovat. Pojem koheze často užívají sportovní komentátoři při popisu sportovních týmů, které působí dojmem těsné provázanosti a efektivity. Například „nepřemožitelné“ družstvo fotbalistů Arsenalu, které zůstalo po celou sezonu 2004 - 2005 bez jediné porážky, bylo popisováno jako vysoce kohezní, soudržné - jak na hřišti, tak mimo ně. Slabá koheze se často pojí s neuspokojivým výkonem, navzdory zjevnému potenciálu a nadání týmu, jako v případě amerického olympijského basketbalového „týmu snů“ v roce 2004.²²

3.1.1 Co je skupina

Vzhledem k tomu, že koheze se týká týmů, je důležité vědět, co tento pojem znamená. Skupina je tvořena dvěma a více jednotlivci, kteří jsou ve vzájemných interakcích²³ a zpravidla mají svůj cíl. Sportovní týmy lze považovat za skupiny, protože mají společný cíl (např. vyhrát), jednotlivci se považují za členy této skupiny a v týmu-skupině zpravidla panuje strukturovaná organizace a definované role (např. kapitáni).

Skupina při svém vytváření prochází několika procesy, kterými jsou:

²¹ ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 267. ISBN 978-80-264-0048-6.

²² TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 95. ISBN 978-80-247-3923-6.

²³ SHAW, M. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 96. ISBN 978-80-247-3923-6.

- **Utváření** - skupina stanovuje svůj cíl a účel, členové se navzájem seznamují.
- **Bouření** - v týmu dochází ke konfliktům při stanovování strategie vedoucí k dosažení cíle skupiny.
- **Normování** - ve skupině jsou již konflikty vyřešeny. Členové skupiny se navzájem ovlivňují. Jsou již zavedeny normy a standardy chování. Skupina spolupracuje, aby postoupila směrem k cíli. Jednotlivci přinášejí oběti ve prospěch skupiny jako celku.
- **Vykonávání** - skupina již funguje stabilizovaně a účelně postupuje ke svému cíli.²⁴

3.1.2 Co je koheze

Koheze neboli soudržnost má spoustu definic. Jedna hovoří o silách, díky jejichž působení zůstávají jedinci ve skupině, nebo jak je skupina odolná vůči vnějšímu narušení. Další se zaměřují na podobnost skupinových přesvědčení, názorů, nebo cílů. Často užívaná definice, specifická pro sport, popisuje kohezi jako sklon skupiny „držet při sobě při sledování cílů a dosahování spokojenosti členů“.²⁵

Koncepční model podle Carrona A. a kolektivu z roku 1985 dělí kohezi do čtyř hlavních částí.

1. Skupinová interakce pro úkol (GI-T)
2. Skupinová interakce pro sociální faktory (GI-S)
3. Přitažlivost skupinového cíle pro jednotlivce (ATG-T)
4. Sociální přitažlivost skupina pro jednotlivce (ATG-S)

3.1.3 Měření koheze

Nejčastějším užívaným nástrojem měření koheze sportovních týmů je dotazník skupinového prostředí (Group Environment Questionnaire, GEQ). V rámci zjišťování

²⁴ TUCKMAN, B. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 96-97. ISBN 978-80-247-3923-6.

²⁵ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 97-98. ISBN 978-80-247-3923-6.

koheze skupiny je důležité brát v úvahu řadu důležitých otázek, např. jak získat nejprůměrnější a nejpresnější hodnocení úrovně skupinové koheze.²⁶

3.1.4 Faktory ovlivňující týmovou kohezi

Ovlivňujícími faktory, které ovlivňují týmovou kohezi, je velikost skupiny, chování vůdce či trenéra, nebo vytvořené motivační klima. Dalšími faktory pak mohou být kolektivní důvěra ve vlastní zdatnost, oběti, které členové přinášejí, nebo komunikace ve skupině.²⁷

3.2 Týmový duch

V kolektivních sportech je nade vše jasné, že stmelený tým dokáže docílit daleko lepších výsledků než tým, kde mají individuality navrch před týmovým duchem. Velký tým si s sebou nese ducha nebo smysl pro poslání, který může povznést každého člena. Tým je složený z jednotlivých individualit, které ale musí mít stejnou strategii, stejný cíl a touhu chtít víc.

Jen tým, který je pozitivní a bez konfliktů, vyburcuje v každém členovi to nejlepší a ten pak inspiruje všechny, aby ze sebe vydali to nejlepší pro tým a týmové poslání. Ať už jste členem jakéhokoliv týmu, sportovního nebo pracovního, můžete každým svým prohlášením ovlivnit jeho ducha a to ať už jste jeho vedoucím nebo trenérem. Pozitivní vztahy vyvolávají v každém jedinci to nejlepší, negativita vede k pravému opaku. Všichni členové týmu by si tuto pravdu měli uvědomit.

Není nutné mít rád každého z týmu, ale je nutné dělat a plnit svou úlohu co nejlépe a dát tím svým spoluhráčům svobodu, aby i oni mohli dělat to nejlepší, co mohou, aniž byste jim v tom bránili.²⁸

²⁶ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 99-100. ISBN 978-80-247-3923-6.

²⁷ TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. s. 100-101. ISBN 978-80-247-3923-6.

²⁸ ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 267. ISBN 978-80-264-0048-6.

3.2.1 Týmová harmonie

Být součástí týmu, který pracuje jako soudržná a spolupracující jednotka, je pro každého jedince hnací silou. Dáte-li si závazek jednat jednoduchým způsobem tak, abyste se vy i vaši spoluhráči cítili oceňovaní, vážení, respektování a podporování, ujdete kus cesty za zdokonalením týmového ducha, harmonie i výkonů. Harmonii se daří tam, kde se ve spoluhráčích vyhledávají dobré vlastnosti, tam, kde jeden naslouchá druhému, kde jeden druhého respektuje i s jeho klady i zápory. Harmonie a soulad někdy plyne mezi členy týmu zcela přirozeně. Není-li tomu tak, je důležité si promluvit o odhodlanosti, která je za potřebí od všech zúčastněných k tomu, aby se společné poslání pozvedlo nad konflikty či disharmonii. Respektovat potřeby, pocity nebo úhly pohledu druhého člověka je obtížné, pokud jim nerozumíme. Proto není nikdy pozdě proměnit zápory v klady nebo vytvořit ze špatného správné.²⁹

3.2.2 Jak zůstat pozitivní

Být pozitivní, zůstat nad věcí, nenechat se odradit - platí to pro všechny, nebo jenom některé? Jak toho dosáhnout a co nám v tom může pomoci?

Čím déle se zabýváme hledáním talentů, sebe rozvojem, prací s potenciálem, silnými stránkami nebo tím, jak to kdo nazve, tím více se daří objevovat také zdánlivě nespojitelné souvislosti. A také to, že klíčem ke kvalitnímu sportovnímu životu jsou pozitivní emoce. Jak ale pracovat na tom, abychom tyto emoce měli, posilovali je a dokázali z nich těžit?

Základním pravidlem je to, aby člověk měl možnost dělat věci, které ho opravdu baví. Aby co nejvíce jeho aktivit ladilo s tím, o co mu doopravdy jde a on se tak stal manažerem svých vlastních dovedností a schopností. To s sebou také přináší určitou formu rizika, připravenost opustit staré a zaseté koleje, nebát se čelit kritice, když se nebude dařit. Být si vědom, že náročná rozhodnutí a volby, které přijmeme dnes, jsou pro lepší a jistější budoucnost.

Stojí za to vynaložit úsilí na pěstování pozitivních emocí nejen pro ně samotné, ale také pro dosažení psychického a fyzického zdraví. Vytváření pozitivního ducha je samo

²⁹ ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 268-269. ISBN 978-80-264-0048-6.

o sobě hodnotným cílem kvůli tomu, jak se potom vy i ostatní budete cítit, a proto, že to vede ke zlepšení výkonu u všech členů týmu.

Členové týmu jsou ve výborné pozici k tomu, aby si vzájemně pomáhali učit se, zadávali si pozitivní úkoly nebo pozitivní výzvy k soupeření, pomáhali si důvěřovat v sebe a své poslání. Spoluhráči jsou také ve skvělé pozici k rozpoznání toho, jaké akce nebo interakce nepříznivě ovlivňují jejich individuální a týmové cíle. Pokud věříte, že ve vašem týmu někdo dělá něco, co negativně ovlivňuje výkon celého týmu, zvažte, zda s ním promluvíte sami, nebo prostřednictvím nějakého týmového zástupce (kapitán, trenér, asistent trenéra apod.) Existuje-li byť nepatrná šance, že zásah bude úspěšný, stojí to za pokus.

Pokud trenéři nebo spoluhráči nevědí, že dělají něco, co nepříznivě zasahuje do týmového soustředění nebo týmových cílů, je jen malá šance, že své chování změní. Jsou-li si však vědomi toho, co vám pomáhá se nejlépe připravit na těžké úkoly nebo výkony, dostanou se tak do pozice, z níž vám mohou pomoci připravit se pro ty nejlepší výkony nebo jim při nejmenším nebudou škodit.

Pozitivní, smysluplná komunikace mezi členy týmu, trenéry a sportovci je extrémně důležitá k dosažení nejlepších možných výkonů a podpoře týmového ducha.³⁰

3.2.3 Konflikty v týmu

Objeví-li se komunikační problém, za jeho vznik je obvykle víc zodpovědný jeden člověk. Ale nepříjemné pocity a špatnou náladu mají na konci obvykle oba, a tak by oba měli převzít zodpovědnost za jeho vyřešení. Trenéři a spoluhráči mohou uvažovat o třech způsobech pro zmírnění konfliktů a zlepšení týmové harmonie:

1. Pracujte na zdokonalování svých komunikačních dovedností. Dejte si také cíl naučit se lépe naslouchat a pracovat na vyjadřování svých pocitů zdvořilým a konstruktivním způsobem.

³⁰ ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 269-272. ISBN 978-80-264-0048-6.

2. Pracujte na zdokonalování své schopnosti zdvořile pomáhat druhým a zdvořile přijímat jejich pomoc. Dejte si za cíl být pohotovější v nabízení pomoci a otevřenější a nadšenější v přijímání návrhů od ostatních.
3. Pracujte na zdokonalování kontroly své pozornosti. Dejte si za cíl soustředit se na jednání takovým způsobem, který dovolí vám i vašim spoluhráčům dosáhnout těch nejlepších výsledků, a pracujte na znovuzískávání koncentrace, abyste si uchovali pozitivní a konstruktivní přístup, nejdou-li věci tak, jak byste chtěli.³¹

3.2.4 Inspirace týmu jedincem

Když jeden člověk z týmu zintenzivní své výkony, ostatní členové týmu to obvykle povzbudí, aby to zkusili také. Každý v týmu může těžit z inspirace, kterou poskytuje jeden ze sportovců, a to i v individuálních sportech. To je skutečná síla vedení příkladem. Když pokročí o trochu víc lidí o krok dál, jejich činy povzbudí další členy týmu, aby podnikli totéž. Když celý tým postoupí o krok dál, kouzlo se stane skutečností. V tom je pravá síla týmu.³²

³¹ ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 270-278. ISBN 978-80-264-0048-6.

³² ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. s. 278-279. ISBN 978-80-264-0048-6.

PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části této bakalářské práce byly uvedeny informace, které se vztahují k problematice psychologie sportu. Byly osvětleny základní psychologické obory, některé aplikované psychologické obory, přičemž jedním z nich je právě psychologie sportu, kterou se tato práce zabývá. Zabývá se skupinovou kohezí a faktory, které ji ovlivňují, týmovým duchem, osobností sportovce, jeho motivací a na závěr vlivem rodičů, učitelů a trenérů na výkony sportovce.

4 PRŮZKUM:

4.1 Cíle průzkumu

Cílem průzkumu je poukázat na úlohu psychologie sportu při výchově mládeže, na vliv okolí na sportovce a jeho výkony, jako je rodina, škola a trenéři společně se sportovním kolektivem.

4.2 Hypotézy

Hypotéza č. 1: Sportovní výkony mládeže jsou závislé na přístupu rodičů, trenéra a školy.

Hypotéza č. 2: Vztah mládeže ke sportu je ovlivňován způsobem, kterým je ke sportu veden

Hypotéza č. 3: Psychologie sportu je účinným nástrojem k přípravě mládeže a jejího vnímání vztahu k vlastním sportovním výkonům.

4.3 Vzorek průzkumu

Dotazník zodpovědělo 50 respondentů, kteří byli vybráni mezi sportovci hokejového klubu Kralupy nad Vltavou, fotbalového klubu Dynamo Nelahozeves a klubu JUDO Kralupy nad Vltavou. Věková hranice respondentů je od 8 do 14 let.

4.4 Metody průzkumu

Pro naplnění cílů průzkumu autor práce zvolil tyto metody:

1. Dotazníkové šetření, které bylo zvoleno proto, aby bylo možné pokrýt velký počet sportovců, poskytuje možnost uvedení pravdivějších informací pro jeho anonymitu, údaje v něm jsou snadno zpracovatelné. V bakalářské práci bylo zvoleno dotazníkové šetření k provedení výzkumu pro její nízkonákladovost a umožňuje v poměrně krátkém čase získat potřebné informace od velkého počtu lidí.

2. Další použitou metodou je rozhovor, tato metoda přináší mnoho odborných informací týkajících se řešené problematiky.

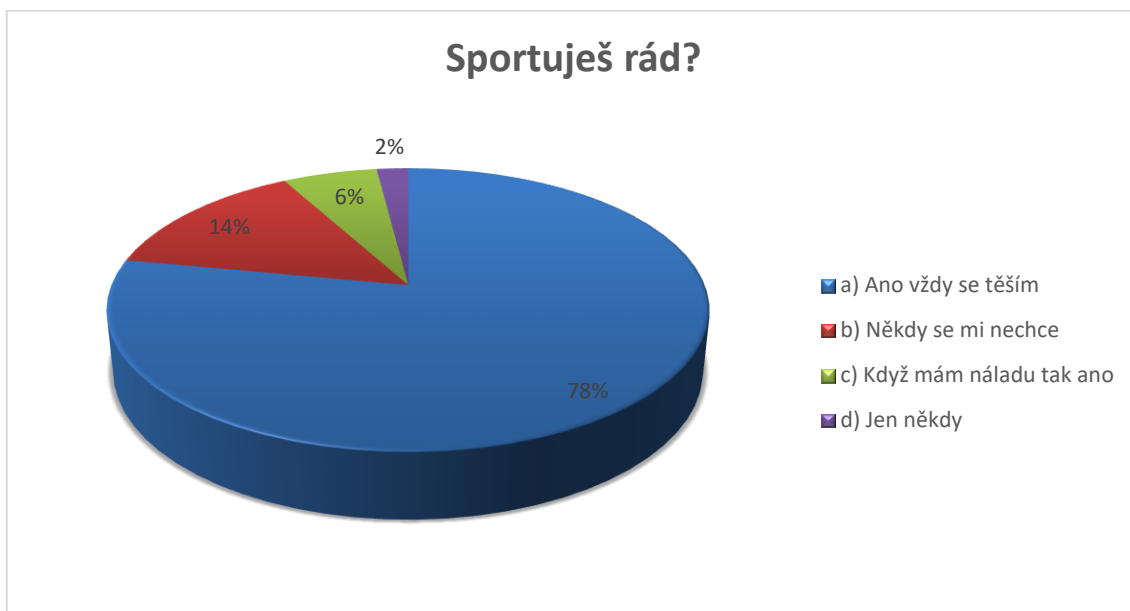
3. Jako poslední metoda byl použit příklad praktického využití psychologie sportu a to u hokejového týmu starších žáků.

4.5 Časová organizace průzkumu

Průzkum byl prováděn od prosince 2015 do prosince 2016, kdy bylo prováděno pozorování chování jednotlivců i celých týmů ve vztahu ke vzájemné kohezi. Průběžně bylo hovořeno s rodiči a byly pozorovány jejich vztahy se sportovci. V rámci školních akcí, kterých se zúčastňují i rodiče žáků, bylo hovořeno s pedagogy a vychovateli školy. V závěru sledovaného období byly provedeny rozhovory s trenéry a manažery sportovních týmů. A nakonec byla u sportovců vyzkoušena praktická ukázka toho, jak může být účinné využívání psychologie sportu.

5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Graf 1: Sportuješ rád?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

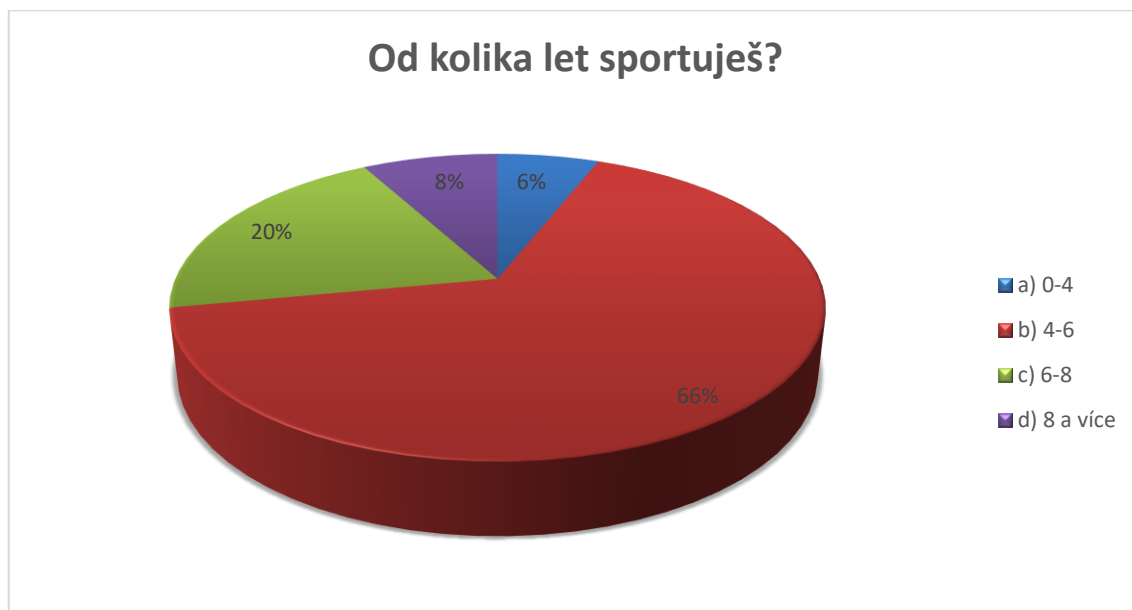
Tabulka 1: Sportuješ rád

Sportuješ rád?	Počet respondentů	V procentech
a) Ano, vždy se těším	39/50	78%
b) Ano, ale někdy se mi nechce	7/50	14%
c) Když mám náladu, tak ano	3/50	6%
d) Jen někdy	1/50	2%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Na otázku „sportuješ rád“ odpovědělo 98 % respondentů, že ano, což je potěšující zjištění, když si uvědomíme, že žijeme v dnešní době tabletů, mobilů, notebooků a podobně. Je ale jasné, že tito respondenti jsou již ti, kteří si sport ve většině případů zvolili sami s tím, že elektronika musí jít stranou. Ale vyjadřuje to jejich vztah k této vybrané činnosti.

Graf 2: Od kolika let sportuješ?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 2: Od kolika let sportuješ?

Od kolika let sportuješ?	Počet respondentů	V procentech
a) 0-4	3/50	6%
b) 4-6	33/50	66%
c) 6-8	10/50	20%
d) 8 a více	4/50	8%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Většina respondentů určila jako věk, kdy začala sportovat, 4 – 6 let, což je pro získání základních dovedností ideální věk. Začínat se sportem do osmi let je dobré pro vytvoření si návyků na pohyb, který pak ve většině případů zůstává i v dospělosti.

Graf 3: Kdo tě ke sportu přivedl?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 3: Kdo tě ke sportu přivedl?

Kdo tě ke sportu přivedl?	Počet respondentů	V procentech
a) Chtěl jsem sport dělat sám	18/50	36%
b) Kamarád	8/50	16%
c) Škola	3/50	6%
d) Rodiče	21/50	42%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Velká část respondentů si sport vybrala sama nebo za přispění rodičů. Je takové nepsané pravidlo, že když sportuje starší sourozenec, tak ten mladší sportuje také. Znát je také vliv kamarádů, podle kterých se část dotazovaných nechá ke sportu zlákat.

Graf 4: Kolik sportů děláš?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

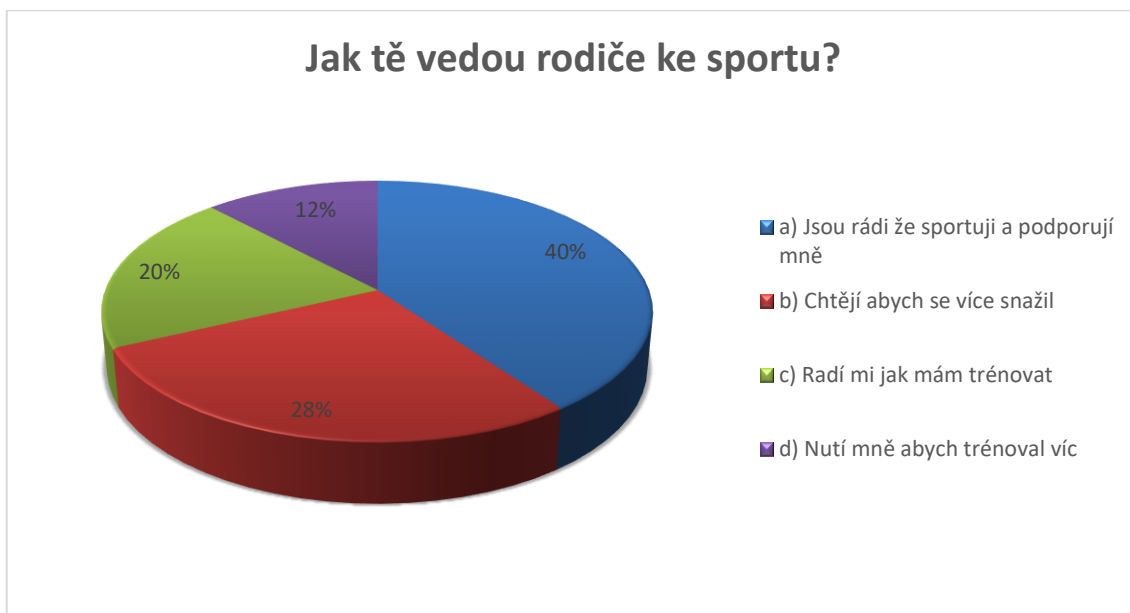
Tabulka 4: Kolik sportů děláš?

Kolik sportů děláš?	Počet respondentů	V procentech
a) Jeden	23/50	46%
b) Jeden + jiné aktivity	10/50	20%
c) Dva a více	9/50	18%
d) Dva a více + jiné aktivity	8/50	16%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

V otázce kolik sportů děláš, není v odpovědi důležitý počet, ale můžeme si udělat obrázek o přístupu rodičů. Někteří vodí své děti na tréninky jako do družiny, aby měli čas na jiné věci, někteří zase kladou na své děti velké nároky. Většina rodičů dříve či později zůstane u jednoho sportu a jako další aktivitu volí hru na nějaký hudební nástroj.

Graf 5: Jak tě vedou rodiče ke sportu?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

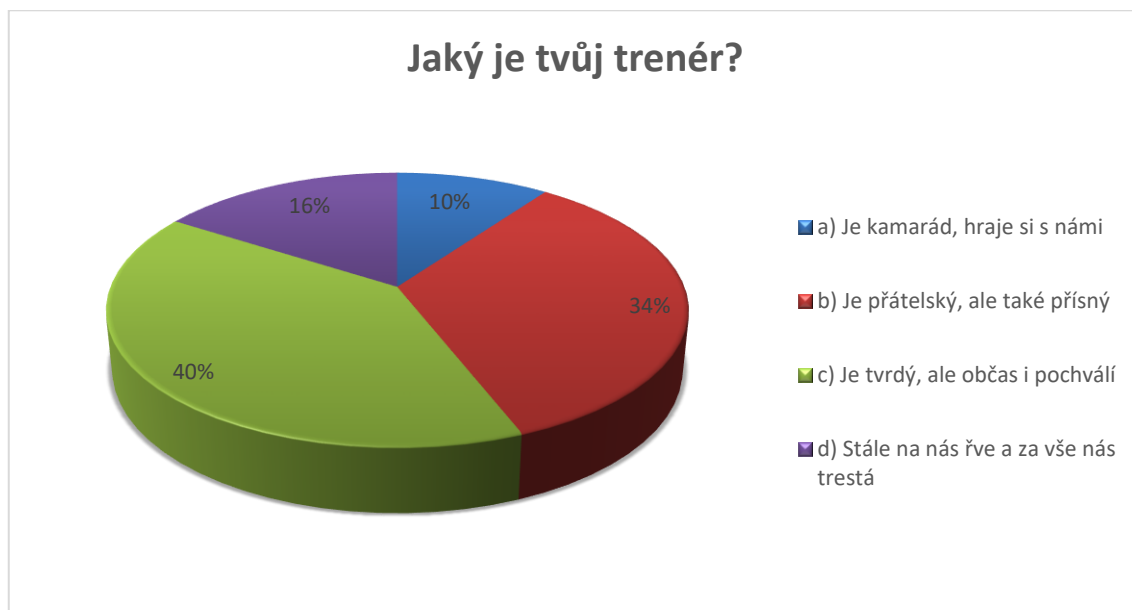
Tabulka 5: Jak tě vedou rodiče ke sportu?

Jak tě vedou rodiče ke sportu?	Počet respondentů	V procentech
a) Jsou rádi, že sportuji, a podporují mě	20/50	40%
b) Chtějí, abych se více snažil	14/50	28%
c) Radí mi, jak mám trénovat	10/50	20%
d) Nutí mě, abych trénoval více	6/50	12%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Rodiče po několikaleté zkušenosti už většinou ví, jaké schopnosti má jejich dítě, a s nároky to nepřehánějí, spíše to nechávají na trenérovi. Někdy je nutné a zároveň vhodné malého sportovce správně motivovat, ale ne nutit. Pak si sport spojí s něčím, do čeho ho někdo nutí a co musí, a proto v pozdějším věku se sportem končí.

Graf 6: Jaký je tvůj trenér?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

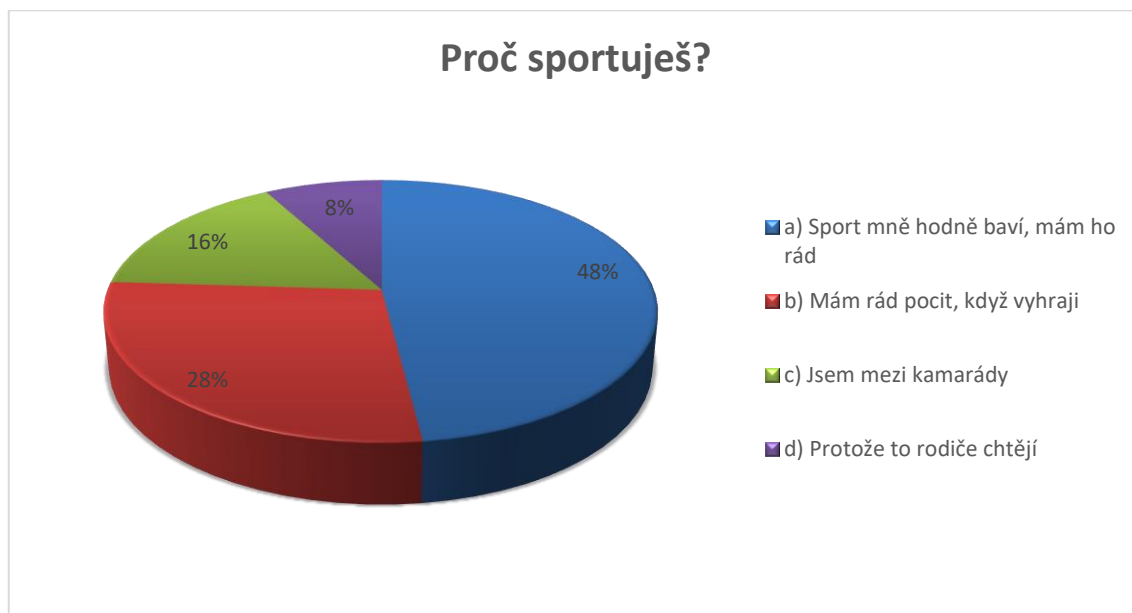
Tabulka 6: Jaký je tvůj trenér?

Jaký je tvůj trenér?	Počet respondentů	V procentech
a) Je kamarád a hraje si s námi	5/50	10%
b) Je přátelský, ale také přísný	17/50	34%
c) Je tvrdý, ale občas pochválí	20/50	40%
d) Stále na nás řve a za vše nás trestá	8/50	16%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Přístup trenéra k tréninku mládeže je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují malé sportovce v tom, jestli je sport bude bavit, nebo se pro ně stane drezurou pro zvládnutí nějaké činnosti. V pozdějším věku je již nutné dbát na přesné provádění činností a striktně to po hráčích vyžadovat, ale je jen na něm, jak k tréninku přistoupí.

Graf 7: Proč sportuješ?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

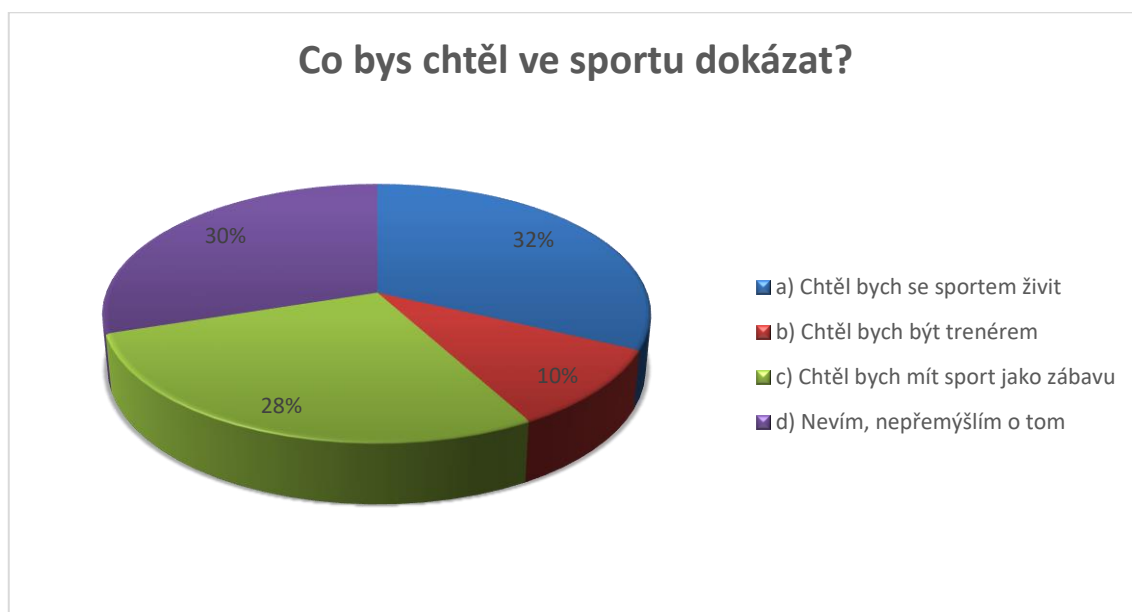
Tabulka 7: Proč sportuješ?

Proč sportuješ?	Počet respondentů	V procentech
a) Sport mě hodně baví, mám ho rád	24/50	48%
b) Mám rád pocit, když vyhraji	14/50	28%
c) Jsem mezi kamarády	8/50	16%
d) Protože to rodiče chtějí	4/50	8%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Ve věku našich respondentů by už měli mít všichni představu, proč chodí sportovat a co jim sport přináší. Je tu ale ještě dost velké procento, kdy jediným důvodem proč sportují, jsou rodiče, nebo jen zvyk.

Graf 8: Co bys chtěl ve sportu dokázat?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

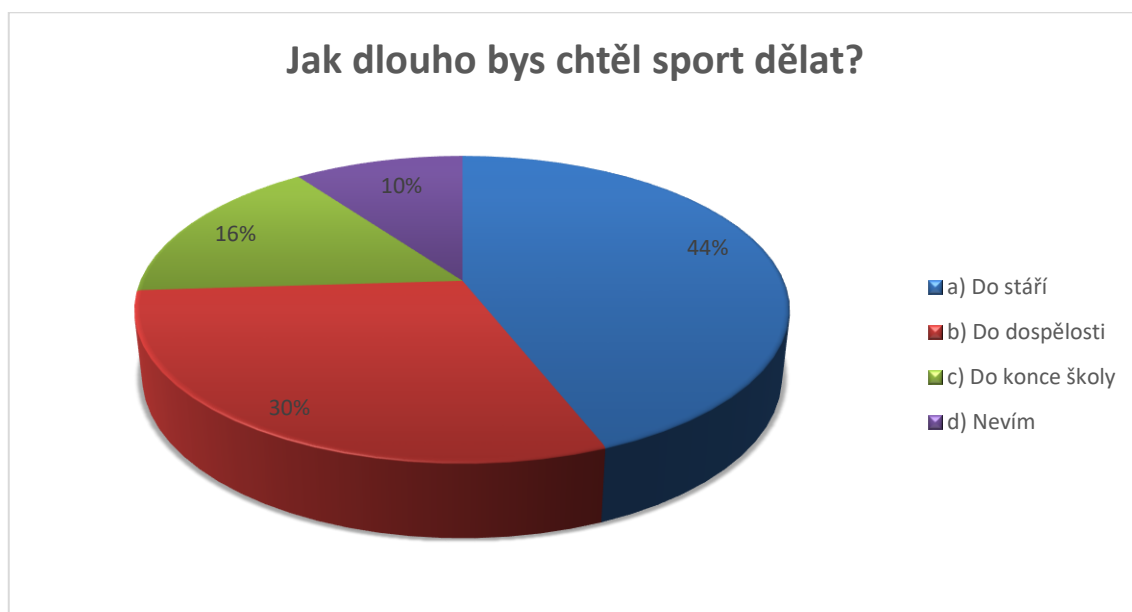
Tabulka 8: Co bys chtěl ve sportu dokázat?

Co bys chtěl ve sportu dokázat?	Počet respondentů	V procentech
a) Chtěl bych se sportem živit	16/50	32%
b) Chtěl bych být trenérem	5/50	10%
c) Chtěl bych mít sport jako zábavu	14/50	28%
d) Nevím, nepřemýšlím o tom	15/50	30%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Ctižádost, cílevědomost, bojovnost, to jsou všechno vlastnosti sportovce, který může dosáhnout ve svém sportu dokázat mnoho. 30 % dotazovaných sice nemá představu co ve sportu dokázat, ale celých 70% chce u sportu zůstat buď jako profesionální hráč, trenér, nebo sportovat jen pro zábavu.

Graf 9: Jak dlouho bys chtěl sport dělat?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

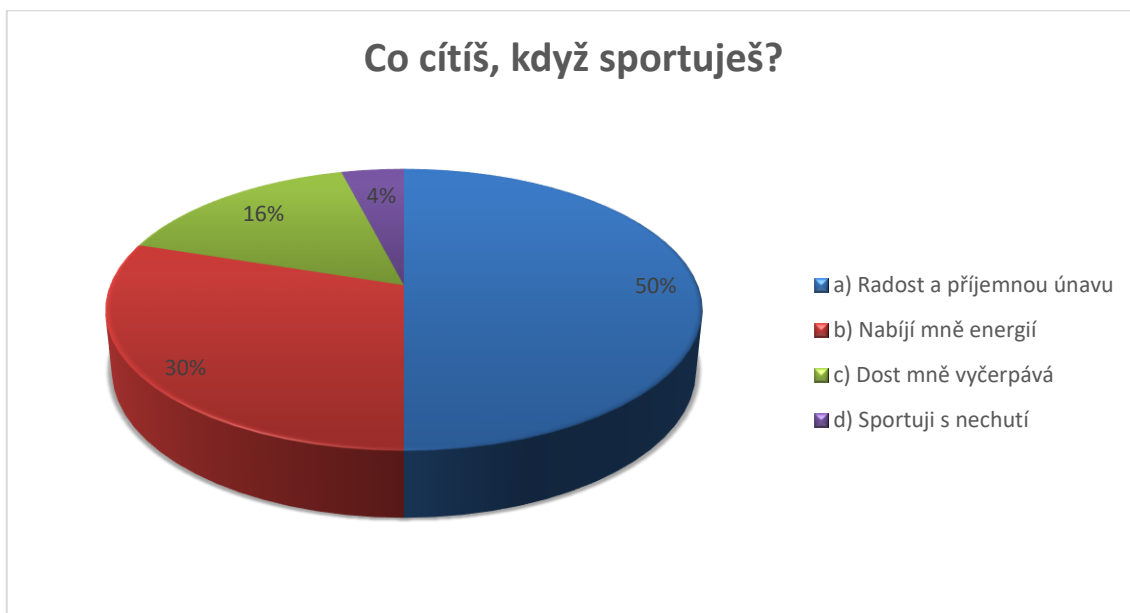
Tabulka 9: Jak dlouho bys chtěl sport dělat?

Jak dlouho bys chtěl sport dělat?	Počet respondentů	V procentech
a) Do stáří	22/50	44%
b) Do dospělosti	15/50	30%
c) Do konce školy	8/50	16%
d) Nevím	5/50	10%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tato otázka z velké části souvisí s otázkou předešlou. Odpovědi vypovídají o tom, jak mají dotazovaní svůj sport rádi.

Graf 10: Co cítíš, když sportuješ?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 10: Co cítíš, když sportuješ?

Co cítíš, když sportuješ?	Počet respondentů	V procentech
a) Radost a příjemnou únavu	25/50	50%
b) Nabíjí mě energií	15/50	30%
c) Dost mě vyčerpává	8/50	16%
d) Sportuji s nechutí	2/50	4%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Z těchto odpovědí je zcela patrné, že vybraná skupina respondentů ve většině případů dělá sport s radostí a pro dobrý pocit z něj. Toto se ve většině případů odráží i na dosahovaných výsledcích.

Graf 11: Je pro tebe sport zdraví prospěšný?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 11: Je pro tebe sport zdraví prospěšný?

Je pro tebe sport zdraví prospěšný?	Počet respondentů	V procentech
a) Ano, ve zdravém těle zdravý duch	31/50	62%
b) Určitě mi neubližuje	10/50	20%
c) Nemá vliv na mé zdraví	6/50	12%
d) Sportem se mi zdraví ničí	3/50	6%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Chápání zdravotního stavu svého těla ve vztahu ke sportu dává trenérovi tu výhodu, že když hráče bolí nohy, uvědomuje si, že se nejedná o nemoc.

Graf 12: Mluví ti rodiče do toho jak trénovat?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 12: Mluví ti rodiče do toho jak trénovat?

Mluví ti rodiče do toho jak trénovat?	Počet respondentů	V procentech
a) Ne, nechávají to na mně a na trenérovi	14/50	28%
b) Jen občas	17/50	34%
c) Pokaždé se mě snaží opravovat	14/50	28%
d) Říkají, že je trenér špatný, a říkají mi, jak to mám dělat správně	5/50	10%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Přehnaná ctižádost rodičů a přehnané nároky na mladého sportovce ho akorát odradí a nerozvíjí jeho samostatnost. Bohužel, je mnoho rodičů, kteří si myslí, že sportovní výkony jde dělat na povel.

Graf 13: Nutí tě rodiče ke sportu?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

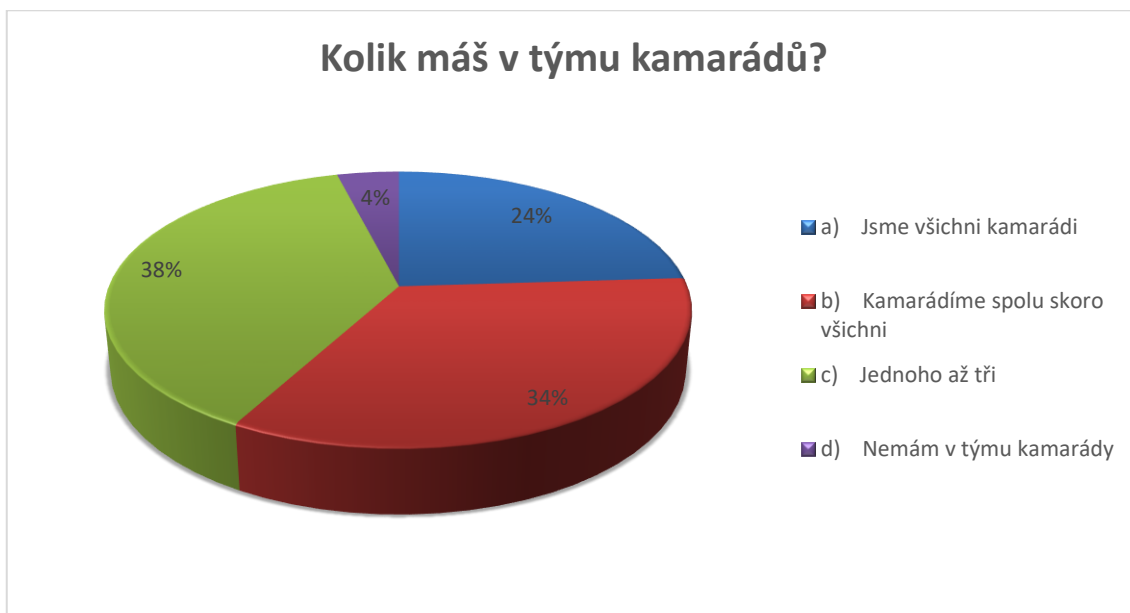
Tabulka 13: Nutí tě rodiče ke sportu?

Nutí tě rodiče ke sportu?	Počet respondentů	V procentech
a) Ne, sportuji rád	28/50	56%
b) Ne, ale někdy se mi nechce	13/50	26%
c) Občas se vymlouvám, abych nemusel	5/50	10%
d) Ano, bez rodičů bych netrénoval	4/50	8%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

I mladí sportovci mají své dny, a tak jako dospělým se jim někdy nechce. V takových případech je potřeba dobře zvolenou motivací (příkladem) sportovce přesvědčit, aby na trénink šel. Naučí se tím mít smysl pro povinnost a nebude od věcí utíkat při sebemenších nesnázích.

Graf 14: Kolik máš v týmu kamarádů?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

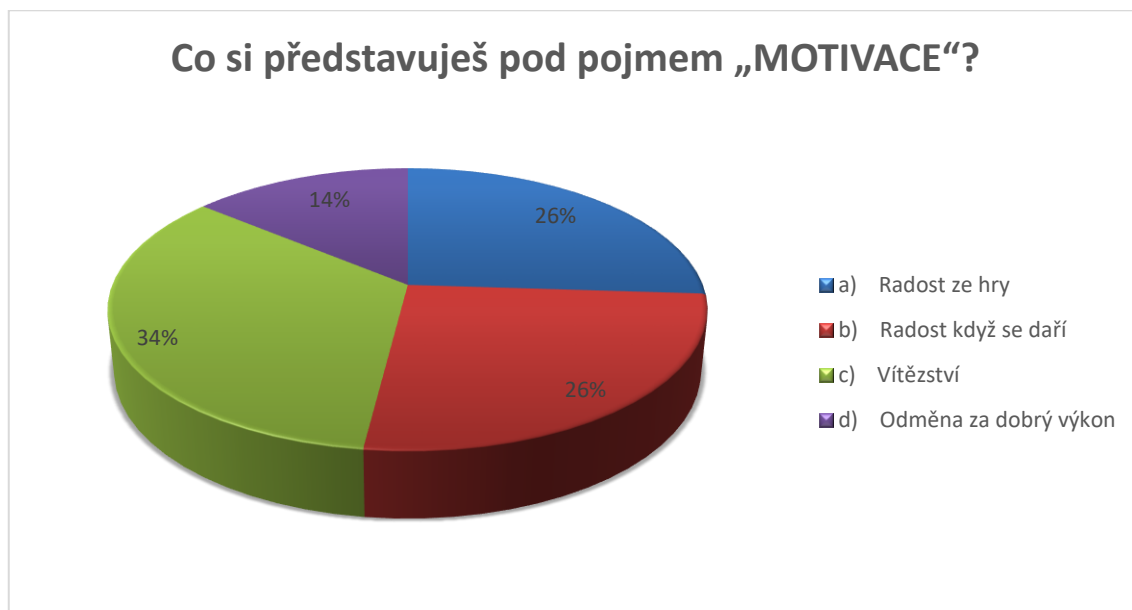
Tabulka 14: Kolik máš v týmu kamarádů?

Kolik máš v týmu kamarádů?	Počet respondentů	V procentech
a) Jsme všichni kamarádi	12/50	24%
b) Kamarádíme spolu skoro všichni	17/50	34%
c) Jednoho až tři	19/50	38%
d) Nemám v týmu kamarády	2/50	4%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Ať už je to tým v kolektivním sportu, nebo ve sportu, kdy je sportovec odkázán na své vlastní výkony, jsou vztahy v takovém kolektivu důležité pro růst sportovce. Jsou to právě kolegové z týmu, se kterými si poměřuje svoje dovednosti a výkony dříve než se soupeři. Dobrý tým, který má přátelskou atmosféru, mnohdy udrží u sportu i sportovce, kterým se momentálně nedaří. Ze špatného týmu budou hráči odcházet jinam nebo od sportu odejdou úplně.

Graf 15: Co si představuješ pod pojmem „MOTIVACE“?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

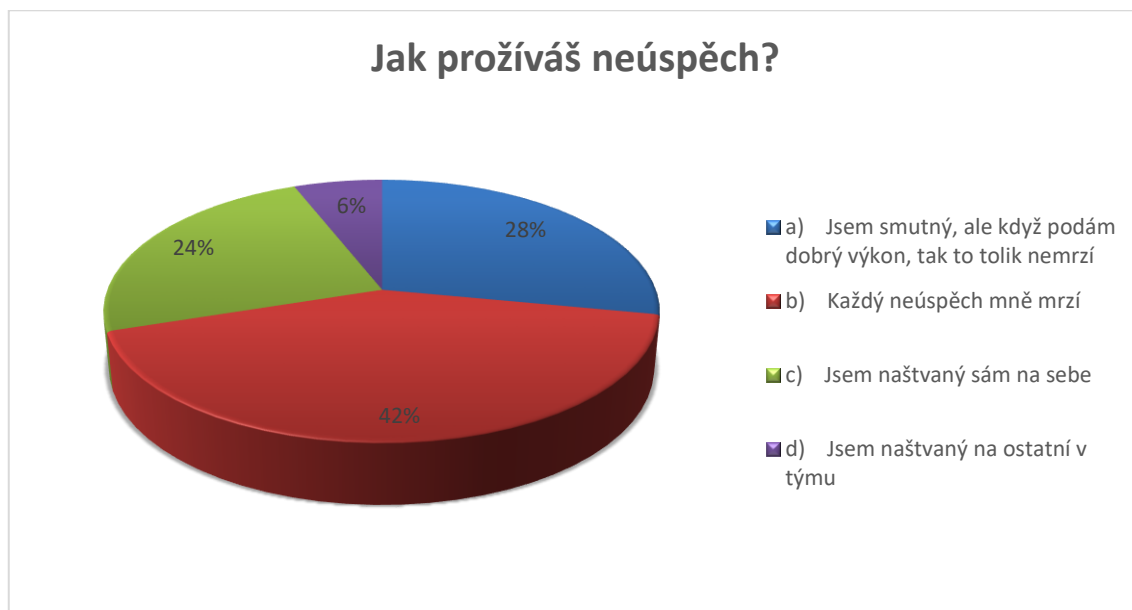
Tabulka 15: Co si představuješ pod pojmem „MOTIVACE“?

Co si představuješ pod pojmem „MOTIVACE“?	Počet respondentů	V procentech
a) Radost ze hry	13/50	26%
b) Radost, když se daří	13/50	26%
c) Vítězství	17/50	34%
d) Odměna za dobrý výkon	7/50	14%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Nejlepší hráč je ten, který chce hrát a sportovat i bez motivace, prostě jen proto, že ho sportovat baví a naplňuje. U takového hráče je jakákoli motivace zbytečná, hráč sám od sebe chce víc, chce se zlepšovat. Ona totiž špatně zvolená motivace, může mít za následek, že již dobrý sportovec bude předvádět dobré výkony jen tehdy, kdy za to něco bude mít.

Graf 16: Jak prožíváš neúspěch?



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 16: Jak prožíváš neúspěch?

Jak prožíváš neúspěch?	Počet respondentů	V procentech
a) Jsem smutný, ale když podám dobrý výkon, tak to tolik nemrzí	14/50	28%
b) Každý neúspěch mě mrzí	21/50	42%
c) Jsem naštvaný sám na sebe	12/50	24%
d) Jsem naštvaný na ostatní v týmu	3/50	6%

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Neúspěch, porážka nebo prohra, to jsou situace, které každý prožívá po svém, někdo emotivněji, jiný to zase drží v sobě. Výsledek by měl být ale ten, že právě ten neúspěch, co nám přivodil nepříjemnou zkušenost, je stimulem pro to, abychom se zlepšili.

Vyhodnocení dotazníku:

Z dotazníku vyplývá, že ve většině případů respondenti sportují rádi. Se sportem, ke kterému je většinou přivedli rodiče, začali nejčastěji mezi čtvrtým a šestým rokem. Více než jednomu sportu se věnuje větší polovina zúčastněných respondentů. Rodiče po svých dětech ve čtvrtině případů chtějí více tréninkového úsilí, jinak své děti podporují v jejich sportovní činnosti. Respondenti chápou svého trenéra jako autoritu, která umí být jak přísná a tvrdá, tak umí být přátelská a umí pochválit. U sportu by chtěla zůstat velká část respondentů, ať už jako profesionální sportovci či trenéři, anebo sportovat rekreačně během celého svého života. Sport jim přináší radost a vnímají ho jako zdraví prospěšnou činnost. Tým je chápán jako celek, jehož jsou součástí, a cítí se v něm dobře. Motivací je pro ně hra samotná, zejména když v ní mají úspěchy, neúspěch snáší poměrně těžko, ale dokáží se s ním lehce vypořádat. Toto vyplývá z nejčastějších odpovědí respondentů.

5.1 Výsledek použité metody – rozhovor 1

Rozhovor byl veden s člověkem, jenž je hokejový trenér a kterého zdobí zlato z Mistrovství světa 2005 a 2 tituly s HC Sparta Praha. Charakterizuje ho celoživotní působení ve sportu - sportovní kouč, manažer, dlouholetý osobní kouč Jaromíra Jágra. Více než 25 let se zabývá sportovní psychologií a mentálním koučinkem. Přednáší špičkovým sportovním klubům a asociacím napříč všemi sporty. Individuálně spolupracuje s top vrcholovými sportovci.

Jak je důležitá psychologie a mentální koučink ve sportu?

Sportovní psychologie jelikož je věda velice malá, o to však možná důležitější, všichni víme a uvědomujeme si jak psychika je důležitá, obzvláště u vrcholového sportu. Já bych použil v současnosti spíš ten termín mentální koučink, protože to se mezi lidmi daleko více ujalo. Je to věc, která je extrémně důležitá. Proč? Když si uvědomíme, že psychiku lze ovlivnit z vteřiny na vteřinu a buněční tělo, respektive dovednosti hráče, technický, taktický, na to potřebujeme x týdnů, tak v tom je síla psychologie. Z vteřiny na vteřinu můžu změnit vnitřní prostředí hráče, a tím jeho sportovní výkon.

Je nějaký rozdíl mezi mentálním koučkem dítěte a dospělého sportovce?

Tak já si myslím, že ten mentální koučink by se měl rozdělovat právě mezi mládež a dospělé. U dětí vnímám, že tam ještě bych určitě nepoužíval metody, které se používají ve vrcholovém sportu, ale používal bych tam metody, které souvisejí se silou emoční vazby vůči dané činnosti. To znamená, jsou to všechny metody, které mají za cíl mít naučit to dítě milovat daný sport, naučit to sportovní prostředí respektovat, respektovat výkon, respektovat trenéra, a to je pro mne primární, to znamená do osmi, devíti let věku dítěte, bych se soustředil na to, aby dítě to extrémně bavilo, abych v něm vybudil ohromnou emoční vazbu k tomu či onomu sportu.

Jak by tedy měli tedy přistupovat rodiče a trenéři k dětem (hráčům) při jejich sportovním růstu v závislosti na věku?

Je tu věčný problém, který je těžko řešitelný, a to je tlak na výsledek a tlak na činnost. To znamená, všichni chtějí samozřejmě vyhrávat, rodiče, trenéři, děti, potom v pozdějším věku majitelé klubů. Problém který je, že k tomu vítězství vede nějaká cesta, a jestliže já tlačím stále na cílové položky, což je tedy to vítězství, často mohu zapomínat na tu cestu, respektive neřeším tu cestu. Proto já vnímám, že ten mentální koučink a ten tlak toho rodiče a toho trenéra by měl být adekvátní vůči věku, právě z toho hlediska, že v tom vrcholovém sportu jde především o výsledky, ale v tom mládežnickém sportu jde především o činnost, aby se tu činnost co nejlépe naučili. To znamená, tam jde o to, abychom tlačili na provedení té činnosti, a ne tolik na výsledek. Ve vrcholovém sportu už zase nám jde především o výsledky, a když to řeknu hodně hrubě, je nám jedno, jak k němu dojdu, já potřebuji vyhrát.

V jaké věku se tento přístup láme?

Já si myslím, že to rozhodující je taková ta klasika kolem té puberty, to znamená, do puberty se ten človíček vyvíjí, vyvíjí se jeho temperament, vyvíjí se jeho charakter. Tam dochází k mnoha změnám z hlediska hormonálního, z hlediska EEG mozku. Tam dochází k mnoha změnám z hlediska jeho, říká se tomu ten výškový deficit, to znamená, je určitý rok věku, kdy vyrostete to dítě o 15 až 20 centimetrů, pak už se ten „pík“ snižuje, to znamená, že ten růst už není tak dynamický a v tomto věku jsou nejvíc narušeny například

jeho koordinační schopnosti a podobně. Já vnímám takové dvě základní fáze, do puberty a po pubertě. Do puberty zvyšuju postupně tlak na výsledek a od puberty, pokud chci mít z děcka vrcholového sportovce, tlak na výsledek v juniorské extralize už ty výsledky opravdu potřebujeme.

Znamená to tedy, že do puberty by se měl spíše budovat vztah a emoční vazba dítěte ke sportu?

Jsem zastánce toho, že je důležitější stav jeho vnitřního prostředí. Co tím chci říci? Postavím ve čtyřech letech dvě děti vedle sebe na brusle, ty děti mají stejného trenéra, chodí třikrát, čtyřikrát v týdnu na led. Jedno dítě trénuje se stavem vnitřního prostředí touhy, nadšení, vášně, baví ho to, chce se zlepšovat. Druhé dítě trénuje úplně stejný počet tréninků, stejné cvičení stejného trenéra, ale s vnitřním prostředím kvůli tatínkovi, ani neví, jestli ho to baví, ani neví, co chce dokázat. Logicky první dítě, které trénuje s tímto nastavením vnitřního prostředí, než dítě, které trénuje s tímto vnitřním prostředím, vyskočí daleko výš, a my pak řekneme, že to dítě má talent? Co když to není talent, ale je to správné nastavení vnitřního prostředí člověka.

To zřejmě platí ve všech sportech a činnostech dětí.

Já jsem inspirativně uvedl příklad z hokeje, protože zde pracuji, ale ono to je například s učením jazyků, představte si, že posíláte dítě na dvě hodiny týdně na angličtinu a jedno děcko tam chodí s vnitřním nastavením, že se tam chce toho hodně naučit, že vnímá tu důležitost, že vnímá ten význam. Že na dovolené se bude umět domluvit, a druhé dítě tam chodí kvůli rodičům. Jaký dítě se naučí víc? A budou ty metody na to dítě působit stejně? Nebo nebudou působit stejně? Toť otázka, to znamená, já jsem zastáncem vnitřního prostředí a to platí pro fotbal, pro jakoukoliv činnost v našich životech.

Jaké byste dal tedy základní rady rodičům a trenérům?

Jsem dalek tomu, abych někomu říkal, co jak má dělat a obzvlášť z oblasti psychiky, já myslím, že je to jednak tak individuální a jednak jsou určité věci, který na jednoho působí a na druhého můžou působit kontraproduktivně, ale pravdou je, anebo já to vnímám tak, že to primární, co já u té mládeže prosazuji, je takzvané myšlení srdcem. Chci tím říci, že by mělo být, říká se tomu v kongruenci, v rovnováze, aby ta informace

pro to dítě byla racionálně uchopitelná, aby děcko pochopilo, co po něm chceme, ať už rodič, nebo trenér. Ta druhá věc, která je pro mě obrovsky přitažlivá a ohromně důležitá, abych to uměl podat, aby to pro to dítě bylo emočně atraktivní. A ta emoční atraktivita je to, o čem mluvím. Jestliže trenér umí emočně zatraktivnit trénink, všechny děti to baví a odcházejí plné emocí a odcházejí s tím, že je škoda, že končí trénink. Jestliže ten trenér nebo rodič racionální informace má velmi dobré, ale neumí to tomu dítěti emočně zatraktivnit, dítě třeba ve dvacáté minutě tréninku se nudí. Je to úplně stejný případ jako ve škole, kde cítíte, že máte například paní učitelku, která učí dějepis a celou třídu dějepis baví. Přijde jiná paní učitelka a v únoru v lednu po novém roce nikoho dějepis nebaví. To samozřejmě není dějepisem, to je to, že ta jedna paní učitelka uměla dát emoční atraktivitu a to je problém který vnímám. Rodiče by si měli uvědomit, že nejenom racionální pokyn, ale emoční atraktivita pro to dítě v tom daném pokynu, ta je pro mě důležitá.

Co by mělo tedy převažovat? Racionální informace, nebo emoční prvek?

Já si myslím, že je to právě ta vyváženost toho projevu, je to úplně stejný jako když racionálně budete kuřákovi neustále opakovat, neměl bys kouřit, škodí to zdraví. Já si myslím, že ten kuřák to moc dobře ví, ale když emočně zatraktivníte tuhle tu informaci, tak najednou ten kuřák se zamyslí jinak nad tou situací, protože jste trefili jeho emoci a možná se začne chovat tak, že přemýšlí o tom jak přestat kouřit. Pro mě ta informace musí mít tyto dva aspekty a teď je otázka, v jakém vývoji ratic to dítě je, proto je důležitý, aby to děcko to pochopilo a uchopilo tu danou informaci, ale znovu opakuji - emočně dostat to dítě na druhou stranu, protože těžko říct, nemám rád takový ty, třikrát chval, jednou kritizuj. Víte, jsou určitý typy dětí, které unesou kritiku daleko víc, a dokonce ji berou jako velmi konstruktivní. Záleží na tom, jak je ta kritika podaná. Pestalozzi, švýcarský pedagog, říkal sám, ano malé dítě máš třikrát chválit, jednou kritizovat. Všichni to opakuji, já se s tím ztotožňuji, ale na druhý straně, když už mám dobrý vztah s tím dítětem, tak nemusí být od věci, že ho jednou pochválím, ale řeknu mu, tohle jsi udělal dobře, ale tohle bys mohl lépe, jinak. Já tomu říkám vytvořit takovou nespokojenou spokojenost v tom dítěti. Ano být spokojen s tím, co jsem dokázal, ale uvědomit si, že to může být ještě lepší. Ale když to bude samé, má to být lepší, má to být lepší, tak tam nebude ta spokojenost, je to takový protimluv spokojená nespokojenost. Já se nejdřív snažím, aby to dítě se mnou zažilo ten úspěch, aby bylo spokojené z toho, co dělá, a

zároveň tam dám tu nespokojenost. Dám příklad. Jarda Jágr, vyhráli v Philadelphii, Jarda dal tři góly, super že jsi dal tři góly a Jarda hned, ale já měl ještě další dvě šance a gólů jsem mohl dát pět. A to je spokojená nespokojenost. On je spokojený s tím co udělal, ale hned tam vidí ty rezervy.

Každý rodič a trenér chce znát návod. Existuje vůbec?

Víte, plno lidí chce neustále na něco nějaký návod. Já si myslím, že tady je návod jen jeden, mít rád děti a mít rád ten sport a ono to skloubení najednou nějak vyplyne. Měl jsem to štěstí, že jsem spolupracoval s plno hodně úspěšnými sportovci, Jardu Jágra nevyjímaje. A můžu vám říct, kdyby rodiče pracovali tak jako s Jardou Jágrm, tak plno dětí to absolutně neunes. Protože pan Jágr Jardu nikdy nechválil. A nemůžu říci, že je to návod jak to má být, ale ten segment nechválení vyvažovala paní Jágrová, která, jak sama říká, hokeji nikdy nerozuměla, ale v Jardovi vždycky viděla to lepší. Já si totiž myslím, že ta rovnováha, to pnutí, které jde vlastně protisměrně, pochvala a kritika, když je vyvážená, tak je to de facto, největší potenciál možnosti zlepšení toho člověka. Problém dnešní doby je v tom, abychom byli upřímní, ty děti se vyvíjejí, respektive vyvíjí se doba, ve které ty děti vyrůstají. Děti vyrůstají v čím dál větším blahobytu, to znamená, oni přestávají být ochotni vystupovat ze svých komfortních zón. To je ten problém, který současná doba přináší. Současná doba nás nenutí vystoupit z komfortní zóny. Já nechci říci, že před pětadvaceti třiceti lety byly děti lépe na tom, ne oni jenom byly nuceny vystupovat ze svých komfortních zón. Je nikdo na trénink nevozil, ony byly na soustředění, kde spaly ve stanech, ony byly v kabinách, kde se mačkaly. To znamená, že blahobyt nám udělal jednu věc, rozšířil nám komfortní zónu natolik, že my teď máme problém z ní vystupovat. A tady lze dávat návody, ne na psychiku člověka. Myslím si na druhé straně, že to, že se rozšiřuje komfortní zóna dětí, ovládá a začíná ovládat jejich vnitřní prostředí. Proto děti jsou alergické, respektive háklivé na tvrdou práci, jsou háklivé na dril. Já vycházím z toho, že když něco miluju, když jsem v něčem seberealizovaný, tak mi ta dřina nevadí. Proto jak říkám, je potřeba u dětí vytvořit emoční vazbu k tomu sportu silnou. Když to dítě miluje fotbal, tak mu nevadí, že dře, tak mu nevadí to, či ono, kdežto když ho nemiluje a dělá ho z nějakých sekundárních důvodů, no tak mu to vadí. A proto vnímám tady tu práci rodičů, zamyslet se nad tím, jestli to dítě není, až příliš v té komfortní zóně, která se rozšiřuje a je pak kontraproduktivní ve vývoji.

A to vnímám u těch Jágrů, Martinů Straků, ti kluci, když byli malí, vystupovali extrémně ze svých komfortních zón, a proto došli tak daleko.

Zkuste shrnout do pár slov něco, co byste chtěl vzkázat všem mladým hráčům, rodičům a trenérům.

Ve všech historických spisech je uvedeno, že nejsilnější energie ve vesmíru je láska, já nemyslím tu naši zprofanovanou lásku, ale když to vezmeme a repasujeme tuto myšlenku do dnešní doby, do doby vrcholového sportu, tak vnímám, že opravdová emoční vazba k tomu co dělám, láska je tím hlavním návodem a příčinou toho úspěchu.

5.2 Výsledek použité metody - rozhovor 2

Byl veden se sportovním manažerem hokejového klubu v Kralupech nad Vltavou. V současné době je Michal velice aktivní na poli práce s mládeží, zkušenosti čerpá ze zahraničních i domácích soutěží včetně zlaté medaile mistra světa.

Co tě Michale přimělo vydat se na pomoc Kralupům? Jistě přišlo více nabídek?

Vedení oddílu mě požádalo o pomoc se sportovní koncepcí a mě nejvíc láká možnost udávat dle svého přesvědčení směr v malém, ale tradičním hokejovém klubu s velkým potenciálem a široko daleko nejlepším zázemím, co se týče sportovišť na jednom místě.

Ve srovnání se zahraničím, odkud máš bohaté zkušenosti, je český přístup výrazně jiný?

Přístup u nás je úplně jiný než kdekoli jinde v "civilizovaném" světě, ať už jsou na vině rodiče, svaz, neexistence jednotného systému výchovy, kluby samotné, vztah společnosti ke vzdělávání atd.

Určitě využiješ své zkušenosti v trénování. Sám jsem viděl tvůj styl tréninku a je dost odlišný od běžných postupů. Na čem je založený? Dávno již neplatí klišé, že hokej je o rvaní a sprostém nadávání hráčům.

To je to smutné, že já myslel, že ten můj styl je běžný. Trenéři dětí u nás často nechápou, že je rozdíl trénovat děti a dospělé! Že dospělé vedete, ale děti UČÍTE! Je

potřeba NEUSTÁLE vysvětlovat, ukazovat, opravovat, klidně i důrazně zvýšeným hlasem, a hlavně chválit za jakoukoli povedenou maličkost! A vůbec nenadávat a neponižovat, což je oblíbená metoda trenérů u nás.

Momentálně se okolo hokeje stále vedou diskuze na různá témata a kvality hráčů. Ty jako úspěšný reprezentant, myslíš si, že hokej u nás v takové podobě, jaké je teď, přežije, nebo nás čeká výrazná transformace a návrat k "základům"?

Jako velikou brzdu kvality vidím tabulkové odstupné u dětí. Určité "tržní" prostředí by nutilo kluby pracovat s dětmi co nejlépe, s naší uzoučkou základnou je potřeba pracovat co nejšetrněji a nejefektivněji, jinak může být v budoucnu zle.

Máš úspěšně hrajícího syna Pepu, když se na to podíváš jako otec, jaké rady dát rodičům, kteří chtějí mít doma hokejistu?

Že by výchovu svého dítěte měli brát hlavně s nadhledem, nabídnout veškeré svoje možnosti, ale netlačit na pilu, pracovat nejen na té fyzické části vývoje, ale i na té mentální, nezapomínat, že rodič je pro dítě ten největší vzor, takže se chovat tak, jak chci, aby se chovalo moje dítě, vštěpovat pevné morální zásady, klást důraz na vzdělání, protože sázet na to, že se dítě zabezpečí hokejem, je jako sázet na nejvyšší jackpot. Úspěšně hrající musí v jeho věku znamenat, že ho to baví nejvíc na světě!

A jak se chystáš trávit léto? Jak je pro hokejistu malého či velkého důležitá příprava v letě? Co by měla obsahovat?

Příprava v hokeji by měla být celoroční záležitost! I když se člověk válí u moře a přezírá se al inkluive dobrotami, tak je vždycky možnost, dát si do těla - ráno při východu slunce, večer před západem, to mě vždycky bavilo. A v červenci máme v Neratovicích hokejové kempy naší školy Czech Vikings a v srpnu začíná příprava v klubech, takže léto strávím u ledu.

Někdo doporučuje úplně opustit led a věnovat se jinému sportu/sportům. Jaké lze doporučit?

Já bych led neopouštěl! Řekněte tenistovi, že má na 3 měsíce odložit raketu a bude koukat, co jste za magora! Když děti něco baví, tak to můžou dělat každý den po celý rok,

což ale odporuje tomu v Čechách všeobecně pomýlenému pohledu, který říká, že hokej se nemá dělat celoročně. Proč proboha? Děti si potřebují odpočinout od trenérů nebo rodičů, kteří je každý den stresují a ponižují, ale když se malý hokejista na každém tréninku směje a těší se na každý následující, tak proč bychom to těm dětem měli odírat? Samozřejmě je ale s ohledem na věk dítěte důležité věnovat se co nejpestřejším pohybovým aktivitám, čím mladší dítě, tím přirozenějším způsobem - gymnastika, zápasení, honičky, hry - prostě všechno to, co se před dvaceti lety odehrávalo za barákem, ale současná mládež už bohužel neprovozuje. A třeba basketbal je k hokeji výborný doplněk - stejný počet hráčů, nohy jedou v jiném rytmu pohybu než ruce atd.

5.3 Výsledek použité metody - praktické využití psychologie sportu

Jako objekt k tomuto praktickému cvičení byl vybrán hokejový tým starších žáků HK Kralupy nad Vltavou, který hraje Ligu starších žáků ve Středočeském kraji, a já v něm mám úlohu vedoucího týmu. Tento experiment spočíval v tom, že tým, kterému se nedaří a v sezoně nevyhrál ještě ani jeden zápas, je nesourodý a výkony jednotlivých hráčů jsou nestálé, vztahy v kabině jsou napjaté, pokusit se tým semknout prostřednictvím sebeuvědomění hráčů si vlastní úlohy v týmu, vztahu k samotnému sportu a ochotou pro lepší výsledek něco udělat.

Experiment trval týden od posledního prohraného zápasu k zápasu novému.

V první fázi experimentu byly týmu zadány tři otázky, na které měli hráči na papíru anonymně odpovědět. První otázka zněla, proč hraješ hokej? Druhá, jaké pocity ti přináší hra (když se ti daří nebo nedaří)? Třetí otázka zněla, chceš se zlepšit? Co jsi proto schopen udělat (obětovat)?

Když během tří dnů hráči doručili odpovědi na položené otázky, sedl jsem si s nimi a zeptal se jich, zda vědí, proč na tyto otázky měli odpovědět. Reakce nebyly buď žádné, nebo nevím. V daném okamžiku nebylo vůbec důležité, zda mi hráči přinesli odpovědi na papíru napsané, byla to pro mne jen kontrola, že se těmito otázkami zabývali. Odpověďmi na tyto otázky si hráči měli vlastně sami sobě říci, nebo si spíš uvědomit a probudit v sobě to, co je přivádí na každý trénink, na každý zápas. Takto jsem to i hráčům řekl. Pak jsem si vzal stranou jednoho hráče, o kterém si myslím, že je v týmu respektován

jako přirozená autorita, a požádal jsem ho, aby si s hráči sedli sami beze mne, bez trenéra, prostě jako parta kluků, která chce něco dokázat, a řekli si, co vlastně chtějí a co proto udělají. Od rodičů jsem se průběžně dozvídal, že hráči spolu komunikovali prostřednictvím svých mobilů, tabletů a počítačů, vyzvali hráče mladší kategorie, aby je přišli na následující zápas podpořit, pozvali také své spolužáky a rodinné příslušníky na zápas. A aby nevyšli na prázdno, slíbili si, že si za vítězství koupí společně pizzu.

Zápas hráči odehráli s ohromným nasazením a bojovností za podpory fandících kamarádů a rodinných příslušníků. Nakonec jejich snažení mělo vítěznou tečku, zápas vyhráli a byli sami na sebe hrdí.

Je to tedy potvrzením toho, že když se s hráči (dětmi) pracuje a to nejen na dovednostech a fyzice, ale i cestou sportovní psychologie, respektive, mentálního koučinku, dokážou si hru užít daleko intenzivněji a jejich výsledky jsou jim odměnou za vykonanou práci. Budou-li si hráči uvědomovat, co chtějí a co všechno je proto potřeba udělat, a budou-li k tomu náležitě vedeni, budou na hřiště přicházet s radostí a odcházet s ještě větší.

5.4 Závěry výzkumu

Provedený průzkum ukázal jaký je vztah vybraného vzorku mládeže ke sportu a činnostem s ním spojených. Jakou měrou se na výsledcích a přístupu mládeže ke sportu podílejí trenéři, rodiče a pedagogové. Provedenými rozhovory s odborníky na výchovu sportovní mládeže a psychologii sportu (mentálního koučinku) byla osvětlena otázka psychologie sportu a faktorů, které jí ovlivňují a jak ji mohou ovlivnit zúčastněné subjekty. Nakonec provedenou praktickou ukázkou se podařilo ukázat funkčnost psychologie sportu, když jí bude věnováno dost pozornosti na to, aby ovlivnila vztah sportovní mládeže ke sporu, ale i k sobě sama, ke kolektivu a k životu vůbec.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo poukázat na úlohu psychologie sportu u mládeže, na vliv rodiny, školy a trenéra na mladého sportovce a jeho výkony. Seznámit se základními, ale i některými klíčovými aplikovanými obory psychologie souvisejícími s oborem psychologie sportu.

V teoretické části za použití odborné literatury autor seznamuje s jednotlivými tématy psychologie. U tématu osobnost sportovce je velká část věnována také motivaci. Dále autor popisuje chování v týmu a jeho vliv na jedince a naopak.

V praktické části autor práce popisuje výsledky použitých metod, kterými jsou dotazníkové šetření, rozhovor a nakonec ukázka praktického využití psychologie sportu. Průzkum ukázal, že ve vnímání této problematiky jsou rozdíly, i když nemůžeme říci, že by byly značné. Výsledky prokázaly, že vliv na mladého sportovce ze strany trenérů rodičů a pedagogů je enormní a mladí sportovci se mnohdy ocitají mezi tzv. mlýnskými koly, kdy jdou názory jedné strany proti druhé a dítě je uprostřed. Proto autor považuje za více než důležité zajistit komunikaci mezi všemi, kteří mohou a mají mít vliv na mladého sportovce.

Tato bakalářská práce by mohla ukázat cestu, jak přistupovat k tréninku mládeže, začínajícím a nejen začínajícím trenérům, mladým vychovatelům mládeže i rodičům, kteří se rozhodli přivést své děti ke sportu. Toto téma by mohlo být ve větší míře přednášeno trenérům při získávání trenérských licencí, vychovatelům při jejich dalším vzdělávání a pro rodiče by bylo vhodné organizovat setkání s trenéry, respektive s kouči, kteří by jim ukázali cestu, jak své děti správně vést.

Provedením tohoto průzkumu se ukázalo, že toto téma stojí za další rozpracování s větším důrazem na práci s metodami motivování a podporování sebevědomí mladých sportovců.

Celkovým závěrem této bakalářské práce jsou tvrzení, že sportovní psychologie je komplexní proces, který je ovlivňován mnoha faktory. Správné a kvalitní vedení za

pomocí psychologie sportu vyžaduje spolupráci samotných sportovců, trenérů, pedagogů a rodičů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

VACÍNOVÁ, M., TRPIŠOVSKÁ, D., FARKOVÁ, M. *Psychologie*. II. Rozšířené vydání UJAK Praha, 2010. ISBN 978-80-7452-008-2.

PLHÁKOVÁ, A. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1387-3.

HAYES, N. *Aplikovaná psychologie*. České vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-807-4.

TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

THOMAS, J. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

CARDUCCI, B. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

KELLER, W., NAKONEČNÝ, M., *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X

ORLICK, T. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPres, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6.

SHAW, M. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

TUCKMAN, B. In: TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

Seznam použitých internetových zdrojů

KAŠINA, O., v časopise *Golf: Základy motivace ve sportu aneb pro hráče lepší a spokojenější*. 2013/21. Dostupné z: <https://www.gryyny.com/gryyny/route-blog/63/>

SEZNAM, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Sportuješ rád	36
Tabulka 2: Od kolika let sportuješ?	37
Tabulka 3: Kdo tě ke sportu přivedl?.....	38
Tabulka 4: Kolik sportů děláš?	39
Tabulka 5: Jak tě vedou rodiče ke sportu?.....	40
Tabulka 6: Jaký je tvůj trenér?.....	41
Tabulka 7: Proč sportuješ?.....	42
Tabulka 8: Co bys chtěl ve sportu dokázat?	43
Tabulka 9: Jak dlouho bys chtěl sport dělat?	44
Tabulka 10: Co cítíš, když sportuješ?.....	45
Tabulka 11: Je pro tebe sport zdraví prospěšný?	46
Tabulka 12: Mluví ti rodiče do toho jak trénovat?	47
Tabulka 13: Nutí tě rodiče ke sportu?.....	48
Tabulka 14: Kolik máš v týmu kamarádů?.....	49
Tabulka 15: Co si představuješ pod pojmem „MOTIVACE“?	50
Tabulka 16: Jak prožíváš neúspěch?.....	51

Seznam grafů

Graf 1: Sportuješ rád?	36
Graf 2: Od kolika let sportuješ?	37
Graf 3: Kdo tě ke sportu přivedl?	38
Graf 4: Kolik sportů děláš?	39
Graf 5: Jak tě vedou rodiče ke sportu?	40
Graf 6: Jaký je tvůj trenér?	41
Graf 7: Proč sportuješ?	42
Graf 8: Co bys chtěl ve sportu dokázat?	43
Graf 9: Jak dlouho bys chtěl sport dělat?	44
Graf 10: Co cítíš, když sportuješ?	45
Graf 11: Je pro tebe sport zdraví prospěšný?	46
Graf 12: Mluví ti rodiče do toho jak trénovat?	47
Graf 13: Nutí tě rodiče ke sportu?	48
Graf 14: Kolik máš v týmu kamarádů?	49
Graf 15: Co si představuješ pod pojmem „MOTIVACE“?	50
Graf 16: Jak prožíváš neúspěch?	51

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Milan Cihelka

Obor: Manažerská studia - řízení lidských zdrojů

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Psychologie sportu u dětí do čtrnácti let

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 54

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 11

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PhDr. Jindra Stříbrská, Ph.D.