

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBENÍ NA HRÁČE VE
VOLEJBALU
PSYCHOLOGICAL INFLUENCES ON VOLLEYBALL
PLAYERS**

Bakalářská práce

| | |
|----------------|--------------------------|
| Autor: | Miroslav Baláž |
| Obor: | Vychovatelství |
| Typ studia: | Kombinované studium |
| Vedoucí práce: | PaedDr. Ladislav Pokorný |

Praha 2010

P r o h l a š u j i,

že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Poděkování

Rád bych poděkoval PaedDr. Ladislavu Pokornému, pod jehož vedením jsem vypracoval tuto bakalářskou práci a trenérům TJ Sokol Česká Třebová.

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o psychologickém působení trenérů na hráče volejbalu. Sebekvalitnější tréninkový proces sám o sobě nezaručuje rovnoměrný růst výkonnosti družstva ani stálost jeho formy. Proto psychologické působení na hráče tvoří nedílnou součást každé tréninkové jednotky.

V první kapitole je popsána základní charakteristika a historie volejbalu, ve druhé pojem psychologie a sportovní psychologie. Dále pak význam a práce trenéra, a s tím spojená psychologická příprava hráčů. Poté je práce zaměřena na individualitu hráče versus kolektiv, s čímž souvisí i psychický vývoj osobnosti a nadání. Pojmy herní inteligence, strach, emoce, emocionální inteligence a sebevědomí jsou také nedílnou součástí práce trenérů s hráči. Jsou zde i příklady zkušeností úspěšných mládežnických trenérů a teorie výchovy budoucích reprezentantů. Základním cílem psychologické práce trenéra je změna a vývoj herního chování hráčů, což je obsahem kapitoly jedenáct. V poslední kapitole je popsána psychologie ženského volejbalu a práce trenéra dívčího družstva juniorek TJ Sokol Česká Třebová.

Výzkumná část je zaměřena na psychiku hráče při řešení konfliktů v herních situacích.

Klíčová slova:

Psychologie, sportovní psychologie, individualita versus kolektiv, nadání, herní inteligence, strach, emoce, emocionální inteligence, sebevědomí, herní chování

ABSTRACT

This Bachelor's thesis deals with the psychological influence of coaches on volleyball players. Ideal coaching on its own will guarantee neither balanced growth of team efficiency nor its stability. This is why psychological influence on the players is an integral part of each training activity.

In the first chapter the basic characteristics and history of volleyball are given, and in the second chapter there is a description of psychology and sport psychology. Next follows the importance of the coach and related psychological preparation of players. The thesis then focuses on players' individuality versus the team as a unit, which is closely connected to the mental development of individuals and talent. Game intelligence, fear, emotions, emotional intelligence and self-confidence are also a crucial part of coaching. Examples of experience among successful youth coaches and an educational theory of future representatives are also given here. The main target of the coach's psychological work is the modification and development of players' behavior which is included in chapter eleven. The last chapter describes the psychology of women's volleyball and the work of the coach of the girls' junior team, TJ Sokol Česká Třebová.

The research part of the thesis concentrates on psychology of players during conflict situations.

Key words:

Psychology, sports psychology, individuality versus team, talent, game intelligence, fear, emotions, emotional intelligence, self-confidence, playing behavior

OBSAH

| | |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| OBSAH | 6 |
| 1 ÚVOD | 8 |
| 2 PROBLÉMY, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE..... | 10 |
| 2.1 Problémy | 10 |
| 2.2 Cíle..... | 10 |
| 2.3 Úkoly | 10 |
| 3 CHARAKTERISTIKA A HISTORIE VOLEJBALU..... | 11 |
| 3.1 Stručná základní charakteristika volejbalu..... | 11 |
| 3.2 Historie volejbalu..... | 12 |
| 4 PSYCHOLOGIE A VOLEJBAL..... | 15 |
| 4.1 Předmět psychologie..... | 15 |
| 4.2 Sportovní psychologie..... | 15 |
| 5 PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PRÁCE | 16 |
| 5.1 Role trenéra | 16 |
| 5.2 Osobnost trenéra | 17 |
| 5.3 Poznání – základ řídicí práce trenéra | 18 |
| 5.4 Výchovná práce trenéra..... | 18 |
| 5.5 Rozvoj psychických schopností hráčů | 19 |
| 5.6 Psychologická příprava družstva..... | 20 |
| 5.7 Regulace aktuálních psychických stavů..... | 22 |
| 6 INDIVIDUALITA VERSUS KOLEKTIV | 24 |
| 6.1 Kooperace a komunikace | 24 |
| 7 PSYCHICKÝ VÝVOJ OSOBNOSTI, HRÁČE, NADÁNÍ..... | 26 |
| 7.1 Vývoj osobnosti v mládežnickém věku | 26 |
| 7.2 Nadání a jak s ním nakládat | 27 |
| 8 HERNÍ INTELIGENCE | 28 |
| 9 STRACH, EMOCE, EMOCIONÁLNÍ INTELIGENCE | 30 |
| 9.1 Strach | 30 |
| 9.1.1 Činnost hráče pod psychickým tlakem..... | 30 |
| 9.2 Emoce..... | 31 |
| 9.2.1 Negativní emoce..... | 31 |
| 9.2.2 Výraz..... | 31 |

| | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 9.2.3 | Stres..... | 32 |
| 9.3 | Emocionální inteligence..... | 33 |
| 10 | CO JE TO SEBEVĚDOMÍ..... | 35 |
| 11 | ZKUŠENOSTI ÚSPĚŠNÝCH MLÁDEŽNICKÝCH TRENÉRŮ Z OBLASTI PSYCHOLOGICKÉHO PŮSOBENÍ NA HRÁČE..... | 37 |
| 11.1 | Volejbalová rovnováha – univerzálnost..... | 37 |
| 11.2 | Základem je chtění a charakter | 38 |
| 11.3 | Vedení mládežnického družstva v utkání..... | 38 |
| 11.4 | I trenér musí být vzdělán a vychován | 39 |
| 11.4.1 | Vědět znamená vidět..... | 39 |
| 12 | JAK VYCHOVAT BUDOUCÍHO REPREZENTANTA | 41 |
| 13 | HERNÍ CHOVÁNÍ..... | 46 |
| 13.1 | Jak posuzovat herní výkon a herní chování ve volejbalu..... | 46 |
| 14 | PSYCHOLOGIE ŽENSKÉHO VOLEJBALU..... | 50 |
| 14.1 | Praxe trenéra Martina Jandy..... | 52 |
| 15 | PRAKTICKÁ ČÁST' | 54 |
| 15.1 | Hypotézy..... | 54 |
| 15.2 | Metody a postup práce | 54 |
| 15.2.1 | Příprava a organizace výzkumu..... | 55 |
| 15.3 | Výzkumná část..... | 56 |
| 16 | DISKUZE | 68 |
| 17 | ZÁVĚRY..... | 72 |
| 18 | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 75 |
| 19 | SEZNAM PŘÍLOH..... | 77 |

1 ÚVOD

Volejbal patří v České republice mezi nejoblíbenější sporty. Je také sportem s velmi dlouhou tradicí. Této dlouholeté tradici, bohužel, neodpovídají současné výsledky našich reprezentačních kolektivů všech stupňů. Nelze si zastírat, že jedním z nejdůležitějších faktorů ve výchově hráček a hráčů vysoké úrovně, je úroveň trenérské práce. Proto je výchova trenérů důležitým úkolem svazových orgánů na všech úrovních.

Volejbal má velmi nepružné schéma, tím má menší možnost hledat originální a nová řešení než jiné kolektivní míčové hry. Vývoj ve volejbalu znamená vývoj k absolutní až strojové přesnosti v provádění herních činností. Každá činnost však musí odolávat rušivým vlivům utkání a každý prvek hry je prováděn za neustále se měnících podmínek, a proto má i volejbal v sobě onu neodhadnutelnost sportovní hry.

A jaké jsou šance trenéra způsobit změnu v herním výkonu a chování družstva?

Cílem tréninku je řízená změna v herním chování hráčů, proto trenéra především zajímá to, jaké jsou šance a možnosti zasahovat do vývoje hráčů.

Z tohoto pohledu lze vymezit čtyři oblasti jevů:

- **Jevy dané** – jsou jevy a skutečnosti jako především pravidla, soutěžní řády atd. Tyto jevy nejsou na nikom a na ničem závislé, ničím podmíněné, existují samy o sobě a musíme je respektovat
- **Jevy obecné** – jsou to např. bioenergetické a biomechanické faktory herního výkonu jednotlivce. Skutečnosti a procesy v této oblasti můžeme více či méně úspěšně ovlivňovat bez zásadní závislosti na ostatních podmínkách (charakter herních situací, herní styl družstva, složení družstva).
- **Jevy relativní** – tyto jevy můžeme sice ovlivňovat, ale vždy v závislosti na určitých podmínkách a okolnostech. Bez pojmenování vztahu ke konkrétním podmínkám je problematické dávat obecné návody pro utkání či pro trénink.
- **Jevy zprostředkované** – platnost jevů v této oblasti je závislá na jiných faktorech, které nejsou trenéři schopni ani přesně rozpoznat ani je zásadně ovlivnit, posuzují je až na základě chování hráčů a družstva, zprostředkovaně, mohou je předvídat, počítat s nimi, ale nelze je exaktně popsat a ovlivňovat (psychické pochody a stavy jednotlivců, sociálně-psychologické jevy, biorytmy atd.).

Jevy zprostředkované jsem zpracoval v této bakalářské práci.

2 PROBLÉMY, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Problémy

Je možné záměrně působit na psychickou stránku hráče ve volejbalu?

Existují účinné způsoby působení běžně používané trenéry?

Které konflikty v řešení herních situací v utkání se projevují nejčastěji?

Převažují v reakcích hráčů na konflikty v utkání kladné nebo záporné reakce?

2.2 Cíle

Cílem bakalářské práce je zmapovat psychologická hlediska práce trenéra volejbalového týmu. Charakterizovat vzniklé druhy konfliktů a zjistit, převládají-li při řešení těchto konfliktů v herních situacích u hráčů kladné nebo záporné reakce.

2.3 Úkoly

Z odborné literatury popsat pedagogicko – psychologické aspekty práce trenéra, jeho význam a funkci při psychologické přípravě jeho družstva.

Popsat psychický vývoj osobnosti hráče.

Zpracovat metodiku výzkumu a realizovat ji v praxi.

3 CHARAKTERISTIKA A HISTORIE VOLEJBALU

3.1 Stručná základní charakteristika volejbalu

Volejbal patří k nejrozšířenějším sportovním hrám na světě. Je hrou síťovou a kolektivní. Současný volejbal vyžaduje hráčskou všestrannost a dobrou tělesnou kondici a osvojení potřebných technických a taktických dovedností s vysokými kvalitami morálních a volních vlastností. Volejbal rozvíjí rovnoměrně všechny pohybové schopnosti, především rychlost spojenou s obratností a vytrvalostí, rychlou sílu dolních i horních končetin a trupu.

Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádosti a neustále podněcuje k bojovnosti. Koncepce hry vychází ze střídání hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku i obraně.

Utkání ve volejbalu se skládá z jednotlivých setů. Sety jsou tvořeny rozehrami, což jsou části utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho družstva.

Herním cílem družstva je docílení předem stanoveného výsledku v setu a v utkání.

Herním úkolem je úspěšně vyřešit vzniklou herní situaci.

Herní situace vznikají působením vnějších a vnitřních činitelů.

Vnitřní činitele při volejbalu jsou zejména let míče ve vlastním poli nebo v poli soupeře, jeho prudkost a usměrnění, počet odbití míče v poli, možnost přesného odbití míče příslušným hráčem.

Vnější činitele jsou např. závažnost a stav utkání, domácí nebo cizí prostředí, způsob rozhodování, počasí, terén, viditelnost.

Obsah volejbalu je souhrn možného jednání hráčů, skupin i celého družstva ve hře.

Z tohoto hlediska rozeznáváme:

- herní činnosti jednotlivce
- herní kombinace
- systémy hry

3.2 Historie volejbalu

Dostupné písemné prameny popisující vznik volejbalu se jednoznačně shodují v přiřčení autorského práva profesorovi tělesné výchovy W. G. Morganovi z USA.

Volejbal vznikl v roce 1895 v organizaci YMCA. Ke hře byla použita síť na tenis, napnutá přes tělocvičnu ve výši 183 cm, a basketbalový míč. Vlastní hra spočívala v tom, že hráči odráželi míč z jedné poloviny na druhou. Tato hra dostala název „mintonette“.

O rok později přejmenoval hru na volejbal profesor Halstadt. Místo basketbalového míče se zkoušelo použít jen gumové duše. Později byl pro tuto hru vyroben první kožený míč s duší. Během jednoho roku se přestěhoval volejbal z tělocvičny do přírody.

Roku 1896 dostal volejbal pravidla, a tím i pevnou organizační strukturu.

Ze Spojených států severoamerických se dostal volejbal do sousední Kanady v roce 1900. Ve stejném roce se hrál v Indii. Další zprávy o šíření volejbalu jsou ze Střední a Jižní Ameriky, z Peru (v roce 1910) a z Uruguaye (v roce 1912).

Japonci uvádějí rozšíření volejbalu v Tokiu roku 1908. Hrál se v 16 hráčích. V roce 1913 je hra známa také v Číně.

Do Evropy se dostal volejbal v roce 1917. Nositelem byla americká armáda bojující na území Francie v I. světové válce. Zároveň se v této době rozšířil volejbal do Litvy, Estonska a Lotyšska, kam jej přinesli američtí vystěhovalci. Odtud se šířil do ostatních evropských států.

Začátek volejbalu v našich zemích se datuje rokem 1919.

S vlastní hrou se někteří naši vojáci seznámili již za první světové války a po jejím skončení se stali propagátory organizátory volejbalu o celé Československé republice.

V roce 1921 vytváří YMCA první československou volejbalovou organizaci – Volejbalový svaz.

Do historie českého volejbalu se zlatým písmem zapsaly tramské osady, kde se hrály první organizované soutěže – I., II. a III. tramská volejbalová liga.

Po II. světové válce v roce 1946 se vytvořil samostatný český volejbalový svaz a po dohodě se slovenským volejbalovým svazem bylo založeno Československé volejbalové ústředí.

V dubnu 1947 se v Paříži konal ustavující kongres FIVB (na jeho svolání se vedle Francie a Polska podílelo výraznou měrou i tehdejší Československo), kterého se zúčastnilo 13 federací. Kongres zvolil prvním prezidentem federace p. P. LIBAUDA z Francie a postavil před nově vzniklou federaci mezi jinými následující základní úkoly:

- vybudovat pevně organizovanou a efektivní mezinárodní organizaci, se statutem, řídicími orgány a odbornými komisemi
- vypracovat celosvětově jednotná mezinárodní volejbalová pravidla
- založit pevně organizované mezinárodní soutěže
- prosadit v budoucnu volejbal do olympijského programu

První mistrovství světa mužů se konalo již v roce 1949 v Praze (zde již byla v platnosti pravidla i utvořeny nejdůležitější komise: sportovně technická a rozhodčích); pro ženskou soutěž nebylo dosti mimoevropských družstev a tak byla soutěž pouze mistrovstvím Evropy.

První mistrovství světa žen pak bylo uspořádáno společně s druhým MS mužů v roce 1952 v Moskvě. Do programu OH byl volejbal prvně zařazen v roce 1964 v Tokiu.

Rok 1984 znamenal rozhodující mezník v novodobých dějinách volejbalu. Na kongresu při OH v Los Angeles odstoupil první a byl zvolen dodnes pouze druhý prezident, dr. Rubén ACOSTA. Tento kongres inicioval manažerskou industriální organizaci volejbalu, zdokonalení komerčního využití volejbalu a řadu dalších inovací.

Konec osmdesátých let přinesl zřízení dvou prvních dlouhodobých profesionálních volejbalových soutěží (Světové ligy mužů a Světové Grand prix pro ženy).

Rok 1996 pak znamená zařazení druhé volejbalové disciplíny – beachvolejbalu – do programu OH. Volejbal se tak stal jedinou sportovní hrou, která má v OH programu dvě disciplíny. (Příbramská, 1996).

4 PSYCHOLOGIE A VOLEJBAL

4.1 Předmět psychologie

Pravděpodobně i sami psychologové mají problém definovat svůj obor, který se nazývá psychologie. Jsou k dispozici sice desítky definic a psychologických škol, ale už při definování předmětu psychologie mohou vzniknout první nejasnosti. Předmětem psychologie je studium duševního života člověka v kontextu vnitřních a vnějších podmínek jeho existence. (Hartl, 1993).

4.2 Sportovní psychologie

Ať chceme či nechceme, uplatňují se v trenérské praxi psychologické postupy. Postupují na základě empirie, pomáhají si literaturou i diskusemi mezi sebou, předávají zkušenosti, jen občas vyhledávají odborníky, což je ale problematické, protože ani neví, kde je mají hledat. Neumí s nimi komunikovat, a tak se velmi často uchylují k metodě „pokus – omyl“.

5 PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY PRÁCE TRENÉRA

Za psychologickou přípravu hráče je zodpovědný trenér. Většina trenérů nemá vysokoškolskou odbornost psychologa. Vyhledávání kontaktů se špičkovými odborníky – psychology, široké vzdělávání a studium v této oblasti by mělo být snahou každého trenéra ve vrcholovém volejbalu. Avšak aplikace poznatků z oblasti psychologie a práce psychologa v terénu zůstává na nich. Za oblast, která se nazývá psychologická příprava hráče a družstva, je zodpovědný v první řadě trenér.

5.1 Role trenéra

Rolí trenéra se rozumí ucelený soubor všech činností a chování trenéra, které souvisejí s přípravou, zajištěním a řízením družstva. Tedy všechno, co se od něho jako trenéra očekává. Není toho málo. Jsou to očekávání tak různorodá a postihují takové množství rozmanitých a málo spolu souvisejících činností, že málokterý jedinec je schopen pouze na základě svého osobnostního vybavení bez problémů všechny řešit. Většinou se musí trenér své „rolí“ postupně učit a popravdě dobrý trenér se jí učí celý život, chce-li mít trvale dobré výsledky.

Připomeňme si tedy ve stručnosti oblasti činností, které funkce trenéra zahrnuje.

- A. Trenér plánuje, zajišťuje a řídí přípravu družstva na soutěž.
- B. Buduje a utváří družstvo jako integrovaný společenský organismus, formuje jeho kolektivní vlastnosti (skupinové).
- C. Vychovává hráče jako jednotlivce i jako kolektiv, učí je hernímu mistrovství, působí na rozvoj osobnosti hráčů, na jejich vlastnosti.
- D. Je vůdčí osobností (leaderem) kolektivu hráčů, zajímá se o jejich osobní problémy a pomáhá je řešit.
- E. Vede družstvo v utkáních a podílí se tak na hře družstva.
- F. Velmi často na sebe přebírá starosti organizačního pracovníka družstva, zajišťuje registrace, lékařské prohlídky, dopravu na utkání, organizuje turnaje, shání vybavení, finance apod.

Trenér je tedy současně trenérem a v pravém slova smyslu, tvůrčím pracovníkem, pedagogem, koučem, leaderem, organizátorem i psychologem.

5.2 Osobnost trenéra

Rozmanitost a náročnost funkcí, které z role trenéra vyplývají, klade vysoké morální, intelektové a odborné nároky na jeho osobnost.

Poslání vychovatele ho zavazuje, aby sám byl člověkem čestným, charakterním, aby byl mravně bezúhonný a hluboce zanícený nejen pro svůj sport, ale i pro společenské a mravní ideály své doby. Společenská zralost a dobrá orientace v životních hodnotách by se měly odrážet v aktivních, optimistických životních postojích a v trvalé aktivitě.

5.3 Poznání – základ řídicí práce trenéra

Aby byla práce trenéra smysluplná, účelná a efektivní, musí začínat, tak jako každá jiná činnost, poznáním. Trenér potřebuje nezbytně poznat všechny vnější a vnitřní podmínky a okolnosti, které charakterizují situaci družstva. Práce trenéra začíná tedy světem informací, jejich tříděním, ověřováním a rozborem.

Před započítím činnosti u družstva je dobré si umět položit řadu zásadních otázek, které se týkají budoucí práce s družstvem a zasvěceně je zodpovědět. Otázky by se měly týkat:

- družstva jako celku
- jednotlivých hráčů
- tréninkových možností družstva
- osobních možností trenéra

V podstatě je třeba zvážit, jakou soutěž družstvo hraje, jaké výsledky mělo v předchozí sezóně, v čem byly jeho přednosti, v čem nedostatky. Jak vypadá hráčský kádr – z hlediska skladby, výkonnosti, vyrovnanosti, pracovní morálky, osobních vlastností hráčů, věku, zkušenosti, tělesné zdatnosti, pohlaví, sociální skladby (povolání, vzdělání, zaměření atd.). Jaká je parta. Jaká atmosféra, kázeň (herní, osobní, docházková) apod. Jaké je materiální vybavení. Jaký funkcionářský aktiv. Jaké perspektivy (z hlediska možností, ale i zájmu hráčů a funkcionářů).

5.4 Výchovná práce trenéra

Mnohotvárnost a odborná náročnost trenérovy práce vyžaduje nezměrné množství obecných i speciálních dovedností, zejména pak dovednosti jednat s lidmi. A to tím spíše, že veškerá jeho činnost je nedílnou součástí celospolečenského formativního procesu – výchovy mladé generace. Poslání vychovatele přibližuje trenéra svou náplní i svou odpovědností velmi blízce k roli učitele.

Trenér ve svých svěřencích rozvíjí nejen vlastnosti, které jsou předpokladem k dosažení nejlepšího výkonu, ale i takové, které z něj vytvářejí dobrého, charakterního, citově založeného a vyrovnaného člověka.

Čestnost, spravedlivost, láska k lidem a k práci, zodpovědnost, dobrá orientace v životních hodnotách, smysl pro krásu, odvaha a činorodost, to jsou vlastnosti, které daleko přerůstají úzký rámeček zájmové činnosti, kterou je hra. A právě ve vytváření těchto hodnot je největší společenský přínos trenéra zvláště tam, kde pracuje s mládeží.

Přitažlivost sportovní činnosti pro mládež zvýhodňuje trenéra při získávání autority. A její kolektivní charakter mu umožňuje využít v plné míře výhod metody kolektivní výchovy, tj. výchovy „v kolektivu, kolektivem a pro kolektiv“.

5.5 Rozvoj psychických schopností hráčů

Individuální rozdíly ve výkonnosti hráčů vyplývají jednak z individuálních tělesných rozdílů mezi nimi (výška, hmotnost, tělesná skladba, kvalita tělesných tkání, funkční vlastnosti tělesných orgánů) a z rozdílných schopností s nimi souvisejících, jednak z odlišných vlastností duševních, z odlišnosti jejich psychiky. Zatímco schopnosti první skupiny pokládají trenéři za proměnlivé, ovlivnitelné, a tudíž za předmět svého cílevědomého působení tréninkovými prostředky, duševní vlastnosti berou jako dané (vrozené nebo získané životními zkušenostmi). Je pravda, že vrozený základ našich psychických reakcí i ustálené vzorce našeho chování vedou každého z nás k poměrně stálým odpovědím na běžné životní impulsy a tato „setrvačnost“ se projevuje i ve výběru odpovědí na obvyklé herní situace.

Praxe však přesvědčuje, že zkušeností se přiměřenost našich reakcí zlepšuje. Zkušený hráč hraje efektivněji, při stejném, mnohdy i horším fyzickém vybavení dosahuje efektivnějšího výkonu. Rozebereme-li, v čem tzv. „zkušenost“ spočívá, zjistíme, že se jedná o řadu nespécifických i specifických schopností, které rozvinul dlouhodobým opakováním specifické činnosti (hry) nebo činností příbuzných.

5.6 Psychologická příprava družstva

Trénovanost sportovce má několik složek, z nichž nejpodstatnější jsou: fyzické schopnosti, technicko-taktické schopnosti a dovednosti, psychické schopnosti.

Proto také z celého rámce a obsahu sportovního tréninku vydělujeme 3 nejvýznamnější složky:

- tělesnou
- technicko-taktickou
- psychickou.

Všechny tři zmíněné složky spolu dialekticky souvisejí, prolínají se a ovlivňují. Celý komplex rozvoje a zabezpečení psychické stránky sportovní přípravy hráče i družstva včetně adaptace jeho organismu na psychické zátěže utkání shrnujeme pod širší název psychologická příprava. Chápeme ji jako cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Jejím cílem je:

1. zvýšit účinnost ostatních složek přípravy
2. v soutěži stabilizovat výkonnost hráčů a družstva na maximální úroveň natrénované kapacity
3. rozvíjet vlastními prostředky výkonnostní kapacitu hráčů a družstva.

Tak jako u ostatních složek vymezujeme v plánu družstva její cíle a volíme prostředky k jejich dosažení. Nositelem psychologické přípravy není jen **trenér**, může k ní přispívat i kvalifikovaný **psycholog, lékař**, ostatní **funkcionáři** družstva nebo oddílu a v neposlední řadě sami **hráči**.

Co všechno psychologická příprava sportovce a družstva zahrnuje?

a) Východiskem psychologické přípravy hráčů a družstva je **psychologická diagnostika hráče** (družstva). Abychom mohli stanovit cíle a prostředky psychologického působení na hráče, musíme nejprve poznat, jací jsou, co jim chybí, co potřebují. Znamená to poznat psychologické zvláštnosti jejich osobností i momentálních stavů.

b) Na obdobném principu musí být založen **výběr sportovních talentů** a psychologická péče o sportovně talentovanou mládež.

c) Na základě provedených zjištění (psychická odolnost hráčů, problémoví sportovci, úroveň psychických kvalit jako je vnímání, rozhodování, volní vlastnosti, úroveň adaptace hráčů na psychologické podmínky utkání atd.) se provádí **dlouhodobá i krátkodobá psychologická příprava**. Jedná se o psychologickou přípravu těsně před utkáním a při něm.

Do první skupiny (dlouhodobé) patří:

- úprava denních režimů,
- modelovaný trénink (napodobování očekávaných podmínek utkání),
- trénink psychické koncentrace,
- ideomotorický trénink,
- nesespecifická i specifická cvičení pro rozvoj dalších duševních funkcí (vnímání, paměť, vůle, apod.),
- regulace motivační struktury hráčů,
- regulace meziosobních vztahů a psychologických charakteristik družstva jako celku,
- uplatňování principu individualizace přípravy hráčů z psychologického hlediska,
- psychologické základy ostatních složek přípravy (tělesné, technické a taktické).

V druhé skupině (krátkodobé) jde v podstatě o regulaci (řízení a ovlivňování) momentálních psychických stavů hráčů v tréninku nebo v podmínkách utkání.

5.7 Regulace aktuálních psychických stavů

Aktuální psychické stavy ve sportu jsou:

- předstartovní
- soutěžní
- posoutěžní.

Jejich vliv na výkon je dostatečně znám. Dostavují se, když si hráč uvědomí svůj podíl odpovědnosti za výkon a svoji účast v soutěži. V době příjezdu na sportoviště se mění ve stavy soutěžní. Posoutěžní stav je vyvolán nejen výsledkem, ale i subjektivním hodnocením průběhu hry a osobní úspěšností hráče. Postupně odeznívá, druhý den mizí.

Cílem působení trenéra je navodit a udržet stav optimální bojové připravenosti (pohotovosti), v odborné terminologii optimální stav **aktivační úrovně**. Ta v průběhu utkání kolísá směrem nahoru (předráždění) nebo dolů (utlumení). Postihuje jednotlivé hráče a přenáší se i na družstvo jako na celek.

Trenér se proto snaží vyzorovat, v jakém stavu se jeho hráči nacházejí. Vysoká aktivační úroveň se projevuje přehnanou dychtivostí, trémou, překotnými pohyby (doteky sítě při rozcvičení), zhoršenou koordinací. Nízká naopak ochablostí, lhostejností, odevzdaností, apatií, malou sebedůvěrou.

Neúspěch ve hře přináší postartovní stavy charakterizované rezignací, depresí, agresivními výbuchy, neurotickými projevy. Tyto stavy neovlivňují bezprostřední výkon, mohou mít ale negativní důsledky pro hráče i družstvo (pokles zájmu o účast v družstvu, o trénink, zhoršení meziosobních vztahů, ztráta sebedůvěry, únik k alkoholu apod.).

Úkol trenéra je **ovlivňovat** tyto stavy vhodnými **prostředky**. Které prostředky to jsou?

Nadměrné vzrušení je možno tlumit především odváděním pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. Proto je vhodné věnovat se před utkáním jiným atraktivním činností. Při začátku soutěže má veliký psychický dopad kvalita **rozcvičení**. Také mírný humor snižuje napětí.

Obdobně jako rozcvičení i vhodná dechová cvičení, teplá sprcha, vlažná koupel a uklidňující masáž snižují nadměrnou aktivaci. Trenér se však musí vyvarovat použití psychofarmak, patří jen do rukou lékaře!

Sníženou aktivaci může trenér naopak pozvednout:

Cvičeními psychické koncentrace, přesvědčováním, přiměřeným zvyšováním odpovědnosti za výkon. Mobilizační účinky má zpěv, zvláště hromadný, pokřiky a rituály těsně před utkáním. Aktivizuje i dráždivá masáž, upravená dechová cvičení s krátkým, prudkým výdechem. S psychickým uvolněním souvisí i uvolnění svalové. Svižný pohyb, rozběhání, dobře zvolené rozcvičení „probouzí“ hráče k očekávanému výkonu.

Nepříznivé pozápasové stavy uklidňuje sprcha, tišící masáž, doplňková činnost. Problémy je nutno nechat ve **vhodné chvíli** vyventilovat, odeznít a dovést k pozitivním, mobilizujícím závěrům. Trenér by měl vyslechnout zúčastněně všechny názory, i ty, se kterými sám nesouhlasí a odpověď ponechat na příště, až si vše promyslí. Přizná-li trenér veřejně svůj podíl na neúspěchu (nedocení některých aspektů v tréninku či při vedení družstva), sejme část napětí s hráčů a ulehčí jim jejich sebekritiku.

Psychologická příprava zasahuje přímo i do oblasti **výchovy** tým, že cílevědomě ovlivňuje ideové, morální a volní vybavení osobností hráčů.

- **Ideová příprava**, zaměřená na rozvoj nejvyšších funkcí člověka, napomáhá vytvoření zdravé životní filozofie a životního názoru.
- **Morální příprava** ovlivňuje systém hodnot a norem chování hráčů a uvádí je do souladu s normami celospolečenskými.
- **Volní příprava** rozvíjí schopnost vynakládání volního úsilí do činností, směřujících k dosažení vytčených cílů. Sleduje harmonické skloubení iniciativy a sebevlády u každého jednotlivce.

Ve všech třech zmíněných oblastech má největší psychologickou účinnost **osobní příklad trenéra!** (Příbramská, 1996).

6 INDIVIDUALITA VERSUS KOLEKTIV

Cílem snažení v přípravě a vedení volejbalového družstva je kolektivní herní výkon v utkání. Vyjádřením jeho kvality je vítězství nebo prohra, ale kolektivní herní výkon není jen sumací individuálních herních výkonů hráčů. Do hry o to, zda je na konci vítězství nebo prohra, vstupují další faktory. Nad výkony hráčů stojí ještě jakési „sociálně-psychologické pojivo“, které dá šesti (s liberem sedmi) výkonům novou dimenzi. Síly mohou působit spolu, pak vytvářejí ještě daleko vyšší kvalitu než jejich pouhý součet. Často se však stává, že spolu nepůsobí, a pak ani kvalitní individuální výkony nezajistí požadovaný výsledek. Do hry vstupují jevy jako kooperace, komunikace atd. ...

6.1 Kooperace a komunikace

Kooperace je chápána jako společná činnost všech členů družstva (skupiny) se snahou dosáhnout společných cílů. Drtivá většina lidských vztahů má charakter kooperační. Způsob jak propojit kreaci (tvořivost) a kooperaci několika lidí spočívá v komunikaci. Nejde jen o projev verbální. Neverbálních činností je mnohem více, jsou častější a rozmanitější, dotvářejí atmosféru, ve které je komunikační proces mnohem bohatší, pestřejší, hlubší a složitější. V jejich pojetí nechápou spolupráci jako pomoc, ač je tak někdy chápána, ale spíše vzájemnost. Účastníci jsou spojeni zadaným námětem či úkolem. Tato struktura existuje jen tehdy, když hráči (žáci) chápou, že mohou dosáhnout svého cíle jen v tom případě, kdy spoluhráči, s nimiž řeší úkol, dosáhnou také svého cíle. Jinými slovy: jedinec musí mít prospěch z činnosti celku nebo musí být ztotožněn se zájmem celku a celek musí mít prospěch z činnosti jedince. Tento zákon lze překročit jen v mezních situacích, dlouhodobě se však skupina chová jako systém, který má výše uvedené předpoklady k trvalé činnosti.

Ve chvíli, kdy jde zájem celku proti zájmu a potřebám jedince, nebo zájem výrazného jedince proti zájmům celku, dochází k poruše identifikace s cílem – začátek skupinového napětí (neshody). To znamená, žádná altruistická pomoc nebo sebeobětování ve prospěch celku, ale zcela racionální a pragmatická spolupráce, z níž těží každý. Ve chvíli, kdy se po jedinci žádá, aby se vzdal svého životního cíle a potřeby ve prospěch jakéhosi imaginárního kolektivního cíle, se mu lže a je podváděn. Zneužívání idejí a manipulace s pojmy (jako parta a dobrý kolektiv) vede k oslabování motivace participovat na společné věci. Laciné uvádění formálních hesel s cílem manipulovat přímo zabíjí spoluúčast, zájem a postoje ke společnému dílu.

Proti kooperaci nebo v souladu s ní stojí síla osobnosti a jedinečná rozhodnutí okamžiku. V takových případech se ze skupiny vynoří někdo, jehož postoje a činy mají rozhodující sílu pro konečný výsledek. Skupina, která je svázána konvencí, není schopna udělat rozhodnutí. Drží se svých zaběhlých postupů, rozhodnutí a postrádá odvahu. Požaduje podporu zvenčí! Oproti tomu osobnost rozhoduje spontánně, má odvahu udělat tato rozhodnutí třeba i netradičním způsobem, pokud je to třeba. Sahá k řešení rychle a nebojí se uhnout z cesty, má totiž již odvážná rozhodnutí prožitá v minulosti. (Mazal, 2000).

7 PSYCHICKÝ VÝVOJ OSOBNOSTI, HRÁČE, NADÁNÍ

7.1 Vývoj osobnosti v mládežnickém věku

Je jistě jedním z cílů vychovávat silné hráčské i lidské osobnosti, ale osobnost znamená celost, komplexnost nadaná silou a schopná konstruktivního odporu. Tuto celost nemohou žádat v mládí. Mladý člověk není vývoje ke komplexnosti schopen, to je znak dospělosti. Jistá osobitost je předpokladem, který je rodící se osobnosti přirozený. Zde by to chtělo odpovědět na základní otázku, zda je pedagogům jasné, jak se skutečně vyvíjí osobnost člověka. Problémy pubertálního a adolescentního období pojmenovávají často velmi vágně a planě moralizují. Je potřebné pojmenovat, co jsou z hlediska výchovného jevy hraniční či patologické a co se může „přetavit“ do hledaných vlastností pro konfrontační situace.

Nelze mladým lidem podstrčit to, čeho je schopný pouze dospělý. Trenéři chtějí vlastní ambice naplnit enormním tlakem na mladého hráče a kradou mu přitom dětství a mládí. Zpravidla však ničeho nedosáhnou. Nyní proti nim stojí těžký oříšek – rodící se osobnost. Vyžaduje to od nich sebeovládání, vzdělanost a psychologický cit. Jejich úloha je tento stav zvládnout, jinak se nemohou nazývat dobrými pedagogy či psychology. Nebudou první, kdo vysloví tezi, že některé budoucí hráčské osobnosti stojí až na samém pomezí společenského prostoru a někdy dokonce i za jeho hranicemi.

„Vývoj osobnosti znamená takové štěstí, že ho můžeme zaplatit jen draze.“

(Carl Gustav Jung)

V souvislosti s vývojem mladého volejbalisty nutno připomenout slova MUDr. Judy, trenéra úspěšné kadetské a juniorské reprezentace ČR v letech 2002 – 2004, který upozorňuje, že se nesmí zapomínat, co je kalendářní a co biologický věk. Juda uvádí příklad z práce s kadetským národním mužstvem: kádr reprezentace se začíná tvořit, když je hráčům 15 – 16 let. Je třeba počítat s tím, že v tomto věku bývá značný rozdíl mezi kalendářním a biologickým věkem. Z toho se odvíjí mimo jiné tělesná způsobilost nebo technicko-taktická vyspělost. V tomto věkovém období se dá s mladými hráči hodně dokázat. Dají se velice dobře ovlivňovat, přizpůsobovat filosofii trenéra a celého realizačního týmu jednak pro volejbal a jednak pro život, školu, volný čas, životosprávu, postoje a názory. Dá se ale také hodně zkazit. Např. u hráče, který má o volejbal enormní zájem, ale „díky“ nižšímu biologickému věku není dostatečně vyspělý. Jestliže tento hráč nedostane šanci a důvěru, může na reprezentaci a potažmo i na volejbal zanevřít a potom, když se oba věky začnou vyrovnávat a s nimi i vyspělost, může být již pozdě.

7.2 Nadání a jak s ním nakládat

Pod pojmem nadání se v psychologii rozumí výrazně se projevující vlohy, vrozená způsobilost k určitým mentálním či senzomotorickým výkonům. Zkušenosti (například i s některými současnými reprezentanty) je znovu a znovu přesvědčují, že práce s nadanými jedinci není vůbec jednoduchá. Projevy jako neposednost, nesoustředěnost, nepracovitost, klackovství a někdy třeba hrubost nebo i snivá ospalost ztěžují práci a zdánlivě překáží vývoji. Tvořivá schopnost se může právě tak dobře projevit jako síla destruktivní. O tom, zda se obrátí ke konstruktivnímu nebo destruktivnímu chování, rozhoduje jen mravní osobnost. Ale uvnitř těchto jedinců se rovněž odehrávají zajímavé fantazijní pochody, jimiž je mladý člověk někdy zcela pohlcen, a proto někdy dochází k uvedeným projevům. Výjimečnost v jedné oblasti je zpravidla provázána jistým deficitem v oblasti jiné. Ať se to týká schopností nebo charakteru. (Ouspensky, 1998).

8 HERNÍ INTELIGENCE

Kognitivní složka individuálního herního výkonu se týká problematiky obecné a herní inteligence. Pod pojmem obecné inteligence rozumíme komplexní schopnost lidí účelně (adaptivně) se chovat v nejširším smyslu; v užším smyslu je to komplex dispozic pro myšlení k dosažení vytýčeného cíle. Existují různé modely inteligence jako komplexní kognitivní (poznávací) způsobilosti, které se liší počtem a pojmenováním faktorů – dispozic. Mezi neznámější faktory patří: chápavost, představivost, slovní plynulost, percepční ostrost a paměť. Rozlišuje se biologická, vrozená a kulturní, vzděláním získaná složka inteligence. Dále inteligence obecná a sociální, první se uplatňuje v řešení praktických a teoretických problémů, druhá ve styku s lidmi. Obě nemusí být v souladu (lidé s vysokou úrovní obecné inteligence nemusí být také vysoce sociálně inteligentní).

Pro volejbal je zajímavý jiný druh inteligence, tzv. herní inteligence. Lapidárně řečeno, pod tímto pojmem rozumíme projevení inteligence ve hře. A pokud to srovnáme s úvodní definicí, pak můžeme napsat, že herní inteligence je schopnost hráčů účelně (úspěšně) se chovat v herních podmínkách (především v utkání). Herní inteligence stojí na jiných dílčích schopnostech než obecná. Zkušenosti ukazují, že stojí dokonce v protikladu s komplikovanou intelektuální osobností. Základem intelektuálního přístupu je pochybnost, kdežto prostředí sportu vyžaduje účelnost, rychlé operativní myšlení a jednání, pragmatičnost, přímočarost, jasnost. Herní inteligence je výrazně rozvíjena herní zkušeností a herním věkem, ale zdá se, že její základ je stejně jako u obecné inteligence dán geneticky.

Rozlišujeme inteligenci vyšší, která zahrnuje fantazii, intuici, abstrakci a inteligenci nižší, která zahrnuje bystrost, praktičnost, organizační talent, operační paměť apod.

(Piaget, 1999).

V literatuře lze najít pojem senzomotorická inteligence, která je charakterizována jako předpoklad myšlení, pracující pouze se skutečností prostřednictvím vjemů a praktických činností. Umožňuje úspěšnou činnost, nikoli pravé poznání. S trochou tolerance se dá říci, že herní inteligence má blíže k inteligenci nižší nebo inteligenci senzomotorické. Jednoduše řečeno, herní inteligence je kognitivní a motorická výbava hráče, která slouží k účelnému řešení situací. (Hartl, 1993).

9 STRACH, EMOCE, EMOCIONÁLNÍ INTELIGENCE

9.1 Strach

9.1.1 Činnost hráče pod psychickým tlakem

Při psychické vypjatosti utkání při novém počítání (bez ztrát) se musí trenéři o činnosti hráče pod psychickým tlakem jak odborně teoreticky, tak prakticky ve vazbě na herní chování intenzivně zajímat. Herní chování souvisí s vyrovnáváním se se stresovými situacemi (zátěž, tlak, napětí). Stres je vždy primárně záležitostí emocionální a city jsou úzce funkčně spojeny s činností vegetativní nervové soustavy, a proto je reakce na stresovou situaci vždy reakcí psychosomatickou.

Strach je definován jako nepříjemná emoce, vyvolávaná vnímáním nebezpečí. Jako reakce na situaci ohrožení je spojena s mobilizací energie, umožňující jedinci útěk nebo obranu bojem, což je provázeno řadou charakteristických příznaků. Je nutné rozlišit zdravý strach od úzkostného strachu. Zdravý strach je charakterizován zvýšenou ostražitostí, mobilizací sil, intervencí zodpovědnosti. Tento druh strachu prožívá téměř každý hráč ve vypjatých herních podmínkách, pokud není cynik. Je to přirozená reakce organismu a je dokonce žádoucí. Protikladem tohoto stavu je tzv. euforie, která je charakterizovaná nadsázkou, uvolněností až lhostejností, ničím neodůvodněnou veselostí atd. Tento stav je pro podmínky utkání (někdy i pro trénink) zhoubný. Vedle popsaného zdravého strachu známe tzv. úzkostný strach, který je charakterizován obavami, nekonkrétní nejistotou, dekoncentrací. Tento stav je pro utkání rovněž nežádoucí a trenéři ho v žádném případě nesmí „živit“. V tomto stavu není hráč schopen spontánního herního výkonu.

9.2 Emoce

9.2.1 Negativní emoce

Trenér Jiří Zach v jednom z hodnocení svého juniorského národního týmu na MS kritizoval hráče, že jsou více náchylní k projevování negativních emocí. Rychleji podléhají tlaku vytvářeného herním dějem a jsou v jeho vleku. Kolísají v projevech emocí na škále od neodůvodněného veselí, předstíraného sebevědomí až po bázlivost.

Je nutné rozpoznat a jasně rozlišit negativní reakci na dílčí neúspěch ve formě spontánní abreakce, která je přirozená a zdravá, od záliby nebo zlovyku projevovat negativní emoce. Pokud bude hráč v sobě tyto emoce podporovat a obdivovat, nemůžeme očekávat, že bude schopen v sobě patřičně rozvinout jednotné, uvědomělé volní chování.

Projevování negativních emocí často vůbec není adekvátní k vývoji zápasu a to znamená, že hráči, kteří je projevují, nejsou svým vědomím a koncentrací v zápase, nýbrž jsou obětí jakýchsi vnitřních stavů, a to může být pro hru nebezpečné. Doporučuje se proto sledovat míru projevování negativních emocí a jejich relevantnost (závažnost, důležitost) k herní situaci.

Mnohokrát si trenéři ve své praxi všimli, že někteří hráči mají sklon k hysteroidnímu chování (nepřiměřené reakce na podnět). Často si kladli otázku, proč hráč projevuje negativní emoci i po úspěšném zásahu. Odpověď je nasnadě: podvědomě se jí nedokáže vzdát, nechce se jí vzdát. Zlovyk či doprovodná negativní gesta mají pro něho větší význam (je s nimi identifikován) než vývoj reálné herní situace.

9.2.2 Výraz

Pod pojmem výraz rozumíme vnější projev prožívané emoce v obličejí. V širším smyslu jde o výrazové pohyby těla vůbec, o tzv. „řeč těla“ (kinezika), která je charakteristická pro vnější projevy afektů a s nimi spojených tendencí (například agresivních, úzkostných, odporu apod.). Výraz je faktorem, který vstupuje do tvorby klimatu v družstvu. Jeho analyzování patří do studia herního chování hráčů.

Doba, kdy je v utkání míč ve hře, se pohybuje průměrně 15 – 20 minut. Utkání však trvá 90 minut i déle. Ve zbývajících 70 minutách se též „hraje“. Všechno, co se stane, co se řekne i neřekne v tomto čase, je rovněž součástí utkání a vše, a právě i neverbální sdělení, čili výraz má vliv na výsledek utkání. Proto se trenéři musí zajímat o poznatky kineziologie, která studuje pohybové výrazy těla jako druh sociální komunikace, která hraje ve volejbalovém utkání značnou roli.

Je nutné vzpomenout, že neverbální chování vstupuje nejen do tvorby klimatu uvnitř hřiště, ale velmi výrazně též do komunikace trenér – hráč. Trenér se musí učit vyznat se v problematice neverbálních projevů. Měl by je umět správně rozeznávat a interpretovat, ale také sám je používat. Tedy by měl vědět, že někoho je nutné se při dialogu dotknout, někoho pevně stisknout, někoho se nedotýkat nebo dokonce udržovat od něho diskrétní vzdálenost, že někdy stačí výraz místo řeči. Neměl by opomenout, že spouštěcím mechanismem žádaného chování může být i symbol, vyvolání vzpomínky atd. V neposlední řadě sem patří i vliv hudby, rytmu apod.

9.2.3 Stres

Stres je označení situace a stavu jedince, který daná situace vyvolává a vyznačuje se enormním psychickým zatížením. Na stresovou situaci reaguje celý organismus, respektive celá osobnost jedince fyziologickými i psychickými změnami, které znamenají pokus o adaptaci. Například na ohrožení sociálního statusu, společenského postavení či role (ve sportu velmi aktuální) reaguje jedinec mobilizací fyzické energie. Reakcí na stresující situaci je pokus o její zvládnutí, který je opět vždy záležitostí nasazení celé osobnosti. Děje se tak pomocí určitých strategií, v nichž se uplatňují racionální postupy, ale i emoční vyrovnání se se stresující situací. Avšak určitá míra stresu, pokud má jedinec životní perspektivy, je činitelem zocelujícím jeho psychiku.

Zvládnutí hraničních, vypjatých, extrémních situací je jedním z klíčových problémů „tie-breakového volejbalu“.

A tak jestliže se věnují tomu, jak vyzbrojit mladého hráče volejbalovými dovednostmi a kondicí pro vrcholový volejbal, musí věnovat náležitou péči také tomu, jak tuto výbavu v klíčových okamžicích uplatnit, tedy prosadit v boji proti soupeři, který usiluje o totéž.

9.3 Emocionální inteligence

Na odborné půdě lze v poslední době sledovat tendence zmírňovat přeceňování obecné inteligence. Naopak pro praktický život (což znamená samozřejmě i pro sport) se vyzdvihuje tzv. inteligence emocionální. Trenéři si v praxi všimli, že:

- Intelektuální přístup hráče ke sportovní hře zpravidla nevede k úspěchu.
- Spousta skutečných hráčských osobností disponuje tím, čemu se lidově říká „zdravý selský rozum“, herní bystrost v úvaze i v pohybu.
- Pro úspěch ve volejbalu je nutná alespoň základní schopnost vnímat pocity lidí kolem sebe a vycházet z nich.
- Přílišné podléhání negativním emocím nebývá dobré.
- Projevem většiny dobrých hráčů je smysl pro realitu, doprovázený snadnou soustředěností a koncentrací.

A v této souvislosti je dobré vědět, že i odborná psychologie objevila a začíná mapovat výše uvedené jevy. Shrnula je pod pojem emocionální inteligence, která je charakterizována pěti základními projevy.

- Znalost vlastních emocí (schopnost sebeuvědomění)
- Schopnost zvládnutí vlastních emocí a její strategie (sebeovládání)
- Schopnost motivace sebe sama (volní strategie)
- Úroveň vnímavosti pro prožívání jiných lidí (empatie)
- Schopnost existence v mezilidských vztazích (sociální inteligence)

Přestože je operování pojmem „emocionální inteligence“ i jakýmsi módním hitem a jeho vymezení a skutečný vliv na chování člověka se bude muset prokázat, rozhodně je patrné, že i trenéři budou muset vzít tuto problematiku ve své práci na vědomí. (Piaget, 1999).

10 CO JE TO SEBEVĚDOMÍ

K prosazení se ve vrcholovém volejbalu je kromě jiných předpokladů nutné to, co shrneme pod výraz sebevědomí. Tento pojem vyslovíme lehce, a to i na laické úrovni, zahrneme pod něj leccos, dokonce i to, co se jako sebevědomí tváří a přitom je to jen skrývaná nejistota. Máme-li však pojem sebevědomí přesně definovat, či dokonce stanovit, jak ho u hráčů rozvíjet, není po ruce odpověď tak rychle.

Pod tímto pojmem rozumíme vědomí sebe sama (já) nebo též určitou úroveň důvěry ve vlastní schopnosti, v možnost kontroly vnějších situací, která se projevuje také určitou úrovní aspirace a silou motivu výkonu.

Sebevědomí se utváří v souvislosti s mírou životní úspěšnosti a s výchovou k samostatnosti již v období raného věku dítěte. Je velmi citlivé, prokazuje se a posiluje se neustále zpětnovazebným odrazem vlastních výsledků.

Sebevědomí stejně jako svědomí se musí prokazovat znovu a znovu. O sebevědomí se musí pečovat nikoliv vnějškově, nýbrž vnitřně: to znamená ne o jeho vnější projevy, nýbrž o jeho základní kameny a hybné síly. To není nikdy zadarmo. Sebevědomí nelze předplatit dopředu, nic není nepravdivějšího než včerejší úspěch. Právě skutečné sebevědomí dokáže říct člověku nepěkné věci o něm samém, pokud to dotyčný chce slyšet. Sebevědomí stejně jako svědomí se svým „vlastníkem“ nediskutuje, ale konstatuje ...

Shrneme-li podstatné pro náš sport, vyplývají nám následující prameny sebevědomí:

- Víra v možnost ovládat vnější situace díky vlastním schopnostem, tendence řešit situace kolem sebe vlastními silami, jinými slovy samostatnost.
- Míra životní úspěšnosti.
- Snaha dosahovat náročných subjektivně nebo společensky významných cílů.
- Potřeba prokázání sebe sama.
- Potřeba výkonu.

Prameny sebevědomí aneb jak budovat sebevědomí?

Bylo by to ve sportu jednoduché napsat odpověď na tuto otázku. Někdo si od útlého věku věří ve všech životních situacích, jiného neposílíte ani důmyslnými metodami. Pokud bychom měli dát nějakou obecnou radu, pak by zněla takto: stavějte hráčům do cesty překážky a učte je je překonávat. Překonání bolesti problémů dovede hráče k poznání sebe sama v tom lepším, to je jeden z pramenů sebevědomí. Čili vysoký počet minulých úspěchů a rozumné nakládání s ním, neustálá potřeba sebepoznávání se a sebezpotvrzování se, průceschopnost a potřeba práce, na těchto základech lze budovat poctivé sebevědomí.

Od teorie k praxi ...

Bylo by přinejmenším odvážným činem osobovat si právo odborně pojednávat o psychologických aplikacích ve sportu bez patřičné odborné kvalifikace. A přitom trenéři řeší den co den praktické psychologické problémy, dokonce koučování vrcholových družstev a především reprezentací je už z větší části prací psychologickou a teprve na druhém místě volejbalovou rutinou.

To, co trenéři provádí v každodenní praxi, je aplikovaná psychologie, a proto jsou do určité míry „terénními psychology“. Mnozí z nich pracují na základě intuice, přirozené empatie, jiní studují odbornou literaturu. Domnívají se, že je potřebné vyvíjet se v obou směrech. (Jung, 1995).

11 ZKUŠENOSTI ÚSPĚŠNÝCH MLÁDEŽNICKÝCH TRENÉRŮ Z OBLASTI PSYCHOLOGICKÉHO PŮSOBENÍ NA HRÁČE

Psychologická příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu, a to, že se podaří sestavit tým, který spolupracuje, že tento tým má vůli vyhrát a vyhrávat, že se nebojí trénovat nach své možnosti atd., není jen tak samo sebou, nýbrž výsledkem cíleného psychologického působení na hráče.

11.1 Volejbalová rovnováha – univerzálnost

Trenér Jiří Zach zdůrazňuje mimořádný význam psychologické stránky: „Úplně zvláštní kapitolou jsou psychologické předpoklady pro hru, sport, trénování. V některých jiných sportech může fungovat hráč, která má výraznou pouze jednu složku herního výkonu a ta mu umožňuje se dostat k vrcholu, ale ve volejbalu mají šanci jen takoví hráči, kteří splňují všechny předpoklady herního výkonu.“

„Ani ve válkách nevyhrává jen ten, kdo má nejlepší zbraně nebo nejvíce zbraní. Vyhrát může i ten, kdo překvapí, kdo je ukázněný, kdo je odhodlaný, kdo své zbraně umí správně užít, kdo používá jiný způsob válčení, na který neumí soupeři odpovědět. Prostě: technika, tělesné a kondiční předpoklady i psychika jsou jen prostředky, cíl je správně se chovat v herních podmínkách, respektive vyhrát.“ (Jiří Zach)

11.2 Základem je chtění a charakter

Trenér Juda, který uspěl mezinárodně s mládežnickým mužstvem kadetů, popisuje vznik mužstva a zdůrazňuje, že hlavním počátečním kritériem má být hlavně zájem o volejbal, morální a charakterové vlastnosti.

„Když jsme vybírali hráče pro reprezentační tým, nedívali jsme se tak důsledně jen na technickou a taktickou vyspělost nebo tělesné předpoklady, ale rovněž na charakter a chuť se volejbalu obětovat. Od začátku jsme začali trénovat ve velkém objemu, aby se ukázali ti, kteří nehledí na únavu a nedostatek volného času. A v tomto je třeba říci, že hodně hráčů morálku nemá a že reprezentaci i na prvních srazech brali jako jakési „povyražení“. Z toho důvodu byla počáteční soustředění velice náročná a střídalo se v nich hodně hráčů. My jsme razili zásadu, že většinu hráčů pozveme minimálně dvakrát, než se definitivně rozhodneme. A opět se ukázali i hráči, u kterých bylo jasno ještě před prvním tréninkem, že přijeli zbytečně.“

Především charakter, morálka, obětavost, nasazení jsou hlavními vlastnostmi reprezentanta. Neodvážný zbabělec se nemůže žádným způsobem dostat na úroveň, i kdyby měl přes dva metry, uměl tvrdě smečovat a jistě podávat. Nebude totiž umět řešit těžké situace v zápase a v rozhodujících okamžicích bude selhávat“, uzavírá Juda.

11.3 Vedení mládežnického družstva v utkání

Do oblasti psychologického působení na mladé hráče patří i vedení družstva v zápase. To má svá specifika ve srovnání s volejbalem dospělých. Jiří Zach připojuje ze své bohaté praxe pár zkušeností.

- Kouč má na rozdíl od seniorské kategorie (vše pro vítězství) dvě role: výchovnou a řídicí.
- S přibývajícím věkem hráčů ubírat slovního doprovodu.
- U koučování stát a být hráčům na blízku – zmenší se tak jejich úzkost.
- Ani při silném afektu nesmí trenér hráče nikdy urážet.
- Trenér se musí učit hledat a vystihnout situaci, kdy hráče burcovat a kdy hladit.
- Vyžádat si oddechový čas dřív, než ztratit několik bodů.
- Snažit se dobře znát své hráče – naučit se „dát i vzít život“.
- Dát svým svěřencům pocit, že jsou již hráči, mají odpovědnost a trenér jim při tom jenom napomáhá.
- Motivovat své hráče před každým utkáním.
- Zavést jednotnou předzápasovou přípravu.

11.4 I trenér musí být vzdělán a vychován

11.4.1 Vědět znamená vidět

Teprve, když trenér ví, tak může vidět. Jinak řečeno v utkání, v nácviku, v tréninku trenérovi neuniknou ty jevy, které zná. Proto dělat trenéra jakýmsi automatismem jako bývalý hráč neznamena nic jiného, než vidět hru očima hráče. Trenérský pohled je však něco úplně jiného a v oblasti psychologického působení na hráče to platí dvojnásob. Jiří Zach se domnívá, že v trenérské obci převládl názor, že k trénování stačí mít znalosti, které jsou vlastně jen syntézou poznatků, které získal jako hráč. K většině teoretických poznatků se někteří trenéři staví jako k poučování.

Dobrý trenér (učitel) se vzdělává, dobrý trenér přemýšlí o tom, jak učit. Jsou tréninky (hodiny), kdy driluje, a jsou tréninky, kdy vysvětluje, jsou tréninky, kdy s tématem (učební látkou) stojí a vrací se. Pokud má naučit dovednosti, méně vysvětluje, ale více ukazuje a také hledá způsob, jak naučit bez slovního či jiného nátlaku. Stejně tak se musí vyvíjet ve schopnosti rozpoznávat míru v oblasti psychologického působení na hráče a i při deficitu sportovně-psychologické literatury se vzdělávat, třeba v příbuzných oborech (psychologie práce, sociální psychologie, sociologie).

Je potřebné, aby byl učitel sám nejen vzdělán, ale rovněž vychován. V oblasti psychologického působení na hráče se uplatňuje nejen to, co vychovatel učí slovy, ale také to, jaký sám je. Každý vychovatel – nejšířším smyslu tohoto slova – by si měl stále znovu klást otázku, zda to, co učí, u sebe samého a ve svém životě taky podle nejlepšího vědomí a svědomí naplňuje. Nezapomeňme, že nejpřirozenější forma biologického učení je učení nápodobou.

12 JAK VYCHOVAT BUDOUCÍHO REPREZENTANTA

Jestliže hráč, který dosáhl věku dvaceti let, už už pospíchá, aby hrál v zahraničním klubu, což pokládá za svou životní metu, k níž chce dospět, není to ideální situace pro růst národní hrdosti a výchozí pozice pro trenéra národního družstva. Je potřeba být velmi opatrný ve formulaci o cti reprezentovat, o povinnosti vracet našemu státu úsilí do hráče investované, o národní hrdosti atd. Při práci s reprezentací již zdaleka nelze stavět jen na národních ideálech jako třeba před třiceti, čtyřiceti lety, kdy byl volejbal amatérskou záležitostí. Volejbal a sport vůbec se zcela jednoznačně stal tvrdou prací a u mnoha hráčů jedinou životní náplní a otázkou existence. V těchto podmínkách nelze celou problematiku zjednodušovat na laciná hesla o zkaženém charakteru a výroky typu: „za peníze hrají, zadarmo pro národ – ne ...“ atd. Jak to tedy vlastně je s výchovou budoucích reprezentantů?

Všechno vychází z toho, že lidská osobnost se liší od zvířete svobodnou vůlí. To je mimo jiné schopnost rozhodovat se a jednat podle svých vnitřních norem a zákonů bez ohledu na vnější tlaky i vnitřní vášně a instinkty, které nám radí jednat podle toho, co je pro nás výhodné. Tyto pohnutky vedou člověka k jednání, jež mu zajišťuje úctu před sebou samým i před svým okolím. Jestli tato teze platí a neplatí její opak (že člověk dělá vždy jen to, co je pro něj výhodné), pak je zcela nepochybné, že trenér národního družstva musí též doufat v tuto stránku hráčské duše. Jestliže by se totiž hráč nerozhodoval na základě vnitřního imperativu, jednal by vždy jen podle kritéria výhodné – nevýhodné. V profesionálním ligovém klubu je to jednodušší: hráč je angažován vedením klubu, aby pomohl plnit cíl, který byl předem stanoven, za tyto služby si vyjedná pro sebe podmínky, za nichž je ochoten se na plnění tohoto úkolu podílet. Hráč přitom ví, že v případě neúspěchu je ohrožena jeho existence. V reprezentaci je to jinak. Hráč musí chtít dodržovat pravidla hry a mnoho donucovacích prostředků neexistuje. Jak chcete hráče přinutit, když je vnitřně rozhodnut jinak? Když nebude mít jinou možnost, „uteče“ třeba do zranění. Naopak, je-li hráč zraněn v klubu, je ohrožen výsledek, jeho plat a jeho existence, to každý hráč ví. Proto je nutné připustit, že existuje něco jako vnitřní kázeň. Nepřijme-li hráč nařízení zvenčí, pak je možné jej vyloučit nebo s ním jednat a pokusit se domluvit.

Nutíme-li hráče přijmout věci, které přijmout nechce, je z toho vždy malér – buď otevřený, nebo potlačený, ale v žádném případě to není dobře. Podvolí-li se hráč proti svému přesvědčení, pak se stává lokajem či poddaným a s takovými se toho zase mnoho nevyhraje. V těchto a podobných situacích nelze očekávat úspěch, pokud se systém práce v družstvu pouze nedeleguje. Pracuje-li se s hotovými hráči, se zralými lidmi, kteří přemýšlejí o volejbalu, o sobě, o úspěchu... nelze tvrdit, že je to jednoduché, naopak, je to velmi komplikované. Není možné to však zjednodušit, to nám problém nevyřeší. Je nutné vytvořit hráčům vizi, dosažitelný cíl, podmínky pro práci, přesvědčovat je. Nejedna problém v sousedních státech vychází z neschopnosti vedení svazů vydržet velmi náročnou komunikaci s hráči – „hvězdami“ o jejich ochotě reprezentovat stát. Pak ale přichází na řadu velkorysost a lidský formát hráče. Je nutné se též částečně spolehnout na tyto tóny lidské (hráčské) duše. Neexistuje úspěch na rozkaz.

Dovoláváme se té části hráčovy duše, která je schopna jednat zčásti v rozporu s tím, co je jenom výhodné a tudíž té stránky lidství, která není hříčkou instinktů, vášní a příjemných pocitů – zvířecky nesvobodná. Žádáme po hráči, aby hrál pro vlajku, pro medaili, pro národ, přesto, že mu to na škále výhodné – nevýhodné v některých případech již nic zásadního nepřináší. Vezměme si případ hráče, který hraje ve špičkovém evropském klubu, vydělává dostatek peněz, má v Evropě jméno, má možnost hrát i v jiném klubu v italské A1. Z hlediska praktického a fyziologického by mu mohlo i prospět, když si v období od května do září doléčí zranění, absolvuje speciální kondiční trénink, pojedje k moři, vyřídí si své osobní věci, zahraje si volejbal pod širým nebem pro radost, zkrátka „oživí“ si duši i tělo a nastoupí na začátku září do přípravy svého profesionálního klubu. Přesto tito hráči jdou hrát o medaili, pro vlajku, pro ideu, pro pocit – proč? Někdo může říct, baví je to. Jiný může dodat, chtějí se ukázat národu, který je jinak nemá možnost vidět v akci. Další může apelovat na morálku a říct: „Je to jejich povinnost vrátit něco českému volejbalu, z něhož vzešli“. I na tom všem je kus pravdy, ale jedno je jasné: apeluje se rovněž na tu složku hráčovy osobnosti, která rozhoduje v situacích, jaké známe z občanského života. Zní to možná až naivně, ale jsou to také sebeúcta, charakter, důstojnost, které nás odlišují od zvířat, a které naštěstí způsobují, že lidský život není jenom pracovat, spát, jíst a souložit.

Tyto vlastnosti dávají lidskému životu vyšší dimenzi a stejně je to se sportem. Jsou to vlastnosti nejlidštější, bez nichž by se svět stal apokalypsou a pravděpodobně by přestal existovat.

Hráčova ochota reprezentovat svoji vlast za podmínek, které nejsou z hlediska profesionálního sportu mimořádně ekonomicky zajímavé, vychází z následujících motivů:

- **Národní identity, sounáležitosti, ale i možnosti získat v národu výjimečné postavení.**
- **Možnosti udělat si mezinárodní jméno a tím pozici na mezinárodním volejbalovém trhu, jinými slovy zvýšit svou „volejbalovou tržní hodnotu“.**
- **Potřeby mezinárodního sebepotvrzení se i potřeby sounáležitosti k nějakému úkolu, plánu, dílu, ideji. Lidská potřeba přibližovat se svému ideálnímu JÁ.**

Kromě důvodů pragmatických jsou tedy ve hře vždy i motivy „lidské“, které hráče emancipují z říše dobře seřízených strojů, které fungují, jen když se připojí ke zdroji nebo dostanou pohonnou hmotu. Doporučuje se všem budoucím trenérům české reprezentace všech věkových kategorií, aby si při výběru každého hráče udělali analýzu, jakou strukturu mají jednotlivé motivační zdroje každého z nich.

A je tu ještě jedna kategorie či vlastnost: „hráčskost“. Opravdoví hráči se ve hře dokážou zapomenout a stávají se spontánními bytostmi až dětmi. Bez kalkulace, bez politiky, bez postranních úmyslů, bytostmi, které se „zapomenou ve jménu určité chvíle, konkrétního herního děje.“ To je sice ideální stav, ale jsou chvíle, kdy se hráči těmto stavům blíží a musí se usilovat o to, aby se do nich dostávali v těch rozhodujících utkáních. Třeba tím, že trenéři dokážou odhadnout, kdy se hráči již v tomto stavu nacházejí a jako trenéři dokážou potlačit své zásahy a nechají je prostě hrát.

Závěrem tedy lze tvrdit, že pro reprezentaci si musí trenéři hráče získat, přesvědčit, nikoliv je k ní donutit. Naproti tomu je třeba říct, že život je příběh, v němž silní vytvářejí nadstandard. Skutečně velký hráč musí být i velkorysý ve všech směrech, a tedy i v otázce reprezentovat svoji vlast.

Mám však za to, že na stejnou strunu se bude muset zahrát i u mládežníků. Je to složitější v tom, že osobnost mladého hráče se teprve hledá, často tápe, nezdídky jde nesprávnou uličkou, testuje a osahává svět. Znovu si však představme zcela běžnou situaci. Uspěť na gymnáziu a vytvořit si možnost studovat atraktivní vysokou školu je cesta, která je jistě perspektivnější než sedmkrát týdně trénovat a víkendy strávit na cestách a mistrovských zápasech. Volejbalem se užívá malé procento z těch, kteří jej hrají v ligových mládežnických klubech. Hned dáváme stranou případy těch, kteří dokázali zvládnout obojí, jsou takoví, ale reálná praxe vypadá většinou jinak: buď tak či onak. Jaká slova zvolit pro motivaci těchto hráčů, na kterou složku osobnosti vsázet? Myslím, že na stejnou, jaká je popsána výše. Nemá smysl slibovat všem, že se dostanou do Itálie a vydělají spoustu peněz. Člověku jde o to, najít sám sebe, potvrdit si svoji hodnotu a nechat ji potvrdit i okolím (tj. výsledky). A mladému člověku obzvláště. A nejen to.

Mladý člověk hledá svoje místo, testuje se svět kolem sebe. Na tom lze stavět i práci trenérů, a to i v tom případě, že tím částečně utrpí škola. Není to od trenérů a učitelů nefér, jestliže podpoří tyto snahy mladých lidí. Neplatí, že jenom a jenom dobré školní výsledky jsou zárukou budoucího životního úspěchu nebo dokonce štěstí. Každý skutečný úspěch má zásadní význam pro vývoj člověka, každý, pokud je dosažen za určitých obětí. A tedy i sportovní úspěch, byť je někdy vykoupěn jinými komplikacemi. Někteří současní i minulí reprezentanti vděčí právě svým osvědčeným a shovívavým pedagogům za svou úspěšnou volejbalovou kariéru.

České reprezentační družstvo mužů dosáhlo od roku 1999 solidní mezinárodní úspěchy i bolestné propady. Reprezentace je vlajkovou lodí českého volejbalu a veřejnost i sponzoři vnímají přes výsledky reprezentace celý český volejbal, proto je třeba téma „výchova reprezentantů“ stále aktualizovat, obzvláště v této pragmatické a ekonomické době.

K rozhodnutí reprezentovat zemi musí dospět hráči sami. Na trenérech a na vedení Českého volejbalového svazu je vytvářet zajímavé programy, vize a možnosti hrát zajímavé sportovní akce, prezentovat vlastní kvalitu i na území našeho státu. A protože sport je i obchod, musí vzniknout i jisté legislativní podmínky, v nichž se projeví investice státu do výchovy reprezentanta a povinnosti hráče vůči reprezentaci. Na trenérech leží pak úkol rozpoznat, kdo s jakými úmysly přichází a zbavit se těch, kteří svůj zájem reprezentovat pouze předstírají. Necht' vydělávají peníze v zahraničních klubech a dělají jinak dobré jméno českému volejbalu, i to je potřeba. Třeba se jednou vrátí jako trenéři, manažeři či sponzoři. Zkrátka třeba jednou pomohou českému volejbalu jinak.

13 HERNÍ CHOVÁNÍ

Změna a vývoj herního chování musí být základním cílem psychologické práce trenéra, která se dá jako jediná objektivně posuzovat.

Ani zkušenosti úspěšných trenérů je nezbaví nutnosti dát souhrnné a ucelené stanovisko k problematice psychologického působení na hráče, které vyústí v definování pojmu „účelné herní chování“. Většina forem chování je pozorovatelná nebo slyšitelná, měřitelná a objektivně analyzovatelná. Je bohužel tradičním zvykem ve sportu posuzovat herní výkon nebo herní chování podle jakýchsi těžko posouditelných kritérií, která jsou pouze dojmem hodnotícího člověka. A tak se zakrývají líbivými hesly o výchově k poctivosti, slušnosti. Stejně častá jsou potom kritická slova o tom, že hráči nebojovali, nedali dohry srdce, což jsou povětšinou emocionální soudy, které nemají faktický základ.

13.1 Jak posuzovat herní výkon a herní chování ve volejbalu

Přeneseme-li to do volejbalu, zkusme se začít zabývat pojmem herního chování. Před očima trenéra se odehrávají projevy chování jednotlivých hráčů a družstva. Za těmito vnějšími projevy tuší trenér či kouč i něco, co není přímo vidět. Tyto pocity, jakkoliv mu mohou napovědět při okamžitých rozhodnutích, nemůžou vzít za základ objektivní analýzy a při interpretaci dojmů musí být velmi strážliví. Podle čeho tedy mohou posuzovat výkon hráčů, respektive situačně nebo dlouhodobě dělat rozhodnutí při vedení družstva? Pokusím se o malý výčet toho, co lze sledovat a vzít za základ hodnocení hráčů, a to dlouhodobého i krátkodobého.

Objektivně měřitelné ukazatele herního výkonu:

Dlouhodobý a krátkodobý souhrn výsledků

- Například počet uplynulých vítězství a proher nahrávače v daných kontextech by měl každého trenéra zajímat.

Statistické hodnocení úspěšnosti provedení herní činnosti

- Jsou dnes nejpoužívanějším zdrojem hodnocení. Všechny hodnoty se ovšem musí vztahovat k jednotlivým herním funkcím. Statistická úspěšnost útoku středového hráče se nedá přímo porovnávat s úspěšností diagonálního hráče.

Další projevy herního jednání s pozorovatelným efektem:

- Plnění taktických záměrů.
- Jasně definované řetězce pohybových úkonů – přenos požadovaných forem jednání v utkání.
- Schopnost reagovat a provést situačně požadovanou změnu formy jednání.

Přípravná, podpůrná a zajišťovací činnost v průběhu rozehry:

- Přípravná činnost, například: zaujímá střehu pro vybírání nebo „utajení“ výchozího dokařského postavení apod.
- Pomocná a zajišťovací činnost nebo spoluúčast v herní kombinaci, například: vykryvání vlastního útočníka nebo „krytí“ vlastního slabšího přihrávajícího hráče apod.
- Verbální a neverbální projevy podporující organizaci a komunikaci, například: verbální nebo neverbální projev hráče při organizaci zpracování míče „zadarmo“.

Projevy herního chování v pauzách mezi rozehrami:

- Reakce na předcházející akci.
- Příprava na následující akci.
- Verbální i neverbální komunikace s trenérem.
- Chování v delších pauzách (oddechový čas, mezi sety, střídání liberem, chování náhradníků atd.).

Výchovný proces je složitou záležitostí. Že je to ještě složitější, jestliže vychovávají trenéři lidi pro konfrontaci, není nutno dlouze rozebírat. Složitost procesu však neopravňuje si tyto situace zjednodušovat nebo se jim vyhýbat. Jestliže dokážou definovat, co se po hráčích žádá, jestliže stanoví požadované vzorce herního chování a dokážou plnění požadovaných forem jednání a chování zkontrolovat, donutit hráče se s nimi identifikovat, budou mít méně tzv. problémových hráčů.

Problémovost nelze vidět:

- V odlišném životním stylu hráče
- V odlišném herním stylu hráče
- V kritickém postoji k osobě trenéra
- Ve veřejném vystupování
- V postoji k funkcionářům, veřejnosti, médiím
- V prosazování vlastních postojů a cílů

To jsou často pouze složité situace, které se musí partnersky řešit, někdy se při jejich řešení i jiskří, někdy létají třísky. Někdy se bohužel musí i trestat, jindy by měli hráč i trenér umět „polknout“.

Skutečná problémovost však tkví v tom, když se hráč či dokonce družstvo dostávají do rozporu:

- S cílem – provozuje volejbal jako hobby, ale chce se pohybovat v profesionálním prostředí.
- S herním výkonem a chováním – nečiní na hřišti to, co je požadovaným obsahem jeho herního chování.
- Se zadáním profesionálního sportu (vítězit) – nepochopil, že jediným kritériem jeho práce je výsledek, a to vyžaduje herní chování, které je obsahem chování profesionála po celou sezónu a celý herní věk.
- Se svou herní funkcí – hráč není dobře typově vybrán pro svou funkci. Například: nahrávač je nekomunikativní, diagonální hráč není důrazný a odvážný typ člověka.
- S normami chování v kolektivní práci – absolutní (neřešitelná) neschopnost komunikovat či kooperovat.

Když budou trenéři lépe studovat, popisovat a vysvětlovat hráčům optimální herní chování, když budou nutit hráče, aby toto herní chování projevovali na tréninku, ale především v zápase, budou mít možná méně tzv. psychologických kauz typu: nemá kolektivního ducha, je drzý, nenásleduje trenérovy představy, má špatný charakter, neporval se o to, není oblíbený, není poctivý ... (Milarová, 1978)

14 PSYCHOLOGIE ŽENSKÉHO VOLEJBALU

K tématu psychologického působení v ženském volejbalu se dostávám prostřednictvím názorů trenérů, kteří mají dlouholetou každodenní zkušenost s prací s děvčaty, která dospěla na samý vrchol volejbalu u nás. Rozdíl mezi volejbalem mužů a žen je především v oblasti psychologického působení.

V hlavách mnoha trenérů již vyvstala otázka: *Proč je ženský volejbal tak odlišný od mužského pojetí hry?* A to nejen ve hře samotné, ale také proč je tak odlišné trénovat ženy než muže. Nejlépe definovat tento fenomén lze snad jen pomocí příkladů z praxe. Je ovšem nutné se ztotožnit s názorem, že současný vrcholový ženský volejbal se přibližuje k mužskému. Je patrné, že úspěšné hráčky ženského volejbalu jsou ty, které do své hry přenášejí prvky od svých mužských kolegů. A to jak ve stránce techniky provedení jednotlivých herních činností (správný rozběh a odraz na útočný úder, technika blokování, blokové přesuny, atd.), tak po stránce taktiky. Ženský volejbal se stále zrychluje, je silovější a dynamičtější. Nejlepší hráčky světa jsou velmi dobře vybaveny fyzicky (skokansky, silově, rychlostně) a především svým herním projevem se přibližují mužům. Samostatnou kapitolou by mohla být úvaha o tom, zda na výkon hráček má vliv jejich sexuální orientace, dále existence XY chromozomů u žen a jejich vliv na sportovní výkon.

Pokud je někdo úspěšný v ženském volejbale, pak je to ten, kdo přejímá prvky z mužského do ženského volejbalu.

Mnoho trenérů žen konstatuje, že v tréninkovém procesu, respektive v jeho obsahu nejsou tak velké rozdíly. Trenéři si kladou otázku, jak je možné, že při téměř shodném zatížení a technické vyzrálosti, je konečný výsledek rozdílný u mužů a u žen? Jednou z možných odpovědí je, že ženy se v kritických situacích jednoduše zachovávají jinak. Mluvíme o oblasti ženské psychiky, která je odlišná od mužské.

Z literatury se dovídáme, že emoční naladění v zátěžových situacích velmi ovlivňuje fyzickou výkonnost sportovců. U žen je emoční naladění jedním z rozhodujících faktorů, které ovlivňují výkonnost. Příkladem z utkání žen je situace, kdy družstvo vyhraje hladce první či druhý set, ale záhy po neúspěšném vstupu do dalšího setu (dvě až tři chyby za sebou) se velmi změní jejich emoční naladění. Hráčky si přestanou věřit a zpravidla „zapomenou“ na dosavadní výkon. Každá hráčka má určitou hranici psychické odolnosti. Pokud je stres větší, než je hráčka schopna zvládnout, dochází k technickým chybám a ke zkratům v herním jednání více než u mužů. Trenér u družstev žen proto musí být více psychologem. Trenér Kulháněk, působící u našeho elitního ženského družstva Olymp Praha říká: „Myslím, že je daleko obtížnější hledat správnou motivaci v tréninkovém procesu i v utkáních, než je tomu u družstev mužů. Hráčky volejbalu jsou daleko konzervativnější, co se týče učení se novým věcem. Zpravidla spíše prohlubují dovednosti, které mají zvládnuté a stále se jakoby ujišťují o svém umění. Ve vypjatých situacích zápasu se rychleji vrací k tomu, co mají zažité, i přesto, že trenér stanoví taktiku jinak. Příkladem může být tolik diskutovaná otázka smečovaného útočného podání u žen. Podle osobního názoru si myslím, že jej bude prosazovat stále více hráček a bude úspěšné (podobně jako tomu bylo v nedávné historii v kategorii mužů). Trenér tedy prosazuje smečované podání a vyhodnotí, že by pro hráčku bylo vhodné jej zařadit do „rejstříku“ svých podání. A to nejen z důvodu taktických, ale i technických – rozvíjení jejich dovedností v útoku z předních a zadních zón. Hráčka tedy na popud trenéra smečované podání v nějaké formě nacvičí a zařadí do hry, ale jen do okamžiku, než ji v první krizové situaci zradí (například zkazí po time-outu, střídání apod.). Od této chvíle řada hráček přestane věřit, že toto podání může být úspěšné a i přesto jej opustí daleko dříve než by tomu bylo v případě mužů. Pro trenéra je proto nesmírně obtížné v této situaci zmotivovat hráčku a přesvědčit ji o opaku.“ (Piaget, 1999).

14.1 Praxe trenéra Martina Jandy

Klub TJ Sokol Česká Třebová má v současné době 65 členů, kde se činnost zaměřuje především na tréninkovou práci s mládeží a dětmi. Sokol Česká Třebová řadu let patří mezi přední družstva v České republice. K největším úspěchům patří získání titulu Přeborníka České republiky v roce 2002 v žákovské kategorii. V kategorii kadetek a juniorek klub dlouhodobě startuje v I. lize České republiky, kde dosahuje také velmi dobrých výsledků.

Účastní se také celorepublikových turnajů, kde již několikrát získal medailová umístění. Některé odchovankyně klubu působí v extraligových týmech (Jand'ourková – Frýdek-Místek, P. Duspivová – působí ve francouzské lize.)

Martin Janda, trenér dívčího družstva juniorek TJ Sokol Česká Třebová v letech 2004 – 2007 tvrdí, že ženy daleko radši trénují, než hrají. V tréninku se často setkává se situací, že pokud dá hráčkám možnost si vybrat mezi průpravnou hrou nebo nácvikem určité herní situace a jejího řešení (cvičením) nebo dokonce tréninkem v posilovně, zpravidla je průpravná hra na posledním místě. Naproti tomu u mužů je na prvním místě „hrát“, konfrontovat se mezi sebou a až poté ostatní činnosti. Jsou snad muži více soutěživí? Domnívá se, že na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď, nicméně v praxi se to tak jeví. Na druhé straně jsou ženy daleko lépe trénovatelné, co se týče nasazení, prakticky minimální problémy jsou se životosprávou a rozpory mezi trenérem a hráčským kolektivem se nevyskytují tak často.

V oblasti herní v podstatě hráčky přijmou za své herní kombinace plnicí úkoly útoku a obrany, plně důvěřují a plní herní systém. Muži jsou však schopni častěji vyjadřovat svůj případný nesouhlas s trenérem a herním systémem, jsou přesvědčeni o své pravdě a svůj postoj jsou schopni tvrdě hájit. Na první pohled je zřejmé, že ženy jsou v tomto ohledu daleko konzervativnější a ze své podstaty nerady vstupují do případného konfliktu – rozdílu názorů. Do konfliktu nerady vstupují též uvnitř kolektivu, v němž se nacházejí. Často se setkává s tím, že jedna jakoby trpěla pro druhou, je schopna projevat lítost nad neúspěchem spoluhráčky... Zda je to přirozený stav je otázkou, každopádně podobné případy jsou v mužském volejbalu řídkým jevem.

I přesto dokázal s výše uvedeným družstvem ve složení Z. Kreuselová, B. Zelenková, B. Svatošová, G. Vytlačilová, S. Vrbická, P. Skalická, K. Tillingerová, A. Hýblová, D. Andrlová, P. Hyková, H. Jeníková, Z. Kubrtová a J. Machová plno úspěchů. V sezóně 2004/2005 obsadily 1. místo v I. lize České republiky juniorek, v sezóně 2005/2006 byly sedmé v extralize juniorek a v sezóně 2006/2007 se probojovaly na 3. místo I. ligy České republiky juniorek. To vše probíhalo v tréninkových rozpisech pondělí 18h – 20h, středa 16,30h – 18,30h a čtvrtek 16,30h – 18,30h ve sportovní hale VDA na Skále Česká Třebová a jednou týdně rehabilitovaly v krytém bazénu v České Třebové.

A na závěr trenér dodává: „Muži mají lepší somatické předpoklady, větší silové předpoklady, větší touhu soutěžit, větší psychickou stabilitu, naopak u žen převažuje radost z pohybu, větší houževnatost, vytrvalost, pracovitost a v neposlední řadě větší důslednost a pracovní poctivost.“ Potvrzuje výše zmíněný názor, že větší šanci se prosadit mají ženy s některými „mužskými“ vlastnostmi, a to především touhou vyhrávat, touhou překonávat překážky, zvýšenou agresivitou a zvýšenou dominancí, popřípadě egoismem. Svůj názor uzavírá citací jednoho ze starších kolegů na téma trénink versus zápas: „Dívky, to je pět dní pohádka jeden den očištěc, chlapani, to je pět dní očištěc a jeden den pohádka.“

15 PRAKTICKÁ ČÁST

15.1 Hypotézy

Na základě studia literatury a vlastní hráčské zkušenosti jsem stanovil následující hypotézy:

1. Předpokládám, že u většiny volejbalových trenérů spočívá jejich psychologické působení na hráče v regulaci aktuálních psychických stavů.
2. Předpokládám, že nejčastěji se vyskytují konflikty: hráč – míč, hráč – spoluhráč, hráč – soupeř.
3. Předpokládám, že v řešení konfliktů se kladná reakce projevila u 70% hráčů a záporná u 30% hráčů.

15.2 Metody a postup práce

K získání informací jsem použil metody:

- pozorování
- řízené rozhovory

Pozorování jsem praktikoval osobními návštěvami některých utkání mužů „A“ a mužů „B“ TJ Sokol Česká Třebová. Mé návštěvy probíhaly v zimních měsících, tak jsem nemohl sledovat zápasy ve venkovních prostorách, ale pouze v tělocvičně ZŠ Nádražní Česká Třebová, kde utkání výše uvedených oddílů probíhají.

Nejen návštěvami utkání, ale i tréninkových procesů jsem využil k řízeným rozhovorům s trenéry. Hlavním důvodem rozhovorů bylo zmapovat psychologická hlediska práce trenéra volejbalového týmu, vyhodnotit základní konflikty řešených v herních situacích a jestli na vzniklé konflikty převažují kladné nebo záporné reakce.

Osnova řízeného rozhovoru:

- Je základním cílem psychologické práce trenérů změna a vývoj herního chování hráčů?
- Dělí se sportovní příprava na předstartovní (tréninková), soutěžní a posoutěžní?
- Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v předstartovní sportovní přípravě především modelový trénink (napodobování očekávaných podmínek utkání)?
- Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v soutěžní sportovní přípravě především udržet stav aktivační úrovně?
- Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v posoutěžní sportovní přípravě především regenerace?
- Jaké jsou základní konflikty při řešení herních situací?
- Jaká je četnost základních konfliktů v herních situacích?
- Vzbuzují u hráčů základní konflikty více kladné nebo záporné reakce?

Z poznámek zpracovaných v metodách pozorování a z formálních rozhovorů jsem pak zpracoval výzkumnou část této bakalářské práce.

15.2.1 Příprava a organizace výzkumu

V první fázi výzkumu jsem si určil trenéry, družstva a zápasy, které budu hodnotit. Vybral jsem 5 trenérů, dále družstva mužů „A“ a mužů „B“ TJ Sokol Česká Třebová a 8 utkání jimi odehraných. Z toho 5 zápasů proběhlo v domácím prostředí a 3 zápasy v prostředí soupeře.

Ve druhé fázi jsem si určil osnovu řízeného rozhovoru a způsob zápisu. Pro tyto zápisy jsem si vytvořil tabulku (viz. příloha č. 1), do které jsem čárkovací metodou zapisoval kladné a záporné reakce hráčů v utkání v šesti níže popsaných konfliktech.

Ve třetí, závěrečné, fázi jsem se zabýval analýzou získaných dat. Z takto provedeného technického zápisu jsem vyhodnotil nejčastěji se vyskytující konflikty v herních situacích v utkání a dále pak převažují-li na ně kladné nebo záporné reakce hráčů.

15.3 Výzkumná část

Psychologickou přípravou hráče na sportovní výkon se předpokládá přímo úměrný vztah mezi velikostí motivace a maximálním sportovním výkonem hráče. Praktickým důsledkem je zavedení volní přípravy hráče, uskutečňované převážně zvyšováním zodpovědnosti za výkon. To má pozitivní výsledky, ale často se stává, že ve vyhocených situacích vrcholových utkání dochází u maximálně motivovaných sportovců k selhání výkonnosti. Proto je jednostranné stupňování motivace hráčů nahrazováno vytváření psychické spolehlivosti, což chápeme jako regulaci aktivačního stavu s cílem vysoké psychické odolnosti i ve vyhocených situacích.

V první části výzkumu jsem se zaměřil na problematiku zmapování psychologického hlediska práce trenéra volejbalového týmu. Za dobu mé hráčské kariéry v letech 1981 – 1990 a dále z praxe asistenta trenéra družstva juniorek TJ Sokol Česká Třebová pod vedením trenéra Martina Jandy v letech 1999 – 2004 jsem získal určité zkušenosti, které jsem v této části výzkumu využil. Sestavil jsem otázky k dané problematice, oslovil 5 trenérů TJ Sokol Česká Třebová (p. Vašina, p. Buchta, p. Vydra, p. Janda, p. Knížek) a formou řízeného rozhovoru jsem zjistil základní cíl psychologické práce trenérů, jak dělí sportovní přípravu a jaký je jejich úkol v psychologickém působení na hráče ve sportovní přípravě.

Vyhodnocení řízeného rozhovoru:

Otázka č. 1 - Je základním cílem psychologické práce trenérů změna a vývoj herního chování hráčů?

Na tuto otázku mi 5 trenérů odpovědělo shodně ano (100%).

Otázka č. 2 - Dělí se sportovní příprava na předstartovní (tréninková), soutěžní a posoutěžní?

Trenéři se opět shodli na takovém to rozdělení sportovní přípravy (100%).

Otázka č. 3 - Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v předstartovní sportovní přípravě především modelový trénink (napodobování očekávaných podmínek utkání).

Na této otázce se shodli 2 trenéři, další 3 vyzdvihují především motivaci (40%).

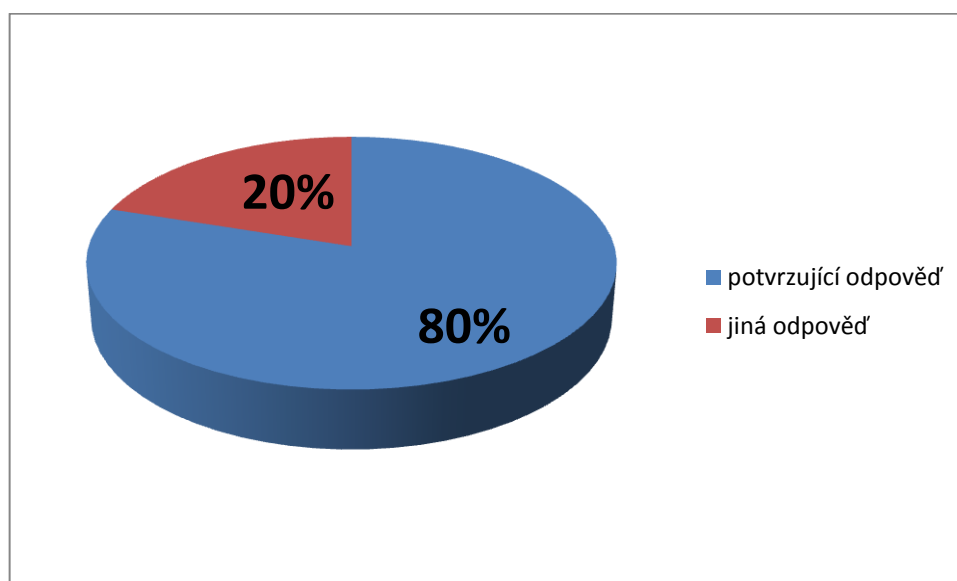
Otázka č. 4 - Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v soutěžní sportovní přípravě především udržet stav aktivační úrovně?

Tuto problematiku vyhodnotili trenéři shodně (100%).

Otázka č. 5 - Je úkolem trenérů v psychologickém působení na hráče v posoutěžní sportovní přípravě především regenerace?

3 trenéři se na regeneraci shodli, další 2 vyzdvihují motivaci do příštích soutěží (60%).

Graf vyhodnocující řízený rozhovor:

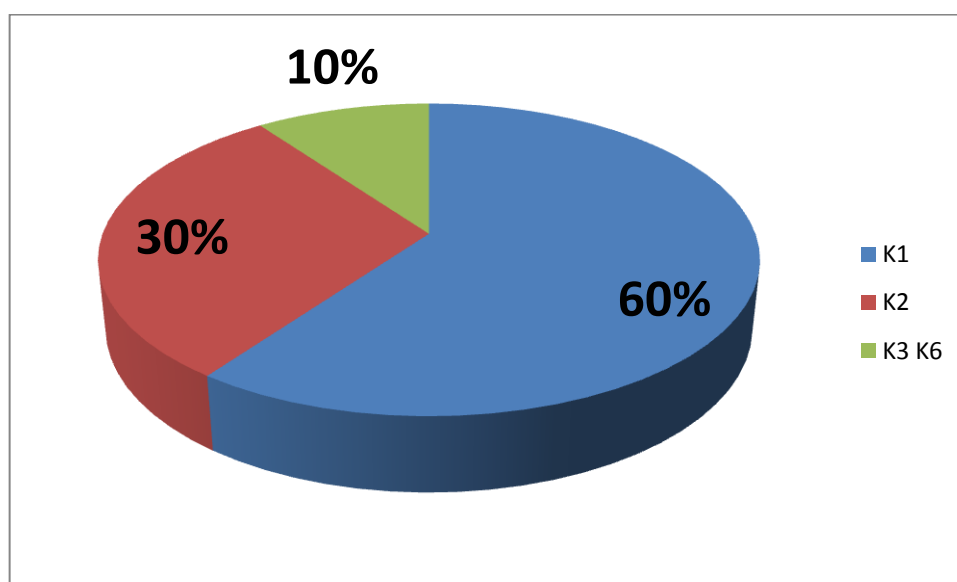


V utkání ve volejbalu se hráč soustavně podílí na řešení herních situací specifickým herním úkolem. Přitom na něho působí vnitřní a vnější vlivy vytvářející každou herní situaci, které jsou za normálního stavu přibližně v rovnováze. Narušením této rovnováhy vznikají u hráče konflikty, které musí překonávat. Čím jsou složitější herní úkoly, tím jsou náročnější konflikty. Jejich překonávání je obtížnější a obvykle i méně úspěšné. Teoretickou analýzou hráčských vztahů v utkání volejbalu a řízenými rozhovory s trenéry, jsem zjistil šest základních skupin konfliktů vyskytujících se při řešení herních situací. Jsou to:

- K1 hráč – míč
- K2 hráč – spoluhráč
- K3 hráč – soupeř
- K4 hráč – trenér
- K5 hráč – rozhodčí
- K6 hráč – prostředí (diváci)

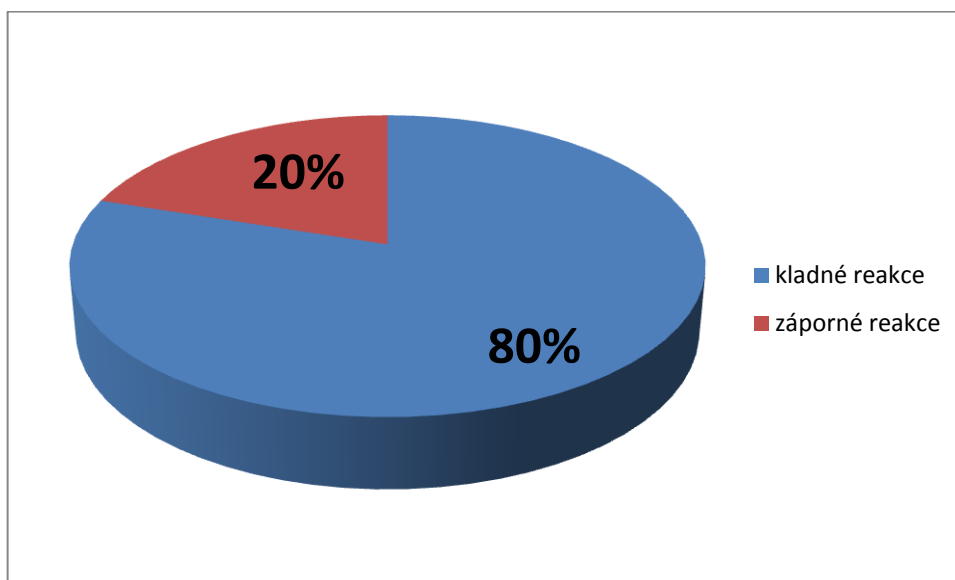
Za pomoci trenéra a předsedy oddílu pana Lubomíra Vašiny, hrajících trenérů mužů „A“ a mužů „B“ TJ Sokol Česká Třebová, pana Davida Buchty a pana Tomáše Vydry a dále trenérů pana Martina Jandy a Martina Knížka, jejich poznámek z turnajů a mistrovských utkání v letech 2000 – 2007 (některých jsem se osobně zúčastnil) a četných rozhovorů s nimi, jsem zjistil četnost konfliktů již uvedených oddílů. Nejčastěji se projeví konflikty K1 (60%), K2 (30%), K3 a K6 (10%).

Četnost konfliktů, které se nejčastěji projevují dle tvrzení trenérů:



Přitom 80% konfliktů vzbudilo u hráčů kladné reakce a 20% konfliktů reakce záporné. Větší zatížení konfliktů bylo zjištěno u nahrávačů (55%), než u smečářů (54%).

Kladné a záporné reakce na konflikty řešených v herních situacích dle tvrzení trenérů:



Všichni hráči prožívají průběh utkání bezprostředně, protože jsou ve větší nebo menší míře jeho aktéry. Prožitky mají u jednotlivých hráčů různou intenzitu, obecně je ale úspěch spojován s příznivými pocity a reakcemi hráčů, neúspěch naopak vyvolává pocity a reakce nepříznivé. V obou případech mají bezprostřední vliv na aktivační úroveň vlastní i spoluhráčů, případně trenéra a soupeře.

U jednotlivých skupin konfliktů K1 – K6 jsem zjistil jejich souvislost s následujícími reakcemi hráčů (reakce přitom pokládám za faktory kladné nebo záporné motivace hráčů v jejich další hře):

K1 hráč – míč:

Kladné reakce se projevily:

- vlastní spokojeností, jistotou a vystupováním: důsledek - bezchybné odbíjení míče a jeho účelné usměrňování (získávání sebedůvěry a sebevědomí)

Záporné reakce se projevily:

- vlastní nespokojenost a nejistotu: důsledek - chyby při odbíjení a usměrňování míče (ztráta sebedůvěry a sebevědomí)

K2 hráč – spoluhráč:

Kladné reakce se projevily:

- hodnocením úspěchu spoluhráče, radostí, pochvalou, gratulací
- konejšením a povzbuzením spoluhráče při neúspěchu

Záporné reakce se projevily:

- přijetím spoluhráčeova úspěchu bez povšimnutí
- hodnocením spoluhráčeova neúspěchu výsměchem, klením

K3 hráč – soupeř:

Kladné reakce se projevily:

- sebevědomím, jistotou a bojovností
- povzbuzováním spoluhráčů a vlastní pozorností a obětavostí
- narušováním aktivační úrovně soupeře pevnými mezosobními vztahy v družstvu
- provokováním soupeře zvláště v blízkosti sítě tleskáním při jeho neúspěchu, nebo hodnocením jeho chyby posměchem, poznámkou, posunkem

Záporné reakce se projevily:

- nedostatkem sebedůvěry hráčů
- nervozitou hráčů provázenou ignorováním, hádáním, zlehčováním nebo dokonce sabotováním hry
- podléháním psychologickému působení soupeřových hráčů hlavně v blízkosti sítě a při přerušení hry, což mělo za následek ztrátu pohybové přesnosti, hráčské soudnosti, taktického myšlení a sebekontroly ve vystupování

K4 hráč – trenér:

Kladné reakce se projevily:

- hráčovou důvěrou v taktický plán utkání
- hráčovou důvěrou v rozhodnutí trenéra při hře, při time a o přestávce mezi sadami
- trenérovou důvěrou v družstvo a hráče pověřené speciálními úkoly
- ukázněným chováním trenéra, hráčů i náhradníků v průběhu utkání

Záporné reakce se projevily:

- nedůvěrou hráčů v taktický plán utkání
- nedůvěrou hráčů v rozhodnutí a opatření trenéra při hře, při time a o přestávkách mezi sadami
- nedůvěrou trenéra v družstvo a hráče pověřené speciálními úkoly
- neukázněným chováním trenéra, hráčů i náhradníků před nebo v průběhu utkání

K5 hráč – rozhodčí:

Kladné reakce se projevily:

- důvěrou v rozhodnutí rozhodčího
- adaptací na soustavný slabý výkon rozhodčího
- adaptací na problémová nebo občasná nepříznivá rozhodnutí
- ukázněným chováním vůči rozhodčímu

Záporné reakce se projevily:

- nedůvěrou k výkonu rozhodčího
- neschopností hráčů adaptovat se na soustavný slabý výkon rozhodčího
- neschopností hráčů adaptovat se na nepříznivá nebo problémová občasná rozhodnutí
- neukázněným chováním vůči rozhodčímu

K6 hráč – prostředí:

Kladné reakce se projevily:

- sblížením hráčů s objektivními diváky
- přehlížením projevů neobjektivních diváků
- ukázněným chováním vůči divákům
- příjemným sportovním prostředím a zázemím

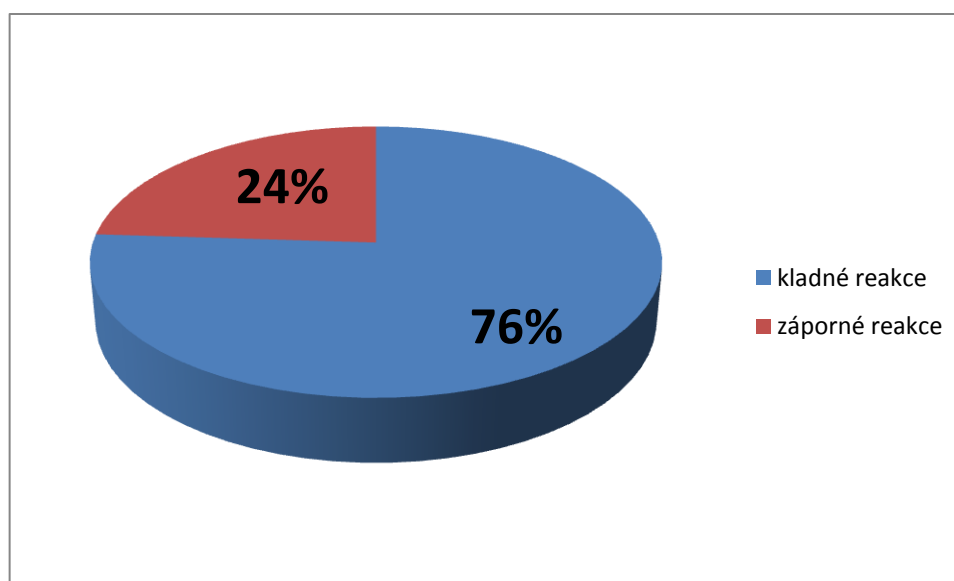
Záporné reakce se projevily:

- odporem a nedůvěrou v diváky
- podléháním provokacím neobjektivních diváků
- neukázněným chováním vůči divákům
- nechutí dohry v nepříjemném prostředí.

Hypotézy a tvrzení trenérů jsem ověřil vlastním výzkumem, kdy jsem navštívil 8 utkání výše uvedených oddílů TJ Sokol Česká Třebová, a to 5 zápasů v domácím prostředí a 3 zápasy v prostředí soupeře. Metodou pozorování jsem si udělal poznámky, ze kterých jsem došel k následujícím výsledkům:

| UTKÁNÍ | SADY | KONFLIKTY | KLADNÉ | ZÁPORNÉ |
|---------------|---------|-----------|------------|------------|
| 1 | 3 (3:0) | 497 | 342 | 155 |
| 2 | 4 (1:3) | 670 | 436 | 234 |
| 3 | 3 (0:3) | 529 | 388 | 141 |
| 4 | 5 (3:2) | 884 | 707 | 177 |
| 5 | 3 (3:0) | 518 | 406 | 112 |
| 6 | 4 (1:3) | 696 | 512 | 184 |
| 7 | 3 (3:0) | 495 | 411 | 84 |
| 8 | 4 (3:1) | 737 | 598 | 139 |
| CELKEM | 29 | 5026 | 3800 (76%) | 1226 (24%) |

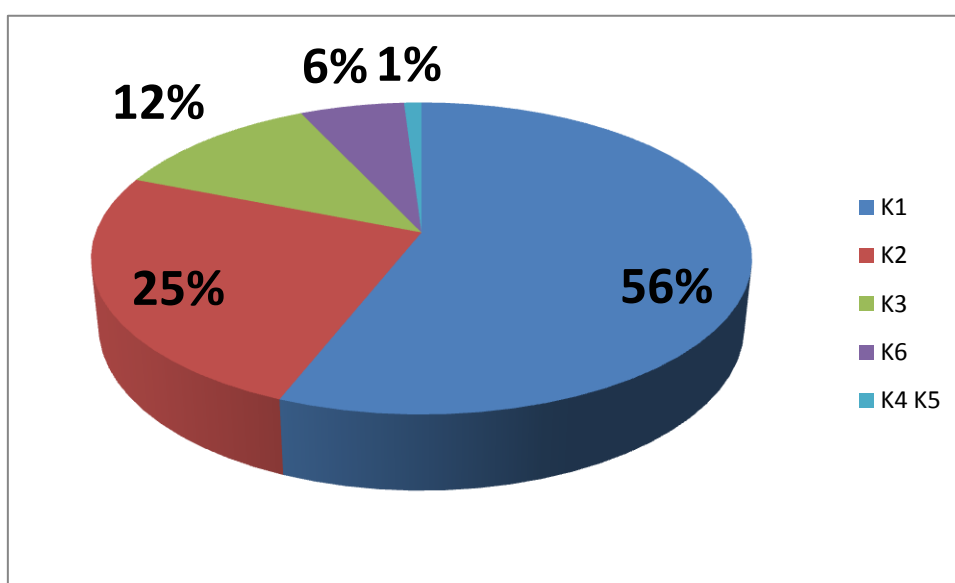
Kladné a záporné reakce na konflikty řešených v herních situacích dle výzkumu:



Četnost konfliktů v osmi utkáních TJ Sokol Česká Třebová se nejčastěji projeví konflikty:

K1: 2815 (56%), K2: 1257 (25%), K3: 603 (12%), K6: 301 (6%), K4 a K5: 50 (1%)

Četnost konfliktů, které se nejčastěji projeví dle výzkumu:



Ukázka výsledných hodnot kladných a záporných konfliktů K1 – K6:

UTKÁNÍ č. 1 (TJ Sokol Česká Třebová, muži „A“)

Výsledek: **3 : 0** (domácí prostředí)

| | | | |
|----|-----------------|-----|-----|
| K1 | kladné reakce: | 179 | 271 |
| | záporné reakce: | 92 | |
| K2 | kladné reakce: | 84 | 112 |
| | záporné reakce: | 28 | |
| K3 | kladné reakce: | 56 | 62 |
| | záporné reakce: | 6 | |
| K4 | kladné reakce: | 11 | 12 |
| | záporné reakce: | 1 | |
| K5 | kladné reakce: | 2 | 2 |
| | záporné reakce: | 0 | |
| K6 | kladné reakce: | 38 | 38 |
| | záporné reakce: | 0 | |

Legenda:

K - konflikt

K1: hráč – míč, **K2:** hráč – spoluhráč, **K3:** hráč – soupeř, **K4:** hráč – trenér,
K5: hráč – rozhodčí, **K6:** hráč – prostředí (diváci)

16 DISKUZE

Na základě prostudování odborné literatury, pozorováním různých volejbalových utkání a řízenými rozhovory s trenéry provedené v rámci této bakalářské práce, došlo k prozkoumání psychologického působení trenérů na hráče ve sportovní přípravě, k vyhodnocení nejčastějších konfliktů řešených v herních situacích a porovnání kladných a záporných reakcí při řešení těchto konfliktů.

V první hypotéze jsem přepokládal, že u většiny volejbalových trenérů spočívá jejich psychologické působení na hráče v regulaci aktuálních psychických stavů. Tato hypotéza se potvrdila. Formou řízených rozhovorů jsem došel k závěru, že základním cílem psychologické práce trenérů je změna a vývoj herního chování hráčů. Rozeznáváme tři etapy sportovní přípravy:

- 1) předstartovní (tréninková)
- 2) soutěžní
- 3) posoutěžní

Psychologická příprava hráčů je v každé této etapě jiná.

ad1)

předstartovní, tréninková sportovní příprava – úkolem trenérů je především motivace hráčů, úprava denního režimu, modelový trénink (napodobování očekávaných podmínek utkání), trénink psychické koncentrace, regulace meziosobních vztahů a psychologických charakteristik družstva jako celku, cvičení pro rozvoj dalších duševních funkcí (paměť, vnímání, vůle a touha po vítězství apod.)

ad2)

soutěžní sportovní příprava – cílem trenéra je navodit a udržet stav optimální bojové připravenosti (pohotovosti) tzv. stav aktivační úrovně. Ta v průběhu utkání kolísá směrem nahoru (přehnaná dychtivost, strach = stres, tréma, překotné pohyby – doteky sítě při rozcvičování, zhoršená koordinace) nebo dolů (lhostejnost, odevzdanost, apatie, malá sebedůvěra).

I sami hráči musí vědět, že navzájem se mohou na sebe spolehnout. Musí se navzájem podporovat a pomáhat si, když jsou psychicky „dole“ nebo frustrovaní. Musí se pozorně sledovat, povzbudit se, když jsou v nesnázích a blahopřát si, když mají úspěch.

Úkolem trenéra je ovlivňovat tyto stavy vhodnými prostředky:

Nadměrné vzrušení je možno tlumit především odváděním pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání (kvalita rozcvičení, vhodná dechová cvičení, uklidňující masáž, teplá sprcha, vlažná koupel)

Sníženou aktivaci můžeme naopak pozvednout: cvičeními psychické koncentrace, přesvědčováním, přiměřeným zvyšováním odpovědnosti za výkon, pokřiky a rituály těsně před utkáním, upravená dechová cvičení s krátkým – prudkým výdechem, dobře zvolené rozcvičení.

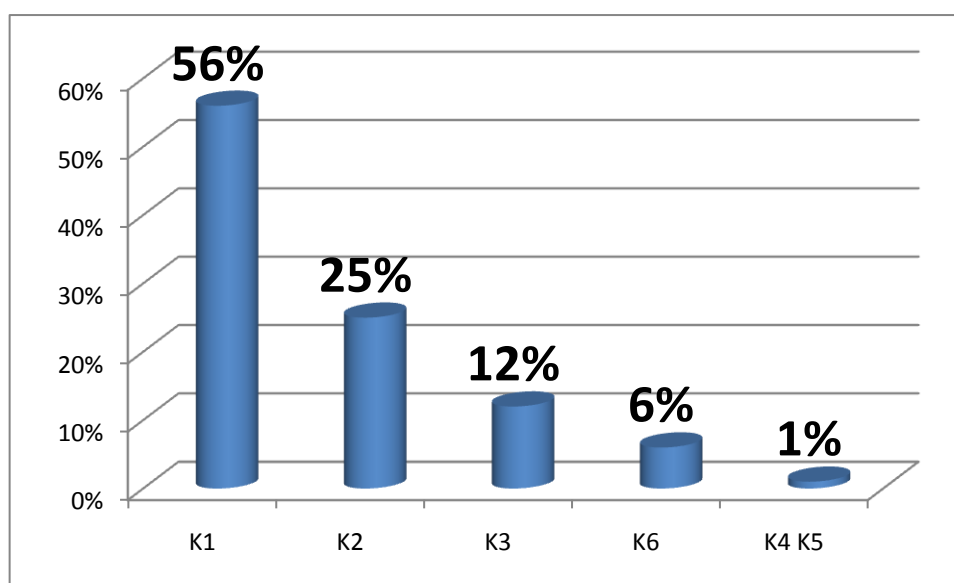
ad3)

posoutěžní sportovní příprava – prolíná se s regenerací. Nastává psychické uvolnění po soutěži. Je ovlivněna nejen výsledkem, ale i subjektivním hodnocením průběhu hry a osobní úspěšností hráče. Při neúspěchu ve hře přináší poststartovní stavy charakterizované rezignací, depresí, agresivními výbuchy, neurotickými projevy. Ty pak mohou mít negativní důsledky pro hráče i družstvo (pokles zájmu o účast v družstvu, o trénink, zhoršení meziosobních vztahů, ztráta sebedůvěry, únik k alkoholu apod.). Trenér by měl družstvo povzbudit a motivovat do příštích soutěží, měl by hráče nechat odpočinout od volejbalu a nechat je věnovat v posoutěžní přípravě jiným sportům.

Ve druhé hypotéze jsem předpokládal, že nejčastěji se vyskytují konflikty: hráč – míč, hráč – spoluhráč, hráč – soupeř. Tato hypotéza se potvrdila. Formou řízeného rozhovoru s trenéry a nahlédnutí do jejich poznámek z turnajů a mistrovských utkání jsem došel k výsledku, že konflikt K1 (hráč – míč) se vyskytuje nejčastěji a to v průměru 60%. Dále je to pak konflikt K2 (hráč – spoluhráč), který se vyskytuje v průměru 30%. Na třetím místě jsou to konflikty K3 a K6 (hráč – soupeř a hráč – prostředí, diváci) s 10%.

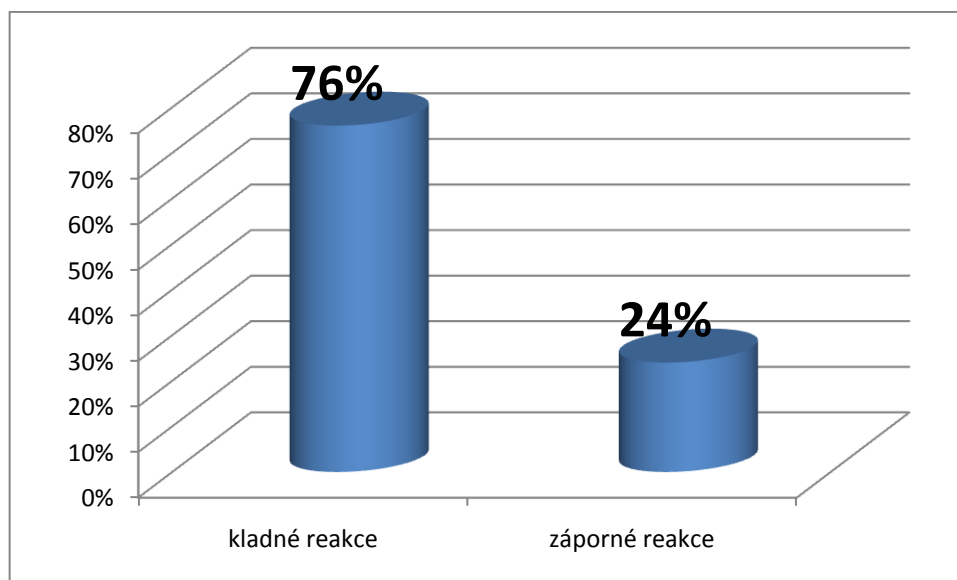
Výzkumem, kterým jsem zmapoval 8 utkání dvou družstev TJ Sokol Česká Třebová jsem zjistil, že nejčastější konflikty řešené v herních situacích jsou konflikty K1 (hráč – míč) a to 56%, dále to jsou konflikty K2 (hráč – spoluhráč) 25%, konflikty K3 (hráč – soupeř) 12%, konflikty K6 6% a konflikty K4 K5 (hráč – trenér, hráč rozhodčí) 1%.

Četnost konfliktů, které se nejčastěji projeví dle výzkumu:



Ve třetí hypotéze jsem předpokládal, že v řešení konfliktů se kladná reakce projevila u 70% hráčů a záporná u 30% hráčů. Tato hypotéza se také potvrdila. Trenéři, se kterými jsem vedl řízené rozhovory analyzovali 80% kladných reakcí hráčů na výše uvedené konflikty a 20% záporných reakcí. V osmi utkáních mnou zkoumaných vzbudilo u hráčů kladnou reakci 76% a zápornou reakci 24%.

Kladné a záporné reakce na konflikty řešených v herních situacích dle výzkumu:



Z analýzy utkání těchto mužských oddílů je možné vyvodit následující závěry:

- v oblasti konfliktů K6 je důležité, hraje-li se utkání v domácím prostředí či nikoli;
- počet kladných a záporných reakcí hráčů se projevil v souvislosti s výsledkem utkání;
- u záporných reakcí se projevil pouze malý rozdíl ve vyhraných a prohraných utkáních; velký rozdíl se projevil u reakcí kladných;
- záporná motivace soupeřových hráčů zvláště u sítě se projevila jako významná pomoc: důsledek - nervozita hráčů provázena ignorováním, hádáním, zlehčováním nebo dokonce sabotováním hry.

Výsledky uvedené v tabulce a grafech potvrzují výpovědi profesionálních trenérů, avšak musí se brát jako orientační, protože na takový výzkum je potřeba větší výzkumný vzorek.

17 ZÁVĚRY

V této bakalářské práci jsem se zabýval problematikou psychologického působení na hráče ve volejbalu. Za oblast, která se nazývá psychologická příprava hráče a družstva, je zodpovědný v první řadě trenér. Je to sice fakt, který se bere jako samozřejmost, ale skutečnost je taková, že psychologii hráče nejsou trenéři schopni přesně rozpoznat a do jisté míry ani zásadně ovlivnit. Zejména z důvodů, že trenéři často v tom, co prosazují, sami nemají úplnou jistotu a postupují daleko více podle intuice, než podle jasných a logicky zdůvodnitelných faktů. Psychologii posuzují na základě chování hráčů a družstva, a dále zprostředkovaně od jiných subjektů, jako např. jejich kamarádů, rodičů, učitelů, vychovatelů apod. Podle tohoto pak mohou v trenérské praxi uplatňovat psychologické postupy, jako je jejich empirie (zkušenost), pomáhají si literaturou i diskuzemi mezi sebou, předávají si zkušenosti. Odborníky na psychologii vyhledávají jen občas, to se děje spíše ve vyšších soutěžích nebo v reprezentaci. A tak se není čemu divit, že se občas uchylují k metodě „pokus – omyl“.

Ovlivňování psychiky hráčů je v trenérské práci daleko složitější než rozvoj kondice nebo nácvik herních činností. Jednak proto, že se trenérská vůle v této oblasti prosazuje hůře a jednak také proto, že často v tom, co prosazují, sami nemají úplnou jistotu a postupují daleko více podle intuice, než podle jasných a logicky zdůvodnitelných faktů. V bakalářské práci jsem vycházel i z praxe volejbalových trenérů, kteří sice neznají vyčerpávající odpovědi, ale znají reálné problémy „hřiště“ a všeho, co s tím souvisí. Psychologové pak na toto reagují, upřesňují, vyvracejí, popřípadě potvrzují.

Teoretická část výrazně nastínila potřebu věnovat se ve sportovní přípravě psychologii hráče, protože ovlivňování psychiky hráčů je v trenérské práci daleko složitější, než rozvoj kondice. Trenér by měl být svým způsobem i učitel a vychovatel, měl by mít dobré vedoucí a motivační schopnosti. Na tomto základě by měl jít příkladem a rozvíjet u dětí a mládeže nejen fyzické zdatnosti a odolnosti, nýbrž i jejich osobnost a tzv. „hráčskou duši“. Každý hráč má svoji specifickou stránku psychiky a záleží na trenérech, aby svým snažením u každého konkrétního hráče dosáhli správným psychologickým působením tzv. „zdravou motivací“ pro tuto kolektivní hru v mezích fair play.

Pro výzkum k problematice psychologického působení na hráče ve volejbalu jsem použil odbornou literaturu. Dále jsem vycházel za své praxe hráče volejbalu a asistenta trenéra, z metody pozorování, která mi umožnila zaznamenat a vyhodnotit co největší množství údajů a řízených rozhovorů s trenéry volejbalových družstev TJ Sokol Česká Třebová.

V bakalářské práci jsem si stanovil 3 hlavní hypotézy.

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že u většiny volejbalových trenérů spočívá jejich psychologické působení na hráče v regulaci aktuálních psychických stavů. Hypotéza se potvrdila a to na základě řízených rozhovorů s trenéry.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že nejčastěji se vyskytují konflikty: hráč – míč, hráč – spoluhráč, hráč – soupeř. Hypotéza se potvrdila na základě řízených rozhovorů s trenéry, pozorováním a následným vyhodnocením výsledků.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že v řešení konfliktů se kladná reakce projevila u 70% hráčů a záporná u 30% hráčů. Třetí hypotéza se také potvrdila. Díky řízeným rozhovorům a výsledkům zpracovaných výzkumem.

Všeobecné závěry:

- Za psychologickou přípravu hráče je zodpovědný trenér.
- Ovlivňování psychiky hráčů je v trenérské práci daleko složitější než rozvoj kondice nebo nácvik herních činností.
- Každý hráč má svoji specifickou stránku psychiky, je důležité, aby trenéři věnovali dostatečnou pozornost na psychický vývoj osobnosti a psychický vývoj hráče.
- Základním cílem psychologické práce trenérů je změna a vývoj herního chování hráčů. Rozeznáváme tři etapy sportovní přípravy (předstartovní, soutěžní a posoutěžní). Psychologická příprava hráčů je v každé této etapě jiná.
- Analýzou bylo zjištěno 6 základních skupin konfliktů vyskytujících se při řešení herních situací
- Nejčastěji se vyskytují konflikty: hráč – míč, hráč – spoluhráč a hráč – soupeř.
- Poměr kladných reakcí na konflikty řešených v herních situacích a záporných se značně liší a to v souvislosti na výsledku utkání a na prostředí, ve kterém se zápas hraje.

Tato bakalářská práce především pomůže trenérům orientovat se v základních konfliktech, které hráči řeší v každé herní situaci a při orientaci v psychologickém působení na hráče v různých etapách sportovní přípravy.

18 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] FRIEDENBERG, Z. *Dospělost bez dospívání*. (E. Kondrysová trans.). Praha: Mladá Fronta, 1967. 175s. ISBN 23-163-67
- [2] HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Budka, 1993. 774s.
ISBN 80-901549-0-5
- [3] JUNG, C. G. *Výbor z díla*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2000. 436s.
ISBN 80-85880-14-8
- [4] JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994. 378s.
ISBN 80-7108-213-9
- [5] JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. 277s.
ISBN 80-200-0543-9
- [6] LORENZ, K. *8 smrtelných hříchů* (M. Špínka trans.). Praha: Pyramida, 1990.
99s. ISBN 80-7038-212-0
- [7] LORENZ, K. *Takzvané zlo*. Praha: Mladá Fronta, 1992. 237s.
ISBN 80-204-0264-0
- [8] MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. 292s.
ISBN 80-85783-29-0

- [9] MILAROVÁ, S. *Psychologie hry*. (J. Milnerová trans.). Praha: Pyramida, 1978. 360s. ISBN 11-039-78
- [10] OUSPENSKY, P. D. *Psychologie možného vývoje*. Praha: Nakladatelství Křížek, 1998. 94s. ISBN 80-902395-0-1
- [11] PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. (F. Jiránek trans.). Praha: Portál, 1999. 168s. ISBN 80-7178-309-9
- [12] PŘÍBRAMSKÁ, A. a kolektiv. *Volejbal, Učebnice pro školení trenérů III. třídy*. Praha: Ediční centrum UK, 1996. 120s. ISBN 80-902147-0-3

19 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1

Tabulka pro vyhodnocení kladných a záporných konfliktů K1 – K6.

Příloha č. 1

| <p style="text-align: center;">UTKÁNÍ č. TJ Sokol Česká Třebová, muži Výsledek: Prostředí: domácí / soupeře</p> | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|---------------|
| Konflikty | Reakce | | Celkem |
| K1 | Kladné | | |
| | Záporné | | |
| K2 | Kladné | | |
| | Záporné | | |
| K3 | Kladné | | |
| | Záporné | | |
| K4 | Kladné | | |
| | Záporné | | |
| K5 | Kladné | | |
| | Záporné | | |
| K6 | Kladné | | |
| | Záporné | | |