

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Sledování vybraných psychických faktorů v dívčím volejbalu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracovala:

Dominika Paličková

Praha, červen 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 28. června 2018

.....

Podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Touto cestou bych ráda poděkovala PhDr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D. za pomoc, trpělivost a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem hráčkám podílejícím se na mém výzkumu za bezproblémovou spolupráci a v neposlední řadě svým blízkým, kteří mě po celou dobu plně podporovali.

Abstrakt

Název: Sledování vybraných psychických faktorů v dívčím volejbalu

Cíl: Cílem práce je sledování projevů majících vliv na psychický stav hráček volejbalu.

Metody: Výzkumný soubor tvořily týmy první ligy juniorek. Ve své práci jsem využívala metodu dotazování. Dotazník je z větší části založen na výběru z alternativních odpovědí, ale vyskytují se i formy jednoznačných odpovědí typu ano, ne. Obsahuje tři části otázek, kde každá část řeší jinou problematiku. Distribucí dotazníků jsem zkoumala vybrané faktory mající vliv na psychiku hráček.

Výsledky: Výslednou část tvoří vyhodnocení dotazníků prostřednictvím tabulek a následné slovní zhodnocení každé otázky. Jedná se o identifikaci vybraných faktorů majících vliv na psychiku hráček.

Klíčová slova: tým, psychické faktory, herní výkon, vztahy, dotazník

Abstract

Title: Monitoring of selected psychological factors in girl's volleyball

Objective: The objective of this work is the monitoring of the manifestations having an effect on the mental state of volleyball players.

Methods: The research file consisted of the teams of the first league junior players. In my work I use the method of inquiry. The questionnaire is largely based on selecting from alternative answers, but there are also forms of clear answers of the type yes, no. It contains three sections of questions, where each part addresses a different issue. With the help of the questionnaires, I examined selected factors having an impact on the psyche of the players.

Results: The final part consists of the evaluation of the questionnaires with the help of tables and subsequent verbal assessment of each question. This is the identification of the selected factors having an effect on the mental state of the players.

Keywords: team, psychological factors, game performance, relationships, questionnaire

OBSAH

1. Úvod.....	9
2. Teoretická východiska práce.....	10
2.1. Charakteristika volejbalu.....	10
2.1.1. Charakteristika vrcholového volejbalu žen.....	14
2.2. Herní výkon.....	15
2.2.1. Individuální herní výkon.....	15
2.2.2. Týmový herní výkon.....	21
2.3. Psychologie sportu.....	22
2.3.1. Osobnost ve sportu.....	23
2.3.2. Motivace ve sportu.....	24
2.3.3. Emoce ve sportu.....	25
2.3.4. Interpersonální vztahy v týmu a skupinová koheze.....	26
2.3.5. Komunikační schopnosti trenéra.....	29
2.4. Psychické faktory volejbalu.....	29
2.5. Kvalitativní výzkum.....	34
2.5.1. Metoda sběru dat.....	34
3. Cíle a úkoly práce, hypotézy.....	36
3.1. Cíl práce.....	36
3.2. Úkoly práce.....	36
3.3. Hypotézy.....	36
4. Metodika výzkumu.....	37
4.1. Výběr souboru.....	37
4.2. Metoda sběru dat.....	37
5. Výsledky.....	42
5.1. Individuální pocity hráčky.....	43
5.2. Vzájemný vztah hráček.....	48
5.3. Vzájemný vztah hráčky a trenéra.....	53
6. Diskuze.....	58
6.1. Individuální pocity hráčky.....	58
6.2. Vzájemný vztah hráček.....	59
6.3. Vzájemný vztah hráčky a trenéra.....	60

7. Závěr	62
8. Seznam literatury	64
9. Seznam tabulek	67
10. Přílohy.....	68

1. ÚVOD

Téma mé bakalářské práce „Sledování vybraných psychických faktorů v dívčím volejbalu“ spočívá ve výzkumu jednoho z nejdůležitějších faktorů tohoto sportu, čímž je psychika. Hlavními faktory, které ovlivňují individuální herní výkon, ale také herní výkon celého týmu, jsou psychická odolnost hráče či hráčky samotné, jejich vzájemné vztahy, ale také vztahy mezi hráčkami a trenérem. Sama jsem jako hráčka volejbalu měla možnost se ocitnout v situacích, které měly zásadní vliv na herní výkon celého týmu v soutěžním utkání. Právě výše jmenované aspekty hrají nejvýznamnější roli v mé práci. Rozhodla jsem se zaměřit, do jaké míry ovlivňují určité projevy psychiku hráček. Již zmíněné aspekty jsem zkoumala u čtyř týmů juniorské první ligy v dívčí kategorii. Jedná se o týmy: VK Pegas Znojmo, VK Valašské Meziříčí, TJ Sokol Pardubice a TJ Tatra Střešovice, z.s.

V teoretické části se zabývám charakteristikou, systematikou a herním výkonem ve volejbalu. Popisuji také psychologii a její hlavní části, jako jsou osobnost sportovce, emoce ve sportu, sportovní motivace a nejdůležitější složka - mezilidské vztahy ve sportu. Dále se zmiňuji o skupinové kohezi a komunikaci mezi trenérem a sportovci. Odtud postupně přecházím do spojení psychologie a volejbalu. Zaměřuji se také na to, jaké aspekty jsou ve volejbalu nejdůležitější, co ovlivňuje herní výkon jednotlivce i celého týmu.

Výsledky jsem identifikovala pomocí metody dotazování, což je nejpoužívanější výzkumná metoda. Dotazník je z větší části založen na výběru z alternativních odpovědí, ale vyskytují se i formy jednoznačných odpovědí typu ano, ne. Výzkum probíhal vyplněním formuláře každou hráčkou daného týmu, přičemž vyhodnocen byl tým jako celek. Dotazník obsahuje tři části otázek, kde každá část řeší jinou problematiku. Úkolem první části je zjištění individuální psychické stránky hráček. Další dvě části směřují k vzájemným vztahům. Druhá část identifikuje, zda hráčky pracují jako tým, jsou-li v týmu určité neshody, či fungující vzájemné vztahy mezi hráčkami. V poslední části zjišťuji, zda je trenér mezi hráčkami oblíbený či neoblíbený a jaký k němu mají respekt. Objevují se zde otázky, kterými odhaluji fungující vzájemné vztahy mezi hráčkami a trenérem.

Výsledky jsem analyzovala do vytvořených tabulek, kde figurují výše uvedené týmy, nikoliv samotné hráčky. Jelikož jsem zkoumala dané týmy jako celky, názory jednotlivých hráček se následně sjednotily v celý tým. Výsledky jsem vyznačila v tabulkách a slovně vyhodnotila.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1. Charakteristika volejbalu

Podle Kaplana s Buchtelem (1987) patří volejbal mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější míčové kolektivní hry u nás i ve světě. Pojí několik základních prvků navzájem se prolínajících, které vytváří jedinečnou kolektivní hru s energickým nábojem. Je rychlý, výbušný i vzrušující. Je technicky, materiálně i prostorově nenáročný, což je také důvod, proč je tento sport tolik oblíbený u nás i ve světě. Velkou výhodou je také fakt, že se tato hra dá provozovat celoročně. Volejbalová pravidla nejsou náročná, tudíž se dají různě měnit a modifikovat podle úrovně hráčů. Rychlé střídání herních situací, jejich velká variabilita, rozdílné úkoly hráčů při uskutečňování útočných a obranných kombinací a nutnost hrát a snažit se až do vítězství jednoho ze soupeřících družstev řadí volejbal mezi hry s velkým emotivním nábojem.

„Volejbal je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Zabývají se jím a baví miliony lidí nejrůznějších věkových kategorií. Volejbal v sobě spojuje prvky individuální dovednosti a týmové spolupráce, tvořivost s disciplínou a kázní, vypjaté úsilí při dynamické námaze s prvky zábavy a radostného uspokojení ze zvládnutí obtížných situací a dosahování úspěchů. Náročnost volejbalové hry můžeme přizpůsobit úrovni, na které ji chceme provozovat, a to od hry přinášející radost z aktivního pohybu a ovládnutí míče, až po profesionální úroveň ligových soutěží a mezinárodních mistrovských soutěží“ (Císař, 2005, str. 8).

Táborský (2007) uvádí volejbal jako sport, kde spolu soupeří dvě družstva, každé na jedné polovině hřiště oddělené sítí. Každé družstvo má v poli šest hráčů, a každý hráč na hřišti zaujímá svoje postavení, kterého se musí držet po celou dobu hry. Postavení, které hraje, mu umožňuje pohybovat se v prostoru určeným přímo pro něj a co nejlépe plnit herní úkoly, jakmile míč přiletí ze strany soupeře. Každé družstvo má povolené tři odbití k tomu, aby získal bod, nebo alespoň dopravil míč k soupeři tak, že soupeř nedokáže žádným způsobem míč vrátit do hry. Cílem každého družstva je získat 25 bodů, čímž získá set. Ovšem set musí skončit rozdílem minimálně dvou bodů, což znamená, pokud se set dostane do fáze, kdy je stav nerozhodný 24:24, nerozhodne další rozehra, ale musí se ještě hrát minimálně rozehry dvě. Aby družstvo vyhrálo celé utkání, musí získat sety buď dva, nebo tři, podle toho, na kolik vítězných setů se hraje (mistrovská utkání se hrají na tři vítězné sety, turnajová či přátelská utkání se hrají na dva vítězné sety).

Významným charakteristickým rysem hry je dle Haníka s Lehnertem (2004) 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 vybízí 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 v obraně.

Buchtel (2006) píše, že současný volejbal je založen na vynikající technicko-taktické, kondiční a psychické stránce hráčů, která je ve volejbale velmi důležitá a která jim umožňuje realizovat kvalitní výkon v utkání a zároveň i dlouhodobou výkonnost v soutěži. Ukazuje se, že volejbal směřuje k jednoduchosti, ale zároveň i preciznosti všech činností, které jsou zásluhou dobrého výsledku. Každá sportovní hra se realizuje v utkání. To je ve volejbalu limitováno dřívějším dosažením předem stanoveného počtu sad, popř. bodů v nich. Vlastní výsledek utkání pak je výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, případně dílčích vztahů mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. Tento vztah ovšem vždy ovlivňuje řada vedlejších, mnohdy jen náhodně působících faktorů. Konečným cílem každého družstva v utkání je vítězství, i když v některých případech je pravděpodobnost jeho dosažení nízká a družstva si pak stanovují cíle jiné (zvítězit alespoň v jednom setu).

Dle Buchtela a Ejema (1981) se každé utkání dále rozpadá na jednotlivé organicky spojené části. Největší z nich je set, představující také jednotku výsledku utkání. Sety utkání jsou tvořeny rozehrami, což jsou takové části utkání, které jsou vždy zahájeny podáním a ukončeny chybou jednoho z hrajících družstev, kvalifikovanou rozhodčím jako porušení pravidel. V průběhu utkání se obě družstva poměrně pravidelně střídají v kontrole nad míčem. Tím, v jakém vztahu jsou jednotlivá soupeřící družstva k míči (mají-li jej pod svou kontrolou či nikoliv), jsou určeny úseky utkání – další z částí, na něž lze utkání rozdělit. Ve volejbalu se v největší míře vyskytuje úsek utkání, v němž jedno z družstev má míč pod svou kontrolou a druhé ne. Tento úsek se poté zrcadlovitě opakuje. Vedle toho se v menší míře vyskytují i úseky, kdy mají obě družstva míč pod svou kontrolou (např. při současném bloku) a kdy jej nemá žádné z družstev pod svou kontrolou (např. když se jedno z družstev snaží pouze postupným vybíráním míče zabránit jeho dopadu na zem). Z výše uvedeného textu vyplývá, že k získání kontroly nad míčem nestačí samotný fakt, že hráči družstva odbíjejí míč. Budeme to tvrdit jen tehdy, budou-li jeho hráči cílevědomě odbíjet míč spoluhráči nebo do pole soupeře.

Další částí utkání, kterou zde musím zmínit, je herní situace. Tou je myšlena objektivně existující část úseku utkání, závisící na předchozí činnosti hráčů obou družstev.

Herní situace je vymezena souhrnem faktorů a významných vztahů mezi nimi. K těmto faktorům počítáme zejména postavení a postoj hráčů (spoluhráčů i protihráčů), dále let míče v poli vlastním i soupeřově (jeho prudkost, umístění, výšku, apod.), počet již provedených nebo ještě možných odbití míče, kvalitu výkonnosti či aktuálně podávaného výkonu jednotlivých spoluhráčů i protihráčů, včetně jejich okamžitého psychického stavu. Patří sem i speciální schopnosti či předpoklady spoluhráčů i protihráčů, nebo také důležitost a stav utkání. Nesmíme opomenout také rozhodčího: jeho kvalitu i pojetí rozhodování a v neposlední řadě prostředí, v němž utkání probíhá: vítr, osvětlení, obecnost apod.

Herní situace jsou části utkání, jež představují pro jednotlivého hráče úkol, který je nutno řešit realizací jednoho z několika možných individuálních či kolektivních způsobů. Tyto situace řeší jednání hráčů, které je tvořeno jak pohybovými úkony, tak psychickými operacemi. Menší část těchto pohybů představují výhradně neočekávané reakce na herní situace, které se náhle vyskytnou. Soustavy pohybů směřující ke splnění okamžitého herního úkolu, budeme dále nazývat herními činnostmi jednotlivce. Jejich pohybová složka je obvykle nazývána technickou stránkou herní činnosti jednotlivce nebo jinak způsobem provedení daných herních činností. Na druhé straně máme taktickou stránku herních činností, která pojednává o psychických procesech, předcházející vlastní pohybové činnosti. Zachycení a uvědomění si herní situace, její zhodnocení a zamyšlení se nad možnostmi řešení, výběr vhodné herní činnosti jednotlivce či jejího způsobu provedení představuje hlavní postupné kroky. Taktická stránka herní činnosti jednotlivce je v podstatě rozhodovacím procesem, kdy hráč na základě informací, které získává ze svého okolí, dle vlastního uvážení a aktuálního stavu volí ze svého hlediska nejvýhodnější způsob řešení herní situace. Výsledkem tohoto řešení je pak zvolený pohyb a způsob provedení herní činnosti jednotlivce. Je to v podstatě neoptimálnější řešení herní situace, kterou hráč v danou chvíli volí. Herní činnosti jednotlivce ve volejbale určujeme do tří skupin. První z nich jsou převážně útočné herní činnosti, kam řadíme podání, přihrávku, nahrávku a útočný úder. Další skupinou jsou obranné i útočné herní činnosti, což je blokování a poslední skupinou jsou převážně obranné herní činnosti, kam řadíme vybírání. U herních činností jednotlivce můžeme rozeznat dvě stránky, technickou a taktickou.

K řešení některých herních situací nemusí být vždy použito jen individuální činnosti hráčů, ale mnohdy přichází v úvahu také společné jednání skupiny hráčů. Individuální činnosti jednotlivce řeší každý hráč sám za sebe. Hráč musí dobře ovládat techniku, aby byl schopný řešit individuálně herní situace. Kdežto skupinové činnosti hráčů jsou takové, kdy minimálně dva hráči vzájemně spolupracují při řešení herních situací, čímž následně vznikají

herní kombinace. Ty jsou ve volejbalu mimořádně důležité. K tomu, abychom mohli společnou činnost několika hráčů nazývat kombinací, je nutno, aby všichni zúčastnění členové skupiny vědomě považovali tuto kolektivní spolupráci při řešení daného úkolů za nejvhodnější a také ji jednoznačně vybrali. Základní charakteristikou herních kombinací je střídání útočných a obranných fází. Důsledkem je proměnlivost herních situací a jejich řešení podle pravidel i v rámci vzájemné spolupráce hráčů. Herní kombinace jsou především závislé na kolektivním řešení herních situací. Je to spolupráce dvou či více hráčů v určitém prostoru hřiště a při určité rychlosti provedení, která uskutečňuje společný taktický záměr.

Použití herních činností jednotlivce a herních kombinací v jednotlivých situacích ve hře je do jisté míry ovlivněno i systémem hry družstva, což je organizace individuálních a skupinových činností zaměřená na splnění úkolů útoku či obrany v jednotlivých úsecích utkání. Herní systém se určuje složením hráčů podle specializace funkcí. Tyto funkce se nazývají: nahrávač, smečář, blokař, univerzál a libero. Univerzál je hráč, hrající do kříže s nahrávačem a je nazýván univerzálem proto, jelikož smečuje, blokuje, příležitostně nahrává (zejména, když nahrávač hraje v rozeře první, což je situace, která vznikne málokdy), je to zkrátka post, který zastane všechny herní činnosti. Ve volejbale rozeznáváme v podstatě dva herní systémy, a to systém hry s jedním nahrávačem, který vbíhá do přední zóny hřiště, pokud je zadním hráčem a univerzál se posouvá do zadní části. Tím pádem vzniká nahrávači možnost tří smečujících hráčů v přední zóně. Dále je systém dvou nahrávačů, kde nahrává vždy ten, který stojí v přední zóně. Tento systém už se ovšem používá jen málokdy, zejména v mladších (žákovských) kategoriích. Dalším využívaným herním systémem je hra s liberem či bez libera. V žákovských kategoriích se libero nevyskytuje, tento post vzniká většinou až v juniorských kategoriích. Libero je post, který se pohybuje jen v zadní zóně hřiště a je hráčem, který hraje většinou první v rozeře.

Poměrně často zde narážím na pojem herní úkoly, které hráči plní svou činností, ať už je individuální nebo skupinová. Co si pod tímto pojmem ale představit, je otázka, na kterou by neznala odpověď celá neodborná veřejnost. Družstvo, které má míč pod kontrolou, plní dva zásadní úkoly. První úkol hráčů je snažit se vrátit míč do soupeřova pole, čímž mu znemožňuje získat v tomto úseku hry výhodu podání nebo bod. Druhým zásadním úkolem volejbalistů je snažení se dopravit míč do pole soupeře nebo jej zahrát jiným způsobem tak, aby jej již hráči družstva soupeře nedokázali zpracovat a vrátit zpět. Naopak tomu družstvo, které nemá v daném časovém intervalu kontrolu nad míčem, plní jediný úkol, který spočívá v zaujetí takového postavení, které umožní co nejlépe plnit herní úkoly po opětovném získání kontroly nad míčem, a které znemožňuje plnění herních úkolů družstva protihráčů. Takto

charakterizované úkoly družstev nám umožňují pochopit podstatu hry, která spočívá ve dvou základních protikladech, nazývajících se útok a obrana. Jejich protikladnost je vyjádřena rozdílností úkolů družstev, která míč kontrolují a která nikoliv. Prolínání obou základních protikladů hry se projevuje i v individuálních a skupinových herních činnostech. Ani v jednom případě ovšem nemůžeme tvrdit, že by uvažovaná herní činnost byla určena bezvýhradně jen pro plnění úkolů útoku či obrany. Lze ovšem říci, že některých z nich používají hráči převážně pro řešení těch či oněch herních úkolů.

Kaplan (1999) píše, že volejbal je hra vedená k dosažení vítězství nad soupeřem. Na rozdíl od velké skupiny sportů ve volejbalu není možné, aby utkání skončilo za nerozhodného stavu. Herní výkon není myslitelný bez soupeře, bez přímé výměny obranných a útočných kombinací. Časová neomezenost a způsob bodování, vyžadující rozdílů nejméně jedné sady a rozdíl minimálně dvou bodů pro ukončení setu prodlužuje utkání, přičemž zdůrazňuje jeho dramatický charakter a činí z utkání systémové řešení herních situací s uplatněním strategie a taktiky. Velké množství rozeher v nevyrovnaných utkáních klade mimořádné nároky na přerušování a zapojování pozornosti a zvyšuje psychickou úroveň hráče. Nutnost předvídání a bezprostřední reakce na činnost soupeře předpokládá vysokou fyzickou, ale i psychickou náročnost ve stále se měnících podmínkách.

V porovnání s brankovými hrami se volejbal hraje tak, že po celou dobu jednoho setu má každé družstvo svou vlastní polovinu hřiště s minimální možností proniknout na polovinu soupeře. Výsledek utkání záleží především na herních dovednostech a ovládnutí míče a boj se redukuje na výměnu míčů. To snižuje potencionální možnost úrazů a zvyšuje přitažlivost pro ty hráče a diváky, kteří rádi prožívají drama boje bez přímých osobních soubojů. Tato skutečnost spolu s nižší energickou náročností je patrně základní příčinou přitažlivosti volejbalu také pro ženy.

Vzhledem k tomu, že volejbal je specifický především tím, že míč nesmí během výměny spadnout, je to důvod, který vytváří jak pro hráče, tak pro diváky velmi vzrušující podívanou a s přibývajícím body a dostáváním se do koncovky setu se napětí zvyšuje, hráči bojují o každý míč a vytváří se tak neuvěřitelná atmosféra. Dlouhé výměny a obětavý výkon hráčů či hráček často přivádějí diváky k šílenství a to je také jeden z důvodů, proč je tento sport ve světě tak populární.

2.1.1. Charakteristika vrcholového volejbalu žen

Buchtel (2006) uvádí, že ženský volejbal je v současné době mnohem kvalitnější, než býval. Vede k jednoduchosti v neustálém zrychlování a k maximální preciznosti. Svým

pojetím se přibližuje k mužskému volejbalu. Špičkové hráčky současnosti se vyznačují rychlostí a silou. I přes tato fakta má však volejbal žen stále svá specifika: hru v poli, která přináší delší rozechry a útok odrazem z jedné nohy, kterými dokáže nadchnout nejen neodbornou veřejnost, ale i volejbalové odborníky.

Trvalým jevem se ukazuje nárůst stability výkonnosti družstev i jednotlivců s minimálním počtem individuálních chyb. Složení družstva je postaveno ve většině případů na vytipovaných hráčkách vysoké postavy. Zdá se, že „šikovné hráčky“ menšího vzrůstu ustupují v nominacích právě těmto vyšším a fyzicky připraveným hráčkám. Neustále se zvyšuje technická vybavenost a dynamika pohybu hráček i přes jejich typologické rozdíly. Družstva již nejsou sestavována a řízena v průběhu utkání pouze s vidinou základní sestavy, ale sestavená družstva by měla dávat možnost častějšího zásahu do hry většímu počtu hráček. To je častější u družstev mužů. U ženských družstev, odehrává často celý šampionát základní sestava. Výzkumy posledních velkých šampionátů ukázaly, že trend pouze vysokých hráček ustupuje především na místech přihrávajících smečářek.

2.2. Herní výkon

Týmový herní výkon a individuální herní výkon jsou podle Buchtela (2011) v utkání nejžádanější výstupy a součást cíle tréninku volejbalu. Oba tyto výkony mají ve volejbalovém tréninku ještě několik dalších funkcí: jsou velmi silným motivačním faktorem, kontrolním měřítkem pro účinnost tréninku a jsou jedním z nejsilnějších výběrových kritérií při vytváření nejrůznějších reprezentačních družstev i při přijímání do různých typů sportovních škol a center přípravy mládeže.

Sportovní trénink je dle Koblého (1973) nejefektivnější formou volejbalu. Jen jím lze dosáhnout těch nejvyšších individuálních i týmových sportovních výkonů a také i plného uspokojení všech požadavků, které na sportovní trénink a jeho výsledky kladou samotní hráči.

2.2.1. Individuální herní výkon

Dobry a Semiginovský (1988) uvádějí, že sportovní hra je realizovaná v utkání dvou družstev a navenek se jeví jako specifická pohybová aktivita, která se skládá z pohybů, jež se odlišují vnější formou, intenzitou a objemem (dobou trvání, frekvencí). Každý pohyb je zaměřen na jiné řešení herního úkolu a tyto pohyby definujeme jako herní činnosti jednotlivce. Označení pohybových činností, jako běh, hod míčem, odbití, úder, výskok, pád atd. do této skutečnosti nezasahuje. Aby byl vyjádřen herní účel a záměr, proto tak byly orientované pohybové činnosti nazvány. Z běhu vzniká uvolňování bez míče, z hodů míče je

přihrávka. Dále vrchní odbití jednoruč je jednou podáním, podruhé útočným úderem. Všechny herní činnosti jednotlivců tvoří dohromady strukturu obsahu každé sportovní hry. Specifické provádění určitého pohybového úkolu označujeme výrazem motorická dovednost. Proto každou herní činnost jednotlivce splňující tyto požadavky, chápeme jako herní dovednost.

1.1.1.1. Flexibilita a složení těla

Kloubní flexibilita a složení těla jsou podle Dobrého se Semiginovským (1988) v podstatě nezávislé determinanty. Rozsah pohybu je omezen kloubním pouzdrem (47%), svalstvem (41%), šlachou (10%) a kůží (2%). Výčetem těchto determinant je nejvíce ovlivnitelné svalstvo. Složení těla se vztahuje k proporcím různých vláken vytvářejících hmotnost těla. Silně omezující faktor herního výkonu je nadbytek podkožního tuku.

2.1.1.1. Odolnost individuálního herního výkonu proti rušivým vlivům

„Odolnost proti rušivým vlivům se chápe jako způsobilost člověka vykonávat danou činnost v podmínkách působení deformačních faktorů pokud možno bez výrazného snížení efektivnosti činnosti“ (Dobrá, Semiginovský 1988, str. 35)

Dobrá a Semiginovský (1988) zmiňují, že rušivé elementy deformačních faktorů mohou výrazně narušit celkový herní výkon. Nás zajímá zejména odolnost přesnosti herních činností s míčem. Přesnost zásahu míče, spoluhráče či soupeřova pole je kvalita, s jakou se charakteristiky pohybů přibližují k ideálním ukazatelům. Vlivy deformačních faktorů, které jsou překážkou v cestě řešení herních úloh spojených se zasahováním cíle, jsou spojeny s realizací pohybů s vysokými nároky na přesnost. Tyto vlivy působí rušivě na organismus, vstupují do psychických procesů, snižují kvalitu percepce a rozhodování. Také zvyšují požadavky na energetické krytí a vyvolávají biomechanické bariéry v pohybových výstupech. Rušivé vlivy vznikají z vnitřních a vnějších faktorů, které se dají nazvat také endogenní a exogenní. Do vnitřních faktorů patří emoční napětí, zvyšující se únava, z čehož mohou vznikat úrazy, chronické nemoci nebo svalové záněty. Vnějšími faktory myslíme soupeřův odpor, neočekávanou proměnlivost herních situací nebo klimatické podmínky. Negativní vliv na funkci hybného systému mají deformační faktory a vedou k částečné nebo úplné diskoordinaci, zejména pohybů s vysokými nároky na přesnost.

Kaplan s Buchtelem (1987) píše, že herní výkon hráče ve volejbalu chápeme jako projev určitého stupně způsobilosti seberealizace v ději utkání, projevující se v kvalitě a množství osvojených herních činností přenášejících se do herního výkonu družstva.

Podrobněji jej možno charakterizovat jako kvantitu a kvalitu chování hráče realizované v průběhu utkání nebo některé jeho části spolu s vlivem hráčova chování i jeho osobnosti na spoluhráče i protihráče.

Struktura herního výkonu hráče je dána určitým počtem a uspořádáním faktorů se sítí vzájemných vztahů, které se významově liší. Dosavadní zkoumání výkonu hráče nepřineslo natolik úplné a zobecnitelné výsledky, aby bylo možné sestavit model vědecky ověřené struktury herního výkonu. Stanovit kritéria pro objektivní hodnocení hráče ve hře, které by zcela postihlo kvality výkonu, je obtížné. Míra objektivního posouzení jednotlivých faktorů také není na optimální úrovni.

Dle Buchtela (2011) předpoklady individuálního herního výkonu představují potenciál, ze kterého vyrůstá vlastní herní výkon hráče. Patří mezi ně jak všechny osobnostní vlastnosti a dispozice, tak také jakékoliv další okolnosti, které by mohly kladně či záporně ovlivnit herní chování hráče. Dělíme je na vnitřní a vnější.

Vnějšími předpoklady, které ovlivňují herní výkon hráče, myslíme všechny vlivy, okolnosti a situace, které se vyskytují v okolí hráče a které mohou jakkoliv ovlivnit jeho psychický i fyzický stav. První skupinu vnějších předpokladů tvoří blízké soukromí hráčů. Myslím jimi především rodinu a příbuzné hráče či hráčky, bydliště a možnosti dopravy na sportoviště, školu a studium, zaměstnání nebo koníčky. Druhou skupinu těchto předpokladů vytváří prostředí týmu a spoluhráči.

Vnitřními předpoklady jsou myšleny všechny vlastnosti a úroveň činnosti všech orgánových systémů, které mohou jakýmkoliv způsobem ovlivňovat průběh a míru individuálního herního výkonu. Tyto orgánové systémy jsou svázány dohromady do jednoho tzv. „nadsystému“, který zobrazuje vybrané systémy lidského organismu působící na různé rozlišovací úrovni a ovlivňující přímo nebo zprostředkovaně chování hráče ve hře.

3.1.1.1. Faktory mající vliv na herní výkon hráče

Podle Dovalila a kol. (2002) existují tyto faktory, které individuální výkon ovlivňují:

- faktory somatické (konstituční znaky jedince)
- faktory kondiční (soubor pohybových schopností)
- faktory techniky (technické provedení herních dovedností)
- faktory taktiky (tvořivé jednání hráče)
- faktory psychické (kognitivní, emoční a motivační procesy).

Faktory limitující herní výkon hráče v utkání (podle Přidala a Zapletalové, 2003):

- biologické faktory (somatické a funkční předpoklady, věk)
- motorické faktory (kondiční a koordinační schopnosti, herní dovednost)
- psychické faktory (kognitivní, emoční, motivační, volní a osobnostní vlastnosti hráčky)
- sociální a deformační faktory.

Dobrá a Semiginovský (1988) popisují faktory limitující herní výkon hráče v utkání následujícím způsobem:

Biologické faktory:

- Somatické předpoklady- zahrnují tělesnou výšku hráček, hmotnost těla a délku končetin s poměrem jejich částí (175-195 cm, dosah ve stoji 240-260cm, hmotnost minus 105-110 z výšky)
- Funkční předpoklady – představují bioenergetické zabezpečení svalové kontrakce při individuálním herním výkonu. Mluvíme o neoxidativním i oxidativním způsobu energetického krytí pohybové činnosti a využití jednotlivých typů svalových vláken. Především glykotická vlákna jsou limitující podmínkou úspěšného herního výkonu každé hráčky ve volejbalu.
- Věk – v současné době pozorujeme zvětšování věkového rozdílu mezi hráči. Setkáváme se na vrcholové úrovni s hráči ve věku 19, ale i 35 let.

Motorické faktory:

- Silové schopnosti – ve volejbalu především dominuje výbušná síla dolních končetin, paží a trupu, což znamená schopnost překonávat maximální rychlostí nemaximální odpor. Tyto situace můžeme vidět při blokování, útočném úderu a podání, pokud možno po celou dobu utkání.
- Rychlostní schopnosti – ve volejbalu se projevuje komplexní rychlost s cyklickými i acyklickými pohyby. Velmi intenzivně se také využívá reakční rychlost, což je okamžitá reakce na vzniklou situaci, jako např. letící míč, reakce na spoluhráče či protihráče, ale i okamžitý výběr a realizace nejvhodnějšího řešení herní situace. Hráč potřebuje na reakci přibližně 0,25 – 0,35 s.
- Vytrvalostní schopnosti – můžeme definovat, jako činnost, která je prováděná požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase.

Ve volejbalu je důležitá aerobní vytrvalost. Herní vytrvalost ve volejbalovém světě znamená střídání aerobního a anaerobního zatížení v dlouhém časovém úseku.

- Koordinační dovednosti – těmi rozumíme řízení a regulaci pohybu. V tomto případě hraje nejdůležitější úlohu centrální nervový systém a nižší řídicí centra. Ve volejbalu se převážně vyskytují diferenciacní a orientační schopnosti, schopnosti reakce, rytmu a schopnost spojování pohybu a jejich částí. Koordinační schopnosti se v každé volejbalové specializaci mírně liší.
- Herní dovednosti – jsou výsledkem motorického učení. Vnější projevem herních volejbalových dovedností je technika individuální herní činnosti. Technika neboli pohybová struktura je součástí tréninku po celou dobu sportovní kariéry. Zpočátku jde o osvojení a zdokonalování základů techniky, později nastupují procesy diferenciacce, integrace a stabilizace techniky.

Psychické faktory:

- Kognitivní procesy – aktivně odrážejí objektivní skutečnost jak vnějších pohybových projevů, tak vnitřních procesů probíhajících v organismu hráče. Ve volejbalu kognitivní procesy vyúsťují v taktické jednání hráčky.
- Motivační procesy – motivace je předpokladem veškerého snažení, vyjadřuje touhu věnovat se pohybové aktivitě. V IHV motivace představuje pozitivní přístup i myšlení. Hráčky či hráči, kteří tvrdě trénují a volejbalem žijí, mají touhu stále hrát a zdokonalovat svoji hru. K tréninku a utkání přistupují zodpovědně a s potřebným zápalem a nadšením. Motivace je ovlivňována dalšími faktory, což jsou zejména emoce a vůle.
- Emoční procesy – vliv emocí na IHV je v průběhu hráčské kariéry významný. Optimální herní výkon vyžaduje optimální úroveň aktivace. Výkon vzrůstá s rostoucí aktivací, ale jen do určité míry.
- Volní procesy – týkají se činnosti, mají nesporný vztah k motivaci a jsou dynamické. Ve snaze dosahovat vytyčených cílů, při překonávání nežádoucích, rušivých vlivů je důležitá silná vůle v průběhu individuálního herního výkonu.
- Osobnostní vlastnosti hráčky – jedná se o zaměření osobnosti, vlastnosti charakteru, jako jsou sebedůvěra, cílevědomost, samostatnost, temperament a sociální role osobnosti. Jeden z faktorů, který také hraje svoji roli v herním výkonu.

Sociální a deformační faktory:

- Sociální prostředí – místo, kde hráčka žije a trénuje, výrazně ovlivňuje individuální herní výkon.
- Mezilidské vztahy – bezproblémová atmosféra, pozitivní vztahy v týmu, dobré výsledky velmi úzce souvisí s individuálním herním výkonem
- Deformační faktory – jak jsem výše zmiňovala, existují rušivé vlivy, které působí na herní výkon hráčky. Jsou to psychické procesy, jak vnitřní (svalová horečka, úraz), tak vnější (důležitost utkání, klimatické podmínky).

4.1.1.1. Diagnostika individuálního herního výkonu

Buchtel (2011) zmiňuje, že diagnostika neboli sledování a hodnocení individuálního herního výkonu každého hráče, je každodenní pracovní povinností trenérů i některých dalších členů realizačních týmů a ve většině případů se takovéto hodnocení děje subjektivním odhadem hodnotitelů. K tomuto tvrzení je třeba doplnit pár informací. Při předchozí charakteristice IHV jsme hovořili o některých jevech, které jsou skutečně obtížně hodnotitelné objektivně a nelze je hodnotit jinak. Také pro subjektivní hodnocení existují pomůcky, jako např. hodnotící škály, kontrolní seznamy či dotazníky. Mohly by hodnotitelům pomoci, ale těmito postupy se budeme zabývat jen okrajově.

Dále se budeme zabývat hodnocením herního výkonu pomocí „herní statistiky“ nebo také „statistické analýzy děje hry“. Tento postup je nejrozšířenější v současném soutěžním volejbalu. Snaží se co nejpodrobněji popsat vše, co se během utkání vyskytne, ale i vyhodnotit zda a jakým způsobem byl splněn cíl herní realizace v každé hráčově podstatné činnosti. Jsou zde i další úkoly, které je možné plnit, i když se nyní budu zabývat herní statistikou s ohledem na hodnocení herního výkonu hráčů v utkání. Jedná se o: hodnocení dlouhodobějšího vývoje výkonnosti hráčů, získání informací o výkonech hráčů svých soupeřů, vybírání jednotlivce do různých výběrových týmů, plánování cíle týmu i jednotlivců v utkání, monitorování a hodnocení způsobu řízení týmu v utkání, popisování hry týmů určité úrovně výkonnosti a dokumentování postupu a plnění cílů tréninku.

Statistická analýza děje hry je skupina metod, které by měly splnit tři základní skupiny úkolů: shromáždění nebo zaznamenání dat o IHV hráčů, uložení a uchování vhodným způsobem zaznamenaná data a zpracovávání dat, jak aktuálně získaná, tak z databází.

2.2.2. Týmový herní výkon

Kaplan a Buchtel (1987) uvádějí, že herní výkon volejbalového družstva je chápán jako realizované individuální a skupinové motivované jednání hráčů v ději utkání. Podléhá sociálně psychologickým a speciálně herním zákonitostem, vyjádřené dosaženým výsledkem v konkrétním utkání. Jedna z významných podmínek herního výkonu celého týmu je jeho vnitřní struktura, která je dána systémem pozic, rolí hráčů a sociálního klimatu, reprezentovaného především vysokou úrovní soudržnosti, participace a autority. Z psychologického hlediska jsou efektivní skupiny charakterizovány několika obecnými znaky, jako např. přiměřené motivace na skupinový cíl (cíle skupiny je akceptován všemi členy), dobré sociální klima, hojná komunikace mezi členy ve skupině a vhodná skladba meziosobních vazeb.

„Za nejdůležitější jsou považovány meziosobní vazby, protože ovlivňují utváření ostatních tří znaků a mají přímý vliv především na spolupráci hráčů ve hře.“

„Úroveň herního výkonu družstva je vedle výkonů jednotlivých hráčů podmíněna především kvalitou sociálních vztahů uvnitř kolektivu. Proto vytvořit družstvo, které bude podávat požadovaný herní výkon, je bez znalosti sociálně psychologických aspektů neformální skupiny prakticky nereálné.“ (Kaplan, Buchtel, 1987, str. 14)

Na herní výkon družstva podle Haníka (2008) působí velké množství faktorů, které mají charakter určujících činitelů:

Sociálně-psychologické činitele herního výkonu družstva:

- Soudržnost družstva – je chápána jako zvýšený pocit spoluúčasti. Je výsledkem všech pozitivních sil působících na jednotlivce v týmu tak, aby měli snahu v týmu vydržet a vytvořili soudržný, jednotný tým. Většinou se projevuje ve vypjatých situacích, kdy může dojít ke konfliktům.
- Polarizace družstva – vytváření neformálních podskupin v týmu. Nebezpečné bývají zejména podskupiny, ze kterých by mohly pramenit konflikty a nepřátelské vztahy. Většinou tyto skupiny tvoří náhradníci, jejichž zaměření nesleduje společný cíl týmu.
- Interpersonální vztahy – faktor výrazně ovlivňující týmový herní výkon. Hráč bez pomoci spoluhráčů nemá šanci na to, aby se prosadil. Je těžké fungovat v kolektivu s negativním přístupem. Nejvhodnějšími hráči jsou ti, kteří v průběhu utkání i tréninkového procesu povzbuzují, zdravě provokují, mají stabilní osobnost a vysokou

motivaci. Reagují spontánně a většinou se jim podaří vyhecovat k perfektnímu výkonu celý tým.

- Komunikace – je důležitá mezi hráči i mezi hráči s trenérem. Naučit se vnímat a respektovat trenéra nebo spoluhráče je základem k úspěchu. Cílem komunikace je vytvoření takové atmosféry v týmu, která zefektivní ovlivňování hráče i celého týmu. Problém se většinou vyskytuje, když se trenér s hráči neshodují v názoru (určování taktiky, hodnocení individuálních herních výkonů).

Herně-činnostní činitelé

- Činnostní koheze – soudržnost, spolupráce, souhra hráčů a jejich vztahy v průběhu utkání (Dobry, Semiginovský, 1988). Pozitivní vývoj činnostní koheze závisí na několika aspektech:
 - volba adekvátního herního systému a stanovení úkolů hráčů
 - vymezení participace hráčů na týmovém herním výkonu podle jeho herních dovedností a herní specializace
 - soulad individuálních zájmů s výkonnostní úrovní a hodnotovou orientací týmu
 - formulace výkonnostních cílů, které jsou pro tým dosažitelné
 - vhodné zastoupení několika sociálních rolí
- Činnostní participace – míra účasti jednotlivých hráčů na týmovém herním výkonu. Úroveň participace ovlivňuje více aspektů:
 - herní specializace
 - kvalita zvládnutí herních činností jednotlivce
 - osobnostní vlastnosti hráče
 - momentální individuální herní výkonnost
 - komunikace s ostatními hráči, vzájemné porozumění

2.3. Psychologie sportu

Tod (2012) píše - „*Sportovní psychologie je definována jako uplatňování znalostí a vědeckých metod psychologie na studii lidí ve sportu a různých cvičení. Tyto znalosti se často používají také ke zlepšení sportovní výkonnosti a zdraví*“ (Gill, 2000). Psychologii sportu lze definovat jako zkoumání osob a jejich chování v různých cvičebních a sportovních prostředích. Chápat chování, myšlení a cítění lidí v situacích sportu je jedním z hlavních zaměření psychologie sportu. Jde o aplikovaný vědní obor, jehož důležitým zaměřením je

také uplatnění poznatků psychologie sportu při úsilí pomáhat lidem s jejich problémy. Zjišťování různých poznatků o lidech, sledování jejich chování při sportu a cvičení a následné uplatnění těchto poznatků může být velmi užitečné v mnoha situacích. Sportovci se mohou v první řadě naučit zlepšovat své výkony, mít ze sportu radost a celkově si více užívat sportovního života.

Podle mého názoru hraje psychika ve sportu jednu z nejdůležitějších rolí. Když sportovec není uvnitř sebe vyrovnaný, má osobní problém nebo pro něj sport, který dělá, nemá tak významnou roli, nepodává tak dobré výkony, jako sportovec, který je šťastný, který nemá žádný problém a tím sportem se baví. Psychika ve sportu je především sociální záležitostí. Velmi důležité pro sportovce je, umět vycházet s lidmi, především v kolektivním sportu. Umět se chovat uvnitř týmu, respektovat spoluhráče i trenéra, vytvořit si kladné vztahy mezi sebou, to jsou všechno velmi důležité věci v kolektivním sportu. Důležité pro sportovce je také stanovit si cíle, proč daný sport vykonává, jestli chce něčeho dosáhnout, či zda bude sportovat jen pro radost.

Vybrala jsem si několik kategorií sportovní psychologie, kterým se budu věnovat hlouběji a níže je budu popisovat. Jedná se o osobnost ve sportu, sportovní motivaci, emoce ve sportu, a především mezilidské vztahy ve sportu a skupinovou kohezi.

2.3.1. Osobnost ve sportu

Podle Hoška (2009) se konkrétní sportovec vyznačuje mnoha vlastnostmi a osobnost je pojem jednotící. Vlastnosti jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů. Mluvíme o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, spojených s jeho tělesným sebezpojetím.

Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti. Rozvoj sportovní výkonnosti je přitom třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti. Nerespektování podmínky rozvoje osobnosti sportovce v průběhu sportovní kariéry, oplošťování sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu, může vést k úctyhodnému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon na světové úrovni vznikne jen tehdy, když se do budování výkonu zapojí celá osobnost sportovce, a ne jen svalový aparát.

Poznání osobnosti konkrétního sportovce stojí za zodpovězení tří otázek, které znějí, co sportovec může, co chce a jaký je. První otázka směřuje do oblasti schopností, předpokladů k činnosti. Druhá do oblasti motivace. Obě jsou na místě ve sportu a reagují na

jednu ze základních pouček psychologie, že výkon je funkcí motivace a schopností. Třetí je komplikovanější, zabývá se profilem osobnosti sportovce, kam patří temperament, charakter, sociální vazby a role, ale i tělesné schéma.

Kobrle (1973) tvrdí, že se ve volejbalu vyskytují čtyři typy osobnosti hráčů, charakteristické jejich typickými vlastnostmi. Jedná se o tyto:

- Hráči extrovertní – typy hráčů komentující zásahy spoluhráčů při tréninku, poučují a kritizují je, snaží se dirigovat hru týmu v utkání
- Hráči introvertní – působí v utkání chladně, nevzrušivě, málo rozhodně, s malou bojovností a hrají spíše pro sebe, než pro týmový úspěch. Jsou spíše pesimističtí.
- Hráči neurostičtí – hráči snadno podléhající vlivům prostředí, divákům, počasí, nezvyklému hřišti, nesprávnému rozhodování, různým náladám, nepříznivému vývoji utkání a dalším faktorům. U těchto hráčů se v koncovce utkání stupňuje napětí, hrají špatně, nejsou rozhodní. V důležitých momentech utkání na tyto hráče není spoleh a obvykle zklamou.
- Hráči emocionálně stabilní – tito hráči jsou přemýšliví, hrají klidně a beze strachu. Jejich klid prospívá většinou celému týmu při nervózní, dezorientované hře. Občas nastane situace, kdy lehkomyšlně zkazí těžko vybojovaný míč a svým flegmatickým chováním provokují neurostické hráče i trenéra.

2.3.2. Motivace ve sportu

Motivace je dle Toda (2012) individuální pocit či důvod sportovce, proč se danému sportu věnuje. Každý sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí při vítězství vlastního týmu nebo když překoná „osobní rekord“, je nepopsatelná. Ve sportu ovšem není zdaleka všechno tak příjemné. Za úspěchem se zpravidla skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z toho není zdaleka tak zábavná jako sama hra nebo závod. Soutěže a tréninky navíc musí pokračovat i v tom nejprotivnějším počasí. Trvá dlouhou dobu a je za tím opravdu hodně tvrdé práce, vynaloženého úsilí a spousta energie, než sportovec dosáhne vysoké úrovně a stane se úspěšným sportovcem. Nehledě na to, jak dlouho trvá, než se sportovec dostane na takovou úroveň, kdy může konkurovat nejlepším hráčům na světě. Dostat se na světovou úroveň se povede malému množství sportovců. Jen těm nejvytrvalejším a nejodolnějším

Motivaci ve sportu můžeme rozdělit na několik druhů. Existuje motivace výkonová, vnitřní a vnější.

„Výkonová je motivace postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost nebo úspěch ve sportovním prostředí se často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se zde zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti. Teorie z této oblasti se zaměřují na osobnostní rysy jednotlivců, které je předurčují k tomu, aby je poháněla vpřed potřeba úspěchu, stejně jako na to, jak motivaci k úspěchu jedince ovlivňuje prostředí nebo konkrétní situace.“ (Tod, 2012, str. 35-36)

V následujícím textu se budu zabývat vnitřní a vnější motivací. Vnitřní motivace se může u sportovců podobat, ale přesto bude jiná. Každý sportovec má jiný důvod k tomu, aby se danému sportu věnoval. Některý sportuje proto, aby vyhrával, protože chce být nejlepší. Jiný sportuje proto, že chce patřit do nějakého kolektivu a být něčeho takového součástí. Další může mít za důvod, že chce mít pohyb, chce zhubnout, mít lepší postavu. Takových důvodů lze najít spoustu, ale hlavním znakem vnitřní motivace je, že si tyto důvody sportovec určuje sám. Kdežto u vnější motivace se dá mluvit v podstatě o opaku. U vnější motivace je sportovec v zásadě ovlivněn okolím. Ovlivnění může být jak pozitivní, tak i negativní. Mladé sportovce z velké většiny ovlivňují rodiče, kteří je doprovází na trénink, a podporují je. Naopak u starších sportovců může být ovlivnění v tom, že jim okolí říká, že nic nedokážou, že se jim nedaří, a tím je vyhecují k lepšímu výkonu a aby na sobě pracovali ještě víc. Ať už je motivace výkonová, vnitřní nebo vnější, je pro sportovní výkon velice důležitá.

2.3.3. Emoce ve sportu

Dle Hoška a Hátlové (2009) je sport zdrojem emocí a patrně patří mezi nejemocionálnější zájmové činnosti člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Z psychologického hlediska je prožitek silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové idealizaci, to znamená, že mění své emoční znaménko spíše v kladném směru. Co bylo aktuálně nepříjemné, se stává časem neutrálním, věci neutrální nabývají časem kladné emoční znaménko a to co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s nadšením.

Pro člověka je velmi důležité mít volnost v projevování svých emocí. Výchovou je člověk veden své emoce tolik neprojevovat, ale právě to může mít postupem času negativní účinky. V tomto případě sport dává volný průchod emocím a lidé se při sportu často dokážou odreagovat.

Kobrle (1973) tvrdí, že průběh volejbalového utkání je prožíván pomocí různých citových reakcí. Neúspěch bývá obvykle spojen s nepříznivými pocity, což je rozmrzelost, mění se v obavu, zlost či depresi. Úspěch vyvolává příznivé pocity. Průběh těchto vztahů nebývá vždy jednoznačný. Záleží také na dalších faktorech, jako např. na původním záměru, pevnosti kolektivu, působení trenéra, obecnstvu a mnoha jiných. Pocity jednotlivých hráčů se rychle přenášejí na celý tým a zásadně jej ovlivňují. V této souvislosti má mimořádný význam reakce hráčů na výkony svých spoluhráčů. Pochvala za dobrý zásah, uklidnění a přátelské povzbuzení při chybě místo výčitek, jsou velmi účinnými prostředky regulace citových reakcí.

Vrcholoví hráči volejbalu jsou všeobecně spíše emocionálně labilní, než stabilní. Tento fakt patrně koresponduje s vysoce dynamickým a proměnlivým charakterem volejbalu. Použijeme-li termínů z jednotlivých položek Eysenckova osobnostního dotazníku, který sleduje dimenzi neuropsychické stability - lability, pak můžeme dobré volejbalisty a volejbalistky charakterizovat jako lidi, kteří mívají výkyvy nálad od veselé do smutné. Jsou také poměrně snadno dotčeni, zejména když se na nich, nebo na jejich výkonu najdou chyby. Bývají někdy plni energie a jindy velmi ochablí, nebo jsou také často napjatí či přecitlivělí. Trpí nespavostí a dělají si starosti o své zdraví. Vědí o sobě, že se snadno rozčílí. Nikde ale není psáno, že k tomu, aby se člověk stal dobrým volejbalistou, musí být nervózním a přecitlivělým hypochondrem. Uvedené vlastnosti se týkají celé skupiny vrcholových volejbalistů. U konkrétních jedinců jde především o to, jak se ten sportovec dokáže se zmíněnými příznaky emocionální lability vyrovnat (pokud se tyto příznaky v jejich chování a prožívání objevují). Pokud je sportovec schopný ve vypjatých herních situacích své vlastní emoce ovládnout, pak je pravděpodobné, že podá ten výkon, na který má natrénováno. Pokud není této seberegulace schopen, podá většinou výkon nižší a pak lze hovořit o „psychické příčině selhávání“.

2.3.4. Interpersonální vztahy v týmu a skupinová koheze

DeVito (2008) tvrdí, že ze všech lidských vlastností a dovedností patří k nejdůležitějším a nejužitečnějším ty, které se týkají komunikace. Komunikační dovednosti ovlivňují všechny vztahy, ať už v osobním, či sportovním životě. Interpersonální komunikace je vysílání a přijímání verbálních i neverbálních sdělení mezi dvěma nebo více lidmi.

Tod (2012) uvádí - soudržnost týmu bývá popisována jako nezbytný předpoklad sportovního úspěchu. Ve většině případů je takřka nemožné vyhrávat celou sezónu, aniž by přišla prohra. Některým týmům se to ovšem podařilo, což je naprostý unikát celého sportu.

Když tým neprohraje celou sezonu, musí být soudržné nejen na hřišti, ale i mimo něj. Naproti tomu jiné týmy působí jako rozdělené, nepůsobí jako soudržná skupina, jako lidi, kteří drží při sobě, mají neshody v šatně a potom je přenáší i na hřiště. Jestliže jsou neshody v týmu, potom je takřka nemožné, aby se jim dařilo při hře.

Vzhledem k tomu, že koheze se týká týmů, je důležité vědět, co tento pojem znamená. Co dělá z nějakého množství jednotlivých sportovců nebo hráčů skupinu nebo tým? Skupina je tvořena dvěma a více jednotlivci, kteří jsou ve vzájemných interakcích a většinou mají společný cíl. Sportovní týmy lze považovat za skupiny, protože mají společný cíl, jednotlivci se považují za členy této skupiny a ve skupině či v týmu jsou většinou určeny role (např. kapitán). Když tady mluvíme o kohezi, bylo by správné, si říct, co tento pojem vyjadřuje. Koheze neboli soudržnost je celé pole sil, díky jejichž působení zůstávají jednotlivci ve skupině. Definice, která je často užívaná, specifická pro sport, popisuje kohezi jako sklon skupiny držet při sobě při sledování určitých cílů a dosahování spokojenosti jejich členů.

Jansa a kol. (2012) píše, že individuální sporty jsou takové skupiny, kde mezi členy existuje určitá nezávislost při sportovní činnosti. Způsob sociální interakce se liší podle druhu sportovního odvětví. Převládá interakce k celkové strategii a taktice v individuálních výkonech soutěže družstev. Kdežto týmové sporty charakterizují skupiny, které mezi členy vyžadují určitý stupeň závislosti. Způsob sociální interakce je podobný, jelikož převládá interakce ve významu dílčí spolupráce v utkání, podložená strategií a taktikou celého týmu.

„Důležitou podmínkou sociální interakce ve sportu je sociální percepce (vnímání) a komunikace mezi sportovci. Sociální percepce je chápána jako bezprostřední jednání a chování člověka v průběhu sportovní činnosti. Poznávání a hodnocení sportovce ve vzájemném působení tvoří základ kvalitních výkonů celého kolektivu. Sociální percepce je nejvíce závislá na individuální zkušenosti mezi osobními vztahy, aktuálními psychickými stavy, ale i na informacích, které si sportovci o sobě předávají.“ (Jansa a kol. 2012, str. 143)

Jak už jsem výše zmiňovala, sportovní tým se skládá z určitého počtu členů se společným cílem. Ti jsou spojeni řadou svazků a vzájemně se znají. Vytvářejí si společné normy a podle toho také regulují a ovlivňují chování a jednání navzájem. Struktura sportovního týmu je vytvářena systémem pozic, rolí a vzájemných vztahů mezi sportovci. Podmiňují tak celkové sociální klima v družstvu.

Z hlediska struktury a dynamiky sportovního týmu sehrává významnou úlohu již zmíněná sociální role sportovce. Role vyjadřuje cíle, názory, hodnoty a činnosti, které mají charakterizovat sportovce z určité pozice, a očekávání ostatních členů družstva. Vymezení rolí

ve skupině přispívá k pravidelné funkci a dobrému plnění výkonnostních cílů. Ve sportovních týmech existuje několik typů rolí (Slepička, Hošek, Hátlová, 2008): role spjaté s činností družstva (různé herní role, role vůdce), role pojící se k vytváření dobrého klimatu skupiny (emoční vůdce ovlivňující ostatní během hry), a role spojené s uspokojováním vlastních potřeb členů. Ve sportovních týmech existují různé role. Pro sport typická je především role vůdce, který v podstatě ovlivňuje skupinovou činnost. Vyskytují se však i další role, které můžeme považovat za charakteristické pro sportovní týmy. Jsou součástí skupinového života, ovlivňují jeho dynamiku a také velmi intenzivně atmosféru celého týmu.

Sportovní týmy procházejí velmi často řadou zátěžových situací, plynoucích ze soutěžní podstaty sportu, a v takových situacích rychle stoupá především psychické napětí jednotlivých členů. Toto napětí je nezbytné ventilovat a ovlivnit tak skupinovou atmosféru. Jednou z možností je uvolňování těchto tenzí ven mimo družstvo, vůči soupeři, což přispívá k motivaci a „udržování bojové nálady“ vůči soupeři. Ukazuje se však, že část tohoto napětí se uvolňuje i dovnitř skupiny a výrazně modifikuje skupinové klima. Situace ve sportovních družstvech dokládá, že pokud se vyskytují jedinci, kteří na sebe váží převážnou část negativních vazeb, převažuje tendence uvolňovat napětí vůči nim. Rovněž je potom hledán někdo, kdo by byl ochotný být vmanipulován do role obětího beránka a soustředit tak své negativní projevy plynoucí z neúspěchu vůči němu. Jestliže jedinci, jež mají tyto role plnit, tyto role a s nimi spojené chování přijmou, mohou snížit pravděpodobnost vzniku konfliktů. Pokud se naopak tyto role v týmu neobjevují, hrozí větší nebezpečí vzniku konfliktů, snížení soudržnosti, neboť se tenze ventilují vůči nejbližšímu sociálnímu okolí – vůči trenérům, či vedoucím družstev. V neposlední řadě se v týmu také objevují role, které jsou spjaté s herními činnostmi, jako například smečář, nahrávač. Některé takové role s sebou nesou i specifické postavení v družstvu, neboť jejich úspěšné zvládnutí herních činností většinou stojí na úspěchu celého týmu, jelikož jsou nejdůležitějšími členy na hřišti.

Dle Koblého (1973) je soudržnost nebo koheze týmu závislá na vztazích vytvářejících se během tréninku, při utkáních i plánování činnosti týmu mezi hráči navzájem, mezi hráči a kapitánem či hráči s trenérem. Podle toho, zda jsou silnější nebo slabší síly, které tým posilují, než staví jeho hráče proti sobě, dochází buď ke zpevnování týmu, nebo k oslabování. Společenská rovnováha týmu závisí nepochybně na vyrovnanosti obou sil, které jsou dány mezilidskými vztahy. Nejdůležitějšími vztahy v týmu jsou vztahy mezi hráči navzájem a mezi hráči s trenérem.

Sociabilita a kolektivnost jednotlivých členů družstva je dle Ondráčka (1981) nezbytným předpokladem jejich taktické disciplíny a vzájemné spolupráce při výkonu. Sociabilitu můžeme označit jako schopnost jedince účastnit se skupinového dění. Kolektivnost je určitou vyšší formou sociability a znamená tendenci aktivně se podílet na dosahování cílů skupiny, na jejím řízení a spolupracovat přitom s ostatními členy skupiny. Důležitým činitelem sociability a kolektivnosti každého individua je jeho převažující zaměření buď na svět okolní, vnější, nebo na svět svůj vlastní, vnitřní. V prvním případě se jedná o tzv. extroverta, což je typ člověka, který je okolnímu světu otevřený, má rád zábavu, společnost, je veselý, optimistický a celkově jeho city nejsou pod pevnou kontrolou a není vždy spolehlivý. Naopak introvert, který je okolnímu světu uzavřený, je raději sám, než ve společnosti, má radši menší okruh lidí, nemá rád vzruch a shon, přesně kontroluje své city a i když je trochu pesimistický, je velmi spolehlivý.

2.3.5. Komunikační schopnosti trenéra

Podle Jansy a kol. (2012) dochází v procesu vedení sportovce trenérem k neustálé interakci mezi jejími aktéry. V rámci této interakce spolu její účastníci komunikují. Podstatou komunikace je sdělování informací – myšlenek, postojů, názorů apod. Podobně jako interakce je také komunikace chápána jako oboustranný proces (trenér – sportovec, sportovec – trenér), i když ne vždy vyvážený. Jak již bylo naznačeno, v mezilidské komunikaci nejde jen o přenos informací a zkušeností umožňujících koordinovat společnou činnost, ale i o vyjádření názorů, postojů a nálad. Sdělování může probíhat jak verbálně, tak i neverbálně, nebo také činem. Tím, jak se člověk chová či jedná v konkrétní situaci, velmi přesvědčivě vypovídá o svých názorech, postojích a vlastnostech. Usměrnování chování sportovců názorným příkladem chování trenéra bývá obvykle i daleko efektivnější než verbalizace.

Podle Kobrleho (1973) je sportovní trénink dlouhodobý pedagogický proces, zaměřený k všestrannému rozvoji každého hráče a k limitní výkonnosti ve speciální činnosti jednotlivce i družstva. Tento komplikovaný a obtížný proces je završen výsledkem pouze, když se snaží o dosažení rámcového i jednotlivých cílů všichni členové družstva, hráči i trenér. Hlavní a řídicí osobností je trenér, který má rozhodující význam při vytváření osobnosti hráčů i formování kolektivu týmu.

2.4. Psychické faktory volejbalu

Ondráček (1981) uvádí, že volejbal je kolektivní sport, a jako takový má v porovnání se sporty individuálními svá specifika. Ty ovlivňují metodu tréninku a přípravu na výkon i

vlastní sportovní výkon, a to jak jednotlivých hráčů, tak i celého družstva. Je zřejmé, že bez přihlížení k těmto specifikům volejbalu žádný trenér nemůže uspět. Přitom za největší problém nejen metodický, ale i psychologický, lze považovat otázku skloubení přípravy družstva jako skupiny a individuálního přístupu k jednotlivým hráčům se zaměřením na vyhledávání, přípravu a využívání výrazných individualit, které zejména ve vyhrocených situacích rozhodují o výsledku zápasu, tudíž i o konečném efektu činnosti družstva, jako celku.

Haník (2004) tvrdí – rozdíl mezi volejbalem mužů a žen je především v oblasti psychologického působení.

Dle Vaváka (2011) faktory, které jsou nezbytně nutné pro volejbal, je fyzická zdatnost a technicko-taktická příprava. Nejsou to ovšem jediné faktory, které jsou důležité pro hru. Nastupují i jiné, důležité faktory, které mohou celý tento děj buď podpořit, nebo na druhé straně zcela eliminovat. Jedním z takových faktorů, které jsou velmi významné pro sportovní výkon každého hráče individuálně, jsou psychické faktory. Problém psychického charakteru může ovšem nastat již během tréninkové činnosti. V tomto případě je to dáno vysokou náročností tréninkového procesu, špatnou atmosférou, či tlakem zvenku na výsledek hry, ale i mnoho dalších.

Ondráček (1981) zmiňuje, že základní odlišností volejbalu od sportů individuálních je snaha překonat soupeře ve spolupráci s ostatními členy vlastního družstva. Tento fakt ve spojení s rozmanitostí a proměnlivostí situací a podnětů v kolektivních sportech znamená mimořádné nároky volejbalu na psychiku sportovců. Konkrétně lze říci, že pro úspěšný sportovní výkon ve volejbalu je žádoucích několik bodů:

- dobrá přizpůsobivost psychiky sportovce různým vlivům podmínek a situací, doprovázejících přípravu k výkonu i výkon samotný
- tvořivé využívání pohybových schopností a uplatňování sportovně technických dovedností na základě předvídání úmyslů soupeře a spoluhráčů
- taktické myšlení a kombinační schopnosti
- vysoká sociabilita, kolektivnost a ukázněnost
- emocionální vyrovnanost a schopnost dobře ovládat své vlastní citové prožívání nejrůznějších situací a stavů
- pro sport všeobecně důležité vlastnosti osobnosti, jako např. bojovnost, rozhodnost, vytrvalost, důslednost, cílevědomost

- náležité vědomosti sportovce, týkající se zejména znalosti pravidel, poznatků o soupeři, systému soutěže, rozhodčích, prostředí a obecnstvu apod.

Vavák (2011) uvádí, že psychické předpoklady, vzhledem k sportovnímu výkonu, mají své vyvrcholení v motivaci, která je hnací silou každého hráče. Sportovní výkon se dá taky chápat jako součinnost schopností hráče s jeho motivací.

Podle Ondráčka (1981) přizpůsobivost psychiky sportovce různým vlivům podmínek a situací je faktor, který závisí na určitých vlastnostech. Optimální hladina stimulace, což znamená, že chování každého jedince je podmíněno množstvím a intenzitou vnějších i vnitřních podnětů, které je individuem prožíváno jako příjemné a tedy i žádoucí. Individuální tendence k rizikovému chování, je vlastnost, která je závislá na cílech, které si jedinec v určité činnosti před sebe staví. Účinná integrovanost osobnosti, což znamená schopnost vyrovnání sportovce se zátěžovými situacemi. Poslední vlastnosti, které jsou zařazeny do tohoto faktoru, je sebejistota, přizpůsobivost, odpovědnost a převládající aktivně řešitelský či pasivně prožívající přístup k řešení náročné situace. Celkově o faktoru „přizpůsobivost sportovce různým vlivům podmínek a situací“ platí, že jedinci méně odolní vůči zátěži vykazují nižší účinnou integrovanost osobnosti, nízkou sebejistotu a sebedůvěru, jsou méně sociálně přizpůsobiví a převažuje u nich pasivně prožitkový přístup k řešení situace. Tito jedinci vyžadují více porozumění od svého okolí, přitom ale nejsou v rámci skupiny příliš nakloněni spolupráci. Mají vysokou potřebu uznání od druhých, ale na druhé straně jsou vůči ostatním méně benevolentní. Naopak sportovci, kteří jsou k zátěžovým situacím odolní, vykazují zvýšenou sebejistotu, jsou ochotni riskovat, mají poměrně nízkou míru odpovědnosti vůči celku i vůči sobě a jsou méně sociálně přizpůsobiví. Mají tendenci prosazovat sebe na úkor družstva. Výrazně směřují k individualismu, s čímž souvisí i nižší ochota pomáhat druhým.

Intelektuální schopnosti jsou základní ovlivňující faktory celého života člověka. Ve sportu se jedná hlavně o pohybovou inteligenci, která představuje souhrn schopností, kterým obecně říkáme učení pohybu. Ve volejbalu můžeme mluvit speciálně o hráčské inteligenci, která v sobě zahrnuje komplex schopností, jako jsou např. umění vidět pole (spoluhráče, protihráče, míč), postavit se na předpokládané správné místo, vycítit směr a vývoj hry. Navazuje na to schopnost předvídání, rychlost myšlení a řešení složitých herních situací a v neposlední řadě také schopnost ovlivnit ostatní hráče v pozitivním směru. Umět povzbudit spoluhráče, aby hráli jako tým a šli společně za stejným cílem, což je většinou vítězství.

Dovalil (2012) píše, že podle typologické psychologie sportu se volejbal společně s ostatními sportovními hrami, zařazuje mezi sporty heuristické. V těchto sportech je důležité rychlé a hlavně efektivní řešení aktuální problémové situace a vyžadují především tvořivost a předvídatost. Ve skupinových výkonech hraje důležitou roli komplexní schopnost „umění vidět, číst hru“, což je základem hráčské inteligence.

Poměrně často je dle Ondráčka (1981) ve volejbalu používán výraz „herní inteligence“. Výkon ve sportovní hře a inteligence hráče spolu sice mohou úzce souviset, ale tato souvislost není vždy závislostí v kauzálním smyslu, jako to často chápe laická veřejnost. Ta u dobrého hráče, tvůrce hry, předpokládá nadprůměrnou inteligenci. Pravdou je, že dobří hráči bývají většinou skutečně vysoce inteligentní lidé, pokud sledujeme jejich tzv. inteligenční kvocient (IQ). Na druhé straně jsou však známy případy opravdových „kouzelníků hry“, jejichž IQ je podprůměrné. Na základě srovnání empiricky vytypovaných psychologických faktorů podmiňujících vynikající herní výkon s obsahem pojmu inteligence lze předpokládat u těchto sportovců příznivou konstelaci dílčích vlastností či složek obecné inteligence s kvalitní úrovní motorického učení, resp. zvládnutí pohybových problémů a zejména s výjimečnou pochopností koncentrovat se na hru.

Podle Krpače (2012) je volejbal velmi náročná hra, po psychické stránce, kde hrají velkou roli technické, taktické a atletické schopnosti, ale také mentální síla, vůle a bojovný duch. Tyto faktory rozhodují o vítězi či poraženém. Dalšími schopnostmi zasahujícími do herního výkonu jsou jednání, tréninkové nasazení jednotlivých hráčů, schopnost výdrže, osobní chování, nastavení a týmová spolupráce. Tyto schopnosti jsou z velké části ovlivňovány kognitivními kontrolními funkcemi, které jsou v neuropsychologii shromážděny pod pojmem exekutivní funkce. Exekutivní funkce chápeme jako schopnost koordinovat senzorické, emocionální a motorické procesy a přemoci u toho silné, ale zároveň nepotřebné reakce. Tyto funkce potřebujeme, abychom dokázali odmítnout oslavu s přáteli kvůli utkání, které se hraje následující den, nebo pro plnou koncentraci na cvičení v tréninku, přestože spoluhráč zrovna vypráví zajímavý zážitek. Exekutivní funkce hrají roli i při herním jednání. Pomáhají hráčům v koncentraci na podstatné a potlačovat nepřiměřené reakce. Již zmiňované funkce velice ovlivňují osobní chování, vlastní disciplínu s regulací a osobnost a jsou také velmi důležité nejen pro sport, ale i pro každodenní život.

Juda (2011) zmiňuje, že pro volejbalový výkon je velice důležité uvažování jedince o sobě samém. Vidění sebe sama ovšem ještě nemusí znamenat pravdivé sdělení o svém potenciálu a nadání. Uvažování o sobě je založené především na dojmech z minulých

zkušeností. Ty začaly hned při prvním volejbalovém tréninku a pochopitelně obsahovaly úspěch i neúspěch. V naší mysli se skrývá kromě vědomí i podvědomí. Do podvědomí se schovává vše, co se odehrává kolem každé aktivity. Hráč udělá chybu, přijde reakce trenéra, případně výtka. Následně tentýž hráč zahraje úspěšný míč, který ovšem zůstává bez reakce. Upozornění a zdůrazňování chyb vždy zůstane hráči v podvědomí delší dobu, než pochvala. Hráč si na danou chybu vzpomene u každého cvičení, kde ji může zopakovat a vyvíjí tak na sebe zbytečný tlak, od kterého se může odvíjet také to, že se mu přestane výkonnostně dařit. Trenér by měl hráče upozornit na to, co dělá špatně, ale měl by to pojmout v pozitivním směru. Říct mu, co udělal špatně, ale také dokázat, že věří, že chybu napraví. Hráč si potom danou chybu v hlavě probere a pokusí se ji napravit s pocitem, že v něj tým a trenér stále věří.

Psychické faktory jsou důležité jak u mužského, tak u ženského volejbalu. U ženského jsou přece jen důležitější. U dospívajících dívek je rozdíl o poznání větší. Je všeobecně známo, že pro ženy znamenají vztahy mnohem více, než pro muže. Muži si vzájemně vymění názory a za chvíli již o žádném problému neví. Pravý opak je u žen. Ženy si vymění názory a trvá jim mnohem déle, než opět najdou společnou řeč. Proto je psychika v dívčích týmech důležitější, než v mužských. Když se řeší mezi dívkami určitý problém a nejsou v potřebné týmové pohodě, je pro ně těžké koncentrovat se na utkání a nemyslet na problémy, které mezi sebou řeší. Je důležité, aby se zejména v dívčích týmech nevyskytovaly konflikty, které rozvrací vztahy v týmu. Aby bylo družstvo úspěšné, musí panovat důvěra, spokojenost a vzájemný respekt. Pokud se objeví v týmu aktivní hráčka, která si říká o všechny nahrávky a je na ni vyvíjen tlak, že musí z každé nahrávky bodovat, je to většinou bráno pozitivně. V každém týmu by taková hráčka měla být, protože je přínosem. Je to pro ni hlavní role, má pocit týmové zodpovědnosti a získává důvěru od ostatních. Ovšem pokud se to nezmění v aroganci a povyšování se nad ostatní hráčky. Mohly by vzniknout mezi nimi konflikty a velmi negativně se to projevit ve hře. Uvedu příklad: pokud se nahrávačka nepohodne se smečařkou, může se stát, že jí odmítne poskytnout nahrávku, aby mohla zakončit výměnu. Nebo když se dvě hráčky, které jsou dobrými kamarádkami, nepohodnou se třetí, je na ni vyvíjen mnohem větší tlak, a začne chybovat. Může se také stát, že určitá hráčka zkazí více míčů za sebou, a jiná hráčka, možná z frustrace, nedůvěry, nechce dostávat další nahrávky. To jsou případy snižující sebevědomí hráček, které zhoršují vztahy na hřišti. Tyto konflikty je potom velmi těžké urovnat. Pokud je mezi dívkami problém, neumějí podat stoprocentní výkon. Pro hráčky je také důležité, aby si mezi sebou dokázaly sdělit, co která udělala špatně

a jak to případně příště lépe vyřešit. Hráčky musí umět navzájem přijmout kritiku, umět ji podat slušnou formou, aby se neobrátila v nadávky a sprosté výrazy.

Krpač (2009) uvádí, že do týmové zodpovědnosti můžeme zahrnout také trenéra. V případě porušení disciplíny, či některého z pravidel, trenér s hráčkou projedná někde mimo celý tým její chování a vysvětlí jí, jak se chovat, aby nedisciplinovanost neškodila celému týmu. Trenér musí umět hráčky povzbudit, motivovat, ale také zkritizovat, když to situace vyžaduje. Charakter trenéra se ukáže tehdy, když má zkritizovat hráčku, která výkonnostně vyniká. Stává se, že trenér dělá mezi hráčkami určité rozdíly, má své oblíbené a méně oblíbené hráčky. Ostatní hráčky to brzy rozpoznají a taková situace může mít také negativní vliv na celý tým. Uvedu situaci do konkrétního příkladu. Trenér má oblíbenou hráčku, která v týmu výkonnostně vyniká, je nejlepší, je na ni spoleh při důležitých momentech utkání a chce, aby všechny nahrávky byly směřovány na danou hráčku v koncovce setu. Ostatní smečářky v tu chvíli cítí nedůvěru trenéra a také chtějí, aby nahrávky směřovaly na ně. Z toho vzniká situace, kdy všechny chtějí bodovat, a komukoliv nahrávačka nahraje, bude to špatně. Konflikt z takové situace vzniká velice rychle. Takové případy se v dívčím volejbalu objevují téměř v každém týmu. Málokdy se objeví tým bez konfliktů.

2.5. Kvalitativní výzkum

Hendl (2012) uvádí, že kvalitativní výzkum může být někým chápán jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jinými zase jako úplný opak nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné vědě. Kvalitativní výzkum ovšem postupně získal v sociálních vědách rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu. Žádný obecně uznávaný způsob, jak vymezit kvalitativní výzkum, neexistuje.

J. W. Creswell je významný metodolog, který definoval kvalitativní výzkum takto:

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ (Creswell, 1998, str. 12)

2.5.1. Metoda sběru dat

Sběr dat můžeme popsat jako proces, kde se získané informace využijí pro zpracování v informačním systému. Existují systémy aktivní a pasivní. Aktivní systémy samostatně vyhledávají údaje a pasivní systémy používají údaje, které jsou dostupné ve standardní podobě.

Výběr metody sběru dat spočívá na požadovaném typu informací a od koho informace získáme. Kvalitativní metody sběru dat získáváme shromažďováním informací pomocí dotazníků a pozorováním. Tyto dva postupy jsou používány ve všech hlavních plánech kvalitativního výzkumu. Pro výběr metody existuje několik pravidel:

- Při objevování toho, co lidé dělají na veřejných místech, použijeme pozorování.
- Když zjišťujeme, co lidé dělají v soukromí, použijeme interview, dotazník či techniku deníku.
- Pokud nás zajímá, co si lidé myslí, jak cítí, čemu věří, atd. použijeme interview, dotazník nebo postojové škály.
- Abychom určili schopnosti lidí, změřili jejich inteligenci nebo osobnost, použijeme standardizované testy (Hendl, 1999).

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

3.1. Cíl práce

Cílem práce je sledování projevů majících vliv na psychický stav hráček volejbalu.

3.2. Úkoly práce

- Studium odborné literatury k vybranému tématu
- Výběr sledovaného souboru kvalitativního výzkumu (vybrané týmy z první ligy juniorek)
- Tvorba aplikovaných dotazníků
- Distribuce dotazníků do čtyř týmů 1. ligy juniorek
- Sjednocení jednotlivých dotazníků do týmových odpovědí
- Zaznamenání výsledků do tabulek a jejich vyhodnocení
- Diskuze k výsledkům
- Závěr

3.3. Hypotézy

Podle stanoveného cíle bakalářské práce, na základě studia odborné literatury s danou problematikou, konzultací s vedoucím bakalářské práce a s přihlédnutím k vlastním hráčským zkušenostem byly stanoveny následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že každá hráčka prožívá úspěch či neúspěch svého týmu individuálně (odlišně).

Hypotéza č. 2

Domníváme se, že reakce hráček na výkony svých spoluhráček mají v utkání velký význam.

Hypotéza č. 3

Očekáváme, že trenér poskytuje svým svěřenkyním zpětnou vazbu po utkání.

4. METODIKA VÝZKUMU

4.1. Výběr souboru

Při výběru výzkumného souboru jsme se zaměřili na týmy stabilně hrající první ligu juniorek. Zde se vyskytuje věkové rozpětí dívek mezi 16 a 18 lety. Vybrali jsme dva týmy z Čech a dva týmy z Moravy.

4.2. Metoda sběru dat

Výzkum byl prováděn na vybraném souboru hráček formou dotazníku. Dotazníků bylo distribuováno v každém týmu 12, ale návratnost byla z důvodu zranění či nemoci nižší:

1	VK PEGAS ZNOJMO	10 dotazníků
2	VK VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ	11 dotazníků
3	TJ SOKOL PARDUBICE	10 dotazníků
4	TJ TATRAN STŘEŠOVICE	10 dotazníků

Hendl (1999) zmiňuje, že analýza dat, získaných pomocí strukturovaného dotazování, je jednodušší a odpovědi se mohou přímo srovnávat. Mnoho odpovědí lze získat v krátkém čase od mnoha respondentů. Celkově má postup získávání dat pomocí strukturovaného dotazování plynulejší průběh.

Zvolila jsem pro tento kvalitativní výzkum sběr dat formou dotazníku. Jedná se o předem připravený formulář, který je předložen osobně dotazovaným osobám. Zadává se skupinově, kde každá dotazovaná osoba jednotlivě dotazník vyplňuje písemnou formou (viz Příloha 1). Předem jsme určili počet distribuovaných dotazníků, ovšem po jejich předložení jsme zjistili, že většina ze zmiňovaných týmů nemá uvedený počet hráček z důvodu zranění či nemoci. Návratnost se proto skládala z menšího množství dotazníků.

Obsahem vypracovaného dotazníku jsou otázky týkající se projevů majících vliv na psychický stav hráček. Zvolili jsme tři oblasti, kterými se zabýváme. Všechny oblasti jsou zaměřené na vybrané psychologické faktory, ovšem každá z nich pojednává o jiné problematice. První část řeší individuální pocity hráček ohledně tlaku na vlastní osobnost a pocitů uvnitř týmu. V druhé části hráčky odpovídaly na otázky zaměřené na vzájemné vztahy

v týmu. Závěrečná část dotazníku je založená na vztazích mezi hráčkami a trenérem, ale také na chování a působení trenéra.

Individuální pocity hráčky

- 1. Jaké pocity v tobě vyvolává tým? Vyvolává v tobě pozitivní nebo negativní pocity? Jsi součástí týmu, nebo se spíše straníš?**
 - a) Pozitivní pocity.
 - b) Neutrální pocity (neřeším, co se děje uvnitř týmu).
 - c) Negativní pocity.
 - d) Doplňte odpověď
.....

- 2. Připadá ti, že jsi dominantní osobností, nebo se neprojevuješ? Jsi středem pozornosti nebo splýváš s davem?**
 - a) V týmu se projevuji velmi výrazně. Jsem dominantní osobnost.
 - b) Záleží na situaci
.....
 - c) V týmu se neprojevuji.
 - d) Doplňte odpověď
.....

- 3. Nachází se v týmu hráčka, která dostává nejvíce příležitostí k zakončení roze hry? Jestli ano, jak tomuto tlaku odolává?**
 - a) Ano, nachází. Odolává tlaku velmi dobře, většinou se jí daří.
 - b) Ano, nachází. Nedokáže tlaku odolávat.
 - c) Ne, nenachází.
 - d) Doplňte odpověď
.....

- 4. Vyvolává v tobě psychický tlak, když jdeš na podání, nebo jsi v klidu?**
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Někdy
 - d) Doplňte odpověď
.....

- 5. Jaké jsou tvoje pocity, když zkazíš úder? Dokážeš se od toho hned oprostit, nebo to nemůžeš dostat z hlavy delší dobu?**
 - a) Dokážu zkažený úder hned dostat z hlavy.
 - b) Po 2 – 3 roze hrách už o tom nevím.
 - c) Mám to v hlavě do té doby, než skončí set.
 - d) Doplňte odpověď
.....

Vzájemný vztah hráček

- 6. Stává se, že by hráčka během utkání odmítla projev podpory? (Např. odmítla by vzájemné tlesknutí se spoluhráčkou)**
- a) Ano, stává se mi to téměř v každém utkání.
 - b) Ano, už se mi to několikrát stalo.
 - c) Ne, nikdy jsem se s tím nesetkala.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 7. Pokud hráčka zkazí v klíčovém okamžiku úder, jak se zachovají spoluhráčky? Podpoří, nebo sníží sebevědomí dané hráčce (začnou jí nadávat, chytají se za hlavu)?**
- a) Spoluhráčky většinou podpoří danou hráčku vzájemným tlesknutím, tleskáním, či verbálně.
 - b) Začnou se chytat za hlavu a dávat najevo různá negativní gesta.
 - c) Začnou dané hráčce nadávat.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 8. Stává se, že by během utkání vznikl konflikt mezi spoluhráčkami? Zda ano, jak moc to ovlivní celý tým?**
- a) Ano, stává se to v každém utkání. Jak to ovlivní celý tým?
.....
 - b) Ano, jednou za čas vznikne konflikt. Jak to ovlivní celý tým?
.....
 - c) Ne, konflikty se v našem týmu nevyskytují.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 9. Jaká je nálada v týmu po vyhraném utkání? Propukne radost, euforie či je to hráčkám lhostejné?**
- a) Propukne euforie.
 - b) Vyskytuje se převážně radost.
 - c) Výsledky moc neřešíme.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 10. Jaká je nálada v týmu po prohraném utkání? Panuje v týmu napětí, smutek, lhostejnost?**
- a) Většinou jsme našťvané.
 - b) Panuje smutek, hráčky mezi sebou chvíli nemluví.
 - c) V týmu panuje napětí. Nevíme, jestli mezi sebou mluvit, nebo mlčet.
 - d) Doplňte odpověď
.....

Vzájemný vztah hráčky a trenéra

11. Působí na tebe trenér jako opora, nebo v tobě vyvolává negativní pocity?

V kritických momentech utkání povzbuzuje, či nadává?

- a) Povzbuzuje.
- b) Kritizuje.
- c) Upadá do letargie.
- d) Doplňte odpověď

.....

12. Chová se trenér ke všem hráčkám stejně? Má někoho oblíbeného/neoblíbeného v týmu?

- a) Ano, trenér mezi hráčkami nedělá žádné rozdíly.
- b) Ne, z jednání trenéra jde vidět, že má v týmu oblíbené hráčky.
- c) Ne, z jednání trenéra je patrné, že se v týmu vyskytuje hráčka, kterou nemá v oblibě (kritizuje ji více, než ostatní hráčky).
- d) Doplňte odpověď

.....

13. Jak trenér reaguje při provedení většího množství chyb v krátkém sledu? Snaží se

povzbudit, nebo je agresivní?

- a) Povzbuzuje.
- b) Nereaguje.
- c) Je agresivní.
- d) Doplňte odpověď

.....

14. Pokud se v utkání hráčka dopustí chyby a trenér ji začne chybu vytýkat, jak daná hráčka reaguje?

- a) Poslouchá.
- b) Nevěnuje trenérovi žádnou pozornost, neposlouchá.
- c) Nenechá si kritiku líbit a slovně se obhajuje.
- d) Doplňte odpověď

.....

15. Dostáváte po utkání od trenéra zpětnou vazbu? Sděluje vám trenér chyby, jak byste se jim měly vyvarovat, či vyzdvihuje vydařené úder?

- a) Ano, po každém utkání dostáváme od trenéra zpětnou vazbu.
- b) Ano, jednou za čas se zpětná vazba po utkání vyskytuje.
- c) Ne, od trenéra nikdy zpětnou vazbu nedostáváme.
- d) Doplňte odpověď

.....

5. VÝSLEDKY

V této části se zaměříme na vyhodnocení dotazníků jednotlivých hráček a sjednocení do odpovědí týmových (zaznamenání do tabulek). Dotazník má tři části. Každou část vyhodnotíme individuálně:

- 1 Individuální pocity hráčky
- 2 Vzájemný vztah hráček
- 3 Vzájemný vztah hráčky a trenéra

Jednotlivé části řeší zcela odlišnou problematiku. První část dotazníku je založená na vlastních pocitech hráček v utkání, ale také pojednává o pocitech týkajících se týmu. V druhé části dotazníku sledujeme projevy chování hráček k sobě navzájem. Vyskytují se zde otázky ohledně konfliktů a následných reakcí spoluhráček na provedenou chybu. Ptáme se v této části také na pocity bezprostředně po utkání. V poslední části dotazníku se zaměřujeme na otázky týkající se vzájemného vztahu hráček s trenérem. Rovněž nás zajímají reakce trenéra na provedenou chybu či jeho osobnost.

Každou otázku dotazníku vyhodnotíme tabelárně a slovně. Výsledky se budeme snažit porovnat a vyhodnotit tak, abychom dodrželi stanovený cíl a úkoly práce.

5.1. Individuální pocity hráčky

1. Jaké pocity v tobě vyvolává tým?

	Pozitivní pocity.	Neutrální pocity.	Negativní pocity.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ	✓			
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE	✓			

Tabulka 1 - pocity v týmu

Pozitivní pocity jsou vyvolány jednohlasně u hráček ve třech ze čtyř týmů. Tým z Valašského Meziříčí neodpovídal jako jediný zcela jednoznačně. U šesti hráček z jedenácti dotazovaných vyvolává tým pozitivní pocity, dalším pěti hráčkám je tým lhostejný nebo své pocity popsaly v doplňující odpovědi. Mimo jiné zmínily objevující se rozpory v týmu či další různé důvody.

2. Připadá ti, že jsi dominantní osobností, nebo se neprojevuješ? Jsi středem pozornosti, nebo splýváš s davem?

	Jsem dominantní osobnost.	Záleží na situaci.	Neprojevují.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO		✓		
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ		✓	✓	
TJ SOKOL PARDUBICE		✓	✓	
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 2 - osobnosti v týmu

Znojmo má v týmu několik dominantních hráček, ale u většiny záleží na momentální situaci. Objevily se různé důvody, např.: vliv rozhodčího, nálada a povzbuzení týmu, nezdary, nedochvilnost a zpoždění. Ve střešovickém týmu se nachází hráčky dominantní, neprojevující se, i ty, u kterých záleží na ostatních spoluhráčkách. Objevila se také odpověď, že tréninky jsou zábavné a zápasy vážné. Pardubice mají v týmu neprojevující se hráčky. Rovněž se vyskytují hráčky dle potřeby s vlastním názorem. Severomoravské hráčky reagovaly podobně jako pardubické, ale rovněž uvedly, že záleží na náladě a individuálním výkonu. V každém týmu se vyskytuje alespoň jedna dominantní hráčka.

**3. Nachází se v týmu hráčka, která dostává nejvíce příležitostí k zakončení roze hry?
Jestli ano, jak tomuto tlaku odolává?**

	Ano, odolává tlaku velmi dobře.	Ano, tlaku nedokáže odolávat.	Ne, nenachází.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ	✓			
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE	✓			

Tabulka 3 - hráčka zakončující roze hry

Týmy ze Znojma, Pardubic a Střešovic odpověděly vcelku jasně. Mají v týmu hráčku, která dostává nejvíce příležitostí k zakončení roze hry a zároveň tlaku dokáže úspěšně odolávat. V doplňujících odpovědích Střešovic se objevily poznámky, že záleží na rozpoložení dané hráčky. Znojenské hráčky zmínily, že se v jejich týmu takové hráčky nachází dvě, ale oběma se většinou daří tlaku odolávat (záleží na psychickém rozpoložení hráček). Tým z Valašského Meziříčí má rovněž hráčku (či dvě), která je herně nejvíce vytížená, ale dle slov některých hráček se jí ne vždy daří a velký vliv má rovněž stav hry.

4. Vyvolává v tobě psychický tlak, když jdeš na podání, nebo jsi v klidu?

	Ano.	Ne.	Někdy.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO			✓	
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ			✓	
TJ SOKOL PARDUBICE			✓	
TJ TATRAN STŘEŠOVICE			✓	

Tabulka 4 - podání

Ve Znojmě víc než polovina hráček zvolila odpověď „někdy“ a odůvodnila ji stavem hry či koncovkou setu. Další hráčky zmínily, že v nich podání vyvolává psychický tlak, zejména při nepovedeném podání předchozí hráčky. V jedné hráčce podání naopak psychický tlak nevyvolává. V Pardubicích většina hráček odpověděla „někdy“. Důvody byly různé, např. podle situace (skóre), při podání po time-outu či při vyrovnaném stavu. Další hráčky zvolily odpověď „ano“ a objevila se zde i hráčka bez psychického tlaku při podání. Ve Střešovicích, podobně jako ve Znojmě, se objevily různorodé odpovědi. Podání vyvolává ve většině hráček psychický tlak jen v určitých částech utkání. Obzvláště, když se jedná o koncovku setu, situaci či vyrovnaný stav, nebo je na hráčky vyvíjen tlak ze strany trenéra. Rovněž záleží na situaci, zda se hráčkám v dané chvíli daří. Zbývající hráčky uvedly vyvolávání psychického tlaku při podání. Ve Valašském Meziříčí, stejně jako ve všech ostatních týmech, hráčky ve většině případů zvolily odpověď „někdy“ z důvodu nerozhodného stavu hry, koncovky setu, nebo při neúspěšném podání předchozí hráčky. U ostatních hráček vyvolává podání psychický tlak s výjimkou jediné, která tlak necítí. V každém z uvedených týmů se vyskytuje libero, tudíž se u všech objevila doplňující odpověď s tímto faktem.

5. Jaké jsou tvoje pocity, když zkazíš úder? Dokážeš se od toho hned oprostit, nebo to nemůžeš dostat z hlavy delší dobu?

	Dokážu zkažený úder hned dostat z hlavy.	Po 2-3 rozehrách o tom už nevím.	Mám to v hlavě do té doby, než skončí set.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO		✓		
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ		✓		
TJ SOKOL PARDUBICE		✓		
TJ TATRAN STŘEŠOVICE	✓	✓		

Tabulka 5 - pocity po chybě

Hráčkám ze znojemského, pardubického a valašského týmu chvíli trvá, než se se špatným úderem vyrovnají, ovšem v týmu z jižní i severní Moravy se nachází hráčky, které na chybný úder hned zapomenou. V Pardubicích se mimo jiné nachází hráčka, která se se špatným úderem vyrovnává do té doby, než se jí nepodaří bodovat. Pražský tým má polovinu hráček, které na chybný úder hned zapomenou, a druhá polovina se s tím srovnává delší dobu. Některá hráčka také zmínila důležitost situace, ve které se chyba stala.

5.2. Vzájemný vztah hráček

6. Stává se, že by hráčka během utkání odmítla projev podpory? (Např. odmítla by vzájemné tlesknutí se spoluhráčkou)

	Ano, téměř v každém utkání.	Ano, už se mi to několikrát stalo.	Ne, nikdy jsem se s tím nesetkala.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO			✓	
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ			✓	
TJ SOKOL PARDUBICE		✓		
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 6 - projev podpory

U všech čtyř týmů se objevily jednoznačné odpovědi, kde hráčky potvrdily, že tuto situaci už někdy zažily. U týmů z Moravy převažovaly názory, že se s touto situací nesetkaly, kdežto u týmů z Čech převažovaly odpovědi opačné. V doplňující odpovědi Střešovického týmu bylo uvedeno, že se hráčka s danou situací již setkala. Hráčky z Valašského Meziříčí příklad uvedly v doplňující odpovědi. Pokud taková situace nastane, nespokojenost hráčky je směřována pouze na její osobu, nikoliv na ostatní spoluhráčky.

7. Pokud hráčka zkazí v důležitém okamžiku úder, jak se zachovají spoluhráčky?

Podpoří, nebo sníží sebevědomí dané hráčce (začnou jí nadávat, chytají se za hlavu)?

	Spoluhráčky většinou podpoří hráčku.	Chytají se za hlavu či projevují další negativní gesta.	Začnou jí nadávat.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ	✓			
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE	✓			

Tabulka 7 - chování spoluhráček

V týmu Znojma a Valašského Meziříčí se hráčky jednoznačně shodly na podpoře spoluhráček. V Pardubicích jedna hráčka zvolila možnost negativních gest. Rovněž ve Střešovicích zvolila hráčka jinou odpověď, že záleží, o kterou hráčku se jedná.

8. Stává se, že by během utkání vznikl konflikt mezi spoluhráčkami? Zda ano, jak moc to ovlivní celý tým?

	Ano, téměř v každém utkání.	Ano, jednou za čas konflikt vznikne.	Ne, konflikty se v našem týmu nevyskytují.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO			✓	
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ			✓	
TJ SOKOL PARDUBICE			✓	
TJ TATRAN STŘEŠOVICE			✓	

Tabulka 8 - konflikt v týmu

V týmu z jižní Moravy se žádné konflikty nevyskytují, stejně jako v týmu z Pardubic. Ve Střešovicích se zpravidla nevyskytují, ale přesto se u nich objevují i odpovědi příležitostných konfliktů. Pramení z nich ztráta koncentrace a zhoršení psychického rozpoložení, což má negativní vliv na herní výkon celého týmu. V týmu ze severní Moravy se vyskytuje nejvíce konfliktů ze všech týmů, ale nemluví se o nich. Objevují se výjimečné situace, kdy vládne napětí a zhoršuje se herní koncentrace.

9. Jaká je nálada v týmu po vyhraném utkání? Propukne radost, euforie či je to hráčkám lhostejné?

	Propukne euforie.	Vyskytuje se převážně radost.	Výsledky moc neřešíme.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO		✓		
VK VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ		✓		
TJ SOKOL PARDUBICE		✓		
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 9 - nálada v týmu po vyhraném utkání

Na odpovědích u této otázky jde zřetelně vidět, že každá hráčka prožívá vítězství jinak. V týmu znojemských hráček se vyskytly všechny čtyři typy odpovědí. Většina se rozhodla pro převážnou radost. Tým radost příliš neprojevuje, pokud se vyhraje nad slabším soupeřem, kdežto těžkou výhru prožívají ještě dlouho po utkání. Pardubické hráčky volily také různorodé odpovědi. Objevily se znovu všechny odpovědi, kde většinu opět tvoří převážná radost. Hráčky zmiňují důležitost utkání a sílu soupeře, ale také pocit ze hry. Většina z týmu Valašského Meziříčí se shodla na převažující radostí z výhry, ostatní hráčky zvolily odpověď „euforie“. Odpovědi hráček z pražského týmu se velmi podobaly odpovědím týmu Valašského Meziříčí.

10. Jaká je nálada v týmu po prohraném utkání? Panuje v týmu napětí, smutek, lhostejnost?

	Většinou jsme naštvané.	Panuje smutek, hráčky mezi sebou chvíli nemluví.	V týmu panuje napětí.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO				✓
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ				✓
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE				✓

Tabulka 10 - nálada v týmu po prohraném utkání

Většina z hráček vyjádřila své pocity po prohraném utkání v doplňujících odpovědích. Pouze Pardubice jsou z prohry většinou zklamané a snaží se podpořit na následující utkání. Hráčky ze Znojma se v podstatě shodly na tom, že prohry zásadním způsobem neprožívají. Hráčky z Valaška uváděly vcelku rozdílné důvody. Některá uvádí zklamání, jiná smutek, který berou s nadsázkou. Záleží také na výkonu, který v daném utkání předvedly. Po utkání slovně diskutují o negativních momentech. Některé hráčky prohry neřeší. Střešovické hráčky neprohrávají, tudíž nemohou sdělit své pocity z prohry.

5.3. Vzájemný vztah hráčky a trenéra

11. Působí na tebe trenér jako opora, nebo v tobě vyvolává negativní pocity? V kritických momentech utkání povzbuzuje, či nadává?

	Povzbuzuje.	Kritizuje.	Upadá do letargie.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ				✓
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 11 - působení trenéra na hráčky

Znojenské hráčky se z velké části shodly na povzbuzování trenéra, který příležitostně upadá do letargie. Trenér z Pardubic své hráčky povzbuzuje, ale občas vloží i kritiku. Hráčky z Valašského Meziříčí popisují svého trenéra jako emotivního člověka, který povzbuzuje i kritizuje. Záleží na důležitosti chybného úderu, tzn., když některá z hráček zkazí snadno hratelný míč, trenér dá důrazně najevo její chybu. I když se někdy zlobí, snaží se hráčky podpořit. Trenér hráček ze Střešovic byl uveden jako kritizující, ale s dobrými radami a povzbuzením hráček. Zpravidla se někdy zaměří na jednu hráčku, které vyčítá každou chybu.

12. Chová se trenér ke všem hráčkám stejně? Má někoho oblíbeného/neoblíbeného v týmu?

	Ano, nedělá žádné rozdíly.	Ne, má oblíbené hráčky.	Ne, vyskytuje se neoblíbená hráčka.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ		✓		
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 12 - chování trenéra k jednotlivým hráčkám

Trenéři ze Znojma a z Pardubic nedělají mezi hráčkami žádné rozdíly, ale přesto se objevily názory naznačující opak. Trenér z Valašského Meziříčí má v týmu dvě oblíbené hráčky, ke kterým má blíže, než k ostatním a dává to zřetelně najevo. Trenér ze Střešovic ke každé hráčce přistupuje dle potřeby. Některé hráčky lehce upřednostňuje, ale herní výkon celého týmu to neovlivňuje.

13. Jak trenér reaguje při provedení většího množství chyb v krátkém sledu? Snaží se povzbudit, nebo je agresivní?

	Povzbuzuje.	Nereaguje.	Je agresivní.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO			✓	
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ				✓
TJ SOKOL PARDUBICE			✓	
TJ TATRAN STŘEŠOVICE				✓

Tabulka 13 - chování trenéra na chybující hráčky

Trenér Znojma je při provedení většího množství chyb v krátkém sledu agresivní, ale vzápětí povzbudí. Trenér Valašského Meziříčí je z velké části cholerický, až někdy hází s deskami. Snaží se také povzbuzovat, sdělit chyby, případně situaci řeší střídáním. Trenér Střešovic dává najevo, že není spokojený, snaží se situaci řešit i povzbuzovat. Bezprostředně po provedení chyby zvýší hlas, ale poté se uklidní. Trenér Pardubic je kvůli provedení mnoha chyb agresivní, ale i povzbuzuje.

14. Pokud se v utkání hráčka dopustí chyby a trenér ji začne chybu vytýkat, jak daná hráčka reaguje?

	Poslouchá.	Nevěnuje pozornost, neposlouchá.	Nenechá si kritiku líbit a slovně se obhajuje.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ	✓			
TJ SOKOL PARDUBICE	✓			
TJ TATRAN STŘEŠOVICE	✓	✓	✓	

Tabulka 14 - reakce hráček na trenéra

V týmu Znojma i Střešovic se nachází hráčky, které trenéra poslouchají a věnují mu pozornost, ale i hráčky, které jsou pravý opak. V Pardubicích většina hráček poslouchá, ale objevují se i hráčky, které si nenechají kritiku líbit a mají lhostejné reakce. Hráčky z Valašského Meziříčí většinou poslouchají, i když se najdou i takové, které kritiku snesou a slovně se obhajují. Dále hráčky, které trenéra ignorují.

15. Dostáváte po utkání od trenéra zpětnou vazbu? Sděluje vám trenér chyby, jak byste se jim měly vyvarovat, či vyzdvihuje vydařené údery?

	Ano, po každém utkání.	Ano, jednou za čas.	Ne, nedostáváme.	Doplňte.
VK PEGAS ZNOJMO	✓			
VK VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ	✓			
TJ SOKOL PARDUBICE	✓	✓		
TJ TATRAN STŘEŠOVICE		✓		

Tabulka 15 - zpětná vazba

Všechny týmy zpětnou vazbu od trenéra dostávají. Někdy se zpětná vazba vyskytuje během zápasu či mezi sety.

6. DISKUZE

V diskuzi se zabýváme shrnutím jednotlivých složek dotazníků z výsledné části. Ke každé z nich vložíme vlastní názor na zmiňovanou záležitost.

Zabývali jsme se vybranými faktory ve třech různých oblastech, velmi důležitých pro fungování týmu jako celku. Individuální pocity hráčky jsou důležité pro její sebevědomí a proto, aby ukázala dovednosti, které umí. Vzájemný vztah hráček je sám o sobě velice podstatný. Hráčky by nemohly fungovat jedna bez druhé. Na hřišti je šest hráček, tudíž jedna hráčka sama nikdy nemůže vyhrát. Je tedy nutné, aby všechny spolupracovaly jako tým. Nedílnou součástí celého týmu je i trenér, což je osoba, jenž připravuje tým na hru, rozhoduje o taktice a posílá na hřiště sestavu, o které je přesvědčený, že je tou nejlepší volbou. Vzájemný vztah hráček a trenéra se taktéž podílí na kvalitě herního výkonu celého týmu.

6.1. Individuální pocity hráčky

Velká část všech hráček podle očekávání má ze svého týmu pozitivní pocity. Objevilo se jen několik hráček neřešících situace uvnitř týmu.

Ve volejbalu existují různé typy osobností. Extrovertní, introvertní, neurostické, a také emocionálně stabilní osobnosti. Ve všech zkoumaných týmech se tyto typy hráček vyskytují. Dle mého názoru by se v každém týmu měla nacházet dominantní osoba, která je týmovým lídrem a dokáže ostatní spoluhráčky podpořit v těžkých momentech utkání. Zároveň by se v týmu měla objevovat hráčka, která ovládá emoce celého týmu ve vypjatých momentech utkání. Nemusí to ovšem znamenat, že tuto funkci bude zastávat hráčka považovaná za lídra týmu. Všechny výše zmiňované typy osobností se nachází v každém zkoumaném týmu, čímž se nám potvrdila domněnka dokazující důležitost fungující spolupráce těchto osobností uvnitř týmu.

Mezi herní činnosti jednotlivce patří podání, které se řadí k náročným volejbalovým herním činnostem, což potvrdil také náš výzkum. Téměř každá hráčka uvedla situaci v utkání, kdy psychický tlak pociťuje. Jen na hráčky působící na postu libero není kvůli podání vyvíjen tlak, jelikož tuto herní činnost nevykonávají.

V našem výzkumu se objevilo minimum hráček, které se dokážou přes svoji chybu okamžitě přenést. Většina z nich potřebuje více času, konkrétně 2-3 rozechry, aby na zkažený úder přestala myslet. Z vlastních zkušeností vím, že je téměř nemožné hned zapomenout na provedenou chybu. Nadměrné přemýšlení nad předešlou chybou může sebevědomí hráčky

poškodit. Úspěšný míč se z podvědomí hráčky dostává snadněji, než nepovedený úder. Okamžitě dostat z hlavy nepovedený úder dokážou jen určité typy osobností.

6.2. Vzájemný vztah hráček

Podle mého názoru každá hráčka za svoji volejbalovou kariéru zažije moment, kdy její spoluhráčka určitým způsobem odmítne projev podpory. Sama mám také osobní zkušenost. Důvody mohou být různé, rozpory mezi hráčkami či hráčka zlobící se sama na sebe. Tento důvod se podle předpokladů objevil v jedné z odpovědí v dotazníku. Některé týmy (především moravské) překvapivě z větší části odmítnutí projevu podpory nezažily, což je samozřejmě pozitivní zjištění, ovšem pro mě velmi udivující.

Kdyby se hráčky navzájem kritizovaly po každé chybě, psychická stránka týmu by nefungovala. Negativní gesta či výraz ve tváři výrazně napoví o probíhajících myšlenkách spoluhráček, jestliže se některá dopustí chyby a také by se neměly objevovat. Vzájemné povzbuzení vloží do týmu pozitivní energii, ze které mohou hráčky čerpat, když se jim nedaří. V podvědomí se jim vybaví povzbudivá slova spoluhráček, což jim psychicky pomůže mnohem víc, než by se jim vybavila kritika zaměřená na vlastní osobnost. Výzkum ukázal, že si zmiňované týmy myslí totéž, když všechny zvolily vzájemné povzbuzení hráčky, která se dopustila chyby. Občas se údajně objeví negativní gesta, což psychice hráčky taktéž nepomůže, jak už jsem zmiňovala výše.

Konflikty by se v týmu neměly vyskytovat. Je pravděpodobné, že se v týmu v průběhu sezony konflikt objeví, zvláště u žen, kde mají mezilidské vztahy mnohem větší hodnotu, než u mužů. Nesmí jich být ale mnoho, aby negativně nezasáhly do rozpoložení celého týmu. V dotazníku hráčky uvedly, že se v jejich týmech konflikty nevyskytují, ale v týmu z Prahy a Valašského Meziříčí se příležitostně rozpory objeví. Konflikty a rozpory v týmu negativně ovlivňují herní výkon, ať už se jedná o napětí, rivalitu či neshody. Hráčky se poté nemohou plně koncentrovat na hru, jestliže mají v podvědomí tyto záležitosti. Existují ovšem i výjimky v podobě hráček, pro které mohou mít konflikty i pozitivní zpětnou vazbu. Občas se stává, že konflikt hráčku zdravě naštvě a vyhecuje k lepšímu výkonu.

Náladu celého týmu po vyhraném či prohraném utkání lze jen těžko definovat. Každá hráčka má jiné individuální citění a cíle. Jedna má z výhry radost, druhé je to lhostejné, jiná výhru prožívá velmi emotivně. Všechny zmiňované týmy zvolily převážnou radost vyskytující se bezprostředně po utkání. Mohu konstatovat, že většina z prvoligových týmů by volila tuto odpověď, jelikož volejbal hrají pro radost, nebo kvůli týmu, který díky tomuto sportu mají. Pouze týmy s extraligovými ambicemi prožívají euforii po vítězství a naopak

obrovské zklamání po porážce. Zkoumané týmy z mého výzkumu jsou z prohry smutné či prohry zásadním způsobem neprožívají. Jeden výsledek mě ovšem zaujal v mém výzkumu nejvíce. Hráčky z týmu Střešovic zaznamenaly v odpovědích, že neprohrávají, tudíž nedokážou definovat své pocity z porážky. Tento výsledek mě osobně velice překvapil, jelikož jsem nečekala, že by se takový tým našel.

6.3. Vzájemný vztah hráčky a trenéra

Trenér by měl zastávat více funkcí, od autoritativní až po demokratické, ale zároveň být zábavný a kreativní. Hráčky čas od času potřebují v tréninku změnu, aby se nestal stereotypním. Hráčky by k trenérovi měly chovat respekt, ale nadměrná autorita může hráčky odrazovat a negativně se projevit na týmovém rozpoložení, tudíž by měl občas uvolnit atmosféru vtipem či jinou zábavnou poznámkou. Správný trenér musí kritizovat, vytknout chybu, nebát se zvýšit hlas. Na druhou stranu v pravé chvíli povzbudit, poradit, motivovat hráčky k lepšímu výkonu. Měl by najít pravou chvíli ke kritice a v opačném případě k povzbuzení. Naopak hráčky by se trenérovi měly odvděčit za radu či ponaučení tím, že jej vyslechnou a pokusí se chybu napravit. Ovšem najdou se i hráčky, které nerady slýchají kritiku a slovně se obhajují. Tento faktor byl jedním z mnoha zkoumaných v mé práci. Většina ze zmiňovaných týmů se shodla na tom, že hráčky trenéra poslouchají, když se jim snaží poradit. Pouze v týmu Střešovic se našly i slovně obhajující se hráčky a takové, které neposlouchají. Být dobrým trenérem není jednoduché, stojí to hodně úsilí a energie. Je to náročná pozice. V každém případě by trenér měl být pro hráčky oporou, čímž se dostávám k dalšímu faktoru vyskytujícímu se v našem výzkumu. Zde je každý z trenérů zcela odlišný. Znojemský trenér povzbuzuje, ale někdy upadá do letargie. Trenér Pardubic také z velké části povzbuzuje, ale nechodí daleko pro kritiku. Střešovický trenér kritizuje, v zápětí dává hráčkám cenné rady a povzbudí, ale občas si nepochopitelně zvolí jednu hráčku, které vyčítá každou chybu. Valašský trenér povzbuzuje i kritizuje. Pokud hráčka zkazí jednoduchý úder, dá důrazně najevo její chybu, ale snaží se dále povzbudit.

V našem výzkumu jsme se zabývali chováním trenéra při provedení většího množství chyb hráček v krátkém sledu. Zkoumali jsme, jak reaguje, jestli povzbuzuje, je agresivní či nereaguje. Ve výsledcích jsme se dozvěděli, že trenéři ze Znojma a Pardubic jsou agresivní, ale vzápětí se snaží povzbudit. Trenér Střešovic dává najevo nespokojenost, zvyšuje hlas, ale poté se uklidní a povzbuzuje. Kdežto trenér z Valašského Meziříčí byl označen jako velice emotivní a prožívající každou výměnu svého týmu, z čehož plynou výbuchy a příležitostné házení deskami.

Z vlastní trenérské zkušenosti, i když bohatá není, vím, že člověk vedoucí určitou skupinu lidí, ať chce nebo ne, udělá si hráče oblíbené a méně oblíbené. Z profesionálního hlediska by to ale na trenérovi nemělo být poznat. Stává se, že trenér má oblíbené či neoblíbené hráčky a dává to značně najevo, což podle mého názoru není správně. Právě tento faktor patří mezi vybrané, na které jsme se v našem výzkumu zaměřili. Zde se názory zkoumaných týmů poněkud rozcházejí. V každém týmu se našel někdo, kdo zaznamenal trenérovy rozdíly mezi hráčkami. Ovšem týmy ze Znojma a Pardubic se z větší části shodly na tom, že trenér mezi hráčkami rozdíly nedělá. Avšak tým z Valašského Meziříčí má trenéra, který v týmu oblíbené hráčky má, stejně jako ve Střešovicích, kde trenér přistupuje ke každé hráčce dle potřeby, ale herní výkon celého týmu to neovlivňuje.

Trenér by měl svým svěřenkyním poskytovat zpětnou vazbu po každém utkání. Hráčky by měly vědět příčinu porážky či vítězství a poučit se z provedených chyb. Výzkum potvrdil, že každý ze zmiňovaných týmů zpětnou vazbu od trenéra dostává, ovšem některé z nich pouze jednou za čas.

7. ZÁVĚR

Hranice mezi úspěchem a neúspěchem je velice tenká. Na extraligové či prvoligové úrovni nebývají velké rozdíly v technické stránce, nýbrž ve stránce taktické či psychické. Právě ty rozdělují vítěze od poražených. Vymyslet správnou strategii je v každém utkání velmi důležité. Ovšem rozhodujícím faktorem každého utkání, je psychika. Spolupráce, klid, dobrá nálada, správné rozpoložení jak jednotlivých hráček, tak celého týmu jsou základem úspěchu. Právě vybrané psychické faktory jsme sledovali v mé práci. Zvolili jsme tři oblasti, které považujeme za nejdůležitější pro herní výkon celého týmu. Mluvíme o individuálních pocitech hráček, vzájemném vztahu hráček mezi sebou a také hráček s trenérem.

Cílem práce bylo sledování projevů majících vliv na psychický stav hráček volejbalu. Můžeme říci, že se nám tento cíl podařilo splnit. Pomocí dotazníků jsme obstarali dostatek odpovědí, které jsme následně zpracovali a slovně vyhodnotili. Po vyhodnocení a prodiskutování všech výsledků jsme dospěli k závěru, že psychický stav hráček i vzájemný vztah spoluhráček hraje zásadní roli v herním výkonu jak individuálním, tak týmovým. Zjistili jsme, že sociální klima daného týmu je na základě uvedených výsledků rozhodujícím faktorem ve výkonu celého týmu. Jestliže se vyskytne problém uvnitř týmu, vzniká napětí a ztráta koncentrace na hru, ze které plyne snížení sebevědomí a následně provádění většího množství chyb.

Měli bychom také zhodnotit, zda se podařilo či nepodařilo potvrdit hypotézy.

První hypotéza nám měla potvrdit, že každá hráčka prožívá úspěch či neúspěch svého týmu individuálně (odlišně). Můžeme konstatovat, že tato hypotéza se potvrdila pouze z 32%. V každém ze zkoumaných týmů se objevily téměř všechny možné odpovědi na pocity hráček po utkání, i když analýza ukázala poněkud odlišný výsledek.

V druhé hypotéze jsme se domnívali, že reakce hráček na výkony svých spoluhráček mají v utkání velký význam. Tato hypotéza se z 95% potvrdila. Hráčky většinou odpovídaly, že po nevydařeném úderu spoluhráčky podpoří, ale objevily se i negativní gesta a lehké konflikty, kde bylo potvrzeno snížení koncentrace na hru, z čehož plyne více chyb ve hře.

Ve třetí hypotéze jsme očekávali trenérovo poskytnutí zpětné vazby svým svěřenkyním po utkání. Tato hypotéza se potvrdila z 56%. Všechny zkoumané týmy potvrdily, že jim trenér zpětnou vazbu po utkání poskytuje, avšak u dvou týmů se zpětná vazba vyskytuje pouze jednou za čas. Zpětná vazba hraje velkou roli pro úspěch týmu v dalších utkáních.

Bylo velmi zajímavé sledovat, jakým způsobem ovlivňují provedené chyby či neshody mezi spoluhráčkami nebo trenérem psychiku hráček. Osobně jsem zažila ve vlastním týmu rozpory a většinu z faktorů, které jsem zkoumala, tudíž mě práce bavila i z tohoto hlediska.

V příloze jsem uvedla příklad vyplněného dotazníku hráčkou Znojma.

8. SEZNAM LITERATURY

1. **CRESWELL, J. W.** *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks : Sage Publications, 1998.
2. **BUCHTEL, J. a EJEM, M.** *Odbíjená - metodika nácviku a trénink*. Praha : Olympia, 1981.
3. **BUCHTEL, J.** *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1011-6.
4. **BUCHTEL, J., EJEM, M. a VORÁLEK, R.** *Trénink Volejbalu*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
5. **CÍSAŘ, V.** *Volejbal: technika a taktika hry: průpravná cvičení*. Praha : Grada, c2005. ISBN 80-247-0502-8.
6. **DE VITO, J. A.** *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.
7. **DOBŘÝ, L. a SEMIGINOVSKÝ, B.** *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988. Naučná literatura.
8. **DOVALIL, J. a PERIČ, T.** *Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
9. **DOVALIL, J.** *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
10. **GALLUCI, N. T.** *Sport Psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. New York : Taylor & Francis Group, 2014. ISBN 978-1-84169-485-6.
11. **HANÍK, Z. a LEHNERT, M.** *Volejbal 1*. Praha : Český volejbalový svaz, 2004.
12. **HANÍK, Z. a VLACH, J.** *Volejbal 2: Učební texty pro školení trenérů*. Praha : Olympia, 2008. ISBN 978-807-3760-786.
13. **HENDL, J.** *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 3. vyd.* Praha : Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
14. **HENDL, J.** *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.
15. **JANSA, P.** *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

16. **KAPLAN, O. a BUCHTEL, J.** *Odbíjená/Teorie a didaktika/*. Praha : Státní Pedagogické nakladatelství, 1987.
17. **KAPLAN, O.** *Volejbal: technika, pravidla, herní systémy, průpravná cvičení*. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-762-1.
18. **KENNY, B. a GREGORY, C.** *Volleyball steps to success*. Champaign, IL : Human Kinetics, 2006. ISBN 978-0-7360-6337-1.
19. **KOBRLE, J. a EJEM, M.** *Odbíjená - II. Základy sportovního tréninku a řízení družstva v utkání*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
20. **SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B.** *Psychologie sportu. Vyd. 2.* Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
21. **TÁBORSKÝ, F. a KOL.** *Základy teorie sportovních her: učební text pro bakalářské studium*. Praha : Univerzita Karlova, 2007. ISBN 978-80-86317-48-9.
22. **TOD, D., THATCHER, J. a RAHMAN, R.** *Psychologie sportu*. Praha : Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
23. **VAVÁK, M.** *Volejbal: kondiční příprava*. Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3821-5.
24. **PŘIDAL, V. a ZAPLETALOVÁ, L.** *Volejbal: herní výkon, trénink, riadenie*. Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2003.
25. **ONDRÁČEK, P.** *Metodický dopis: Psychologie volejbalu, Část I. - Psychologické faktory výkonu jedince*. Praha : Český ústřední výbor ČSTV, 1981.
26. **SHONDELL, D. a REYNAUD, C.** *Volleyball Coaching Bible, The*. Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2002. ISBN 0-360-3967-8.

DIPLOMOVÉ A JINÉ ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

- DOSTÁLOVÁ, V.** *Analýza vybraných činností bez míče ve volejbalu u specializace libero*. Praha : Bakalářská práce na UK FTVS, 2014. Vedoucí práce Jaroslav Buchtel.
- OLMROVÁ, Z.** *Sportovní trénink dětí ve volejbale*. Praha : Diplomová práce na UK PEDF, 2015. Vedoucí práce Ladislav Pokorný.
- TUČEK, K.** *Psychologické aspekty ovlivňující herní výkon mužů a žen ve volejbale*. Praha : Diplomová práce na UK FTVS, 2006. Vedoucí diplomové práce Rostislav Vorálek.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

KRPAČ, R. *Exekutivní funkce v psychice* [online]. 2012, [cit. 2018-05-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/exekutivni-funkce-v-psychice>.

JUDA, P. *Sport má svou mentální stránku a bez ní to nejde* [online]. 2011, [cit. 2018-05-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/sport-ma-svou-mentalni-stranku-a-bez-ni-to-nejde>.

KRPAČ, R. *Metody teambuildingu* [online]. 2009, [cit. 2018-05-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/metody-teambuildingu>.

9. SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - pocity v týmu	43
Tabulka 2 - osobnosti v týmu	44
Tabulka 3 - hráčka zakončující rozebru	45
Tabulka 4 - podání.....	46
Tabulka 5 - pocity po chybě	47
Tabulka 6 - projev podpory	48
Tabulka 7 - chování spoluhráček	49
Tabulka 8 - konflikt v týmu.....	50
Tabulka 9 - nálada v týmu po vyhraném utkání	51
Tabulka 10 - nálada v týmu po prohraném utkání	52
Tabulka 11 - působení trenéra na hráčky	53
Tabulka 12 - chování trenéra k jednotlivým hráčkám.....	54
Tabulka 13 - chování trenéra na chybující hráčky	55
Tabulka 14 - reakce hráček na trenéra	56
Tabulka 15 - zpětná vazba.....	57

10. PŘÍLOHY

Příloha 1 - Vyplněný dotazník	69
-------------------------------------	----

Příloha 1 - Vyplněný dotazník

Individuální pocity hráčky

- 1. Jaké pocity v tobě vyvolává tým? Vyvolává v tobě pozitivní nebo negativní pocity? Jsi součástí týmu, nebo se spíše straniš?**
 - a) Pozitivní pocity.
 - b) Neutrální pocity (neřeším, co se děje uvnitř týmu).
 - c) Negativní pocity.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 2. Případá ti, že jsi dominantní osobností, nebo se neprojevuješ? Jsi středem pozornosti nebo splýváš s davem?**
 - a) V týmu se projevuji velmi výrazně. Jsem dominantní osobnost.
 - b) Záleží na situaci
občas mě rozhodá málna
 - c) V týmu se neprojevuji.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 3. Nachází se v týmu hráčka, která dostává nejvíce příležitostí k zakončení roze hry? Jestli ano, jak tomuto tlaku odolává?**
 - a) Ano, nachází. Odolává tlaku velmi dobře, většinou se jí daří.
 - b) Ano, nachází. Nedokáže tlaku odolávat.
 - c) Ne, nenachází.
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 4. Vyvolává v tobě psychický tlak, když jdeš na podání, nebo jsi v klidu?**
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Někdy *někdy na hlavu*
 - d) Doplňte odpověď
.....
- 5. Jaké jsou tvoje pocity, když zkazíš úder? Dokážeš se od toho hned oprostit, nebo to nemůžeš dostat z hlavy delší dobu?**
 - a) Dokážu zkažený úder hned dostat z hlavy.
 - b) Po 2 – 3 roze hrách už o tom nevím.
 - c) Mám to v hlavě do té doby, než skončí set.
 - d) Doplňte odpověď
.....

Vzájemný vztah hráček

6. Stává se, že by hráčka během utkání odmítla projev podpory? (Např. odmítla by vzájemné tlesknutí se spoluhráčkou)
- a) Ano, stává se mi to téměř v každém utkání.
 - b) Ano, už se mi to několikrát stalo.
 - c) Ne, nikdy jsem se s tím nesetkala.
 - d) Doplňte odpověď
.....
7. Pokud hráčka zkazí v klíčovém okamžiku úder, jak se zachovají spoluhráčky? Podpoří, nebo sniží sebevědomí dané hráčce (začnou jí nadávat, chytají se za hlavu)?
- a) Spoluhráčky většinou podpoří danou hráčku vzájemným tlesknutím, tleskáním, či verbálně.
 - b) Začnou se chytat za hlavu a dávat najevo různá negativní gesta.
 - c) Začnou dané hráčce nadávat.
 - d) Doplňte odpověď
.....
8. Stává se, že by během utkání vznikl konflikt mezi spoluhráčkami? Zda ano, jak moc to ovlivní celý tým?
- a) Ano, stává se to v každém utkání. Jak to ovlivní celý tým?
.....
 - b) Ano, jednou za čas vznikne konflikt. Jak to ovlivní celý tým?
.....
 - c) Ne, konflikty se v našem týmu nevyskytují.
 - d) Doplňte odpověď
.....
9. Jaká je nálada v týmu po vyhraném utkání? Propukne radost, euforie či je to hráčkám lhostejné?
- a) Propukne euforie.
 - b) Vyskytuje se převážně radost.
 - c) Výsledky moc neřešíme.
 - d) Doplňte odpověď
.....
10. Jaká je nálada v týmu po prohraném utkání? Panuje v týmu napětí, smutek, lhostejnost?
- a) Většinou jsme našťvané.
 - b) Panuje smutek, hráčky mezi sebou chvíli nemluví.
 - c) V týmu panuje napětí. Nevíme, jestli mezi sebou mluvit, nebo mlčet.
 - d) Doplňte odpověď
.....

Vzájemný vztah hráčky a trenéra

11. Působí na tebe trenér jako opora, nebo v tobě vyvolává negativní pocity? V kritických momentech utkání povzbuzuje, či nadává?

- a) Povzbuzuje.
- b) Kritizuje.
- c) Upadá do letargie.
- d) Doplníte odpověď

.....

12. Chová se trenér ke všem hráčkám stejně? Má někoho oblíbeného/neoblíbeného v týmu?

- a) Ano, trenér mezi hráčkami nedělá žádné rozdíly.
- b) Ne, z jednání trenéra jde vidět, že má v týmu oblíbené hráčky.
- c) Ne, z jednání trenéra je patrné, že se v týmu vyskytuje hráčka, kterou nemá v oblíbě (kritizuje ji více, než ostatní hráčky).
- d) Doplníte odpověď

.....

13. Jak trenér reaguje při provedení většího množství chyb v krátkém sledu? Snaží se povzbudit, nebo je agresivní?

- a) Povzbuzuje.
- b) Nereaguje.
- c) Je agresivní.
- d) Doplníte odpověď

obobí se, ale v zájmu povzbudí

14. Pokud se v utkání hráčka dopustí chyby a trenér ji začne chybu vytýkat, jak daná hráčka reaguje?

- a) Poslouchá.
- b) Nevěnuje trenérovi žádnou pozornost, neposlouchá.
- c) Nenechá si kritiku líbit a slovně se obhajuje.
- d) Doplníte odpověď

.....

15. Dostáváte po utkání od trenéra zpětnou vazbu? Sděluje vám trenér chyby, jak byste se jim měly vyvarovat, či vyzdvihuje vydařené údery?

- a) Ano, po každém utkání dostáváme od trenéra zpětnou vazbu.
- b) Ano, jednou za čas se zpětná vazba po utkání vyskytuje.
- c) Ne, od trenéra nikdy zpětnou vazbu nedostáváme.
- d) Doplníte odpověď

.....