

**UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Psychologické aspekty ovlivňující
herní výkon mužů a žen ve
volejbale**

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Rostislav Vorálek

VYPRACOVAL:

Kamil Tuček

PRAHA 2006

Název diplomové práce:

Psychologické aspekty ovlivňující herní výkon mužů a žen ve volejbale

Psychological aspects influencing the performance of men and women in volleyball

Cíle práce:

Prvním cílem této diplomové práce je posouzení psychologických aspektů (převážně psychologickou přípravu před, při a po utkání) ovlivňujících herní výkon jednotlivých hráčů a družstva během ročního tréninkového cyklu. Druhým cílem je posouzení vlivu trenéra – kouče na herní výkon mužů a žen v průběhu mistrovského utkání.

Metoda:

Výzkum aspektů ovlivňujících herní výkon hráčů byl prováděn na vybraném souboru několika hráčů a trenérů družstev hrajících mužskou a ženskou nejvyšší republikovou soutěž formou dotazníku


Výsledky:

Osvětlují psychologické aspekty mající vliv na herní výkon mužů a žen ve volejbale

Klíčová slova:

Psychologické aspekty
Psychologické vlastnosti
Psychologická příprava
Mistrovské utkání
Herní výkon
Roční tréninkový cyklus
Volejbalová extraliga

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval zcela samostatně
s využitím uvedené literatury



Kamil Tuček

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Rostislavu Vorálkovi za pomoc a cenné připomínky při práci na daném diplomovém úkolu a dále trenérovi Mgr. Stanislavu Mitáčovi za poskytnutí osobních zkušeností a rad.

OBSAH

OBSAH	5
ÚVOD	7
TERORETICKÁ ČÁST	9
1. CHARAKTERISTIKA SOUČASNÉHO VRCHOLOVÉHO VOLEJBALU.....	9
2. PSYCHOLOGIE SPORTOVNÍCH HER.....	11
2.1 <i>PSYCHOLOGIE MUŽSKÉHO A ŽENSKÉHO VOLEJBALU</i>	12
3. PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA JAKO JEDNA ZE SLOŽEK SPORTOVNÍHO TÉNINKU.....	15
3.1 <i>DLOUHODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA</i>	18
3.2 <i>KRÁTKODOBÁ PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA</i>	19
4. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY OVLIVŇJÍCÍ HERNÍ VÝKON HRÁČŮ.....	23
4.1 <i>PSYCHICKÉ (VOLNÍ A MORÁLNÍ) VLASTNOSTI.</i> ..	23
4.2 <i>PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY</i>	28
5. PSYCHOLOGICKÉ VEDENÍ DRUŽSTVA BEZPROSTŘEDNĚ PŘED, PŘI A PO MISTROVSKÉM UTKÁNÍ.....	38
5.1 <i>VEDENÍ DRUŽSTVA BEZPROSTŘEDNĚ PŘED UTKÁNÍM</i>	38
5.2 <i>VEDENÍ VOLEJBALOVÉHO DRUŽSTVA PŘI UTKÁNÍ – KOUČOVÁNÍ</i>	42
5.3 <i>VEDENÍ DRUŽSTVA PO UTKÁNÍ</i>	52
VÝZKUMNÁ ČÁST	58
6. CÍLE A ÚKOLY	58
7. HYPOTÉZY.....	59
8. METODOLOGIE VÝZKUMU.....	60
8.1 <i>VÝBĚR SOUBORU</i>	60
8.2 <i>METODA SBĚRU DAT</i>	60

9. VÝSLEDKY	67
9.1 <i>TRENÉRSKÁ SLOŽKA</i>	68
9.2 <i>MUŽSKÁ SLOŽKA</i>	71
9.3 <i>ŽENSKÁ SLOŽKA</i>	74
10. DISKUSE	77
10.1 <i>TRENÉRSKÁ SLOŽKA</i>	77
10.2 <i>MUŽSKÁ SLOŽKA</i>	77
10.3 <i>ŽENSKÁ SLOŽKA</i>	79
ZÁVĚR	80
SEZNAMY	82
11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	82

ÚVOD

Vliv sportu jako výchovného a preventivního prostředku s vývojem společnosti nabývá na důležitosti a každá vyspělá společnost nemůže tento fakt brát na lehkou váhu. Vedle tělesné a duševní relaxace zvyšuje tělesnou kondici a upevňuje zdraví společnosti. U dětí, mladých lidí pak dotváří jejich osobnost a sport se tak stává nedílnou součástí při budování zdravého jádra společnosti, mající vliv na řešení životních problémů a utváření jejich vývoje, jak duševního tak i fyzického.

Pro současný volejbal, ostatně stejně jako pro vrcholový sport obecně, je charakteristické, že jeho výkonnostní úroveň stále stoupá. Nejde jen o zlepšování herních dovedností a fyzických možností sportovců, ale především se sport čím dál víc stává předmětem vědeckého výzkumu. Neustále se zlepšují tréninkové metody a prohlubuje se spolupráce se stále větším počtem vědních oborů jako biomechanika, fyziologie, kineziologie, psychologie a spousta dalších. Teorie tréninku je čím dál více propracovaná. Realizační týmy sportovců se rozrůstají, přibývají fyzioterapeuti, kondiční trenéři, dietologové, psychologové, statistikové atd. Samozřejmě se také stává využívání nejmodernější techniky. Díky ní dochází k usnadnění, urychlení a hlavně zpřesnění záznamu a vyhodnocení informací o tréninku či utkání, které mohou trenéři nebo i samotní hráči následně využít.

Dnes už nestačí aby byl trenér vrcholového družstva jen dobrým motivátorem, ostříleným praktikem, který využíval pouze lety ověřené postupy. Aby se volejbalový trenér stal úspěšným a mohl hlouběji nahlédnout do tréninkového procesu a úspěšně ho řídit, zasahovat do něj, ovlivňovat, kontrolovat a rozhodovat, musí být vzdělaný nejen po volejbalové stránce, ale měl by být rovněž dobrým pedagogem, psychologem, měl by mít základní znalosti anatomie, fyziologie, biomechaniky a také psychologie a sociologie.

V dnešní době, kdy jsou všechna družstva velice vyrovnaná a mají o soupeři nespočet informací, rozhodují o úspěšnosti zpravidla maličkosti.

Předkládaná diplomová práce se zabývá výběrem a analýzou psychologických aspektů, které mají vedle dalších vědních oborů např. anatomie, pedagogiky, fyziologie, biochemie, sportovního tréninku nemalý vliv na herní výkon hráčů v odbíjené a zejména pak v jeho vrcholné formě.

Právě psychologické působení v RTC na výkon hráčů v zápase je pro mě právě jedním možným stupínkem k získání převahy nad soupeřem a dosažení vysněného vítězství. Proto se i já chci touto zbraní naučit pracovat.

Jak hodně je trenér – kouč schopen ovlivnit průběh utkání a jaký vliv na herní výkon hráče, družstva má celoroční psychologická příprava? Odpověď se pokusím analyzovat v této diplomové práci za pomoci sběru dat formou dotazníku, vyhodnocením a závěrů, které se pokusím potvrdit či vyvrátit ve své práci.

TERORETICKÁ ČÁST

1. charakteristika současného vrcholového volejbalu

Sportovní hra je pohybová činnost dvou stran, které jsou v neustálém současném vztahu a potřebují se. Obě strany usilují o dosažení stejného cíle: prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládním společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích. (Dobry, 1988)

Významným charakteristickým rysem hry je udržení koncentrace, pozornosti, uplatnění koordinačních schopností a psychických vlastností hráčů a správného rozhodování ve stále se měnících podmínkách hry. Volejbal vyžaduje hráčskou ukázněnost, a tím upevňuje smysl a odpovědnost ke kolektivu, učí důslednosti, důvěře ve vlastní síly, zdravé ctižádosti a neustále podněcuje k bojovnosti. Koncepce hry vychází ze střídání hráčů ve všech postaveních na hřišti a představuje dynamiku pohybu hráčů po hřišti s neustálou proměnlivostí ve střídání jednotlivých herních činností v útoku i obraně (Haník / Lehnert 2004).

Volejbal dnešního tisíciletí je plný dynamiky a rychlosti. Na hráče jsou kladeny vysoké nároky jak po stránce psychologické (volní a morální vlastnosti), kondiční tak technicko-taktické. Všechny tyto aspekty se prolínají a mají zásadní vliv na herní výkon mužského i ženského družstva. Dnešní špičková ženská družstva (Kuba, Brazílie) se svým herním projevem blíží (zejména pak dynamikou a rychlostí) mužskému provedení a rozvoj právě těchto pohybových schopností je přímo ovlivněn úrovní psych. vlastností hráčů. Bez vlastností jako jsou (cílevědomost, uvědomělost, soutěživost, zdravá sebedůvěra, rozhodnost, atd.) se těžko hráč rozvíjí a paralelizuje se s nejlepšími hráči světa. Souboj o čas je teď nemilosrdným znakem současného špičkového volejbalu. Je jedno, zda se jedná víc o rychlost vyhodnocení

situace, rychlost myšlenky nebo rychlost vlastního provedení celého pohybového aktu.

Muži mají lepší somatické předpoklady, větší silové předpoklady, větší touhu soutěžit, větší psychickou stabilitu, naopak u žen převažuje radost z pohybu, větší houževnatost, vytrvalost, pracovitost a v neposlední řadě větší důslednost a pracovní poctivost.“ Potvrzuje výše zmíněný názor, že větší šanci se prosadit mají ženy s některými „mužskými“ vlastnostmi a to především touhou vyhrávat, touhou překonávat překážky, zvýšenou agresivitou a zvýšenou dominancí, popř. egoismem.

2. Psychologie sportovních her

Vymezení pojmu psychologie

Vědní obor zabývající se studiem psych. jevů a procesů (pocity, vjemy, představy, pozornost, paměť, myšlení, emoce, přání, vnímání atd.), jejím vznikem a rozvojem; psych. rysy osobnosti a psychologickými zvláštnostmi lidské činnosti. Aplikovaným odvětvím psychologie je psychologie sportu.

Psychologie sportu

Dovalil (1982) píše - Jejím předmětem jsou psychologické zvláštnosti sportovní činnosti a psychologické zvláštnosti osobnosti sportovce.

Úkolem psychologie sportu je provést analýzu vybraných problémů sportovní činnosti (osobnost, motivace, vůle, emoce, motorické učení, psychické stavy, kinesteze, kreativita, aktivace aj.) tak, aby na jejich základě mohly být vypracovány způsoby pomoci racionálnímu řešení mnohých praktických otázek (psychologická příprava, modelovaný trénink, ideomotorický trénink, morálně volní příprava, regulace aktuálních psychických stavů, regulace meziosobních vztahů aj.).

Podstatou je psychika, která se vyvíjela a vyvíjí prostřednictvím činnosti a je v činnosti i poznatelná. (Rubinštejn, 1964)

Psychologie sportovních her

Sportovní družstvo má charakter malé interaktivní sociální skupiny. Jako interaktivní skupina se formuje za účelem dosažení určitého cíle. Její členové pracují koordinovaně, jsou na sobě závislí a neúspěch jednoho naruší progres všech ostatních členů. (Slepička, 1980)

Právě v odbíjené je míra souvislosti mezi sociální interakcí a sportovní činností nejvyšší. Vyznačuje se velkými možnostmi interakce koučujícího

trenéra s jednotlivými členy družstva nebo družstva jako celku v průběhu utkání. Pravidly jsou dány přestávky ve hře, oddechové časy. Navíc je možné ovlivňovat průběh hry střídáním některých hráčů. To vše umožňuje bezprostřední vzájemné interakce trenéra se sportovci.

2.1 Psychologie mužského a ženského volejbalu

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

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

Samostatnou kapitolou by mohla být úvaha o tom, zda na výkon hráček má vliv jejich sexuální orientace, dále existence XY chromozomů u žen a jejich vliv na sportovní výkon. Poznatek pro praxi Pokud je někdo úspěšný v ženském volejbale, pak je to ten, kdo přejímá prvky z mužského do ženského volejbalu. Mnoho trenérů žen konstatuje, že v tréninkovém procesu, resp. v jeho obsahu nejsou tak velké rozdíly. Trenéři si kladou otázku, jak je možné, že při téměř shodném zatížení a technické vyzrálosti, je konečný výsledek

rozdílný u mužů a u žen? Jednou z možných odpovědí je, že ženy se v kritických situacích jednoduše zachovávají jinak. Mluvíme o oblasti ženské psychiky, která je odlišná od mužské.

Z literatury se dovídáme, že emoční naladění v zátěžových situacích velmi ovlivňuje fyzickou výkonnost sportovců. U žen je emoční naladění jedním z rozhodujících faktorů, které ovlivňují výkonnost. Příkladem z utkání žen je situace, kdy družstvo vyhraje hladce první či druhý set, ale záhy po neúspěšném vstupu do dalšího setu (2 až 3 chyby za sebou) se velmi změní jejich emoční naladění. Hráčky si přestanou věřit a zpravidla „zapomenou“ na dosavadní výkon. Každá hráčka má určitou hranici psychické odolnosti. Pokud je stres větší, než je hráčka schopna zvládnout, dochází k technickým chybám a ke zkratům v herním jednání více než u mužů. Trenér u družstev žen proto musí být více psychologem. Je daleko obtížnější hledat správnou motivaci v tréninkovém procesu i v utkáních, než je tomu u družstev mužů. Hráčky volejbalu jsou daleko konzervativnější, co se týče učení se novým věcem. Zpravidla spíše prohlubují dovednosti, které mají zvládnuté a stále se jakoby ujišťují o svém umění. Ve vypjatých situacích zápasu se rychleji vrací k tomu, co mají zažité, i přesto, že trenér stanoví taktiku jinak. Příkladem může být tolik diskutovaná otázka smečovaného útočného podání u žen. Bude jej prosazovat stále více hráček a bude úspěšné (podobně jako tomu bylo v nedávné historii v kategorii mužů). Trenér tedy prosazuje smečované podání a vyhodnotí, že by pro hráčku bylo vhodné jej zařadit do „rejstříku“ svých podání. A to nejen z důvodu taktických, ale i technických – rozvíjení jejich dovedností v útoku z předních a zadních zón. Hráčka tedy na popud trenéra smečované podání v nějaké formě nacvičí a zařadí do hry, ale jen do okamžiku, než ji v první krizové situaci zradí (např. zkaží po time-outu, střídání apod.). Od této chvíle řada hráček přestane věřit, že toto podání může být úspěšné a ze svého repertoáru ho okamžitě vyřadí. Nepřijme to, že se rozvíjejí její dovednosti. Zajímavé ovšem je, že hráčka ví, že pokud je smečované podání zvládnuté, je velmi úspěšné a i přesto jej opustí daleko dříve než by tomu bylo v případě mužů. Pro trenéra je proto nesmírně obtížné

v této situaci zmotivovat hráčku a přesvědčit ji o opaku.“

Dalším faktem je, že ženy daleko radši trénují, než hrají. V tréninku se často setkáme se situací, že pokud dáme hráčkám možnost si vybrat mezi průpravnou hrou nebo nácvikem určité herní situace a jejího řešení (cvičením) nebo dokonce tréninkem v posilovně, zpravidla je průpravná hra na posledním místě. (Vzniká otázka, jaká je vlastně pravá motivace k činnosti...). Naproti tomu u mužů je na prvním místě „hrát“, konfrontovat se mezi sebou a až poté ostatní činnosti. Jsou snad muži více soutěživí? Domníváme se, že na tuto otázku neexistuje jednoznačná odpověď, nicméně v praxi se to tak jeví. Na druhé straně jsou ženy daleko lépe trénovatelné, co se týče nasazení, prakticky minimální problémy jsou se životosprávou a rozpory mezi trenérem a hráčským kolektivem se nevyskytují tak často. V oblasti herní v podstatě hráčky přijmou za své herní kombinace plnicí úkoly útoku a obrany, plně důvěřují a plní herní systém. Muži jsou však schopni častěji vyjadřovat svůj případný nesouhlas s trenérem a herním systémem, jsou přesvědčeni o své pravdě a svůj postoj jsou schopni tvrdě hájit. Na první pohled je zřejmé, že ženy jsou v tomto ohledu daleko konzervativnější a ze své podstaty nerady vstupují do případného konfliktu – rozdílu názorů. Do konfliktu nerady vstupují též uvnitř kolektivu, v němž se nacházejí. Často se setkáme s tím, že jedna jakoby trpěla pro druhou, je schopna projevovat lítost nad neúspěchem spoluhráčky...

Muži mají lepší somatické předpoklady, větší silové předpoklady, větší touhu soutěžit, větší psychickou stabilitu, naopak u žen převažuje radost z pohybu, větší houževnatost, vytrvalost, pracovitost a v neposlední řadě větší důslednost a pracovní poctivost.“ Potvrzuje výše zmíněný názor, že větší šanci se prosadit mají ženy s některými „mužskými“ vlastnostmi a to především touhou vyhrávat, touhou překonávat překážky, zvýšenou agresivitou a zvýšenou dominancí, popř. egoismem.

3. Psychologická příprava jako jedna ze složek sportovního tréninku

Dovalil, Choutka (1991) píšou - Na výkonech, které hráči demonstrují v utkáních se podílí vždy větší či menší počet psychických faktorů. Maximální výkon je podmíněn nejen předpoklady somatickými, motorickými, fyziologickými, ale i řadou specifických předpokladů fyzických. Psychické faktory jsou podstatnou součástí a podmínkou vysoké úrovně výkonu ve sportovních hrách, kde tvůrčí myšlení patří k jeho podstatě. Je známo, že psychické stavy a procesy významně ovlivňují průběh sportovních výkonů. Jsou to vlivy emocí, které mohou ovlivnit průběh i dobře osvojených a upevněných sportovních dovedností. Emoce jsou vyvolány nejrůznějšími vlivy z vnějšího prostředí. Zkušenosti také ukazují, že silné a vyrovnané osobnosti se prosazují lépe než hráči, jejichž osobnostní základ je nevýrazný, nevyhraněný, tedy labilní. Proto je nutné rozvíjet specifické psychické vlastnosti a schopnosti.

Sportovní psychoprofesiografie:

Metoda umožňující vytvořit obecný model sportovní činnosti (tréninkové i soutěžní), kde jsou specifikovány psychofyziologické požadavky na sportovce v oblasti pohybových dovedností, pohybových schopností, volných vlastností, myšlení a specifické odolnosti. Psychoprofesiografie je schopna postihnout typické kritické situace v tréninku v soutěžích, které kladou mimořádné nároky na psychiku sportovce. Tím by mohla velmi významně přispět ke konkretizaci psychologické přípravy. Jsou to především problémy odolnosti vůči vlivům herních podmínek, popř. proti jiným vlivům. Právě tyto problémy by měly tvořit trvalou osu dlouhodobé psychologické přípravy.

Zvláštnosti požadavků na psychiku hráčů se v odbíjené projevují zejména v sociálně psychologické sféře, která tvoří zvláštní oblast psychologické přípravy.

Při výběru prostředků a metod se musí výrazně respektovat individuální a zvláště pak věkové odlišnosti sportovců. V tréninku dětí a mládeže splývá psychologická příprava s výchovným působením, zatímco u dospělých má spíše povahu samostatné složky tréninku. Avšak u dětí, mládeže i dospělých platí stejnou měrou individuální přístup při ovlivňování rozvoje psychiky. Převážná část psychologické přípravy se rozplývá v ostatních složkách tréninku – v kondiční, tělesné, technické a taktické přípravě a jen menší část je samostatnou oblastí, která by měla být doménou psychologů specialistů. Z toho vyplývá, že převážným nositelem psychologické přípravy je trenér. Psycholog specialista podporuje trenéra radou a vytypované problémy řeší ve vlastní kompetenci.

Charakteristika obsahu psychologické přípravy

Psychologická příprava je proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy hráče a družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti. Z psychologického pohledu je možné charakterizovat obsah sportovního výkonu těmito fázemi:

- cílovou orientací, tj. výkonnostním cílem v podobě předpokládaného výsledku,
- aktuální motivací, tj. hodnotou, kterou pro kolektiv představuje předpokládaný výkon,
- mobilizací úsilí, tj. stupněm aktivace a koncentrace psychických sil nezbytných k realizaci stanoveného výkonnostního cíle,
- schopností realizovat výkon i ve složitých podmínkách sportovního boje.

Tyto fáze navzájem na sebe navazují. Představují sled psychických

procesů (poznávacích, volních, emocionálních, morálních aj.), které se souhrnně označují jako stav psychické připravenosti. V něm se promítají osobnostní vlastnosti a psychické stavy hráče. Je výsledkem cílevědomé dlouhodobé přípravy a výrazem individuální adaptace na specifické podmínky v odbíjení. Obsah stavu připravenosti hráče lze zjednodušeně vyjádřit následujícím způsobem: základní osobnostní předpoklady hráče (temperament, schopnosti, charakter), dílčí předpoklady: optimální motivace sportovce, schopnost stanovit reálné výkonnostní cíle pro jednotlivé soutěže podle stavu volejbalového družstva, schopnost identifikovat se se stanoveným výkonnostním cílem, schopnost přesného programování a plnění činnosti v soutěži včetně představy a mobilizace nezbytných sil pro splnění stanovených cílů, schopnost optimalizovat vlivy emocí, schopnost účinné autoregulace (sebeovládání, samostatnosti, sebedůvěry a koncentrace). Výsledkem těchto komponent je psychická stabilita sportovce projevující se celkovou odolností vůči vnějším vlivům, bezprostředním (síla soupeře, význam soutěže, diváci apod.) i vzdálenějším, což jsou problémy v zaměstnání, v rodině apod.

Obecně platí, že ke snížení stability (odolnosti) dochází při neodpovídajícím tréninku, při narušování životosprávy, při poškozování ze strany rozhodčích apod. Začínají působit teprve na určité úrovni intenzity a působí značně individuálně.

Seřazení okruhů psychologické přípravy:

- 1 rozvoj morálních a volních vlastností probíhá bezprostředně s kondiční, technickou a taktickou přípravou,
- 2 regulace emočních procesů zahrnuje překonávání zákonných emocí (strachu) a mobilizaci kladných emocí. Rozhodujícím způsobem ovlivňuje osobností projev sportovce (sebeovládání, disciplína, rozhodnost, samostatnost, důvěra v sebe sama),

3 rozvoj racionálních základů psychiky hráče. Obsahuje osvojování vědomostí (o základech odbíjené a sportovního tréninku, o taktice a taktických způsobech vedení utkání, o morálních aspektech sportu, o vytváření základu životního názoru).

Vnitřní síla kolektivu se obvykle projevuje v příznivém sociálním klimatu, odolnosti kolektivu vůči rušivým vlivům a v jeho stabilitě. Sladění individuální a kolektivní přípravy bývá zpravidla složité a obtížné.

Časové členění psychologické přípravy

V současné praxi se ustálilo časové členění rozlišující psychologickou přípravu dlouhodobou a krátkodobou.

3.1 dlouhodobá psychologická příprava

je jednou ze stránek tréninkového procesu a spolu s výchovou působí na rozvoj osobnosti ve smyslu jejího celkového zaměření. Psychický rozvoj sportovce staví na vrozených dispozicích, zejména temperamentu a schopnostech, které předznamenávají dlouhodobý vývoj osobnosti. Rysy osobnosti a specifické stavy se vlastně rozvíjejí díky narůstajícímu tréninkovému a soutěžnímu zatěžování. Rozvoj má povahu trvalých změn, ale také nárůstu individuálních zkušeností, které jsou důsledkem vzrůstajících tréninkových nároků.

Různé typy cvičení mohou být využívány k rozvoji psychických vlastností a schopností v odpovídajících modifikovaných metodách. Např. v průpravných hrách se rozvíjí orientace, rozhodování, myšlení; v dlouhodobých (vytrvalostních) cvičeních se zdůrazní rozvoj volního úsilí, překonání subjektivních potíží; při nácviku techniky se rozvíjí koncentrace pozornosti, procitování a promýšlení pohybu, programování pohybových činností apod.

Psychické vlastnosti a schopnosti rozvíjíme především pomocí

soutěžních metod, metod maximálního zatěžování apod.

Do dlouhodobé PP patří:

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

3.2 krátkodobá psychologická příprava

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

Dělíme ji na:

- speciální předsoutěžní, 1-4 mikrocykly (7-30 dní)
- bezprostřední předsoutěžní v rozsahu max. jednoho mikrocyklu
- posoutěžní

a) speciální předsoutěžní příprava:

cílem speciální psychologické přípravy ke konkrétní soutěži je postupné formování optimální připravenosti hráčů s ohledem na konkrétní podmínky soutěží (termín, denní dobu, podnebí, materiální zajištění, soupeře, diváky apod.).

Někdy jsou známi konkrétní podmínky utkání, jindy jsou však dostupné jen hrubé informace. Tehdy se musí psychologická příprava soustředit na úkoly širší, na rozvoj samostatnosti a aktivity sportovce, na dosažení vrcholu sportovní formy.

Základní metodou ve speciální předsoutěžní přípravě je modelování tréninku. V kontrolních utkáních je důležité modelovat i psychické aspekty soutěžního zatížení, a tak sportovce nejlépe připravit pro soutěžní podmínky (ostrá konkurence soupeřů, záměrné uškozování rozhodčím, nepříznivé obecenstvo).

Celkové projevy sebedůvěry, jistoty, rozhodnosti, aktivity a další příznaky v chování hráče signalizují pozitivní vývoj psychické připravenosti.

Základem je optimálně psychická připravenost kolektivu. Její úspěch je podmíněn nejen osobností trenéra, ale zejména složením družstva, vztahy mezi jeho členy a celkovým sociálním klimatem. Předsoutěžní psychologická příprava by se měla zaměřit na stmelování kolektivu na základě společných motivačních cílů, posilování jednoty myšlení a cítění. Z těchto složitých zdrojů vyrůstá morální síla kolektivu projevující se vysokou úrovní mobilizace úsilí v průběhu sportovního boje.

b) bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava:

Je vymezena do několika dnů před konáním utkáním. Jejím cílem je optimalizovat psychickou připravenost sportovců tak, aby byli schopni podat v soutěžních podmínkách aktuálně možný výkon, který je dán dosaženým stavem trénovanosti a vlivem bezprostřední psychologické přípravy.

c) posoutěžní psychologická příprava:

je zaměřena na odstranění případných následků úspěšných nebo neúspěšných zápasů, tedy stavy, které mohou mít závažné důsledky pro vývoj hráčů. Regulováním těchto stavů lze připravit sportovce k další cílevědomé tréninkové a zápasové činnosti.

Prostředky a metody krátkodobé psychologické přípravy:

Sledují cestu záměrného ovlivňování psychického stavu hráče, tzv. uvolnění vnitřního napětí a vyrovnání extrémních emočních vlivů. Prostředky regulující psychické stavy, dělíme na biologické a psychologické. K biologickým patří racionální režim života hráče – výživa, spánek, odpočinek aj.

K psychologickým prostředkům patří:

- slovní působení, tj. formy komunikace trenéra s hráči (besedy, rozhovor, výklady, přesvědčování, povzbuzování), dále náhradní činnosti ve volném čase (četba, televize, hudba, počítačové hry aj.); jejich význam je v odpoutání pozornosti od utkání a utlumení rušivých vlivů,
- autoregulační metody (sebepřesvědčování, kompenzace, relaxace aj.), které se zaměřují na osvojení schopnosti hráče ovlivňovat své psychické stavy,
- farmakologické prostředky, jejich počet se stále rozšiřuje a jejich

používání patří výhradně do rukou odborníka.

Od teorie k praxi

Haník (2004) píše - Bylo by přinejmenším odvážným činem osobovat si právo odborně pojednávat o psychologických aplikacích ve sportu bez patřičné odborné kvalifikace. A přitom my trenéři řešíme den co den praktické psychologické problémy, dokonce koučování vrcholových družstev a především reprezentací je už z větší části prací psychologickou a teprve na druhém místě volejbalovou rutinou. To, co provádíme v naší každodenní praxi, je aplikovaná psychologie, a proto jsme do určité míry "terénními psychology". Mnozí z nás pracují na základě intuice, přirozené empatie, jiní studují odbornou literaturu. Domníváme se, že je potřebné vyvíjet se v obou směrech. O tom druhém jsme pojednali v předcházejícím textu, pro ten první nabízíme několik zkušeností nejúspěšnějších praktiků.

Pro vysokou účinnost psychologické přípravy má mimořádný význam výběr takových prostředků a metod, které nejlépe odpovídají věkovým, pohlavním a individuálním zvláštnostem hráče.

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

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

4. psychologické aspekty ovlivňující herní výkon hráčů

4.1 psychické (volní a morální) vlastnosti

Haník (2004) píše - Soutěživý charakter odbíjené vyžaduje cílevědomý rozvoj mnoha specifických volních a morálních vlastností. Rozhodující jsou přirozeně specifické požadavky utkání, které přímo podmiňují úroveň výkonu hráče a jejich kultivace je obsahem tréninkového procesu. Na ně navazují obecnější požadavky na rozvoj volních a morálních vlastností. Jedná se o ucelený komplex vlastností, který je důležitým úkolem výchovy sportovce.

Rozvoj psychických vlastností probíhá prostřednictvím systematického tréninkového a soutěžního zatěžování, tj. opakováním v často náročných podmínkách, například v rozvoji jednotlivých pohybových vlastností, při nácviku techniky, respektive taktiky, se souběžně rozvíjejí i příslušné volní a morální vlastnosti. Hráč může rozvíjet a zdokonalovat příslušné volní a morální vlastnosti jen tehdy, zná-li jejich konkrétní obsah, zaměření a metody. Proto je třeba, aby se trenéři spolu se sportovci těmito otázkami zabývali a na základě analýz soutěží se věnovali kultivaci příslušných vlastností systematicky i v tréninku.

V odbíjené považujeme za rozhodující vlastnosti pro vysokou účinnost tréninkového procesu:

- cílevědomost a houževnatost, jsou hlavní hnací silou pro dosažení cílů,
- uvědomělost, zdůrazňuje smysl sportu v hráčově životě, odhad jeho možností,
- iniciativnost, angažovanost sportovce k motivačním cílům a tréninkové činnosti,

- odpovědnost vůči sobě i k sociální skupině (trenér, spoluhráči, vedení),
- samostatnost, vyjadřuje aktivní přístup k tréninku a zápasům.

Pro zápasovou činnost vystupují do popředí tyto vlastnosti:

- Soutěživost, která je vyjádřena příslušnou agresivitou (bojovností). Má kladné uplatnění i v tréninku, kde vyjadřuje snahu hráče plnit úkoly co nejlépe, být lepší než ostatní.
- Rozhodnost spojovaná s odvahou, uplatňuje se v řešení složitých a riskantních situací.
- Zdravá sebedůvěra, reálné posuzování vlastních možností a možností soupeřů.
- Sebeovládání, vychází ze sebedůvěry a odolnosti vůči vnějším i vnitřním vlivům.

V oblasti tréninku a utkání mají velký význam i morální vlastnosti:

- Smysl pro čestnost (skromnost), dodržování pravidel.
- Smysl pro spolupráci a tolerance k druhým.

Je zřejmé, že uvedené volní a morální vlastnosti vytváření ucelený komplex, který je významným přínosem formování osobnosti.

Osobnost ve vztahu ke skupině

Osobnost: individuální jednotu člověka, jeho duševních jevů a vlastností, založená na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích. Je jednotným souhrnem vnitřních podmínek pro vznik psychických procesů a stavů, představujících aktuální duševní činnost každého člověka.

Tyto procesy jsou velmi proměnlivé, jejich průběh závisí na vnějších podnětech, psychických stavech a na psychických vlastnostech hráče. (Dovalil a kol. 1982)

Psychologické vlastnosti, které jsou pro daného hráče typické, se objevují v jeho činnostech a tyto činnosti ho charakterizují; označují se jako psychologické vlastnosti osobnosti.

Lze konstatovat, že psychologické vlastnosti se v činnostech hráče projevují a aktualizují a současně se v nich i vytvářejí.

Proti kooperaci nebo v souladu s ní stojí síla osobnosti a jedinečná rozhodnutí okamžiku. V takových případech se ze skupiny vynoří někdo, jehož postoje a činy mají rozhodující sílu pro konečný výsledek. Skupina, která je svázána konvencí, není schopna udělat rozhodnutí (řečeno společně se švýcarským psychologem C. G. Jungem). Drží se svých zaběhlých postupů, rozhodnutí a postrádá odvahu. Požaduje podporu zvenčí! Oproti tomu osobnost rozhoduje spontánně, má odvahu udělat tato rozhodnutí třeba i netradičním způsobem, pokud je to třeba. Sahá k řešení rychle a nebojí se uhnout z cesty, má totiž již odvážná rozhodnutí prožitá v minulosti. (Haník 2004)

Osobnost a řešení problémů

Vždy se po určitém čase v životě (nejinak je tomu ve sportu) vyskytne situace, která je nová a na jejíž řešení nestačí konvence a zaběhlé postupy. Skupina je v takových případech bezradná. Osobnost už má za sebou kontakt s neobvyklými, náročnými, hraničními situacemi, a proto se logicky zcela přirozeným způsobem stává vůdcem.

Osobnost a tlak na výkon

Je jistě jedním z našich cílů vychovávat silné hráčské i lidské osobnosti, ale osobnost znamená celost, komplexnost nadaná silou a schopná konstruktivního odporu. Tuto celost nemůžeme žádat v mládí. Mladý člověk není vývoje ke komplexnosti schopen, to je znak dospělosti. Jistá osobitost je předpokladem, který je rodící se osobnosti přirozený. Zde by to chtělo odpovědět na základní otázku, zda je nám pedagogům jasné, jak se skutečně vyvíjí osobnost člověka. Problémy pubertálního a adolescentního období pojmenováváme často velmi vágně a planě moralizujeme. Je potřebné pojmenovat, co jsou z hlediska výchovného jevy hraniční či patologické a co se může „přetavit“ do hledaných vlastností pro konfrontační situace. Nechme to růst... Náš úkol je hledat, kde jsou meze rozpoznatelnosti chronické konfliktnosti u zdánlivě negativních projevů chování a kde můžeme na druhé straně vhodně volenými postupy přetavit takové projevy do budoucího požadovaného herního chování, které vlastně hledáme. Vydržme tlak, který je každému pedagogovi nepříjemný a nezatrácujme předčasně! Přístup k rodící se osobnosti vyžaduje partnerský dialog a někdy dokonce pouze zhluboka dýchat a něco spolknout. To samé však musíme vyžadovat i od rodící se osobnosti. Může se nám to všem vrátit v budoucnu v těžkých herních chvílích. Vyžaduje to od nás sebeovládání, vzdělanost a psychologický cit. Naše úloha je tento stav zvládnout, jinak se nemůžeme nazývat dobrými pedagogy či psychology. Nebudeme první, kdo vysloví tezi, že některé budoucí hráčské osobnosti stojí až na samém pomezí společenského prostoru a někdy dokonce i za jeho hranicemi.

Osobnost trenéra

Rozmanitost a náročnost funkcí, které z role trenéra vyplývají, klade vysoké morální a intelektové nároky na osobnost (rysy trenérovy zaměřenosti, jeho schopností, temperamentu i charakteru nutné pro úspěšnou

trenérskou činnost) trenéra. Poslání trenéra zavazuje, aby byl člověkem čestným, charakterním, ale byl mravně bezúhonný a hluboce zanícený nejen pro svůj sport, ale i pro společenské a mravní ideály své doby. Společenská zralost a dobrá orientace v životních hodnotách by se měly odrážet v aktivních, optimistických životních postojích a v trvalé aktivitě. Měl by být činorodý, důsledný při uskutečňování stanovených záměrů a nenechat se odradit drobnými dílčími neúspěchy! Při stanovení cílů rozvážný a smělý. Snažit se vždy zrale ovládat své city a řešit věci v klidu a s nadhledem. Být spolehlivý, spravedlivý a projevující upřímný zájem i o osobní problémy svých hráčů. Pečlivý v přípravě i v dokumentaci. Vyjadřující se na úrovni a dbající o svůj zevnějšek, neboť obojí ovlivňuje jeho prestiž. Nezapomenout, že kdo chce vést, musí chtít být vůdcem! Věřit sám sobě, respektovat i názory druhých a chtít být silná osobnost! (Slepička 1983)

K významným vlastnostem osobnosti trenéra pro jeho úspěch v interakci se sportovci se počítá:

1. vůdcovství – výrazná tendence osobnosti;
2. odpovědnost;
3. emoční stabilita;
4. sounáležitost, blízký vztah ke členům skupiny;
5. ctízádnost, související se silnou vůlí.

Vůdcovské kvality jsou dány vlastnostmi: charakter, sebekontrola, dominantnost, smělost a radikalismus. Dále pak schopnostmi: praktičnost, kombinační schopnosti a schopnost snášet psychickou zátěž.

Vývoj osobnosti znamená takové štěstí, že ho můžeme zaplatit jen draze.
(Carl Gustav Jung)

4.2 psychologické aspekty

Kooperace, komunikace, kreativita

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

Kooperace je chápána jako společná činnost všech členů družstva (skupiny) se snahou dosáhnout společných cílů. Drtivá většina lidských vztahů má charakter kooperační. Způsob jak propojit kreaci (tvořivost) a kooperaci několika lidí spočívá v komunikaci. Nejde jen o projev verbální. Neverbálních činností je mnohem více, jsou častější a rozmanitější, dotvářejí atmosféru, ve které je komunikační proces mnohem bohatší, pestřejší, hlubší a složitější. V našem pojetí nechápeme spolupráci jako pomoc, ač je tak někdy chápána, ale spíše vzájemnost. Účastníci jsou spojeni zadaným námětem či úkolem. Tato struktura existuje jen tehdy, když hráči chápou, že mohou dosáhnout svého cíle jen v tom případě, kdy spoluhráči, s nimiž řeší úkol, dosáhnou také svého cíle (Mazal, 2001). Jinými slovy: jedinec musí mít prospěch z činnosti celku nebo musí být ztotožněn se zájmem celku a celek musí mít prospěch z činnosti jedince. Tento zákon lze překročit jen v mezních situacích, dlouhodobě se však skupina chová jako systém, který má výše uvedené předpoklady k trvalé činnosti. Ve chvíli, kdy jde zájem celku proti zájmu a potřebám jedince, nebo zájem výrazného jedince proti zájmům celku, dochází k poruše identifikace s cílem – začátek skupinového napětí (neshody).

Takže žádná altruistická pomoc nebo sebeobětování ve prospěch celku, ale zcela racionální a pragmatická spolupráce, z níž těží každý. Ve chvíli, kdy se po jedinci žádá, aby se vzdal svého životního cíle a potřeby ve prospěch jakéhosi imaginárního kolektivního cíle, se mu lže a je podváděn. Zneužívání ideí a manipulace s pojmy (jako parta a dobrý kolektiv) vede k oslabování motivace participovat (podílet) na společné věci. Lacině uvádění formálních hesel s cílem manipulovat přímo zabíjí spoluúčast, zájem a postoje ke společnému dílu.

Strach - činnost hráče pod psychickým tlakem

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

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

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

Emoce - negativní emoce

hráči by neměli být náchylní k projevovalí negativních emocí. Rychleji podlehnou tlaku vytvářeným herním dějem a jsou v jeho vleku. Kolísají v projevech emocí na škále od neodůvodněného veselí, předstíraného sebevědomí až po bázlivosť. Je nutné rozpoznat a jasně rozlišit negativní reakci na dílčí neúspěch ve formě spontánní abreakce (vybití, odreagování), která je přirozená a zdravá, od záliby nebo zlozvyku projevovalí negativní emoce. Pokud bude hráč v sobě tyto emoce podporovat a obdivovat, nemůžeme očekávat, že bude schopen v sobě patřičně rozvinout jednotné, uvědomělé volní chování. Projevovalí negativních emocí často vůbec není adekvátní k vývoji zápasu a to znamená, že hráči, kteří je projevují, nejsou svým vědomím a koncentrací v zápase, nýbrž jsou obětí jakýchsi vnitřních stavů a to může být pro hru nebezpečné. Doporučujeme proto sledovat míru projevovalí negativních emocí a jejich relevantnost (závažnost, důležitost) k herní situaci.

Mnohokrát jsme si ve své praxi všimli, že někteří hráči mají sklon k nepřirozené reakci na podnět. Často si klademe otázku, proč hráč projevuje negativní emoce i po úspěšném zásahu. Odpověď je nasnadě: podvědomě se jí

nedokáže vzdát, nechce se jí vzdát. Zlovyk či doprovodná negativní gesta mají pro něho větší význam (je s nimi identifikován) než vývoj reálné herní situace.

Výraz

Pod pojmem výraz rozumíme vnější projev prožívané emoce v obličejí. V širším smyslu jde o výrazové pohyby těla vůbec, o tzv. „řeč těla“ (kineziologie), která je charakteristická pro vnější projevy afektů a s nimi spojených tendencí (například agresivních, úzkostných, odporu apod.). Výraz je faktorem, který vstupuje do tvorby klimatu v družstvu. Jeho analyzování patří do studia herního chování hráčů. Doba, kdy je v utkání míč ve hře, se pohybuje průměrně 15 – 20 min. Utkání však trvá 90 min i déle. Ve zbývajících 70 minutách se též „hraje“. Všechno, co se stane, co se řekne i neřekne v tomto čase, je rovněž součástí utkání a vše, a právě i neverbální sdělení, čili výraz má vliv na výsledek utkání. Proto se musíme zajímat o poznatky kineziologie, která studuje pohybové výrazy těla jako druh sociální komunikace, která hraje ve volejbalovém utkání značnou roli.

Stres

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

Lidově řečeno: dali jsme hráčům pušky, naučili je s nimi zacházet, ale proti nám stojí protivník, který má pušky rovněž. (Haník, 2004)

Herní inteligence

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

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

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

Jednoduše řečeno, herní inteligence je kognitivní a motorická výbava hráče, která slouží k účelnému řešení herních situací. (Haník 2004)

Emocionální inteligence

Na tomto místě se vracíme znovu k pojmu emocionální inteligence. Na odborné půdě lze v poslední době sledovat tendence zmírňovat přeceňování obecné inteligence. Naopak pro praktický život (což znamená samozřejmě i pro sport) se vyzdvihuje tzv. inteligence emocionální. Přemýšliví trenéři si však již dávno v naší praxi všimli, že: Intelektuální přístup hráče ke sportovní hře zpravidla nevede k úspěchu. Spousta skutečných hráčských osobností disponuje tím, čemu se lidově říká „zdravý selský rozum“, herní bystrost v úvaze i v pohybu. Pro úspěch ve volejbalu je nutná alespoň základní schopnost vnímat pocity lidí kolem sebe a vycházet z nich. Přílišné podléhání negativním emocím nebývá dobré. Projevem většiny dobrých hráčů je smysl pro realitu, doprovázený snadnou soustředěností a koncentrací. A v této souvislosti je dobré vědět, že i odborná psychologie objevila a začíná mapovat výše uvedené jevy. Shrnuje je pod pojem emocionální inteligence, která je charakterizována pěti základními projevy (P. Moos, 2000):

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

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

Sebevědomí

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

Pod tímto pojmem rozumíme vědomí sebe sama (já) nebo též určitou úroveň důvěry ve vlastní schopnosti, v možnost kontroly vnějších situací, která se projevuje také určitou úrovní aspirace a silou motivu výkonu. Sebevědomí se utváří v souvislosti s mírou životní úspěšnosti a s výchovou k samostatnosti již v období raného věku dítěte. Je velmi citlivé, prokazuje se a posiluje se neustále zpětnovazebním odrazem vlastních výsledků. Sebevědomí stejně jako svědomí se musí prokazovat znovu a znovu. O sebevědomí se musí pečovat nikoliv vnějškově, nýbrž vnitřně: to znamená ne o jeho vnější projevy, nýbrž o jeho základní kameny a hybné síly. To není nikdy zadarmo. Sebevědomí nelze předplatit dopředu, nic není nepravdivějšího než včerejší úspěch. Právě skutečné sebevědomí dokáže říct člověku nepěkné věci o něm samém, pokud to dotyčný chce slyšet. Sebevědomí stejně jako svědomí se svým "vlastníkem" nediskutuje, ale konstatuje.

shrňeme-li podstatné pro náš sport, vyplývají nám následující prameny sebevědomí: Víra v možnost ovládat vnější situace díky vlastním schopnostem, tendence řešit situace kolem sebe vlastními silami, jinými slovy samostatnost.

- Míra životní úspěšnosti.
- Snaha dosahovat náročných subjektivně nebo společensky významných cílů.
- Potřeba prokázání sebe sama.
- Potřeba výkonu.

Prameny sebevědomí aneb jak budovat sebevědomí? Bylo by to ve sportu jednoduché, kdyby šlo do tohoto rámečku napsat odpověď na tuto otázku. Někdo si od útlého věku věří ve všech životních situacích, jiného neposílíte ani důmyslnými metodami. Pokud bychom měli dát nějakou obecnou radu, pak by zněla takto: stavějte hráčům do cesty překážky a učte je překonávat. Překonání bolesti, problémů dovede hráče k poznání sebe sama v tom lepším, to je jeden z pramenů sebevědomí. Čili vysoký počet minulých úspěchů a rozumné nakládání s ním, neustálá potřeba sebepoznávání se a sebestoprvzovat, přesochopnost a potřeba práce, na těchto základech lze budovat poctivé sebevědomí. Pokud bychom měli tuto tezi lidově vysvětlit: „...věřím si, protože jsem vždycky vyhrával a vím proč nebo věřím si, protože věřím ve svou práci, která mě k cíli dovede.“ Vyhrávají přeci i lenoši a vyhrávají též lidé s menším talentem a vysokým pracovním nasazením. Když se ale potom oba prameny potkají, máme spolehlivého a pevného hráče. To je příznak sebevědomí: důvěra ve vlastní síly a důvěra ve vlastní přesochopnost.

Interakce kouče se sportovcem

Slepička (1983) píše - Volejbal nám umožňuje bezprostřední interakci mezi sportovcem a koučem v průběhu utkání. Zde jsou vytvořeny největší předpoklady ovlivňování sportovce při utkání. Vzájemná interakce sportovce a kouče se uplatňuje v plné šíři. Máme tím na mysli plné uplatnění jednotlivých složek sociální interakce, především sociálního vnímání, komunikace, sociálních vztahů, interpersonálního chování. Kolektivní sporty umožňují sociální interakci typu jedinec – skupina (kouč – sportovní družstvo).

Sociální interakce je společenský styk, v němž dochází k vzájemnému působení lidí na sebe. Chování jednoho člověka se stává podnětem pro jiného člověka, jehož reakce ve formě chování se zase stává podnětem pro člověka prvního. Tato sociální interakce se nazývá dyadickou interakcí.

Je patrné, že chování kouče se v utkání stává podnětem pro hráče. Hráč na ně reaguje a jeho reakce se stává podnětem pro kouče. Na sociální interakci pohlížíme jako na proces výměny podnětů a reakcí, přičemž reakcí rozumíme nejen vnější chování, nýbrž také vnitřní prožitek sociální situace. Sociální interakce proto bezpodmínečně zahrnuje také sociální percepci. Dochází-li v sociální interakci k výměně informací hovoříme o sociální komunikaci.

Formy interakce kouče se sportovcem

Rozlišujeme čtyři formy sociálních interakcí kouče s hráčem či volejbalovým družstvem. Nejčastěji se jedná o spolupráci, kde mají kouč i hráč společný cíl. Tato forma sociální interakce se považuje při koučování za nejvýhodnější. Vycházíme z psychologických poznatků o vztahů mezi úrovní spolupráce a efektivitou činností. Rozhodující jsou interakce mezi spoluhráči jednoho družstva, ale nemalý podíl mají interakce trenér – hráč.

Jednou z dalších velmi častých interakcí je interakce vzájemně podmíněnou činností. Při ní mohou kouč a hráč mít odlišné cíle, avšak jejich dosažení každým účastníkem interakce je podmíněno činností druhého. Například pro trenéra může být cílem ověření určitého herního modelu v konkrétním utkání, avšak cílem jeho svěřence ve stejném utkání může být poražení soupeře. Dosažení obou cílů závisí na úspěšném koučování i na výkonu závodníka. Slepíčka (1983)

Jiné formy sociálních interakcí nepřispívají k účinnému koučování. Mohou se vyskytnout v podobě soupeření nebo konfliktu. Soupeření nebývá typickým příkladem interakce kouče a hráče ve vlastním utkání. Daleko častější je jiný druh sociální interakce, a to konflikt. Konfliktní interakce může

vznikat jak v situacích, kdy cíle jednajících jsou shodné, tak v situacích, kdy cíle jsou odlišné. Často vznikají tyto konfliktní interakce například při odlišných názorech kouče a hráče na aktuálně podávaný výkon, na zvolenou a používanou taktiku boje, na způsob střídání. Předmětem konfliktu se mohou stát i postoje, zejména trenéra. Konflikty představ, názorů, postojů negativně působí na aktéry. Do konfliktů se tak promítají emoce doprovázející sportovní činnost a většinou zvyšují jeho intenzitu. Řešení těchto konfliktních situací vyžaduje určitý podíl racionality. Proto je nutné konfliktním situacím kouče a hráče předcházet.

Ovlivnění průběhu interakce trenéra s hráčem

Mezi základní prostředky ovlivnění průběhu interakce, patří adekvátní rozdělení vzájemné komunikace a k jejímu hladkému průběhu přispívá spád a tempo.

Do průběhu interakce se promítá i soulad sociálních rolí. Má-li jeden účastník v týmu vyšší sociální postavení než druhý, pak je vyžadován v průběhu interakce respekt k vyššímu sociálnímu postavení. Při nerespektování dochází k nesouladu, který negativně ovlivní další průběh interakce.

Další nesoulad v interakci může vzniknout i v případě, pokud jeden účastník užívá sociálních technik, které se vyznačují větší důvěrností, než očekává druhý účastník interakce. Dochází ke zkreslení vzájemné interpretace, kdy z jedné strany je pocíťována formálnost a chlad a z druhé strany přílišná formálnírnost.

Na průběhu interakce se podílí i emocionální vyladění účastníků. Je-li jedna osoba v euforii a druhá je vyladěna úzkostně, popřípadě v depresi, objevuje se v interakci nesoulad. Nesoulad může ve všech uvedených případech přejít v otevřený konflikt. Dle Slepíčky (1983)

5 *psychologické vedení družstva bezprostředně před, při a po mistrovském utkání*

5.1 *Vedení družstva bezprostředně před utkáním*

Slepička (1983) píše - Jedná se o celý systém vzájemných interakcí mezi trenérem a sportovci a mezi sportovci. Odezva činnosti trenéra je proto daleko širší, hodnocená větším počtem jedinců. Mezi členy volejbalového družstva existují individuální rozdíly, proto není zárukou, že určité postupy či opatření kladně působí na jedince, působí kladně i na celou skupinu.

Hlavním cílem psychologického přístupu je, aby sportovec nebo družstvo bylo schopno optimálně realizovat svou výkonnostní kapacitu. Bezprostředně před utkáním jde o vytvoření předpokladů pro navození optimální úrovně aktivace. Cesty a prostředky musí vždy vycházet z konkrétní situace a ze znalosti osobnosti sportovce. Vedení družstva bezprostředně před startem v zápase je možno vymezit v časovém údobím od příjezdu na sportoviště do okamžiku zahájení utkání. V tomto časovém rozmezí trenér vykonává řadu činností majících přímý či zprostředkovaný vliv na aktuální psychický stav hráčů.

Jednou z prvních činností trenéra, jejíž dopad na psychiku sportovce není vždy plně doceňován, je jeho hodnocení a reakce na podmínky a prostředí, ve kterém se utkání bude konat. Výroky trenéra typu: „Tady se nedá vůbec hrát, jak si to vůbec představují.“, ale i typu: „V téhle garáži se nedá dosáhnout pořádný výkon.“ Již tady se negativně ovlivňuje aktuální psychický stav sportovce, a již předem poskytuje prostor pro vysvětlování případného slabšího výkonu. V zásadě by měly trenérovi reakce obdobných situací vyznít

pozitivně, např. „Podmínky nejsou nejlepší, ale my jsme dobře připraveni na výkon v každé situaci.“. Trenér tak prokazuje důvěru ve schopnosti svých hráčů.

V této fázi vedení sportovce před utkáním jsou dalšími faktory, které negativně ovlivňují výkon družstva, organizační či administrativní nedostatky, které se před utkáním objeví, pokud je do jejich řešení zatažen. Organizační záležitosti musí být zařizovány a řešeny s předstihem. Jsou věcí organizačních pracovníků, nikoliv sportovců. U těch narušují psychickou koncentraci na utkání a způsobují negativní psychické tenze, které mohou vyústit i do konfliktních interakcí trenéra s hráči a při intenzivním průběhu mohou ovlivnit nejen výkon v utkání, ale promítnout se i do posoutěžních stavů.

Nadměrné vzrušení je možno tlumit především odváděním pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. Proto je vhodné, věnovat se před utkáním jiným atraktivním činnostem. Při začátku soutěže má veliký psychický dopad kvalita rozcvičení. Také mírný humor snižuje napětí. Obdobně jako rozcvičení i vhodná dechová cvičení, teplá sprcha, vlažná koupel a uklidňující masáž snižují nadměrnou aktivaci. Varuj se však použití psychofarmakologických preparátů, patří jen do rukou lékaře!

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

Pohovor před utkáním

Především je to otázka konkretizace cíle, kterého chceme v utkání či v závodě dosáhnout. Efektivní aktivity lze dosáhnout tehdy, jestliže většina

členů souhlasí s cíly, které chtějí dosáhnout v rámci společné činnosti. Výzkumně je ověřeno, že pro přijetí skupinových cílů je důležité vnímání souvislosti mezi skupinovými cíly a potřebami jedince. Je třeba zřetelně a jasně cíle vysvětlit, čímž se rozumí plná informovanost každého člena o cíly.

Závažné je i přesvědčení každého člena družstva o důležitosti jeho podílu na dosažení cíle. Zejména v odbíjené, kde se vybírá základní sestava, je navození pocitu důležitosti podílu náhradníků na celkovém úspěšném výsledku nesmírně významné. Členové skupiny mající jasný obraz o cíly družstva, o svém podílu na jeho dosažení, o přestřelcích jeho dosažení, projevují větší soudržnost s družstvem. Jsou ochotni vynaložit větší úsilí na dosažení skupinového cíle. Záměry trenéra jsou přijímány snadněji, jestliže si předem vytvořil pozitivní odezvu u klíčových členů družstva. V těchto situacích působí i faktor komformity. Zjištění, že trenérovi záměry a rozhodnutí přijala větší část družstva, působí jako skupinový tlak na zbývající členy. Je využitelný zejména v případě, kdy se v družstvu objevují jedinci ve vztahu ke skupinovým cílům indiferentní (lhostejní). Trenérem neovlivňovaní indiferentní členové družstva jsou příčinou poklesu důvěry ostatních v možnost dosažení přijatelných cílů.

Většinou je výhodné vést dva pohovory. V prvním, před rozcvičením je vhodné stručně charakterizovat soupeře, zvolenou taktiku a strategii. Ve druhém pohovoru, po rozcvičení je třeba zopakovat klíčové požadavky, popřípadě je korigovat podle poznatků získaných v průběhu rozcvičování. Měl by být věcný a ne příliš dlouhý. Informace podrobnějšího charakteru je vhodné družstvu sdělovat v rámci posledního tréninku před soutěží. Není žádoucí rozlišovat či zdůrazňovat důležitost či nedůležitost utkání.

Z hlediska psychologického působení trenéra, vyžaduje pohovor znalosti psychické lability, neurotičnosti, odolnosti svěřence. K individuálním pohovorům sáhneme vždy, když pozorujeme nápadně odchylné projevy sportovce v předzápasové fázi.

Pozorujeme tři základní úrovně aktivace:

a) nadměrná aktivace, je stav emočně negativní, charakterizovaný zvýšenou dráždivostí a zeslabením útlumových procesů. Projevuje se jak psychicky tak motoricky. Většinou souvisí s vysokou úrovní aspirace.

b) nízká aktivace, kde převažuje útlum v mozkové kůře. Motorika se vyznačuje ochabováním, poklesem svalového tonu, diskoordinací a malátností v pohybech. Je spojována s výrazně sníženou úrovní aspirace.

c) optimálně zvýšená aktivace, je emociálně pozitivní stav, označuje se jako bojový stav. Projevuje se přiměřeným vnitřním neklidem, zvládanou motorikou s vysokou pohotovostí k reakci.

Aspirační úroveň: je vyjádřením subjektivních nároků na úroveň výkonu v nastávajícím utkání. Utváří se většinou na základě představy sportovce o svém posledním výkonu. Aspirační úroveň u každého jedince je velice proměnlivá, kde hlavní úlohu hraje zejména zkušenost. Jestliže sportovec dosáhne aspirovaného výkonu, prožívá úspěch, je-li výkon nižší než předchozí aspirační úroveň, znamená to úspěch.

Rozsáhlejší změny v taktickém plánu těsně před soutěží působí na sportovce záporně, zvyšují jeho negativní psychickou tenzi. Navíc případné změny v taktických záměrech a s tím spojené různé taktické pokyny těsně před startem nejsou nijak výrazně účinné. Svěřenci nejsou většinou schopni takové pokyny plně akceptovat v důsledku předstartovní psychické tenze. Vyžaduje-li situace výraznější změny v taktickém plánu, jsou využitelné pouze ty varianty, které závodník již dříve zvládl a prakticky využíval.

Vedení družstva při rozvíčce

převažuje psychofyziologické pojetí rozvíčení , které je bezprostředním a nezbytným úvodem k výkonu. Nejčastější je tříúrovňové pojetí rozvíčení.

a) neurofyziologická část jako nutná stimulace motorických

vegetativních funkcí. Hovoří se o „zahřátí organismu“ pomocí běhu různou intenzitou a rychlostí, poskoků, upravených gymnastických cviků aj..

b) senzomotorická část spočívá v opakování dovedností, specificky zaměřených k aktualizaci pohybových dovedností. Hráč musí absolvovat dostatek cvičení potřebných pro obnovení pohybových automatismů i pro udržení úrovně zahřátí.

c) Senzomotorická část rozcvičení přechází v psychologickou složku rozcvičení. Jejím cílem se stává působení na aktuální psychický stav hráče, tlumení nežádoucích dozvuků vegetativního napětí a dosažení optimální úrovně aktivace.

Hráč se dostává do interakcí se svými soupeři, což umožňuje u některých sportů uplatnit psychologické strategie působení na soupeře. Využitelné jsou zejména různé formy předstírání či zastírání předností či nedostatků v rámci předzápasových srovnávání sil soupeřů. Správně psychologicky zaměřené rozcvičení má zvýšit sebedůvěru sportovce a vzbudit u soupeře obavy o výsledek.

Zejména pak závěrečná část rozcvičení by měla vyústit v herní tonizaci celého družstva. Z psychologického hlediska lze doporučit délku této závěrečné fáze rozcvičení v rozmezí 20 – 30 minut. Trvá-li závěrečná fáze déle, dochází k postupnému poklesu koncentrace hráčů. Trenérem řízené a v případě potřeby individuálně upravené rozcvičení může být kvalitnější a vyústovat v optimální úroveň aktivace hráčů, která se pak promítne i do příznivé psychologické atmosféry celého družstva.

5.2 Vedení volejbalového družstva při utkání – koučování

Interakčním aktivitám trenéra při koučování družstva se obecně přisuzuje značná důležitost. Svoboda a Vaněk (1986) uvádějí přehled výzkumů

zaměřených na oblast interakcí trenéra ve sportovních hrách. Není možné prozatím nalézt ve výzkumech procesu interakce trenéra se sportovci žádné převratné poznatky. Výzkumy spíše vedou k ověření empirických poznatků a zkušeností, obohacované o poznání a respektování psychologických aspektů procesu sociální interakce.

V odbíjené má koučování značný význam. Možné bezprostřední interakce trenéra s družstvem, vytvářejí předpoklady pro realizaci role kouče v plné šíři. Každá sportovní hra má svá specifika daná charakterem činnosti či pravidly, a tím i specifické podmínky pro koučování.

V odbíjené má kouč vytvořeny větší předpoklady pro působení na hráče, zejména na jejich psychiku (přestávky v utkání dané pravidly, střídání hráčů, oddechový čas).

Koučování je charakteristické především velkou situační podmíněností, ve které hraje roli i schopnost tvořivého přístupu a tvořivé aplikace empirických či výzkumně ověřených poznatků.

Při vlastním koučování působí trenér dvěma směry:

a) určuje způsob hry družstva a jednotlivců, stanoví a obměňuje základní sestavu snaží se narušit série úspěšných zákroků soupeře a nepřipustit série chyb vlastního družstva (rytmus hry),

b) regulací psychických stavů hráčů v průběhu utkání ovlivnit jejich herní výkon

Družstvo postavíme především tak, aby hned zpočátku vytěžilo z jeho předností a oddálil odhalení jeho slabín. Sestavu je třeba si promyslet předem, aby nedošlo k omylu v postavení.

Také dobrý rytmus hry přispívá k úspěchu družstva. Každé družstvo má svůj osobitý rytmus a hraje nejlépe, podaří-li se mu rytmus udržet. Když družstvo ztratí rytmus, nechá si vnutit rytmus soupeře, ztrácí obvykle

iniciativu a prohrává. Snaž se proto vnútit protivníkovi rytmus svého družstva. Zkušené týmy vysoké výkonnosti využívají změnu rytmu hry jako důležitou taktickou zbraň. (Haník, 2004)

Činnosti kouče mající vliv na výkon družstva:

- Na začátku hry se kouč věnuje více hře soupeře, aby mohl při nejbližší příležitosti poskytnout hráčům informace o taktickém plánu soupeře a o taktických protitazích svého družstva, např. (jaké postavení mají hráči v okamžiku nahrávky, jaké v okamžiku útoku ze středu, jaké v okamžiku útoku ze zón II a IV)

- Zvažuje vhodnost a účinnost zvolené taktiky svého družstva.

- Během prvního setu ověřuje, zda jsou všichni hráči ve formě. Zjistí-li opak, nebojí se jednat.

- Nespěchá se střídáním po jednotlivé dílčí chybě. Snaží se rozpoznat, zda jde o náhodu nebo o skutečně špatný stav hráče. K družstvu musí mít trenér důvěru a povolit mu i slabší chvílky, pokud v souhrnu přehrává soupeře.

- Nemění taktický plán, pokud není přesvědčen o jeho vhodnosti.

- Nepřipustí ani, aby některý z hráčů přestal hrát, neboť je nebezpečí, že se naruší bojová morálka družstva.

- Nenechá se sám ničím vyvést z míry a nedá najevo nedůvěru v síly družstva. Zvítězit může jen družstvo, které věří, že může zvítězit.

- I slabší družstvo může zvítězit, udrží-li nasazení, zatímco soupeř je ztratí.

- Ve hře existují psychologické bariéry, kritická místa, kdy je pro družstvo výhodné být ve vedení. První je od 3. do 4. bodu, druhá od 10. do 11. a třetí od 13. do 15. bodu. Pokud je ve vedení soupeř, snaží se trenér zpomalit,

zastavit jeho výhodu a pozvednout družstvo změnou rytmu hry, změnou taktiky, oddechovým časem, střídáním.

- Nepřipustí, aby se některý z hráčů začal chovat jako "hvězda". Volejbal je kolektivní hra a hráči si musí navzájem pomáhat a společně řešit herní úkoly.

- Analýza hry prokázala, že nárůst bodů není pravidelný, ale pohybuje se v malých sériích. Proto nikdy nepřerušuje hru a neprovádí změny v okamžiku, kdy družstvo je iniciativní. Jasně vedení družstva v setu je nevhodný a velice zrádný okamžik pro střídání hráče. Nese obvykle vzápětí výrazný pokles v nasazení všech hráčů a často totální ztrátu iniciativy v utkání. Příležitost náhradníkům dává raději na začátku setu nebo zápasu, kdy má v záloze ověřené hráče, pokud by pokus nevyšel.

- Obdobně problematická je i situace po lehce vyhraném setu, zvláště pak po dvou. V takovém případě musí být připraven na to, že pozornost hráčů poklesne a aktivita soupeře, hrajícího bez zábran, se zvýší. Jestliže za vedení 2:0 prohrává základní šestka, je to dáno buď únavou nebo nepozorností. V takovém případě je namístě narušit postupným vystřídáním i několika hráčů rytmus hry soupeře. Náhradníci se budou snažit prokázat svoje kvality. Buď set získají nebo dají možnost spoluhráčům nabrat nové síly.

Přestávka v utkání

Slepička (1983) píše- Přestávka v utkání dává možnost působit zejména na psychické napětí hráčů, které je dáno předchozím vývojem utkání, reakcemi diváků, rozhodčím či herním prostředím. Psychologicky vhodně působí navození atmosféry vedoucí k poklesu emočního napětí. Praxe dále jednoznačně potvrzuje, negativní vliv nedostatečného sebeovládání kouče na psychiku jednotlivých hráčů i atmosféru v celém družstvu.

Důležitá je přiměřenost v reakcích kouče, která znamená nepřehánět v informacích, kritice, povzbuzování. Nezvládnutý hněv působí na celé

družstvo destruktivně. Praxe potvrzuje, že hněv, pokud ho kouč prezentuje, má být pozitivní, vyústující ve stimulaci hráče, nikoliv v jeho odsouzení.

Z psychologického hlediska je výhodné a v praxi se osvědčuje ponechat na začátku přestávky určitý časový prostor pro uklidnění emocí (hráčů i koučujícího trenéra) a navození „prostředí kontrolovatelných emocí“. V takovém prostředí lze snáze adekvátně působit na družstvo či jednotlivé hráče.

Konkrétní zaměření koučova působení v přestávce mezi sety:

Přestávka mezi sety neslouží jen k zaujetí postavení na opačné straně hřiště a k osvěžení unavených hráčů. Čas vymezený pravidly je i příležitostí, kdy trenér může, a to lépe než v oddechovém čase, přeorganizovat hru družstva, mobilizovat psychické rezervy hráčů a individuálním přístupem k hráčům zamezit nežádoucím reakcím a stavům, které doprovázejí dílčí neúspěchy ve hře. I zde je však třeba hlídat čas, aby byli hráči soustředěni na začátek hry. Není-li tvé družstvo připraveno na hru, hledají-li hráči teprve svá místa nebo ty ještě uděluješ pokyny, má rozhodčí právo nařídit ti povinný oddechový čas. Ztratit jednu ze svých taktických zbraní je jistě škoda. K urychlení popisu taktických záměrů nám může posloužit magnetická tabulka stejně jako jednoduchý náčrt do sešitu nebo na papír.

Všímáme si hráčů, jak reagují. Apatické hráče vyzveme, aby se uvolnili lehkým rozcvičením, vzrušené nebo viditelně unavené hráče necháme relaxovat v klidu (v sedu, v lehu). K rychlému zotavení lze použít i lehkou automasáž nebo masáž ve dvojicích. Aktivizujeme hráče z lavičky. Jejich rozcvičení by mělo být velmi intenzivní, aby byli schopni podat kvalitní výkon v případě střídání. Připravíme si včas lístek se sestavou družstva a upozorníme hráče, v jakém postavení začínají.

- Máme-li v družstvu zkušeného hráče, vyslechneme jeho názor na průběh hry a na hru soupeře.

- Zvážíme dobře postavení svého družstva vzhledem k formaci soupeře.
- Disciplinovanost hráčů při nástupu do začátku setu příznivě ovlivňuje postoj rozhodčího k družstvu.
- Po prohraném setu zdůrazníme hráčům, že podle statistické pravděpodobnosti by další měli vyhrát oni. Dodáváme jim sebejistotu. (Haník, 2004)

Oddechový čas družstva

Pro koučování znamená oddechový čas další situaci umožňující bezprostřední vzájemnou interakci s intenzivní komunikací. V oddechovém čase se na základě empirických výsledků doporučuje komunikace obsahující informace zaměřené především na další činnost hráčů. Přednost se dává krátké informaci, protože hráči v emoční tenzi nejsou schopni rozsáhlé a složité informace vnímat v celém jejich rozsahu. Své místo má i informace jednomu či dvojici hráčů (nahrávač, smečář) o realizaci konkrétní akce (signálu). Význam nelze přisoudit obecným, nic neříkajícím informacím (ve smyslu jak to hrajete?, co na tom hřišti děláte? atd.).

Verbální komunikací vedenou přátelským tónem dává trenér hráčům najevo důvěru v úspěšný výsledek. Nelibost lze projevit hráči spíše neverbálně (výrazem tváře), než vzteklým křikem či výčitkami. Případná pochvala pak může zlepšit přijetí následné kritiky činnosti hráče či družstva.

Každé přerušení hry oddechovým časem v době, kdy se družstvu nedaří samo o sobě, může přispět k ovlivnění psychické tenze hráčů. Přerušuje se sled úspěšných akcí soupeře nebo neúspěšný vlastní akcí, vedoucích k nárůstu negativní psychické tenze. Celkový efekt oddechového času je však spoluurčován především vzájemnou interakcí koučujícího trenéra družstva a jeho členy.

Výsledky sledování zaměřeného na komunikaci trenéra s družstvem

odbíjené v průběhu oddechového času ukázalo, že 47% jeho obsahu převažovaly hodnotící informace zaměřené na rozbor předchozí fáze utkání. Informace taktického rázu představovaly 38% komunikace a zbytek představovaly informace motivační (povzbuzení), vztahující se k prostředí, rozhodčímu a divákům.

Praktický návod na vedení oddechového času:

V setu máme pouze 2 oddechové časy po 30 sekundách. Šetříme s nimi. Jeden z nich se snažíme ušetřit do koncovky. K přerušení hry nám může posloužit krátkodobé vystřídání tam a zpět.

- Připravíme si dříve poznámky, než si vezmeme oddechový čas.
- Nenecháme se zaskočit oddechovým časem soupeře a využijeme ho stejně jako svůj vlastní
- Budeme vždy konstruktivní, nikdy destruktivní.
- Hrají-li hráči špatně, nepřipomínáme jim jejich chyby, ale sdělíme jim, co mají dělat, aby se jim vyhnuli.
- Informace, které sdělujeme, se mají týkat bezprostředně zápasu, ne tréninkového procesu.
- Pokud vyžadujeme od hráčů změny v postavení, budeme stručný a názorný.
- Poradíme hráčům, kam útočit, na koho se zaměřit v obraně a jak vést případný útok nebo obranu.
- Snažíme se najít slabiny ve hře soupeře.
- Nekřičíme a nepřipouštíme hádky mezi hráči.
- Najdeme si individuální přístup ke každému hráči.

- Snažíme se zbavit hráče úzkosti, dodáváme odvahu.
- Sledujeme, zda hráči dodržují stanovenou taktiku. Lepší je jednotná špatná taktika než chaos.

Střídání hráčů

Při každém střídání se vedle nesporně primárních hledisek taktických, uplatňují i aspekty psychologické, a to jak z pohledu trenéra, tak hráče. Z pohledu střídajícího hráče se jedná o obdobu startovního stavu. A to zejména u hráče, který ještě nehrál nebo dlouho seděl na lavičce. Jeho aktivační úroveň je třeba regulovat. Nejjednodušší možností je rozcvičení. Právě rozcvičení má vedle fyziologických účinků i účinky psychologické. Pokud to podmínky dovolují, je možné, aby rozcvičení střídajícího hráče řídil asistent trenéra, nebo jim předem určit náplň k rozcvičení. Vždy bude dobře působit vyjádření důvěry střídajícímu hráči a jeho povzbuzení třeba i neverbálně (gestem, poklepem na rameno atd.). Opomíjet by se neměla interakce vystřídané hráčky s trenérem nebo jeho asistentem. Z psychologického hlediska se u vystřídané hráčky dá hovořit o dílčím posoutěžní stavu. Zejména v situaci, kdy byla vystřídána pro špatný výkon, převažuje v jejím aktuálním psychickém stavu negativní tenze. Pokud s hráčem počítá pro opětné nasazení do hry, měl by trenér vzájemné interakci jeho stav ovlivňovat. Z hlediska trenéra umožňuje střídání hráčů ovlivnit vedle taktických aspektů také sociálně psychologické aspekty činnosti družstva. Každý střídající hráč může být přínosem pro hru, ale i pro psychologické klima družstva.

Střídající hráč přináší nové impulsy do vzájemné komunikace hráčů v průběhu utkání a lze ho využít pro předání informace ostatním spoluhráčům zejména taktického rázu. Taktické informace bývají emocionálně indiferentní a většinou pozitivně přijímané.

Z psychologického hlediska jsou však závažné i informace vyplývající ze

vzájemné komunikace hráčů. Negativní hodnocení ze strany spoluhráčů působí v průběhu utkání vždy nepříznivě: intenzivní negativní odezva (výčitky, nadávky) na nezdařený herní zásah zvýší pravděpodobnost opakování chyby. Zato pozitivní odezva spoluhráčů i na nezdařený herní zásah snížila pravděpodobnost opakování předchozí chyby.

Pro průběh utkání je cenný hráč, který dokáže po vystřídání pozitivně komunikovat se svými spoluhráči. Povzbuzením, pochvalou, ale i gestem a dotykem může zejména v situaci, kdy se družstvu nedaří, dosáhnout pozitivních změn v aktuálním psychickém stavu svých spoluhráčů. Při střídání se uplatňuje i psychologický aspekt vyplývající z odlišného hodnocení výkonu jednotlivých hráčů trenérem a hráči. Od některého hráče je očekáván lepší výkon a jeho případné nezdaření ve hře jsou (z pohledu hráčů) trenérem déle tolerovány než u jiných hráčů. Psychologicky negativně začne tato situace působit tehdy, když zůstává ve hře i přes zjevné a déle trvající nedostatky v produkované činnosti. Tím může dojít k pochybnostem o objektivitě koučujícího trenéra, k poklesu důvěry, která se může přenést i dále. (Slepička, 1980)

Za jakých podmínek kouč přistupuje ke střídání:

- Když posuzuje hru základní šestky, nezaměřuje se jenom na techniku a taktiku provedení herních činností. Sleduje i zaujetí, bojové nasazení, se kterým do hry hráči vstupují. Jestliže některý hráč viditelně nehraje s plným úsilím, vystřídá ho. Negativní postoj jednoho hráče ovlivní hru celého družstva.
- Pokud má družstvo iniciativu a získává “šňůru” bodů, nemělo by docházet k vnějším zásahům. Držíme se zásady: vítězná formace se nemění. Velmi často se nevyplácí, dá-li trenér v takové chvíli příležitost dalšímu hráči. Průběh zápasu se může prudce zvrátit v neprospěch vedoucího družstva.

- Nestřídáme příliš často, hra družstva ztratí rytmus a někteří hráči sebedůvěru.
- Základní šestka by měla být sehraným orchestrem, vyváženým ve všech činnostech a schopna hrát bez výkyvů s maximálně jedním až dvěma střídáními. Časté střídání narušuje taktickou a psychologickou jednotu družstva.
- Často je lepší, ponecháme-li klíčového hráče bez střídání i ve chvíli, kdy se mu nedaří. Přítomnost některých hráčů na hřišti ovlivňuje hru ostatních.
- Proti výrazně slabšímu soupeři se může dát příležitost druhé šestce, aby prokázala své kvality. Doporučuje se ale do začátku zápasu či setu.
- Vysvětlení střídajícímu hráči, proč je nasazen do hry a co se od něho očekává.
- Nestřídát hráče, který není rozcvičen.
- Taktická střídání zkusíme i v tréninku. Hráči si musí zvyknout na své role. Všestrannost hráčů ti ulehčuje střídání.
- U hráčů základní šestky rozvíjíme specifickou rychlostní-vytrvalost. Měli by vydržet hrát bez poklesu výkonu celých pět setů. U náhradníků nacvičujeme schopnost dosáhnout plného výkonu po krátkém rozcvičení, odvahu, schopnost riskovat.
- Nenasazujeme mladé, nezkušené hráče v rozhodujících okamžicích. Dáme jim příležitost v situacích, kdy nejsou vystaveni psychickému tlaku.
- Testujeme si hráče v různých situacích, aby jsme poznali jejich schopnosti v roli náhradníků. Zapisujeme si pozorovaná zjištění

a porovnááme, zda postřehy vyjadřují zákonitost nebo šlo jen o náhodný projev hráče.

- Necháme na chvíli odpočinout unavené hráče, aby jsme je měli dobře připravené pro rozhodující okamžiky hry.
- Počítáme-li se střídáním předem, sdělíme svůj záměr střídajícímu hráči nejméně o 3 postavení dříve, aby se soustředil na svůj vstup do hry. (Haník, 2004)

5.3 Vedení družstva po utkání

Slepička (1983) píše - Působení na sportovce bezprostředně po ukončení utkání je závislé na dosažení výsledku, jeho subjektivním a objektivním hodnocení. Je důležité věnovat pozápasovým stavům větší pozornost než dosud. Zejména pak v krátkodobém sledu utkání (turnaj), kde musí družstvo absolvovat několik utkání či závodů, ovlivňují pozápasové stavy následné stavy předstartovní a startovní.

Posoutěžní stav po úspěšném závodě se projeví zvýšenou aktivací v pozitivním směru. Hráč je veselý až euforický, s intenzivním komunikačním doprovodem. Z psychologického hlediska je prožitek úspěchu žádoucím stavem. O regulaci posoutěžního stavu po úspěchu v utkání může trenér uvažovat v případě nadměrného sebeuspokojení hráče. Nelze připustit nadměrné přeceňování vlastních schopností a podcenění soupeřů.

Hráč by neměl při negativních pozápasových stavech být ponechán „svému osudu“. Negativní prožitky a z nich plynoucí deprese, beznaděj, rezignace nesmí zůstat stranou trenérovi pozornosti. Mohou vyústit ve ztrátu sebedůvěry nebo zájmu o další utkání. Snížení negativních psychických důsledků neúspěchu spočívá především v prevenci negativních důsledků frustrace, které budou tím intenzivnější, čím větší byl nesoulad mezi

aspiracemi a skutečným výkonem.

Svoboda a Vaněk (1986) uvádějí, že se u hráčů objevují ve větší míře tendence přičítat případný neúspěch náhodě a štěstí soupeře než vlastní špatné připravenosti, technice či taktice – kauzální atribuce. Tendence hledat vnější příčiny neúspěchu pomáhá překlenout rozpor mezi aspirací a skutečným výkonem. Může snížit negativní psychické napětí hráčů a je-li neúspěch přičítán vnějším okolnostem, pomáhá ke stmelení družstva. Z tohoto hlediska působí mechanismus kauzálních atribucí po neúspěchu družstva pozitivně na atmosféru družstva a jeho soudržnost.

Intenzita prožívání úspěchu a zejména neúspěchu v kolektivních sportech je u každého jedince závislá na jeho identifikaci se skupinovým cílem a orientaci na vztahovou normu. Vztahovou normou máme na mysli individuální a sociální vztahové normy. Individuální vztahová norma umožňuje hráči posuzovat svůj výkon na základě intraindividuálního srovnávání se svými výkony dřívějšími. Při uplatnění sociální vztahové normy posuzuje hráč svůj výkon na základě interindividuálního srovnání s ostatními členy družstva.

Členové družstva se velice dobře znají, dokáží velmi přesně odlišit nasazení pro družstvo od nasazení za účelem sebeprosazení na úkor ostatních. Registrují i posoutěžní projevy hráče, kterého se neúspěch družstva jakoby netýká. Tyto příčiny se stávají příčinou vzniku meziosobních konfliktů právě v posoutěžních stavech. Jedná-li se o opakované neúspěchy, je nebezpečí vzniku interpersonálních konfliktů značné. Jedním z cílů působení na družstvo po neúspěchu v utkání je předcházení těm jevům, které signalizují porušení úrovně soudružnosti družstva. Kouč se musí snažit o udržení či znovu navození pozitivní orientace ke spoluhráčům, neboť ta je důležitým faktorem při vytváření předpokladů úspěchu v dalším utkání. Při opakované neúspěšné skupinové činnosti lze pozorovat tendence členů družstva ventilovat negativní psychickou tenzi uvnitř skupiny. Dochází k „hledání viníka“

Uvolnění psychických tenzí, pokud není regulováno zvenčí, odehrává se dvěma způsoby:

jsou-li v družstvu jedinci, kteří na sebe váží stabilně převážnou část negativních vazeb, uvolňují se psychické tenze především vůči nim. Dostávají se do role obětních beránků. Jsou-li na tuto roli připravováni, tak pomáhají snižovat psychické napětí v družstvu.

Pokud tito jedinci v družstvu chybějí, je zvýšená pravděpodobnost rozptýleného uvolnění tenzí, vyústující do celé řady meziosobních konfliktů a ty výrazně zhoršují sociální klima družstva.

V zásadě by mělo platit, že po neúspěchu v utkání je výhodnější se zdržet jakékoli bezprostředního hodnocení. Hodnocení s časovým odstupem není tolik emocionálně podbarveno a hráči je přijímají snáze a s „chladnou“ hlavou.

Účinné je navození pocitu u všech členů družstva (i náhradníků), že přispěli svým dílem k úspěchu družstva. Posilujeme tím pocit sounáležitosti s družstvem a zlepšují se předpoklady vzájemné spolupráce.

Úspěch v utkání má velice pozitivní vliv na členy družstva a vytváří pozitivní sociální klima. Při společném úspěchu působí kladně i společné prožití úspěchu. Většinou se tato skutečnost, mající i značný duševně hygienický účinek, nedoceňuje. Společně prožívané pozitivní emoce přispívají k pozitivnímu rozvoji a utváření sociálně psychologického klimatu družstva.

Opakovaně dosahované úspěchy přinášejí i přílišné uspokojování členů družstva a následkem neregulovatelných stavů nadměrného optimismu bývá pokles bojovnosti družstva a podceňování soupeřů.

Psychologicky je zcela nepřijatelné, když koučující trenér nepřijde bezprostředně po utkání se svými svěřenci do styku. Ztrácí tak možnost regulovat prožívání úspěchu či neúspěchu u jednotlivých hráčů a poznávat

jejich reakce po zátěži pod vlivem intenzivních emocí.

Zvlášť důležité je působení na družstvo bezprostředně po utkání v turnajových soutěžích (MS, OH, atd.). Malý časový odstup způsobuje, že posoutěžní stav ovlivňuje předstartovní stav ve větší míře, než u dlouhodobých soutěží, které mají větší časový odstup. Regulace zejména negativních posoutěžních stavů (po prohraném zápase) je jedním z nejdůležitějších úkolů trenéra-kouče v turnajových soutěžích.

V regulaci posoutěžních stavů by se měl kouč zaměřit zejména na ovlivňování motivace družstva a na jeho emoční vyladění. Frustraci z neúspěchu zvládnou nejlépe ta družstva, která mají jednotlivce přičítající neúspěch vnitřním příčinám (vlastní chyby, podcenění soupeře, atd.). Naopak, ti co přičítají neúspěch vnějším příčinám (rozhodčímu, trenérovi, atd.), se s touto situací vyrovnávají hůře, a tím se zvyšuje pravděpodobnost neúspěchu v dalším utkání.

Nesmíme připustit, aby se v družstvu vytvořila atmosféra rezignace na dosažení cíle, neboť oslabuje motivačně podněcující účinky cíle a má za následek přibývání hráčů, kteří jsou indiferentní ke společnému cíli.

Nepříznivé pozápasové stavy uklidňuje sprcha, tišící masáž, doplňková činnost. Problémy je nutno nechat ve vhodné chvíli vyventilovat, odeznít a dovést k pozitivním, mobilizujícím závěrům. Vyslechni zúčastněně všechny názory, i ty, se kterými nesouhlasíš a odpověď ponech na příště, až si vše promyslíš. Přiznáš-li veřejně svůj podíl na neúspěchu (nedocení některých aspektů v tréninku či při vedení družstva), sejmeš část napětí s hráčů a ulehčíš jim jejich sebekritiku.

Je nezbytné působit na emoční napětí hráčů po prohraném utkání, aby do dalšího utkání šli bez emočních následků toho, co bylo v předchozím utkání.

Trenér-kouč se musí naučit prezentovat svá hodnocení takovým způsobem a v takovou chvíli, aby emoční efekt jeho hodnocení

v pozápasovém stavu měl pozitivní motivační účinky pro další utkání.

Hodnocení hry družstva

- Bezprostředně po utkání hodnocení neprovádíme. Prohodíme pouze několik klidných slov, kterými vyjádříme svoji radost z vítězství nebo zklamání, že to nevyšlo. Nic víc.
- Mezitím si v klidu vyhodnotíme své poznámky, eventuálně statistické údaje z utkání a dospějeme k závěrům pro další přípravu družstva.
- S dostatečným odstupem od utkání svoláme schůzku, na které v klidné atmosféře probereme s hráči poznatky z utkání. (Na turnaji v souvislosti s přípravou na další utkání, mezi dvěma víkendovými mistrovskými utkáními večer v hotelu, po druhém z nich při prvním tréninku ap.)
- Klidné prostředí napomůže klidnému průběhu schůzky.
- Necháme nejdříve promluvit zkušené hráče.
- Nakonec zaujmeme stanovisko k jejich názorům a provedeme osobní hodnocení.
- Můžeme pochválit celé družstvo i po prohraném zápase, pokud hráči hráli s plným zaujetím a naopak kriticky zhodnotit hru družstva, nepodalo-li ve vítězném zápase plný výkon.
- Hodnocení začínáme několika kladnými informacemi, aby se získal pozornost hráčů. Teprve potom přejdeme ke kritice družstva nebo jednotlivců.
- Připustíme svoje chyby při řízení družstva a podělíme se tak s hráči o zodpovědnost za výsledek.

- Používáme co nejobektivnější argumenty. Vyjdeme ze statistické analýzy efektivity hry družstva, je-li to možné, použijeme videozáznam.
- Nerozebíráme všechny stránky hry. Zaměříme se na nejpodstatnější, z nichž lze učinit závěry pro trénink a pro příští hru v utkání.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 CÍLE A ÚKOLY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Prvním cílem této diplomové práce je posouzení psychologických aspektů (převážně psychologickou přípravu před, při a po utkání) ovlivňujících herní výkon jednotlivých hráčů a družstva během ročního tréninkového cyklu.

Druhým cílem je posouzení vlivu trenéra – kouče na herní výkon mužů a žen v průběhu mistrovského utkání.

Ke splnění cíle bude nutné realizovat následující úkoly:

- 1) Studium odborné literatury k danému tématu
- 2) Výběr sledovaného souboru kvalitativního výzkumu (vybraná družstva z mužské a ženské extraligy)
- 3) Aplikace zvolené výzkumné metody na vybraném souboru
- 4) Vyhodnocení získaných dat
- 5) Diskuse k výsledkům
- 6) Závěr

7 HYPOTÉZY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Na základě stanoveného cíle této diplomové práce, po studiu příslušné literatury s danou problematikou, konzultacemi s předními českými vrcholovými trenéry a s přihlédnutím na vlastní trenérské a hráčské zkušenosti jsem ve spolupráci s vedoucím diplomové práce stanovil následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Domníváme se, že extraligoví volejbaloví trenéři nespolupracují s odborným psychologem.

Hypotéza č. 2

Předpokládáme, že vliv trenéra – kouče v celoroční psychologické přípravě na herní výkon žen v zápase je vyšší než u mužů.

8 METODOLOGIE VÝZKUMU

8.1 VÝBĚR SOUBORU

Výzkum aspektů ovlivňujících herní výkon hráčů byl prováděn na vybraném souboru několika hráčů a trenérů družstev hrajících mužskou a ženskou nejvyšší republikovou soutěž formou dotazníku:

Mužská složka

1	VK DUKLA LIBEREC	5 dotazníků
2	VK BRNO	4 d.
3	VK ÚSTÍ NAD LABEM	5 d.
4	DHL OSTRAVA	6 d.
5	VAVEX PŘÍBRAM	4 d.

Ženská složka

1	SLÁVIA PRAHA	11 dotazníků
2	OLYMP PRAHA	11 d.
3	TU LIBEREC	5 d.

8.2 METODA SBĚRU DAT

Sběr dat je proces používání údajů pro další zpracování v informačním systému. Rozlišují se systémy pasivní, které používají údaje dostupné ve standartní podobě na daném místě a systémy aktivní, které údaje samostatně vyhledávají a popřípadě rozpoznávají v informačním šumu.

Sběr dat je důležitý pro plán výzkumu, který se opírá o to, co znamená a směřujeme otevřeným způsobem k tomu, co neznáme. Od plánu výzkumu odlišujeme konkrétní výzkumné metody, tedy metody sběru dat, jejich přípravu a vyhodnocení. Kvalitativní metody sběru dat jsou shromažďovány pomocí dotazníků a pozorování. Tyto dva způsoby se používají ve všech hlavních plánech kvalitativního výzkumu.

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

Ve své práci jsem se rozhodl pro standardizované dotazování, kde je cílem vyvolat neutrální stimul, aby se získala pravdivá odpověď od informanta. Právě tyto stimuly vedou k možnosti srovnávání odpovědi mezi skupinami různých respondentů.

Strukturované dotazování má několik výhod. Analýza dat je jednodušší a odpovědi se mohou přímo srovnávat. V relativně krátkém čase se dá získat mnoho odpovědí od respondentů a i celkově má proces získávání dat plynulejší průběh (Hendl 1999).

V tomto kvalitativním výzkumu jsem zvolil sběr dat formou dotazníku. Jde o předem připravený formulář, který je předkládán osobně dotazovaným osobám. Zadává se individuálně nebo skupinově a zpravidla písemnou formou.

Obsahem následujícího dotazníku jsou vybrané otázky tykající se

psychologických vlastností a aspektů, dále pak psychologické přípravy v celoročním vedení družstva, které mají podstatný vliv na herní výkon hráčů.

Vypracované byly dva typy dotazníku, kdy jeden byl předkládán trenérům jednotlivých extraligových družstev a druhý vybraným hráčům, u kterých jsme předpokládali určité hráčské zkušenosti a alespoň roční působení pod daným trenérem.

Odpovědi v dotazníku jsme zprůměrovali na družstvo a nadále jsme vycházeli z takto získaných dat.

Vybrané otázky pro dotazník - trenéři:

1) Ke kterému typu trenéra se řadíte? Nehodící se škrtněte:
Demokratický, autoritativní nebo liberalistický (snášenlivý, tolerantní)

2) Jaké vlastnosti by měl mít podle vás ideální trenér? Seřad'te podle významu a případně doplňte: pravdomluvnost, sebekontrola, dominantnost (prosazování sebe sama), smělost, radikalismus (rozhodný postup, rázné řešení situace).

1.	2.	3.
4.	5.	

3) Jak by jste seřadil dle významu následující vlastnosti: a) sounáležitost (blízký vztah ke členům skupiny), b) ctižádostivost (silná vůle), c) vůdcovství (výrazná osobnost), d) odpovědnost, e) emoční stabilita (rozvážnost)

1.	2.	3.
4.	5.	

4) Snažíte se tyto vlastnosti (bod 3) u svého družstva rozvíjet nebo je necháváte na přirozeném vývoji?

5) Jste si vědom, že psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink – příprava družstva na očekávané podmínky, prostředí, diváky, atd....) je nedílnou součástí sportovního tréninku?

Kolik času ji v ročním tréninkovém cyklu (dále jen RTC) věnujete v procentuelním vyjádření?

6) Jakou důležitost přikládáte psychologické přípravě před, při a po

utkání?

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice

před: žád. 1 – 5 velkou při: žád. 1 - 5 po: žád. 1 – 5 velkou

7) Váš vliv na výkon hráčů v zápase je (vyberte stupeň z pětibodové stupnice):

Žádný 1 – 5 velký

8) Spolupracujete s odborným psychologem?

9) Jak dlouho se věnujete koučování – trénování?

10) U jakých družstev jste již v dosavadní profesní kariéře působil?

11) Jaká je vaše odborná kvalifikace pro profesní činnost trenéra?

Vybrané otázky pro dotazník – hráči:

1) Kolik let se věnujete odbíjené a kolik let na profesionální úrovni?

2) Jsou tři základní typy trenérů, který je vám obecně nejbliže? - vyberte stupeň z pětibodové stupnice u každého typu tak aby celkový součet dal pět:

demokratický	autoritativní	liberalistický (tolerantní)
méne1-5 více	méne1-5 více	méne1-5 více

3) Váš současný trenér má nejbliže k jakému typu: demokratický, autoritativní nebo liberalistický? Vybrat můžete pouze jeden typ, který zaškrtněte.

4) Je váš trenér spíše formálním (fungujícím jen navenek) nebo spíše neformálním (uznávaný mezi hráči) vůdcem družstva? Nehodící se škrtněte

5) Psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) je nedílnou součástí sportovního tréninku. Máte pocit, že se jí v tréninkovém procesu věnujete dostatečně?

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: málo 1-5 hodně

6) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na váš výkon v zápase je:

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: žádný 1-5 velký

7) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na výkon

celého družstva je:

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: žádný 1-5 velký

8) Myslíte si, že předzápasová psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) vašeho družstva je dostačující?

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: nedostačující 1-5
dostačující

9) Týmový duch (jdete za společným cílem, věříte jeden druhému a vzájemně se podporujete) ve vašem družstvu funguje:

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: nefunguje 1-5 funguje

10) Snaží se realizační tým (trenér, asistent, masér, př. klubový psycholog, atd...) o jeho rozvíjení (bod 9)?

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: ne 1 – 5 ano

11) Ovlivňuje trenér váš výkon v zápase pozitivně nebo negativně?

- vyberte stupeň z pětibodové stupnice: pozitivně 1-5 negativně

12) Při komunikaci s trenérem více vnímáte jeho pohyby těla a gesta (výraz), nebo jeho slovní projev? (nehodící se škrtněte)

9 VÝSLEDKY

V této části vyhodnotíme jednotlivé dotazníky od trenéru a hráčů z mužské a ženské složky zvlášť. Měli bychom zjistit jaký vliv má psychologická příprava, trenér – kouč, psychologické vlastnosti a aspekty na herní výkon hráčů a hráček. Dotazníky vyhodnotíme a zpracujeme ve třech hlavních částech:

- 1 trenérská složka
- 2 mužská složka
- 3 ženská složka

odpovědi v každé složce sjednotíme a porovnáme v konečné podobě, tak abychom byli schopni analyzovat cíle a úkoly diplomové práce.

9.1 TRENÉRSKÁ SLOŽKA

Trenéři byli vybíráni tak, aby měli již zkušenosti s působením v naší nejvyšší soutěži a splňovali alespoň trenérskou kvalifikaci II. třídy.

Celkový počet respondentů v trenérské složce – 8

Respondenti v mužské složce: Brom - Dukla Liberec; tr. I. třídy

Tomáš – DHL Ostrava; tr. I. třídy

Nekola – SKV Ústí n. L.; tr. II. třídy

Vojík – VAVEX Příbram; tr. I. třídy

Juda – VK Brno; tr. I. třídy

Respondenti v ženské složce: Mitáč – Olymp Praha; tr. I. třídy

Zach – Slávia Praha; tr. I. třídy

Malán – TU Liberec; tr. II.

1) Ke kterému typu trenéra se řadíte? Nehodící se škrtněte:
Demokratický, autoritativní nebo liberalistický (snášenlivý, tolerantní)

demokratický: 5×

autoritativní: 3×

liberalistický: 0

2) Jaké vlastnosti by měl mít podle vás ideální trenér? Seřadte podle významu a případně doplňte: pravdomluvnost, sebekontrola, dominantnost (prosazování sebe sama), smělost, radikalismus (rozhodný postup, rázné řešení situace).

1. pravdomluvnost

2. smělost

3. radikalismus

4. dominantnost

5. sebekontrola

3) Jak by jste seřadil dle významu následující vlastnosti: a) sounáležitost (blízký vztah ke členům skupiny), b) ctižádostivost (silná vůle), c) vůdcovství (výrazná osobnost), d) odpovědnost, e) emoční stabilita (rozvážnost)

- | | | |
|------------------|---------------------|----------------|
| 1. sounáležitost | 2. ctižádostivost | 3. odpovědnost |
| 4. vůdcovství | 5. emoční stabilita | |

4) Snažíte se tyto vlastnosti (bod 3) u svého družstva rozvíjet nebo je necháváte na přirozeném vývoji?

ANO - 8×

5) Jste si vědom, že psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink – příprava družstva na očekávané podmínky, prostředí, diváky, atd....) je nedílnou součástí sportovního tréninku?

Kolik času ji v ročním tréninkovém cyklu (dále jen RTC) věnujete v procentuelním vyjádření?

19,3%

6) Jakou důležitost přikládáte psychologické přípravě před, při a po utkání?

3,14	2,79	2,29
před: žád. 1 – 5 velkou	při: žád. 1 - 5	po: žád. 1 – 5 velkou

7) Váš vliv na výkon hráčů v zápase je (vyberte stupeň z pětibodové stupnice):

Žádný 1 – 5 velký 2,7

8) Spolupracujete s odborným psychologem?

NE - 8×

9) Jak dlouho se věnujete koučování – trénování?

Průměr – 16 let

10) U jakých družstev jste již v dosavadní profesní kariéře působil?

11) Jaká je vaše odborná kvalifikace pro profesní činnost trenéra?

9.2 MUŽSKÁ SLOŽKA

Respondenti byli vybráni z družstev hrajících českou nejvyšší soutěž, tak aby splnili požadavek alespoň ročního působení pod daným trenérem a měli odehráno alespoň 2 roky v naší nejvyšší soutěži.

Celkový počet respondentů v mužské složce - 24

Hráči byli vybíráni z těchto družstev:

- 1 VK DUKLA LIBEREC
- 2 VK BRNO
- 3 VK ÚSTÍ NAD LABEM
- 4 DHL OSTRAVA
- 5 VAVEX PŘÍBRAM

1) Kolik let se věnujete odbíjené a kolik let na profesionální úrovni?

Průměrně 13,3/6,2

2) Jsou tři základní typy trenérů, který je vám obecně nejbliže? - vyberte stupeň z pětibodové stupnice u každého typu tak aby celkový součet dal pět:

demokratický	autoritativní	liberalistický
1,82	2,04	1,17
méne1-5 více	méne1-5 více	méne1-5 více

3) Váš současný trenér má nejbliže k jakému typu: demokratický,

autoritativní nebo liberalistický? Vybrat můžete pouze jeden typ, který zaškrtněte.

10×demokrat

11×autoritativní

3×liberální

4) Je váš trenér spíše formálním (fungujícím jen navenek) nebo spíše neformálním (uznávaný mezi hráči) vůdcem družstva? Nehodící se škrtněte

NF – 13×

F - 11×

5) Psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) je nedílnou součástí sportovního tréninku. Máte pocit, že se jí v tréninkovém procesu věnujete dostatečně?

málo 1-5 hodně

3,08

6) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na váš výkon v zápase je:

žádný 1-5 velký

3,19

7) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na výkon celého družstva je:

žádný 1-5 velký

3,46

8) Myslíte si, že předzápasová psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) vašeho družstva je dostačující?

nedostačující 1-5 dostačující

3,89

9) Týmový duch (jdete za společným cílem, věříte jeden druhému a vzájemně se podporujete) ve vašem družstvu funguje:

nefunguje 1-5 funguje

2,51

10) Snaží se realizační tým (trenér, asistent, masér, př. klubový psycholog, atd...) o jeho rozvíjení (bod 9)?

ne 1 – 5 ano

4,12

11) Ovlivňuje trenér váš výkon v zápase pozitivně nebo negativně?

pozitivně 1-5 negativně

2,64

12) Při komunikaci s trenérem více vnímáte jeho pohyby těla a gesta (výraz), nebo jeho slovní projev? (nehodící se škrtněte)

19/5

9.3 ŽENSKÁ SLOŽKA

Oproti mužské složce jsme byli nuceni oslovit i hráčky s působností v naší nejvyšší soutěži nižší než dva roky. Hráčky splnily základní požadavek alespoň ročního působení pod svým trenérem.

Celkový počet respondentů v ženské složce - 26

Hráčky byly vybírány z družstev:

- 1 SLÁVIA PRAHA
- 2 OLYMP PRAHA
- 3 TU LIBEREC

1) Kolik let se věnujete odbíjené a kolik let na profesionální úrovni?

Průměrně 12/4,4

2) Jsou tři základní typy trenérů, který je vám obecně nejbližší? - vyberte stupeň z pětibodové stupnice u každého typu tak aby celkový součet dal pět:

demokratický	autoritativní	liberalistický
2,42	1,81	0,77
měněl-5 více	měněl-5 více	měněl-5 více

3) Váš současný trenér má nejbližší k jakému typu: demokratický, autoritativní nebo liberalistický? Vybrat můžete pouze jeden typ, který zaškrtněte.

13×demokrat 9×autoritativní 4×liberální

4) Je váš trenér spíše formálním (fungujícím jen navenek) nebo spíše neformálním (uznávaný mezi hráči) vůdcem družstva? Nehodící se škrtněte

NF – 21×

F - 5×

5) Psychologická příprava (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) je nedílnou součástí sportovního tréninku. Máte pocit, že se jí v tréninkovém procesu věnujete dostatečně?

málo 1-5 hodně

3,55

6) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na váš výkon v zápase je:

žádný 1-5 velký

3,41

7) Vliv trenéra-kouče v celoroční psychologické přípravě (utváření osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) na výkon celého družstva je:

žádný 1-5 velký

3,64

8) Myslíte si, že předzápasová psychologická příprava (utváření

osobnosti, zvyšování odolnosti, regulace aktuálních psychických stavů hráčů, předstartovní, startovní a poststartovní stavy, modelovaný trénink) vašeho družstva je dostačující?

nedostačující 1-5 dostačující 2,87

9) Týmový duch (jdete za společným cílem, věříte jeden druhému a vzájemně se podporujete) ve vašem družstvu funguje:

nefunguje 1-5 funguje 2,52

10) Snaží se realizační tým (trenér, asistent, masér, př. klubový psycholog, atd...) o jeho rozvíjení (bod 9)?

ne 1 – 5 ano 3,37

11) Ovlivňuje trenér váš výkon v zápase pozitivně nebo negativně?

pozitivně 1-5 negativně 2,23

12) Při komunikaci s trenérem více vnímáte jeho pohyby těla a gesta (výraz), nebo jeho slovní projev? (nehodící se škrtněte)

19/7

10 DISKUSE

10.1 Trenérská složka

V trenérské typologii se nejvíce trenérů řadí mezi demokraty, dále pak autoritativní typy a naopak jako liberál se nezařadil žádný.

Trenéři – koučové považují za neideálnější vlastnosti: pravdomluvnost a smělost, radikalismus, dominantnost a sebevědomí. Dále podle významu seřadili vlastnosti, které nejvíce ovlivňují herní výkon družstva: sounáležitost a ctižádostivost, odpovědnost, vůdcovství a emoční stabilitu.

Všichni shodně odpověděli, že v ročním tréninkovém cyklu se zaměřují a rozvíjejí psychologické vlastnosti, které mají vliv na herní výkon družstva.

Procentuelním vyjádřením v ročním tréninkovém cyklu, je psychologická příprava zastoupena 19% a nejvíce kladou trenéři důležitost na psychologickou přípravu před utkáním. Dále při utkání (rozumí se příjezdem na mistrovské utkání – porada v šatně, působení během rozcvičky) a „nejmenší“ důležitost přikládají psych. působení po utkání.

Všichni respondenti se v podstatě shodli, že jejich vliv na herní výkon hráčů v utkání, kterému předchází veškerá psychologická příprava v RTC je zásadní.

10.2 Mužská složka

Hráčům je obecně nejbližší typ trenéra autoritativní, následuje demokratický a téměř nežádoucí typ liberální. Vysoký počet hráčů klasifikovalo své trenéry jako autoritativní a část jako demokratický. Trenéři klasifikovaní jako autoritativní byli hodnoceni jako formální vůdcové, kteří nejsou kolektivem hráčů respektováni (nejcitelnější je situace trenéra Judy

v Brně). Typ demokratický je z převážné většiny kolektivem respektován (situace trenéra Nekoly v Ústí nad Labem).

V hodnocení hráčů je psychologická příprava družstva vnímána veskrze pozitivně a hráči si jsou vědomi její důležitosti. Největší váhu jí přikládají v Brně a naopak jí nejméně vnímají v Příbrami.

Vliv trenéra – kouče v celoroční psych. přípravě na výkon jednotlivých hráčů v zápase je nejcitelnější v družstvech Liberce a Brna. Minimální vliv má trenér na hráče v Příbrami.

Vliv trenéra – kouče v celoroční psych. přípravě na výkon celého družstva v zápase je zásadní v Brně a Ústí. Nejméně je ovlivňováno družstvo Příbrami.

Příprava družstva na herní výkon v zápase v průběhu předzápasové přípravy (začátek psych. přípravy po skončení předcházejícího mistrovského utkání) je nejvíce pozitivně vnímána v Liberci a Brně. Opačně je to opět u hráčů Příbrami.

Herní výkon hráčů během utkání je nejvíce ovlivněn trenérem – koučem u družstva Ostravy a Brna. V celkovém součtu je tento vliv minimální. Hráči trenéra již moc v zápase nevnímají.

V průběhu zápasu jsou hráči nejvíce ovlivňováni slovním projevem oproti výrazu, který je méně stimulující.

Týmový duch je nedílnou součástí dobře fungujícího družstva, kdy hráči věří jeden druhému a vzájemně se podporují na cestě za společným cílem. S tímto faktem se hráči vyrovnávají snáze než ženy. Potvrdil nám to i dotazník, kde z výpovědi hráčů je zřejmé, že jsou v týmové práci konzervativnější.

10.3 Ženská složka

Hráčky mají obecně nejbliže k typu trenéra demokratického, následuje autoritativní a téměř nežádoucí typ liberální. Vysoký počet hráček klasifikovalo své trenéry jako autoritativní a demokratický. Hráčky berou více než hráči, svého trenéra jako neformálního vůdce družstva a mají v nich vyšší autoritu.

V hodnocení hráček je psychologická příprava družstva více vnímána a ženy jí přikládají větší důležitost než muži.

Vliv trenéra – kouče v celoroční psych. přípravě na výkon jednotlivých hráček v zápase je nejcitelnější u družstva Olympu. Minimální vliv má trenér na hráčky v Liberci.

Vliv trenéra – kouče v celoroční psych. přípravě na výkon celého družstva v zápase je zásadní na Olympu oproti Liberci, kde hráčky ho vnímají minimálně.

Příprava družstva na herní výkon v zápase v průběhu předzápasové přípravy (začátek psych. přípravy po skončení předcházejícího mistrovského utkání) je pozitivně vnímána ve všech zkoumaných týmech přibližně na stejné úrovni.

Herní výkon hráček během utkání je nejvíce ovlivněn trenérem – koučem u družstva Slávie. V celkovém součtu je tento vliv minimální.

V průběhu zápasu jsou hráčky nejvíce ovlivňovány slovním projevem oproti výrazu, který je pro ně méně stimulující.

ZÁVĚR

Prvním z cílů této diplomové práce bylo posouzení psychologické přípravy před, při a po utkání na herní výkon jednotlivých hráčů a družstva během ročního tréninkového cyklu.

Jako druhý cíl diplomové práce jsme si určili jakou měrou je trenér – kouč schopen ovlivnit muže a ženy v průběhu mistrovského utkání.

Můžeme říci, že se nám podařilo tento cíl splnit. Kvantitativně jsme formou dotazníků zajistili dostatek odpovědí, které jsme zpracovali. Po vyhodnocení dotazníků jsme dospěli k závěru, že trenéři i hráči přikládají největší důležitost celoroční a předzápasové psychologické přípravě, která má největší vliv na herní výkon hráčů v mistrovském utkání. Působení na hráče během utkání je samotnými hráči hodnoceno jako nepodstatné jak u žen tak u mužů. Pouze hráči družstva Brna uvedli, že trenér Juda má spíše negativní vliv na jejich herní výkon v zápase. Zajímavá je skutečnost, kdy se trenéři shodují s hráči na důležitosti celoroční a zejména pak předzápasové psychologické přípravě, ale zároveň klasifikují svůj vliv na herní výkon hráčů v mistrovském utkání jako zásadní. V herním systému, ve kterém se hraje nejvyšší volejbalová soutěž je nejmenší důležitost kladena na psychologické působení po skončení utkání, které je zastíněno psychologickou přípravou na další extraligové nebo pohárové utkání.

Ovlivnění herního výkonu jednotlivce se odráží i na celkovém hodnocení vlivu trenéra – kouče na výkon v mistrovském utkání celého družstva.

V závěru bychom měli také zhodnotit, jak se nám podařilo potvrdit nebo vyvrátit hypotézy.

V první hypotéze jsme předpokládali, že trenéři nespolupracují s odborným psychologem. Tato hypotéza se zcela potvrdila. Z osmi

dotázaných trenéru nám naši hypotézu potvrdili všichni. Přesto můžeme konstatovat, že spolupráce a konzultace trenéra s psychologem je pro herní výkon družstva přínosem.

Druhá hypotéza nám měla potvrdit tvrzení, že ženy jsou v celoroční psychologické přípravě na mistrovské utkání více ovlivněni trenérem - koučem než muži. Tato hypotéza se nepotvrdila, ale přesto můžeme konstatovat, že u žen musí být trenér více psychologem než u mužů.

V dnešní době, kdy ve sportu rozhodují maličkosti, by se jimi měli trenéři zabývat. Na dobře odvedenou práci, která končí vítězstvím, již nestačí jenom zkušenosti. Z těchto důvodů, chceme-li se stát úspěšnými, musíme nahlédnout hlouběji nejen do tréninkového procesu, ale orientovat se v široké škále vědních oborů jako je pedagogika, medicínské obory, biomechanika a v neposlední řadě i psychologie.

SEZNAMY

11. Seznam použité literatury

- Buchtel, J., kol.** *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha: Karolinum, 2005
- Dobrý, L.** *Didaktika sportovních her*. Praha: SNP, 1988
- Dovalil, J., kol.** *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982
- Haník, Z.** *Volejbalové trůny a kanály*. Praha – Česká Lípa: Sport Bohemia, 2002
- Haník, Z., Lehnert, M., kol.** *Volejbal 1*. Praha: ČVS, 2004
- Häcklova, J.** *Vliv nových pravidel na metodiku tréninku z hlediska kondiční přípravy*. Praha: diplomová práce, 2001
- Hošek, V.** *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2003
- Choutka, M., Dovalil, J.** *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991
- Kaplan O., Buchtel, J.** *Odbíjená (teorie a didaktika)*. Praha: SPN, 1987
- Nakonečný, M.** *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995
- Slepička, P.** *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., Slepička, P.** *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1980