

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MENTÁLNÍ PŘEDPOKLADY U LIGOVÝCH HRÁČEK VOLEJBALU
Diplomová práce

Autor: Bc. Eva Bujnová, Tělesná výchova – Základy společenských věd
Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.
Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Eva Bujnová

Název závěrečné písemné práce: Mentální předpoklady u ligových hráček volejbalu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Diplomová práce je zaměřena na diagnostiku a popis vybraných mentálních předpokladů souvisejících se sportovním výkonem u ligových volejbalových hráček v České republice. Úroveň mentálních dovedností byla zjišťována u čtyř týmů různé věkové a výkonnostní kategorie. Výzkumu, který byl prováděn v průběhu přípravného období v létě 2019, se celkem zúčastnilo 79 hráček. K výzkumu byl použit dotazník OMSAT-3*. Mentální dovednosti jsou v celkovém hodnocení u hráček všech sledovaných týmů na střední úrovni. Při srovnání však bylo zjištěno několik statisticky významných rozdílů. Ženy hrající českou nejvyšší ligu proti ženám hrající druhou nejvyšší ligu dosáhly lepších hodnot ve škálách odhodlání, relaxace, aktivace a imaginace. Juniorky a kadetky proti hráčkám týmů žen dosáhly vyšších hodnot ve škále zvládání strachu. Juniorky lépe zvládají stanovování cílů než kadetky. Hráčkám a trenérům týmů byla zprostředkována doporučení, na které oblasti by měla být zaměřena psychická příprava.

Klíčová slova: volejbal, psychologie sportu, psychologická příprava, mentální dovednosti, mentální trénink

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Bc. Eva Bujnová

Title of the thesis: Mental skills of league volleyball female players

Department: Department of Social Sciences in Kinantropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: Diploma thesis deals with diagnosing and description of chosen mental disposition connected with performance of league volleyball female players in the Czech Republic. The level of mental skills was surveyed in four teams of different age and performance category. In total 79 players took part in this research, which was carried out during the preparatory time in summer in 2019. OMSAT-3* questionnaire was used for this research. The results showed that, on average, mental skills reach medium level in all observed teams. While comparing, several statistically significant differences were discovered. In comparison with the second highest league female players, the highest league female players reached better values in categories of commitment, relaxation, activation and imagery. In comparison with all women, juniors and cadets reached higher values in category of fear control. Juniors deal better with goal-setting than cadets. The players and coaches of the teams were provided with the recommendations about what areas of the psychological preparation should be focused on.

Key Words: volleyball, psychology of sport, psychological preparation, mental skills, mental training

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za její pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem hráčkám TJ Ostrava za ochotu při vyplňování dotazníku a především pak trenérům za spolupráci a pomoc.

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	9
2.1	VOLEJBAL	9
2.1.1	<i>Charakteristika volejbalu.....</i>	<i>9</i>
2.1.2	<i>Stručná historie volejbalu.....</i>	<i>9</i>
2.1.3	<i>Základní pravidla volejbalu</i>	<i>10</i>
2.1.4	<i>Charakteristika jednotlivých postů ve volejbale.....</i>	<i>11</i>
2.1.5	<i>Herní činnosti jednotlivce ve volejbale</i>	<i>12</i>
2.1.6	<i>Herní výkon ve volejbale.....</i>	<i>14</i>
2.1.7	<i>Psychické faktory ve volejbale.....</i>	<i>16</i>
2.1.8	<i>Zařazení volejbalu z hlediska psychologické typologie sportů</i>	<i>17</i>
2.2	SPORTOVNÍ TRÉNINK A JEHO OBSAHOVÉ SLOŽKY	18
2.2.1	<i>Sportovní trénink.....</i>	<i>18</i>
2.2.2	<i>Obsahové složky sportovního tréninku</i>	<i>18</i>
2.3	PSYCHOLOGIE SPORTU	20
2.3.1	<i>Historie psychologie sportu</i>	<i>21</i>
2.3.2	<i>Emoce ve sportu</i>	<i>22</i>
2.4	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU.....	23
2.4.1	<i>Časové dělení.....</i>	<i>23</i>
2.4.2	<i>Psychické stavy v psychologické přípravě</i>	<i>25</i>
2.4.3	<i>Principy psychologické přípravy</i>	<i>26</i>
2.5	MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI	28
2.6	ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI	29
2.6.1	<i>Sebedůvěra.....</i>	<i>29</i>
2.6.2	<i>Stanovování cílů</i>	<i>29</i>
2.6.3	<i>Odhodlání.....</i>	<i>29</i>
2.7	PSYCHOSOMATICKÉ DOVEDNOSTI	30
2.7.1	<i>Reakce na stres.....</i>	<i>30</i>
2.7.2	<i>Zvládání strachu</i>	<i>30</i>
2.7.3	<i>Relaxace</i>	<i>31</i>
2.7.4	<i>Aktivace.....</i>	<i>31</i>
2.8	KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI	31
2.8.1	<i>Zaměření pozornosti.....</i>	<i>32</i>
2.8.2	<i>Opětovné zaměření pozornosti</i>	<i>32</i>

2.8.3	<i>Imaginace</i>	32
2.8.4	<i>Mentální trénink</i>	33
2.8.5	<i>Plánování soutěže</i>	33
3	VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	34
3.1	CÍLE PRÁCE	34
3.1.1	<i>Hlavní cíl</i>	34
3.1.2	<i>Dílčí cíle</i>	34
3.1.3	<i>Výzkumné otázky</i>	34
3.2	METODIKA	35
3.2.1	<i>Charakteristika sledovaného souboru</i>	35
3.2.2	<i>Popis OMSAT-3*</i>	35
3.2.3	<i>Statistické zpracování dat</i>	38
3.3	VÝSLEDKY	38
3.3.1	<i>Vyjádření k výzkumné otázce č. 1</i>	44
3.3.2	<i>Vyjádření k výzkumné otázce č. 2</i>	46
3.3.3	<i>Vyjádření k výzkumné otázce č. 3</i>	48
3.3.4	<i>Vyjádření k výzkumné otázce č. 4</i>	50
3.3.5	<i>Vyjádření k výzkumné otázce č. 5</i>	52
3.4	DISKUZE	54
3.4.1	<i>Limity výzkumu</i>	55
3.5	ZÁVĚR	56
4	SOUHRN	57
5	SUMMARY	59
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	61
7	PŘÍLOHY	67

1 ÚVOD

Volejbal je jedna z nejrozšířenějších míčových her. Po celém světě se jí baví lidé všech věkových kategorií a úrovní výkonnosti. Ať už je zima nebo léto, volejbal se může hrát venku nebo uvnitř. Varianty volejbalu a pravidla se mohou různě modifikovat dle kritérií zúčastněných, ale k výsledku se vždy dojde na základně herních dovedností hráčů. Jakožto nekontaktní sport snižuje riziko úrazů způsobené kontaktem se soupeřem. Co se týče vrcholového volejbalu, zde již nároky na jednotlivce stoupají a volejbal se stává náročným sportem. Hráč musí mít nejen prvky individuálních dovedností, ale musí také být součástí týmu.

Toto téma jsem si vybrala z několika důvodů. Prvním důvodem je, že volejbal je již od mých dětských let vedle sjezdového lyžování velkou součástí mého života. Jako mladá hráčka jsem si vždy představovala jednotlivé situace, které byly zvládané buď individuálně, nebo kolektivně v týmu, ale že využívám mentálního tréninku jsem netušila. Touto problematikou jsem se aktivněji začala zajímat v době, kdy jsem se také stala trenérkou a chtěla jsem svým svěřenkyním pomoci k podávání maximálního výkonu. Druhým důvodem je fakt, že psychologická příprava je v mnoha klubech stále opomíjenou, ale velmi důležitou složkou tréninku.

Diplomová práce se zabývá úrovní mentálních předpokladů u ligových hráček volejbalu. Mentálními dovednostmi rozumíme psychické vlastnosti sportovce, které do značné míry podmiňují jeho výkon. Jsou trénovatelné a jejich zdokonalování vede k lepším výkonům (Vičar, 2016; Lesyk, 1998). V práci srovnáváme mládežnické a seniorské ženské týmy z volejbalového klubu TJ Ostrava. Dotazníkové šetření zmapuje úroveň mentálních dovedností u sledovaných týmů a také u jednotlivých hráček. Výsledky poskytnou zpětnou vazbu pro trenéry a hráčky o tom, jaké jsou silné stránky v psychické připravenosti hráček a bude možnost uvést doporučení, které psychické dovednosti je potřeba u týmů a hráček rozvíjet v psychické složce tréninkové přípravy.

2 TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

2.1 Volejbal

2.1.1 Charakteristika volejbalu

Volejbal je síťový kolektivní sport s velkou popularitou u nás, v České republice, i ve světě, hraný v halách i pod širým nebem. Jako v každém sportu i ve volejbale jsou nějaká pravidla, která se pro rekreační hry mohou upravovat. Avšak na ligové a světové úrovni jsou daná a neměnná. Volejbal je pohybová činnost orientována na kultivaci lidské osobnosti. Vedle tělesné a biologické stránky je zdokonalována i stránka duchovní a zvláště u volejbalu výrazně i komplex společenských vztahů. Jde o činnost dobrovolnou, konanou pro potěšení, obsahující elementy hry v nejširším slova smyslu. Také je však současně sportem, tj. hrou v užším slova smyslu, činností orientovanou na utkání nebo na soutěž (Kaplan, 1999).

Současný volejbal je založen na vynikající technicko-taktické, kondiční a psychické stránce hráčů, která jim umožňuje realizovat kvalitní výkon v utkání, a také dlouhodobou výkonnost v soutěži. Ukazuje se, že volejbal směřuje k jednoduchosti a preciznosti všech činností, které jsou zárukou úspěšného výsledku. V posledních letech se vrcholový volejbal výrazně posunul hlavně v oblasti nároků na přesnost a důslednost provedení jednotlivých herních činností a na dodržování taktických úkolů při realizaci herních kombinací. Zvýšily se také nároky na kondiční úroveň vrcholových hráčů a na jejich psychiku, hlavně zvládnutí stresových situací a agresivního projevu hráčů v utkání (Buchtel, 2005).

2.1.1.1 Charakteristika ženského vrcholového volejbalu

Ženský volejbal v poslední době nabývá na větší kvalitě, než tomu bývalo dříve. Neustále se zrychluje, více se dbá na jednoduchost a maximální preciznost. Dalo by se říct, že se přibližuje k mužskému volejbalu. I když tomu tak vše nasvědčuje, ženský volejbal má stále svá specifika, a to například hru v poli, která je stále charakterizována delšími rozehrami než u mužů, anebo útokem z jedné nohy prováděným většinou blokařkami (Buchtel, 2005).

2.1.2 Stručná historie volejbalu

Volejbal se do Evropy dostal poprvé v roce 1917, a to do Francie spolu s americkými vojáky bojujícími v 1. světové válce. Na vzniku volejbalu v Estonsku, Litvě a Lotyšsku měli zásluhu američtí vystěhovalci. V Rusku se volejbal začíná hrát v letech 1915 – 1916. Historickým datem je červenec 1923, kdy se v Moskvě uskutečnilo první volejbalové utkání

řízené rozhodčími. Mezinárodní volejbalová federace FIVB byla založena roku 1947 v Paříži. Důležitým krokem Mezinárodní volejbalové federace bylo také uskutečnění prvního mistrovství světa mužů i žen v roce 1949 v Praze. V roce 1964 se volejbal poprvé objevil v Tokiu na Olympijských hrách (Kaplan, 1999; Haník, 2014).

V roce 1919 se volejbal dostává do Československa, konkrétně do Žiliny, jako součást přípravy atletů na Olympijské hry. Průkopníkem volejbalu byl Josef Amos Pipal. Ve Strakově akademii se tehdy pořádaly kurzy pod vedením J. A. Pipala a kapitána Machotky. V roce 1921 ustanovila Young Men Christian Association (YMCA) první volejbalovou organizaci u nás, i když se žádný záznam o činnosti nedochoval. Až teprve v roce 1924 byl oficiálně ustanoven Československý volejbalový a basketbalový svaz. Volejbal si rychle získával příznivce a jeho popularita stále stoupala nejen ve střediscích YMCA, ale také ve vysokoškolském sportu, na středních školách, v dělnických tělovýchovných organizacích, v Sokolu, Orlu atd. (Haník, 2014).

První pokles zaznamenal volejbal v roce 1946 kvůli dění u nás. Československý volejbalový a basketbalový svaz začal více podporovat basketbal a volejbal se tak bohužel dostával pomalu do pozadí. Tento stav vedl ke vzniku samostatného volejbalového svazu s oficiálním názvem Československý volleyballový svaz, jež byl stvrzen na valné hromadě 31.3.1946 (Haník, 2014).

V roce 1948 se odehrálo historicky první mistrovství Evropy, kdy se prvním mistrem Evropy stala právě československá reprezentace bez ztráty jediného setu. O rok později se na mistrovství světa v Praze naše reprezentace umístila na druhém místě za Sovětským svazem. Vznik samostatného volejbalového svazu až po konec šedesátých let můžeme nazývat jako zlatou éru československého volejbalu. V tomto období získali naši muži i ženy nejvíce medailí, což je pořád řadí na přední místa světových i evropských žebříčků. Šedesátá léta byla ve znamení velkého rozmachu světového volejbalu – před MS 1966 se poprvé hrála kvalifikace, do té doby platilo „kdo se přihlásí, ten hraje“ (Haník, 2014).

2.1.3 Základní pravidla volejbalu

Volejbal se hraje na hrací ploše zahrnující obdélníkové hřiště o rozměrech 18x9 m a volnou zónu za hřištěm, která má minimálně 3 m na každé straně. Hřiště je dále rozděleno na 2 poloviny sítí, která je u mužů vysoká 2,43 m a u žen 2,24 m. Součástí sítě jsou bílé pásy a anténky, které jsou 1,8 m dlouhé a ohraničují bočně prostor přeletu.

Družstvo má maximálně 12 hráčů, z toho 6 tvoří základní sestavu a 6 hráčů je připraveno střídat. Do družstva dále řadíme trenéra, maximálně 2 asistenty trenéra, jednoho fyzioterapeuta a jednoho lékaře (Pravidla volejbalu 2017 - 2020).

Každé utkání se hraje na 3 vítězné sety. Set vyhrává to družstvo, které jako první dosáhne 25 bodů s nejméně dvoubodovým rozdílem. Za nerozhodného stavu v setu 24:24 se ve hře pokračuje do té doby, dokud není dosaženo dvoubodového rozdílu. V případě nerozhodného stavu 2:2 na sety se hraje pátý rozhodující set do 15bodů, opět s dvoubodovým rozdílem (Pravidla volejbalu 2017 - 2020).

Cílem hry je poslat míč přes síť na zem do pole soupeře tak, abychom mu co nejvíce ztížili snahu provést totéž. Obě družstva mají nárok na tři odbití, aby vrátili míč k soupeři. Rozehra je ukončena, když se míč nedotkne hřiště, není aut nebo se družstvu nepodaří míč vrátit povoleným způsobem. Získá-li přijímající družstvo bod, má právo podávat a jeho hráči postoupí o jedno postavení ve směru pohybu hodinových ručiček. Pokud bod získá družstvo, které má podání, hráči zůstávají ve stejném postavení a podává tentýž hráč (Buchtel, 2005).

2.1.4 Charakteristika jednotlivých postů ve volejbale

Hráči volejbalu se od určitého věku začínají specializovat na jednotlivé posty. Mezi ty patří post nahrávače, blokaře, smečáře, univerzála (diagonálního hráče) anebo libera. Každý post je specifický pro své vlastnosti a dovednosti (Buchtel, 2005).

Na **nahrávače** jsou kladeny velké nároky, zejména v herním systému na jednoho nahrávače, protože on je hlavním organizátorem hry. Kvalitní nahrávač by měl ovládat všechny druhy nahrávek a umět hru organizovat. Další vlastností, kterou by měl perfektně ovládat je komunikace se spoluhráči, aby se domluvili na hře jak v obraně, tak v útoku (Buchtel, 2005).

Blokař je hlavním organizátorem hry na síti a většinou také nejvyšším hráčem. Blok provádí buď sám (jedenblok), nebo se svými spoluhráči, kteří se zrovna vyskytují také na síti. Podle počtu blokujících je blok nazýván buď dvojblokem, nebo trojblokem. Z útočného hlediska se zapojuje do prvního sledu a útočí z rychlých nahrávek před nebo za nahrávačem. Po svém podání se přesouvá na obranu do pole, nicméně po získání bodu a podání soupeřem se střídá s liberem a do hry zasahuje až tehdy, když je opět předním hráčem (Hančík, Mašlejová, & Tokár, 1994; Buchtel, Ejem, & Vorálek, 2011).

Smečář je hráč, který musí ovládat řadu dovedností. Nejen že musí být schopen útočit z různorodých nahrávek, ale také musí fungovat jako obranná složka na síti. Velký důraz je také kladen na obranu v poli a na příjem podání, protože spolu s liberem patří k hráčům, kteří se příjmu účastní nejvíce (Buchtel, 2005).

Diagonální hráč, také nazývaný **univerzál**, hraje v herním systému s jedním nahrávačem, se kterým je diagonálně postavený. Většinou je nejvíce útočícím hráčem, bývá využíván pro útok ze zadních zón a rozhoduje o důležitých okamžicích zápasu, tudíž záleží na jeho úspěšnosti (Zapletalová, Přidal, & Tokár, 2005).

Libero se v mládežnických kategoriích nevyskytuje, začíná se objevovat až v dorosteneckých kategoriích. Činnost tohoto hráče se vztahuje pouze na obranné úkoly, tento hráč se neúčastní útoku ani podání. Vzhledem k tomu, že se účastní pouze obranných úkolů, tak je kladen velký důraz na úspěšnost příjmu podání a přihrávání v průběhu hry. Další činností je vybírání míčů v poli a v současné době libero nahrazuje funkci nahrávače, pokud nastane situace, že první míč v rozehře vybere nahrávač. Libero tedy musí perfektně ovládat odbití obouruč spodem i vrchem (Buchtel et al., 2011).

2.1.5 Herní činnosti jednotlivce ve volejbale

S výjimkou podání jsou všechny herní činnosti jednotlivce činnostmi v herních kombinacích, takže jsou vázány na činnosti spoluhráčů. Herní činnost je obdobou herní dovednosti, která je realizována hráčem, je vázána na spoluhráče a na charakter herní situace (Haník & Lehnert, 2004).

Herní činnosti jednotlivce představují nejmenší části hry, není jich mnoho, ale ve hře se vyskytují v různých obměnách a jsou téměř vždy podřízeny kolektivnímu řešení herních úkolů.

Podle Kaplana (1991) dělíme herní činnosti na:

1. Převážně útočné

a. Podání

- i. „Podání je odbití míče do pole soupeře způsobem předepsanými pravidly, kterým se zahajuje každá rozehra. Má především dva úkoly:
 1. dosáhnout bodu pro vlastní družstvo,
 2. znemožnit soupeři přesný příjem, ze kterého může nahrávač podle svého uvážení použít jakýkoliv druh nahrávky“ (Buchtel et al., 2011, 14).

b. Přihrávka

- i. „Přihrávka je odbití míče letícího od soupeře s cílem usměrnit míč nahrávači, popř. jinému hráči a umožnit mu rozvinutí útoku. Přihrávka je prvním odbitím družstva a je v podstatě založením útoku“ (Haník & Lehnert, 2004, 64).

c. Nahrávka

- i. Nahrávkou rozumíme co nejlepší odbití míče, kterým spoluhráč připravuje ideální podmínky pro útočný úder. Nahrávkou je pouze druhé odbití míče v poli. Je brána jako nepřímý útok, protože je součástí přípravy útočného úderu. Jednou z nesnadností nahrávky je její náročnost na přesné provedení, ale také výběr různých obměn těchto provedení, které záleží se situacemi na síti ve vlastním, ale i soupeřově poli (Kobrlé, 1974).

d. Útočný úder

- i. Podle Kobrlého (1974) útočným úderem rozumíme odbití míče do pole soupeře tak, aby již neudržel míč ve hře. Je brán jako přímý útok, protože na úspěšnosti této činnosti záleží, jestli získá bod nebo podání jedno ze družstev. Útočným úderem může být první, druhé, ale i třetí odbití míče. Tímto odbitím končí útočná fáze družstva, které má míč.

2. Obranné i útočné

a. Blokování

- i. „Blokování je herní činnost, při které jeden hráč (jednoblok) nebo skupina hráčů (dvojblok, trojblok) přehradí rukama určitý prostor nad sítí, aby soupeři znemožnili úspěšně zakončit útočný úder. Uplatňuje se především proti smeči ve všech jeho variantách“ (Zapletalová et al., 2007, 107).

3. Převážně obranné

a. Vybírání míče

- i. Vybíráním míče v poli rozumíme zásah v poli, jehož cílem je udržet míč ve hře a je v souladu s pravidly. Ve většině případů se děje po útočném úderu soupeře a slouží jako základ pro založení protiútoku (Haník & Lehnert, 2004).

2.1.6 Herní výkon ve volejbale

Dovalil a kol. (2002) prezentuje herní výkon jako „vymezený systém prvků, který má zákonité uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů“ (15).

„Herní výkon můžeme také chápat jako výsledek tréninkového procesu realizovaný v podmínkách volejbalového utkání“ (Haník & Vlach, 2008, 9).

Podle Přídala & Zapletalové (2003) je zkoumání herního výkonu zaměřené na tři oblasti:

1. charakteristiku vnějšího a vnitřního zatížení jednotlivce v utkání,
2. strukturu individuálního a týmového herního výkonu,
3. diagnostiku herního výkonu jednotlivce a družstva.

Vnější zatížení ve volejbalu představuje délku trvání utkání a setů, délku rozeher a intervalů přerušení mezi rozechry spolu se skokanským zatížením a frekvencí individuálních herních činností v jednotlivých herních specializacích. Vnitřní zatížení ve volejbalu je charakterizováno odezvou organismu na činnosti vykonávané maximální intenzitou v co nejkratším časovém okamžiku s vysokými nároky především na úroveň výbušné síly, rychlosti reakce a lokomoce (Haník & Vlach, 2008, 9).

Individuální herní výkon

Individuální herní výkon je vždy formou herních činností jednotlivce, které se projevují souvisle v utkání jako herních dovedností. Individuální herní výkon tvoří základ týmového výkonu v utkání (Votík, 2003).

Individuální herní výkon je ovlivňován podle Dovalila a kol. (2002) několika faktory:

1. *faktory somatické* – zahrnující konstituční znaky jedince,
2. *faktory kondiční* – zahrnující soubor pohybových schopností,
3. *faktory techniky* – obsahují technické provedení herních dovedností,
4. *faktory taktiky* – zahrnující tvořivé jednání jednotlivce,
5. *faktory psychické* – mezi něž řadíme kognitivní, emoční a motivační procesy.

Přidal a Zapletalová (2003) však faktory ovlivňující individuální herní výkon charakterizují následovně:

1. *biologické faktory* – jsou somatické a funkční předpoklady a věk,
2. *motorické faktory* – mezi které řadíme kondiční a koordinační schopnosti a herní dovednost,
3. *psychické faktory* – zahrnují kognitivní, motivační a emoční procesy, a také volní a osobnostní vlastnosti jednotlivce,
4. *sociální a deformační faktory*.

Týmový herní výkon

„Výkonem družstva ve volejbalu rozumíme kvalitu a kvantitu veškerého jednání, které hráči družstva uskutečňují individuálně nebo ve skupinách v průběhu celého utkání nebo v jeho jednotlivých částech“ (Haník & Vlach, 2008, 16).

Týmový herní výkon má své faktory, které ho ovlivňují a na které působíme během rozvoje a kultivace herního výkonu v tréninkovém procesu i v utkání. Zde řadíme faktory:

1. *Sociálně psychologické*
 - a. soudržnost družstva,
 - b. polarizaci družstva,
 - c. interpersonální vztahy,

- d. komunikaci.

2. *Herně-činnostní*

- a. činnostní koheze (spolupráce a souhra hráčů),
- b. činnostní participace (účast jednotlivých hráčů na herním výkonu družstva)
(Dobrá & Seminogovský, 1988; Haník & Vlach, 2008).

2.1.7 Psychické faktory ve volejbale

I u špičkově trénovaných jedinců není zajištěno, že svou fyzickou zdatnost a technicko-taktickou připravenost automaticky realizují i na sportovním poli. Nastupují i jiné, důležité faktory, které mohou celý tento děj buď podpořit, nebo na druhé straně zcela eliminovat. Jedním z takovýchto faktorů, které jsou velmi významné pro sportovní výkon každého hráče individuálně, jsou psychické faktory (Vavák, 2011, 30).

Tyto faktory vyplývají z náročnosti soutěží, nicméně psychický problém může nastat již během tréninkové činnosti. Tyto problémy vzniknou z důvodu vysokých nároků kladených na hráče během tréninku, špatné atmosféry v týmu, případně vysokým tlakem kladených na hráče z vyšších pozic v klubu či ze samotné veřejnosti (Vavák, 2011).

Psychických faktorů uvádíme několik:

1. *Kognitivní (poznávací) procesy* – které vyúsťují v taktické jednání jednotlivce i celého družstva. Taktické jednání dle Choutky a Dovalila (1991) dělíme na tři fáze:
 - a. vnímání a analýza herní situace,
 - b. výběr optimálního řešení,
 - c. motorická realizace a kontrola herní situace.
2. *Motivační procesy* – „motivace je předpokladem veškerého jednání, vyjadřuje touhu po pohybové aktivitě a setrvat v ní“ (Haník & Vlach, 2008, 14). Jednotlivci, kteří mají touhu, zaujetí a odhodlání pro tréninky, hru a zdokonalování se, přistupují k tréninkovému procesu s nadšením (Haník & Vlach, 2008).
3. *Emoční procesy* – emoce mají na individuální herní výkon významný vliv v průběhu celé kariéry jednotlivce. Nízká nebo vysoká úroveň aktivace před a v průběhu utkání vedou ke sníženému výkonu během utkání. Optimální úroveň aktivace se projevuje pohotovou

reakcí, přiměřenou agresivitou, zdravým sebevědomím nebo taktickou disciplínou (Haník & Vlach, 2008).

4. *Volní procesy* – „jsou typické svým vztahem k rozumové složce a mají svoje intelektuální komponenty. Týkají se činnosti, jsou velice dynamické a mají nesporný vztah k motivaci“ (Haník & Vlach, 2008, 15).
5. *Osobnostní vlastnosti jednotlivce* – jedná se o vlastnosti charakteru, např. sebedůvěra, cílevědomost, samostatnost, temperament nebo sociální role osobnosti. Vlastnosti jedince jsou dalším z potenciálních faktorů herního výkonu jednotlivce ve volejbale (Haník & Vlach, 2008).

2.1.8 Zařazení volejbalu z hlediska psychologické typologie sportů

Kritéria pro třídění sportů jsou čas, prostředí, počet lidí a organizační povaha sportu (např. zimní, letní, outdoorové, sálové, vodní, letecké, individuální, týmové, míčové apod.). Jednotlivé skupiny se navzájem překrývají (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Pro nás hrají nejdůležitější roli sporty dělené dle psychologických požadavků a kritérií, jež dle Slepičky (2006) existují celkem 4 – senzomotorické, funkčně-mobilizační, rizikové a heuristické sporty.

1. *Senzomotorické* – jsou náročné na koordinaci pohybů a dělíme je na dvě podskupiny. Jedna skupina je esteticko-koordinační, kde je potřeba cit pro ladnost pohybu, rytmus a rovnováhu (např. gymnastika, krasobruslení, skoky do vody aj.), ve druhé skupině se jedná hlavně o sporty, kde je zapotřebí jemná koordinace, jako jsou sporty střelecké.
2. *Funkčně – mobilizační* – mají vysoké nároky na úsilí a mobilizaci energie (např. v atletických disciplínách, cyklistice, chůzi aj.)
3. *Rizikové (technické)* – patří sem sporty benzínové, sjezdové, plachtařské aj., protože významnou roli hraje adrenalin a úroveň ovládaného technického zařízení.
4. *Heuristické* – u sportů spadajících do této kategorie je zásadním předpokladem předvídání následujících činností, řešení nastávajících situací a překonávání soupeřova odporu. Tuto skupinu dále dělíme na dvě podskupiny:
 - a. *individuální sporty*,
 - b. *kolektivní sporty* – do kterých řadíme volejbal.

2.2 Sportovní trénink a jeho obsahové složky

2.2.1 Sportovní trénink

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce v určitém sportovním odvětví nebo disciplíně (Choutka & Dovalil, 1991). Dovalil et al. (2009) chápe sportovní trénink jako řízený pedagogický proces, který plánováním činností sportovců a trenérů zajišťuje rozvoj výkonu. Obsahem, prostředky a metodami tréninku, jejichž obsahové složky jsou zdůvodněně uspořádány a které se navzájem doplňují a podmiňují, zajišťujeme růst výkonnosti sportovce.

System sportovního tréninku zahrnuje (Dovalil et al., 2009):

1. Charakteristiky struktury sportovního výkonu
2. Charakteristiky jednotlivých složek sportovního tréninku
3. Prostředky a metody tréninku
4. Charakteristiky zatížení
5. Zásady stavby tréninku
6. Řízení tréninku

Z hlediska teoretického je sportovní trénink chápán (Dovalil et al., 2009):

- jako proces adaptace, tj. přizpůsobovat se různým vlivům prostředí,
- jako proces motorického učení, tj. prostřednictvím racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat konkrétní struktury řídicích a regulačních mechanismů pohybového jednání sportovce,
- jako proces psychosociální interakce, tj. motivace, potřeby, vlastnosti osobnosti, emoční stavy, vnímání, myšlení, vztahy mezi lidmi, spolupráce atd. Jansa, Dovalil et al. (2007) říkají, že jde zjednodušeně o ovlivnění psychiky a chování sportovců.

2.2.2 Obsahové složky sportovního tréninku

Rozsáhlé a různé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů složek. Členění je ovšem jen teoretické, a to z toho důvodu, že jejich působení v praxi se navzájem prolíná (Choutka & Dovalil, 1991). Obsahové složky sportovního tréninku rozlišujeme celkem čtyři: *kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu a psychologickou přípravu.*

2.2.2.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, protože v ní dochází:

- Ke zdokonalování všestranného pohybového základu
- K rozvoji síly, rychlosti, vytrvalosti a koordinace
- K rozvoji speciálních pohybových schopností, které jsou součástí dané sportovní disciplíny (Choutka & Dovalil, 1991).

2.2.2.2 Technická příprava

Choutka a Dovalil (1991, 128) uvádějí, že: „Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách soutěží. Obecným základem technické přípravy je motorické učení.“

2.2.2.3 Taktická příprava

Podle Choutky a Dovalila (1991) je taktická příprava neoddělitelnou součástí sportovního tréninku, protože je to proces, který je zaměřený na osvojování taktických vědomostí a dovedností. Ty jsou v daném sportovním odvětví předpokladem úspěšného jednání sportovce nebo družstva v boji proti soupeři.

2.2.2.4 Psychologická příprava

„Psychologická příprava je proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti“ (Choutka & Dovalil, 1991, 168).

Podle Dovalila et al. (2009) má psychologická příprava za úkol vytvářet optimální psychické předpoklady, na kterých závisí realizace sportovního výkonu. Její obsah je široký a vztahuje se ke všem podnětům a vlivům z vnějšího a vnitřního prostředí, které na sportovce působí v delším a kratším časovém úseku a různou intenzitou.

2.3 Psychologie sportu

Psychologii sportu můžeme definovat jako vědní obor, jehož úkolem je zkoumat osoby a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích. Dalším zaměřením tohoto vědního oboru je uplatňování poznatků při pomoci lidem s jejich problémy při sportu, s jejich chováním při sportování. Sportovci pak na základě těchto poznatků mohou zlepšovat své výkony, naučit se vytrvalosti a zodpovědnosti a tím si také zlepšit své tělesné a duševní zdraví. Poznatky psychologie sportu však neslouží pouze vrcholovým sportovcům. Mají být také přínosem pro všechny osoby bez ohledu na věk nebo pohlaví, které se věnují sportovním aktivitám (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

Dílčími obory věd o tělesné výchově a sportu jsou fyziologie tělesných cvičení, biomechanika, sportovní lékařství, motorické učení, sociologie tělesné výchovy a sportu, pedagogika tělesné výchovy a sportu a věda o koučování. Dílčími obory psychologie pak klinická a poradenská psychologie, psychologie organizace, vývojová psychologie a psychologie osobnosti, psychofyziologie, psychopatologie a psychologie zdraví (Tod et al., 2012).

Náplní psychologie tělesné výchovy a sportu je zjišťování, jak působí psychologické faktory na účast ve sportech a cvičeních a na výkony v nich a jaký psychologický vliv má na člověka účast ve sportu a cvičení (Tod et al., 2012).

Asociace aplikované psychologie sportu (mezinárodní profesionální organizace) se zaměřuje na tři oblasti: psychologie výkonu, psychologie zdraví a cvičení a sociální psychologie. Výsledky zkoumání těchto tří oblastí slouží k lepšímu přehledu o náplni oboru psychologie sportu.

Zkoumání v oblasti psychologie zdraví a cvičení je zaměřeno na uplatňování psychologických zásad na chování, které vedou ke zlepšení lidského zdraví, které ovlivňují uzdravovací proces po nemoci, poúrazovou rehabilitaci a které snižují stres.

Zvyšování výkonnosti při cvičeních a ve sportu a vliv sportovní psychologie na duševní pohodu sportovců a cvičících je předmětem zkoumání psychologie výkonu. Individuální a skupinové procesy, které se odehrávají ve sportu, zkoumá sociální psychologie.

Poznatky z oblasti tělesné výchovy a sportu získávají sportovní psychologové prostřednictvím vědeckých výzkumů, při kterých postupují zpravidla ve čtyřech krocích. V prvním kroku je stanovena otázka, co bude pozorováno. Ve druhém se formulují hypotézy, to jsou výsledky, které jsou očekávány, třetím krokem je sběr dat a posledním krokem je provedení analýzy výsledků (Tod et al., 2012).

Výsledků zkoumání psychologie sportu ve své praxi využívají psychologové tělesné výchovy a sportu v oblasti výzkumu, výuce a konzultací. Musejí provádět vlastní výzkumy a o jejich výsledky se pak dělit s učiteli a konzultanty a ti pak se sportovci. Z poznatků mohou čerpat také trenéři, koučové, instruktoři sportovních programů, sportovci, učitelé tělesné výchovy, manažeři center pro volný čas i specialisté sportovního lékařství (Tod et al., 2012).

2.3.1 Historie psychologie sportu

Historie tělesné výchovy a sportu se jako vědecká disciplína objevuje v šedesátých až sedmdesátých letech 20. století, kdy se stává samostatným oborem v rámci věd o tělesné výchově a sportu. Jako vědecký obor se zabývá studiem lidí a jejich chování v prostředí pohybových her a sportu (Tod et al., 2012).

Vzniku tohoto vědeckého oboru předcházelo ustanovení psychologie jako vědeckého oboru ve druhé polovině 19. století, modernizace sportu a aplikace poznatků psychologů na oblast sportu. Koncem 19. a počátkem 20. století se pak jejich poznatky a výsledky především pozorování objevují v odborné literatuře (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Po první světové válce byly v zahraničí zakládány vysoké školy se sportovním a tělovýchovným zaměřením a vznikaly první laboratoře psychologie sportu. Vznikaly experimentální práce popisující senzomotorické výkony sportovců, úlohy cvičení v duševní hygieně dětí.

Jména Chudoba a Pechlát jsou spojena s vývojem psychologie sportu v tehdejší Československu v době před válkou. Chudoba ve své Psychologii tréninku rozlišil úlohu trenéra a kouče. Trenéra charakterizuje jako odborníka na sportovní techniku a tréninkové dávky, kdežto kouč je odborníkem na vedení sportovce v soutěži.

Pechlát působil jako vychovatel v Sokole a ve své rigorózní práci Psychologie tělesných cvičení se zabýval klasickým obsahem sokolských cvičení z psychologického hlediska (Slepička et al., 2006).

Po druhé světové válce v souvislosti s rozmachem olympijských sportů stoupal zájem o přípravu vrcholových sportovců i po stránce psychologické a tím také zájem o řešení odborných otázek vlivu psychiky na sportovní výkony sportovců. V roce 1965 byla v Římě na světovém kongresu psychologie sportu založena ISSP (International Society of Sport Psychology). Tato mezinárodní organizace pořádá kongresy, organizuje projekty, je základem

mezinárodních odborných komunikací, podněcuje činnost národních organizací psychologie sportu (Slepička et al., 2006).

Rozvoj psychologie sportu v Československu je spojen se jménem profesora Vaňka, který byl díky svým odborným publikacím v roce 1973 na třetí konferenci ISSP v Madridu zvolen jejím prezidentem. Jeho hlavním přínosem pro psychologickou přípravu sportovců bylo rozpracování principu modelového tréninku ((Slepička et al., 2006).

V tehdejším Sovětském svazu vznikl v období po válce koncept morálně volní přípravy sportovců, který byl postaven na osobní zodpovědnosti sportovce za výkon před kolektivem ostatních sportovců. Tato metoda vycházející z principu kolektivismu přispěla k významným úspěchům sovětských sportovců (Slepička et al., 2006).

V zemích, ve kterých talentovaných sportovců nebylo mnoho, byl uplatňován koncept psychosportografie, který vycházel z vymezení „ideálního profilu“ osobnostních předpokladů sportovce pro špičkový výkon v dané sportovní disciplíně (Slepička et al., 2006).

V devadesátých letech minulého století došlo ke změně v pojetí psychologie sportu. Zájem sportovních psychologů byl zaměřen na prožitky ze sportu a zvyšování kvality života prostřednictvím sportu a cvičení (Slepička et al., 2006).

2.3.2 Emoce ve sportu

Sport je spojen s emocemi, které vyvolává soutěživost sportovních aktivit. Sportovní prožitky lze hodnotit z hlediska filozofického, pedagogického i psychologického. Z psychologického hlediska je sportovní prožitek silnou emoční epizodou, která se časem, je-li zážitek nepříjemný, mění v neutrální, je-li neutrální, přechází v kladný emoční zážitek. Společenská pravidla hodnotí hlasité projevy emocí jako nepřípustná, člověk má své projevy kontrolovat, potlačovat. Tato emoční imploze může mít dlouhodobé negativní účinky ve formě úzkosti, neschopnosti emoce projevit. V současné době mají jedinci možnost své emoce ventilovat v imaginativní a virtuální sféře. Oblíbené jsou počítačové hry, četba a hororové filmy. Další ještě více nebezpečnou možnost pak skýtají drogy. Výhodou projevu emocí ve sportu je aktivní spojení se svalovou činností, to vede k možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí. Sport přináší člověku nejen biologický efekt, ale také emoční příležitost. Obojí tvoří kinezioprotekci kvality života (Slepička et al., 2006).

2.4 Psychologická příprava ve sportu

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti (Dovalil, 2002).

Znamená to tedy snažit se na minimum omezit působení negativních psychogenních vlivů a pozitivně ovlivnit psychiku sportovců k dosažení maximálního výkonu. Sportovec by měl zvládnout únavu, nechat podat maximální výkon a řadu dalších psychických zátěží, které jeho výkon mohou ovlivnit. Cílem odborně vedené psychologické přípravy je hledání rezerv sportovní výkonnosti a plnou zodpovědnost za psychologickou přípravu nese trenér (Dovalil, 2002).

Chápeme ji především jako psychologickou stránku tréninkového, pedagogického procesu, jako psychologickou metodiku trenérské práce, jako nedílnou součást tréninkového procesu. Psychologická příprava nemůže nahradit žádnou jinou složku tohoto procesu (Vaněk et al., 1980, 153).

Jejím úkolem je seznámit sportovce se všemi podmínkami nastávající soutěže a vypracovat pro ně odpovídající plán činnosti. Úkolem bezprostřední psychologické přípravy je mobilizace vědomí i organizace jednání sportovce v okolnostech nastávající soutěže probíhající ve fázi orientace v detailních podmínkách a ve fázi plné koncentrace na hlavní momenty činnosti (Vaněk et al., 1980, 152).

2.4.1 Časové dělení

Z časového hlediska i zaměření dělíme psychologickou přípravu na dlouhodobou a krátkodobou (Jansa et al., 2009).

Krátkodobá i dlouhodobá příprava se navzájem ovlivňují a jsou na sobě závislé. Účinná krátkodobá příprava vychází z dlouhodobé a je stavěna na jejích základech a výsledcích. Dlouhodobá příprava by zase ztrácela svůj potenciální smysl bez krátkodobého zaměření na sportovcovu formu. Proto je krátkodobá příprava plynulým pokračováním přípravy dlouhodobé ve specifických a konkrétních podmínkách (Jansa et al., 2009, 179).

Dlouhodobá příprava spolu s výchovou působí na rozvoj osobnosti ve smyslu celkového zaměření na zájmy, hodnoty a ideály. V užším spektru se zaměřují na rozvoj rysů, které ovlivňují růst sportovní výkonnosti a jsou předpokladem realizace sportovního výkonu na vrcholové úrovni.

Složky podílející se na dlouhodobé přípravě jsou celkem tři:

1. specifické požadavky dané sportovní disciplíny,
2. věkové zákonitosti,
3. individuální zvláštnosti (Choutka & Dovalil, 1991).

Podle Jansy a kol. (2009, 90) probíhá příprava jednotlivce ve čtyřech fázích:

1. *vzdělávací* – sportovec získává podvědomí o základních psychologických konceptech a jejich vztahu ke sportovnímu využití a o psychologických dovednostech a jejich využití,
2. *výběrové* – dochází k individuálnímu zhodnocení potřeb sportovce a k výběru a výuce konkrétních technik,
3. *nácvikové* – zde dochází k automatizaci dovedností několikanásobným opakováním v tréninku, zařazování do konkrétních situací v soutěži, modelování soutěže s využitím naučených dovedností,
4. *hodnotící* – sportovec a trenér spolu hodnotí použití dovedností v soutěži a pokud je nutné, přizpůsobují další nácvik.

Krátkodobá příprava se zabývá přípravou na konkrétní soutěž nebo nácvik určité dovednosti pro použití v zápase nebo soutěži. Většinou se jedná o zvládnutí předstartovních stavů, tedy o úzkost a koncentraci pozornosti (Jansa et al., 2007).

Podle Choutky a Dovalila (1991) krátkodobou přípravu dělíme:

1. *Speciální předstartovní psychologická příprava* – využívají ji hlavně sportovci na vrcholové úrovni. Cílem této přípravy ke konkrétní soutěži je formace optimální připravenosti s ohledem na podmínky soutěže. Základní metodou v této fázi přípravy je modelovaný trénink. Je známo, že tato příprava významně ovlivňuje růst a stabilizaci sportovní formy sportovce.
2. *Bezprostředně předstartovní psychologická příprava* – probíhá pouze několik dní před konáním konkrétní soutěže a jejím cílem je optimalizace psychické připravenosti sportovců, aby byli schopni maximálního výkonu.

3. *Posoutěžní psychologické působení* – se zaměřuje na odstranění následků úspěšných nebo neúspěšných soutěží, které by mohly mít dopad na další vývoj sportovce. V případě úspěšného výsledku soutěže může být vyvolán stav nadměrného opojení, v případě neúspěchu zase naopak stav frustrace. Z tohoto důvodu je nutná regulace těchto stavů, aby sportovec mohl cílevědomě pokračovat v další tréninkové a soutěžní činnosti.

2.4.2 Psychické stavy v psychologické přípravě

2.4.2.1 Předstartovní stavy

Sportovní soutěže jsou veřejným vystoupením, a to spolu s důležitostí závodu ovlivňuje emoce sportovce. Jak silné to emoce jsou záleží, u většiny sportovců na tom, jak dlouhá doba ho dělí od startu, jaké informace o závodě i soupeřích získal. Většinu informací si v předzávodním čase interpretuje pro sebe jako negativní, nevěří si, má obavu z neúspěchu. Mnohdy již předem hledá důvody, kterými svůj případný neúspěch omluví. Může to být např. výmluva na nemoc, nedostatečný trénink. S blížícím se startem se objevují i psychofyzilogické příznaky. Těmi je ztížené dýchání, žaludeční a střevní problémy, pocení. U rizikových sportů emoce navíc ovlivňuje obava z toho, zda se pokus povede. V tomto stavu dochází k vylučování adrenalinu, který zajišťuje přípravu na svalovou práci. Předstartovní stavy představují buď předstartovní horečku, nebo předstartovní apatii. Horečka je častější a projevuje se nervozitou, apatie naopak lhostejností (Slepička et al., 2006).

2.4.2.2 Soutěžní stavy

Jedná se o emotivitu, která sportovce provází během sportovního výkonu od začátku až do konce činnosti. V důsledku maximálního zaujetí sportovec prožívá stavy, které lze charakterizovat jako radostné zaujetí. To je dáno řadou okolností: vzniká v úkolově jasně vymezené situaci, dochází k plné koncentraci na danou činnost s vytěsněním všeho ostatního, probíhá vlastní logikou (Slepička et al., 2006).

2.4.2.3 Pozávodní stavy

Pozávodní stavy jsou ovlivněny výsledkem činnosti. Přichází radost nebo smutek. Cílem každé sportovní činnosti je úspěch. Úspěšný sportovec prožívá euforii, která potírá všechno ostatní, co činnost provázelo – únavu, vyčerpání, bolest. Neúspěch má naopak povahu frustrace. Ta se může projevovat jako vztek, který může přerůstat v agresivitu.

Pasivní formou frustrace je rezignace, apatie, lhostejnost. Častou reakcí na frustrace je kompenzace, tj. náhrada za neúspěch, je buď na úrovni fantazie, nebo volba jiné činnosti, ve které může být neúspěšný sportovec naopak úspěšný (Slepička et al., 2006).

2.4.3 Principy psychologické přípravy

Psychologická příprava je zaměřena na modelovaný trénink, regulaci aktuálních psychických stavů, regulaci motivační struktury, regulaci meziosobních vztahů, individualizaci přípravy z psychologického hlediska (Dovalil, 2002).

2.4.3.1 Modelovaný trénink

Princip modelovaného tréninku vychází z toho, že v praxi jsou sportovci často připravováni z hlediska zátěže fyzické a je opomíjena zátěž psychická, která je pro soutěže příznačná. Sportovec je na tréninku schopen zátěž zvládnout, ale na soutěži se musí vyrovnat i se zátěží psychickou, kterou může způsobit pocit zodpovědnosti, předstartovní stres, výkonnost soupeřů, nespravedlivé rozhodování rozhodčích. Trenér by měl mít schopnost vytvořit při tréninku takové podmínky, aby stresující situace simulovaly a sportovec byl schopen se s nimi následně vyrovnat (Slepička et al., 2006).

„Přetížený“ trénink je moderní formou modelovaného tréninku, při kterém dochází k maximálnímu zatížení sportovce jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Syntetický trénink spočívá v absolvování tréninkové jednotky jako závodu s maximem zátěží (Slepička et al., 2006).

2.4.3.2 Regulace aktuálních psychických stavů

Teoretickým východiskem regulace aktuálních psychických stavů jsou poznatky o dynamice aktivační úrovně organismu sportovce. Aktivační úroveň určuje pohotovost organismu k akci (Slepička et al., 2006).

Psychické stavy ve sportu jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Předstartovní stavy trvají do zahájení soutěže, v některých případech mohou pokračovat i během ní, následuje soutěžní stav a po skončení soutěže posoutěžní, který je ovlivněn výsledkem soutěže. Vysokou aktivační úrovní je startovní horečka, která může mít negativní nebo pozitivní směr. Nízkou aktivační úrovní je startovní apatie, která má často podobu lhostejností (Slepička et al., 2006).

Regulační prostředky aktivace psychických stavů můžeme rozdělit podle účelu do čtyř skupin:

- snížení aktivace,
- zvýšení aktivace,
- snížení negativních prožitků neúspěchu,
- odstranění psychologických důsledků únavy (Slepička et al., 2006).

Snížení aktivace je vhodné především při předstartovních stavech, kdy je nutné odpoutat pozornost od všech podnětů, které vzbuzují u sportovce obavy ze startu a očekávaného výsledku. Pozornost lze odpoutat vhodným programem, ať už to je nějaké vypravování, dechová cvičení nebo koupel a masáž (Slepička et al., 2006).

Zvýšit aktivační úroveň lze pomocí koncentrativních cvičení, to je soustředění na činnost zvyšování odpovědnosti za výkon i cestou přesvědčování (Slepička et al., 2006).

Mnohem složitější je **snížení negativních důsledků neúspěchu**. Prostředkem snížení pocitu neúspěchu může být odvedení pozornosti nějakou zajímavou činností nebo možnost získat úspěch v nějaké jiné, i nesportovní, činnosti. Prostředkem **odstranění psychologických důsledků únavy** může být také rozhovor s trenérem, případně naplánování náplně dalších tréninků. Psychologické důsledky únavy lze odstranit při relaxaci, během spánku, fyzioterapeutickými procedurami, využitím umělých dýchacích směsí (Slepička et al., 2006).

2.4.3.3 Regulace motivační struktury

Motivační strukturu sportovce lze regulovat nepřímo za použití vlivu rodiny, přátel a kolektivu, přímé působení zasahuje do výchovy a jedná se o působení ideové, morální a volní. Ideová příprava je základem a měla by sportovce směřovat k vytvoření vlastní životní filozofie i světového názoru. Morální hodnoty sportovce by měly být v souladu se společensky uznávanými normami. V oblasti volní přípravy jde o odstranění strachu, nedůvěry, o rozvoj kladných volních vlastností. Jde o posílení individuálního ega jako východiska vůle (Slepička et al., 2006).

2.4.3.4 Regulace meziosobních vztahů

V oblasti regulace meziosobních vztahů u sportovců je hlavním činitelem trenér, který by měl být nejen dobrým psychologem, ale také pedagogem. Měl by se neustále vzdělávat v obou oblastech a především si uvědomovat, že problémy nelze řešit pomocí

nějakých šablon, že každý sportovec je jiný a je nutné při řešení konfliktu hledat a uplatnit individuální přístup (Slepička et al., 2006).

2.4.3.5 Individualizace přípravy z psychologického hlediska

Individualizace přípravy z psychologického hlediska je střetem dvou tendencí, které se sice nevylučují, ale mohou při nesprávném chápání způsobit problémy. Tendence unifikační je kopírováním úspěšných tréninkových postupů a tendence individualizační uplatňuje individuální přístup ke sportovci. Tato tendence vyžaduje, aby trenér znal dobře nejen sám sebe a neustále se sebevzdělával, využíval při práci se svěřenci poznatky psychologů, konzultoval s odborníky sporné otázky (Slepička et al., 2006).

2.5 Mentální dovednosti

Podle Schmidta (1991) jsou mentální dovednosti definovány jako adaptivní organizované sekvence kognitivních procesů, které jsou vytvořeny a procvičovány u jedinců za účelem dosažení optimálního výsledku.

Mentální dovednosti jsou psychické vlastnosti sportovce, které do značné míry podmiňují výkon sportovce. Jsou trénovatelné a jejich zdokonalování vede k lepším výkonům (Vičar, 2016; Lesyk, 1998).

Vičar (2016) ve své disertační práci uvádí, že dotazník OMSAT 3* posuzuje mentální dovednosti, které dělí do tří skupin.

1. Základní dovednosti:

- a. Sebedůvěra
- b. Stanovování cílů
- c. Odhodlání

2. Psychosomatické dovednosti:

- a. Reakce na stres
- b. Zvládání strachu
- c. Relaxace
- d. Aktivace

3. Kognitivní dovednosti:

- a. Zaměření pozornosti
- b. Opětovné zaměření pozornosti

- c. Imaginace
- d. Mentální trénink
- e. Plánování soutěže

2.6 Základní dovednosti

Mezi tyto dovednosti řadíme sebedůvěru, stanovování cílů a odhodlání. Můžeme je považovat za základ pro trénink ostatních dovedností (Vičar, 2016).

2.6.1 Sebedůvěra

Sebedůvěru podle Hartla & Hartlové (2000) chápeme jako vědomí vlastních kvalit a schopností, které provází víra v úspěšnost budoucích výkonů. Dle Orlicka (1992) se jedná o jednu z hlavních dovedností, díky níž můžeme dosáhnout maximální hladiny osobní excelence.

Díky sebedůvěře jsme schopni si stanovovat vyšší cíle a upravovat herní strategii, vznikají pozitivní emoce nebo nám zlepšuje koncentraci. Tímto vzniká rozdíl mezi sportovci, odděluje úspěšné sportovce od méně úspěšných (Vičar, 2016).

2.6.2 Stanovování cílů

Kladení si krátkodobých a dlouhodobých cílů jako motivačních faktorů a jejich vliv na výkon má pozitivní účinek, který potvrzuje i řada studií (Bergin & Habusta, 2004; Holgado, Navas, & López-Núñez, 2010).

Je známo, že stanovování cílů pomáhá sportovcům nejen soustředit pozornost, udržet si odhodlání a vytrvalost, zvýšit sebedůvěru a zvládat strach, ale tato schopnost je také víceméně nutnou mentální dovedností, která je spojená s vrcholovým výkonem (Burton, 1993; Collins, Button, & Richards, 2011; MacNamara, Button, & Collins, 2010).

2.6.3 Odhodlání

Sportovec může být jakkoli pohybově a fyzicky nadaný, nicméně bez odhodlání a závazku není možné dosáhnout vrcholové výkonnosti. I proto odhodlání patří spolu se sebedůvěrou k základu *Kruhového modelu excelence* (Orlick, 1996).

Odhodlání ve sportu charakterizujeme jako psychologický stav, který reprezentuje touhu nebo rozhodnutí pokračovat ve sportovní účasti (Carpenter, Scanlan, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993).

2.7 Psychosomatické dovednosti

Mezi tyto dovednosti patří reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace. Tyto dovednosti jsou spojovány s pocity, které sportovec zažívá (Vičar, 2016).

2.7.1 Reakce na stres

Stres je definován jako reakce organismu na překážky a různě obtížné situace, kterým je vystaven a musí se s nimi vypořádat. Se stresem se setkáváme většinou, když máme obavy nebo se cítíme nejistě. Podle toho jak jej prožíváme, ho nazýváme buď eustresem, nebo distresem (Selye, 1974).

Distresem většinou rozumíme stres, o kterém se lidé baví v běžné konverzaci. Při tomto stresu se vylučuje více adrenalinu a kortizolu do krve než obvykle. Tento typ stresu většinou nastupuje v situaci, kdy se cítíme pod tlakem, nezvládáme své povinnosti, či máme před sebou něco, z čeho máme obavy nebo tušíme, že se při tom nebudeme cítit příjemně. Eustres nás naopak povzbudí k nějakému výkonu a k očekávání. Většinou se s tímto typem stresu setkáme v situacích, kdy se těšíme na nějakou událost, osobu nebo když sportujeme (Kraska – Lüdecke, 2007; Křivohlavý, 1994).

Nejen ve vrcholovém sportu mohou přijít sportovci do styku s mnoha situacemi, které je stresují, jako například tlak na výkon, diváci nebo pochybnosti o svém výkonu (Anshel & Anderson, 2002). U mnoha sportovců, kteří prožívají eustres, protože jej berou jako součást sportu, můžeme pozorovat zlepšení výkonu a to právě proto, že stres berou jako pozitivní stránku sportu a také jako určitý znak připravenosti pomáhající k lepším výkonům (Rotella & Lerner, 1993).

2.7.2 Zvládání strachu

Strach patří mezi základní emoce. Setkáváme se s ním všichni v každodenním životě vždy, když se cítíme být něčím ohroženi nebo reagujeme na stres (Plháková, 2004). Výjimkou nejsou ani sportovci. Ať už amatér, vrcholový sportovec, více či méně zkušený, zkrátka

i sportovec se strachem vyrovnává. Častěji a intenzivněji se však se strachem vyrovnávají méně zkušení sportovci. V každém sportovním odvětví má strach jiný charakter, tedy strach lyžaře bude jiný jako například strach volejbalisty (Slepička et al., 2006).

Ve sportu se nejčastěji objevují dva druhy strachu, a to strach ze zranění a strach z neúspěchu. Dle Hoška (2005) se se strachem ze zranění nejčastěji potýkají sportovci ve sportech, kde hrozí větší riziko úrazů (např. horolezectví, gymnastika), kdy zároveň může dojít k poklesu výkonnosti nebo také ke konci kariéry.

2.7.3 Relaxace

Relaxace je jednou z nejčastějších používaných mentálních dovedností ve sportu. Podle Hartla a Hartlové (2000, 204 – 205) se jedná o „uvolnění svalového i duševního napětí, přirozený opak stresu; snižuje se tepová i dechová frekvence, výměna látková, svalové napětí; odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením; je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných.“

Harris a Williams (1993) považují za velmi důležité, aby sportovci uměli nejen relaxovat, ale také se uměli zklidnit v krátkém čase. Základ pro osvojení krátkodobé relaxace si tvoří hlubokou relaxací, kdy jsou schopni se odpoutat od okolí a nechat svůj nervový systém zregenerovat svůj fyzický, mentální a emocionální stav. Krátkodobá relaxace může poté dobře sloužit při zápase, kdy sportovec potřebuje znovuzískat plnou koncentraci, ale také po zápase, kdy se potřebuje vrátit do stavu kontrolovatelného a vyváženého.

2.7.4 Aktivace

Je známo, že sportovci se potýkají s pocitem únavy, znučenosti a nedostatkem entuziasmu nebo pozornosti. Giesenow (2011) říká, že v těchto případech je energie sportovců velmi nízká pro to, aby mohli podat špičkový výkon. Z tohoto důvodu je pro každého sportovce důležité, aby se naučil se tzv. aktivovat nebo-li se nabudit.

Aktivaci můžeme definovat jako vědomou schopnost individuálně zvyšovat psychickou nebo fyzickou aktivitu (Williams & Harris, 1998). Při regulaci aktivace hraje podle mnoha studií také roli tzv. vnitřní řeč. U různých druhů sportů bylo prokázáno, že např. povzbuzující, motivační nebo instrukční vnitřní řeči mohou u sportovců přispět ke zlepšení výkonu (Landin & Hebert, 1999; Mallett & Hanrahan, 1997; Rushall, Hall, & Rushall, 1988; Ziegler, 1987).

2.8 Kognitivní dovednosti

Kognitivní dovednosti jsou propojené s myšlením a vnímáním sportovce a řadíme mezi ně zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginaci, mentální trénink a plánování soutěže (Vičar, 2016).

2.8.1 Zaměření pozornosti

Pozornost a její udržení je jedním ze základních předpokladů pro vykonávání činnosti nejen ve sportu. Podle Czajkowského (1996) je pozornost „zaměření vědomí (kognitivních procesů), ať už záměrně, či bezděčně, na nějaký objekt, aktivitu, akci, situaci, incident či fenomén, které předznamenávají kvalitu a efektivitu vnímání, rozhodovacích procesů a výkonu.“

Zaměření pozornosti chápeme jako schopnost se intenzivně věnovat příslušným úkolům a odolávat okolním podnětům. Dochází k ní v situaci, kdy sportovec v určitou chvíli nějaké informace zpracovává, ale ostatní informace ani nevnímá nebo je ignoruje (Abernethy, 2001; Johnson & Gilbert, 2004).

2.8.2 Opětovné zaměření pozornosti

Pro dosažení a udržení vrcholového výkonu ve sportu je také důležité opakovaně odolávat rušivým vlivům a znovu zaměřovat svou pozornost po rozptýlení. Rozptylující vlivy dělíme na interní a externí. Mezi interní vlivy řadíme například negativní myšlenky na minulé události, obavy o výsledek, přílišné se soustředění na provedení naučeného pohybu, nedostatečnou míru motivace nebo únavu. Externími vlivy chápeme silné vizuální a auditivní podněty, nebo soupeře a jeho chování (Orlick, 1986; Weinberg & Gould, 2011).

2.8.3 Imaginace

Imaginace neboli ideomotorický trénink je tréninkem psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových, nebo korekci stávajících, pohybových dovedností. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferentaci, a tím dosahuje změnu v pohybovém vzoru či chování (Slepička et al., 2009, 211).

Rozlišujeme čtyři typy imaginací, které dělíme podle zapojených smyslů při vytváření představ, a to vizuální, kinestetickou, sluchovou a čichovou. Nejčastěji se využívá vizuální a kinestetickou imaginace, ale u některých sportů jsou důležité také představy auditivní nebo čichové (Weinberg & Gould, 2011).

2.8.4 Mentální trénink

Macák (1989, 165) definuje mentální trénink jako „záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu jeho výkonnosti, úrovně ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu.“

Mentální trénink, někdy také nazývaný psycho-trénink, je typem psychologické intervence, který se zaměřuje na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti a to na takovou úroveň, aby nebyly limitní pro fyzický výkon (Hřebíčková & Šafář, 2014). Sportovec si představuje sám sebe nebo někoho jiného při vykonání určitého pohybového úkolu, ale ne vždy to znamená, že se jedná pouze o imaginaci, protože mentální trénink má další techniky, které mohou být využity (Suinn, 1993).

2.8.5 Plánování soutěže

Je velmi důležité si vytvářet předsoutěžní a soutěžní rutiny, které zahrnují jak individuální, tak případně týmové aktivity. Tyto rutiny by se měly odehrávat od ranního probuzení až po počátek soutěže nebo zápasu (Albinson & Bull, 1988). Jako rutinu můžeme chápat řadu myšlenek a činností, které sportovec systematicky koná před začátkem sportovního výkonu (Moran, 1996).

Pozitivní dopad předsoutěžních rutin je podle Cotterilla (2015) spojen s koncentrací pozornosti a redukcí rozptylujících vjemů, s koncentrací na relevantní podněty v okolí a s jejich funkcí navodit chování, které vyvolává náležitý psychický či fyzický stav.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

3.1 Cíle práce

3.1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je diagnostikovat a porovnat úroveň mentálních předpokladů ligových hráček volejbalu.

3.1.2 Dílčí cíle

1. Zjistit úroveň mentálních dovedností u všech hráček bez ohledu na věk a výkonnostní úroveň.
2. Zjistit úroveň mentálních dovedností u jednotlivých týmů.
3. Porovnat úroveň mentálních předpokladů dvou týmů kategorie žen rozdílných výkonnostních kategorií.
4. Porovnat úroveň mentálních předpokladů mezi týmy žen a kadetkami a juniorkami.
5. Porovnat úroveň mentálních předpokladů mezi juniorkami a kadetkami.

3.1.3 Výzkumné otázky

1. Mají hráčky týmů ženy A a ženy B vyšší úroveň mentálních předpokladů než hráčky týmu juniorek?
2. Mají hráčky z týmů ženy A a ženy B vyšší úroveň mentálních předpokladů než hráčky týmu kadetek?
3. Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi hráčkami týmů žen bez ohledu na výkonnostní třídu a mezi týmy kadetek a juniorek?
4. Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi hráčkami žen A, které hrají nejvyšší českou ligu, a mezi hráčkami žen B, které hrají 2. nejvyšší ligu?
5. Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi týmem kadetek a týmem juniorek?

3.2 Metodika

3.2.1 Charakteristika sledovaného souboru

Výzkumný soubor pro výzkum tvořily hráčky z volejbalového klubu TJ Ostrava, a to z toho důvodu, že TJ Ostrava má tým v každé výkonnostní a věkové kategorii, která byla vybrána pro tento výzkum.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 79 respondentů, z toho celkem 10 hráček týmu ženy A, 36 hráček kategorie juniorky a 15 hráček kategorie kadetky. Všechny tyto hráčky hrají nejvyšší českou ligu (extraligu). Výzkumu se také zúčastnilo 18 hráček týmu ženy B hrající 2. nejvyšší ligu. Převážně hráčky týmu ženy A mají zkušenosti s reprezentací nebo také s účastí v evropských soutěžích jako CEV Cup nebo Challenge Cup.

S každým týmem byla domluvena schůzka, na které byly hráčkám vysvětleny zásady vyplňování dotazníku a byly seznámeny s účelem výzkumného šetření. Dále pak hráčky podepsaly informovaný souhlas a další komunikace probíhala již e-mailem. Skrze e-mail byl hráčkám zaslán dotazník OMSAT-3*, ale také znovu informovaný souhlas a průvodní dopis k výzkumu. Hráčky dotazník poté vyplnily a e-mailem zpětně zaslaly. V případě dotazů se hráčky mohly obrátit na autorku přímo na schůzce nebo prostřednictvím e-mailu.

3.2.2 Popis OMSAT-3*

Pro tento výzkum byl zvolen dotazník OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool) – Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu, jehož autory jsou John H. Salmela a Natalie Durand-Bush. Tento dotazník je u sportovců nejčastěji využívaným nástrojem k měření úrovně mentálních dovedností ve sportu. Do češtiny byl převeden pracovníky Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Výsledky dotazníku OMSAT-3* byly použity výhradně pro výzkumné účely a bylo s nimi nakládáno jako s důvěrnými daty v souladu s etickým kodexem. Projekt diplomové práce s využitím dotazníku OMSAT-3* u sportovců byl dne 21. 12. 2014 schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem 53/ 2014. Následující informace jsou čerpány z české verze manuálu k tomuto dotazníku (Vičar, 2016).

Dotazník měří 12 mentálních dovedností rozdělených do tří základních skupin, a to základní dovednosti, psychosomatické dovednosti a kognitivní dovednosti. Každé mentální dovednosti pak náleží 4 otázky. OMSAT-3* čítá celkem 48 otázek, které nejsou řazeny po skupinách, ale jsou napříč jimi rozděleny. Proband pak při vyplňování dotazníku

vybírám takovou odpověď, která v dané situaci nejvíce vystihuje, výběrem jednoho ze 7 stupňů likertovy škály (znázorněno v Tabulce 1) (Vičar, 2016).

Tabulka 1. Likertova sedmistupňová škála.

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

3.2.2.1 Základní dovednosti

Mezi základní dovednosti patří stanovování cílů, sebedůvěra a odhodlání. Těmto dovednostem jsme se již věnovali v teoretické části mé diplomové práce, takže víme, že jsou pro podání maximálního výkonu zcela nezbytné. Při procesu **stanovování cílů** si sportovec plánuje postup a způsob, jak dosáhne stanovených tréninkových a soutěžních cílů. Aby byl sportovec schopen stanovených cílů dosáhnout, tak musí věřit v sám sebe a své schopnosti, tudíž potřebuje dostatek **sebedůvěry**. Třetí dovedností je **odhodlání**, které je pro sportovce nezbytné z toho důvodu, aby neskončil hned při první neúspěchu, ale naopak vytrval ve svém odhodlání dosáhnout stanovených cílů (Vičar, 2016). Příklady otázek pro základní dovednosti jsou uvedeny v Tabulce 2.

Tabulka 2. Příklady otázek pro základní dovednosti.

Mentální dovednost	Otázka
Odhodlání	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.
Sebedůvěra	Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích.
Stanovování cílů	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.

3.2.2.2 Psychosomatické dovednosti

Do této skupiny spadá reakce na stres, relaxace, zvládání strachu a aktivace a jsou nezbytné pro kontrolu hladiny energie. **Reakci na stres** chápeme jako odpověď organismu na stresové situace, které mohou být pozitivní nebo negativní. **Relaxací** sportovec zklidňuje organismus, uvolňuje svalstvo a zaměřuje pozornost. Na druhou stranu **aktivaci** sportovec využívá k tomu, aby se nabudil na budoucí výkon, takže mobilizuje všechny síly. Do této skupiny dále řadíme **zvládání strachu**. Tuto schopnost chápeme jako vyrovnání se se strachem vyplývajícím ze sportu, který jedinec provádí (Vičar, 2016). V Tabulce 3 jsou uvedeny příklady otázek na jednotlivé dovednosti.

Tabulka 3. Příklady otázek pro psychosomatické dovednosti.

Mentální dovednost	Odpověď
Reakce na stres	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.
Relaxace	Umím si vědomě snížit napětí ve svaích.
Aktivace	Když se při soutěži/ zápase cítím příliš klidný/á, umím zvýšit svou energii.
Zvládání strachu	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.

3.2.2.3 Kognitivní dovednosti

Do kognitivních dovedností patří zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže. **Zaměření pozornosti** chápeme jako schopnost odolávat okolním podnětům a intenzivně se věnovat příslušným úkolům. Pro dosažení a udržení vrcholového výkonu odoláváme okolním podnětům a znovu zaměřujeme svou pozornost na úkoly opakovaně, čemuž tedy rozumíme jako **opětovné zaměření pozornosti**. **Imaginace** chápeme jako schopnost si vytvářet v mysli obraz nejlepšího sportovního výkonu (Vičar, 2016). **Mentální trénink** se zaměřuje na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti, aby nebyly limitní pro sportovní výkon (Hřebíčková & Šafář, 2014). Díky **plánování soutěže** dokáže sportovec řídit a kontrolovat vlastní myšlení, emoce i jednání a je schopen dosahovat maximálních výkonů (Vičar, 2016). V Tabulce 4 jsou uvedeny příklady otázek pro kognitivní mentální dovednosti.

Tabulka 4. Příklady otázek pro kognitivní mentální dovednosti.

Mentální dovednost	Odpověď
Zaměření pozornosti	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/ zápasů.
Opětovné zaměření pozornosti	V průběhu soutěže/ zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
Imaginace	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší výkon.
Mentální trénink	Provádím mentální trénink kritických soutěžních/ zápasových situací.
Plánování soutěže	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.

3.2.3 Statistické zpracování dat

Pro sběr dat byl využit standardizovaný dotazník OMSAT-3*. Ten byl všem hráčkám zaslán v programu Microsoft Excel pomocí e-mailu. Data byla následně převedena do jedné datové matice v programu Excel. Z jednotlivých dat mentálních dovedností byl vypočítán aritmetický průměr, směrodatná odchylka a určeno minimum a maximum každé skupiny. K analýze a porovnání dat jsme použili statistický software Statistica 13. K porovnání jednotlivých skupin jsme pak použili T-test a Man-Whitneyův U Test. Hladina statistické významnosti byla stanovena na $p < 0,05$.

3.3 Výsledky

Hlavním cílem této diplomové práce je diagnostikovat a porovnat úroveň mentálních předpokladů u ligových hráček volejbalu. Dotazník OMSAT-3* je vyhodnocován ve dvanácti skupinách mentálních dovedností, hodnoty odpovědí jsou vyhodnocovány ve třech kategoriích. Pokud je hodnota >5 , jedná se o nadprůměrně rozvinutou dovednost. U hodnot v rozmezí 3 – 5 hovoříme o průměrně rozvinuté dovednosti. Pokud je hodnota <3 , jedná se o hodnotu slabě rozvinutou. Hodnocení mentálních dovedností je níže zpracováno v Tabulce 5.

Tabulka 5. Hodnocení úrovně mentálních dovedností.

Stupeň	Úroveň mentálních dovedností
>5	Nadprůměrně rozvinutá dovednost
3 – 5	Průměrně rozvinutá dovednost
<3	Podprůměrně rozvinutá dovednost

Tabulka 6. Úroveň mentálních dovedností u všech hráček.

Mentální dovednost	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,30	0,83	4,25	2,75	5,75
Sebedůvěra	4,42	0,77	4,25	2,5	5,5
Odhodlání	4,03	1,29	4,25	1,75	6,5
Reakce na stres	3,86	1,23	4	1,75	7
Relaxace	3,78	0,96	3,75	1,75	5,5
Zvládání strachu	3,29	0,92	3,25	2	5
Aktivace	3,98	0,83	3,75	2,5	6,25
Zaměření pozornosti	3,28	1,07	3	2	5,75
Imaginace	4,40	0,62	4,5	2,75	6
Plánování soutěže	3,24	0,82	3,25	1,5	6
Mentální trénink	3,67	0,98	3,5	1,75	5,75
Opětovné zaměření pozornosti	4,65	0,95	5	2,25	6
CELKEM	3,91	0,94	3,88	2,10	5,92

V Tabulce 6 je uvedena diagnostika mentálních dovedností u všech hráček bez ohledu na věkovou kategorii a výkonnostní třídu. U hráček se jeví všechny dovednosti jako průměrně rozvinuté. Ani jedna z dovedností není nadprůměrně ani podprůměrně rozvinutá. Celková úroveň mentálních dovedností u všech hráček volejbalového klubu TJ Ostrava dosahuje v průměru hodnoty 3,91, což odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

Tabulka 7. Úroveň mentálních dovedností u týmu ženy A.

Mentální dovednost	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,62	0,67	4,63	3,75	5,75
Sebedůvěra	4,70	0,42	4,75	3,75	5,25
Odhodlání	4,70	1,60	5,13	2,25	6,5
Reakce na stres	3,30	0,90	3	2,25	4,5
Relaxace	4,08	0,68	4	3	5
Zvládání strachu	2,80	0,81	2,63	2	4,75
Aktivace	4,48	0,94	4,5	3,25	6,25
Zaměření pozornosti	3,55	1,21	3	2,5	5,75
Imaginace	5,03	0,65	4,88	4	6
Plánování soutěže	3,75	1,25	3,5	2,25	6
Mentální trénink	3,48	0,95	3,25	2,75	5,75
Opětovné zaměření pozornosti	4,23	0,82	4,25	3	5,25
CELKEM	4,06	0,91	4,13	2,90	5,56

Tabulka 7 znázorňuje diagnostiku úrovně mentálních dovedností týmu ženy A. U žen shledáváme dovednost *zvládání strachu* podprůměrně rozvinutou. Naopak nadprůměrně rozvinutou dovednost jsme shledali *imaginaci*. Dovednosti *stanovování cílů*, *sebedůvěra*, *odhodlání*, *reakce na stres*, *relaxace*, *aktivace*, *zaměření pozornosti*, *plánování soutěže*, *mentální trénink* a *opětovné zaměření pozornosti* jsme shledali průměrně rozvinutými. Celková úroveň mentálních dovedností hráček týmu ženy A dosahuje průměrné hodnoty 4,06, která odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

Tabulka 8. Úroveň mentálních dovedností u týmu ženy B.

Mentální dovednost	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,14	0,93	4	3	5,25
Sebedůvěra	4,47	0,71	4	3,75	5,5
Odhodlání	3,35	1,03	2,75	2,5	6
Reakce na stres	4,18	1,31	4,25	2,5	6
Relaxace	3,40	0,77	3,25	2,5	5,25
Zvládání strachu	3,04	0,49	3	2	3,75
Aktivace	3,56	0,72	3,5	2,75	5
Zaměření pozornosti	3,21	0,71	3,63	2	4
Imaginace	4,24	0,47	4,5	2,75	4,75
Plánování soutěže	2,90	1,12	3	1,5	4,5
Mentální trénink	3,54	0,99	3,13	2,75	5,25
Opětovné zaměření pozornosti	4,90	1,26	5,25	2,25	6
CELKEM	3,74	0,88	3,56	2,52	5,10

Tabulka 8 znázorňuje úroveň mentálních dovedností týmu ženy B. Nadprůměrně rozvinutých dovedností ženy B nedosáhly v žádné kategorii. O podprůměrně rozvinutých dovednostech hovoříme pouze v případě dovednosti *plánování soutěže*. Průměrně rozvinuté dovednosti jsou *stanovování cílů*, *sebedůvěra*, *odhodlání*, *reakce na stres*, *relaxace*, *zvládání strachu*, *aktivace*, *zaměření pozornosti*, *imaginace*, *mentální trénink* a *opětovné zaměření pozornosti*. Celková úroveň mentálních dovedností u hráček týmu ženy B dosahuje průměrné hodnoty 3,74, která odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

Tabulka 9. Úroveň mentálních dovedností u juniorek.

Mentální dovednost	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	4,44	0,79	4,25	2,75	5,25
Sebedůvěra	4,47	0,88	4,25	2,5	5,5
Odhodlání	4,09	1,24	4,75	1,75	5,5
Reakce na stres	3,86	1,13	3,88	1,75	7
Relaxace	3,81	1,22	3,75	1,75	5,5
Zvládání strachu	3,5	1,05	3,88	2,25	5
Aktivace	4,10	0,80	3,88	2,5	6
Zaměření pozornosti	3,17	1,17	2,75	2	5,25
Imaginace	4,31	0,63	4,5	3,25	5
Plánování soutěže	3,33	0,43	3,25	2,5	5
Mentální trénink	3,89	0,96	4,25	2,5	5
Opětovné zaměření pozornosti	4,67	0,65	4,75	3,75	3,5
CELKEM	3,97	0,91	4,06	2,44	5,29

Tabulka 9 znázorňuje diagnostiku úrovně mentálních dovedností týmu juniorek. U juniorek není žádná dovednost nadprůměrně nebo podprůměrně. Všechny dovednosti jsou průměrně rozvinuty. Úroveň mentálních dovedností u juniorských hráček dosáhla průměrné hodnoty 3,97 a odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

Tabulka 10. Úroveň mentálních dovedností u kadetek.

Mentální dovednost	Průměr	Směrodatná odchylka	Medián	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	3,93	0,82	4	2,75	5
Sebedůvěra	4,07	0,78	4,25	2,5	5
Odhodlání	4,27	1,24	5	2,5	5,5
Reakce na stres	3,87	1,49	4,25	2,5	7
Relaxace	3,95	0,34	3,75	3,75	4,5
Zvládání strachu	3,4	0,92	3,75	2	4,5
Aktivace	3,87	0,77	4,25	2,5	4,5
Zaměření pozornosti	3,47	1,13	3	2,5	5,25
Imaginace	4,37	0,53	4,5	3,5	5
Plánování soutěže	3,1	0,60	3,5	2,5	4
Mentální trénink	3,45	1,03	3,5	1,75	5
Opětovné zaměření pozornosti	4,6	1,17	5,5	3	5,75
CELKEM	3,86	0,90	4,13	2,65	5,08

V Tabulce 10 můžeme vidět diagnostiku úrovně mentálních dovedností u týmu kadetek. Kadetky mají všechny dovednosti průměrně rozvinuté. Nebyly shledány žádné nadprůměrně nebo podprůměrně rozvinuté dovednosti. Úroveň mentálních předpokladů kadetských hráček dosáhla průměrné hodnoty 3,86, což odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

3.3.1 Vyjádření k výzkumné otázce č. 1

VO 1: *Mají hráčky týmů ženy A a ženy B vyšší úroveň mentálních předpokladů než hráčky týmu juniorek?*

Tabulka 11. Porovnání mentálních dovedností mezi týmy žen (Ž) a týmem juniorek (JKY).

Mentální dovednost	Průměr		Směrodatná odchylka		Medián		Minimum		Maximum	
	Ž	JKY	Ž	JKY	Ž	JKY	Ž	JKY	Ž	JKY
<i>kategorie</i>										
Stanovování cílů	4,31	4,44	0,87	0,79	4,5	4,25	3	2,75	5,75	5,25
Sebedůvěra	4,55	4,47	0,62	0,88	4,5	4,25	3,75	2,5	5,5	5,5
Odhodlání	3,83	4,09	1,40	1,24	3,5	4,75	2,25	1,75	6,5	5,5
Reakce na stres	3,87	3,86	1,24	1,13	3,63	3,88	2,25	1,75	6	7
Relaxace	3,64	3,81	0,79	1,22	3,25	3,75	2,5	1,75	5,25	5,5
Zvládání strachu	2,96	3,5	0,62	1,05	3	3,88	2	2,25	4,75	5
Aktivace	3,88	4,10	0,90	0,80	3,63	3,88	2,75	2,5	6,25	6
Zaměření pozornosti	3,33	3,17	0,91	1,17	3,25	2,75	2	2	5,75	5,25
Imaginace	4,52	4,31	0,65	0,63	4,5	4,5	2,75	3,25	6	5
Plánování soutěže	3,21	3,33	1,21	0,43	3,25	3,25	1,5	2,5	6	5
Mentální trénink	3,52	3,89	0,96	0,96	3,25	4,25	2,75	2,5	5,75	5
Opětovné zaměření pozornosti	4,66	4,67	1,15	0,65	5	4,75	2,25	3,75	6	3,5
CELKEM	3,86	3,97	0,94	0,91	3,56	4,06	2,48	2,44	5,79	5,29

V Tabulce 11 můžeme vidět porovnání mezi týmy žen a týmem juniorek. Téměř stejných hodnot dosahují ženy i juniorky u dovedností *reakce na stres* a *opětovné zaměření pozornosti*, ale u obou týmů se jedná o průměrně rozvinuté dovednosti. Vyšších hodnot dosahují ženy u dovedností *sebedůvěra*, *zaměření pozornosti* a *imaginace*. Ženy mají sice tyto hodnoty vyšší než juniorky, ale u obou týmů jsou tyto dovednosti průměrně rozvinuté. Nižších hodnot však ženy dosahují u dovedností *stanovování cílů*, *odhodlání*, *relaxace*, *zvládání strachu*, *aktivace*, *plánování soutěže* a *mentální trénink*. *Zvládání strachu* je u žen podprůměrně rozvinutá dovednost, zatímco u juniorek je tato dovednost průměrně rozvinutá. Celková úroveň mentálních dovedností u hráček týmů žen dosáhla průměrné hodnoty 3,86, u juniorských hráček je tato hodnota 3,97. Hodnoty obou kategorií odpovídají průměrně

rozvinutým dovednostem. Juniorské hráčky dosáhly v průměru vyšší hodnoty než ženy, jejich úroveň mentálních dovedností je tedy vyšší.

Tabulka 12. Mann-Whitneyův U test. Porovnání mentálních dovedností mezi týmy žen a juniorek.

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction)								
	By variable (ž A 0/ ž B 1) x jky 2								
	Marked tests are significant at $p < 0,05000$								
	Průměr skup. 1	Průměr skup. 2	Sčt poř. (skup. 1)	Sčt poř. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)
Stanovování cílů	4,313	4,438	861,5	1218,5	455,5	-0,650	0,516	28	36
Sebedůvěra	4,554	4,472	913	1167	501	0,034	0,973	28	36
Odhodlání	3,830	4,090	825	1255	419	-1,144	0,253	28	36
Reakce na stres	3,866	3,861	896	1184	490	-0,183	0,855	28	36
Relaxace	3,643	3,806	812	1268	406	-1,319	0,187	28	36
Zvládání strachu	2,955	3,500	769	1311	363	-1,901	0,057	28	36
Aktivace	3,884	4,097	836	1244	430	-0,995	0,320	28	36
Zaměření pozornosti	3,330	3,167	1009	1071	405	1,33	0,183	28	36
Imaginace	4,518	4,313	940,5	1139,5	473,5	0,406	0,685	28	36
Plánování soutěže	3,205	3,326	870	1210	464	-0,535	0,593	28	36
Mentální trénink	3,518	3,889	834,5	1245,5	428,5	-1,015	0,310	28	36
Opětovné zaměření pozornosti	4,661	4,667	955	1125	459	0,602	0,547	28	36

Z tabulky 12 je patrné, že Mann-Whitneyův U test u obou porovnávaných neprokázal žádný statisticky významný rozdíl v úrovni ani jedné z mentálních dovedností.

3.3.2 Vyjádření k výzkumné otázce č. 2

VO 2: *Mají hráčky z týmů ženy A a ženy B vyšší úroveň mentálních předpokladů než hráčky týmu kadetek?*

Tabulka 13. Porovnání mentálních dovedností mezi týmy žen (Ž) a týmem kadetek (KKY).

Mentální dovednost	Průměr		Směrodatná odchylka		Medián		Minimum		Maximum	
	Ž	KKY	Ž	KKY	Ž	KKY	Ž	KKY	Ž	KKY
Stanovování cílů	4,31	3,93	0,87	0,82	4,5	4	3	2,75	5,75	5
Sebedůvěra	4,55	4,07	0,62	0,78	4,5	4,25	3,75	2,5	5,5	5
Odhodlání	3,83	4,27	1,40	1,24	3,5	5	2,25	2,5	6,5	5,5
Reakce na stres	3,87	3,87	1,24	1,49	3,63	4,25	2,25	2,5	6	7
Relaxace	3,64	3,95	0,79	0,34	3,25	3,75	2,5	3,75	5,25	4,5
Zvládání strachu	2,96	3,4	0,62	0,92	3	3,75	2	2	4,75	4,5
Aktivace	3,88	3,87	0,90	0,77	3,63	4,25	2,75	2,5	6,25	4,5
Zaměření pozornosti	3,33	3,47	0,91	1,13	3,25	3	2	2,5	5,75	5,25
Imaginace	4,52	4,37	0,65	0,53	4,5	4,5	2,75	3,5	6	5
Plánování soutěže	3,21	3,1	1,21	0,60	3,25	3,5	1,5	2,5	6	4
Mentální trénink	3,52	3,45	0,96	1,03	3,25	3,5	2,75	1,75	5,75	5
Opětovné zaměření pozornosti	4,66	4,6	1,15	1,17	5	5,5	2,25	3	6	5,75
CELKEM	3,86	3,86	0,94	0,90	3,56	4,13	2,48	2,65	5,79	5,08

V tabulce 13 můžeme vidět porovnání mezi týmy žen a týmem kadetek. Stejné hodnoty dosahují obě kategorie u dovednosti *reakce na stres*, která je u obou kategorií průměrně rozvinutou dovedností. Téměř stejné hodnoty dosahují ženy i kadetky v *aktivaci* a *opětovném zaměření pozornosti*. Tyto dovednosti jsou také u obou kategorií průměrně rozvinutými. Nižších hodnot dosahují ženy u dovedností *odhodlání*, *relaxaci*, *zvládání strachu* a *zaměření pozornosti*. Kromě dovednosti *zvládání strachu*, která je u žen podprůměrně rozvinutou, jsou všechny dovednosti jak u žen, tak u kadetek průměrně rozvinuté. Vyšších hodnot dosahují ženy u dovedností *stanovování cílů*, *sebedůvěry*, *imaginace*, *plánování soutěže* a *mentální*

trénink. Celková úroveň mentálních dovedností u žen i u kadetek dosáhla průměrné hodnoty 3,86. Tato hodnota odpovídá průměrně rozvinutým dovednostem.

Tabulka 14. Mann-Whitneyův U test. Porovnání mentálních dovedností mezi týmy žen a kadetek.

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) By variable (ž A 0/ ž B 1) x kky 3 Marked tests are significant at p<0,05000								
	Průměr skup. 1	Průměr skup. 2	Sčt poř. (skup. 1)	Sčt poř. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)
Stanovování cílů	4,313	3,933	670	276	156	1,363	0,173	28	15
Sebedůvěra	4,554	4,076	674,5	271,5	151,5	1,478	0,139	28	15
Odhodlání	3,830	4,267	563	383	157	-1,338	0,181	28	15
Reakce na stres	3,866	3,867	635	311	191	0,471	0,637	28	15
Relaxace	3,643	3,950	549	397	143	-1,695	0,090	28	15
Zvládání strachu	2,955	3,400	544	402	138	-1,822	0,090	28	15
Aktivace	3,884	3,867	618,5	327,5	207,5	0,051	0,959	28	15
Zaměření pozornosti	3,330	3,467	616	330	210	-0,013	0,990	28	15
Imaginace	4,518	4,367	626	320	200	0,242	0,809	28	15
Plánování soutěže	3,205	3,100	621	325	205	0,115	0,909	28	15
Mentální trénink	3,518	3,450	602	344	196	-0,344	0,731	28	15
Opětovné zaměření pozornosti	4,661	4,600	613	333	207	-0,064	0,949	28	15

V tabulce 14 můžeme vidět, že Mann-Whitneyův U test u obou porovnávaných neprokázal žádný statisticky významný rozdíl ani v jednom případě.

3.3.3 Vyjádření k výzkumné otázce č. 3

VO 3: *Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi hráčkami týmů žen bez ohledu na výkonnostní třídu a mezi týmy kadetek a juniorek?*

Tabulka 15. T-test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmy žen a týmy juniorek a kadetek.

	T-tests; Grouping: (ž A 0/ ž B 1) x (jky 2/ kky 3)							
	Group 1: (ž A 0/ ž B 1)				Group 2: (jky 2/ kky 3)			
	Průměr 0	Průměr 1	t	p	Poč. plat. 0	Poč. plat. 1	Sm. odch. 0	Sm. odch. 1
Stanovování cílů	4,313	4,289	0,118	0,906	28	51	0,865	0,825
Sebedůvěra	4,554	4,353	1,085	0,281	28	51	0,621	0,862
Odhodlání	3,830	4,142	-1,028	0,307	28	51	1,399	1,226
Reakce na stres	3,866	3,863	0,011	0,991	28	51	1,241	1,230
Relaxace	3,643	3,848	-0,906	0,368	28	51	0,795	1,043
Zvládání strachu	2,955	3,471	-2,457	0,016	28	51	0,624	1,007
Aktivace	3,884	4,029	-0,741	0,461	28	51	0,904	0,795
Zaměření pozornosti	3,330	3,255	0,298	0,767	28	51	0,910	1,157
Imaginace	4,518	4,328	1,308	0,195	28	51	0,652	0,595
Plánování soutěže	3,205	3,260	-0,281	0,779	28	51	1,215	0,495
Mentální trénink	3,518	3,760	-1,050	0,297	28	51	0,957	0,991
Opětovné zaměření pozornosti	4,661	4,647	0,061	0,952	28	51	1,155	0,825

Při srovnání mezi ženami a týmy juniorek a kadetek jsme zaznamenali významný statistický rozdíl pouze v jednom případě (Tabulka 15). Jedná se o dovednost *zvládání strachu*. Juniorky a kadetky dosáhly u této dovednosti průměrné hodnoty 3,47, ženy dosáhly menší hodnoty 2,96. U žen se jedná o podprůměrně rozvinutou dovednost.

Tabulka 16. Mann-Whitneyův U test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmy žen a týmy juniorek a kadetek.

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) By variable (ž A 0/ ž B 1) x (jky 2/ kky 3) Marked tests are significant at $p < 0,05000$								
	Průměr skup. 1	Průměr skup. 2	Sčet poř. (skup. 1)	Sčet poř. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)
Stanovování cílů	4,313	4,289	1125,5	2034,5	708,5	0,051	0,959	28	51
Sebedůvěra	4,554	4,353	1181,5	1978,5	652,5	0,625	0,532	28	51
Odhodlání	3,830	4,142	982	2178	576	-1,409	0,159	28	51
Reakce na stres	3,866	3,863	1125	2035	709	0,046	0,963	28	51
Relaxace	3,643	3,848	955	2205	549	-1,686	0,092	28	51
Zvládání strachu	2,955	3,471	907	2253	501	-2,178	0,029	28	51
Aktivace	3,884	4,029	1048	2111,5	642,5	-0,728	0,467	28	51
Zaměření pozornosti	3,330	3,255	1219	1941	615	1,010	0,313	28	51
Imaginace	4,518	4,328	1160,5	1999,5	673,5	0,410	0,682	28	51
Plánování soutěže	3,205	3,260	1085	2075	679	-0,354	0,724	28	51
Mentální trénink	3,518	3,760	1030,5	2129,5	624,5	-0,912	0,362	28	51
Opětovné zaměření pozornosti	4,661	4,647	1162	1998	672	0,425	0,671	28	51

Mann-Whitneyův U test zjistil statistický významný rozdíl pouze u dovednosti *zvládání strachu*. I zde dosáhly vyšší hodnoty týmy juniorek a kadetek (Tabulka 16).

3.3.4 Vyjádření k výzkumné otázce č. 4

VO 4: *Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi hráčkami žen A, které hrají nejvyšší českou ligu, a mezi hráčkami žen B, které hrají 2. nejvyšší ligu?*

Tabulka 17. T-test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmy ženy A a ženy B.

	T-tests; Grouping: ž A 0/ ž B 1							
	Group 1: 0				Group 2: 1			
	Průměr 0	Průměr 1	t	p	Poč. plat. 0	Poč. plat. 1	Sm. odch. 0	Sm. odch. 1
Stanovování cílů	4,625	4,139	1,454	0,158	10	18	0,669	0,928
Sebedůvěra	4,700	4,472	0,927	0,362	10	18	0,422	0,707
Odhodlání	4,700	3,347	2,727	0,011	10	18	1,602	1,029
Reakce na stres	3,300	4,181	-1,882	0,071	10	18	0,904	1,311
Relaxace	4,075	3,403	2,310	0,029	10	18	0,667	0,772
Zvládání strachu	2,800	3,042	-0,982	0,335	10	18	0,815	0,494
Aktivace	4,475	3,556	2,915	0,007	10	18	0,939	0,715
Zaměření pozornosti	3,550	3,208	0,950	0,351	10	18	1,206	0,708
Imaginace	5,025	4,236	3,727	0,001	10	18	0,650	0,466
Plánování soutěže	3,750	2,903	1,844	0,077	10	18	1,253	1,115
Mentální trénink	3,475	3,542	-0,173	0,864	10	18	0,946	0,990
Opětovné zaměření pozornosti	4,225	4,903	-1,524	0,140	10	18	0,820	1,261

Při srovnání mentálních dovedností týmů ženy A a ženy B jsme zaznamenali významné odlišnosti ve čtyřech případech. Hladiny významnosti, která byla určena hodnotou $<0,05$, nedosáhly dovednosti *odhodlání*, *relaxace*, *aktivace* a *imaginace*. Z Tabulky 15 je patrné, že ve všech případech mentálních dovedností dosahují vyšších hodnot ženy A. U *odhodlání* dosahují ženy A průměrné hodnoty 4,70, ženy B dosahují 3,35. Ženy A dosahují průměrné hodnoty u *relaxace* 4,08 a ženy B hodnoty 3,40. U mentální dovednosti *aktivace* dosahují ženy A průměrné hodnoty 4,48, ženy B dosahují průměrné hodnoty 3,56. Dovednosti *imaginace* zvládá také lépe tým ženy A, který dosáhl průměrné hodnoty 5,03. Při této hodnotě je dovednost klasifikována jako nadprůměrně rozvinutá. Ženy B u dovednosti *imaginace* dosahují průměrné hodnoty 3,73.

Tabulka 18. Mann-Whitneyův U Test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmy ženy A a ženy B.

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction)								
	By variable ž A 0/ ž B 1								
	Marked tests are significant at p<0,05000								
	Průměr skup. 1	Průměr skup. 2	Sčt poř. (skup. 1)	Sčt poř. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)
Stanovování cílů	4,625	4,139	169,5	236,5	65,5	1,151	0,250	10	18
Sebedůvěra	4,700	4,472	158	248	77	0,599	0,549	10	18
Odhodlání	4,700	3,347	192	214	43	2,230	0,026	10	18
Reakce na stres	3,300	4,181	107	299	52	-1,798	0,072	10	18
Relaxace	4,075	3,403	192	214	43	2,230	0,026	10	18
Zvládání strachu	2,800	3,042	113	293	58	-1,510	0,131	10	18
Aktivace	4,475	3,556	193	213	42	2,277	0,023	10	18
Zaměření pozornosti	3,550	3,208	150,5	255,5	84,5	0,240	0,811	10	18
Imaginace	5,025	4,236	207,5	198,5	27,5	2,972	0,003	10	18
Plánování soutěže	3,750	2,903	177,5	228,5	57,5	1,534	0,125	10	18
Mentální trénink	3,475	3,542	145,5	260,5	89,5	0,000	1,000	10	18
Opětovné zaměření pozornosti	4,225	4,903	100	306	45	-2,134	0,033	10	18

Mann-Whitneyův U Test zjistil významný rozdíl v pěti případech. Jedná se o mentální dovednosti *odhodlání*, *relaxace*, *aktivace*, *imaginace* a *opětovné zaměření pozornosti*. Zde ženy A dosahují vyšších hodnot pouze u *imaginace*. V ostatních dovednostech *odhodlání*, *relaxace*, *aktivace* a *opětovné zaměření pozornosti* dosáhly vyšších hodnot ženy B (Tabulka 18).

3.3.5 Vyjádření k výzkumné otázce č. 5

VO 5: Existuje rozdíl v úrovni mentálních předpokladů mezi týmem kadetek a týmem juniorek?

Tabulka 19. T-test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmem juniorek a týmem kadetek.

	T-tests; Grouping: jky 2/ kky 3							
	Group 1: 2 Group 2: 3							
	Průměr 2	Průměr 3	t	p	Poč. plat. 2	Poč. plat. 3	Sm. odch. 2	Sm. odch. 3
Stanovování cílů	4,438	3,933	2,051	0,046	36	15	0,791	0,821
Sebedůvěra	4,472	4,076	1,552	0,127	36	15	0,878	0,776
Odhodlání	4,090	4,267	-0,464	0,644	36	15	1,235	1,237
Reakce na stres	3,861	3,867	-0,015	0,988	36	15	1,128	1,491
Relaxace	3,806	3,950	-0,447	0,657	36	15	1,225	0,343
Zvládání strachu	3,500	3,400	0,320	0,750	36	15	1,052	0,920
Aktivace	4,097	3,867	0,943	0,350	36	15	0,805	0,773
Zaměření pozornosti	3,167	3,467	-0,841	0,404	36	15	1,174	1,125
Imaginace	4,313	4,367	-0,294	0,770	36	15	0,625	0,533
Plánování soutěže	3,326	3,100	1,507	0,138	36	15	0,434	0,604
Mentální trénink	3,889	3,450	1,457	0,152	36	15	0,961	1,027
Opětovné zaměření pozornosti	4,667	4,600	0,261	0,796	36	15	0,652	1,168

Tabulka 19 znázorňuje srovnání mentálních dovedností mezi týmem juniorek a týmem kadetek. Významný statistický rozdíl byl u těchto kategorií zjištěn pouze u *stanovování cílů*. Lepších mentálních dovedností dosahuje podle výsledků skupina juniorek, která dosáhla průměrné hodnoty 4,44, zatímco tým kadetek dosáhl průměrné hodnoty 3,93.

Tabulka 20. Mann-Whitneyův U test. Srovnání mentálních dovedností mezi týmem juniorek a týmem kadetek.

	Mann-Whitney U Test (w/ continuity correction) By variable jky 2/ kky 3 Marked tests are significant at $p < 0,05000$								
	Průměr skup. 1	Průměr skup. 2	Sčet poř. (skup. 1)	Sčet poř. (skup. 2)	U	Z	p-hodn.	N platn. (skup. 1)	N platn. (skup. 2)
Stanovování cílů	4,438	3,933	1025	301	181	1,830	0,067	36	15
Sebedůvěra	4,472	4,076	1002	324	204	1,354	0,176	36	15
Odhodlání	4,090	4,267	882,5	443,5	216,5	-1,096	0,273	36	15
Reakce na stres	3,861	3,867	940	386	266	0,072	0,941	36	15
Relaxace	3,806	3,950	937	389	269	0,010	0,991	36	15
Zvládání strachu	3,500	3,400	971	355	235	0,713	0,476	36	15
Aktivace	4,097	3,867	980,5	345,5	225,5	0,910	0,363	36	15
Zaměření pozornosti	3,167	3,467	854	472	188	-1,685	0,092	36	15
Imaginace	4,313	4,367	930	396	264	-0,114	0,909	36	15
Plánování soutěže	3,326	3,100	983,5	342,5	222,5	0,972	0,331	36	15
Mentální trénink	3,889	3,450	1002	324	204	1,354	0,176	36	15
Opětovné zaměření pozornosti	4,667	4,600	920	406	254	-0,320	0,749	36	15

Mann-Whitneyův U test u obou kategorií neprokázal významný statistický rozdíl ani v jednom případě (Tabulka 20).

3.4 Diskuze

Psychologická příprava volejbalisty je oblastí, o jejíž důležitosti dnes nikdo nepochybuje. Problematiku psychologické přípravy kolektivních sportů se relativně daří popsat, nýbrž odborné uvedení do praxe a odborné zrealizování je již velmi problematické a málokomu se to podaří (Haník & Vlach, 2008).

Ačkoli se se snahou o zapojení psychologa do družstva můžeme setkat, ne vždy naplní očekávání. Důvodem může být, že psycholog nemůže suplovat jednu ze složek sportovní přípravy, protože na to nemá kvalifikaci, čas nebo potřebné informace. Hlavním a jediným psychologem je tedy trenér, i když vzhledem k nedostatku vzdělání je jeho přístup laický a většinou metodou pokus – omyl (Haník & Vlach, 2008).

Výsledky výzkumu poskytují informace o úrovni psychických dovedností trenérům a hráčkám jednotlivých týmů, aby věděli, na jakou oblast psychologické přípravy se v budoucnu zaměřit. Případně jim výsledky mohou sloužit jako odpověď na některé jejich otázky například ohledně neúspěšnosti týmu jako celku nebo jednotlivých hráček apod. Také doufáme, že výsledky této práce budou sloužit jako motivace k získání ambicí trenérů ke vzdělávání se v této oblasti.

Z výsledků získaných analýzou dat poskytnutých z dotazníku OMSAT-3* se u hráček čtyř týmů klubu TJ Ostrava působících na různých výkonnostních úrovních podařilo zjistit celkovou úroveň i úroveň jednotlivých mentálních dovedností.

Celková úroveň mentálních dovedností všech hráček bez ohledu na věk a výkonnost je průměrná. Podle očekávání nejvyšších hodnot dosáhly hráčky týmu ženy A, dále následovaly juniorky a kadetky. Nejnižších hodnot dosáhly hráčky týmu ženy B.

Bylo zjištěno, že ženy bez ohledu na výkonnost nemají vyšší úroveň předpokladů než hráčky týmu juniorek. Ani u jedné kategorie nebyl shledán žádný statisticky významný rozdíl.

Ženy bez ohledu na výkonnost mají stejnou úroveň mentálních předpokladů jako hráčky týmu kadetek. U těchto porovnávaných kategorií jsme také neshledali žádný statisticky významný rozdíl.

Při srovnání žen bez ohledu na výkonnost a juniorek s kadetkami byl zaznamenán významný rozdíl pouze u *zvládání strachu*, a to ve prospěch juniorských a kadetských hráček.

Podle očekávání jsme při srovnání žen A a žen B zjistili, že vyšší úroveň mentálních předpokladů mají ženy A. Významný rozdíl byl zaznamenán hned u čtyř dovedností (*odhodlání, relaxace, aktivace, imaginace*) ve prospěch žen A.

Rozdíl mezi hráčkami juniorek a kadetek je nepochybně vyšší ve prospěch juniorek. Statisticky významné bylo shledáno *stanovování cílů* ve prospěch juniorek.

Z výsledků vyplynulo, že hráčky hrající nejvyšší české ligové soutěže mají vyšší úroveň mentálních dovedností, než hráčky hrající nižší české ligové soutěže.

Nezhoda (2018) při srovnání volejbalových hráček na celorepublikových a regionálních soutěžích dospěl k zjištění, že hráčky působící na celorepublikových nejvyšších soutěžích dosáhly vyšších výsledků v jednotlivých mentálních dovednostech než hráčky hrající regionální soutěže. Podobných výsledků bylo dosaženo také při srovnání skupin různé výkonnosti v případě kategorie U19 ve fotbale (Jasenský, 2015) a také v případě ledního hokeje (Okleštěk, 2013), kdy u zkušenějších hráčů byla zjištěna vyšší úroveň mentálních předpokladů. Můžeme tedy usuzovat, že zkušenější sportovci s vyšší výkonností se věnují psychologické přípravě lépe a efektivněji než méně zkušení sportovci.

3.4.1 Limity výzkumu

Hlavní limitou dotazníku OMSAT-3* je jeho omezená objektivita. Odpovědi hráček ovlivňuje jejich náhled na sebe a své mentální dovednosti, ale také upřímnost při odpovídání otázek. V případě tohoto výzkumu docházelo k šetření v přípravném období, které je u juniorek a kadetek náročné v počtu přípravných turnajů, jejich odpovědi tudíž mohou být ovlivněny pocity po uplynulých turnajích. V případě žen A a B mohou být spíše limitující pocity z uplynulé sezóny, protože přípravné turnaje nejsou obsazeny natolik početně jako u nižších kategorií.

Dalším limitujícím faktorem může být fakt, že jsme týmy kadetek a juniorek porovnávali s ženami bez ohledu na výkonnost, což snížilo celkové výsledky týmu žen A, u kterých se prokázala nejvyšší úroveň mentálních dovedností. Na základě odpovědi na výzkumnou otázku č. 4 předpokládáme, že kdybychom porovnávali jednotlivé týmy mezi sebou navzájem, výsledky by byly patrně jiné.

3.5 Závěr

- Hlavním cílem této diplomové práce bylo diagnostikovat a porovnat úroveň mentálních předpokladů u ligových hráček volejbalu. Dílčími cíli bylo zjistit úroveň mentálních dovedností u všech hráček bez ohledu na výkonnost a věk a u jednotlivých týmů. Dalším bylo cílem porovnat úroveň mentálních předpokladů mezi jednotlivými týmy.
- Nejvyšších hodnot dosáhly ženy A, po nich dále juniorky a kadetky. Nejnižších hodnot dosáhly hráčky žen B.
- Při srovnání žen bez ohledu na výkonnost a kategorie juniorek a kadetek byl zjištěn významný statistický rozdíl u dovednosti *zvládnutí strachu* ve prospěch juniorek a kadetek. U žen byla tato dovednost diagnostikována jako podprůměrně rozvinutá dovednost.
- Při srovnání žen A a žen B byl zjištěn významný statistický rozdíl u dovedností *odhodlání, relaxace, aktivace* a *imaginace* ve prospěch žen A. *Imaginace* byla u žen A diagnostikována jako nadprůměrně rozvinutá dovednost.
- Při srovnání juniorek a kadetek byl zjištěn významný statistický rozdíl u dovednosti *stanovování cílů*. Vyšší hodnoty u této dovednosti dosáhly juniorky.
- Zjištěné skutečnosti této diplomové práce mohou být využity pro zlepšení a zefektivnění psychologické přípravy ve volejbale.

4 SOUHRN

Volejbal je síťový kolektivní sport, který se těší celosvětové oblibě ve všech věkových a výkonnostních kategoriích, hraný pod širým nebem, ale také celoročně v halách. Hru doprovází pravidla, která se na rekreační úrovni mohou upravovat dle potřeb hráčů, aby pro ně hra byla zábavná a potěšující. Nicméně na vrcholové úrovni jsou pravidla daná a neměnná (Kaplan, 1999). Současný volejbal je založen na vynikající technicko-taktické, kondiční a psychické stránce hráčů, která jim umožňuje realizaci kvalitního výkonu nejen v utkání, ale také z dlouhodobého hlediska po dobu soutěží. V posledních letech jsme zaznamenali výrazný posun zejména v oblasti nároků na přesnost a důslednost provedení jednotlivých herních činností, na dodržování taktických úkolů při realizaci herních kombinací, ale také na psychiku a kondiční úroveň hráčů (Buchtel, 2005). Změnu zaznamenáváme také u ženského volejbalu, který je rok od roku kvalitnější. Neustále se zrychluje, dbá na jednoduchost a maximální preciznost (Buchtel, 2006).

Jednou ze složek sportovního tréninku je psychologická příprava. Psychologická příprava volejbalisty je velmi důležitou, avšak problematickou oblastí. S problematikou psychologické přípravy jsou všichni trenéři obeznámeni, avšak její uplatnění do praxe je pro ně složité a většinou nulové. Zapojení psychologa do tréninkového procesu skončilo většinou krachem, a tak stále hlavním psychologem týmu zůstává trenér (Haník & Vlach, 2008).

Pro diagnostiku mentálních dovedností byl zvolen dotazník OMSAT-3*. Dotazník měří celkem 12 mentálních dovedností, které dělíme do tří základních skupin. První skupinou jsou základní dovednosti, mezi které patří stanovování cílů, sebedůvěra a odhodlání, považované za základní pro trénink ostatních dovedností. Druhou skupinou jsou psychosomatické dovednosti, mezi které řadíme reakci na stres, zvládání strachu, relaxaci a aktivaci. Tyto dovednosti spojujeme s pocity, které sportovec zažívá. Poslední skupinou jsou dovednosti kognitivní, mezi něž patří zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace, mentální trénink a plánování soutěže (Vičar, 2016).

Získaná data byla následně zpracována v Microsoft Excel. Z dat mentálních dovedností byl vypočítán aritmetický průměr, směrodatná odchylka a určeno minimum a maximum každé skupiny. Pro analýzu a porovnání dat jsme použili statistický software Statistica 13. K porovnání jednotlivých skupin byl použit T-test a Mann-Whitneyův U test, hladina statistické významnosti byla určena na $p < 0,05$.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 79 hráček. 10 hráček z týmu ženy A, 36 hráček juniorské kategorie a 15 hráček kadetské kategorie, všechny hráčky hrají nejvyšší českou ligu

(extraligu). Výzkumu se také zúčastnilo 18 hráček týmu ženy B, který hraje 2. nejvyšší ligu. Výzkum byl prováděn v přípravném období v létě 2019. Dotazník byl hráčkám zaslán pomocí e-mailu.

Z výsledků výzkumu podle očekávání vyplynulo, že nejvyšší úroveň mentálních předpokladů mají hráčky žen A, po nich dále juniorské a kadetské hráčky. Nejnižší úroveň mentálních předpokladů mají hráčky žen B.

Při srovnání žen bez ohledu na výkonnost oproti kategorii juniorek a kadetek byl zjištěn významný rozdíl u *zvládnutí strachu*. U žen byla tato dovednost diagnostikována jako slabě rozvinutá.

Při srovnání žen A a žen B byl zjištěn významný statistický rozdíl u dovedností *odhodlání, relaxace, aktivace a imaginace* ve prospěch žen A. *Imaginace* byla u žen A diagnostikována jako nadprůměrně rozvinutá dovednost.

Při srovnání juniorek a kadetek byl zjištěn významný statistický rozdíl u dovednosti *stanovování cílů*. Vyšší hodnoty u této dovednosti dosáhly juniorky.

5 SUMMARY

Volleyball is a team net sport which is popular all over the world in all age and performance categories. It is played under the open sky but also in the halls all year long. Volleyball has the game rules which can be adjusted to the players' needs on recreational level in order to make the game more amusing and entertaining. Nevertheless, the game rules are fixed and invariable on the professional level (Kaplan, 1999). Contemporary volleyball is based on excellent technical-tactical, fitness and psychological side of the players which enables them to realize a quality performance not only during the match but also, from the long-term point of view, during all competitions. In recent years, we noted major shift mainly in the area of demands on accuracy and consistency of game performance, observance of tactical task while realizing game combinations, but also on psyche and fitness level of players (Buchtel, 2005). The change is noted also in female volleyball which is becoming very good. It is becoming faster, it minds simplicity and maximum accuracy (Buchtel, 2006).

One part of the sports training is a psychological preparation. The psychological preparation of volleyball player is very important, however, it is problematical, too. All coaches are acquainted with the issues of psychological preparation, but it is complicated for them to put it into practice. The involvement of a psychologist in training process was not successful and that is the reason why the coach is still the main psychologist in the team (Haník & Vlach, 2008).

OMSAT-3* questionnaire was chosen for mental skills diagnostics. The questionnaire measures 12 mental skills which are divided into three groups. The first group includes basic skills such as goal-setting, self-confidence and commitment which are considered to be fundamental for practising the other skills. The second group includes psychosomatic skills such as stress control, fear control, relaxation and activation. These skills are connected with the feelings that the sportsman experiences. The last group contains the cognitive skills such as focusing, refocusing, imagery, mental training and the competition planning (Vičar, 2016).

The acquired data were processed in Microsoft Excel. From the mental skills data the arithmetic mean and margin for error were calculated and the minimum and maximum of each group was determined. The Statistical software Statistica 13 was used for analysis and comparison of the data. To compare the groups we used T-test and Mann-Whitney's U test, p-value being $p < 0,05$.

In total 79 female players took part in this research. 10 players from team women A, 36 players from junior category and 15 players from cadet category. All players play the highest

Czech league. Eighteen players from team women B, who play the second highest league, also took part in this research. The research was carried out in preparatory time in summer in 2019. The questionnaire was sent to players via an email.

Not surprisingly, the results of the research showed that the players women A have the highest level of mental skills, then juniors follow and then cadets. The players women B have the lowest level of mental skills. While comparing women and category of juniors and cadets regardless of sports performance, the significant difference in fear control was discovered. In the category of women, this skill was diagnosed as lowly developed.

When comparing women A and women B, the significant statistical difference was discovered in the area of commitment, relaxation, activation and imagery in favour of women A. Imagery was diagnosed as highly developed skill at women A. When comparing juniors and cadets, the significant statistical difference was discovered in the area of goal-setting. Juniors reached the higher value at this skill.

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

- Abernethy, B. (2001). Attention. In: R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed.)1n, (pp. 53–85). New York: John Wiley & Sons.
- Albinson, J. G., & Bull, S. J. (1988). *The mental game plan: A training program for all sports*. London, Canada: Spodym Publishers.
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2), 193-209. doi.org/10.1080/10615800290028486.
- Bergin, D. A., & Habusta, S. F. (2004). Goal Orientations of Young Male Ice Hockey Players and Their Parents. *The Journal of Genetic Psychology*, 165(4), 383-397.
- Buchtel, J. a kol. (2005). *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénink volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Burton, D. (1993). Goal setting in sport. In: Singer, R. N., Murphey, M. & Tennant, L. K. (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 511-527). New York: Macmilian.
- Carpenter, P. J., Scanlan, T. K., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1–15.
- Císař, V. (2005). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Collins, D., Button, A., & Richards, R. (2011). *Performance Psychology: A practitioner's Guide*. Oxford, England: Churchill Livingston.
- Cotterill, S. T. (2015). Preparing for Performance: Strategies Adopted Across Performance Domains. *The Sport Psychologist*, 29, 158 -170.
- Czajkowski Z. (1996). *Psychologia sprzymierzeńcem trenera (Psychology as a coach's aid)*. Warszawa: Centralny Ośrodek Sportu.

- Dobrý, L., Semiginovský, B. (1988). *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. a kol. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte: Preparaci'on psicol'ogica para sobresalir bajo presi'on* [Training your mental toughness for sports: Psychological preparation for excelling under pressure]. Buenos Aires, Argentina: Claridad.
- Hančík, V., Mašlejová, D., & Tokár, J. (1994). *Teória a didaktika športovej špecializácie zvoleného športu volejbal*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Haník, Z., & Lehnert, M. (2004). *Volejbal*. Český volejbalový svaz.
- Haník, Z., & Vlach, J. (2008). *Volejbal 2: učební texty pro školení trenérů*. Pro Český volejbalový svaz. Praha: Olympia.
- Haník, Z. (2014). *Volejbal: učebnice pro trenéry mládeže*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta.
- Harris, D. V., & Williams, J. M. (1993). Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 185-199). Palo Alto, CA: Mayefield.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.
- Hartl, P., Hartlová-Císařová, H., & Nepraš, K. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Holgado, F. P., Navas, L., & López-Núñez, M. (2010). Goal Orientations in Sport: A Causal Model. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 19-32.
- Hošek, V., Slepíčka, P., & Hátlová, B. (2005). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Hřebíčková, H., & Šafář, M. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Retrieved 6.12.2018 from World Wide Web: <https://publi.cz/books/121/01.html>.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/ Karolinum.
- Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.

- Jansa, P., & Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Jasenský, E. (2015). Diplomová práce 2015. *Srovnání úrovně mentálních dovedností u hráčů fotbalu celostátní ligy SCM U19 a Moravskoslezské ligy SCM u19*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Johnson, C. A., & Gilbert, J. N. (2004). The psychological uniform: Using mental skills in youth sport. *Strategies*, 18, 5–9.
- Kaplan, O. (1999). *Volejbal*. Praha: Grada.
- Kobrle, J. (1974). *Odbíjená I.: Základy teorie a učení hry v odbíjené*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Landin, D., & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.
- Lesyk, J. J. (1998). *The Nine Mental Skills of a Successful Athlete*. Ohio Center for Sport Psychology. Retrieved 8.12.2019 from World Wide Web: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-presentation>.
- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The sport psychologist*, 24(1), 52-73.
- Mallett, C., & Hanrahan, S., (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter. *The Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of concentration in sport performers: a cognitive analysis*. Hove, East Sussex: Psychology Press.

- Nezhoda, E. (2018). Diplomová práce 2018. *Sportovní talent a mentální dovednosti ve volejbalu*. Brno.
- Okleštěk, T. (2013). Diplomová práce 2013. *Mentální předpoklady u hráčů ledního hokeje v dorostenecké kategorii*. Olomouc: UP v Olomouci.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 1(1), 109-122.
- Orlick, T. (1996). The wheel of excellence. *Journal of Performance Education*, 1, 3-18.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Pravidla volejbalu (2017 – 2020). *Český volejbalový svaz*. Retrieved 1.4.2020 from World Wide Web: http://www.cvf.cz/dokumenty/download/05_Pravidla/5-02_Volejbal/Pravidla%20volejbalu%202017-2020.pdf.
- Přidal, V., & Zapletalová, L. (2003). *Volejbal – herný výkon, trénink, riadenie*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to competitive pressure. In Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 528-541). New York. MacMillan.
- Rushall, B. S., Hall, M., & Rushall, A. (1988). Effects of three types of thoughts content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Řehan, V. (2007). *Sociální psychologie 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance: from principles to practice*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Signet

- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha : Univerzita Karlova.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Suinn, R. (1993). Imagery. In Singer, M. Murphey, & Tennant, L. K. (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 492-510). New York. Macmilian.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychecký, A., Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.
- Votík, J. (2003). *Trenér licence „C“*. Praha: Olympia.
- Vičar, M. (2017). *Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu–OMSAT-3** (Doctoral dissertation, Disertační práce). Univerzita Palackého, Olomouc).
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport & exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Harris, D. V. (1998). Relaxation and energizing techniques for regulating of arousal. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (3rd ed., pp. 219-236). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zapletalová, L., Přidal, V., & Tokár J. (2005). *Volejbal. Učebné texty pre školenie trénerov I. stupňa*. Bratislava: PEEM.
- Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cuing on the acquisition of ground strokes by beginnig tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Žabíček, V. (2019). Diplomová práce 2019. *Mentální předpoklady juniorských reprezentantů ČR v biatlonu*. Olomouc: UP v Olomouci.

7 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1. Průvodní informace	68
Příloha 2. Dotazník OMSAT-3*	69
Příloha 3. Informovaný souhlas	72



Průvodní text k dotazníku OMSAT 3*

Název studie/projektu: Mentální předpoklady u vrcholových hráček ve volejbale

Dobrý den,

jmenuji se Eva Bujnová a jsem studentkou 3. ročníku oboru tělesná výchova / učitelství společenských věd na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Do rukou se Vám dostal Ottawský dotazník mentálních dovedností, který slouží k měření psychických vlastností využívaných sportovci. Chtěla bych Vás požádat o účast na výzkumu k mé diplomové práci a o vyplnění tohoto dotazníku.

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

Výsledky výzkumu budou k dispozici v květnu 2020. V případě, že chcete obdržet zpětnou vazbu k Vašemu profilu mentálních dovedností i své případné dotazy pište na e-mail: evca.bujnova@gmail.com.

Děkuji za váš čas a účast na mém výzkumu.

Příloha 2. Dotazník OMSAT-3*

Instrukce pro vyplnění dotazníku:

Míru souhlasu/nesouhlasu prosím označte následujícím způsobem.

Vyberte vždy pouze jednu odpověď:

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
---	-------------------------------------

Slovní odpovědi prosím pište čitelně na vyznačené místo:

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

Dotazník mentálních dovedností / OMSAT-3*

Osobní údaje:

Věk:

Pohlaví:

Sport:

Nejprve si přečtete každý výrok a označte odpověď 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

1	Stanovuji si denní tréninkové cíle.
2	Věřím, že dokážu uspět 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 svoje tréninkové úsilí.
6	Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní.
7	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky
8	Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů.
9	Snadno si v mysli vytvářím představy.
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 provádím každodenně.
14	Při soutěži/zápase mé tělo příliš ztuhne.
15	Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku.
16	Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem.
17	Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem.
18	Je pro mne snadné ovlivňovat představy ve své mysli.
19	Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.
20	Když se při soutěži/zápase cítím příliš klidný, umím zvýšit svou energii.
21	Představuji si (vizualizuji) svůj nejlepší možný výkon
22	Při soutěži/zápase vedou mé chyby často k dalším chybám.
23	Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování mého sportovního výkonu.
24	Bojím se prohrávat.
25	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.
26	Mám jasné mentální představy.
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.
33	Dokážu v představách vnímat svoje 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 udržením koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.
39	Jsem odhodlaný (-á) se zlepšovat ve svém sportu více, než jiných oblastech života.
40	Plánuji si stálý seznam činností, 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.

Zkontrolujte, prosím, zda jste odpověděli na všechny otázky.

Moc děkuji za Váš čas a spolupráci!



Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Mentální předpoklady u vrcholových hráčů ve volejbale

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých výzkumných skupin.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.
4. Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.
5. Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií: