

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Mentální připravenost hráček basketbalu v mládežnických  
reprezentačních výběrech**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Kateřina Křížová, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: Mgr. Michael Šafář, PhD.

Olomouc, 2014

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Kateřina Křížová

**Název diplomové práce:** Mentální připravenost hráček basketbalu v mládežnických reprezentačních družstvech

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie a společenských věd

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2016

**Abstrakt:**

V českém basketbalu jsou talentované hráčky monitorované ve sportovních centrech mládeže, kde procházejí systematickým tréninkovým procesem zaměřeným na rozvoj kondičních, technických, taktických i psychických faktorů herního výkonu a tvoří se zde základna pro mládežnické reprezentační výběry.

V diplomové práci se zaměřuji na faktor psychické připravenosti mladých hráček basketbalu, který může hrát významnou roli při dosažení a udržování maximální sportovní výkonnosti vrcholových až mezinárodních parametrů.

Výzkumná část si klade za cíl ověřit a následně komparovat odlišnosti mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačních mládežnických kategoriích U17, U18 a U20. Kompletní stratifikovaný výběr obsahuje 47 dívek ve věku od 15 do 20 let. Na základě věkových kritérií byly probandky rozděleny do dílčích sub-souborů reprezentačních výběrů. K získání psychometrických dat jsem použila českou verzi standardizovaného dotazníku Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3\*(OMSAT) upravenou vědeckým týmem pracovníků z Fakulty tělesné kultury v Olomouci. Analýza dat získaných nástrojem OMSAT-3\* poskytla všeobecné a komplexní informace o aktuálním psychickém profilu vlastností mladých hráček basketbalu v jednotlivých reprezentačních kategoriích.

Výsledné informace, vědecké poznatky a empirické zkušenosti, z oblasti sportovní psychologie, mohou trenéři využít pro rozvoj mentálních schopností a dovedností u hráčů či hráček ve vlastní tréninkové praxi.

**Klíčová slova:** Psychologie sportu, mentální připravenost, basketbal, reprezentace, mládež

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first name and surname:** Bc. Kateřina Křížová

**Title of the master thesis:** Mental preparedness of female basketball players in youth national teams

**Department:** Department of Kinanthropology and Social Science

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:**

In the Czech basketball talented players are monitored in the sports youth centers, where they participate in systematic training process focused on development of fitness, technical, tactical and psychological factors of the sports performance. The base of the youth national teams is created there.

In this master's thesis I'm focusing on psychological preparedness of young female basketball players, which can play significant role in reaching and maintenance of the maximum athletic performance on top and international levels.

The research part aims to verify and compare the differences in mental preparedness of female basketball players in youth national teams in categories U17, U18 and U20. Complete stratified selection includes 47 girls in age from 15 to 20 years. Based on age criteria probands were divided in sub-files of national teams. To obtain the data about psychomotoricity I used the Czech version of standardized questionnaire Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3\*(OMSAT) altered by team of scientists from Faculty of Physical Culture in Olomouc. The analysis of the data obtained from OMSAT-3\* provided general and complex information about actual psychological skills profile of young female basketball players in each national team category.

The resultant information, scientific findings and empirical experience in field of sports psychology can be used by coaches in their own training practice to develop the mental abilities and skills of both male and female players.

**Key words:** Sports psychology, mental preparedness, basketball, national team, youth.

I agree the thesis paper to be lent within the library service

### **Prohlášení autora**

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

V Olomouci dne 8. července 2016

.....

### **Poděkování**

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a věnovaný čas. Dále bych ráda poděkovala šéftrenérce dívčí složky České basketbalové federace Mgr. Mileně Moulisové a hlavnímu trenérovi reprezentace žen Mgr. Ivanovi Benešovi za ochotnou spolupráci při realizaci výzkumného šetření.

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Přehled poznatků .....	10
2.1	Současné trendy moderního basketbalu .....	10
2.1.1	Problematika vrcholového sportu.....	11
2.1.2	Silné a slabé stránky ženského basketbalu .....	12
2.2	Koncepce České basketbalové federace – rozvoj talentované mládeže	14
2.3	Teoretická východiska identifikace a výběru talentu.....	18
2.3.1	Stabilní versus dynamický přístup k talentu.....	20
2.3.2	Psychologické aspekty výběru talentu.....	21
2.4	Zařazení basketbalu dle psychologické typologie sportů.....	23
2.5	Psychologická specifika kolektivního sportu.....	23
2.6	Teoretická východiska tréninkových specifik u mládeže .....	26
2.6.1	Etapa specializovaného tréninku .....	26
2.6.2	Etapa vrcholového tréninku.....	27
2.6.3	Psychosociální specifika v adolescentním věku.....	28
2.6.4	Psychosociální aspekty tréninku žen .....	30
2.7	Psychologie sportu .....	32
2.7.1	Osobnost sportovce .....	33
2.7.2	Vztah mezi osobností a sportovním výkonem.....	34
2.7.3	Temperament .....	35
2.7.4	Eysenckův temperamentový model osobnosti .....	36
2.7.5	Charakter .....	37
2.8	Obsah psychologické přípravy .....	38
2.8.1	Sebepoznání.....	39
2.8.2	Kognitivní procesy .....	40
2.9	Kolo dokonalosti .....	52

3	Cíle práce.....	55
4	Metodika.....	56
4.1	Popis zkoumaných skupin.....	56
4.2	Organizace výzkumu.....	56
4.3	Diagnostická metoda.....	57
4.3.1	Základní dovednosti .....	58
4.3.2	Psychosomatické dovednosti.....	59
4.3.3	Kognitivní dovednosti .....	60
4.4	Statistické zpracování dat.....	61
5	Výsledky a diskuze.....	62
5.1	Výzkumné otázky.....	62
6	Závěry.....	69
7	Souhrn.....	70
8	Summary.....	72
9	Referenční seznam.....	74
10	Přílohy .....	79

## 1 Úvod

Závazek (touha, odhodlání, přístup, srdce, sebemotivování) a soustředění byly klíčové složky, které nakláněly jazýček vah k hraní nebo nehraní na profesionální úrovni. Učinění hokejové kariéry nejvyšší prioritou, zachování si osobní hrdosti, neustálá snaha zlepšit se a trvalé investování maximálního soustředění a úsilí – to byly klíčové indikátory toho druhu odhodlanosti, která je nezbytná k úspěchu. Hlavní hledač talentů jednoho z nejlepších týmů NHL to vyjádřil takto: „Hlavní věc je, že je hráč ochoten přidat něco „navíc“... Připravuje se na to, že ze sebe dá o trochu víc dokonce, i kdyby byl k smrti unavený... To odlišuje skvělého hokejistu od dobrého hokejisty.“ Fyzicky nadaní sportovci, kteří neuspějí v hlavních ligách, se sami popisují jako nedostateční v oblasti odhodlání, soustředění a kontroly rušivých faktorů; neschopní zvládat stres profesionální soutěže na bitevním poli, kurtu či ledu i mimo něj („nedokáže se vypořádat s profesionálními požadavky“, „pod tlakem nezvládne hru“) (Orlick, 2012).

Velice často slyšíme v médiích vyjádření sportovních psychologů, trenérů či mentálních koučů, kteří spolupracují s úspěšnými sportovci jak důležitá je „hlava“ pro dosahování maximálních výkonů. V teoretické části diplomové práce se zabírám problematikou co vlastně pojem „silná hlava“ znamená z hlediska sportovní psychologie. Dnešní doba se vyznačuje rychlostí šíření informací a širokým spektrem dostupných vědeckých poznatků, na základě kterých trenéři či samotní sportovci upravují a neustále zdokonalují své tréninkové metody a prostředky. Z toho plyne, že při rovnosti těchto tréninkových podmínek a vyrovnaných úrovni faktorů somatických, kondice, techniky i taktiky může právě kvalita psychické připravenosti rozhodovat o velkých výhrách v celosvětové konkurenci.

Pro objasnění systémů dlouhodobé přípravy talentu v basketbale se věnuji koncepci České basketbalové federaci. V jednotlivých kapitolách se podrobněji věnuji syntéze poznatků aktuální problematice identifikace a výběru talentu, vývojové psychologie, osobnosti sportovce, a již zmiňované mentální připravenost ve sportu, která zahrnuje širokou škálu psychických jevů, jako jsou osobnostní rysy, postoje a další mentální schopnosti a dovednosti. Dále se zmiňuji o specifikách specializované etapy tréninku dívek v období adolescence a zvyšujících se požadavcích výkonnostního



sportu. Pro tuto práci čerpám i z vlastních zkušeností z dlouholeté praxe profesionální hráčky basketbalu a využívám poznatků ze své bakalářské práce.

Výzkumná část se věnuje ověření a následné komparaci úrovní mentální připravenosti u hráček basketbalu v reprezentačních mládežnických kategoriích U17, U18 a U20. K bádání mně dovedl fakt stagnace výkonů a výsledků reprezentačních výběrů, v ženské složce U18 a U20. Kategorie U20 se po třech letech, v roce 2014, vrátila do elitní divize A, kde však hrála pouze o udržení a v roce 2015 se opět do divize B propadla. Kategorie U18 hraje elitní divizi A nepřetržitě, bohužel jen o dolní příčky nebo ve skupině o udržení. Paradoxem v této situaci jsou výsledky nejmladších reprezentačních výběrů U17, jenž patří v posledních třech letech mezi evropskou a světovou špičku. V roce 2015 dokonce reprezentace U16 získala zlato na mistrovství Evropy v Portugalsku.

Výše zmíněná fakta mne vedla ke stanovení několika výzkumných otázek, na které chci najít odpovědi. A rozšířit si tak povědomí o psychické připravenosti talentovaných hráček basketbalu pro svou budoucí trenérskou praxi.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Současné trendy moderního basketbalu

„Současné pojetí basketbalu se velmi zrychlilo především pohybem hráčů a i řešením herních situací. Někdy se o něm hovoří jako o „non-stop game“, tedy jako o sportovní hře, ve které se téměř nenachází hluchá místa a zpomalovací fáze, což následně klade značné nároky na hráče jako jednotlivce“ (Velenský & Karger, 1999).

V obecnější rovině můžeme říct, že se na košíkové v posledních letech podílela a dosud také podílí celá řada událostí a převratných změn celosvětového významu (Velenský, 1999).

Podle Velenského (2008) lze tento vývoj vymežit do dvou vzájemně se protínajících rovin, které nelze chápat izolovaně, protože jedna podmiňuje druhou. První, společenské a ekonomické aspekty mají obecnější dopad a identifikují sportovní hru. Druhou rovinou jsou změny v pojetí sportovní hry, které jsou konkrétnější, a ukazují svými teoretickými a praktickými závěry na změny v pojetí herního výkonu. Vývoj basketbalu se zhruba od konce osmdesátých let minulého století značně urychlil. Přisuzujeme to:

- Komercializaci sportu, medializace.
- Geopolitickým změnám, které způsobily rozpad socialistických států a rozšíření EU.
- Absolutně bezbariérovým možnostem přenosu informací.
- Vstupu hráčů, hráček a družstev NBA/WNBA do soutěží FIBA.

Z toho vyplývá:

- Basketbal je rozdělený na amatérský a profesionální, vyspělost v obou částech způsobují ekonomické možnosti jednotlivých států, klubů a škol.
- Sporty na profesionální úrovni se hrají pro pobavení diváků. Atraktivita herního výkonu se stala podstatnou podmínkou jeho existence.
- Dochází k volnému pohybu hráčů/hráček a jejich přesunu po celém světě. Basketbalový trh se řídí zásadami nabídky a poptávky. Tudíž roste hráčská konkurence, vytvářející zvyšující požadavky na kvalitu individuálních herních výkonů

- Vznikem nových států se FIBA zvětšila na 213 členských zemí, a tím pádem došlo ke zvýšení konkurence na mezinárodních hřištích (kluby, reprezentace).

O současném basketbale lze s mírnou dávkou nadsázky tvrdit, že to, co se zdá být progresivní, rychle zastarává nebo podléhá změnám. „Herní krásu“ nahrazuje účelnost. Účelnost směřuje k dokonalosti (jakkoli lze k současné basketbalové dokonalosti zaujímat různá stanoviska). Dokonalost je podmíněna zvládnutím základů sportovní hry (dům nelze stavět od střechy). Sponzory zajímá nikoli výkon, ale výsledek. Výsledky podléhají odhadům a kalkulacím. Tyto odhady a kalkulace jsou ale poměrně přesné, neboť si všímají výkonového potenciálu jednotlivých hráčů. Zdůrazňuje se efektivita výkonu (Velenský & Karger, 1999).

### **2.1.1 Problematika vrcholového sportu**

Není žádnou neznámou, stejně tak jak své poznatky zpracovali autoři Lehnert, Novosad, Neusl, Langer & Botek (2010), že vrcholový sport klade nejvíce důraz na zlepšování výkonnosti než na celkový sociální a psychologický rozvoj osobnosti mladých hráček, jenž může mít za následek relativně snadný rozvoj negativních jevů. Vítězství za každou cenu, podvádění, pocit viny, pocit odcizení a následné problémy, jsou bohužel odvrácenou stránkou profesionálního sportu. Z těchto důvodů by měly být vrcholové hráčky systematicky připravovány na zvládání stresových faktorů při tréninku a v soutěži. Zde vyvstává potřeba vyvažování sportu a dalších aktivit, výběru a kontroly sportovního zapojení, potřeba zábavy a sociální podpory v tréninkovém procesu.

Autoři Velenský a Karger (1999) zmiňují, že oblast vrcholového basketbalu je stále více poplatná ekonomickým možnostem daného státu. Vše se podřizuje komerčnímu aspektu sportu, ale vrcholové úrovně dosáhne jen velmi malé procento hráček. Otevření hranic a vznik EU působí přesuny hráček téměř po celém světě. Trh profesionálního basketbalu podléhá tvrdým principům nabídky a poptávky. Na hráčky se pohlíží jako na finanční komoditu a spotřební materiál. Díky výše popsaným faktorům se podceňuje či úplně ignoruje psychologická příprava, což může mít za následek značné etické, morální a výchovné problémy (Tabulka 1).

Pozitiva	Negativa	Rizika
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebevnímání</li> <li>• Sebehodnocení</li> <li>• Sebejistota</li> <li>• Afektivní oblast psychiky</li> <li>• Radostnost</li> <li>• Motivace</li> <li>• Vnitřní vysoká úspěšnost</li> <li>• Charakter (pozitivní smysl)</li> <li>• Interpersonální dovednosti</li> <li>• Pozitivní postoj</li> <li>• Zvládání stresu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sebevnímání</li> <li>• Sebehodnocení</li> <li>• Sebejistota</li> <li>• Afektivní oblast psychiky</li> <li>• Úzkost</li> <li>• Motivace</li> <li>• Vnější nízká úspěšnost</li> <li>• Charakter (negativní smysl)</li> <li>• Maladaptivní sociální dovednosti</li> <li>• Negativní postoj</li> <li>• Zažívání stresu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Syndrom vyhoření</li> <li>• Poruchy příjmu potravy</li> <li>• Doping</li> <li>• Rodičovská kontrola</li> <li>• Zneužívání trenérem</li> <li>• Jednostranně zaměřené sebepojetí</li> <li>• Ztráta radostnosti</li> <li>• Nízké self- image</li> <li>• Ztracené dětství</li> <li>• Politika sportu</li> </ul>

Tabulka 1 Pozitivní a negativní psychosociální dopady vrcholového sportu (upraveno dle Lehnert, et al., 2010).

### 2.1.2 Silné a slabé stránky ženského basketbalu

Ústřední trenérka mládeže České basketbalové federace Moulisová (2015) analyzuje silné a slabé stránky ženského a dívčího basketbalu následovně:

Ženský a dívčí basketbal se za posledních deset let prezentuje nejlepšími výsledky mezi kolektivními sporty v České republice. Reprezentační družstvo žen je jediným týmem v Evropě, který se účastnil všech evropských, světových šampionátů a olympiád. Mezi nejlepší výsledky v historii českého basketbalu jednoznačně patří druhé místo na mistrovství světa v České republice v roce 2010. První a druhé místo na mistrovství Evropy v roce 2005 a 2003 a páté místo na letních olympijských hrách 2004 v Řecku. Optimisticky vyhlíží i fakt, že reprezentační kategorie U16 a U17 má velmi dobré výsledky a patří mezi pět nejlepších mládežnických celků za posledních deset let. Podporou pro další systematickou tréninkovou práci zaručuje existence sportovních center včetně jejich státní podpory. Vznikla i nová struktura ČBF, nové metodické komise pro práci s talentovanou mládeží a profesionalizovali se pozice ústředních trenérů. Pozitivní je i velký zájem trenérů o vzdělávání až sedmdesát nových trenérů na klinikách a seminářích.

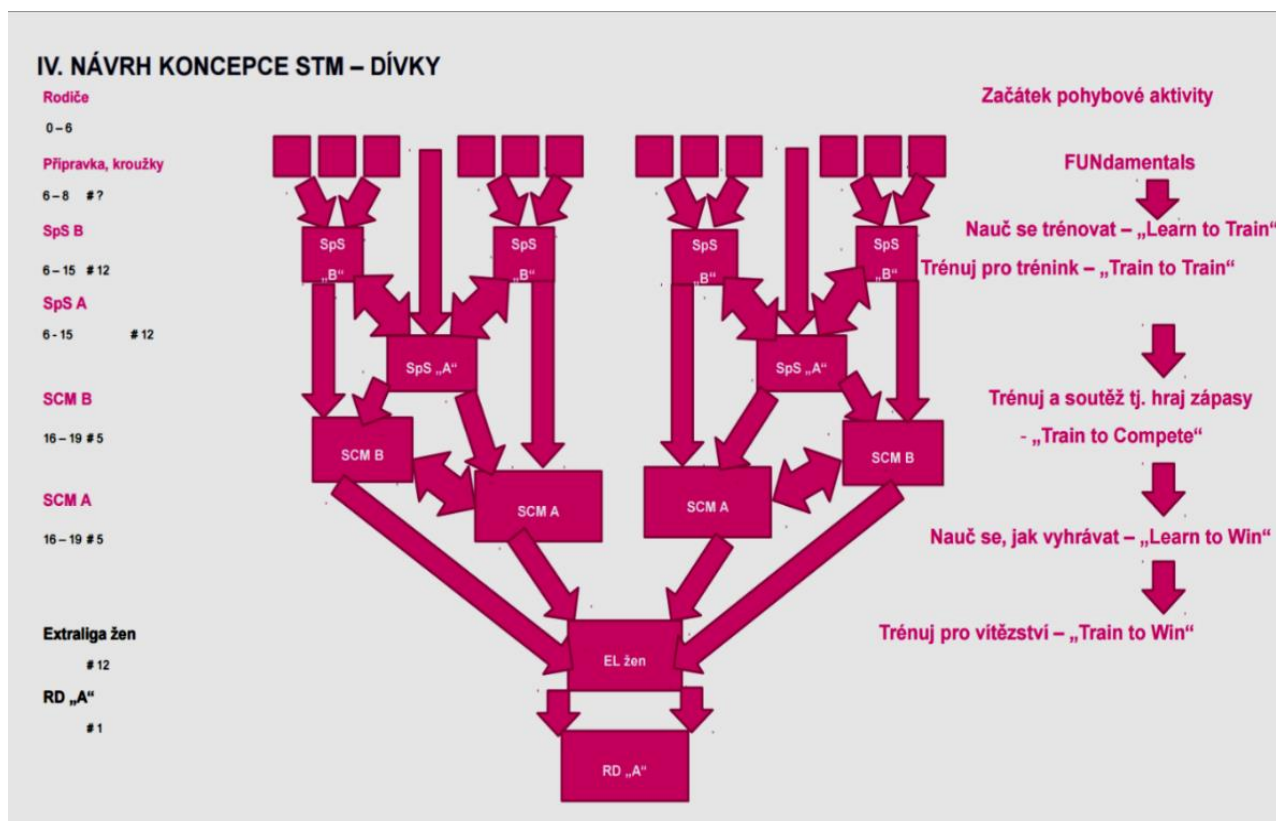
Základní negativním projevem je pokles zájmu dětí o basketbal celkově a z toho pramenící malé množství dětí, které vůbec s basketbalem začnou. Přílišná orientace na výsledky v raném věku a též častá zranění v brzkém věku. Nedostatečná vzdělanost trenérů či pochopení a aplikování „správného rozvoje dětí“ jakou jsou pohybové stereotypy, jednotlivá stadia učení, senzitivní období a posloupnost. V souvislosti s předchozími fakty se projevují nedostatky v základních individuálních činnostech jednotlivce. V mládežnických reprezentacích U18 a U20 je evidován pokles výkonnosti a úspěšných výsledků. Ve sportovních centrech mládeže a v ženské extralize každým rokem klesá počet hráček připravených na reprezentační dres. Další slabé stránky jsou vztahy s rodiči a jejich přístup nebo ukončení hráček basketbalové kariéry při přechodech na střední či vysoké školy.

V basketbalové praxi se setkávám s negativním jevem, v přístupu trenérů, k motivaci hráček v žákovských a mládežnických kategoriích. Na místo, aby jejich pozornost byla soustředěna na aktivaci vnitřních motivačních sil hráček, zbytečně se zaměřují na zdůrazňování chyb a nedostatků, což může vést k demotivaci, nedostatku sebedůvěry a odvahy při zvládnání nových koordinačně, fyzicky i psychicky náročných dovedností a překonávání nezdarů při neúspěšných výkonech. Přílišná orientace na výsledky a preferování biologicky akcelerovaných jedinců jako prostředku pro dosažení úspěchu za každou cenu, má za následek ignoraci individuálních vývojových fyzických (fyziologických), psychických a emocionálních odlišností. Tito jedinci končí, aniž by dosáhli svého maximálního potenciálu, jelikož nejsou psychicky připravení nebo nechtějí odolávat zbytečnému endogennímu a exogennímu tlaku, který je kolem nich vytvářen. Příčinu zmiňovaného postoje připisují faktu, že někteří trenéři nejsou schopní reflektovat současný společenský stav, kdy dětí ze sportu spíše ubývá. Mají široké spektrum výběru jiných aktivit. A v neposlední řadě si, již relativně brzy uvědomují svou vlastní lidskou hodnotu a nechotou podstupovat „post-komunistické“ fyzické a hlavně psychické drily. V dívčím basketbalu je kritickým místem, s největším úbytkem hráček, období ukončení základní etapy sportovního tréninku a přechod do specializované fáze tréninkové přípravy.

## 2.2 Koncepce České basketbalové federace – rozvoj talentované mládeže

Koncepce vznikla na základě diskuzí metodiků, odborníků z řad trenérů pro podporu současného vývoje mládežnického basketbalu. Hlavním cílem je aktivní podpora náborů, zvětšení počtů přípravků, vzdělávání kvalifikovaných odborníků (trenérů) zajištění více zdrojů financování ve složce do 15 let a tím zvýšení počtu talentovaných hráček schopných se později prosadit v seniorských kategoriích. Dalším dílčím cílem je podpořit odborné vedení a přístup k hráčkám v dorosteneckých kategoriích. Celá koncepce obsahuje mnoho bodů realizovatelných pouze postupnými kroky. Česká basketbalová federace to nazývá tzv. „evolucí“, která má vést k zdokonalení systému talentované mládeže podporovaného Ministerstvem školství a tělovýchovy a rozvoji basketbalu i v dalších složkách a aspektech.

Pro vytvoření reálné představy o systému výchovy sportovně talentované mládeže v ženské basketbalové složce přikládám graficky zpracovanou koncepci (Obrázek 1) a popis jednotlivých fází podle návrhu šéftrenéry mládeže Mousilové (2015).



Obrázek 1. Grafické zpracování koncepce Sportovní talentované mládeže (Mousilová, 2015).

### Přípravka, kroužky 6-8 let – „Nauč se co je trénink“

- Všestrannost dětí (spadni-zvedni se-běž-vyskoč-doskoč-chyt' a hod').
- Základní pohybová gramotnost populace.
- Propagace basketbalu v útlém věku. Propagační akce podporující zájem o basketbal – školy, školky.
- Hlavní trenéři Sportovních středisek A podporují tyto školní pohybové aktivity.
- Semináře zaměřené na učitele tělesné výchovy, jejich podpora a vedení hodin TV.
- Kroužky spojené s aktivitou rodičů (případně již v předškolním věku).
- Specifika náborů (příměstské tábory, kontakty, metody apod.).
- „Zapálení“ dětí pro daný sport.

### Sportovní střediska B 6 – 15 let – „Nauč se trénovat“ - „Trénuj pro trénink“

- Počet: 12, dle pořadí v bodování a splnění podmínek (snaha o zvyšování počtu sportovních středisek B dle pravidel, ale i aktuálních podmínek – finance, kvalita apod.).
- Sportovní střediska B = kluby, které nemají sportovní centra mládeže.
- Zavedení bodování – ohodnocení klubů zejména dle vychovaných hráček (ženská basketbalová extraliga, reprezentační družstva).
- Důraz na množství dětí.
- „Play For Fun“ – 3x3, smíšená družstva, festivaly, turnaje, sportovní dny a víkendy.
- Zaměření na všestrannost (6 – 11).
- Trénink basketbalu s ohledem na zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže.

### Sportovní střediska A 6 – 15 let – „Nauč se trénovat“ - „Trénuj pro trénink“

- Počet: 12.
- Každé Sportovní centrum mládeže má Sportovní středisko A, plus dva nejlépe bodované kluby.
- Spolupráce s jinými kluby v regionální oblasti.
- Spolupráce se Sportovním centrem mládeže vzdělávání trenérů.
- Náborů (školy, tělesná výchova).

- Financování (hledání dalších možností financování).
- Najdi-vychovej-podporuj začínající trenéry (případně rozhodčí).
- Důraz na množství dětí.
- „Play For Fun“ – 3x3, smíšená družstva, festivaly, turnaje, sportovní dny a víkendy.
- Dodržování správného rozvoje hráček, sportovní příprava dětí a mládeže (senzitivní období apod.).

#### Sportovní centrum B 16 – 19 let – „Trénuj a soutěž“ - „Nauč se vyhrávat“

- Počet: 5 – výchozí počet na začátku zavedení koncepce, na základě dvouletého bodování.
- Hlavní trenér: vedení U17 a U19 (alespoň jedno družstvo).
- Úzká spolupráce s hlavním trenérem Sportovního střediska A (interní semináře, náhledy tréninků, klubová koncepce).
- Vzdělávání trenérů.
- Evidenční karty talentovaných hráček (databáze).
- Spolupráce s trenéry reprezentačních družstev.
- Druhý trenér Sportovního centra mládeže B, spolupráce se specialisty (kondiční trenér, fyzioterapeut, apod.).
- Zaměření na výsledky v rámci správného rozvoje hráček.
- Zajistit adekvátní tréninkový proces pro hráčky hrající již v ŽBL.
- Spolupráce se školou.
- Podmínky: zařízení, realizační tým, zajištění hráčského vybavení, tréninkový proces, rehabilitace.

#### Sportovní centrum A 16 – 19 let – „Trénuj a soutěž“ - „Nauč se vyhrávat“

- Počet: 5 – výchozí počet na začátku zavedení koncepce, na základě čtyřletého bodování a dlouhodobých analýz úspěšnosti sportovního centra mládeže. Možnost úprav dle podmínek, zhodnocení, prostupnost po čtyřech letech.
- Hlavní trenér: vedení U17 a U19 (alespoň jedno družstvo).



- Úzká spolupráce s hlavním trenérem Sportovního střediska A (interní semináře, náhledy tréninků, klubová koncepce). Vzdělávání (sebe a trenérů), povinnost účastnit se Vzdělávacího institutu trenérů.
- Evidenční karty talentovaných hráček.
- Spolupráce s trenéry reprezentačních družstev.
- Druhý trenér Sportovního centra mládeže A, spolupráce se specialisty (trenér individuálních činností, kondiční trenér, atd.).
- Zaměření na výsledky v rámci správného rozvoje hráček.
- Zajistit adekvátní tréninkový proces pro hráčky hrající již v Ženské basketbalové extralize.
- Spolupráce se školou.
- Podmínky: zařízení, realizační tým, zajištění hráčského vybavení, tréninkový proces, rehabilitace atd.
- Mezinárodní zkušenosti – turnaje, zápasy.

Následující tabulka 2 ukazuje dosaženou úspěšnost klubů zařazených do Sportovních center A, na základě bodování České basketbalové federace v sezóně 2014/2015.

Druh SCM	SCM - dívky	Repre dospělí	Nejvyšší liga žen	Repre U20, U18	Repre U16	3x3 U18	Výsledky	Licence trenérů	Žactvo a mini	Součet	Pořadí
A	BK SSMH Brno	13	62	61,3	24	1	14	12	2	189,3	1.
A	USK Praha	23,5	47,5	34,7	6	0	14	12	2	139,7	3.
A	KARA Trutnov	10	45	13	15	0	8	12	2	105	4.
A	Basket Slovanka	10	43	16	0	0	8	8	2	93	5.
A	Sokol Hradec Králové	20	85	30	0	1	3	10	2	151	2.
B	Valosun KP Brno	16	28	24	0	1	10	8	2	89	6.
B	BA Sparta Praha	0	26	27,3	3	1	12	8	2	79,3	7.
B	SBŠ Ostrava	0	35	8	12	0	8	10	2	75	8.
B	BK Strakonice	0	36	6	6	1	6	12	2	69	9.

Tabulka 2 Hodnocení sportovních center mládeže v sezóně 2014/2015 (Česká basketbalová federace, 2015).

V tabulce 3 pak přikládám přehled zařazených klubů do Sportovních center mládeže v sezóně 2015/2016.

Sportovní centra mládeže A	Sportovní centra mládeže B
BK SŠMH Brno	Valosun KP Brno
Sokol Hradec Králové	SBŠ Ostrava
USK Praha	BK Strakonice
Basket Slovanka	BA Sparta Praha

Tabulka 3 Přehled klubů zařazených do center sportovní mládeže (Česká basketbalová federace, 2015).

### 2.3 Teoretická východiska identifikace a výběru talentu

„Talent chápeme jako komplex předpokladů pokrývající požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti. Jedinec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle toho hovoříme o míře talentovanosti“ (Dovalil et al., 2005, p. 279).

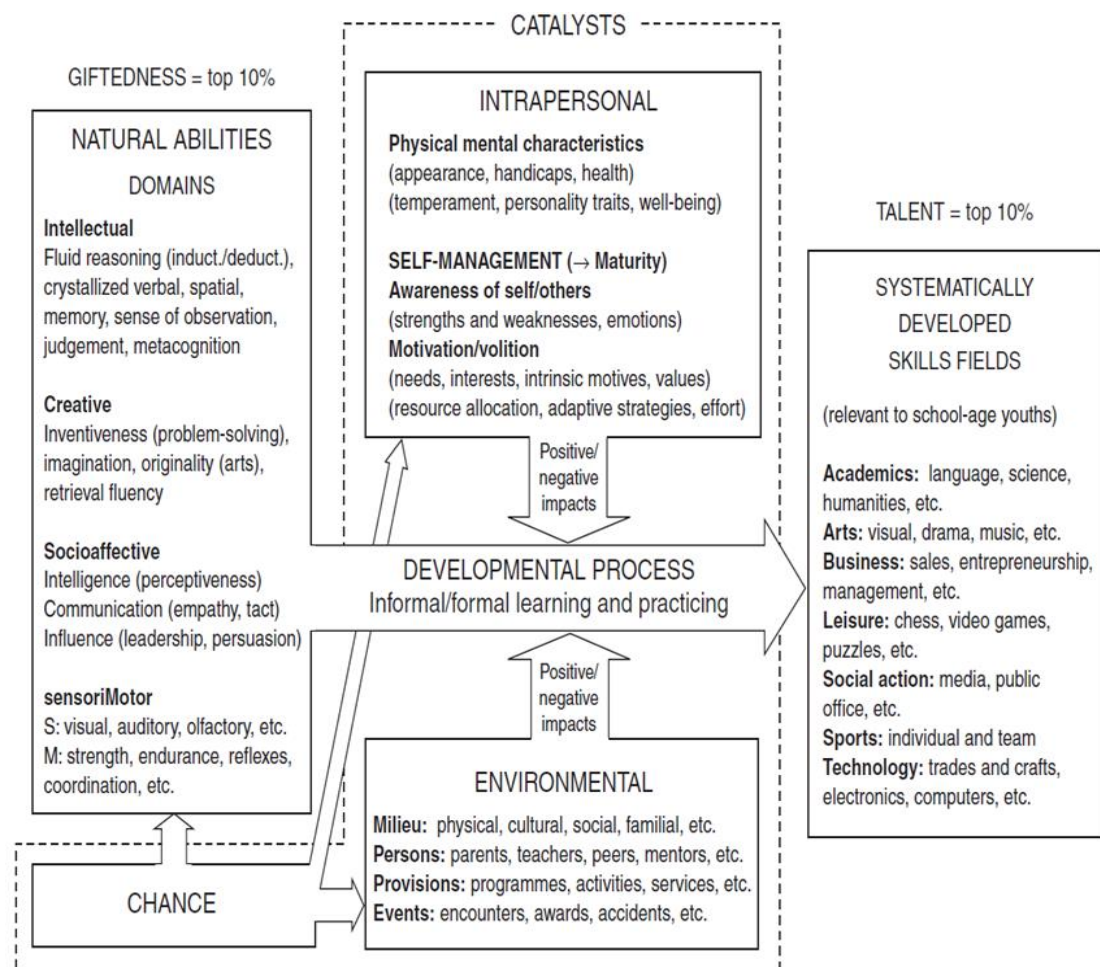
Havlíček (1986) charakterizuje výběr talentů jako proces zaměřený na identifikaci vhodných jedinců, kteří mají požadované předpoklady pro výkonnostní růst a pravděpodobně dosažení vrcholového sportovního výkonu.

Autoři Vičar & Válková (2014) zmiňují myšlenku, že včasné rozpoznání dětí s výjimečnými vlohami, soustředění se na jejich rozvoj a transformaci v úspěšné sportovce není nová. Děti obdarované talentem byli selektováni již ve starověkém Řecku, a to ještě před Olympijskými hrami (776 před n. l.). Velkého rozmachu tento obor dosáhl až v nedávné době, a to v bývalé NDR a v zemích Sovětského bloku. Po roce 1989 iniciativu převzaly země jako USA, Čína, Austrálie nebo Velká Británie a do programů identifikace a vývoje talentu (*Talent Identification and Development program – TID, TDE*) investují nemalé finance v touze nalézt budoucí sportovní „hvězdy“ a poskytnout jim kvalitní podmínky pro rozvoj a růst.

Ačkoliv programy na identifikaci a rozvoj talentů se, v poslední dekádě, těší velké popularitě, mezi odborníky však stále zůstává nedostatek konsensu, jak by měl být talent definován nebo identifikován a není přijat jednotlivý teoretický rámec pro zavedení do současné praxe. Míra úspěšnosti programů k identifikaci a rozvoji talentů byla jen málokdy vyhodnocována a platnost aplikovaných modelů je stále vysoce diskutována. Mezi odborníky panuje stále větší shoda, že tradiční identifikační model pro výběr talentů pravděpodobně selektuje příliš brzy mnoho „nadějných“ dětí z rozvojových programů na základě jejich pozdního fyzického i mentálního zrání.

A to bez ohledu na dynamickou a multidimenzionální povahu sportovního talentu. Dalším problémem tohoto přístupu je, že individuální rychlost dospívání jedinců má vliv na charakter výkonu, který zahrnuje aerobní kapacitu, svalovou sílu, svalovou vytrvalost, motorické provádění pohybu a obecnou inteligenci. Vzhledem k tomu, že chronologický věk a biologické dospívání zřídka kdy postupují stejným tempem, děti mohou být znevýhodněny v testech výkonnosti následkem jejich aktuálního stavu vyzrálosti, a to zejména, když porovnávané výsledky testů se specifickými normami výkonnosti podle chronologického věku (Vaeyens, Lenoir, Williams & Philippaerts, 2008).

Obrázek 2 viditelný níže představuje diferencovaný model nadání a talentu, zpracovaný van Rossumem a Gagném, popisující vzájemnou interakci mezi doménami přirozených schopností, intrapersonální dovednostmi, životního prostředí a na ně navazující (ovlivňující) dynamické oblasti, kterými jsou proces učení a systematický rozvoj a růst talentu projevující se ve specifických oblastech lidského konání.



Obrázek 2. Diferencovaný model nadání a talentu podle van Rossuma a Gagného (Vaeyens et al., 2008). *Poznámka:* deduct. = deduction; induct. = induction; M = motor; S = sensory.

Identifikace sportovního talentu u sportovců se u nás i ve světě těší značné pozornosti. Identifikace talentu se obvykle spojuje s výběrem dětí do týmů už v období tzv. „přípravek“ či přijetím do sportovních tříd. Proces ale může probíhat kdykoli během sportovního vývoje, tedy i v pozdějším věku. Typickým příkladem takové pozdní identifikace a následné selekce je scouting, draftování či výběr a nákup vhodných hráčů do sportovního týmu (Vičar & Válková, 2014, p. 32).

Výběrem talentu v basketbale se věnovalo několik autorů – Hermann (1976), Nikolič a Paranosič (1980), Mondoni (2000) a další, kteří publikovali různé koncepce výběru. Tyto koncepce obsahují informace o etapách výběru (základní, specializovaný, výběr pro vrcholový spor), principech výběru (demokratičnost, stupňovitost, komplexnost, vědeckost) a kritériích výběru (zdravotních, somatických, funkčních, psychologických, motorických, sociálních) (Argaj in Perič & Suchý, 2004).

Příklad výběrových kritérií v basketbalu použitých Argajem (in Perič & Suchý, 2004) v Bratislavě ve školních letech 1985/86 a 1997/1998 :

1. Testování – člunkový běh 10 x 5 m – běžecká rychlost se změnami směru a žonglování s dvěma míči. Kinesteticko–diferenciační schopnost podle Šimonka (1999).
2. Pozorování a hodnocení vybraných kladných a záporných kritických případů ve vybraných herních činnostech v pohybových hrách (prediktor specifických basketbalových dovedností a schopností) podle koncepce Jachontova (1987).
3. Predikce výšky v dospělosti podle Šimkové (1987).

### **2.3.1 Stabilní versus dynamický přístup k talentu**

Tannenbaum (in Vičar & Válková, 2014) definuje talent jako potenciál k výkonu či úspěchu v určité oblasti lidské činnosti, který se může rozvinout či nikoliv v závislosti na determinaci exogenního prostředí, vnitřní aktivity jedince a působením dalších faktorů. Jedná se však o velice důležitou, nikoli ale dostačující podmínku pro budoucí nadprůměrný výkon a výkonnost.

Vičar & Válková (2014) objasňují, že stabilní přístup k talentu, zastávají tradiční autoři působící v oblasti sportu, kteří nahlízejí na talent, jako na stálý, času nepodléhající fenomén. Za nejpodstatnější kritérium pro výjimečný budoucí výkon

považují geneticky podmíněný souhrn vloh. V české sportovní prostředí prosazuje stabilní přístup převážně Perič (2006, 2010). V současné době se ve světě stále více prosazuje dynamický přístup opírající se především o práce Simontona (1999) a Gagného (2014), kde se na talent pohlíží jako na jev, jež se působením času vyvíjí a podléhá procesům učení, dospívání a náhodě. Podle Simontona (in Vičar & Válková, 2014) je talent tvořen množstvím vrozených, ale i získaných součástí, přičemž optimální nastavení vyplývá přímo z nároků daného oboru. Simontona tedy nechápe talent jako fixní kvalitu, ale v rámci vývoje proměnný jev, který se může nečekaně objevovat a opět mizet. Tím jen zdůrazňuje skutečnost, jak komplikované je talent, v závislosti na jeho nestabilní povaze rozpoznat. Naopak vyzdvihuje potřebu stimulujícího prostředí jako katalyzátoru komplexního procesu.

Pojem talent v našem sportovním prostředí redefinoval Vičar (in Vičar & Válková 2014, p. 35):

Jedná se o potenciál k budoucímu výkonu. Talent chápe dynamicky – jako vyvíjející se fenomén, podléhající působení zrání, náhody, prostředí, či procvičování. Vlivy komponent, ze kterých se talent skládá, mají multiplikativní povahu. Vztahuje se ke konkrétní oblasti lidské činnosti a jen menšina lidí je talentovaná. Předznamenává množství vynaloženého úsilí nutného k dosažení určité výkonnostní úrovně i její maximální výši. Zahrnují jak vrozené vlohy, tak i další vlivy nutné k výkonnostnímu růstu sportovce-především psychické vlastnosti. Hranice talentovanosti je určována arbitrárně.

### 2.3.2 Psychologické aspekty výběru talentu

Na základě vlastních zkušeností konstatuji, že trenéři ve většině případů považují psychické vlastnosti u hráček jako neměnné a tréninkem minimálně ovlivnitelné, jelikož stále považují faktor psychologické přípravy za nejméně podstatný pro podávání kvalitního herního výkonu. Hlavní příčinu shledávám, stejně jako Vičar & Válková (2014), v nestabilitě psychických vlastností a ve složitosti predikce jejich budoucího vývoje. Trenéři nemají kompetence a ani vzdělání pro jejich správné rozpoznání a jen zřídka využívají spolupráci se sportovními psychology. Hošek (2005) vysvětluje, že psychické vlastnosti, které odpovídají požadavkům daného sportu, jsou charakterizovány pomocí *psychosportogramů*. Kde jsou formulovány specifické nároky

určitých sportů na psychiku člověka. Vychází se přitom z několika hledisek. Z hlediska procesů rozhodování, koncentrace a jejich vlastností, volního úsilí nebo psychických dovedností otevřených a uzavřených.

Identifikace talentu na základě psychických atributů je sice vnímána jako důležitá, ale pro její komplikovanost u nás v současnosti mnohdy zůstává stranou běžné trenérské praxe. Sice někdy bývá uplatňována v rámci výběrových šetření, například při přijímacích řízeních na sportovní gymnázia, ovšem obecně lze říci, že chybí ucelenější a komplexnější pojetí takovéto diagnostiky (Vičar & Válková, 2014, p. 46).

Nahodilost a nekonceptnost bez dostatečného teoretického zázemí lze dokumentovat na „zvolených psychologických aspektech výběru talentovaných“ uváděných Peričem, Buncem & Hoškem (in Dovalil, 2012, p. 286). Popisují zde nejprve negativní výběrová kritéria, tzv. *psychologické kontraindikace* – tedy vlastnosti, které snižují předpoklad úspěšné sportovní kariéry. Mezi ně řadí LMD – lehkou mozkovou dysfunkci (a v tom se shodují i se zahraničními autory, přestože termín LMD se již dnes nepoužívá a je nahrazeno termíny ADD či ADHD), neuroticismus či inteligenci reprezentovanou průměrem školních známek. Z jejich textu však není jasné, proč by vyšší neuroticismus nemohl být pro sport výhodný (ve sportu je například celá řada velmi úspěšných sportovců – nerváků). Také se domníváme, že inteligenci nelze reprezentovat školním prospěchem, i proto, že vzájemná korelace těchto dvou proměnných je spíše nízká. To jen podtrhuje skutečnost, že autoři neuvádí žádný výzkum, který by potvrdil právě spojení školního úspěchu a sportovního talentu (Vičar & Válková, 2014, pp. 46, 47).

Ve světě celá řada výzkumů poukazuje na koncept, kde se důležitým faktorem predikce sportovního talentu stávají psychické vlastnosti. Baker, Cobley & Schorer (2012) shodně uvádějí, že psychické atributy patří mezi zásadní kritéria pro rozvoj talentu a jsou tak jeho neodlučitelnou částí. Právě ony zmiňované psychické vlastnosti determinují setrvání jedince u sportu a množství vydaného úsilí, který je mladý sportovec ochoten věnovat svému rozvoji.

## **2.4 Zařazení basketbalu dle psychologické typologie sportů**

Basketbal patří na základě počtu zúčastněných mez kolektivní sporty anticipační, též heuristické. Přičemž hlavním principem a cílem skupiny (týmu) je pomocí schopností, dovedností, techniky a taktiky jednotlivců překonat další skupinu (tým). Dále lze basketbal zařadit mezi sporty invazivní, jelikož jsou hráči v přímém tělesném kontaktu a jedna strana zasahuje do činností a dějů strany druhé. Silným psychologickým faktorem je i limit časově omezeného utkání. Cílem těchto sportů je rychlá reakce na soupeřovo počínání a jeho překonávání v těsném styku (Válková, 1980).

Slepička, Hošek, & Hátlová (2009, p. 25) definuje heuristické sporty následovně: „Jsou to sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika).“

Vůdčí roli mají kolektivní hry nejen ve skupině sportů heuristických, ale dominují jako sportovní činnosti i ostatním psychologickým typům. Významu nabývají pro zapojení a interakci aktivních hráčů, což vyvolává i velký divácký zájem. (Slepička et al., 2009).

## **2.5 Psychologická specifika kolektivního sportu**

Obecně lze skupinu definovat jako sociální útvar, ve kterém se společně nachází více individuí a na základě pravidelnější interakce si tato individua vytvářejí určité vědomí sounáležitosti. Jejich jednání směřuje ke společným cílům (Kern, Nolz, Mehl, Wintersperger & Peter 1999, p. 229).

Johari model sleduje změny v percepci sebe a druhých v průběhu skupinového procesu.

		Vlastní	
		<i>Znamé</i>	<i>Neznamé</i>
Druhých	<i>Znamé</i>	I. Oblast volných aktivit	II. Oblast „slepé skvrny“
	<i>Neznamé</i>	III. Oblast zakázaná nebo utajená	IV. Oblast neznámých aktivit

Tabulka 4 Johari model – grafické znázornění různých oblastí chování v mezilidských vztazích (Kern et al., 1999).

Popis jednotlivých kvadrantů:

- Kvadrant I. Je oblastí veřejných obsahů chování a skutečností. Obsahuje chování a motivace, které jsou, známe nám i druhým.
- Kvadrant II. Označuje část chování, které je pro druhé zřejmé a rozeznatelné, ale jedinec sám si ho neuvědomuje.
- Kvadrant III. Popisuje tu oblast chování, kterou jedinec zná a uvědomuje si, ale kterou nezveřejňuje a neukazuje druhým.
- Kvadrant IV. Ani jedinci, ani ostatním nejsou tyto procesy známe. Jsou nevědomé.

Sportovní tým nevzniká jednoduše. Vznik je podmíněn vývojem, při kterém mají důležitou úlohu základní mechanismy socializace, klima sportovní skupiny, strukturální rozložení skupiny ve sportu a otázky vůdcovství (Hošek, 2005). Charakteristické pro sportovní skupiny jsou podobné znaky jako pro kterýkoliv jiný kolektiv. Jednotlivé členy propojuje vzájemná činnost, vedení, organizace, normy chování, odpovědnost za skupinu a především cíl (Hartl & Hartlová, 2010).

Úspěšný sportovní tým se vyznačuje mimo kvalitní vzájemné kooperace i vysokou mírou vnitřní konkurence. Umění hráčů být si každodenně na trénincích silným rivalem, překonávat technicky, takticky jeden druhého vede ke zkvalitnění a efektivnosti celého systému. Důležité je však, aby konkurenční vztahy nepřevažovaly nad vztahy spolupráce. Podle Hoška (in Dovalil et al., 2012) jsou oba vztahy mezi spoluhráči od sebe neodlučitelné a pro dosažení úspěchu nezbytné. Zdůrazňuje, ale nutnou vzájemnou vyváženost. Negativním projevem vysoké úrovně kooperace může



být až ztráta motivace jednotlivců k výkonnostnímu rozvoji a nežádoucí obecná shovívavost. V opačném případě „vyhrocená“ míra konkurence dokáže způsobit extrémní rivalitu, která následně často vede ke vzájemným interpersonálním konfliktům.

„Výzkumy ukazují, že skupinová dynamika vzniká ve skupině o sedmi až dvaceti čtýřech členech“ (Kern, et al., 1999, p. 235). Zkoumání skupinové dynamiky a procesů je důležité v každém kontextu, v němž lidé potřebují efektivně spolupracovat (Oliverová in Tod, Thatcher & Rahman, 2012). „Členové skupiny spolu hovoří a vyměňují si emocionální zkušenosti, navzájem si prokazují úctu, která podporuje soucit a vzájemné porozumění přispívá k určitému stupni blízkosti. S narůstajícím vzájemným přátelským nebo agresivním chováním klesá ve skupině lhostejnost a narůstá soudržnost neboli koheze“ (Kern et al., 1999, p. 235). Na základě jedné z klasických definic lze kohezi vyjádřit jako celé pole sil, díky jejichž působení setrvávají jednotlivci ve skupině (Festinger, Schachter, & Back, 1950) nebo podle dalších raných autorů představuje koheze sílu, kterou jsou jednotlivci ke skupině přitahováni. Existuje mnoho dalších definic vyjadřující rozdílné nahlížení na skupinovou kohezi v různých sociálních kontextech. Ve sportovním prostředí se nejčastěji koheze vyjadřuje jako sklon skupiny „držet pevně při sobě při sledování cílů a dosahování spokojenosti členů (Carron et al., 1997 in Tod et al., 2012).

Mnoho studií naznačilo, že na kohezi působí různé faktory prostředí, například klima výkonnosti. Heuzé in Tod et al. (2012) zjistili u „klima prostředí“, ve kterém převažovalo zapojení ega nad zapojením úkolu nízkou úroveň úkolové koheze. Naopak **silné zapojení úkolu**, jež dominovalo nad zapojením ega, souviselo s **vysokou úrovní kolektivní důvěry ve vlastní zdatnost**. Rovněž se ukázalo, že kolektivní důvěra ve vlastní zdatnost, neboli sdílená víra v její schopnosti, je jedním z předpokladů koheze (Heuzé, Bosselut & Thomas, 2007).

Martens a Peterson (1971, in Carron, 1982) zdůrazňují, že soudržnost, výkonnost a spokojenost jsou spolu ve vzájemné interakci. Koherentní tým dlouhodobě předvádí kvalitnější výkony, který vedou k úspěchu, a též adekvátní výkon může díky spokojenosti členů v týmu navodit větší pocit soudržnosti.

Šafář (2013) připomíná, že v tréninkové a sociální skupině, ve které se jedinec vyskytuje, je velmi důležití nastavení kritérií úspěchu a osobnostní hodnocení. Struktura

hodnot a jejich ocenění samozřejmě ovlivňuje motivaci samotného sportovce. Jestliže trenér podporuje a oceňuje velkou míru zapojení vlastního úsilí a snahu sportovců, jejich spolupráci, proces zdokonalování, učení a prioritou je pro něj týmový úspěch ovlivňuje a utváří i hodnoty členů týmů, se kterými pracuje. Podporí tím i pozitivní a spolupracující klima v týmu. Nastane-li situace, že jediným kritériem úspěchu je výsledek, hodnota sportovce jako lidské osoby se může fixovat převážně na sportovní výkon. Což může mít negativní následky, když se sportovci nedaří, ve sníženém vnímání vlastní hodnoty a další psychické problémy.

## **2.6 Teoretická východiska tréninkových specifíků u mládeže**

Zkoumaný soubor mládežnických reprezentantek odpovídá věkovému rozmezí 15 – 20 let, proto se budu v této kapitole zabírat specifíky specializované etapy tréninku a částečné vrcholové etapy. Podle Dovalila et al. (2005) je průměrný věk dosahování nejvyšší sportovní výkonnosti a tedy věk možného zahájení vrcholové etapy basketbalu 18 let. Velenský & Karger (1999) uvádí zahájení etapy maximálního tréninku v basketbalu zhruba 20 let a výše. Další syntéza poznatků se zabírá psychosociální problematikou v období adolescence.

### **2.6.1 Etapa specializovaného tréninku**

Podle Lehnert et al. (2014) stále není, v této etapě tréninku, úspěch v soutěžích prioritou, a to zejména na začátku období. Počet soutěží se, ale zvyšuje. Hlavním východiskem pro stavbu tréninkových cyklů se postupně stává harmonogram soutěží a roste důležitost přípravy na soutěž. Důraz je kladen na vytváření prostředí, které modeluje soutěžní podmínky. Podíl soutěžního zatížení v rámci soutěží i tréninku začíná převažovat, převyšovat nad dalším tréninkové zatížení. Velikost zatížení výrazně narůstá a ke konci období tréninku nabývá charakteru tréninku dospělých. Obsah tréninku je zaměřen na specializaci a narůstá specifíčnost tréninkových cvičení a individualizace. Výrazně se zvyšuje význam taktické a psychologické přípravy. Hlavním cílem v závěru období by mělo být dokonalé spojení techniky s taktikou, a z toho plynoucí zvládnutí téměř komplexního spektra specializace. Z psychologického hlediska je potřeba pracovat s výkonovou motivací. Dovalil et al. (2005) dodává:

„S ohledem na budoucí vrcholovou výkonnost, zvláště u talentovaných jedinců by měla mít fáze specializovaného tréninku takový průběh a obsah, aby zajistily možnost trénovat v 18-20 letech tak, jak je běžné a nezbytné v mezinárodním měřítku.“

Basketbalový teoretický odborník Velenský (1999) do etapy specializovaného tréninku zahrnuje období asi 16 – 19 let, která uzavírá proces rozvoje herního výkonu u mládeže a zároveň určuje přechod do výkonnostní či vrcholové etapy tréninku seniorského věku. Důraz je kladen na osvojování a zdokonalování individuálních herních dovedností a na požadavky jejich maximálního využití v herních podmínkách. Do popředí zájmů se však posouvá i nutnost cílené kooperace v rámci herních kombinací a herních systémů. Principy kooperace jsou podmiňovány finišujícím se rozlišováním somatotypů a hráčských rolí a funkcí. Kondiční příprava se přibližuje aplikaci tréninku dospělých. Podtrhuje se její význam z hlediska herního výkonu, a proto činnosti nesespecifického charakteru jsou zde chápány jako její součást. Zvyšují se nároky na kompenzaci a regeneraci.

### **2.6.2 Etapa vrcholového tréninku**

Dokončuje dlouhodobou sportovní činnost a znamená takové tréninkové požadavky na jedince, s kterými nebyl v minulosti nikdy konfrontován. Ve sportovní praxi zahrnuje dospělé a vybrané talentované jedince, respektive věkového období, kdy fyzická a mentální vyspělost dovoluje zvyšovat zatížení, až do individuálně nejvyšších hranic. Maximální trénovatelnosti se dosahuje teprve po 19 – 20. roce (Dovalil et al., 2005) V elitním, vrcholovém basketbalu je, pro tuto etapu, charakteristické plánovité řízení tréninkového procesu a snaha o dosahování co možná nejlepších výsledků v nejvyšší domácí soutěži, popř. v mezinárodních soutěžích. Celá tréninková příprava se uskutečňuje téměř nepřetržitě na základě předem daných výkonnostních cílů a je členěna do tréninkových makrocyclů, mezocyclů, mikrocyclů a tréninkových jednotek. (Velenský, 1999). Vrcholový sport reprezentuje společnost a tvoří součást kultury, přesahující možnosti volného času a životní režim sportovců se často požadavkům přizpůsobuje. Vrcholovým sportovcům čili mimořádně nadaným jedincům se často vytvářejí specifické poloprofesionální nebo profesionální podmínky. Ty mají zrealizovat vrcholový trénink v potřebném rozsahu a kvalitě. Z tohoto hlediska se stává sportovní činnost pro elitní sportovce též určitým společenským závazkem (Dovalil et al., 2005)

Druh sportu	Věk vrcholové výkonnosti	Počátek vrcholového věku	Počátek specializovaného tréninku	Hranice pro promyšlené získávání zkušeností
Basketbal	22 – 26 let	18 let	14 let	12 let

Tabulka 5 Vhodný věk pro administraci české verze dotazníku OMSAT-3\* (na základě Dovalil et al., 2012 adaptoval Vičar, 2016).

### 2.6.3 Psychosociální specifika v adolescentním věku

Autoři uvádějí různé definice pojmu „mládež“, v závislosti na hlediska, která skupinu vymezují. Odlišně jej charakterizují lékaři, sociologové, psychologové či pedagogové. Nejčastěji jsou používané pojmy „mládež“ a „adolescence“. Macek (1999) zdůrazňuje, že ačkoliv každý z termínů obsahuje odlišné konotace, jsou v českém jazyce volně měněny. Označení „*adolescenti*“ je přitom charakteristické pro psychologii a vyjadřuje to spíše označení vývojového období. Naopak širší pojem „mládež“ se spíše využívá v pedagogice a sociologii, kde se vztahuje na označení skupiny. Autor časově zařazuje adolescenci do období trvajících od 15 do 20 (22) let. Když začátek souvisí s plnou reprodukční zralostí a v jejím průběhu se ukončuje tělesný růst. Definice ve Velkém sociologickém slovníku (1996, p. 635) vymezuje pojem mládež komplexně a zdůrazňuje začlenění příslušníků do stejné kohorty: „Termín mládež označuje buď nepřesně ohraničenou věkovou skupinu, nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Příslušníky mládeže spojuje to, že se nalézají ve stejném životním cyklu nazývaném mládí a že jsou stejnou generací.“

Adolescence je pro jedince velmi bouřlivým a náročným obdobím, neboť se zde ukončuje doba mezi dětstvím a dospělostí, přinášejících mnoho změn. Šimíčková-Čížková, Binarová, Holasová, Petrová, Plevová & Pugnerová (2010) uvádí, že u děvčat začíná kolem 16. roku u chlapců asi v 17 letech. Na konci tohoto období se vývojové rozdíly mezi pohlavím vyrovnávají. Horní věková hranice se nedá přesně stanovit, jelikož dosažení dospělosti je ovlivněno řadou faktorů. Hlavním vývojovým úkolem je vytvoření si vlastní identity, kterou spojují filozofické otázky, „kdo jsem, co umím, kam směřuji, jak mě druzí hodnotí, jaké role zastávám? „Dalším z cílů je přijmout společenské normy dané kultury a vytvořit si vědomí vlastní hodnoty. Adolescent získává v průběhu této vývojové fáze charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování intenzivně ovlivňující jeho interakci s prostředím. Atkinsonová, Atkinson, Smith, &

Bem (1995) popisuje čtyři statusy tvorby identity, jež však nejsou, trvalými osobnostními rysy, ale okamžitou reakcí v aktuální situaci.

### **1. Status – dosažení identity**

Jedinec prošel krizí identity a měl možnost a příležitost k přehodnocení názorů. Jsou aktivní k zaujímání názorů a dospěli k určité činnosti či názorů z vlastního rozhodnutí.

### **2. Status – přijetí identity**

Tito jedinci neprošli výraznější krizí identity, neboť přejímali zkušenosti, názory, poznatky a hodnoty od druhých.

### **3. Status – moratorium (prodloužení, odložení) identity**

Tento status se objevuje v období krize, kdy mladí jedinci hledají a zaujímají různé názory, které však opouštějí, jsou váhaví a stejné problémy mohou řešit velmi odlišně.

### **4. Status – difuze identity**

Tito jedinci nemají integrovaný pocit sebe samých, nesnaží se být aktivní v zaujímání názorů, mohou působit zmateně a nevyrovnaně.

Buriánek (1996) dodává, že věková skupina „mládež“ je jakýmsi překlenovacím obdobím mezi dětstvím a dospělostí. Adolescenti se od dospělé populace odlišují těmito charakteristikami:

- Dochází k osamostatňování jedince.
- Mění se jeho závislost na rodině.
- Zintenzivňuje se profesní příprava, volba povolání.
- Důležité jsou vrstevnické vazby, specifický způsob trávení volného času.
- Specifické psychické rysy a radikalismus postojů, názorů.
- Zvýšená kritičnost a morální citlivost.

Genotyp a prostředí spolupůsobí při vytváření identity od samého počátku. Proto na stejné prostředí či situaci jedinci reagovat odlišně, různě ji prožívat, rozdílně interpretovat. Úzkostný jedinec může reagovat přecitlivě, reakce z prostředí interpretovat jako neúspěch, může tyto interpretace prožívat intenzivněji než jiný

jedinec, který se chová klidněji, odolněji. Každý dospívající si takto vybírá subjektivní psychologické prostředí z objektivního okolí, a toto psychologické prostředí následně utváří jeho vývoj osobnosti (Atkinson, 1995 in Šimíčková-Čížková et al., 2010, p. 126).

Makro i mikro sociokulturní aspekty dané kultury otiskují člověku zvyklosti a osobnostní předpoklady. V první fázi je to převážně rodina, kde se mladý jedinec formuje, později se přidávají další faktory. Válková (2013) polemizuje nad problematikou tzv. profesionálních deformací, v některých exponovaných povoláních, jaké vlivy utvářejí osobnost pro specifickou roli vrcholového sportovce a jak intenzivní sportovní činnost, v tomto případě basketbal, a sportovní prostředí formují osobnost pro obecné včlenění do společnosti.

Dovalil et al. (2005) předpokládá, že v dorostovém věku jsou intelektuální předpoklady na určité úrovni, jelikož byly rozvíjeny již dříve. Vývoj v této fázi pokračuje k vysoké úrovni abstraktního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Logické schopnosti dosahují maximálních možností. Jedinci jsou schopni chápat i nejsložitější pojmy, využívají analýzy i syntézy. Zájmy a potřeby se stabilizují a prohlubuje se citová oblast, utváří se až nekompromisní smysl pro pravdu, čest, spravedlnost. Člověk se dotváří jako osobnost a duševní vývoj se velmi neliší od dospělých. V této etapě vzniká i mnoho problémů či konfliktů. Materiální závislost na rodičích dosud trvá, ale touha po samostatnosti bývá silná. To může mít za následek nežádoucí sociální projevy. Snaha jednat podle vlastních nikým neomezovaných představ a rozhodovat se po svém často vyvolává odmítání autority rodičů, učitelů či trenérů.

#### **2.6.4 Psychosociální aspekty tréninku žen**

Dosavadní výzkumy jen obtížně rozdělují psychosociální oblast na problematiku „*typicky mužskou*“ a „*typicky ženskou*“. Průměrné genderové rozdíly v oblasti sociálně psychologických vlastností a chování nelze spolehlivě a přesně interpretovat, protože do značné míry dochází k překrývání zkoumaných výsledků. Lze tedy očekávat, že podobné fakta budou platit i v oblasti sportovní psychologie a sociologie. Přesto je možné identifikovat, alespoň v teoretické rovině, zdroje rozdílů, se kterými se sportovkyně či trenéři mohou setkat (Lehnert et al., 2010):

- Ženy jsou komunikativnější než muži, dá se tedy předpokládat, že potřeba komunikace s trenérem bude ze strany sportovkyně častější než ze strany sportovce.
- Role tréninku v hodnotovém systému ženy nebývá tak vysoká jako mužů.
- Ženy jsou citlivější na vnější podměty (např. trenér může, leč neúmyslně, narušit psychiku sportovkyně i pouhým neuváženým slovním hodnocením jejich výkonů, postavy apod.). Změna nálady, může nastat z „nepochopitelné“ příčiny, proto dostatečná míra taktu, empatie, pochopení a důvěry je u trenéra namístě.
- Osvědčuje se spíše pozitivní motivace („nevadí, příště to zvládneš lépe“) než negativní („jestli to příště zase pokazíš, bude zle“). Ženy lépe reagují na kladná hodnocení a slova podpory.
- Ženy jsou většinou méně agresivní než muži.
- Ženy reagují citlivěji na intervence dietologického charakteru, na pobídky týkající se jich vzezření, tělesné hmotnosti, tělesných tvarů apod.).
- Stále přetrvává určitá míra předpojatosti vůči „svalnatým sportovkyním“ (popírání mateřství a sociální role ženy ve společnosti, odklon od ideálů ženské krásy apod.).
- Zatímco u mužů se otázka určení pohlaví ve sportu vůbec neřeší, ženy v případě podezření procházejí tzv. sex - testy, jenž pohlaví jedince posuzují na několika úrovních (molekulární genetické, hormonální, gynekologické, psychologické). V případě pozitivních výsledků testování jde často o tzv. intersexuální jedince (mají do větší či menší míry rozvinuty znaky obojího pohlaví).
- Sexuální diskriminace (např. velikost odměn nebo rychlost kariérního postupu odlišná dle pohlaví) existuje i ve sportu.
- Ve sportu se lze stejně tak setkávat se sexuálním obtěžováním nebo zneužíváním (sexuálně orientované poznámky, obtěžující tělesný kontakt, zvýhodňování na základě sexuální náklonnosti).
- Mezi faktory, které zvyšují riziko sexuálního zneužívání, patří u trenéra např. věk (vyšší), tělesné proporce (větší / silnější), kvalifikace (vyšší), důvěra rodičů, postavení v rámci svazu, klubu apod. U sportovkyně je to opět věk (nižší), tělesné rozměry (menší/slabší), výkonnost (pravděpodobně vyšší), míra

opatrnosti před sexuálním rizikem (nízká), sebehodnocení (nízké), vztah s rodiči (slabý), zdravotní problémy (zejména poruchy příjmu potravy), oddanost trenérovi.

## 2.7 Psychologie sportu

Jedná se o aplikovaný vědní obor zabývající se studiem lidí, jejich chování, myšlení a cítění v oblasti pohybových aktivit a sportu. Zjištěné poznatky pomáhají sportovcům zlepšovat své výkony, přinášet větší potěšení a kvalitnější život. Sportující jedinci mohou využívat strategie, které jim přinášejí větší zábavu. Následně u daných aktivit vydrží déle, což má za následek lepší fyzické i duševní zdraví. Trenéři a pedagogové mohou využít znalosti z oboru sportovní psychologie k tomu, aby svým svěřencům pomohli naučit se sportovním dovednostem rychleji. Upevnili si pozitivní postoj k pohybovým aktivitám po celý život. Když se o psychologii debatuje v médiích, souvisí to zejména s profesionálními sportovci. Sportovní odborníci, trenéři, ale i laická veřejnost rozebírají problematiku proč reprezentační tým například v hokeji, v nedávné zápase, nepotvrdil roli favorita a prohrál či naopak proč si určitý sportovec udržuje neporazitelnost a optimální výkonnost dlouhou dobu. Poznatky psychologie tělesné výchovy a sportu však mohou pozitivně ovlivňovat životy i dalším sportujícím jedincům nezávisle na věk, pohlaví, etnický původ či sexuální orientaci.

Gill a Williams (2008, in Tod et al., 2012, p. 12) charakterizují zaměření psychologie sportu jako proces „zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích.“ Další autoři (Válková, 1980; Slepíčka et al., 2009; Tod et al., 2012) vymezují předmětem sportovní psychologie problematikou oboustranného vlivu psychiky a sportovní činnosti. Na jedné straně osobnost člověka a jeho psychické procesy ovlivňují sportovní činnost a na straně druhé se sportovní aktivita reflektuje na psychice sportovce. Autoři Tod et al. (2012) zmiňují tři oblasti bádání, na které se zaměřuje největší mezinárodní Asociace aplikované psychologie sportu působící ve sportovním prostředí.

1. **Psychologie zdraví a cvičení** se zajímá o uplatňování psychologických zásad na vznik a celoživotní udržování chování, které zlepšuje lidské zdraví, včetně činností, jako jsou hry, pohybové aktivity a strukturovaná tělesná cvičení. Dále



zkoumá psychologické a emoční působení zmiňovaných činností a roli tělesných cvičení při zotavování se z nemocí, po úrazech a snižování stresu.

2. **Psychologie výkonu** se zaměřuje na výzkum a praxi jak zvyšovat výkonnost při cvičeních ve sportu. Zajímá se o účinky intervencí psychologie sportu na duševní pohodu sportovců, jako je např. vliv představ na procento trestných hodů v basketbalu nebo jak pozitivní zpětná vazba pacientů zotavujících se z vážných nemocí ovlivňuje dodržování cvičebního programu. Mezi další zájmy patří techniky podporující zlepšování výkonu, jako jsou mluvení k sobě nebo vizualizace a způsoby zvládnání úzkosti.
3. **Sociální psychologie** se zaměřuje na individuální a kolektivní procesy, které se vyskytují v prostředí sportu a cvičení. Rovněž se zajímá o aplikaci principů sociální psychologie při zkoumání faktorů souvisejících s účastníky (trenéři, týmy a diváci) sportovních aktivit jako je skupinová koheze a vedení.

Psychologie sportu je aplikací psychologických poznatků do sportovního prostředí. Základní náplň psychologie sportu tvoří následující okruhy témat:

- vnímání, myšlení, emoce, motivace, vůle a jejich změny ve sportovní činnosti,
- motorické učení,
- osobnost ve sportovní činnosti,
- sociálně psychologické aspekty sportu,
- sportovní profesiografie,
- psychologická příprava,
- zdravotní aspekty sportu,
- patologické jevy ve sportu,
- sport jako terapeutický prostředek (Šafář, 2013).

### 2.7.1 Osobnost sportovce

Osobnost obecně může definovat jako individuální organizovanou jednotu duševních vlastností, která je relativně stálá a projevuje se v interakci s okolním prostředím. Neustále se vyvíjí na základě interakcí vrozeného a naučeného. Osobnost je mix vlastností (myšlení, cítění, chování), díky němuž je každý člověk a logicky i sportovec jedinečný, podle jednoho z přístupů má osobnost tři úrovně:

- Psychologické jádro je nejnvnitřnější, nejhlubší a nejstabilnější úroveň zahrnující přesvědčení, postoje, motivace, potřeby a hodnoty.
- Typické reakce se týkají způsobů, jak lidé obvykle reagují na druhé, na události a situace, s nimiž se setkávají, ve většině západních zemí je např. typickou reakcí lidí na setkání pozdrav podání ruky.
- Dimenze chování spjaté s rolemi je nejproměnlivější stránkou osobnosti a týká se způsobů chování člověka na základě toho, jak vnímá své sociální chování (Hollander, 1971 in Tod, et al., 2012).

### 2.7.2 Vztah mezi osobností a sportovním výkonem

V souvislosti s výkonem a efektivitou výkonu v jakékoliv oblasti lidského snažení se často setkáváme s konceptem Bandura pojetí vlastní efektivity („self-efficacy“). S tímto konceptem úzce souvisí sebepojetí a sebeoceňování člověka uvnitř své vlastní osobnosti. Člověk se projevuje nižší nebo vyšší úrovní pojetí vlastní efektivity. Člověk hledá takové situace a úkoly, o kterých je přesvědčen, že je schopen je zvládnout na základě svých vlastních schopností a jiným situacím se vyhýbá. Čím větší efektivitu očekává, tím větší snažení vynakládá na dosažení cíle (splnění úkolu). Jeví-li se člověku vlastní schopnosti a dovednosti adekvátní, nevzdává se před těžkostmi tak rychle (Nakonečný, 1998).

„Sportovci s vysokou sebe-účinností vynakládají vyšší úsilí, zažívají častěji pozitivní emoce, jsou méně úzkostní ve výkonových situacích a mají tendence stanovovat si realistické cíle, které jsou pro ně výzvou“ (Šafář, 2013, p. 16).

„Když je zničena sebedůvěra nějaké osoby, zaniknou také její schopnosti“ (Heider in Nakonečný, 1998, p. 94). Tomuto výroku je potřeba spíše rozumět v kontextu, kdy sekvence neúspěchu – ztráta sebedůvěry vede k demotivaci, která se může projevovat jako neschopnost.

Výzkumy autorů Tod et al. (2012) zjistily, že vztah mezi osobností a sportovním výkonem je velmi složitý, Lidská osobnost je totiž široká a tvořena různými dimenzemi, přičemž se sportovním výkonem můžou souviset jen některé z vlastností jedince. Při rozhodování o existenci a závislosti vztahu mezi osobností a sportovním výkonem, je potřebné se věnovat konkrétním dimenzím osobnosti, jako jsou rysy, stavy

a kognitivní strategie. Odborníci, pohybující se v oblasti sportovní psychologie, se rozcházejí v pohledech na vztah mezi osobnostními rysy a výkonem. Shodují se, že schopnosti určit a změřit konkrétní vlastnosti jsou nedotčené, a proto nelze přesně předpovědět, který sportovec bude úspěšný a naopak. Stavby nálad nepochybně mají vztah s výkonem, ale totéž můžeme říct o dalších proměnných. „Rysy jsou stálé a trvalé stránky osobnosti nebo chování. Stavby to jsou okamžité pocity, myšlenky a chování, které se mohou rychle měnit s tím, jak se mění i okolí“ (Hewstone, Fincham, a Foster, 2005 in Tod et al., 2012).

Úspěšní sportovci využívají kognitivní strategii. Existují výzkumy, že nácvik těchto kognitivních strategií ovlivňuje provádění motorických vlastností. Pojem kognitivní strategie je označení pro dovednosti a chování, které sportovci aplikují v rámci sportovních soutěží. Nejde o osobnostní rysy ani stavby, odrážející složky osobnosti, které se týkají chování (Weinberg & Gould, 2007).

Dle autorů Tod et al. (2012) výzkumy potvrdily, že sportovci dosahující vyšší úrovně a zúčastňující se mezinárodních soutěží využívají širší škálu psychologických strategií než sportovci na nižších úrovních.

Stanovení cílů	Mluvení pro sebe nebo řízené myšlení
Představy	Regulování aktivace
Plány soutěže	Řízení pozornosti
Plány změny zaměření (refocusing)	Dovednostní změny zaměření
Simulace soutěže během tréninku	

Tabulka 6 Příklady kognitivní strategie užívané špičkovými a úspěšnými sportovci (Krane & Williams, 2010).

### 2.7.3 Temperament

Sportovní psycholog Šafář v rozhovoru v mediích odpověděl či je flegmaticky založený sportovec ideálnější pro vrcholový sport následovně (Jančík, 2011):

Ne tak to není, u těch flegmatických sportovců zase bývá snižená sebereflexe. Dostanou se na nějakou úroveň a obtížněji se posouvají dál. Nejen, že dobře zvládají neúspěchy, ale nejsou schopni se z toho poučit a posunout se dál. Ti, kteří jsou „labilnější“ a hodně vše prožívají, si z toho dokáží vzít to lepší, dokážou se

poučit a to je posouvá. Každý z typů potřebuje trochu jiný systém práce. Tak jako, když trénujete děti. Na někoho je potřeba trochu víc zařvat, frustrovat je, jiné zase chválit a povzbuzovat. To jsou, ale jen krajní typy, mezi nimi je několik dalších.

Klíčovým faktorem psychologie osobnosti je temperament. Možnost ovlivnit jádro temperamentu osobnosti je omezené a z pravidla citelně zasahuje do fungování celého organismu a psychických funkcí. Nepřímou formou je relativně možné ovlivňovat projevy temperamentu na specifické podněty a při reakcích v určitých situacích. Jedná se zejména o ovládní výbušnosti a impulsivity, například kritizování rozhodčích, spoluhráčů. Dlouhodobé potlačování dynamických projevů temperamentu, však může vést až k neočekávaným efektivní explozivním reakcím ze strany frustrovaného jedince.

Charakteristika temperamentu podle Kern et al. (1999):

- Sangvinik – bezstarostný plný nadějí, žije pro daný okamžik, nemyslí na budoucnost.
- Melancholik – bere vše velmi vážně, vždy nachází nějaké důvody, k znepokojení, vztahuje nepříjemné věci ke své osobě.
- Cholerik - vznětlivý, impulzivní, ale pořádkumilovný, neústupný chamtivý.
- Flegmatik – v negativním smyslu má sklon k nečinnosti, tendenci soustředit se jen na nasycení a spánek. V pozitivním smyslu rozvážný stálý, snášenlivý, přemýšlivý.

#### **2.7.4 Eysenckův temperamentový model osobnosti**

Ve sportovní oblasti se k diagnostice osobnosti využívá poznatků z Eysenckovy teorie, skládající se ze tří osobnostních dimenzí, jimiž jsou; extraverte-introverte; neuroticismus-stabilita a psychotismus a superego. Eysneck použil popsané dimenze k seskupení rozdílných rysů do čtyř, klasických typů osobnosti: melancholik, cholerik, flegmatik a sangvinik. Teorii rysů můžeme vidět na obrázku 3.



Zmíněné specifické vlastnosti můžeme, ve sportovní oblasti, vnímat jako relativně stabilní psychickou kvalitu, do které se promítá celkové zaměření osobnosti a charakteristicky se odráží v přístupu k činnostem prováděným i za nepříznivých okolností v harmonii se sportovními a společenskými hodnotami. Morálně volní vlastnosti se skládají i z prvku ochoty k účinné organizaci a jednání, které jsou hlavně v zájmu a prospěchu týmu a při němž je zapotřebí překonávat různé překážky a potíže. Jde tedy o vysokou hodnotu vlastní existence (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

## 2.8 Obsah psychologické přípravy

Pokud je sportovec...

Pokud je sportovec při tréninku neustále kritizován, pochybuje o sobě.

Pokud je sportovec trénován nepřátelsky, naučí se bojovat.

Pokud je sportovec zesměšňován, naučí se nenávidět.

Pokud je sportovec trenérem zahanbován, cítí se provinile.

Pokud je sportovec trenérem povzbuzován, cítí se být sebejistý.

Pokud je sportovec trénován s úctou, naučí se někoho vážit.

Pokud je sportovec trénován s důvěrou, naučí se být spravedlivý.

Pokud je sportovec trénován zásadově, naučí se věřit.

Pokud je sportovec trénován s respektem, naučí se respektovat sám sebe (Martens, 2006).

Budoucí elitní sportovkyně by měly být systematicky připravovány na zvládání stresových faktorů při tréninku a v soutěži, ale též na udržování přesvědčení, zaměření koncentrace, stanovování si cílů a využívání síly představitosti. Důležité je uvědomění, že všechny popsané předpoklady jsou trénovatelné a jsou součástí obsahu psychologické přípravy. Sport na vrcholové úrovni se převážně zaměřuje na nepřetržité zlepšování výkonnosti a dosahování nejlepších možných výsledků. Což může vést k podcenění celkového sociálního a psychologického vývoje mladého jedince a naopak rozvoj negativních jevů, vítězství za každou cenu, podvádění, pocit viny, snížené

vnímání vlastní hodnoty. Klíčem systematické sportovní přípravy je udržení perspektivy vítězství tak, aby nedominovala nad zdravotními, sociálními a osobnostními aspekty lidského bytí. Z těchto důvodů vyplývá potřeba multidimenzionální identity sportujícího jedince. Vyvažování sportovní přípravy, soutěží a dalších aktivit. Výběr a kontrola sportovního zapojení. Důležitost vlastního investování do rozhodovacích procesů. Samozřejmě neméně podstatné jsou faktory zábavy a prožitkovosti a sociální potřeby (Lehnert et al., 2010).

Sportovní psycholog Šafář (2013) vymezuje náplň psychologické přípravy jako opakovanou snahu sportovců dostat pod vědomou kontrolu svou pozornost a myšlení. Pomocí specifických cvičení jsou následně schopni rozhodovat o obsahu vlastních myšlenek a udržet zaměření pozornosti na stanovený cíl. Kognitivní vlastnosti může do určité míry považovat za vrozené a proto i relativně stabilní v čase. Úroveň kognice sportovce ovlivňuje jeho technické dovednosti a taktickou vyzrálou (Slepička et al., 2009). Psychologická příprava ve sportu musí respektovat individualitu každého sportovce, zajímat se o jeho aktuální duševní stav, brát ohled na specifika daného sportu a též fázi soutěžního období, ve kterém se sportovec nachází. Následně je možno očekávat, že pravidelné psychotréninky budou mít požadovaný efekt (Seiler & Stock, 1996). Sportovní psychologové se převážně specializují na pět oblastí mentálního tréninku a to jsou sebedůvěra, motivace, kognitivní a emoční procesy a aktivace (Šafář in press). Základní předpoklad, jenž vede ke zlepšení a zvýšení duševní kapacity u sportujících jedinců je však dimenze sebepoznání (Jansa & Dovalil et al., 2009)

### **2.8.1 Sebeoznání**

Rozpoznání silných a slabých stránek osobnosti je pro sportovce klíčovým kritériem ke konstruktivnějšímu vnímání vlastních vnitřních potřeb a pohnutek, které jsou základem motivace pro úspěšné dosahování stanovených sportovních cílů. Hartl & Hartlová (2010) definují sebeoznání jako smyslové i rozumové poznání sama sebe. Jestliže sportovec dobře zná sám sebe, ví o svých přednostech a limitech a přijme je tak jak jsou, může začít systematickým tréninkem rozvíjet další mentální dovednosti. Učení se naslouchat vlastním myšlenkám, pocitům a chování je důležité k tomu, aby je byl člověk schopen při sportovním tréninku nebo soutěži vědomě řídit a kontrolovat. Teprve pak je připravený začít pracovat na eliminování nedostatků ve sportovním

výkonu a následně využít veškerý potenciál a výkonnostní rezervy (Jansa & Dovalil et al., 2009).

## 2.8.2 Kognitivní procesy

V psychologickém slovníku jsou kognitivní procesy definované jako psychické procesy, kterými „člověk poznává okolní svět i sebe samého a mění skutečnost; mezi nejdůležitější patří vnímání, pozornost, paměť, učení, řeč, myšlení, představivost, fantazie“ (Hartl & Hartlova, 2010, p. 44).

### 2.8.2.1 Vnímání

Aktuální reflektování okolního prostředí nám zprostředkovávají naše smysly. Okamžité podněty přijímáme dotykem na kůži a jazyk, nebo dálkovými receptory, zrakem, sluchem, čichem (Šimíčková-Čížková, 2012). Čítí, percepci chápeme jako přijímání a interpretaci podnětů pomocí analyzátorů zraku, sluchu, čichu, chutí, kinesteticko-propriocepcí. Každý jedinec je v průběhu celého života nepřetržitě „zahlcován“ obrovským množstvím informací z vnějšího a vnitřního prostředí. Informace jsou detekovány pomocí analyzátorů, následně dotvářeny na základě aktuálního psychického stavu a osobní zkušenosti jedince v mozku. Mezi základní lidské tendence patří potřeba nacházet a registrovat určitý řád, doplňovat chybějící informace, dotvářet a sestavovat celky. V případě, že bychom si vnímané informace nijak nevysvětlovali, existovali bychom ve světě zmatených obrazů a zvuků (Šafář, 2013).

Lidé se od sebe liší v tom, který z analyzátorů využívají jako hlavní zdroj informací. Největší podíl, asi 50 % populace používá k orientaci zrak. 25 % podle sluchu a asi stejné procento se řídí podle tělesného pocitu (McDermott & O'Conor, 1999). Charakteristické projevy jednotlivých typů jsou uvedeny v tabulce 7.

Vizuální typ	Auditivní typ	Kinestetický typ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohled často směřuje vzhůru</li> <li>• Vzpřímené držení těla</li> <li>• Rychlé tempo řeči</li> <li>• Výše položený hlas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naklánění hlavy na stranu</li> <li>• Rytmické pohyby</li> <li>• Důrazný hlas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohled často směřuje dolů</li> <li>• Uvolněné držení těla, „kulatá záda“</li> <li>• Pomalejší tempo řeči</li> </ul>

Tabulka 7 Charakteristické rysy jednotlivých typů (Šafář, 2013).



### 2.8.2.2 Pozornost

Výběrovým stavem vnímání je **pozornost**. V psychologických učebnicích bývá značená za funkci psychiky, projevující se zaměřeností na probíhající psychický proces. Požaduje aktivitu, pohotovost, bdělost je zárukou přesného vnímání a soustředěného myšlení. Z vývojového hlediska dělíme pozornost na bezděčnou, neúmyslnou, a záměrnou a úmyslnou. Bezděčná pozornost je vyvolána novými, náhlými nezvyklými podněty. Je ovlivněna zájmy člověka na základě pudu zvědavosti. Záměrná pozornost je řízena vůlí a hlídá naše vnímání, myšlení a konání aby sledovalo určitý cíl (Šimčíková-Čížková, 2012). Šafář (2013) uvádí třetí oblast pozornosti a tou je nastavení. Základní připravenost organismu vnímat a reagovat. Má souvislost s temperamentovými charakteristikami jedince a jeho aktivační úrovní. Není orientována přesně stanoveným směrem a podnětem.

Z hlediska struktury pozornosti rozlišujeme několik vlastností:

- Síla koncentrace – **INTENZITA**, danou subjektivní významností.
- Délka soustředění – **STABILITA**, závisící vedle dispozic na motivaci, složitosti a poutavosti podnětů.
- Rozsah – **KAPACITA**, počet prvků zachytitelných v jednorázovém aktu pozornosti.
- Kolísání – **OSCILACI**, individuální dynamiku střídání objektů pozornosti.

Sportovní psycholog Šafář (2013) interpretuje pozornost jako celek, který má několik důležitých charakteristik a ty se odlišnou mírou uplatňují v různých sportovních činnostech:

1. **Kapacita** – množství objektů, které člověk zaregistruje v krátkém časovém intervalu. Udává tzv. „magické“ číslo 7 +2 objekty.
2. **Selektivita** – schopnost vybrat významné podněty a současně ignorovat nevýznamné či rušivé
3. **Stabilita** – čas, po který jsme schopni soustředěně vnímat jeden podnět (bodová fixace), průměrná hodnota se udává kolem 0,1 – 5 sekund.
4. **Koncentrace** – volba omezeného počtu podnětů, na které se zaměříme. Koncentrace ve sportu je považovaná za nejdůležitější charakteristiku pozornosti. Další z definic říká, že koncentrace je schopnost zůstat všemi smysly v přítomné okamžiku. Je to schopnost soustředit se pouze na vlastní činnost –

cvičení, soutěž, trénink. Koncentrace má dvě hlavní dimenze rozsahu (úzký-široký) a zaměření (dovnitř a navenek) (Tabulka 8).

Koncentrace pozornosti	zaměření vnější	zaměření vnitřní
rozsah široký	rychlé vyhodnocení celkové situace (prostřední, podmínky, soupeři)	plánování dalšího postupu v tréninku či soutěži
rozsah úzký	sledování konkrétního podnětu (cíl při střelbě)	zvládnání nepříjemného pocitu (bolest v kotníku)

Tabulka 8 Hlavní dimenze koncentrace (Šafář, 2013).

Při vykonávání sportovní činnosti je důležité, aby sportovec zaměřoval koncentraci na podstatné situace a podněty, které ovlivňují vývoj hry. Koncentraci mohou narušit faktory vnější (např. výkřik z publika či nečekané zranění), nebo vnitřní (např. úzkost či negativní myšlenky). **Modelovaný trénink** patří mezi metody mentální přípravy, která se využívá pro nácvik zvládnání rušivých vlivů během utkání nejčastěji. Princip modelového tréninku spočívá v napodobení pravděpodobných nežádoucích rušivých elementů v tréninkové jednotce. Sportovec se tím to způsobem učí vytvořit si postupy a strategie ke zvládnutí těchto překážek a snižuje tak riziko ztráty pozornosti v samotném závodě či utkání (Jansa & Dovalil et al., 2009).

### 2.8.2.3 Myšlení

Je nejsložitější kognitivní proces. Podstatou myšlení člověka je nacházet vztahy a spojitosti mezi jevy a předměty, diferencovat jejich významy, vlastnosti využitím obrazů, pojmů a jim náležitým symbolům a znakům. V různých činnostech se projevuje vnitřní organizací a plánovitým jednáním cíleně zaměřeným k vyřešení problémových situací (Šimčíková-Čížková, 2012).

U člověka je myšlení úzce spojené s řečí. Proces myšlení přímo ovlivňuje schopnost dosáhnout určitou úroveň pohybových dovedností. Řídí rychlé a dokonalé zvládnutí specifických pohybových dovedností. Pomocí myšlení můžeme plánovat, zvažovat naše akce a jejich budoucí následky dříve než je přímo pocítíme na vlastním těle. Ve sportovním kontextu myšlení umožňuje ochránit naše svaly před nebezpečným

přetěžováním nebo upozornit na vyčerpaný stav energetických zásob. Samozřejmě stojí za přípravou taktiky jak efektivně překonat rychlejšího, silnějšího a vytrvalejšího soupeře (Šafář, 2013).

### **Intelligence a sportovní výkon**

Rychle, přesně myslet a kvalitně řešit problematické situace je projevem intelligence. Úroveň intelligence se vyjadřuje prostřednictvím IQ (intelligenčního kvocientu) a je to jeden z předpokladů úspěchu ve výkonových aktivitách. Ve sportovní oblasti se uvádí, že propojení intelligence a výkonnosti jako velmi volné a rozložení IQ se u vrcholových a výkonnostních sportovců neodlišuje od běžné populace. Většina sportovců (96 %) se nachází ve škále IQ mezi 70 až 130 a není nám znám vztah, kdy by se s narůstajícím IQ zlepšovaly předpoklady ke zvýšené sportovní výkonnosti. Velmi ojediněle se setkáváme s vrcholovými sportovci, jejichž IQ se pohybuje v hraničním pásmu podprůměrné intelligence (80 – 70). Vše je vidět z tabulky 9. Vážnou komplikací pro podávání vrcholného výkonu se zmiňuje IQ, které se nachází v oblasti mentální retardace. Neboť při tomto jevu již dochází k narušení motoriky a koordinace složitějších pohybových celků (Šafář, 2013).

<b>Hodnota IQ</b>	<b>Název kategorie</b>	<b>% populace</b>
nad 130	vysoce nadprůměrná intelligence	2,15
111 - 130	nadprůměrná intelligence	13,60
90 - 110	průměrná intelligence	68,30
70 - 89	podprůměrná intelligence	13,60
69 - 50	lehká mentální retardace	2,15 sloučit
49 - 35	středně těžká mentální retardace	sloučit
20 - 34	těžká mentální retardace	sloučit
0 - 19	hluboká mentální retardace	sloučit

Tabulka 9 Škála intelligenčního kvocientu (Šafář, 2013).

Myšlení při sportovní činnosti reflektuje určité aspekty sportovcovi osobnosti, ale také zahrnuje jeho aktuální psychické rozpoložení. Před soutěží se mohou objevovat

negativní myšlenky, jež převážně mají spojitost se strachem z prohry nebo předvedeného špatného výkonu, předstartovní úzkostí a trémou. V samotné soutěži mohou mít negativní myšlenky za následek špatné hodnocení a interpretaci veškerých předváděných činností. Naopak se vyžaduje myšlení pozitivní (Seligman, 2003, in Slepíčka et al., 2009). „Myšlenky jsou uvědomované ve vnitřní řeči“ (Hartl & Hartlová, 2010, p. 327). Pozitivní formulace vnitřní řeči je jedním z prostředků pro cílené snižování úzkosti a nežádoucích emocí. Promlouvat sportovec sám k sobě může buď nahlas, nebo jen v duchu. Používané jsou výroky jako například „vydrž“, „máš na to“, „soustřed se“ či „jsem úplně klidný“ (Tod et al., 2012). Vnitřní řeč je možno rozlišovat na motivační a kognitivní. Kognitivní řeč směřuje na technicko-taktickou část výkonu (např. „dotáhni zápěstí“ nebo „pomož včas“), zatímco motivační řeč se zaměřuje spíše na povzbuzující slova („pojď“ nebo „zvládneš to“) (Hardy et al., 2001, in Tod et al., 2012).

#### **2.8.2.4 Emoce**

City jsou všeobecně známé projevy radosti, smutku, vzteku, strachu, vzrušení, lásky, nenávisti, pohrdání a další. Přesné vymezení je velmi obtížné, vyjadřují vždy subjektivní vztah člověka k předmětům a jevům prostředí. Pomáhají se mu orientovat v závažnosti a modalitě okolních jevů a jsou též dynamickým regulátorem jeho činnosti. (Šimíčková-Čížková, 2012). Emoce jsou citové prožitky libosti či nelibosti vždy spojené s expresí chování a doprovázené fyziologickou reakcí. (Seligman, 2003, in Slepíčka et al., 2009).

Na základě neurofyziologických a humorálních výzkumů behavioristů mají emocionální procesy následující funkce (Šimíčková-Čížková, 2012):

- Specifické aktivace psychiky a organismu – závislé na významnosti podnětu pro jedince.
- Tonzující – rozšířené množství a rychlost specifických reakcí, energii, průceschopnost.
- Tlumící – snižuje psychickou i fyzickou aktivitu, jsou příznačné při prožitcích úzkosti, strachu, deprese, smutku, aj.).

- Regulační – vyvolávají příklon či odklon k působícímu podnětu (láska X nenávisť, radost X zlost, nadšení X deprese).
- Organizující – mírná emoce organizuje a energetizuje koordinovanost jednání, snižuje psychickou vnímavost k nepodstatným vedlejším jevům. Narůstáním emocionálního stavu se zužuje psychická zaměřenost, sensorické pole a jednání se stává hrubším).

Pro potřeby pohybových aktivit ve sportu dělíme emoce na spíše **nabuzující** (excitační) a na spíše **tlumivé** (inhibiční). Nabuzující emoce jsou spojené s prožitkem úspěchu, radosti či hněvem. Tlumivé jsou spojovány s různými kvalitami prožitku neúspěchu nebo se strachem. Některé situace mohou navozovat jak nabuzující, tak tlumivé emoce. Přehled emočních kvalit a reakcí na ně zobrazuje tabulka 10.

<b>Emoce</b>	<b>Podnětová situace</b>	<b>Reakce</b>
Strach	Neznámý jev, nebezpečí	Strnutí, útok
Hněv, vztek, zlost, zuřivost	Překážka, nepřítel	Útok, agrese, obranné reakce
Radost	Úspěch, zisk	Spokojenost, + motivace
Smutek, znechucení, deprese	Neúspěch, ztráta hodnot	Sklíčenost, – motivace
Touha, očekávání	Neznámá situace	Hledání, pátrání, + motivace
Důvěra, náklonnost, láska	Přímé jednání, přátelství	Kooperace, (mazlení)
Překvapení	Nový neznámý podnět	Spouštěč emocí

Tabulka 10 Přehled emočních kvalit a reakcí na ně (Válková, 2013).

Sport, především vrcholový je, kvůli nejistotě výsledku a velkému vnějšímu tlaku na něj, emociálně vysoce dynamický. Patří mezi nejvíce emociogenních lidských činností, kdy intenzita emocí závisí na důležitosti soutěžní situace. Pozitivní emoce a pozitivní myšlení jsou vyžadovány pro efektivnější dosahování optimálního výkonu, ale neznamená to, že přítomnost přiměřených obav o výsledek není žádoucí. Určitý

stupeň obav, dokáže organismus nabudit a zvýšit koncentraci na určitý cíl. Na druhé straně nadměrná aktivace takových obav a jejich fyziologický doprovod může kvalitu prováděného výkonu narušovat (Slepička et al., 2009). Při intenzivním emočním prožitku člověk registruje řadu tělesných změn. Zrychlené dýchání, tepová frekvenci, zvýšené svalový tonus, pocení či chvění (Atkinsonová et al., 1995, in Plháková, 2004). To má za následek nežádoucí únik duševní energie a mnohdy též častější chybování či selhávání (Kavková & Vičar, 2014).

Psychologická příprava učí sportovce fyziologické stavy a emoce analyzovat a zvládat (Shortová & Rossová-Stewartová, 2009, in Tod et al., 2012). Pro nácvik zvládnutí těchto situací a stavů se ve sportovní přípravě využívají **imaginační techniky**. Sportovec se pomocí imaginačních technik snaží stresující situace, ve vlastních představách, připustit a současně si poté vytváří vnitřní strategie, aby se s nimi mohl vyrovnat (Kavková & Vičar, 2014).

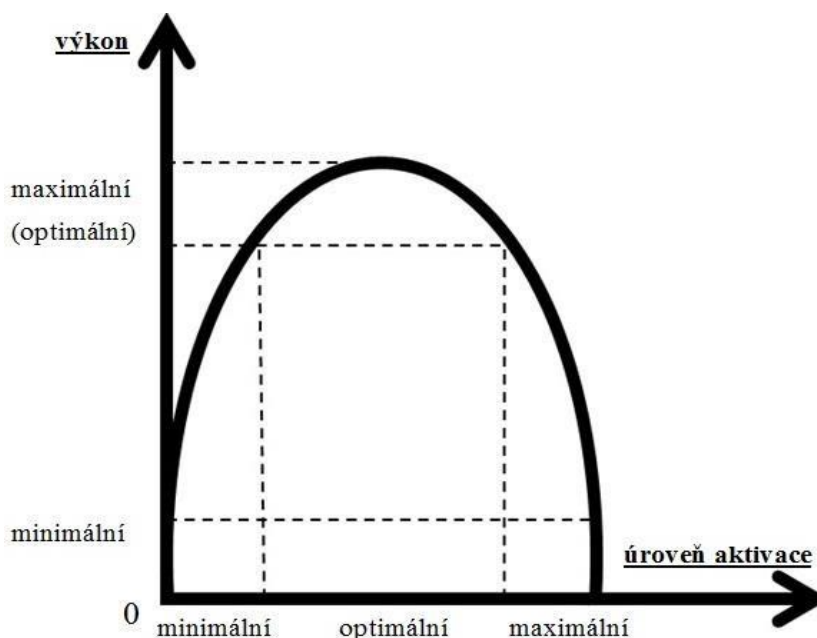
#### 2.8.2.5 Aktivace

Aktivace je oživující mechanismus, který nám umožňuje čerpat ze zdrojů potřebných k tomu, abychom se zapojili do intenzivní a dynamické činnosti (Sage, 1984, in Tod et al., 2012). Aktivace se pohybuje na linii od hlubokého kómatu po extrémní vzrušení a je způsobováno tím, jak se naše tělo připravuje na nadcházející výzvu. Účinky aktivace však mohou působit i negativně na duševní a tělesné stavy sportovců a jejich chování. V duchu mohou pochybovat o svém výkonu, zažívat tělesné napětí, což se obojí odráží v jejich chování (Tod et al., 2012). Problematika aktivace ve sportu úzce souvisí s emočním naladěním. Tradičně dělíme emoční stavy na tři na sebe navazující oblasti: předstartovní, soutěžní a pozávodní. V předstartovní a soutěžní fázi se poté sportovci potýkají s individuální úrovní aktivace, která vyplývá z intenzity prožívané emoce (Slepička et al., 2009).

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

Naopak nadměrná aktivace se vyznačuje zvýšenou dráždivostí až agresivitou a diskoordinací jemných pohybů (Stackeová, 2011).

Vztah mezi úrovní aktivace a výkonem vystihuje tzv. **hypotéza obráceného U** (Obrázek 4) nebo též **Yerkesův-Dodsonův zákon**. Ten tvrdí, že „pro optimální činnost mozku je ideální střední úroveň aktivace, vyšší úroveň je nepříznivá pro jakoukoli činnost, která je spojena se složitými a obtížnými úkoly“ (Hartl & Hartlová, 2010, p. 686). Stejně tak není možné dosáhnout maximálního výkonu při úrovni nízké. Pochopitelně se bere ohled na individualitu sportovce, u každého je totiž optimální míra nabuzení jiná. Závisí nejen na jeho osobnostních rysech, ale také na úrovni dovedností a aktuální motivaci (Tod et al., 2012).



Obrázek 4. Hypotéza obráceného U (Tod et al., 2012).

### 2.8.2.6 Motivace

Pokud chceme dosáhnout úspěchu v nějaké činnosti, jedním z nejdůležitějších činitelů je naše motivace. Je dokonce důležitější než míra talentu. Talentovaný sportovec, který postrádá motivaci, bude úspěšný pouze do té doby, než se dostane na úroveň, kdy musí začít tvrdě trénovat a být vytrvalý v překonávání překážek a zvládnání výzev výkonnostního a vrcholového sportu. Motivace má vliv na to, s jakým zaujetím se sportovec svému sportu věnuje a zda je schopen dosahovat cílů, které si stanoví (Šafář, 2013).

Výkonová motivace je podle autorů Tod et al. (2012) postavena na východisku, že lidé jsou motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost či úspěch ve sportovní oblasti se často měří jen jako výkon s porovnáním s protivníky, potřeba úspěchu se zpravidla posuzujeme ve vztahu k soutěživosti. Sportovní psychologové dle Martense (2006) zdůrazňují dvě nejzákladnější potřeby sportovců:

- **zažít zábavu**, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení,
- **být respektován**, což uspokojí potřebu cítit se užitečným, schopným a úspěšným.

Ve sportu je motivací míněn souhrn všech motivů, které sportovce podněcují k výkonu či jej omezují, a které obecně pobízejí ke sportovní aktivitě (Válková, 1980). Jedna z prvních teorií motivace, která našla využití ve sportovní psychologii, byla **teorie potřeby úspěchu**. Její autor John W. Atkinson předpokládá, že ke sportovní činnosti nás podněcuje rozdíl mezi dvěma tendencemi – dosažení úspěchu a vyhnutí se selhání (Slepička et al., 2009).

Dnes je již v psychologii sportu více přijímána Nichollsova **Teorie cíle snažení**. Ta rozlišuje dva typy sportovců – **orientované na výkon** a **orientované na ego**. Sportovce orientované na úkol k činnosti podněcuje samotná sportovní aktivita, hra a radost z ní. Orientace na ego je spojena spíše s příležitostí změřit síly či předvést svoji výkonnost (Tod et al., 2012).

### **Vnitřní motivace**

Albert Puig, držitel mnoha trenérských ocenění trenér mládeže FC Barcelona vydal v listopadu 2009 knihu *Síla snu*. Jedna myšlenka změny život-to je název jedné z nejzajímavějších kapitol. Pro španělský fotbalový deník Marca uvedl: „Celý svět si myslí, že v naší akademii vychováváme fotbalisty. Ve skutečnosti tu vychováváme kluky, co milují fotbal. „Není třeba dodávat, že pokud ho díky tomu budou hrát dobře, přijdou peníze a sláva. To je jiná věc (Jelínek & Kuchař, 2013).

Vnitřní motivace je ochota něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn podle (Biddle & Mutrie, 2001). Výzkumné poznatky naznačují, že čím více sebeurčená



je motivace jedince, tím pozitivnější jsou i jeho výsledky (Ryan & Deci, 2000) a tím kvalitnější jsou jeho sportovní zážitky a sportovní postoje. Pelletier a jeho kolegové (2001) zjistili, že ve sportu je sebeurčovaná motivace na začátku činnosti spojena s vyšší mírou setrvání u ní. Sarrazin a kolegové (2002) zkoumali vztah mezi motivací a odpadlictvím u házenkářek. Výsledky ukázaly, že ty, které sportování zanechaly, měly mnohem nižší míru vnitřní motivace než hráčky, které u házené setrvaly (Tod et al., 2012).

### **Vnější motivace**

Motivace je slovo, které jde zdánlivě použít v jakémkoliv kontextu a „přilepit“ na něj cokoliv. Mnoho lidí dnes žije v novodobém mýtu, že největší životní motivací jsou peníze, protože lze za ně koupit prakticky všechno. Skutečnost je taková, že o motivaci většinou píší lidé, kteří ji vidí zvenčí. Titulky v médiích typu „Vyhrál a dostal“ v tom jen podporují. Jako by peníze byly tou nejvyšší životní metou, jaké může sportovec dosáhnout (Jelínek & Kuchař, 2013).

Vnější motivace popisuje podíl na nějaké činnosti pro naplnění určitého vnějšího požadavku (Ryan & Deci, 2000). V případě vrcholového basketu jsou to finanční odměny, medaile, diplomy apod. Autoři Tod et al. (2012) rozdělují vnější motivaci podle souvislostí do čtyř typů:

- **Vnější regulace** – chování člověka řídí vnější hrozby nebo odměny zvenjšku, což podkopává vnitřní motivaci (Deci, Koestner & Ryan, 1999).
- **Introjektovaná regulace** – nejsložitější forma motivace, která obsahuje protikladné motivy (Koestner & Losier 2002). Sportovec může prožívat oba pocity. Mohou vnímat pozitivní pocity ve vztahu k ziskům z tréninku navíc a zároveň negativní pocity ke vztahu k úsilí, již jsou nuceni vynaložit, aby trénink navíc přinesl zisky i jim osobně. V důsledku mohou konfliktní pocity způsobovat nechuť k tréninku navíc, ale zároveň vyvolávat ve sportovci pocit viny, že to nedělají.
- **Rozpoznaná regulace** – proces, prostřednictvím člověk skutečně přijímá hodnoty konkrétního chování, důsledkem daného chování je ochota intenzivněji na sobě pracovat. Cení si totiž zisků, které mu přinášejí. Stále se však jedná

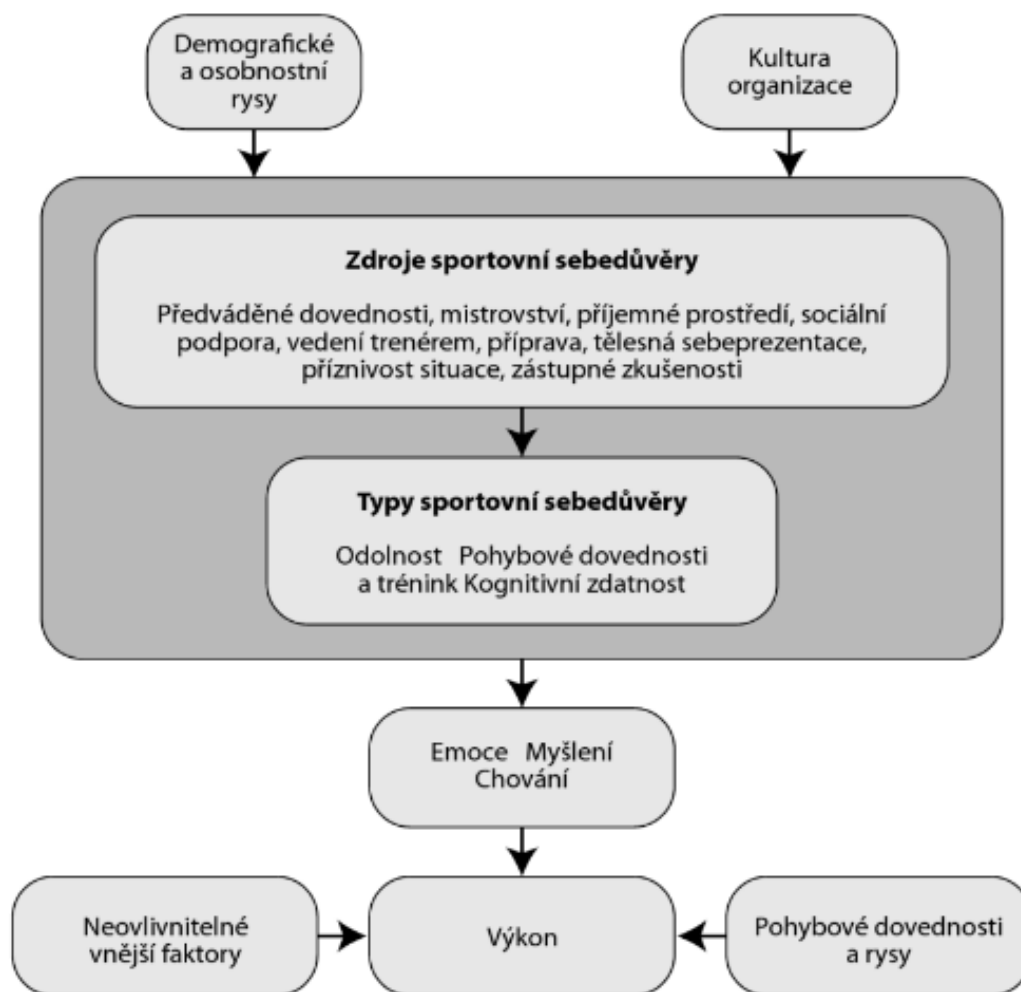
o motivaci vnější, protože k tomu to chování dochází z vnějších důvodů tj. zlepšit výkon a nejen pro čistou radost z pohybu.

- **Integrovaná regulace** – forma vnější motivace, která se přibližuje motivaci vnitřní nejvíce. Hodnoty konkrétního chování jsou důležité a také jsou integrované do dalších rolí, jež jedinec v životě zastává. Toto chování je natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobnostními hodnotami a přesvědčeními a tvoří součást identity člověka (Ryan & Deci, 2000).

### 2.8.2.7 Sebedůvěra

Pro sportovce je důležité, aby přemýšleli a jednali sebedůvěrně, pokud chtějí podávat optimální výkon. Sportovci mohou mít sebelépe natrénováno, ale pokud nevěří vlastním schopnostem, je téměř nereálné dosáhnout vytyčených cílů. Špatná psychika, úzkost a stres mohou zcela pokazit jejich závodní výkon (Šafář, 2013).

Bez důvěry ve vlastní schopnosti a dovednosti je ve vrcholovém sportu zcela nemožné uspět. Hemery (1986) ve svých výzkumech mez špičkovými sportovci zjistil, u většiny z nich, vysokou sebedůvěru. Na druhou stranu zmiňuje fakt, že mnozí jedinci občas zažívali pochybnosti o sobě. Přes občasnou nedůvěru v sebe však stále věřili, že v nejdůležitějším utkání či nejvyšší soutěži dokážou podat kvalitní výkony. Nejaktuálněji definovali sebedůvěru Vealey a Chase (2006, in Tod et al., 2012) jako víru ve vlastní vnitřní síly, zejména schopnosti, k dosažení úspěchu. Výchozí diskem pro většinu výzkumů sebedůvěry ve sportovní oblasti se stala **Badurova teorie ve vlastní zdatnost**. Důvěra ve vlastní zdatnost se týká přesvědčení sportovce, že dokáže uskutečnit chování potřebné k dosažení žádoucího výsledku. Badura rozděloval důvěru ve vlastní zdatnost a očekávání výsledku, zahrnující přesvědčení, že určité chování povede k daným výsledkům (Badura 1977b in Tod et al., 2012) Vealeyová (1986) dle Toda et al. (2012) z teorie důvěry ve vlastní zdatnost navrhla model (Obrázek 5), který je základem mnoha výzkumů sportovní sebedůvěry. Definicí sportovní sebedůvěry uvádí jako určitý stupeň jistoty, kterou jedinci mají ohledně své schopnosti uspět ve sportu. Sportovní sebedůvěru lze chápat buď jako stav nebo rys a to v závislosti na časovém rámci.



Obrázek 5. Model sportovní sebedůvěry (Tod et al., 2012).

V tabulce 11 popisují jednotlivé zdroje modelu sportovní sebedůvěry.

<b>Zdroj</b>	<b>Sebedůvěru zlepšuje, když sportovci</b>
Mistrovství	Myslí si, že se jejich dovednosti zlepšily
Předvedení schopnosti	Předvádějí lepší schopnost než druzí
Zástupné zkušenosti	Sledují dobré výkony druhých
Sociální podpora	Věří, že je druzí podporují a povzbuzují
Vedení trenérem	Mají důvěru ve vůdcovské schopnosti trenéra
Příprava	Cítí se tělesně a duševně připraveni
Tělesná sebe prezentace	Myslí si, že je druzí vnímají dobře
Příznivost situace	Věří, že situace hraje v jejich prospěch
Příjemné prostředí	V daném prostředí se cítí dobře

Tabulka 11 Zdroje sportovní sebedůvěry (Tod et al., 2012).

Kulturní sportovní organizace ovlivňuje způsoby rozvíjení a projevy sebedůvěry sportovců. Například olympijští sportovci uvedli, že jejich sebedůvěra je občas křehká a nestála v důsledku tlaků a rozptylování spojených s akcí velkých mezinárodních rozměrů. Rovněž rozdíl mezi jednotlivci, jež se týkají demografických (věk a pohlaví) a osobnostních rysů, mají vliv na projevy a rozvoj sebedůvěry. Sebedůvěru je potřeba chápat jako „duševní modifikátor, který ovlivňuje myšlení, cítění, chování a samozřejmě výkon sportovce (Šafář, 2013).

## **2.9 Kolo dokonalosti**

Terry Orlick patří mezi nejuznávanější představitele aplikovaného oboru sportovní psychologie, mentálního tréninku a rozvoje k vynikání. Orlick byl gymnastický šampión a jako trenér spolupracoval ve sféře tréninku špičkových výkonů za více než 35 let s tisíci olympijských a profesionálních sportovců ve více než třiceti sportovních disciplínách. Působil jako konzultant pro zlepšení výkonu a trenér koncentrace na mnoha zimních i letních olympiádách. Jako poradce spolupracoval s různými profesionálními týmy a obchodními společnostmi (Orlick, 2012).

V empirické části diplomové práce využívám nástroj pro měření mentálních předpokladů sportovců, který vychází ze světoznámé koncepce Orlicka „Kolo dokonalosti“ (Obrázek 6). Autor ji podrobně vysvětluje v knize Na cestě k vítězství (Jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku). Pokládám tedy za vhodné a přínosné jeho koncepci stručně představit v dalším textu.

Podle Orlicka (2012) je nejdůležitější si uvědomit, že vynikání v určitém sportu či jiné činnosti a dosažení úspěchu je otázkou volby. Zvolit si cestu dokonalosti znamená zaměřit veškerou vnitřní energii a úsilí k naplnění kapacity vlastního potenciálu. Orlick největší důraz klade na koncentraci, jelikož maximální koncentrace je tím „magickým“ faktorem, který sportovce přibližuje k výjimečným výkonům, proto je podstatné aby sportovci byli na trénincích, soutěžích přítomni nejen tělesně, ale i duševně. Jak již víme, záměrná pozornost je ovládána vůlí a je tedy na každém člověku, jestli si vybere maximální soustředění na každý moment tréninku nebo funguje jen jako robot. Rutinně bez jakéhokoliv zaujetí pro prováděné činnosti.

**Koncentrace** zaplňuje největší prostor ve středu „Kola dokonalosti“ a z ní pak vychází kvalita dalších šesti kritických dimenzí osobní dokonalosti. Patří mezi ně odhodlání, pozitivní představy, psychická připravenost, důvěra ve vlastní zdatnost, kontrola rušivých faktorů a proces neustálého učení.

„Lidské srdce dokonalosti často začíná bít, ve chvíli kdy člověk objeví nějaké poslání, které jej pohltí, osvobodí, vyzývá, dává mu pocit smyslu, radosti nebo vášně“ (Orlick, 2012, p. 21). **Odhodlání** je klíčovou složkou na cestě k dosahování výjimečných výkonů. Bez něj by zřejmě ani nešlo naplnit stanovený cíl a uspět v určité činnosti či sportovní disciplíně. Když je sportovec připraven svému sportu odevzdat maximum, rozvíjet naplno schopnosti a jít za svým cílem, neustále se učit z nových situací (prohry, výhry) je na správné cestě. Na druhou stranu, tak jak je potřebné oddaně a vytrvale pracovat na překonávání překážek nesmí se podceňovat dostatek času pro relaxaci celého organismu.

**Psychická připravenost** úzce souvisí se stavem plného soustředění, pozitivního myšlení, vytrvalosti a odhodlaností jednat podle svých záměrů. Cesta osobní dokonalosti požaduje mentální připravenost soustředěnou na rozhodnou akci. Jediné na čem záleží, jsou činy, proto jednat odhodlaně každý den je základem tréninku, výkonu. Sportovec, který je dobře psychicky připravený dobře manipuluje se zaměřením své pozornosti, je schopen si stanovovat dílčí i dlouhodobé cíle. Zůstává pozitivní i přes zápasové, tréninkové nezdary nebo se rychle navrácí k pozitivnímu přemýšlení, kdykoliv začne být během předváděného výkonu negativní. Také přemýšlí nad tím, co by mohl zlepšit po stránce psychické, fyzické, technické a taktické, aby ve svém poslání stále vynikal.

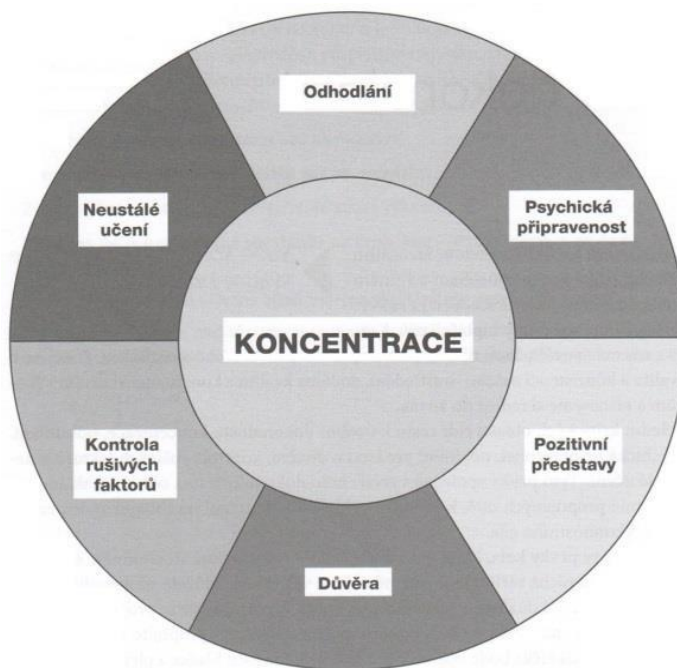
Další dimenzí na cestě osobní dokonalosti jsou pozitivní **vize** a **představy**. Pozitivní vize čeho chceme dokázat a dílčí vize kroků, které se chystáme uskutečnit, abychom dosáhli vytyčeného cíle, jsou důležitým hybatelem v cestě za dokonalostí. Vize a představy minulých i současných skvělých výkonu udržují soustředění na podstatné situace, rozvíjejí představivost a upevňují sebedůvěru.

Velice důležitou dimenzí osobní dokonalosti je sebedůvěra. **Důvěru** ve vlastní schopnosti, dovednosti, potenciál a v neposlední řadě smysluplnost svého konání je nutné postupně rozvíjet kvalitní přípravou a maximální koncentrací. Důležité je umět

používat sebereflexi a přijímat konstruktivní kritiku. Nechat si poradit od zkušenějších, registrovat zlepšení a mít z nich radost.

Jak jsem již zmiňovala, pro Orlicka je klíčovou dimenzí osobní dokonalosti hlavně koncentrace pozornosti. Dokázat se držet daného cíle i přes nejrozmanitější druhy rozptylování není jednoduché, podstatné je se naučit co nejrychleji pozornost opět zaměřit a rušivé vlivy rozpoznávat a dokázat je kontrolovat. Rušivé faktory mohou být jak vnitřní (obavy, úzkost, pochybnosti), tak vnější (médiá, soupeř, publikum). Jejich redukci a naopak posilování vlastní pozornosti jsou sportovci schopni dosahovat mnohem lepších výkonů.

**Proces neustálého učení** byl již několikrát zdůrazňován, pro jeho aktivaci je potřeba specifického soustředění, které umožňuje sportovci ovládat a využívat všechny mentální dovednosti. Naučí-li se sportovci funkčně propojit všechny dimenze „Kola dokonalosti“ nic jim nebrání v cestě k maximálnímu využití vlastního potenciálu a dosahování výkonů odpovídajícím jejich kvalitě a možnostem.



Obrázek 6. Kolo dokonalosti (Orlick, 2012).

„Až propojíte všechny prvky tohoto kola, skládačka bude dokončená a kolo se bude točit hladce a plynule – dokonce i v hrbolatém terénu“ (Orlick, 2012, p. 19).

### **3 Cíle práce**

Hlavní cíl výzkumné části je diagnostika mentální připravenosti hráček basketbalu v mládežnických reprezentačních družstvech kategorie U17, U18 a U20.

Dílčími cíli jsou komparace mentální připravenosti mezi jednotlivými kategoriemi U17, U18 a U20.

#### **Výzkumné otázky**

1. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 17 let?
2. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 18 let?
3. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 20 let?
4. Existují rozdíly v mentální připravenosti hráček basketbalu v jednotlivých věkových kategoriích (U17, U18, U20)?

## **4 Metodika**

### **4.1 Popis zkoumaných skupin**

Stratifikovaný náhodný výběr obsahuje 47 dívek ve věku od 15 do 19 let. Probandky byly rozděleny do dílčích sub-souborů reprezentačních výběr U17, U18 a U20 na základě věkových kritérií. Všechny zkoumané hráčky hrají, v současné době, minimálně nejvyšší celostátní soutěž adekvátní jejich věkové kategorii. V době šetření nebyla známá definitivní soupiska hráček pro vrcholné mezinárodní akce konané v létě 2016, a proto zkoumaný soubor obsahuje hráčky zahrnuté do širších reprezentačních výběrů.

1. Kategorie U17 kritéria výběru:
  - ročník narození 1999 a mladší,
  - dosažená výkonnostní úroveň celostátní až národní reprezentace.
2. Kategorie U18 kritéria výběru:
  - ročník narození 1998,
  - dosažená výkonnostní úroveň celostátní až národní reprezentace.
3. Kategorie U20 kritéria výběru:
  - ročník narození 1997,
  - dosažená výkonnostní úroveň pouze národní reprezentace.

### **4.2 Organizace výzkumu**

Šetření probíhalo v rámci reprezentačních soustředění a kempů budoucích nadějí v období podzim 2015 až leden 2016. Dotazníky jsem administrovala ve formě tužka-papír prostřednictvím hlavního reprezentačního trenéra žen a šéftrenéry mládeže, kteří byli náležitě informováni o problematice výzkumu. Samozřejmostí bylo příslibení anonymity a důvěrnosti veškerých dat, ale i možnost individuální interpretace získaných informací. Za probandky mladší 18 let dodala písemný souhlas šéftrenérky mládeže, která měla souhlas k šetření od rodičů.



### 4.3 Diagnostická metoda

V praktické části diplomové práce jsem zvolila kvantitativní metodu výzkumu. Primární úlohou bylo ověření aktuálního stavu mentální připravenosti ve zkoumaných skupinách a následná komparace mezi jednotlivými soubory probandek. Výzkum byl prováděn pomocí osobnostního dotazníku OMSAT3 (The Ottawa Mental Skills. Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001). Do češtiny byl upraven vědeckým týmem pracovníků z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Další informace využívané v této části práce jsou čerpány z české verze manuálu dotazníku (Vičar, in press 2015).

OMSAT3\* nástroj je sportovci, převážně v zahraničí, používán k ověřování jejich psychických dovedností, vztahující se k danému sportu. Sportovními psychologů trenérům a hlavně samotným sportovcům umožňuje rozšifrovat silné a slabé stránky výkonu a určit směr psychologické přípravy. Mapuje aktuální stav sportovcova duševního nastavení, vhodná jsou i opakovaná měření v odlišných fázích soutěžní sezóny. Validita a reliabilita tohoto nástroje je ověřena značným množstvím studií. Účinnost dotazníku potvrzují i letité zkušenosti obou autorů přímo ze sportovní praxe (Vičar, in press 2015).

John H. Salmela je profesorem na Ottawské univerzitě, Je autorem desítek knih a spoluautorem mnoha vědeckých článků z oblasti sportovní psychologie. Jako místopředseda, člen výkonné rady nebo pokladník zaujímal významnou roli v řízení ISSP (International Society of Sport Psychology). V průběhu profesní kariéry se setkal s velkým množstvím úspěšných sportovců, se kterými dlouhodobě spolupracoval. Alma mater je pro Natalii Durand-Bush Ottawská univerzita, kde působí jako docentka. V ISSP, jedno volební období zastávala roli viceprezidentky. Velice aktivní je též v publikační sféře. V rámci své praxe spolupracuje se sportovci z různých sportovních odvětví a všech výkonnostních úrovní (Vičar, in press 2015).

Současná verze OMSAT3\* prošla několika fázemi vývoje. V roce 1992 Salmela vytvořil první verzi – OMSAT 1. Podstatu dotazníků položily poznatky vycházející od Ericssona, Csikszentmihalyie, Harreho, Orlicka a vlastních zkušeností. První verze byla poměrně obsáhlá, skládala ze 114 položek rozdělených do 14 dimenzí. Další verze OMSAT2 byla přepracována a redukována Botou, již v roce 1993, na 71 položek a 12 mentálních dovednostních oblastí. V roce 1995 se zveřejnila forma OMSAT 3 s 85

a autoři jej opět dělili do 12 dimenzí. Konečná verze OMSAT 3\* byla vytvořena v roce 2001 (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Skládá se ze 48 položek a probandi zaznamenávají jednotlivé odpovědi výběrem jednoho ze sedmi stupňů Likertovy škály. Jednotlivé stupně nalezneme v tabulce

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

Tabulka 12 Jednotlivé stupně Likertovy škály.

Dotazník měří 12 mentálních dovedností, obsahující vždy čtyři položky. Dle autorů jsou psychické vlastnosti rozděleny na základní, psychosomatické a kognitivní. Stručný rámcový popis zmiňovaných dimenzí přikládám níže.

#### 4.3.1 Základní dovednosti

Základní dovednosti jsou děleny na sekce odhodlání, sebedůvěry a stanovování cílů. Důležitosti těchto komponent jsem se věnovala již v teoretické části. Je tedy známo, že jsou pro dosahování maximálních výkonů zcela nezbytné. Viz kapitola 2.9 Kolo dokonalosti – Teorie Terryho Orlicka.

Autoři k deskripci **odhodlání**, vycházejí ze slov Terryho Orlicka (1990, in Vičar, in press). Orlick uvádí, že sportovec musí být své činnosti natolik oddán, aby se sportovní snahy staly, alespoň po určitou dobu, centrem jeho života. To je pro něj jediný způsob jak dosáhnout maximálního možného výkonu. Definice **sebedůvěry** opět pramení z koncepce tohoto světově respektovaného sportovního psychologa. Sebedůvěru charakterizuje jako nutný motor k dosahování nejlepších výsledků. Podstatná je pro něj víra ve vlastní potenciál, zaznamenávání postupných zlepšení, a též

důvěra blízkých lidí sportovce a jejich kladné hodnocení (Orlick, 1992, in Vičar, in press 2015). **Stanovování cílů** je třetí ze základních dovedností, o kterých jsem se již zmiňovala v teoretické části. Je to základní technika používaná pro cílené a systematické zvyšování motivace ke sportovní činnosti, Burton (1993, in Vičar, in press 2015) klade důraz na stanovování dlouhodobých i krátkodobých cílů. Akcentuje, měřitelnost cílů a pozitivní formulaci. Příklady položek základních mentálních dovedností popisují v tabulce 13.

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

Tabulka 13 Příklady položek základních mentálních dovedností.

#### 4.3.2 Psychosomatické dovednosti

Vědomá kontrola psychosomatických dovedností je nezbytná pro vhodné zaměřování sportovcovi energie. Patří mezi ně reakce na stres, zvládání strachu, aktivace a relaxace.

**Reakcí na stres** jsou chápány fyziologické změny organismu související se zvládáním endogenních (obavy z výsledku) a exogenních (interference z okolí) tlaků. Reflektuje schopnost kontroly předstartovního a soutěžního stavu. Sportovci v závislosti na své individuální struktuře nastavení osobnosti mohou zaznamenávat strach a úzkost, jenž vyplývá z potencionálního fyzického či psychologického nebezpečí daného sportu. „Umění“ se přizpůsobit a vyrovnat s kritickými aspekty sportovní činnosti je v dotazníku zahrnuto do oblasti **zvládání strachu**. Na základě poznatků z teoretické části víme, že cílem sportovce je snaha o dosažení optimální úrovně aktivace. Schopnost vědomé **aktivace** či naopak **relaxace** sportovci pomáhá správnou hladinu aktivace dosáhnout. Relaxace se využívá ke snížení nadměrné energie, například při startovní horečce. Nepřiměřené nízkou hladinu energie (startovní apatie) naopak podporuje aktivace (Tabulka 14).

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

Tabulka 14 Příklady položek pro psychosomatické mentální dovednosti.

### 4.3.3 Kognitivní dovednosti

Zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže jsou oblasti, které jsou v manuálu dotazníku zahrnuty do dimenze kognitivních dovedností.

Autoři dotazníku i Orlic (2012) ve své teorii nalézají shodu, že **pozornost** jednoznačně patří k nejdůležitějším složkám výkonu. **Zaměření pozornosti** je sportovcova schopnost udržet vědomí na kritických podnětech a situacích, v průběhu vývoje výkonu a soutěže. **Opětovné zaměření pozornosti** je schopnost opět zaměřit soustředění na podstatné podněty po situaci, která ztrátu koncentrace způsobila. V odborné literatuře se pojmy **imaginace** a **mentální trénink** často vyskytují jako synonyma. Autoři, však na základě zkušeností ze sportovní praxe, obě dovednosti oddělují. **Imaginace** je chápána jako schopnost vidět v mysli konkrétní obrazy vlastního výkonu. **Mentální trénink** je technika učení se určité sportovní činnosti s využitím jiných smyslových podnětů. Poslední kognitivní dovednost je **plánování soutěže**, pomocí které sportovec dokáže řídit a kontrolovat myšlení, emoce, chování a směřovat tak své jednání k dosažení maximálního výkonu (Tabulka 15).

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

Tabulka 15 Příklady položek pro kognitivní mentální dovednosti.

#### **4.4 Statistické zpracování dat**

Ke zpracování dat jsem použila nestandardizovanou statistickou metodu založenou na zjištění průměrných hodnot ve zkoumaných souborech. Posouzení statistické významnosti rozdílů mezi NR (dosažená basketbalová úroveň) U17, U18, U20 soubory jsem řešila neparametrickým testem porovnání více nezávislých proměnných Kruskal-Wallis ANOVA testem. Pro posouzení odlišností v kompletních souborech kategorie U17 a U18 jsem využila T-testy a Mann-Whitneyův U Test. Za věcně významný a statisticky významný standardní koeficient  $p < 0,05$ .

## 5 Výsledky a diskuze

V této kapitole jsou interpretované zpracované výsledky výzkumného šetření. V první fázi vyhodnocení jsem přistoupila k deskripci zjištěných statistik. Dále zjišťuji pomocí odlišnosti mezi jednotlivými zkoumanými soubory.

Pro vysvětlení výsledků vycházejících z české verze manuálu dotazníku platí, že dosahují-li probandi hodnoty v rozmezí od 1 do 3, je daná mentální dovednost slabě rozvinutá. Hodnocení v rozmezí 3 až 5 ukazuje středně rozvinuté schopnosti. Hodnoty vyšší než 5 bodů pak znamenají vysoké rozvinutí určité dovednosti. Výjimku tvoří stupnice pro stresové reakce. Plné znění kapitoly Interpretace výsledků OMSAT 3\* je uvedeno v příloze č. 4.

### 5.1 Výzkumné otázky

#### 1. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 17 let?

Mentální stav připravenosti v kategorii U17 poukazuje na středně rozvinuté psychosomatické dovednosti a kognitivní dovednosti, kde se všechny zjištěné hodnoty pohybují v rozmezí 3-5. Velice rozvinuté schopnosti jsou diagnostikovány v základních psychických dovednostech, hlavně v dimenzích Odhodlání (5,98 – nejvyšší naměřená hodnota ze všech zkoumaných souborů) a stanovování cílů.

Úrovně jednotlivých mentálních dovedností v reprezentačním družstvu U17 jsou vidět v tabulce 16.

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Odhodlání	16	5,98	0,7	4,75	7
Sebedůvěra	16	4,86	0,68	3,5	6
Stanovování cílů	16	5,39	0,89	3	7
Reakce na stres	16	3,23	1,01	1,75	5,75
Zvládání strachu	16	3,3	1,05	2	5,25
Relaxace	16	4,39	1,01	2,75	6,5
Aktivace	16	4,34	0,94	3	6,25

Zaměření pozornosti	16	3,44	0,79	1,5	5,25
Opětovné zaměř. poz.	16	4,05	0,89	2,5	5,75
Imaginace	16	4,53	0,72	3,25	5,75
Mentální trénink	16	3,42	1,01	2	5
Plánování soutěže	16	3,5	1,29	1,5	5,75

Tabulka 16 Výsledky dosažené úrovně mentálních dovedností kategorií U17.

## Diskuze

Ze zjištěných dat vyplývá, že probandky jsou psychicky jednoznačně odhodlané a maximálně nastavené pro dosažení stanovených cílů, která podporuje i silná víra ve vlastní schopnosti a zdatnost. Zde se dá polemizovat, že probandky trénují a hrají již s prožitkem “flow“, potěšení a příjemný prožitek spojený s prováděním sportovní činnosti, který je výrazným faktorem určující k další cílevědomé práci na rozvoji svého talentu i v budoucnosti. V oblasti reakcí na stresové podněty a zvládnání strachu středně rozvinuté hodnoty, což nepoukazuje na výrazné obavy a nejistotu (obavy z fyzického nebezpečí, hrozby trestu) spojenou s prováděným výkonem v mistrovských utkáních. Je však zjevné že, hodnoty se blíží spíše k nižšímu stupni rozvinutých schopností a mohou se zde projevovat znaky kognitivní úzkosti (strach ze zranění, strach z neúspěchu, strach ze zklamání, strach, že sportovec nedosahuje potřebné úrovně, atd.) a jeho zvládnání často sportovce stojí obrovské množství energie. Jak jsem již zmiňovala, probandky U17, nejmladší reprezentační kategorie, dosáhla nejvyšší hodnoty ze všech zkoumaných souborů v dimenzi imaginace. To znamená, že jsou hráčky schopné si v mysli vytvořit živé obrazy svých dovedností spojených s výkonem. V tréninkové praxi to znamená, že hráčky jsou výborně nastavené v dimenzích. Odhodlání, Stanovování cílů, ale je potřeba systematicky pracovat na posilování sebedůvěry a převážně na psychosomatických dovednostech a i na kognitivních dovednostech, zvláště pak v oblastech zaměření pozornosti a opětovného zaměření pozornosti.

## 2. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 18 let?

Mentální stav připravenosti v kategorii U18 poukazuje na středně rozvinuté základní psychické dovednosti, psychosomatické dovednosti i kognitivní dovednosti. Všechny zjištěné hodnoty jsou diagnostikovány ve škále 3-5. Výjimku tvoří velmi rozvinuté schopnosti v oblasti dimenze sebedůvěry.

Úrovně jednotlivých mentálních dovedností v reprezentačním družstvu U18 jsou vidět v tabulce 17.

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Odhodlání	21	5	1,25	3	7
Sebedůvěra	21	4,5	1,03	2,75	7
Stanovování cílů	21	4,6	0,87	2,5	6,5
Reakce na stres	21	3,6	1,14	1	6
Zvládání strachu	21	3,34	0,99	1	5,25
Relaxace	21	4	1,07	1,75	6
Aktivace	21	4,2	1,04	1,5	6
Zaměření pozornosti	21	3,6	1,17	1	5,75
Opětovné zaměř. poz.	21	4,2	0,88	2,5	5,75
Imaginace	21	4,2	1,08	2,75	5,25
Mentální trénink	21	3,7	1,01	3,75	4,75
Plánování soutěže	21	3,83	0,98	1,75	5

Tabulka 17 Výsledky dosažené úrovně mentálních dovedností kategorií U18.

### Diskuze

Ze zjištěných výsledků můžeme konstatovat, že hráčky jsou psychicky odhodlané a středně věří ve vlastní schopnost a zdatnost pro provádění sportovních výkonů a dosažení stanovených cílů. V oblasti reakcí na stresové podněty a zvládání strachu dosahují průměrné hodnoty, což nepoukazuje na výrazné obavy a nejistotu (obavy z fyzického nebezpečí, hrozby trestu) spojenou s prováděným výkonem v mistrovských utkáních a pociťování silného stresu. Pro tréninkovou praxi plyne, že hráčky mohou



stále rozvíjet víru ve vlastní schopnosti a zdatnost k provádění výkonu v mistrovských soutěžích a lépe stanovovat cíle aby jejich úsilí, které vyvíjejí a volby, jež činí, byly v souladu s nároky závodního sportu na vrcholné úrovni. Systematické rozvíjení dimenze středních hodnot, převážně zvládání strachu může pomáhat hráčkám čelit riziku kognitivní úzkostí, jako jsou například pochyby, sebezpytování, negativní vnitřní řeč a pokles motivace před soutěží, což může mít také negativní vliv na koncentraci a opětovné zaměření pozornosti.

### 3. Jaký je stav mentální připravenosti hráček basketbalu v reprezentačním družstvu v kategorii do 20 let?

Mentální stav připravenosti v kategorii U20 poukazuje na středně rozvinuté psychosomatické dovednosti a kognitivní dovednosti. Velice rozvinuté schopnosti jsou diagnostikované v základních psychických dovednostech, kdy hodnoty v dimenzích Odhodlání, Sebedůvěry a Stanovování cílů jsou velmi vyrovnané.

Úrovně jednotlivých mentálních dovedností v reprezentačním družstvu U20 jsou vidět v tabulce 18.

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Odhodlání	10	5,37	0,93	4,25	6,75
Sebedůvěra	10	5,08	0,37	4,25	5,5
Stanovování cílů	10	5,08	0,91	3,5	7
Reakce na stres	10	3,48	1,08	2	6
Zvládání strachu	10	3,15	1,02	2,25	5,5
Relaxace	10	4,63	1,1	2,25	6
Aktivace	10	4,48	1,12	3,25	6,5
Zaměření pozornosti	10	3,63	1,28	2	5,5
Opětovné zaměř. poz.	10	3,63	0,81	2,75	5,25
Imaginace	10	4,15	0,5	3,5	5,25
Mentální trénink	10	3,73	0,79	2,5	5,25
Plánování soutěže	10	3,48	1,18	2	6

Tabulka 18 Výsledky dosažené úrovně mentálních dovedností kategorií U20.

## Diskuze

Z toho vyplývá, že hráčky kategorie U20 jsou mentálně vyrovnané v oblasti základních psychických dovedností a tudíž jednoznačně odhodlané a maximálně nastavené pro dosažení stanovených cílů, které podporují i silnou vírou ve vlastní schopnosti a zdatnost. Zde se dá opět polemizovat, že hráčky trénují a hrají již s prožitkem “flow“, potěšením a příjemným prožitkem spojeným s prováděním sportovní činnosti, který je výrazným faktorem určující k další cílevědomé práci na rozvoji svého talentu i v budoucnosti. V oblasti reakci na stresové podněty dosahují středně rozvinutých hodnot, což nepoukazuje na výrazné obavy a nejistotu (obavy z fyzického nebezpečí, hrozby trestu) spojenou s prováděným výkonem zejména v mistrovských utkáních a silnému pocíťovanému stresu. Hráčky kategorie U20, které se pohybují na rozmezí specializované a vrcholové etapy tréninkového procesu, se mohou „opírat“ o silné jádro základních psychických dovedností složené z oblastí Odhodlání, Sebedůvěry a Stanovování cílů. V další fázi tréninkovém procesu, je však potřeba systematicky rozvíjet dimenze středních hodnot, převážně zvládnání strachu. Hráčky budou lépe schopné čelit riziku kognitivní úzkostí, jako jsou například pochyby, sebezpytování, negativní vnitřní řeč a pokles motivace před soutěží, což může mít také negativní vliv na koncentraci a opětovné zaměření pozornosti.

#### 4. Existují rozdíly v mentální připravenosti hráček basketbalu v jednotlivých věkových kategoriích (U17, U18, U20)?

Výsledky z Kruskal-Walisova testu neukázaly v jedenácti dimenzích žádné statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými soubory, jedinou oblastí, která vykazuje odchýlení mezi soubory je oblast mentálního tréninku.

Závislá: MT-13,21,35,45	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; MT-13,21,35,45 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H(2, N=33) = 7,570983$ $p = ,0227$			
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí
1	1	11	125,0000	11,36364
2	2	12	268,5000	22,37500
3	3	10	167,5000	16,75000

Tabulka 19 Sekce statisticky významného odchýlení Kruskal-Walisova testu.

Výsledky z T-testu a Mann-Whitneyův U testu potvrdily existující odlišnosti ve zkoumaných souborech U17 a U18 (Tabulka 20 a Tabulka 21).

1. T-test diagnostikoval statisticky významné odlišnosti v dimenzi Stanovování cílů a odhodlání, přičemž v obou oblastech dosáhly lepšího skóre probandky věkové kategorie U17 (Tabulka 20).

Proměnná	t-testy; grupováno: 1-17, 2-18, (komplet všichni v Kopie - data)										
	Skup. 1: 1 Skup. 2: 2										
	Průměr 1	Průměr 2	t	sv	p	Poč. plat 1	Poč. plat. 2	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2	F-poměr (Rozptyly)	p (Rozptyly)
stanovo- vání cílů	21,56250	19,09524	2,10236	35	0,042786	16	21	3,577126	3,505778	1,041118	0,915988
sebe-důvěra	19,43750	18,61905	0,68716	35	0,496507	16	21	2,707243	4,128876	2,325997	0,100258
odhodlání	23,93750	19,76190	2,98788	35	0,005107	16	21	2,792102	5,019011	3,231274	0,024455
reakce na stres	12,93750	14,19048	-0,81019	35	0,423304	16	21	4,767512	4,578417	1,084308	0,850366
relaxace	17,56250	15,85714	1,23047	35	0,226726	16	21	4,049177	4,269493	1,111781	0,847389
zvládání strachu	13,18750	13,14286	0,03325	35	0,973665	16	21	4,182802	3,940631	1,126687	0,789308
aktivace	17,37500	16,71429	0,49864	35	0,621154	16	21	3,739430	4,173043	1,245360	0,673147
zaměření pozornosti	13,75000	14,61905	-0,63680	35	0,528399	16	21	3,172801	4,695489	2,190161	0,126111
imaginace	18,12500	17,47619	0,51678	35	0,608560	16	21	2,895399	4,331501	2,238001	0,116264
plánování soutěže	14,00000	15,42857	-0,97018	35	0,338616	16	21	5,138093	3,828465	1,801170	0,217857
mentální trénink	13,68750	14,66667	-0,68360	35	0,498730	16	21	4,028544	4,520324	1,259050	0,657158
opětovné zaměření pozornosti	16,18750	17,38095	-1,01969	35	0,314872	16	21	3,544362	3,513918	1,017403	0,953424

Tabulka 20 Sekce statisticky významného odchýlení T-testu.

2. Mann-Whitneyův U test opět zjistil lepší skóre kategorie U17 v dimenzích Stanovování cílů a Odhodlání, čímž potvrdil statisticky významné odlišnosti mezi zkoumanými soubory (Tabulka 21).

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test									
	Dle proměn. 1-17, 2-18 Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
	Sčt poč. (skup. 1)	Sčt poč. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	Z (upravené)	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)	2*1str. (přesné p)
stanovo- vání cílů	380,0000	323,0000	92,0000	2,31460	0,020635	2,33194	0,019704	16	21	0,019298
sebe-důvěra	326,0000	377,0000	146,0000	0,65912	0,509816	0,66736	0,504541	16	21	0,514421
odhodlání	386,5000	316,5000	85,5000	2,51387	0,011942	2,52090	0,011706	16	21	0,010184
reakce na stres	274,5000	428,5000	138,5000	-0,88905	0,373976	-0,89314	0,371784	16	21	0,370263
relaxace	336,5000	366,5000	135,5000	0,98102	0,326582	0,98577	0,324248	16	21	0,323242
zvládání strachu	291,5000	411,5000	155,5000	-0,36788	0,712960	-0,36986	0,711486	16	21	0,704980
aktivace	310,5000	392,5000	161,5000	0,18394	0,854059	0,18505	0,853188	16	21	0,843992
zaměření pozornosti	289,5000	413,5000	153,5000	-0,42920	0,667780	-0,43200	0,665744	16	21	0,660463
imaginace	310,5000	392,5000	161,5000	0,18394	0,854059	0,18531	0,852987	16	21	0,843992
plánování soutěže	276,0000	427,0000	140,0000	-0,84307	0,399192	-0,84689	0,397057	16	21	0,403793
mentální trénink	269,5000	433,5000	133,5000	-1,04234	0,297256	-1,04782	0,294724	16	21	0,294106
opětovné zaměření pozornosti	264,5000	438,5000	128,5000	-1,19562	0,231845	-1,20357	0,228758	16	21	0,228989

Tabulka 21 Sekce statisticky významného odchýlení Mann-Whitneyivova testu.

## **Diskuze:**

V dimenzi mentálního tréninku dosáhly nejvyšších hodnot a statisticky významných odlišností probandky kategorie U18, což naznačuje nejvíce rozvinutou schopnost představit si své pohyby a dokáží je umístit do kontextu v různých herních situacích (například si umí představit trestný hod při zápase). Důležité je podotknout, že do této výzkumné otázky byly zahrnuty jen probandky, které v dotazníku udaly, že již dosáhly reprezentační úrovně. Pro komparaci rozdílů mez kategorií U17 a U18, byly do testování zahrnuté všechny probandky dané věkové kategorie, a to jak úrovně reprezentační tak i celostátní. Ve výsledcích statistického testování byly zjištěné odlišnosti ve dvou dimenzích, stanovování cílů a odhodlání. Lepší hodnoty se připisují kategorii U17, což naznačuje, že úsilí, které hráčky vyvíjejí, a volby, jež činí, jsou v souladu s běžnou praxí u závodního sportu na vrcholné úrovni. Vhodné je posuzovat výsledky v oblasti oddanosti společně s oblastí stanovování cílů. V tomto případě hráčky kategorie U17 dosáhly, v obou případech nejlepšího skóre. Je tedy možné konstatovat, že si dokáží snadno vytyčit krátkodobé, střednědobé i dlouhodobé cíle, stejně jako tréninkové cíle. Rizikem pro sportovce, které dosahují velice rozvinutých schopností v těchto dimenzích, jsou příliš velká očekávání, což může mít za následek prožívání závodní úzkosti.

## 6 Závěry

V předchozím textu jsem se pokusila přiblížit výzkum zabývající se mentální připraveností hráček basketbalu v mládežnických reprezentačních družstvech kategorií U17, U18, U20. Po provedené analýze zjištěných dat pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností je možné konstatovat následující závěry.

Hráčky ve všech výzkumných skupinách dosahují nejvyšších hodnot v základních mentálních dovednostech, kterými jsou Odhodlání, Stanovování cílů a Sebedůvěra. Přičemž probandy kategorie U17 mají nejvíce rozvinutou schopnost Odhodlání, kde získaly nejvyšší skóre a nejlepších hodnot dosáhly též v dimenzi Imaginace. Nejnižších, sice statisticky nevýznamných výsledků dosáhly v dimenzi Reakci na stres a Plánování soutěže. Velmi rozvinuté a vyrovnané hodnoty základních dovedností byly naměřeny v kategorii U20. V psychosomatických i kognitivních dovednostech dosáhly průměrných hodnot. Nejlepších, ač v rámci testových parametrů, průměrných hodnot dosáhly v dimenzi Zaměření pozornosti. Nejnížší hodnoty byly identifikované v oblasti zvládnání strachu. Kategorie U18 dosáhla průměrných výsledků ve všech zkoumaných oblastech, výjimku tvoří dimenze Sebedůvěry, ve které jejich hodnoty vykazují velmi rozvinuté dovednosti. Nejlepších hodnot, mezi zkoumanými soubory, dosáhly v oblasti Mentálního tréninku, ale naopak nejnížších v dimenzi Zaměření pozornosti. Analýza dat, použitá pro zkoumání statistických odlišností ve všech kategoriích, zjistila významné rozdíly v průměrných hodnotách pouze v dimenzi Mentálního tréninku. V tomto případě nejlépe skórovaly probandky v kategorii U18. Statistické zkoumání mezi kategoriemi U17 a U18 potvrdilo významné statistické rozdíly v dimenzích Odhodlání a Stanovování cílů, přičemž lepších výsledků dosáhly hráčky kategorie U17

Cíle mé práce byly splněny a zjištěné závěry mohou přispívat k identifikaci silných a slabých stránek mladých talentovaných hráček basketbalu a jsou využitelné do tréninkové praxe. Odhalily poměrně velký rozsah průměrně rozvinutých mentálních dovedností, na kterých trenéři nebo samotné hráčky mohou v průběhu jejich tréninkového procesu systematicky pracovat a přibližovat se tak žádoucí optimální herní výkonnosti mezinárodních parametrů.

## 7 Souhrn

Diplomová práce se zaměřuje na téma mentální připravenosti hráček basketbalu v mládežnických reprezentačních kategoriích U17, U18 a U20. Teoretická část se zabývala syntézou poznatků z oblasti sportovní psychologie, vývojové psychologie a současným trendem v identifikaci talentu. Další témata se věnují organizaci systému výchovy talentované mládeže v basketbalu u nás a teoretickými východisky ve sportovní přípravě. V základním přehledu je též zahrnuta teorie Terryho Orlicka Kolo dokonalosti, z kterého vychází koncepce dotazníku použitého ve výzkumném šetření. Výzkumným projektem jsem si stanovila ověření úrovně mentální připravenosti talentovaných hráček a následnou komparaci odlišností v jednotlivých věkových subsouborech. Motivací se mi stal fakt, že podobná studie v českém basketbalu zatím nebyla provedena. Při realizaci výzkumné části mé práce jsem postupovala kvantitativně s využitím psychologické diferenciací studie. Sběr dat byl vykonán pomocí Ottawského dotazníku mentálních dovedností OMSAT 3\* ve variantě tužka – papír. Výzkumný soubor – n=47 byl stratifikován na tři sub-soubory, podle věkových kritérií a dosažené výkonnosti úrovně. Přičemž do reprezentační kategorie U17 (N=21) a U18 (N=16) byly zahrnuté probandky, které dosáhly celostátní a reprezentační úrovně. Do kategorie U20 (N=10) byly začleněny pouze probandky, které dosáhly reprezentační úrovně. Zpracování statistických dat probíhalo ve dvou fázích. V první fázi sestávala z deskripce průměrného psychologického profilu v jednotlivých souborech a vyhodnocení nejméně a nejvíce rozvinutých mentálních dovedností. Ve druhé fázi jsem pomocí Kruskal-Wallisova ANOVA testu (dvě a více proměnných) zkoumala odlišnosti v souborech (U17,U18, U20), kritériem výběru bylo dosažení reprezentační úrovně. Následně jsem zjišťovala dvěma výběrovými testy Mann-Whitneyův U a T-testem rozdíly v mentálních dovednostech mezi kompletními soubory U17 a U18 (celostátní i reprezentační úroveň).

Výsledky věkové kategorie U17 diagnostikovaly velice rozvinuté mentální předpoklady základních dovedností v dimenzích Odhodlání i Stanovování cílů a hodnoty těsně pod hranicí velice rozvinutých předpokladů Sebedůvěry. U psychosomatických a kognitivních předpokladů získaly vždy průměrné skóre a tudíž dosahují středně rozvinutých dovedností. Celkový profil kategorie U18 můžeme označit za průměrný, se středně rozvinutými dovednostmi ve všech zkoumaných oblastech. Výjimku tvoří dimenze Odhodlání, která dosáhla hranice velice rozvinutých dovedností.

U věkově nejstarší kategorie U20 identifikujeme velice rozvinuté mentální předpoklady v základních dovednostech, a to s velmi vyrovnanými hodnotami. Ostatní psychosomatické i kognitivní dovednosti se řadí mezi středně rozvinuté předpoklady. Pro všechny kategorie platí, že by měly pracovat na rozvíjení dimenze Zvládání strachu, díky čemuž budou hráčky lépe schopné čelit riziku kognitivní úzkostí, jako jsou například pochyby, sebezpytování, negativní vnitřní řeč, pokles motivace před soutěží a efektivněji rozvíjet všechny aspekty pozornosti.

## 8 Summary

This master's thesis is focusing on psychological preparedness of young female basketball players in youth national teams in categories U17, U18 and U20. The theoretical part examined synthesis of findings from sports psychology, development psychology and identification of talent as one of the current trends. Other topics describe organization of the system of training talented youth basketball players in the Czech Republic and theoretical basics in sports training. There is Terry Orlick's The Wheel of Excellence described too. The conception of the questionnaire in the research is based on this Wheel of Excellence. The research project is aimed at verifying the level of mental preparedness of talented players and at comparison of differences in each age-categorized sub-file of national teams. My motivation was a fact that a similar study wasn't conducted in the Czech basketball yet. In the research part I have used quantitative methods with using psychological differentiation studies. Data collection was executed with the help of Ottawa Mental Skills Assessment Tool-3\*(OMSAT 3\*) in variant Paper and Pencil. The research sample – n=47 was stratified into three sub-files by age and performance level. In the national category U17 (N=21) and U18 (N=16) there were probands on statewide and national team level. In the category U20 (N=10) there were probands on national team level. Data processing consisted of two stages. In the first stage there was description of average psychological profile of individual files and evaluation of the least and the most developed mental skills. In the second stage I examined the differences in the files (U17, U18 and U20) by the Kruskal-Wallis ANOVA Test. The selection criterion was to achieve a national team level. Then I have used Mann-Whitney U- and T-Test to identify of differences in mental skills in the files U17 a U18 (statewide and national team level).

The results of category U17 diagnosed highly developed mental preconditions of basic skills in Resolve and Setting of Objectives and values just below the limit of highly developed precondition of Confidence. In psychosomatic and cognitive preconditions there was an average score so they achieved moderately developed skills. The results of category U18 were average, with moderately developed skills in all areas of the research. There was one exception in dimension Resolve, which reached the limit of very advanced skills. In category U20 we can identify very developed mental preconditions in basic skills with very balanced values. Other psychosomatic and cognitive skills belong to moderately developed preconditions. All categories should



work on developing the dimension Coping with fear. It could help to face the risk of cognitive anxiety like doubt, introspection, negative inner speech, decline of pre-competence motivation and effectively develop all aspects of attention.

## 9 Referenční seznam

- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Baker, J., Schorer, J., & Cobley, S. (2012). *Talent Identification and Development in Sport: International Perspectives*. Abingdon, UK: Routledge.
- Biddle, S. J., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London. Routledge.
- Buriánek, J. (1996). *Sociologie: pro střední školy a vyšší odborné školy*. Praha: Fortuna.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in Sport Groups: Interpretations and Considerations. *Journal Of Sport Psychology*, 4(2), 123-138.
- Česká basketbalová federace (2015). *Sportovní centra mládeže KVB-D*. Retrieved from website: <http://komise.cbf.cz/kvb-d/sportovni-centra-mladeze-kvb-d.html>.
- Deci, E. L., Koestner, R., Ryan R. M. (1999). A Meta-Analytic Review of Experiments Examining The Effects Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*. 125(6), 627-668.
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda B., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15(1), 1.
- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. W. (1950). *Social pressure in informal groups: A study of human factors in housing*. New York: Harper.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník* (4. vyd.). Praha: Portál.
- Havlíček, I (1986). *Aktuální přístupy ve výběru a v tréninku športovo talentované mládeže*. Praha: ÚV ČSTV.
- Hemery, D. (1986). *The Pursuit of Sporting Excellence: A Study of Sport's Highest Achievers*. London: Willow Books.

- Herrmann, G. et al. (1976). *Výber talentované mládeže v basketbale*. Bratislava: Šport, Slovenské tělovýchovné vydavatelství.
- Heuzé, J. P., Bosselut, G., & Thomas J. P. (2007). Should The Coaches Of Elite Handball Teams Focus On On Collective Efficacy Or Group Cohesion? *The sport psychologist*. 21, 383-399.
- Hošek, V. (2005). *Psychologie sportu*. [Učební texty] Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Jachontov, E. R. (1987). *Junyj Basketbalist*. Moskva: Fizkul'tura I Sport.
- Jančík, M. (2011). iDnes.cz – rozhovor s Michalem Šafářem. *Od průměru odděluje hvězdy hlava, ví sportovní psycholog*. Retrieved from website: [http://sport.idnes.cz/od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog-pev-/sporty.aspx?c=A111112\\_1684313\\_sporty\\_ten](http://sport.idnes.cz/od-prumeru-oddeluje-hvezdy-hlava-vi-sportovni-psycholog-pev-/sporty.aspx?c=A111112_1684313_sporty_ten).
- Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu* (2. vyd.). Praha: Q-art.
- Jelínek, M., & Kuchař, J. (2013). *Motivace: mýtus dnešní doby*. Praha: Eminent.
- Kavková, V., & Vičar, M. (2014). *Příručka pro využití imaginace pro sportovní psychology a trenéry: dotazník živosti pohybové imaginace (VMIQ-2)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kern, H., Nolz, H., Mehl, Ch., Wintersperger, R., & Peter M. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. *Handbook of self-determination research*, 471-500. New York: Taylor and Francis Group.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2010). *Psychological characteristics of peak performance*. Boston: McGraw – Hill.

- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J., et al. (2014). *Sportovní trénink I*. Retrieved from website: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010) *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Linhart, J., Petrusek, M., Vodáková, A., & Maříková, H. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Macek, P. (1999). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.
- McDermott, I., & O'Conor, J. (1999) *Neurolingvistické programování v manažerské praxi*. Praha: Management Press
- Mondoni, M. (2000). *Mini – Basketball*. Madrid: Dykinson, S. L.
- Mousilová, M. (2015). Česká basketbalová federace. *Koncepce dívčího basketbalu*. Retrieved from website: <http://komise.cbf.cz/files/361MGM.pdf>.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nikolič, A., & Paranosič, V. (1980) *Selekcija U Košarci*. Belehrad, Vydavatel'stvo Partizan.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress.
- Perič, T., & Suchý, J. (2004). Sborník z mezinárodní konference. *Identifikace sportovních talentů*. Retrieved from website: [https://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/dekanat/veda/identifikace\\_sportovnich\\_talentu\\_sbornik.pdf](https://www.fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/dekanat/veda/identifikace_sportovnich_talentu_sbornik.pdf).
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Ryan, R., M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations. Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.

- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Šafář, M. (2013). *IKS-Základy psychologie sportu*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved from website: [http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Safar\\_Zaklady\\_psychologie\\_sportu.pdf](http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Safar_Zaklady_psychologie_sportu.pdf).
- Šafář, M. (in press). *Mentální trénink ve vrcholovém sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimčíková-Čížková, J. (2012) *Poznáváme duševní život* (4. dopl. vyd.). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Šimčíková-Čížková, J., Binarová, I., Holasová, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010) *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimková, N. (1987). *Predixia Výšky Tela V Dospelosti*. In: Športová Príprava Talentovanej Mládeže. Bratislava: SÚV ČSZTV.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M., & Philippaerts, R. M. (2008). *Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current models and future directions*. *Sports Med*; 38 (9): 703-714.doi: 0112-1642/08/0009-0703.
- Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- Válková, H. (2013). *Emoce a motivace v pohybových aktivitách a sportu*. Retrieved from <http://pfyziolifup.upol.cz/castwiki/?p=6391>.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal. Základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: NS Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum.

- Velenský, M., & Karger, J. (1999). *Basketbal*. Praha: Grada Publishing.
- Vičar, M. (in press, 2015). *OMSAT 3\*- modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vičar, M., & Válková, H. (2014). *Identifikace sportovního talentu u dětí*. Svět nadání [Časopis o nadání a nadaných]. 2 (III). Retrieved from website <http://www.talentovani.cz/documents/10157/124264/Identifikace+sportovniho+talentu+u+deti.docx/bdc1cf9d-02a6-4e6a-a624-4247dda09e03>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundation of sport and exercise* (4. vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology Of Sport & Exercise*, 11467-470. Doi:10.1016/J.Psychsport.2010.05.009



## **Příloha č. 2: Dotazník mentálních dovedností / OMSAT-3\***

Osobní údaje:

Identifikační číslo (čtyři poslední čísla Vašeho telefonního čísla): \_\_\_\_\_

Věk: \_\_\_\_\_

Pohlaví: \_\_\_\_\_

Státní příslušnost: \_\_\_\_\_

Sport: \_\_\_\_\_

*Zakroužkujte prosím funkci odpovídající číslu.*

**Současná úroveň, na které provozujete svůj sport (vyberte jednu možnost):**

- 1 Regionální úroveň
- 2 Celostátní úroveň
- 3 Národní reprezentace
- 4 Svůj sport už aktivně neprovozují

**Nejvyšší dosažená úroveň, na které jste v minulosti provozoval/a svůj sport (vyberte jednu možnost):**

- 1 Regionální úroveň
- 2 Celostátní úroveň
- 3 Národní reprezentace

**Nejvyšší stupeň dokončeného vzdělání (vyberte jednu možnost):**

- 1 Základní
- 2 Střední
- 3 Vyšší odborné
- 4 Vysokoškolské
- 5 Doktorské



Nejprve si přečtete každý výrok a zakroužkujete číslo podle toho, do jaké míry s daným výrokem souhlasíte. Neexistují dobré nebo špatné odpovědi, odpovídejte prosím upřímně a bezprostředně. Při odpovídání na otázky myslíte na své nedávné výkony ve vašem sportu, ať v tréninku, či v soutěži/zápase.

		Zcela nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Ani nesouhlasím/ ani souhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Zcela souhlasím
1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.							
2	Věřím, že dokážu uspět ve svém sportu navzdory překážkám, na které narazím.							
3	Je pro mne snadné relaxovat.							
4	V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach.							
5	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svou úroveň energie.							
6	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.							
7	Jsem odhodlaný/á se svým sportem nikdy nepřestat.							
8	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.							
9	Snadno si v mysli vytvářím mentální obrazy.							
10	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.							
11	Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.							
12	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.							
13	Mentální trénink svého sportu provádím každodenně.							
14	Při soutěži/zápase mé tělo zbytečně ztuhne.							
15	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.							
16	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.							

		Zcela nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Ani nesouhlasím/ ani souhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Zcela souhlasím
17	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem ve své disciplíně.							
18	Je pro mne snadné měnit obrazy ve své mysli.							
19	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.							
20	Když se při soutěži/zápase cítím příliš uvolněný/á, umím zvýšit svou energetickou hladinu.							
21	Provádím mentální trénink svého sportu s představou maximálního výkonu.							
22	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.							
23	Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování běžných složek mého sportovního výkonu.							
24	Bojím se prohrávat.							
25	Plánuji si stálou sadu věcí, které si před soutěží/zápasem promyslím.							
26	Mám jasné mentální obrazy.							
27	Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.							
28	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.							
29	Je pro mne snadné rychle relaxovat.							
30	Jsem ochotný/á obětovat většinu ostatních věcí, abych vynikl/a ve svém sportu.							
31	V některých situacích v tréninku je pro mne těžké se soustředit.							
32	Velké publikum mne při soutěži/zápase znervózňuje.							

		Zcela nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Ani nesouhlasím/ ani souhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Zcela souhlasím
33	Při představování dokážu pociťovat pohyby.							
34	V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.							
35	Můj mentální trénink je plánovaný							
36	Podávám lepší výkon při tréninku než v soutěži/zápase.							
37	Dokážu sám sebe snadno nabudit na optimální úroveň, při které podávám nejlepší výkony.							
38	Mám problémy s udržení koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.							
39	Jsem odhodlanější zlepšovat se ve svém sportu více, než v čemkoliv jiném v mém životě.							
40	Plánuji si stálý seznam věcí, které provedu v průběhu soutěže/zápasu.							
41	Mé cíle mě motivují pracovat usilovněji.							
42	Umím účinně relaxovat během kritických momentů při soutěži/zápase.							
43	Je pro mne těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy.							
44	Během tréninku přemítám nad svými chybami.							
45	Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací.							
46	Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit.							
47	Mám plán, který zahrnuje určitá pomocná slova, které si říkám při soutěži/zápase.							
48	Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu.							

Věnujte, prosím chvíli času kontrole, zda jste odpověděly na všechny otázky.

**Děkuji za Váš čas a spolupráci!**

### **Příloha č. 3 Schválení výzkumného šetření**

Paní trenérko,

Ráda bych Vás poprosila o schválení výzkumného šetření u hráček zahrnutých Českou basketbalovou federací do projektu „Kempu basketbalových nadějí“. Výzkum je součástí diplomové práce, kterou realizují na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Cílem výzkumného šetření je ověření a porovnání mentální připravenost hráček v mládežnických reprezentačních kategoriích U17, U18 a U20. Informace získaná pomocí sběru dat budou důvěrná a anonymní. Po zpracování a schválení diplomové práce budou všechna data zničena.

Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT-3\* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool) je nástroj určen k měření široké škály psychických vlastností využívaných sportovci. Tento nástroj vyvinuli Natalie Durand-Bushová a John Salmela pro posuzování mentálních dovedností sportovců, jako například zvládnání stresu, relaxace nebo imaginace. Jedná se o dotazník, jehož validita a reliabilita je podložena řadou vědeckých výzkumů, současně je prověřený i každodenní praxí. Informace získané prostřednictvím nástroje OMSAT poskytují hráčkám obrázek o jejich mentálních dovednostech. To jim pomáhá rozpoznat jejich silné stránky, na které se mohou při své psychické přípravě spolehnout, ukázat jim cesty jak zdokonalit svůj výkon, nebo rozšířit jejich povědomí o jednotlivé mentální složky, které mají vliv na optimální výkon a výkonnost. Trenérům slouží tento nástroj k tomu, aby si ověřili pocity a dojmy, které získali v průběhu své práce se svěřenkyněmi a vytvořili si tak o nich vyváženější a ucelenější představu.

**Jako ústřední trenérka dívčí složky České basketbalové federace dávám, v rámci projektu „Kempu basketbalových nadějí“, souhlas hráčkám, které mají zájem, stát se součástí tohoto výzkumného projektu.**

Podpis



Datum: 22. 11. 2015

Česká basketbalová federace

Zátokova 100/2  
160 17 Praha 6  
ICO: 45770778 (2)

## **Příloha č. 4 Interpretace výsledků dle české verze OMSAT 3\* (Vičar, 2015)**

### **Stanovování cílů**

Hodnocení 1 až 3 znamená, že sportovec si zpravidla nestanovuje cíle nebo jeho cílům chybí rozmanitost (krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle). Toto hodnocení nacházíme často u mladých sportovců, sportovců s nedostatečnou osobní autonomií nebo u sportovců, kteří si raději nestanovují žádné cíle ze strachu, že zažijí zklamání z jejich nesplnění, nebo že sami sebe vystaví přílišnému tlaku. V druhém případě sportovec zpravidla vykazuje i nízké hodnocení v stupnici zvládnání strachu.

Hodnocení v rozmezí 5 až 7 znamená, že sportovec si dokáže snadno vytyčit krátkodobé, střednědobé i dlouhodobé cíle, stejně jako tréninkové cíle. Tito sportovci mají často velká očekávání, což může občas vést k prožívání závodní úzkosti. V takovém případě věnujeme zvláštní pozornost počtu bodů získaných v oblasti sebevědomí (které by mělo v optimálním případě dosáhnout hodnot v položce stanovování cílů) a zvládnání strachu.

### **Sebevědomí**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 znamená, že sportovec má spíše nízké sebevědomí. V závodním prostředí pochybuje o tom, zda bude schopen dosáhnout svých cílů.

Hodnocení nad 5 bodů poukazuje na sebevědomého sportovce, který je optimistický ohledně svých výkonů a věří, že dokáže dosáhnout svých cílů.

### **Oddanost**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 naznačuje, že sportovec není ochoten vynakládat potřebnou energii nebo učinit nezbytné oběti potřebné k dosažení sledovaných cílů. V takovém případě je nasnadě se sportovce zeptat, zda nemá v úmyslu vrcholového sportu zanechat.

Hodnocení 5 a více bodů naznačuje, že úsilí, které sportovec vyvíjí, a volby, jež činí, jsou v souladu s běžnou praxí u závodního sportu na vrcholné úrovni.

Je zajímavé posuzovat výsledek v oblasti oddanosti společně s oblastí stanovování cílů. U mladých nebo špatně vedených sportovců lze často zaznamenat vysoké hodnocení v oddanosti, ale jen průměrné nebo nízké výsledky v oblasti stanovování cílů. Tito sportovci vydávají velké úsilí během tréninku, tvrdě pracují, ale chybí jim jasné nasměrování a cíl. Vyrovnaním těchto dvou oblastí pak můžou navýšit kvalitu svých tréninků, a tím snížit riziko zranění, poklesu motivace nebo vyhoření v důsledku přetrénování. U velmi odhodlaných, ale mladých sportovců je proto vhodné v tréninku vyvažovat poměr kvality a kvantity.

### **Reakce na stres**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 poukazuje na výraznou přítomnost fyziologických symptomů úzkosti spojených s výkonem. Tyto symptomy jsou často zahlcující a mají negativní dopad na aktuální výkonnost.

Při získání více než 5 bodů je zřejmé, že sportovec prožívá pouze málo symptomů souvisejících se stresem spojeným s výkonem. V takovém případě je možné zpochybňovat schopnost sportovce vědomě prožívat fyzické pocity spojené s před soutěžními stavy a s průběhem sportovního výkonu. Tato škála souvisí s konceptem vigily, nabuzení a bdělosti – lucidity, tak jak jsou popsány v dimenzi zaměření pozornosti.

### **Zvládání strachu**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 můžeme nacházet u sportovců, kteří vykazují významné znaky kognitivní úzkosti, jako jsou například pochyby, sebezpytování, negativní vnitřní řeč a pokles motivace před soutěží. Strach se může projevat různými způsoby (strach ze zranění, strach z neúspěchu, strach ze zklamání, strach, že sportovec nedosahuje potřebné úrovně, atd.) a jeho zvládání často sportovce stojí obrovské množství energie.

Více než 5 bodů naopak poukazuje na sportovce, který je schopen ovládat své myšlenky a emoce poměrně dobře. Vnitřní řeč proto bude pozitivnější a strach spojený se sportovním výkonem se u takového sportovce bude vyskytovat v menší míře.

## **Relaxace**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 nacházíme u sportovců, kterým dělá problém se zklidnit, uvolnit své svalové napětím, prodýchat se, pročistit si mysl. Tito sportovci mají často problémy s relaxací a s tím spojenou regenerací. Projevit se může i v neschopnosti ve snižování míry své aktivace.

Získání 5 a více bodů je charakteristické pro sportovce, kteří umí relaxovat a zvládají uvolňovací techniky (Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona, abdominální dýchání, autogenní trénink, atd.).

## **Nabuzení**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 nacházíme často u sportovců, kteří občas mívají problém se zvýšením míry své aktivace a navýšením energie nutné pro dosažení optimálního výkonu.

Získání 5 bodů je typičtější pro sportovce, kteří disponují vědomými a účinnými strategiemi pro zvýšení své hladiny energie. Pokud má sportovec problém se zvládním stresu (nízký počet bodů v kategorii reakce na stres a zvládní strachu), je lepší, aby hodnocení v kategorii nabuzení nebylo příliš vysoké (méně než 5). Kromě toho platí, že u některých sportů může příliš vysoká hladina nabuzení zvyšovat riziko zranění.

## **Pozornost a opětovné zaměření pozornosti**

Rozmezí 1 až 3 bodů na této stupnici znamená, že sportovec má problémy s pozorností a udržením koncentrace v průběhu svého sportovního výkonu. V takovém případě je důležité vyvinout strategie, které by sportovci pomohly se soustředit na relevantní prvky výkonu a regulovat a filtrovat podněty způsobující ztrátu pozornosti. Neuspokojivé zvládní stresu může mít také negativní vliv na koncentraci a opětovné zaměření pozornosti.

Dosažení více než 5 bodů znamená, že sportovec je schopen se intenzivně soustředit a zaměřit pozornost na nejdůležitější faktory svého sportovního výkonu.

## **Imaginace**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 je charakteristické pro začínající sportovce nebo sportovce, kteří nejsou zvyklí na využití imaginace a představivosti coby součástí mentální přípravy. Mentální obrazy jsou někdy rozmazané, postrádají detaily a nejsou kinestetické (doprovázené fyzickými pocity). U těchto sportovců se nejprve snažíme rozvinout dovednost tvořit jasné, živé a podrobné obrazy a představy. Až posléze je vedeme k představování si sama sebe v v komplexní sportovní situaci.

Hodnocení vyšší než 5 bodů se objevuje u zkušených sportovců, kteří umí efektivně využívat imaginace a mentálních obrazů. Kvalita jejich mentálních obrazů by měla být na adekvátní úrovni. Současně obsah imaginace by měl odpovídat příslušné sportovní situaci. Obsah a kvalita tréninkových obrazů se mohou lišit od obsahu a kvality soutěžních obrazů.

## **Mentální trénink**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 naznačuje, že sportovec málo využívá techniky vizualizace. Znamená to, že vizualizace není převládající strategií v rámci jeho mentální přípravy. U dotyčného sportovce je výhodné zjistit, proč tomu tak je.

Naopak dosažení více než 5 bodů je charakteristické pro časté a efektivní využití vizualizace. Sportovec si bez problémů představí své pohyby a dokáže je umístit do kontextu v různých sportovních situacích (například si umí představit trestný hod při zápase).

## **Plánování soutěže**

Hodnocení v rozmezí 1 až 3 znamená, že sportovec nemá plán pro soutěž či zápas nebo kvalitně připravenou předzávodní rutinu. Sportovec zpravidla nedokáže snadno zdůvodnit, proč při konkrétním závodě uspěl či neuspěl. Lehce se tak může stát, že svůj úspěch nebo neúspěch připisuje štěstí či náhodě. To ukazuje, že má jen malé povědomí o vzorcích chování nutných činností a jednání potřebných k dosažení optimálního výkonu. Na druhou stranu dosažení více než 5 bodů znamená, že sportovec má jasnou představu o tom, jak má jednat a konat, aby podával dobré výkony. Ví, co má dělat, jak to dělat a kdy to dělat, a to jak před soutěží, v jejím průběhu, tak i po jejím skončení.



**Příloha č. 5 Tabulky zpracovaných dat jednotlivých probandek v reprezentačním družstvu U17, 18 a U20**

U17 NR			SC-1,10,23,41		SB-2,12,28,48		O-7,17,30,39		RS-6,14,32,36		R-3,19,29,42		ZS-4,16,24,43		A-5,20,37,46		ZP-8,15,31,38		I-9,18,26,33		PS-11,25,40,47		MT-13,21,35,41		OP-22,27,34,44	
Prob	Věk	Úroveň	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X
7477	16	NR	19	4,75	19	4,75	23	5,75	9	2,25	20	5	12	3	16	4	13	3,25	19	4,75	15	3,75	19	4,75	16	4
5641	16	NR	20	5	23	5,75	21	5,25	8	2	22	5,5	12	3	17	4,25	14	3,5	18	4,5	9	2,25	9	2,25	15	3,75
5794	16	NR	22	5,5	14	3,5	21	5,25	15	3,75	18	4,5	10	2,5	14	3,5	17	4,25	16	4	6	1,5	8	2	15	3,75
2807	16	NR	22	5,5	19	4,75	23	5,75	11	2,75	16	4	16	4	18	4,5	13	3,25	18	4,5	19	4,75	15	3,75	18	4,5
0039	15	NR	21	5,25	19	4,75	27	6,75	14	3,5	17	4,25	20	5	15	3,75	11	2,75	18	4,5	16	4	14	3,5	23	5,75
0763	16	NR	25	6,25	14	3,5	27	6,75	17	4,25	16	4	21	5,25	13	3,25	17	4,25	18	4,5	19	4,75	14	3,5	21	5,25
3620	16	NR	23	5,75	21	5,25	27	6,75	7	1,75	22	5,5	8	2	25	6,25	14	3,5	21	5,25	8	2	9	2,25	18	4,5
1409	16	NR	21	5,25	20	5	21	5,25	18	4,5	14	3,5	11	2,75	17	4,25	13	3,25	21	5,25	8	2	9	2,25	10	2,5
3325	16	NR	12	3	19	4,75	24	6	11	2,75	11	2,75	10	2,5	12	3	12	3	13	3,25	9	2,25	8	2	22	5,5
5139	16	NR	23	5,75	20	5	24	6	23	5,75	26	6,5	18	4,5	19	4,75	21	5,25	21	5,25	23	5,75	20	5	15	3,75
6008	16	NR	26	6,5	23	5,75	28	7	7	1,75	12	3	12	3	25	6,25	12	3	23	5,75	19	4,75	14	3,5	13	3,25

U18NR			SC-1,10,23,41		SB-2,12,28,48		O-7,17,30,39		RS-6,14,32,36		R-3,19,29,42		ZS-4,16,24,43		A-5,20,37,46		ZP-8,15,31,38		I-9,18,26,33		PS-11,25,40,47		MT-13,21,35,45		OP-22,27,34,44	
Prob.	Věk	Úroveň	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X
3321	17	NR	20	5	28	7	18	4,5	4	1	19	4,75	4	1	16	4	4	1	21	5,25	7	1,75	19	4,75	16	4
4841	17	NR	22	5,5	18	4,5	18	4,5	17	4,25	21	5,25	15	3,75	16	4	12	3	17	4,25	18	4,5	15	3,75	22	5,5
4522	17	NR	21	5,25	23	5,75	14	3,5	18	4,5	13	3,25	21	5,25	21	5,25	21	5,25	21	5,25	20	5	18	4,5	22	5,5
7174	17	NR	20	5	19	4,75	17	4,25	13	3,25	21	5,25	16	4	16	4	15	3,75	19	4,75	17	4,25	18	4,5	17	4,25
191	17	NR	15	3,75	18	4,5	13	3,25	14	3,5	18	4,5	16	4	19	4,75	13	3,25	17	4,25	17	4,25	16	4	17	4,25
2943	17	NR	15	3,75	20	5	12	3	14	3,5	21	5,25	13	3,25	18	4,5	13	3,25	18	4,5	16	4	16	4	16	4
1889	17	NR	26	6,5	24	6	28	7	7	1,75	11	2,75	11	2,75	24	6	9	2,25	19	4,75	12	3	16	4	13	3,25
3701	17	NR	22	5,5	24	6	28	7	12	3	16	4	12	3	21	5,25	10	2,5	19	4,75	20	5	19	4,75	13	3,25
8668	17	NR	18	4,5	16	4	22	5,5	12	3	16	4	12	3	12	3	14	3,5	11	2,75	15	3,75	15	3,75	20	5
4331	17	NR	19	4,75	21	5,25	26	6,5	9	2,25	16	4	9	2,25	16	4	11	2,75	16	4	11	2,75	17	4,25	14	3,5
5864	17	NR	15	3,75	20	5	20	5	15	3,75	19	4,75	14	3,5	17	4,25	15	3,75	17	4,25	14	3,5	16	4	10	2,5
7401	17	NR	21	5,25	15	3,75	23	5,75	20	5	12	3	19	4,75	12	3	16	4	16	4	17	4,25	16	4	16	4

U20			SC-1,10,23,41		SB-2,12,28,48		O-7,17,30,39		RS-6,14,32,36		R-3,19,29,42		ZS-4,16,24,43		A-5,20,37,46		ZP-8,15,31,38		I-9,18,26,33		PS-11,25,40,47		MT-13,21,35,45		OP-22,27,34,44	
Prob.	Věk	Úroveň	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X	součet	X
3955	18	NR	14	3,5	21	5,25	20	5	13	3,25	23	5,75	14	3,5	18	4,5	14	3,5	16	4	12	3	14	3,25	11	2,75
1997	18	NR	20	5	20	5	20	5	8	2	16	4	10	2,5	20	5	16	4	17	4,25	15	3,75	18	4,25	15	3,75
2976	18	NR	22	5,5	19	4,75	27	6,75	10	2,5	24	6	7	1,75	23	5,75	10	2,5	15	3,75	14	3,5	12	3	14	3,5
1890	18	NR	20	5	22	5,5	20	5	13	3,25	18	4,5	13	3,25	12	3	20	5	16	4	13	3,25	16	4	16	4
3079	19	NR	22	5,5	20	5	18	4,5	15	3,75	21	5,25	12	3	14	3,5	14	3,5	15	3,75	9	2,25	13	3,25	13	3,25
1	19	NR	28	7	20	5	23	5,75	13	3,25	22	5,5	9	2,25	26	6,5	10	2,5	21	5,25	24	6	21	5,25	13	3,25
1466	19	NR	18	4,5	22	5,5	26	6,5	17	4,25	16	4	14	3,5	19	4,75	22	5,5	18	4,5	8	2	16	4	18	4,5
8882	19	NR	22	5,5	21	5,25	26	6,5	14	3,5	19	4,75	11	2,75	19	4,75	10	2,5	16	4	17	4,25	17	4,25	10	2,5
370	19	NR	18	4,5	21	5,25	18	4,5	12	3	17	4,25	14	3,5	13	3,25	8	2	14	3,5	10	2,5	10	2,5	14	3,5
4565	19	NR	19	4,75	17	4,25	17	4,25	24	6	9	2,25	22	5,5	15	3,75	21	5,25	18	4,5	17	4,25	14	3,5	21	5,25

## Příloha č. 6 Zpracovaná data pomocí neparametrického testu Kruskal-Wallisova ANOVA

Závislá: SC-1,10,23,41	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; SC-1,10,23,41 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = 2,677787$ $p = ,2621$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	228,5000	20,77273				
	2	12	173,5000	14,45833				
	3	10	159,0000	15,90000				
Závislá: OP-22,27,34,44	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; OP-22,27,34,44 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = 2,712168$ $p = ,2577$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	214,0000	19,45455				
	2	12	218,0000	18,16667				
	3	10	129,0000	12,90000				
Závislá: SB-2,12,28,48	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; SB-2,12,28,48 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = 1,162351$ $p = ,5592$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	160,0000	14,54545				
	2	12	212,5000	17,70833				
	3	10	188,5000	18,85000				
Závislá: O-7,17,30,39	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; O-7,17,30,39 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = 5,372133$ $p = ,0681$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	246,5000	22,40909				
	2	12	162,5000	13,54167				
	3	10	152,0000	15,20000				
Závislá: RS-6,14,32,36	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; RS-6,14,32,36 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = ,3398548$ $p = ,8437$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	173,0000	15,72727				
	2	12	206,5000	17,20833				
	3	10	181,5000	18,15000				
Závislá: R-3,19,29,42	Kruskal-Wallisova ANOVA založ. na poř.; R-3,19,29,42 (NR všichni v Kopie - data) Nezávislá (grupovací) proměnná : 1-17, 2-18, 3-20 Kruskal-Wallisův test: $H ( 2, N= 33) = 1,107336$ $p = ,5748$							
	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí				
	1	11	183,5000	16,68182				
	2	12	182,5000	15,20833				
	3	10	195,0000	19,50000				