

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Dominika Paličková

Praha, červenec 2020

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

V Praze, dne 13. července 2020

.....

Podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Ráda bych poděkovala především PhDr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D. za jeho cenné rady, přínosné poznatky a věnovaný čas při zpracování diplomové práce. Další poděkování patří výzkumné dvojici za celkovou vstřícnost, ochotu, bezproblémovou spolupráci a přátelské jednání v průběhu výzkumu. Za podporu vděčím svým nejbližším, kteří při mně stáli a podporovali mě v každé chvíli.

Abstrakt

Název: Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu.

Cíl: Cílem práce je zjištění úspěšnosti podání hráček z hlediska sledování vybraných faktorů v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu.

Metody: Výzkumný soubor tvoří elitní český ženský beach volejbalový pár. Ve své práci využívám metodu pozorování a rozhovoru. Pozorování spočívá v zaznamenávání provedených podání do tabulek pomocí určených škál. Rozhovor je zaměřen na pocity při vlastním podání hráček a určité faktory ovlivňující hráčky v průběhu utkání.

Výsledky: Výsledky byly zaznamenány do grafů, ke každému z nich následuje slovní zhodnocení. Grafické výsledky doplňuje rozhovor s hráčkami.

Klíčová slova: Podání, herní výkon, psychický tlak, pocity, pozorování

Abstract

Title: Success rate of beach volleyball serves at the end of the sets and matches.

Objective: The aim of the thesis is to find out a success rate of serves based on observing chosen factors at the end of the beach volleyball sets and matches.

Methods: The research sample is represented by the Czech women's beach volleyball elite pair. There are observation and interview methods used in the thesis. The observation is expressed by filling information about serves into tables through stated scales. The interview is focused on player's feelings while serving and specific factors that influence players through the whole match.

Results: The results were recorded into graphs and each of them has its own comment. The graphic results are complemented by interviews with players.

Keywords: Serve, game performance, mental pressure, feelings, observation

Obsah

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	11
2.1. Charakteristika plážového volejbalu	11
2.2. Herní výkon.....	12
2.2.1. Individuální herní výkon.....	12
2.2.2. Týmový herní výkon (THV).....	14
2.3. Herní činnosti jednotlivce	16
2.2.1. Podání	16
2.4. Herní kombinace a herní systémy	18
2.5. Psychologické faktory v plážovém volejbalu	19
2.5.1. Psychické procesy.....	20
2.5.2. Stres ve sportu.....	23
2.5.3. Psychický tlak na sportovce.....	24
2.5.4. Vnější vlivy působící na sportovce	25
2.5.5. Interpersonální vztahy v týmu	26
2.6. Psychologická příprava ve sportu	27
2.6.1. Mentální trénink.....	28
2.6.2. Modelovaný trénink.....	29
2.6.3. Regulace aktuálních psychických stavů	29
2.7. Kondiční trénink v plážovém volejbalu	31
2.8. Možnosti sledování a hodnocení herních dovedností v plážovém volejbalu...	32
2.9. Kvalitativní a kvantitativní výzkum.....	33
2.9.1. Metoda sběru dat.....	34
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	35
3.1. Cíl práce	35
3.2. Úkoly práce	35
3.3. Hypotézy	35
4. METODIKA PRÁCE	36
4.1. Výběr souboru.....	36
4.2. Metoda sběru dat.....	36

5.	VÝSLEDKY	41
5.1.	Rozbor podání	42
5.1.1.	Celková úspěšnost podání každé hráčky	42
5.1.2.	Úspěšnost podání všech jednotlivých škál.....	44
5.1.3.	Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání.....	46
5.2.	Rozhovor.....	48
6.	DISKUZE	53
6.1.	Celková úspěšnost podání hráček	53
6.2.	Úspěšnost podání všech jednotlivých škál.....	54
6.3.	Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráček	55
7.	ZÁVĚR	58
8.	SEZNAM LITERATURY	60
9.	SEZNAM GRAFŮ	64
10.	PŘÍLOHY	65

1. ÚVOD

Ve své diplomové práci jsme se společně s vedoucím rozhodli navázat na bakalářskou práci. Zůstali jsme u psychologie volejbalu, ale přešli jsme k velmi podobnému, současně světově oblíbenějšímu a atraktivnějšímu sportu, plážovému volejbalu. Plážový volejbal jsme zvolili kvůli vlastnímu působení v podobě trenéra/trenérky tohoto sportu. Téma mé diplomové práce „Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání plážového volejbalu“ je zaměřeno na psychickou odolnost hráček na podání, které je považováno v ženském volejbalu za nejdůležitější herní činnost jednotlivce. Hráčky dokážou svým podáním rozhodnout utkání ve svůj prospěch, nebo naopak nepospěch. Podání je jediný faktor, na který jsme se zaměřili a budeme zjišťovat jeho úspěšnost v koncovech několika utkání u elitního českého ženského beach volejbalového páru.

V teoretické části jsem se zabírala plážovým volejbalem, jeho charakteristikou, herním výkonem, herními činnostmi jednotlivce, herními kombinacemi i systémy. Nechybí ani zmínka o kondičním tréninku nebo možnosti sledování a hodnocení herních dovedností. V části psychologických faktorů se zmiňuji nejprve o psychických procesech (poznávací, emoční a volní), dále navazuji stresem ve sportu, psychickým tlakem na člověka ve sportu a psychickou odolností. Řeším také interpersonální vztahy ve sportu a vnější faktory působící na sportovce. Na závěr psychologické části zařazuji psychologickou přípravu ve sportu, konkrétně mentální trénink, modelovaný trénink a regulaci aktuálních psychických stavů.

Výzkum probíhal pozorováním několika soutěžních utkání výzkumné dvojice plážového volejbalu, kde jsme analyzovali podání hráček do předem připravených záznamových archů prostřednictvím námi určených škál. Zjišťovali jsme celkovou úspěšnost hráček na podání, porovnali jsme vzájemnou úspěšnost jednotlivých parametrů, ale hlavně nás zajímala jejich úspěšnost v závěrech setů a utkání. V našem výzkumu jsme dále použili metodu rozhovoru s hráčkami s krátkou časovou prodlevou po skončení jednoho z utkání. Hlavním obsahem rozhovoru byly otázky týkající se podání, vlastních pocitů na podání a různých faktorů ovlivňujících průběh utkání. Rozhovor probíhal otevřenou formou otázek ve velmi přátelském duchu, jelikož se s výzkumnou dvojicí osobně známe.

Výsledky jsme vypočítali do procentuelních hodnot, které jsme následně přenesli do grafů a slovně vyhodnotili. Popsané grafy jsme poté porovnali mezi hráčkami a spojili s rozhovorem.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1. Charakteristika plážového volejbalu

Podle Kaplana a Džavoronoka (2001) je plážový volejbal považován za sportovní hru charakteristickou soupeřivou činností dvou družstev, jejichž hráči prokazují svou převahu nad soupeři lepší tělesnou kondicí a lepším ovládním míče k zisku potřebného počtu bodů a setů, a tedy vítězství v utkání. Skládá se ze šesti základních technických dovedností – podání, příjem, nahrávka, útočný úder, blokování a přihrávka. Podle Zhanga (2000) ale ne všechny zmíněné dovednosti mají stejný účinek ve hře.

„Plážový volejbal vyžaduje mnohem více všestrannosti, soustředěnosti, vytrvalosti a přemýšlení než hra v šesti. Myslím si, že hráči specializující se na „šestky“ by dosahovali větších úspěchů, kdyby strávili nějaký čas v beach volejbalu“ Karch Kyrally (Kaplan, Džavoronok, 2001, str. 7).

Vaňková (2018) zmiňuje, že je to sport, který byl vyvinut z šestkového volejbalu. Od svého vzniku si ve světě získal řadu příznivců a od roku 1996 se hraje na letních olympijských hrách. Oproti klasickému šestkovému volejbalu se hraje převážně venku. V zimě se hraje plážový volejbal ve vyhříváných halách, což je jak pro hráče, ale také diváky velice atraktivní.

Plážový volejbal radíme v současné době ke sportovním hrám mající velkou popularitu, zájem aktivních hráčů, diváků i sponzorů. Úroveň herních dovedností a ovládním míče jsou faktory, na nichž nejvíce závisí výsledek utkání. Boj se zmiňuje na vzájemnou výměnu míčů s minimální možností proniknout na polovinu soupeře. Všechny tyto faktory snižují možnost případných úrazů a zvyšuje přitažlivost pro hráče či diváky prožívající rádi drama boje bez přímých osobních kontaktů, což bývá také motivem přitažlivosti plážového volejbalu pro ženy. Tento sport je ideální rekreační hrou, protože uspokojuje potřebu pohybu s nižší energetickou náročností bez škodlivých zdravotních následků, pohybu na čerstvém vzduchu nebo v přírodním prostředí. Plní mnoho funkcí – společenskou, zábavnou, kompenzační nebo regenerační. Ze zdravotního hlediska zde hraje roli hodně pozitiv, která jsou dána samotným charakterem a vlastnostmi písčitého povrchu hřiště. Hráči dopadají do měkkého povrchu, což je ideální pro páteř a celý pohybový aparát, navíc hrají bez obuvi, která

také bývá důvodem řady onemocnění. Sportovní činnosti provádějící se na písečných hřištích má na organizmus hráčů všestranně kladnou odezvu (Kaplan, 2001).

„Je to nejlepší sport, jaký znám a všem ho doporučuji. Je nepřekonatelný při rozvoji všestrannosti a psychické odolnosti“ Michal Palínek (Kaplan, Džavoronok, 2001, str. 7).

2.2. Herní výkon

Süss (2009) ve své publikaci tvrdí, že se ve sportovních hrách rozlišují dvě základní kategorie herního výkonu – individuální herní výkon a týmový herní výkon. Znalost jejich činitelů a vyjasnění vztahů mezi nimi je základem pro pochopení specifických požadavků herního výkonu na jednotlivé hráčské specializace a celý tým.

Herní výkon tvoří suma herních dovedností hráče, realizovaných v utkáních. Herní dovednost vzniká jako dopad ovlivňování funkčního systému hráče, jeho autonomních nervových funkcí, biologických struktur i psychických procesů. Dosažená herní dovednost představuje relativně trvalou změnu chování. Jejím rozvojem se mění skladba schopností, které tvoří její genetický základ. Schopnosti jsou tedy faktory ovlivňující úspěšnost a provedení určité herní dovednosti (Kaplan, Džavoronok, 2001).

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

Volejbalový herní výkon se podle Süsse (2009) řadí do výkonů týmových. Má svou typickou strukturu fází odlišující jej od ostatních sportovních her. V utkání rozlišujeme obrannou a útočnou fázi, neboli hru družstva po podání soupeře a hru družstva po vlastním podání. Fáze jsou naplněny řetězci herních situací mající tendenci se opakovat, přechází jedna v druhou. Základním úkolem hráčů je umístit míč do pole soupeře tak, aby jej nemohl dovoleným způsobem zpracovat.

2.2.1. Individuální herní výkon

Individuální herní výkon (dále jen IHV) je podle Nykodýma (2006) projevem určitého stupně způsobilosti k účasti v utkání projevující se jako souhrn zvládnutých

herních činností integrovaných do herního výkonu celého družstva. Každou herní činnost jednotlivce, která splňuje určité požadavky, rozumíme herní dovedností. Dobrý a Semiginovský (1988) tvrdí, že herní dovednost vzniká v důsledku zformování otevřeného specializovaného integrovaného funkčního systému, který zahrnuje syntézu především biomechanických struktur, autonomních nervových funkcí a také psychických procesů. Je to obecné označení každé individuální herní činnosti a z tohoto důvodu ji nerozumíme jako pouhou techniku pohybu a nevyčleňujeme z ní metabolické procesy, což se v psychologii vyskytuje velmi často. Herní dovednosti vnímáme jako komplex všech výkonových činitelů a každý zásah, byť jen malý, do jednoho z činitelů způsobí změnu v komplexní herní dovednosti.

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

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

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

- biologické faktory (somatické a funkční předpoklady, věk)
- motorické faktory (kondiční a koordinační schopnosti, herní dovednost)
- psychické faktory (kognitivní, emoční, motivační, volní a osobnostní vlastnosti hráčky)
- sociální a deformační faktory (Paličková, 2018).

Bioenergetika individuálního herního výkonu hraje v plážovém volejbale zásadní roli. Kaplan s Džavoronokem (2001) tvrdí, že pohybový projev hráče působí na funkce organismu jako odezva ve formě uspokojování bioenergetických nároků. Rychlost a proměnlivost herních situací způsobuje dynamiku pohybové činnosti a různorodou strukturu. Plážový volejbal je fyzicky velmi náročný sport především kvůli rychlým pohybům v písčitém prostředí. Pro tento sport je typické střídání krátkodobé vysoce intenzivní činnosti s činnostmi málo intenzivními a právě díky tomu hráči mohou během utkání doplnit zásoby energeticky bohatých pohotovostních zdrojů a dále i opakovat herní činnosti zabezpečované těmito zdroji, čímž snižují nastupující únavu.

V individuálním herním výkonu hraje významnou roli i biomechanika herních činností. Při nácviku a zdokonalování herních činností jednotlivce je důležité spojení všech sil hráče při pohybu. Tyto síly jsou vyvíjeny svalovými skupinami na různých kloubech. Pohyb musí probíhat přes jednotlivé segmenty těla a klouby plynule, nepřerušovaně, s postupným nárůstem svalového úsilí a s vyloučením křečovitých či trhaných protipohybů. Stejný impulz síly se nevyužívá za všech okolností, záleží na rozměru hřiště, vzdálenosti hráče od sítě a potřebnému umístění míče do určeného prostoru. Rychlost pohybu ruky při útočném úderu je výslednicí součtu jednotlivých rychlostí všech předchozích zúčastněných segmentů a jejich odpovídajícího načasování. Pohyb rozdělujeme do třech kategorií: stabilitu, kterou hráč potřebuje k udržení rovnováhy na nerovném povrchu vzhledem ke gravitaci, dále lokomoci využívanou k aktivním změnám místa a umístění těla ve ztížených podmínkách a nemůžeme opomenout manipulaci důležitou k udělování nebo tlumení síly míče. Zmíněné kategorie pohybů jsou základem herní motoriky a umožňují nekonečné kombinace.

Nesmíme opomenout ani psychické vlastnosti IHV, kam řadíme poznávací, motivační, volní a emoční procesy. Tyto vlastnosti jsou nedílnou součástí každého herního výkonu jednotlivce a setkáváme se s nimi každé utkání, ať už jsou vidět či nikoliv. Mezi poznávací procesy patří především vnímání herních situací, spoluhráče, protihráčů a jejich pohybů. Důležitá je zde také předvídavost úderů či myšlenek soupeře. V plážovém volejbale je schopnost předvídat a předem zaujímat výhodná postavení zvláště důležitá, jelikož pohyb v písku je mnohem náročnější, než na běžném povrchu. V psychických vlastnostech musím zmínit také deformační faktory, které dělíme na vnitřní (emoční napětí, psychické stavy, únava) a vnější (klimatické podmínky, prostředí, soupeř, časový posun či diváci). Tyto faktory značně ovlivňují kvalitu přijímání podnětů a rozhodování.

2.2.2. Týmový herní výkon (THV)

„Úroveň herního výkonu družstva je vedle výkonů jednotlivých hráčů podmíněna především kvalitou sociálních vztahů uvnitř kolektivu. Proto vytvořit družstvo, které bude podávat požadovaný herní výkon, je bez znalosti sociálně psychologických aspektů neformální skupiny prakticky nereálné.“ (Kaplan, Buchtel, 1987, str. 14, Paličková, 2018)

Kaplan a Džavoronok (2001) chápou herní výkon jako realizované individuální a skupinové motivované jednání hráčů v ději utkání. Podléhá sociálně psychologickým a speciálně herním zákonitostem, vyjádřené dosaženým výsledkem v konkrétním utkání.

Za hlavní faktory THV považujeme sociálně psychologické vlastnosti, sociální soudržnost a komunikaci v týmu, které uvádí Kaplan s Džavoronokem ve své literatuře (2001):

Sociálně psychologické vlastnosti THV

Mezi sociálně psychologické vlastnosti řadíme především interpersonální vztahy, které jsou v plážovém volejbale mnohem důležitější, než v šestkovém volejbale, jelikož jsou více intenzivní. Jedná se o vztah hráčů s trenérem, procházející společně svým vývojem psychickým, kondičním i herně-dovednostním. Jejich vzájemné vztahy se dynamizují, prožívají pocity vítězství i porážek, frustrace i euforie, konflikty, ale i proměnou postojů a motivací. Velkou zvláštností plážového volejbalu je fakt, že více nejlepších hráčů trénuje bez trenéra, což vyžaduje sebeovládání, sebekritiku a vzájemný respekt.

Sociální soudržnost

Oba hráči by měli znát herní i psychické přednosti, nedostatky a specifika toho druhého, což vnímáme jako hlavní předpoklad k zvládnutí vzniklých obtíží a nepředvídatelných situací v průběhu utkání. Hráči mohou pohotově reagovat při zaváhání spoluhráče a vzájemně si pomoci, ať už se jedná o slovní podporu, radu, herní nasazení či osobní projev. V průběhu tréninkového procesu dochází u hráčů k postupnému ztotožnění vlastních cílů s cílem celého týmu a právě to vede k úspěšnému týmovému hernímu výkonu. Výběr a sestavení dvojice není jednoduché, potřebujeme znát jejich osobnosti, abychom věděli, zda jsou schopni spolupracovat a vytvořit si k sobě určitý vztah.

Komunikace

Úroveň komunikace bývá v plážovém volejbale zárukou úspěchu v řešení herních situací a potažmo vysoké úrovně THV. Hráči komunikují mezi sebou, potažmo s trenérem, verbálně (slova, výkřiky) i vizuálně (gesta, domluvené signály). Komunikace je mezi spoluhráči nenahraditelná v psychické podpoře, podpoře sebevědomí, inspirace a tvoření ideální herní atmosféry. Podle komunikace můžeme

často odhalit psychický stav hráčů. Stejně jako je důležitá pozitivní komunikace, tak i negativní. Hráči si musí umět mezi sebou říci provedené chyby a připomínky, aby se jejich herní výkon posunul výš.

2.3. Herní činnosti jednotlivce

Herní činnosti jednotlivce tvoří ustálené komplexy pohybové činnosti hráče s míčem i bez něj společně s myšlenkovými procesy, kterými hráč řeší ve vztahu ke spoluhráčům i protihráčům vzniklou herní situaci. U individuálních herních činností rozlišujeme technickou a taktickou stránku. Technickou tvoří způsob provedení pohybové činnosti a taktickou výběr a realizace optimálního řešení herní situace. Existují tři typy HČJ – útočné, obranné a přípravné (Buchtel a kol., 2011).

Je důležité zmínit náročnost pohybu po písčitém povrchu v plážovém volejbalu. Vorálek a kol. (2011) upozorňuje na věnování pozornosti nácviku pohybu, kvůli ovlivnění kvality provedení herních činností. Krátké vzdálenosti a rychlé střídání herních situací zvyšuje nároky na reakci, obratnost a na zapojování a přerušování pozornosti hráčů. Při hře je důležité umět předvídat a okamžitě reagovat na vzniklou situaci.

2.2.1. Podání

„Podání je odbití míče do pole soupeře, kterým se zahajuje každá rozehra. Již dlouho neplatí, že podání je pouze uvedení míče do hry. Plní i úkoly útoku a výrazně se podílí na zisku přímých i nepřímých bodů“ (Kaplan a Džavoronok, 2001, str. 17).

Podání, známé jako strategický komplex, je považováno za primární dovednost plážového volejbalu (Buscá, 2013). Mnoho autorů tvrdí, že je to jediná dovednost závisící výhradně na hráčových schopnostech (Buscá et al. 2011). Buscá a spol. (2011) uvádějí, že základem úspěchu v šestkovém i plážovém volejbalu je síla podání, která omezí možnosti útoku soupeře.

Kaplan a Džavoronok (2001) ve své publikaci zmiňují faktory účinnosti podání v plážovém volejbalu, což je rychlost, rotace a křivka letu míče, umístění míče do pole soupeře nebo povětrnostní a klimatické podmínky.

Existují různé druhy podání, které jsou technicky více či méně náročné a každé z nich jsou účinné něčím jiným. Ve vrcholovém volejbale se využívají tyto druhy:

- čelné plachtící podání z místa

- čelné plachtící podání ve výskoku
- smečované (tenisové) podání z místa
- smečované (tenisové) podání ve výskoku

2.2.2.1. Způsoby (druhy) podání

Ve vrcholovém volejbalu rozlišujeme různé druhy podání, některé náročnější, jiné jednodušší, nejvíce využívané podle Kaplana a Džavoronoka (2001) a Buchtela a kol. (2005) jsou:

1. **Čelné plachtící podání z místa** – cílem je zabránit rotaci míče. Míč proto musí být zasažen tak, že spojnice místa zásahu, těžiště míče a počáteční dráha letu míče jsou v jedné rovině a pohyb ruky je náhle zpomalen a odbití je provedeno velmi krátkým dotykem míče.
2. **Čelné plachtící podání z výskoku** – krátký nápřah a rychlý úder do míče jsou typické znaky tohoto podání, stejně jako u plachtícího podání z místa. Celý pohyb je ale proveden rychleji a míč většinou dopadá těsně za síť nebo do předního pásma soupeřova pole. Zde je výhodou křivka letu, která je jiná oproti plachtícím podání z místa, míč je udeřený výš a padá rychleji, což je pro soupeře velice nepříjemné.
3. **Vrchní čelné smečované podání z místa** – zde je nutno zasáhnout míč v dostatečné výšce před rovinou ramene. Pohyb vychází ze zadní pokrčené nohy, přes rotaci v kyčli k dosažení kolmého postavení ramen ke směru podání.
4. **Vrchní čelné smečované podání z výskoku** – rozběh je stejný jako u plachtícího podání, ale převládá vertikální složka odrazu, což vyžaduje nadhoz míče blíže k podávajícímu hráči. Zvládne-li hráč správně trefovat míč, může v obou čelních smečovaných podání využít pravou i levou rotaci. Tento rotovaný míč se přihrává hůře.

2.2.2.2. Taktika podání

Kaplan a Džavoronok (2001) udává, že podání se podílí zhruba z 20,5% na herním výkonu jednotlivce, kde 15,5% bývá z podání s výskokem a z podání z místa zbývajících 5%. Podání je svým způsobem vizitkou každého hráče, jestliže hráč skáče podání, působí to na okolí mnohem více, než podání hrané ze země. Vysoká dovednost podání hraje v herním výkonu klíčovou roli. Na vrcholové úrovni by měli hráči umět provést minimálně 3 druhy podání, z toho jedno na velmi dobré úrovni, které zvládá

nejlépe a je schopen ho použít za jakéhokoliv stavu utkání či různých podmínek. Strategie podávací taktiky závisí na ovlivnění soupeřova útoku pomocí nejúčinnějšího, dobře umístěného míče. Cíl podávajícího hráče je co nejvíce znemožnit přípravu soupeře k útočnému úderu, čímž výrazně zvyšuje své šance v obraně. Výběr správného objektu bývá základem úspěchu pro podávajícího hráče, jelikož přijímající hráč většinou i smečuje. Proto je důležité zaměřit se spíše na menší hrozbu pro následující útok, ovšem pokud vyšší hráč má větší problém s příjmem, pak je šance na úspěch hned z podání. Důležité je umět využívat vlastních předností ve hře, jako je svůj nejúspěšnější druh podání.

Plážový volejbal je specifický svými proměnlivými klimatickými podmínkami, které často ovlivňují průběh utkání. Jedná se především o vítr, ale i slunce, déšť nebo zimu a taktika podání se k počasí vztahuje rovněž. Navíc počasí se během utkání mění a s ním i taktika podání. Proti větru využíváme spíše smečované podání, kde dáváme míči velkou razanci, musí letět přes větší oblouk, aby rychle ve větru spadl na zem. Proti slunci je nejlepší „skyball“, jelikož letí vysoko a hráči musí koukat do sluníčka, aby míč zachytili. Po větru bývá ideální plachtící podání.

U taktiky podání je klíčová znalost soupeřovy hry a přizpůsobení se vývoji utkání.

- Podání směřujeme hráče přijímajícího hůř
- Během utkání podáváme na jednoho domluveného hráče a v koncovce zkusíme změnit rytmus podáním na „nerozpřihrávaného“ hráče
- Krátké podání hned za síť, čímž zabráníme rozběhu a tím i razanci a výšce útoku
- Dlouhé podání na zadní čáru (dlouhé přeběhy na smeč v písku ubírají mnoho sil)
- Podání mezi hráče, což bývá často velmi účinná taktika, jelikož se hráči domluví pozdě, oba se pohnou a rozhodí toho druhého (Kaplan, Džavoronok, 2001, str. 26).

2.4. Herní kombinace a herní systémy

Herní kombinace je podle Buchtela a kol. (2011) střídání útočných a obranných fází, na kterých se ve vzájemné spolupráci podílí celý tým. Volejbalové utkání se skládá z řetězce kombinací na sebe plynule navazujících, kde každá z nich má svůj specifický a neopakovatelný průběh. V plážovém volejbalu se jedná o spolupráci dvou hráčů v daném prostoru hřiště a při určité rychlosti provedení, jenž následně vyústí ve

společný taktický záměr, doplňuje Vorálek (2005). V plážovém volejbalu rozlišujeme tři základní herní kombinace, jedná se o herní kombinace plnící převážně úkoly útoku (s vbíhajícím nahrávačem, který nepřihrává míč letící od soupeře, s přihrávkou k útoku, s nahrávkou z pole a po nahrávce na jednoduchý signál). Další jsou herní kombinace plnící úkoly útoku i obrany, kam patří vyčkávací postavení nebo postavení při podání soupeře. Do herních kombinací plnících převážně úkoly obrany řadíme kombinace s blokem a bez bloku.

Herní systémy podle Buchtela a kol. (2011) představují organizaci individuálních a týmových činností, zaměřených na splnění útočných či obraných úkolů v průběhu utkání. Jsou charakterizovány složením družstva, které určuje do jisté míry výběr a následné využití herních kombinací a herních činností jednotlivce. U plážového volejbalu je ideální složení družstva, když mají oba hráči dokonale zvládnuté všechny herní činnosti. Potom je jednodušší kombinovat nebo využívat ve hře různé druhy systémů. Jestliže tomu tak není, jsou hráči většinou specializováni jako blokař, mající za úkol hru na síti a pro hru v poli je zde polař. Podle tohoto hlediska máme možnost charakterizovat obranné herní systémy, jako jsou:

- **Dva hráči v poli** (polař – polař) – většinou hráči menšího vzrůstu, pohybliví, rychlí, s velmi dobrou technikou zpracování míče. U této specializace bývá nevýhodou obrana na síti, kde se hráči střídají.
- **Blokař a polař** – každý hráč má svoji specializaci, blokař bývá vyšší postavy, naopak polař bývá menší. Blokař po vlastním podání se musí co nejrychleji přesunout k síti kvůli bloku.
- **Dva univerzální hráči** – oba hráči jsou vyrovnaní ve všech herních činnostech a střídají se v obraně na síti i v poli.

2.5. Psychologické faktory v plážovém volejbalu

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

atmosférou, či tlakem zvenku na výsledek hry, ale i mnoho dalších“ (Paličková, 2018, str. 30).

Podle Krpače (2012) je volejbal velmi náročná hra, po psychické stránce, kde hrají velkou roli technické, taktické a atletické schopnosti, ale také mentální síla, vůle a bojovný duch. Tyto faktory rozhodují o vítězi či poraženém. Dalšími schopnostmi zasahujícími do herního výkonu jsou jednání, tréninkové nasazení jednotlivých hráčů, schopnost výdrže, osobní chování, nastavení a týmová spolupráce.

V plážovém volejbalu se musí věnovat pozornost psychické stránce ještě o stupeň výš. Tento sport je psychicky náročnější kvůli menšímu počtu hráčů na hřišti (v halovém volejbale jich je na hřišti šest, kdežto v plážovém pouze dva), tudíž se hráči nemohou „schovat“ za výkony ostatních, ale leží na nich mnohem větší zodpovědnost. Cítí mnohem větší psychický tlak, se kterým se musí vypořádat a být odolnější.

V této kapitole se budu zabývat faktory, jež mi přijdou důležité pro herní výkon v plážovém volejbalu v oblasti sportovní psychologie.

2.5.1. Psychické procesy

Jsou to procesy výrazně zasahující do herního výkonu sportovce. Dělíme je do tří hlavních skupin: kognitivní, neboli poznávací, které souvisí s myšlením či vnímáním sportovce, dále emoční procesy pojednávající o vyjadřování vlastních emocí sportovce a volní procesy jenž jsou spojeny především s vůlí sportovce.

2.5.1.1. Poznávací procesy

Podle Macáka (1989) jsou poznávací procesy nejrozsáhlejší a nejpropracovanější součástí obecné psychologie. Hošek a Hátlová (2009) dodává souvislost technických a taktických dovedností sportovce s jeho kognicí. Určité výzkumy taktéž ukazují, že elitní sportovci bývají nedovzdělaní, avšak zřídka mentálně nedokonalí, jelikož bez náležitých kognitivních funkcí by se na vrchol sportovní pyramidy sotva dostali. Často mluvíme o hráčské a pohybové inteligenci, a rozhodně ne nadarmo. Mezi kognitivní procesy řadíme především vnímání, představivost, paměť, fantazii, myšlení a pozornost. Tyto procesy jsou obrovsky důležité pro sportovní výkon.

Vnímání je nejdůležitějším kognitivním procesem ve sportu, proto jej zmíním jako první. Podle Hoška s Hátlovou (2009) informace z okolního světa zajišťuje exterorecepce zrakem, sluchem, známé jako distanční analyzátoři, chutí a čichem

nazývané jako chemické smysly a dále kožní receptory, jako jsou tlak, bolest, teplo či chlad. Na významu nabývají také počítky z vnitřního prostředí člověka. Ve sportovních hrách je důležité mít pocit míče, jako specifický vjem, ve volejbalu pak dále pocit odrazu nebo rychlosti. Orientace v prostoru, odhad, kam poletí míč, na jaké místo se postavit, to jsou všechno faktory řešící hráč v průběhu volejbalového utkání. V šestkovém volejbale hráči mají dané postavení na hřišti, ale v plážovém volejbale jsou na hřišti pouze dva hráči, tudíž musí pokrýt větší část hřiště sami, proto je vnímání zde ještě o něco důležitější a náročnější. Schopnost čtení hry hraje v tomto sportu výraznou roli a odděluje průměrné hráče, od těch nejlepších.

Dalším procesem, neméně důležitým, je pozornost. Hošek a Hátlová (2009) chápou pozornost jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt nebo situaci a je evidentním předpokladem sportovní činnosti. Jansa s Tomešovou (2009) zmiňují koncentraci pozornosti, což je stav mysli, kde není rozdíl mezi tím, na co myslíme a tím, co momentálně děláme. Při sportu se objevují různé rušivé elementy ovlivňující koncentraci sportovců. Rozdělujeme je na vnější – publikum, chování protihráče, změna počasí a vnitřní – vlastní obavy, negativní myšlenky a pocity sportovce. „*Neohlížejte se na stav! Budete-li koncentrováni na skóre, bude vám diktovat způsob hry. Zkuste nevnímat stav. Zaměřte se na průběh hry. Hrajte nejlépe, jak jen to jde*“ (Kabošová, Jelínek, 2003, str. 74). Tímto výrokem se autoři snaží poukázat na důležitost koncentrace na celkovou hru, nikoliv soustředění pouze na skóre. Hráč se pak přestává soustředit na herní průběh, a tím také klesá úroveň jeho výkonu, což by mohlo mít negativní dopad na celý tým.

Myšlení ve sportu hraje rovněž svoji roli. Kabošová s Jelínkem (2003) ve své knize zmiňují největší umění vytvořit a udržet v myslích hráčů vizi vítězství. Jelínek (2019) ve své publikaci uvádí výrok Carol Dweckové (2015), že „nastavení mysli je více, než talent“. Tato autorka považuje nastavení mysli jako rozhodující parametr ovlivňující skutečnost, zda budeme v daném sportu dobří, respektive zdali využijeme svůj potenciál v určité činnosti na maximum.

2.5.1.2. Emoční procesy

Špatenková (2013) tvrdí, že znát a umět ovládnout své emoce je pro sportovce podobně důležité, jako trénink a správná motivace. Zejména u vrcholových sportovců, které jsou vystaveni velkému tlaku, leží na nich tíha zodpovědnosti v rozhodujících

utkániích. „Sport je velkým zdrojem emocí, jak dále uvádí Hošek a Hátlová (2009) a patrně patří mezi nejemocionálnější zájmové činnosti člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Pro člověka je velmi důležité mít volnost v projevení svých emocí. Výchovou je člověk veden své emoce tolik neprojevovat, ale právě to může mít postupem času negativní účinky. V tomto případě sport dává volný průchod emocím a lidé se při sportu často dokážou odreagovat“ (Paličková, 2018, str. 25).

Kabošová (2003) uvádí, že existují dva základní stavy mysli či druhy emocí, a to pozitivní a negativní. Mezi pozitivní emoce obvykle řadíme radost či euforii a mezi negativní emoce např. strach nebo smutek. Hošek a Hátlová (2009) zmiňují prožívání radosti jako nezbytnou podmínku pro sportovní činnost. Výbuch pozitivních emocí po proměněném mečbolu a pocitu z vybojované výhry jsou k nezaplacení. Pokud hrajeme kolektivní sport, jako je plážový volejbal, euforie se ještě násobí. Právě tehdy si hráči nejvíce uvědomují důvod svého působení v daném sportu. Na druhé straně je podle Judy (2010) největším nepřítelem sportovce strach a nejvíce ničivou sílu mají myšlenky naplněné právě strachem. Gonzalez (2017) tvrdí, že strach z neúspěchu většinou lidem brání rozvíjet naplno svůj potenciál jak ve sportu, tak v osobním životě. Je všeobecně známo, že pokud chceme v určité činnosti uspět, nesmíme se bát neúspěchu. Strachem z porážky si tvoříme podmínky, za nichž je selhání mnohem pravděpodobnější. Velice důležité je poznamenat překonání daného strachu z prohry. Pokud se to hráč naučí, výrazně se zvýší jeho šance na úspěch. Tyto negativní emoce musíme usměrnit a pokud možno je převést na pozitivní. Juda (2010) uvádí příklad přímo z prostředí volejbalu, konkrétně na přístup myšlenek ohledně podání, a to: „jdu do esa“ místo: „nesmím dát out“.

2.5.1.3. Volní procesy

Volní procesy uvádí Hošek a Hátlová (2009) jako vnitřní předpoklad složité volní aktivity člověka, tzn. lidského jednání. Tyto procesy jsou velice úzce spjaty s lidskou vlastností, jež je brána jako jedna z nejdůležitějších a zároveň nejzáhadnějších, vůle. Ve sportu je vůle považována jako trénovatelný duševní orgán mající rozhodující význam pro sportovní vítězství. Do volních procesů se zahrnují i procesy poznávací, hlavně myšlení a osobnostní, kde máme na mysli charakter člověka. Zahrnují se tam, protože spolu velmi souvisí. Jelínek (2019) tvrdí, že hlavní pro sílu vůle je schopnost se

soustředit a přidává: „silná vůle je zcela nezávislou silou vedoucí k úspěchu v životě“, což platí i ve sportu – pokud sportovec nechce ničeho dosáhnout, nevěnuje tomu tolik, kolik by měl, jednoduše toho nedosáhne. Vůle se ve sportu projevuje také v situacích, kdy jedinec setrvává u dané činnosti za nepříznivých podmínek a okolností, dodává Hošek s Hátlovou (2009).

Volní procesy mají dvě složky. Explicitní, nebo také budivá, jež sportovce pobízí slovem „musíš“. Implicitní, neboli tlumivá brzdí sebekontrolu v případě určitého rizika, nebo tvrdohlavosti. Úspěšnost sportovce vyžaduje spolupráci obou zmíněných složek.

„Vůle zvítězit je důležitá, ale vůle připravovat se je nenahraditelná“ (Joe Paterno v článku Judy, 2011). Pokud hráč není dostatečně vytrvalý a trpělivý v přípravě, nikdy nebude schopný dosáhnout vytouženého úspěchu. Juda (2011) dodává, že hráč se nejprve musí naučit prohrávat, aby měl šanci na velká vítězství.

2.5.2. Stres ve sportu

Špatenková (2013) ve své práci uvádí stres, čímž rozumíme zátěž nebo napětí. Stres je reakce organismu na určitý podnět, na silné emoce, jež prožíváme v životě i ve sportu. Stres je vyústění náročné situací, na které nám záleží.

Kabošová (2003) tvrdí, že stres nevyvolává pouze tlak událostí, v nichž se zrovna nacházíme, ale podílejí se na něm z velké části naše myšlenky, nezpracované emoce a pocity, které nevypouštíme ven, ale hromadíme je v sobě. Pokud se v člověku stres hromadí delší dobu z různých událostí, většinou to směřuje ke zdravotním problémům. Kirally a Shewman (1999) popisují vlastní stres před začátkem utkání jako přirozený jev. Bez pocítění lehké nervozity, jako by na utkání hráčkám ani nezáleželo. Klíčem pro sportovce je nervozitu snížit a umět s ní pracovat. Kabošová (2003) ve své publikaci zmiňuje výrok Martina Havláta, známého českého hokejisty: *„Miluji stresové situace, minuty před koncem, trestné střelení. Mám to rád – hlavně ten pocit, když se to povede. Není nic lepšího!“* Toto vyjádření sedí přesně i do situace plážového volejbalu, kdy jde hráčka na podání v koncovce setu či utkání za nerozhodného stavu. Obrovsky záleží, jak se k tomu hráčka postaví – pokud si v hlavě nastaví, že to dokáže, přesvědčí sama sebe a často to funguje. Ovšem stává se i opačná situace, kdy si hráčka nevěří, myslí negativně a odehraje podání k soupeři tak, aby se míč dostal na druhou stranu

hřiště, nebo hůře, provede chybu. Když se sportovec naučí svůj stres ovládat, může to být jeho velkou zbraní.

Kočíb (2009) zmiňuje důležitost posledních bodů v tenisových hrách, což platí i pro závěrečné body utkání plážového volejbalu. Trenéři často zmiňují, že vyhraje hráč, který lépe zvládne klíčové momenty v utkání a kdo je více odolný. Totéž můžeme tvrdit v plážovém volejbalu, kde se jedná o tým, nikoliv o jednotlivce. V situacích zvýšené odpovědnosti většinou narůstá míra stresu. Psychická odolnost hráče je pak stěžejním ukazatelem toho, jakým způsobem se hráč dokáže se stresem vyrovnat. Pro hráče je v těchto bodech klíčové podat pokud možno ten nejlepší výkon, ale často dochází i u lepších hráčů k selhání projevující se buď vlastní chybou, nebo přílišnou pasivitou v průběhu výměny.

2.5.3. Psychický tlak na sportovce

Gonzalez (2017) uvádí vnímání sportovce konkurenčnímu tlaku, což je pro něj motivací dostat ze sebe to nejlepší, co v sobě má. Veškerý tlak vychází z hlavy, to je důležité, aby si sportovec uvědomil, potom se od něj může oprostit a uvolnit celý svůj potenciál. Pokud sportovec nezvládá odolávat tlaku, dřív nebo později to ovlivní jeho celkový výkon. Důležité je znát, jak zachovat klid v náročné situaci. Největší rozdíl mezi běžným sportovcem a sportovcem ovládajícím mentální trénink je psychická vyrovnanost.

Sportovec, který ví, jak si pod tlakem udržet vnitřní tlak, nepolevuje v soustředění na danou situaci. Nedílnou součástí úspěchu je psychická vyrovnanost. Tento sportovec umí tlak ovládat. Nejprve je důležité si uvědomit, že pocíťovaný tlak je běžná věc. Svou nervozitu vnímá, ale nepodléhá jí, což je klíčové. Koncentrace a plynulé dýchání je klíč k udržení vypjaté situace pod kontrolou. Někteří sportovci se lépe vyrovnávají s tlakem prostřednictvím pozitivních výroků. Sami sebe přesvědčí, že kritickou situaci ustojí a dokážou ze sebe dostat to nejlepší. Jiní se s tlakem vyrovnávají pomocí uvolňovacích technik, což je například poslech oblíbené hudby před sportovním výkonem.

V plážovém volejbalu se rozhoduje utkání zhruba od 18. bodu, kdy je na hráčky vyvíjen velký psychický tlak při vlastním podání. Psychický tlak je individuální – na někoho může působit při každém vlastním podání, na jiné v samém závěru, někomu psychický tlak v herním výkonu pomáhá, dalším škodí. Krpač (2011) tvrdí, že podání

na vítězství v utkání může být důkazem vlastní síly v těžké situaci. Pravdou je, že hráči ukazují svoji psychickou odolnost právě v těchto vypjatých momentech utkání. Důležité jsou ve zmíněných chvílích myšlenky dané hráčky. Pokud si hráčka myslí, že její podání je v kritických momentech špatné, s největší pravděpodobností v této situaci selže. Interpretace pocitů většinou záleží na momentálním mentálním stavu hráček, jež se odvíjí např. z minulých úspěchů či neúspěchů, nebo tréninkového stavu. Ke zvýšení psychické síly v kritických situacích dochází mentálním tréninkem.

„Pocit, že jsme v kritické situaci pod tlakem, je psychického původu. Naučte se vnímat tlak na výkon jako výzvu, kterou jste schopni zvládnout pomocí mentálních technik a rituálů před zápasem“ (Gonzalez, 2017, str. 97).

2.5.4. Vnější vlivy působící na sportovce

Vnějších faktorů působících na herní výkon hráčky je ve sportu několik. Ve sportovních hrách jsou typické faktory: klimatické podmínky, rozhodčí či diváci.

V plážovém volejbalu výrazně ovlivňují utkání klimatické podmínky, konkrétně vítr. Palinek (2008) také zdůrazňuje ovlivnění hry větrem, ale i sluncem či deštěm. V plážovém volejbalu je důležité naučit se s větrem ve hře pracovat. Jakmile se hráči naučí vítr „používat“ ve svůj prospěch, mají z poloviny vyhráno. Není to ale jednoduchá úloha, jelikož míč na plážový volejbal je lehký a je větrem dost ovlivnitelný. Hráčky ve větru musí hrát nižší přihrávky i nahrávky, aby se nestalo, že vítr míč odnese někam jinam, než chtějí hráčky nahrát. Důležitá je v těchto podmínkách práce nohou, aby se hráčky dostaly včas do správného postavení, nebo stihly zareagovat na větrem ovlivněný úder. I na podání se dá využít vítr ve svůj prospěch, pokud hráčky ví směr větru, potom jsou schopné předvídat směr letu míče, nebo využít zahrání podání do výšky, kde je jistota, že vítr změní dráhu letu.

Dalším faktorem výrazně ovlivňujícím sportovní utkání, jsou diváci. Rafael Nadal, známý španělský tenista, ve své knize popisuje, že ho těší, když cítí, že má diváky na své straně, ale víc si ten pocit náklonnosti užije až po skončení utkání, jelikož, jak sám říká, nemůže dopustit, aby ho cokoliv vyrušovalo z koncentrace, dokonce ani podpora vlastních fanoušků (Carlin, 2012). Diváci dokážou ovlivnit sportovce pozitivním i negativním způsobem. Nejvíce se pozná jejich význam v závěrech utkání, když se přiklání k jednomu či druhému družstvu. Jakékoliv družstvo mající diváky na své straně je v psychické výhodě, oproti soupeřům. Hráčky, které cítí,

že diváci fandí jim, mají větší sebedůvěru a chtějí vyhrát i pro ně, naopak nevýhodu má tým, proti kterému stojí nejen soupeř, ale i diváci. Hráčky potom bývají pod ještě větším tlakem už v takhle vypjatém momentu utkání, jako je koncovka.

2.5.5. Interpersonální vztahy v týmu

Psychologie sportu je rozmanitá oblast, ale představíme-li si týmový sport, jedním z nejdůležitějších a nejsložitějších faktorů se nám hned vybaví interpersonální vztahy. Žádný tým nemůže dohromady fungovat bez slušných vzájemných vztahů. „DeVito (2008) tvrdí, že ze všech lidských vlastností a dovedností patří k nejužitečnějším ty, které se týkají komunikace. Komunikační dovednosti ovlivňují všechny vztahy“ (Paličková, 2018, str. 26). Uvnitř týmu je komunikace naprosto klíčová.

Kobrlé a Ejem (1973) uvádějí závislost na vztazích v podobě soudržnosti a spolupráce v týmu, které vznikají při tréninkách, v utkání, na turnajích, při plánování taktiky mezi hráčkami navzájem či hráčkami s trenérem. Právě vzájemné vztahy hráček a hráček s trenérem považujeme za nejdůležitější. Fungování vztahů se většinou projevuje i ve hře. Pokud v týmu všechno jde, jak má, hráčky jsou v herní pohodě a mohou se soustředit pouze na dané utkání či turnaj. Pokud tomu tak není, můžeme to poznat na herním projevu hráček. Bývají nervózní, často v myšlenkách jinde, než na hřišti. Ztrácí se koncentrace, sebedůvěra, mnohdy i komunikace, což vede k nevynuceným chybám, v horším případě k prohře.

Ve volejbalu nemusí být všechny vztahy vysoce přátelské, to ani nejde ve skupině kolem dvanácti lidí, aby si všichni byli rovni a měli dobré vztahy, zvláště pokud hovoříme o ženském volejbalu. Ucelit ženský kolektiv je mnohem náročnější, než mužský. U plážového volejbalu na první pohled může vypadat vytváření vzájemných vztahů jednodušeji, ale není tomu tak. Když je v týmu více členů, dají se různé neshody a konflikty schovat, hráčka může jít za někým jiným, dokud se situace neuklidní, nebo pokud taková situace nastane v průběhu utkání, trenér má možnost vystřídat a uklidnit napětí na hřišti. Kdežto v plážovém volejbalu taková možnost není. Hráčky jsou v týmu pouze dvě, a proto je velice těžké najít k sobě dvě osoby, které si budou rozumět na kurtu i mimo něj. Málodky ovšem existuje spojení hráček v plážovém volejbalu rozumějící si pouze ve hře a v běžném životě tomu tak není. Ve výběru spoluhráčky pro plážový volejbal jde hlavně o typ osobnosti. Nemohou spolu hrát dvě stejně energické osoby, podobně projevující emoce či výbušné povahy. Je potřeba mít jednu hráčku

přesně takovou, jakou jsme uvedli v předchozí větě – hnacím motorem, podporující v každém okamžiku, ať už tým vede či prohrává. Druhá z nich by měla být jiná – ne opačná povaha, ale její přednosti budou spočívat v jiných ohledech. Uklidní situaci, když bude potřeba, krotit emoce spoluhráčky, jak uzná za vhodné. Neznamená to ovšem, že emoce dávat najevo nebude. V euforii a vypjaté koncovce je jasné, že projevodat emoce budou všechny hráčky na hřišti. Většinou je to tak, že jedna z hráček dokáže více vyhecovat tu druhou. Každá z nich by měla mít v týmu svoji úlohu, kterou by měla plnit, ale zároveň se obě od té druhé mohou hodně věcí naučit – co se týká osobností stránky, ale i herní.

2.6. Psychologická příprava ve sportu

Psychologická příprava sjednocuje ostatní složky sportovního tréninku (technickou, taktickou, kondiční) a zajišťuje maximální využití výkonnosti sportovce v soutěžních utkáních formou maximálního sportovního výkonu. Klíčovou roli v této složce hraje získávání herních zkušeností, bez nichž v utkání hráčky nevyužijí tělesnou připravenost, technickou či taktickou stránku.

„Cílem psychické přípravy je vytváření dlouhodobých i bezprostředních předpokladů pro co nejlepší úroveň aktuálního psychického stavu každé hráčky, na němž je jeho výkon v konkrétním utkání přímo závislý. Protože ale optimální psychický stav je do značné míry závislý na úrovni psychické odolnosti člověka, lze také charakterizovat cíl psychické přípravy jako: neustálé rozvíjení psychické odolnosti hráče, jež je uskutečňováno v nedílné souvislosti s rozvojem celé osobnosti“ (Buchtel, Ejem, 1981, str. 232). Speciální psychická příprava je potom orientovaná na ladění ideální sportovní formy. Cílem této přípravy bývá dosažení připravenosti všech hráčů pro určité utkání či turnaj, většinou se trenéři zaměřují na vrchol sezóny.

Psychologickou přípravu tvoří důležité složky, díky nimž sportovci mohou zvyšovat svoji psychickou odolnost. Jsou to části tvořící tuto přípravu jako celek: mentální trénink, modelovaný trénink a regulace aktuálních psychických stavů. V plážovém volejbalu hraje psychika a psychická odolnost klíčovou roli, především ve vypjatých koncovkách setů a utkání, proto je velice důležité, aby hráčky prošly psychologickou přípravou a dokázaly ji v těchto momentech využít ve svůj prospěch.

„V tréninku se každý zaměřuje z 90% na fyzickou stránku a z 10% na mentální stránku. V závodě jde ale z 90% o mentální stránku, jelikož na vrcholové úrovni jsou

z pohledu fyzické připravenosti jen velmi malé rozdíly mezi sportovci“ (Elka Graham, australská závodní plavkyně).

2.6.1. Mentální trénink

Mentální trénink je zvýšení mentální kapacity a výkonnosti. Cílem mentálního tréninku je podle Hovořáka (2008) souvislé pozitivní nastavení mysli a představivost úspěchu, která se ukládá v podvědomí sportovce. Existují různé techniky tohoto tréninku a je důležité v tomhle ohledu pracovat individuálně s každou hráčkou, jelikož reakce či myšlení patří k individualitě osobnosti a každá osobnost je jiná, tudíž vyžaduje jiný mentální přístup.

Juda (2008) vypráví o mentální převaze v plážovém volejbalu, což je faktor pomáhající k vítězství, ale hráčky mnohdy pátrají, jak toho docílit. Mezi hlavní vlastnosti mentální odolnosti patří sebezapření a obětavost. Je to stav, kdy se hráč nevzdává ani v zdánlivě ztracené situaci, dokud se neodehraje poslední bod, pořád se bojuje. Je to nastavení hlavy, kdy je hráčka schopna zůstat soustředěná, sebejistá a koncentrovaná ve všech typech činností, obzvláště pod tlakem. Stejně, jako dokážeme hráčky přimět ke zlepšování techniky vybraných činností, dokážeme zlepšit i mentální kondici. Všechny složky spolu souvisí – pokud je tělo oslabené a unavené psychicky, je velice těžké udržet mysl pozitivní. Naopak také negativní myšlenky dokážou ovlivnit herní výkon hráček, což se vyskytuje častěji. Hráčka si nevěří, nemá potřebnou sebejistotu a tím pádem svůj výkon zhoršuje svými myšlenkami. Hlava má největší vliv na to, co naše tělo dokáže. Pokud sportovec uvěří ve své schopnosti daný cíl dokázat, docílí toho. V tomto ohledu může pomoci buď spoluhráčka, nebo i trenér. Ukážou dané hráčce, že jí věří, ona začne věřit jim a později i sobě, jelikož pochopí, že vše vychází z ní, jsou to její schopnosti a dovednosti. Mentální převaha u plážového volejbalu existuje i vnějšího charakteru. Pojednává o vzájemném povzbuzování, hecování se navzájem, projevu emocí. Čím vypjatější utkání a výměny, tím větší adrenalin a euforie, tím pádem i povzbuzování. Tento faktor dokáže v plážovém volejbalu klidně rozhodnout o vítězi setu či utkání.

Zabývat se mentálním tréninkem v plážovém volejbalu je velice důležité, protože rozdíly mezi vítězi a poraženými často činí centimetry, dva body či zlomky vteřiny. Na vrcholové úrovni jsou technické rozdíly minimální, o kondičních nemluvě, proto se často rozhoduje v psychické stránce. Změnit stav výkonnosti hráček může

mnoho faktorů – zdravotní stav, vnější prostředí (diváci, klimatické podmínky) nebo osobní problémy. Jsou případy hráček hrajících lépe během přípravy, tréninku, ale když přijde soutěžní utkání, turnaj, výkonnost se snižuje. Nebo jsou případy hráček, které hrají pod úrovní svého potenciálu. Zde je potřeba se věnovat jejich duševními zábranami mnohem více, než u jiných, které jsou potřeba překonat k dosažení lepšího výkonu. Hlavní mentální faktory v utkání jsou koncentrace, uvolnění a sebedůvěra a těm je potřeba věnovat největší pozornost (Haník, 2008).

2.6.2. Modelovaný trénink

Buchtel a Ejem (1981) se zmiňují o modelování tréninku, jako zátěži tréninkové jednotky co nejvíce podobné soutěžní zátěži. Hlavní je znát všechny známé a předvídané podmínky, ve kterých bude utkání či turnaj probíhat. Tyto podmínky potom trenéři zařazují do tréninkových jednotek, připravují na ně své svěřence a postupně zvyšují zátěž. Hráčky budou s těmito situacemi obeznámeny, tudíž je v utkání nemohou překvapit a znervóznit.

Modelovaný trénink má několik úrovní, pro nás je hlavní modelování psychických zátěží, což představuje např. hra v koncovkách setů (hráčka podává za nepříznivého stavu v koncovce setu) - záměrně na hráčky vyvíjet psychický tlak, aby je v utkání tato situace tolik nerozhodila. Další faktor ovlivňující výkon hráček v utkání, je rozhodčí a jeho nespravedlivé výroky ve zlomových momentech utkání, nebo dlouhé a nepravidelné přerušování tréninkových utkání. V tréninku může funkci rozhodčího zastoupit trenér, hlásit hráčkám chybné výroky a nutit je provést výměnu opakovaně znovu. Ovlivňovat hráčky může také nadměrný hluk či negativní poznámky diváků. Trenér si může na trénink pozvat pár známých, kteří budou negativně komentovat výkon hráček. Pro ně budou poznámky pochopitelně nepříjemné, ale zvyknou si a v utkání tyto vlivy mohou vytěsnit ze svého podvědomí. Všechny zmíněné faktory limitují psychiku hráček a dají se modelově napodobit v tréninkových jednotkách, což může hráčkám výrazně pomoci v podobných důležitých situacích a momentech, kde je hlavní zachovat „chladnou hlavu“.

2.6.3. Regulace aktuálních psychických stavů

Podle Buchtela a Ejema (1981) je to nutnost vyladění optimální aktivační úrovně hráče v některých fázích utkání či turnaje, jelikož každý člověk je svým způsobem aktivován, pokud zrovna nespí. Utkání či turnaj vyvolávají v hráčkách určité pocity, ať

už se jedná o strach, stres nebo adrenalin. Psychické stavy rozlišujeme před utkáním, během něj a po utkání, jenž se nachází v podvědomí hráčky. Existují tři typy psychických stavů:

- **Předstartovní stavy** – začínají v době uvědomění hráčky o účasti v utkání či turnaji, což není časově vyhrazeno, mohou trvat i několik měsíců. Tyto stavy nejčastěji vedou ke zvýšení tréninkové aktivity.
- **Soutěžní stavy** – vyskytují se v průběhu utkání, konkrétně před herními činnostmi jednotlivce (podání, příjem, útočný úder) a úzce souvisí s činnostmi předchozími. Jsou to komplexní reakce na situace vzniklé v utkání. Dají se poznat i reakcemi samotných hráček, pokud si jedna nevěří na útočný úder, a řekne: „zkusím přihrát tak, abys mohla zasměčovat na druhou přes síť“, nebo naopak při sebedůvěře hráčky na podání: „dám eso“.
- **Posoutěžní stavy** – představují citové reakce na výsledek utkání. Je to buď radost z výhry či smutek z prohry. Může se jednat o euforii z vybojovaného, vyrovnaného a vyhraného utkání, nebo frustraci z vlastních chyb a těžké prohry. Tyto stavy mohou na hráčkách zanechat dlouhodobé následky, proto je velice důležité jejich včasné odstranění.

Existují různé prostředky k navození nejvýhodnějšího stavu, biologické a psychologické. **Biologické** ovlivňují předstartovní stavy, sem patří zejména rozcvičení, které by mělo hráčky dostat do klidu před utkáním či jakákoliv pohybová činnost vedoucí k uklidnění hráček. Psychické napětí se nejvíce zvyšuje s pasivním čekáním, což se projevuje i před dílčími činnostmi hráček – podání, příjem. Proto hodně hráček mívá svůj rituál před vlastním podáním, ať už je to rotace míče v rukou, či předávání míče z jedné ruky do druhé. Do biologických prostředků zahrnujeme také dechová cvičení a regulaci dechu, což pomáhá před vypjatou rozehrou v závěru setu zejména před podáním. Masáž, sprcha či koupel pomáhají zejména po utkání jako uklidnění organismu. **Psychologické** prostředky působí především prostřednictvím řeči a myšlení a používají se ve všech fázích. Jedná se především o slovní působení, které využívá různých funkcí řeči, jako např. sdělovací – přátelský rozhovor, vzájemné uklidnění hráček; objasňovací – vysvětlení a následné pochopení příčiny problému; výrazová – pokřiky, tleskání, hlasitá pochvala a povzbuzení hráčky. Mezi psychologické prostředky patří také různé talismany pro štěstí či odreagování před utkáním u oblíbeného filmu nebo společenské hry.

2.7. Kondiční trénink v plážovém volejbalu

Kondiční příprava hraje v plážovém volejbalu podstatnou roli. Zařazuje se do přípravné části sezóny a výrazně ovlivňuje herní výkon hráček. Vaňková (2013) zmiňuje rozšíření zásobníku řešení herních situací díky kondici v plážovém volejbalu. Důvody důležitosti tréninku kondice jsou především všestranný tělesný rozvoj hráček, zvyšování zatížení a postupné dostávání se k zátěži podobné soutěžnímu utkání. Dále rozvoj specifických motorických dovedností pro tento sport (Šafář, Hřebíčková, 2014), slouží také jako prevence zranění v tréninku či utkání. Hlavní složky kondičního tréninku v plážovém volejbalu jsou: rychlost, koordinace, síla, pohyblivost a vytrvalost.

Chalupa (2011) popisuje plážový volejbal jako rychlostně silovou činnost s prvky rychlostní vytrvalosti. Aby hráčky udržely konzistentní výkon po celou dobu utkání, to vyžaduje velké množství energie. V trénování každé jednotlivé složky kondičního tréninku musíme směřovat do herních situací plážového volejbalu, jako je efektivnější smečování pomocí explozivnějšího výskoku a vyšších dosahů (Reeser, Bahr, 2003).

Rychlost je základ úspěchu pro hráčky plážového volejbalu. Pohyb v písku není zdaleka jednoduchou záležitostí a umění rychle reagovat na soupeřův úder, měnit směr pohybu podle potřeby a přitom stále sledovat míč je velice složité. Rychlost a předvídatost jsou vlastnosti, které přivádějí soupeřky k šílenství a diváky zvedají ze sedadel – pokud je hráčky mají, jsou ve velké výhodě.

Koordinální, neboli obratnostní schopnosti jsou v plážovém volejbalu rovněž významnější, než v šestkovém volejbalu. **Obratnost** je o vzájemném spojování a kombinování osvojených dovedností ve vzniklých situacích v utkání. Schopnost dostat se včas na správné místo a zaujmout optimální pozici v minimálním čase vyžaduje skvělou obratnost. Pohyblivost spadá také pod koordinální schopnosti, a je to schopnost vykonávat pohyby v kloubech v určitém rozsahu. Hlavní pohyblivost v plážovém volejbalu spočívá v ramenním, kyčelním, hlezenním loketním a zápěstním kloubu (Choutka, Dovalil, 1991).

U rozvoje **silových** schopností se hráčky musí zaměřit na maximální množství síly, které může sval vyvinout, což hraje roli ve zvyšování herního výkonu. Dále silová vytrvalost, to je schopnost opakování silových schopností po celou dobu utkání a

v neposlední řadě odrazová síla, která je klíčová pro výskoky hráčky, ať už myslíme útočný úder nebo blokování (Bompa, Carrera, 2005).

I **vytrvalost** je důležitá pro herní výkon hráček v plážovém volejbalu, a to především kvůli výdrži ve stejném nasazení v průběhu celého utkání. Hráčky často nejsou schopny vydržet celé utkání ve stejném tempu, výměny se liší, u ženských utkání nebývají ukončovány při prvním útoku, ale často míč přeletí síť klidně čtyřikrát během jedné rozehry. Právě tyto výměny bývají pro hráčky velice vyčerpávající, a proto je potřeba mít vyvinuté rychlostně vytrvalostní schopnosti.

2.8. Možnosti sledování a hodnocení herních dovedností v plážovém volejbalu

Sledování a hodnocení herního výkonu plážového volejbalu není jednoduché, jelikož se v tomto sportu velice často střídají a mění herní situace. Máme v podstatě dvě metody používající se pro vyhodnocování vztahů s ostatními faktory herního výkonu, dělíme je na subjektivní a objektivní. Subjektivní hodnocení bývá založeno na částech herního výkonu jedné hráčky, nebo výkonu jako celku. Subjektivní přístup bývá realizován konkrétními metodami, jako srovnávání všech hráčů, pomocí speciálně připravených dotazníků či hodnotících stupnic. V objektivních postupech se jedná především o analýzu hry. Analýza hry se provádí pozorováním a hodnocením činnosti hráče (Ejem, 1970). Pomocí záznamu o utkání opatříme diagnostické údaje pro hodnocení herního výkonu, je jich několik, ale vyzdvihneme pouze ty důležité pro tuto práci:

- **Statistický záznam** kvality uskutečněných individuálních herních činností, nebo jejich úspěšnost, provedených jednotlivci či celým družstvem. Statistický záznam bývá zaměřen na určité jevy a nesleduje komplexní hlediska. Na herní činnosti, kterými hráči ukončují rozehry je větší zaměření.
- **Grafický záznam** tvoří výrazné množství údajů probíhajícího děje utkání. Klíčový význam hrají domluvená znamení umožňující zaregistrování rychlého spádu situace. Zde se nejedná pouze o herní činnosti jednotlivce, ale i o herní kombinace, jejich úspěšnost či neúspěšnost např. v interakci soupeřova jednání.
- **Magnetofonový záznam** poskytuje v podstatě perfektní záznam o průběhu utkání. Přepis tohoto záznamu však vyžaduje velké množství času.

- **Filmový záznam** je nejuvěrnější zachycení průběhu utkání umožňující ideální rozbor při promítání. Předvádí techniku pohybu při provádění HČJ, taktické nedostatky do všech podrobností. Tyto záznamy se používají pouze při podstatných světových soutěžích, jako jsou ME, MS nebo OH (Kaplan, Buchtel, 1987).

2.9. Kvalitativní a kvantitativní výzkum

Hendl (2012) tvrdí, že se stále častěji setkáváme s výzkumníky kombinující metody kvalitativního a kvantitativního výzkumu v jedné výzkumné akci. Snaží se tím využít výhody obou těchto přístupů při řešení výzkumného problému. Jedná se o smíšený plán výzkumu či smíšené výzkumné strategii.

Hammersley (2013) ve své publikaci zmiňuje definici kvalitativního výzkumu A. Brymana:

„Kvalitativní výzkum je výzkumná strategie, která obvykle klade důraz spíše na slova, než na kvantifikaci při shromažďování a analýze dat“ (Bryman, 2008a, str. 366).

„Hendl (2012) uvádí, že kvalitativní výzkum může být někým chápán jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jinými zase jako úplný opak nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné vědě“ (Paličková, 2018). Žádný respektovaný způsob, jak vymezit kvalitativní výzkum, neexistuje, tvrdí Corbinová a Strauss (1999) považující za kvalitativní každý výzkum, kde se nedosahuje výsledků pomocí statistických metod či jiných kvantifikačních způsobů.

Kvantitativní výzkum pojednává o měření, předpovídání a ověřování platnosti teorií konstruovaných pomocí konceptů a je měřený čísly. Využívají se náhodné výběry, experimenty a silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Výsledky se zjišťují pomocí měření a získaná data se analyzují statistickými metodami s určitým popisem, nebo ověřením pravdivosti našich představ o vztahu sledovaných proměnných (Hendl 1999, 2012).

Hendl (2012) dále zmiňuje několik typů smíšeného výzkumu. V určitých případech se využívají nejprve kvalitativní metody, po jejich analýze následuje dotazování pomocí připraveného dotazníku v rámci statistického šetření a nakonec se provádí hloubkové dotazování vybraných účastníků řešení. Jiný typ smíšeného výzkumu se zabývá oběma (kvalitativním i kvantitativním) výzkumy v jednotlivých

fázích výzkumného procesu. Nejdříve se určují výzkumné otázky, dále se shromažďují data a v poslední řadě se analyzují.

2.9.1. Metoda sběru dat

„Sběr dat můžeme popsat jako proces, kde se získané informace využijí pro zpracování v informačním systému. Existují systémy aktivní a pasivní. Aktivní systémy samostatně vyhledávají údaje a pasivní systémy používají údaje, které jsou dostupné ve standardní podobě“(Paličková, 2018). Dotazování, pozorování a sběr dokumentů jsou základními metodami všech kvalitativních výzkumů. Začínají se stále více využívat i elektronické záznamy rozhovorů – audio i video.

„Výběr metody sběru dat spočívá na požadovaném typu informací a od koho informace získáme. Kvalitativní metody sběru dat získáváme shromažďováním informací pomocí dotazníků a pozorováním“ (Paličková, 2018). Metody sběru dat u kvantitativního výzkumu jsou: pozorování, škálování, dotazník, interview, obsahová analýza textu a experiment (Hendl, 1999; Gavora, 2010).

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

3.1. Cíl práce

Cílem práce je zjištění úspěšnosti podání hráček z hlediska sledování vybraných faktorů v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu.

3.2. Úkoly práce

- Studium odborné literatury k vybranému tématu
- Výběr výzkumného souboru
- Tvorba záznamového archu, stanovení škál
- Produkce otázek pro rozhovor
- Pozorování a zaznamenávání podání hráček prostřednictvím škál
- Realizace rozhovoru
- Přepis audio záznamu rozhovoru
- Sjednocení zaznamenaných výsledků a vypočítání procentuální úspěšnosti podání
- Zpracování výsledků
- Diskuze k výsledkům
- Závěr

3.3. Hypotézy

Podle vytyčeného cíle diplomové práce, na základě studia odborné literatury s danou problematikou, konzultací s vedoucím diplomové práce a trenérem výzkumné dvojice jsme stanovili následující hypotézy:

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že hráčka 1 bude mít více získaných bodů na podání v závěrech setů a utkání, než hráčka 2.

Hypotéza č. 2

Očekáváme, že hráčkám pomáhá vzájemné povzbuzování v jejich herním výkonu (projevu).

Hypotéza č. 3

Domníváme se, že obě hráčky vnímají povzbuzující diváky odlišně.

4. METODIKA PRÁCE

4.1. Výběr souboru

Ve výběru výzkumného souboru jsme se zaměřili na elitní český ženský beach volejbalový pár hrající národní i mezinárodní turnaje. Začátky obou hráček jsou spojovány s šestkovým volejbalem, ovšem po určité době se dívky rozhodly přejít k plážovému volejbalu. Jejich spolupráce začala před čtyřmi lety, kde se postupně vypracovaly na vrcholovou úroveň. Tento pár pravidelně obsazuje přední příčky národních turnajů a je stálým účastníkem mezinárodních akcí. Věkové rozpětí dívek je 22 – 23 let.

4.2. Metoda sběru dat

Výzkum byl prováděn na dvojici beach volejbalistek prostřednictvím záznamu 9 špičkových utkání, kde jsme pozorovali podání obou hráček. Podání jsme sledovali a zaznamenávali do tabulek pomocí předem určených pěti škál (viz příloha 3). Pro jejich značení jsme použili vždy zkrácenou verzi slovního spojení:

- eso - („E“)
- přímý bod - („PB“)
- míč odehraný soupeřem lehce přes síť (tzv. „zadarmo“) – („Z“)
- zpracování umožňující soupeři kvalitní sehrání útočné kombinace – („T“)
- chyba – („CH“)

Skóre jsme uváděli z důvodu zaznamenání závěrečných podání v setu a utkání. Škály v závěrech jsme označovali červenou barvou, abychom je rozeznali. Závěr utkání jsme určili od 18. bodu jakéhokoliv týmu. S odstupem určité doby po odehraných utkáních jsme se zmiňovanou dvojicí provedli rozhovor. Jedná se o smíšený výzkum, kde kvantitativním zkoumáním zjišťujeme úspěšnost hráček na podání, poté kvalitativním způsobem – společným rozhovorem uvádíme subjektivní názor hráček na svoje podání a zároveň vlastní pocity během utkání.

Hlavní metodou našeho výzkumu je pozorování. Gavora (2008) uvádí tuto metodu jako sledování činnosti lidí, záznam této činnosti, její analýzu a vyhodnocení. Jestliže se jedná o kvantitativní výzkum, pozorovatel má jasně stanovený cíl a průběh sledování. Tento druh pozorování nazýváme strukturovaný. Pozorovatel má před začátkem výzkumu připravený arch, do kterého zaznamenává své pozorování.

Pro výzkum jsme zvolili právě metodu strukturovaného pozorování. Do předem připravených tabulek se zaznamenají statistiky každého podání hráčky v setu a nejvíce nás budou zajímat závěry setů a utkání. Statistický záznam provedeme pomocí určených škál pro náš výzkum. Gavora (2008) zmiňuje posuzovací škály umožňující zjištění míry vlastnosti jevu či intenzitu. Hodnocení vyjadřuje pozorovatel určením polohy na stupnici. Škál bývá většinou více, aby byly zkoumané vlastnosti přijatelně zastoupeny. My jsme pro náš výzkum určili 5 škál, podle kterých posuzujeme úspěšnost hráček na podání v plážovém volejbalu.

Další použitou metodou v našem výzkumu je rozhovor. Rozhovor s hráčkami jsme provedli po odehrání všech utkání. Obsahem rozhovoru je zhodnocení vlastních pocitů a jejich názor na svůj herní výkon na podání a vnější faktory ovlivňující průběh utkání. V průběhu rozhovoru byly kladeny otevřené otázky, což znamená, že respondenti mají volný prostor k vyjádření vlastního názoru a myšlenek. Výzkumník může na základě odpovědí respondentů otázky přidávat, měnit či opakovat při nedostatečně jasných odpovědích. Rozhovor byl proveden při zapnutém audio záznamu pro zajištění všech odpovědí. Po zrealizování rozhovoru byly odpovědi přepsány do písemné podoby.

Set 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Hráčka 1																						
Skóre																						
Hráčka 2																						
Skóre																						

Set 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Hráčka 1																						
Skóre																						
Hráčka 2																						
Skóre																						

Set 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hráčka 1															
Skóre															
Hráčka 2															
Skóre															

Škály	Značení	Závěr setu/utkání
Eso	E	E
Přímý bod	PB	PB
Míč odehraný soupeřem lehce přes síť (tzv. "zadarmo")	Z	Z
Zpracování umožňující soupeři kvalitní sehrání ÚK	T	T
Chyba	CH	CH

Rozhovor

- 1) **Podání, jako individuální herní činnost, patří mezi vaše herní přednosti?**
- 2) **Větší oporou na podání je hráčka 1?**
- 3) **Kvalita vašeho podání se pod psychickým tlakem zvyšuje či snižuje?**
- 4) **Vnímáte vlastní podání jako šanci získat bod?**
- 5) **Jaké jsou vaše pocity po získání bodu přímo z vlastního podání?**
- 6) **Mění se vaše pocity na podání v závěru utkání?**
 - a) Cítím úzkost
 - b) Snižuje se moje sebedůvěra
 - c) Psychický tlak mi pomáhá k lepšímu výkonu
 - d) Skóre nevnímám, mé pocity se nemění
- 7) **Stává se, že vlastní chyba na podání ovlivní v závěru setu či utkání vaše sebevědomí do další rozehry?**
 - a) Ano, nevěřím si při následujícím podání
 - b) Ano, nevěřím si ani v dalších HČJ
 - c) Ne, chybu hned vypustím z hlavy
- 8) **Ovlivní určitým způsobem skóre (nepříznivé/příznivé) v závěru setu či utkání vaše myšlenky při vlastním podání?**
- 9) **Dokážete využít nepříznivé podmínky (vítr) na podání ve svůj prospěch?**
- 10) **Pomáhá vám vaše vzájemné povzbuzování v průběhu utkání?**
- 11) **Povzbuzující diváci – dodávají vám sílu a energii nebo vás naopak ruší v koncentraci?**

5. VÝSLEDKY

Ve výsledné části se zaměříme na vyhodnocení vypořizovaných podání, které byly zaznamenány do předem připravených tabulek. Do tabulek jsme zapisovali každé podání jednotlivé hráčky společně s aktuálním skóre utkání.

Zaměříme se na celkovou úspěšnost podání každé z hráček, poté vypočítáme úspěšnost každého parametru na škále a na závěr nás budou zajímat úspěšnosti hráček v závěru setů a utkání. Úspěšnost podání vyhodnotíme v procentech, a následně zaznamenáme do grafů. Každý graf slovně popíšeme.

Po grafickém a slovním vyhodnocení výsledků následuje rozbor rozhovoru s oběma hráčkami. V rozhovoru se zabýváme hlavně otázkami ohledně podání a vlastních pocitů souvisejících s podáním. Objevují se i otázky směřující na faktory ovlivňující utkání. V rozhovoru jsou zařazeny dvě otázky se škálovými odpověďmi, ale i zde je prostor na vyjádření rozsáhlejších odpovědí, než pouze zaškrtnout jednu vybranou.

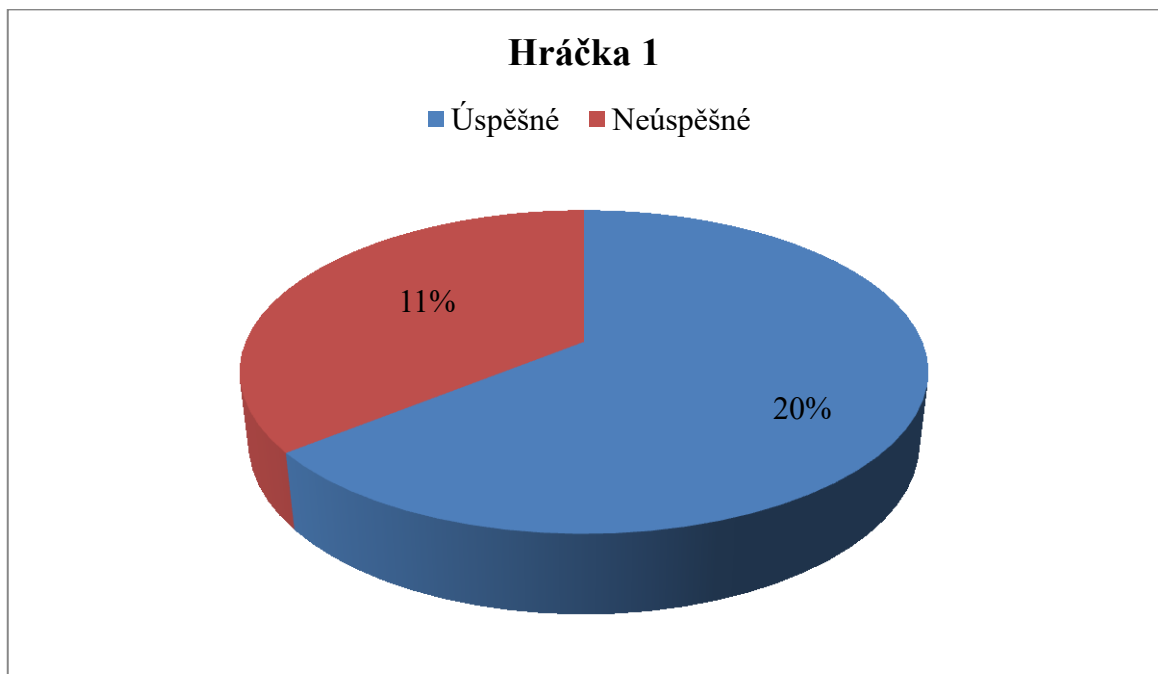
5.1. Rozbor podání

Ke grafickému zobrazení jsme zvolili koláčové grafy ukazující úspěšnosti podání hráček za celý výzkum, úspěšnost každé škály a úspěšnost v závěrech utkání. Vypočítané výsledky jsou vyznačeny v procentech. Konečné hodnoty jsme vypočítali vždy z celkového počtu podání, celkového počtu odehraných podání každé škály a celkových podání v závěrech utkání.

5.1.1. Celková úspěšnost podání každé hráčky

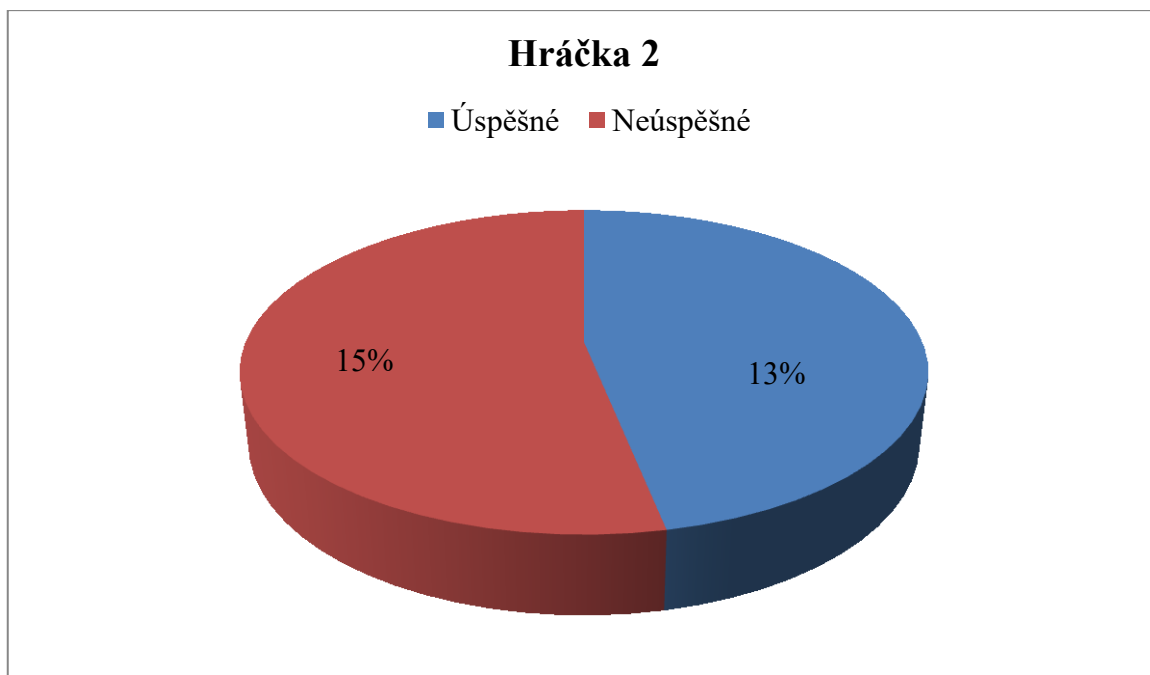
Úspěšné – esa + přímé body

Neúspěšné - chyby



Graf č. 1 – celková úspěšnost podání hráčky 1

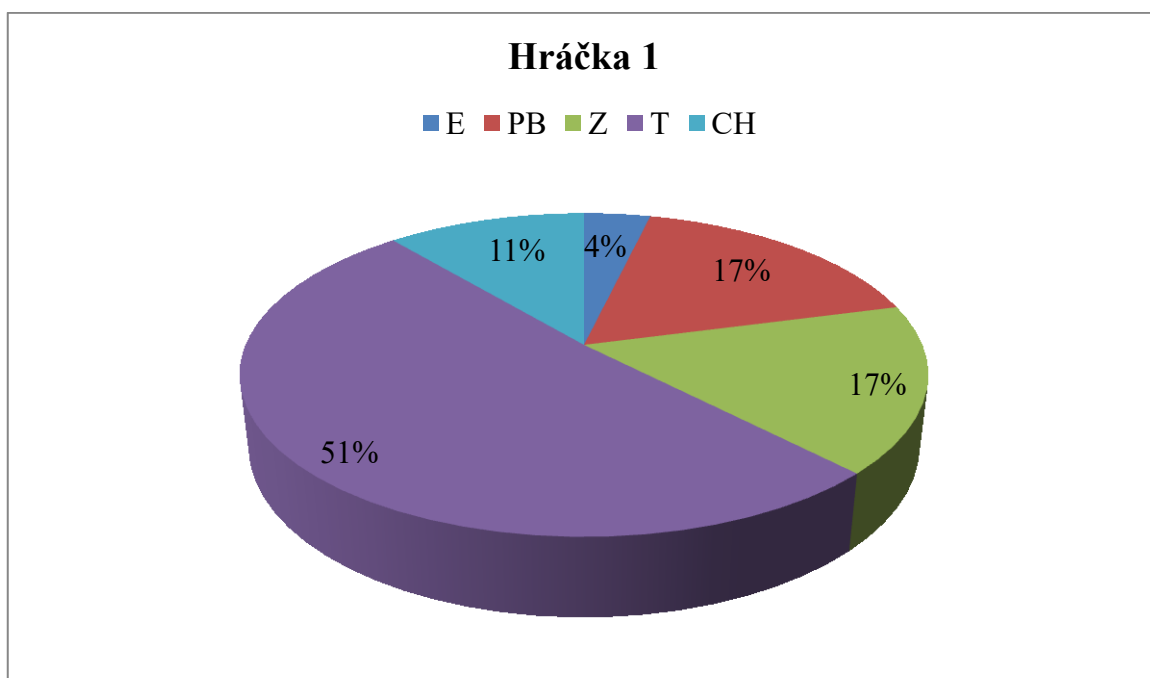
Hráčka 1 podávala celkem 215x, z čehož získala 43 bodů přímo z podání, ať už esem či přímým bodem. Naopak chyb napáchala celkem 24. Úspěšnost podání hráčky 1 vyšla kladně, jelikož má více získaných bodů po podání, než chyb.



Graf č. 2 – celková úspěšnost podání hráčky 2

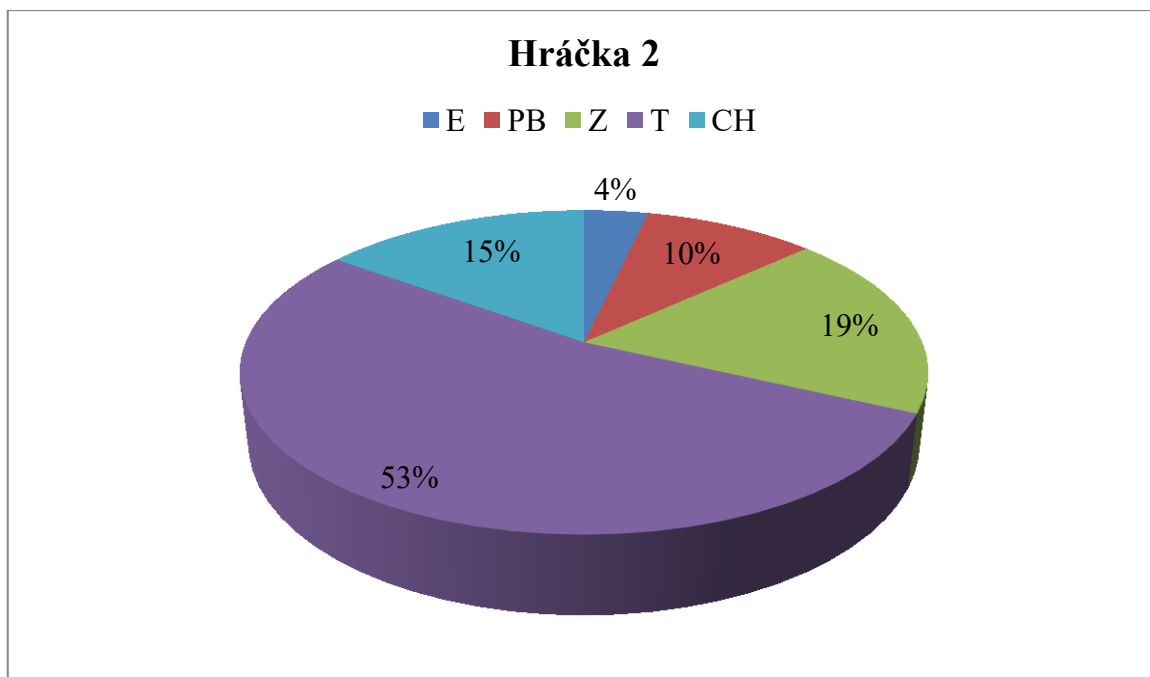
Hráčka 2 podávala celkem 166x, z toho získala 22 bodů z es a přímých bodů a ztratila 25 bodů vinou chyb. U hráčky 2 vyšla negativní bilance, jelikož má více ztracených, než získaných bodů přímo z podání.

5.1.2. Úspěšnost podání všech jednotlivých škál



Graf č. 3 – Úspěšnost jednotlivých škál hráčky 1

Při celkově odehraných 215 podáních se podařilo hráčce 1 získat bod, aniž by se míče dotkla jedna z protihráček celkem 8x, což činí 4% z celkového počtu podání, v grafu zaznačených v tmavě modrém poli. Přímých bodů z podání nasbírala celkem 37, což nám v grafu ukazuje červené pole se 17%. Podání, kde soupeř zahrál míč „zadarmo“ přes síť se vyskytlo u hráčky 1 celkem 36 a v grafu jsou tyto body vyznačeny zelenou barvou rovněž se 17%. Nejvíce zahranych podání bylo takové, jež umožnilo soupeři kvalitní sehrání útočné kombinace, celkem 110, což je lehce přes polovinu všech odehraných podání – 51%, v grafu fialová barva. Chyb se hráčka 1 dopustila celkem 24, což je 11% vyznačených světle modrou barvou.



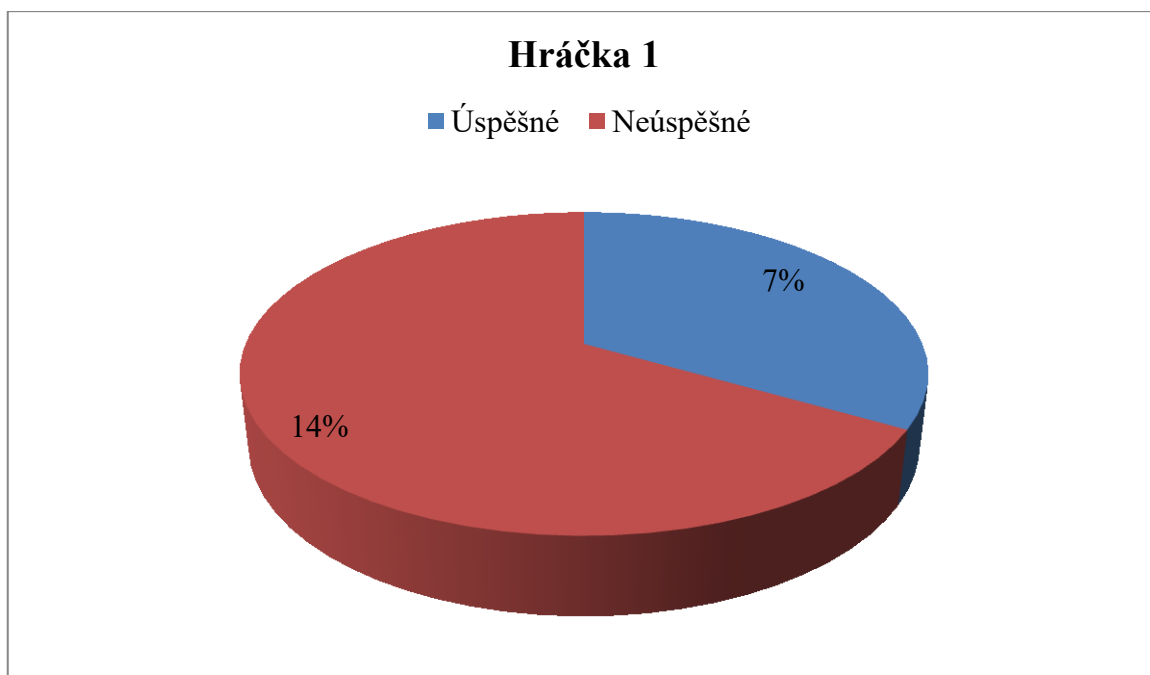
Graf č. 4 – Úspěšnost jednotlivých škál hráčky 2

Hráčka 2 odehrála celkem 166 podání. Výměn, které zakončila rovnou svým podáním, bez dotyku ostatních bylo 6 – 4%, vyznačená světle modrou barvou v grafu. Přímých bodů, kde se soupeřkám povedlo míče alespoň dotknout, ale nebyly schopné ho udržet ve výměně, bylo 16, což vychází na 10% a můžeme je vidět v grafu v červeném poli. Míčů odehraných soupeřem lehce přes síť přišlo po podání hráčky 2 celkem 31, což udává 19%. V grafu tyto body můžeme vidět v zeleném poli. Podání, které umožnilo soupeřkám zahrát kvalitní útočnou kombinaci, bylo více než polovina všech odehraných podání, celkem 88 – 53% ve fialovém poli grafu. Bodů, při nichž podání šlo mimo hřiště, nebo nepřešlo přes síť, se vyskytlo u hráčky 2 celkově 25, což nám ukazuje světle modré pole grafu s 15%.

5.1.3. Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání

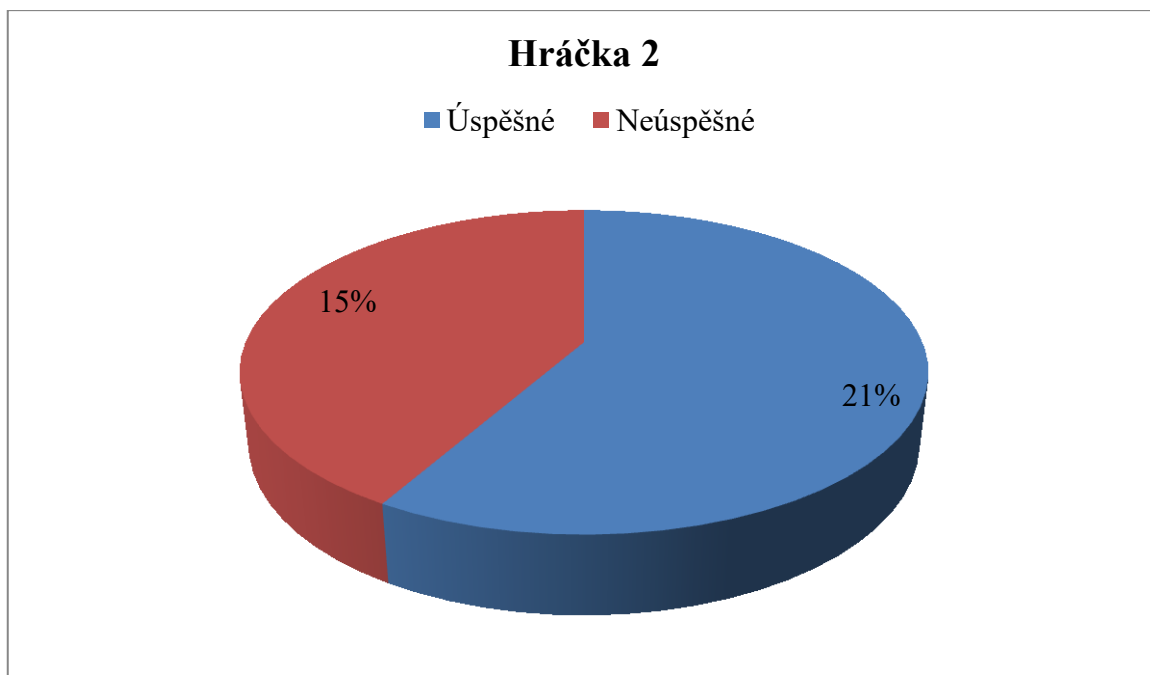
Úspěšné – esa + přímé body

Neúspěšné – chyby



Graf č. 5 – Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráčky 1

Hráčka 1 podávala v koncovkách celkem 28x, kde dvakrát překvapila soupeře esem či přímým bodem z podání – 7%, ale dopustila se čtyř chyb – 14%, což jí vychází na negativní bilanci.



Graf č. 6 – Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráčky 2

Hráčka 2 poslala na stranu soupeře v závěrech setů a utkání celkem 34 podání. 7x se mohla radovat z esa, nebo přímého bodu, což činí 21%. Naproti tomu zklamání z nevydařeného podání pocítila pouze 5x – 15%, tudíž zde můžeme hovořit o pozitivní bilanci.

5.2. Rozhovor

Podání, jako individuální herní činnost, patří mezi vaše herní přednosti?

Hráčka 1: V mém případě vím, že to může být velmi silná stránka, protože podání umím dát hodně kvalitní a když se rozhodnu (přijde euforie nebo se naštvu), jsem schopná dát i 5 es za sebou, ale není to tak stabilní, jak bych si představovala. Čím vyšší je úroveň, tím lepší musí být podání a musí tam být větší soustředěnost. Hraje roli více faktorů, řeší se i taktika na koho z hráček podávat, kam se trefit, jestli vítr fouká, nebo zda jedna z hráček není nepozorná. Jak je toho čím dál tím víc, mám myšlenkové pochody trochu pomalejší, pak rozhodovací procesy nejsou úplně nejlepší a občas mi podání uletí.

Hráčka 2: Podání si myslím, že nepatří mezi moje nejsilnější stránky, ale je to věc, na které se snažím co nejvíce pracovat. Myslím si, že se zlepšuje, začínám si i více věřit, ale pořád to není věc, o kterou bych se mohla opřít.

Větší oporou na podání je hráčka 1?

Obě: Určitě.

Hráčka 1: Ale mění se to. Jsou zápasy, kdy mě hráčka 2 táhne na podání. Jsou momenty, kdy i hráčka 2 nastoupí a ona někdy přijde (mně přijde, že možná ani neví jak) a dá tam ty body a umí je dát.

Kvalita vašeho podání se pod psychickým tlakem zvyšuje či snižuje?

Hráčka 1: Hrozně záleží... Když hrají na mě a mám toho víc vymyslet, myšlenkové pochody se mi opravdu snižují, jako teď. Když se nad tím zamyslím, myslím si, že jsem ty podání v posledním zápase mohla dát líp, a že jsem tam neměla tak velký prostor pro vymýšlení, jako v jiných zápasech. Nevím, jestli to bylo tím, že jsem si uvědomovala ty chyby nebo kvůli úrovni soupeře. Jak se zvyšuje úroveň a ty jdeš jiné zápasy a říkáš si „jo z tohotohle byl bod“, tak najednou u lepšího soupeře z toho bod není. Pořád je tam velká touha bod dát, a když si řeknu „ted’ dám eso, to je určitě eso“ a ono není. Takže pak ani já nemůžu identifikovat, jestli je to o lepším podání, nebo o jejich lepším příjmu. Musí se pořád zvyšovat kvalita podání. U mě je to hodně spojené s naštváním, rozčílím se na celý svět a říkám si „hej já ti ten bod dám, i když se ti to nelíbí, je mi to

úplně jedno“. Já když cítím tyhle emoce a když do míče dám ránu a nepřeklopím zápěstí, mám větší tendenci dát bod, než se bát. A pak naopak když jsem klidná, přijde mi, že dávám podání hrozně slabé.

Hráčka 2: Když prohráváme o hodně, nebo o víc, snažím se dát lepší podání nebo minimálně bych měla, ale jinak se snažím, aby spadlo do hřiště. Raději dávám podání ke středu, než k lajně.

Vnímáte vlastní podání jako šanci získat bod?

Hráčka 1: Ano. Občas přijde moment, kdy si říkám „jo dej to“, ale záleží na fázi utkání. Když je vyrovnaný zápas, je koncovka, tak touha vyhrát převyšuje to, že chci dát bod, ale soustředím se, ať nezkazíš. Když se prohrává tak riskuj, protože buď dáš bod, nebo ti to vrátí hned na hlavu při lehkém podání. Takže spíš šance dát bod, ale na úkor nezkazit každý míč. Je to i souhra více faktorů - když zkazí předtím, nezkazit hned další, což občas nevyhází samozřejmě.

Hráčka 2: Já tím, že nemám podání tak jisté, snažím se potlačovat myšlenky, jako neudělat chybu, nezkazit, snažím se to nulovat a soustředit se jen na to podání. Ještě jsem se asi nedostala do té opačné fáze, jít za bodem při servisu.

Jaké jsou vaše pocity po získání bodu přímo z vlastního podání?

Hráčka 1: Velmi pozitivní. Považuji to za největší a popravdě nejméně náročnou činnost na kurtu. Jako malá hráčka navíc jiných šancí, kdy mohu získat bod přímo, tolik nemám.

Hráčka 2: Mám radost, je to velká pomoc, bod, ke kterému nevedla dlouhá výměna. Ušetří síly a pro soupeře je to velmi nepříjemné.

Mění se vaše pocity na podání v závěru utkání?

- e) Cítím úzkost
- f) Snižuje se moje sebedůvěra
- g) Psychický tlak mi pomáhá k lepšímu výkonu
- h) Skóre nevnímám, mé pocity se nemění

Hráčka 1: Pravděpodobně c). (Ale jsou i situace, kdy bych odpověděla za a).
Mění/nemění se v závislosti na vývoji utkání.

Hráčka 2: d) Skóre nevnímám, mé pocity se nemění.

Stává se, že vlastní chyba na podání ovlivní v závěru setu či utkání vaše sebevědomí do další rozehry?

- d) Ano, nevěřím si při následujícím podání
- e) Ano, nevěřím si ani v dalších HČJ
- f) Ne, chybu hned vypustím z hlavy

Hráčka 1: Myslím si, že takhle odpovědět nemůžu. Řekla bych, že občas mi „zůstane hlava“ u předchozí činnosti – podání. Ale asi nemůžu říct, že bych si pak v něčem nevěřila. Minimálně ne pravidelně.

Hráčka 2: a)... Není to vždy, nejde jednoznačně odpovědět, je to situace od situace, ale když v závěru setu zkazím, tak raději dám lehčí, než riskovat další přímý bod pro soupeře.

Ovlivní určitým způsobem skóre (nepříznivé/příznivé) v závěru setu či utkání vaše myšlenky při vlastním podání?

Hráčka 1: Určitě. Dle mého pocitu a myšlenek v hlavě se také odvíjí jeho síla a účinnost. Hlava mne dokáže velmi ovlivňovat.

Hráčka 2: Snažím se mít vždy stejné myšlenky a soustředit se na podání... při velmi nepříznivém, jdu do většího rizika, je to buď, anebo.

Dokážete využít nepříznivé podmínky (vítr) na podání ve svůj prospěch?

Hráčka 1: Necítím se, že bych to dokázala. Ale zažila jsem si situace, kdy mi to pomohlo.

Hráčka 2: Snažím se ho vnímat a přizpůsobit mu svoji pozici a křivku letu, ale do rotovaného podání se nepouštím.

Pomáhá vám vaše vzájemné povzbuzování v průběhu utkání?

Hráčka 2: My už spolu vlastně hrajeme čtvrtou sezónu a tři sezony mi byl kritizován můj projev, proto se na něm snažím pracovat a tohle byl vlastně první turnaj, který vypadal podle mých představ.

Hráčka 1: Je to zvláštní a nevím čím to je, ale já taky cítím, že tenhle turnaj byl jiný. Předchozí turnaje mi přišlo, jako bychom nebyly naladěné na stejnou vlnu, že jsme jely spíš vedle sebe, než spolu a teď mi přišlo, že jsme na kurtu byly jako jednou ona, jednou já a snažily jsme se víc povzbuzovat obě. Mně hrozně pomáhá slyšet toho druhého a i když já můžu mluvit, protože já když nemluví, tak spadnu i svým výkonem a říkají mi, že spadne i hráčka 2 svým výkonem.

Hráčka 2: Spoustu lidí zvenku říká: „ona na tebe pořád mluví, ty se nemůžeš soustředit“. První rok jsem si na to zvykala, ale myslím si, že ta komunikace a výměna těch energií je nejdůležitější.

Hráčka 1: Ono je to téma, které se tady v Čechách moc nelíbí (že na sebe páry pořád mluví). Já hrozně ráda poslední 2 roky sleduji Markétu s Bárrou (nejlepší beach volejbalový pár v ČR, pozn.). Mně se hrozně líbí, jak ony se hrou baví. Já poslední rok přemýšlím, proč nevypadám stejně jako ony na kurtu, proč já bych nemohla vypadat jako ony a mít z toho stejnou radost jako ony. Ač prohraješ nebo vyhraješ, proč se tím mám trápit, sekýrovat se na kurtu, když to vlastně dělám proto, že mě to má bavit. Tak jsem se sama snažila poslední půlrok tu cestu tak změnit. Zjistily jsme, že si vybíráme podobné cesty a názory i mimo volejbal, což mi nikdy nepřišlo. Přijde mi, že i tohle všechno, co řešíme okolo, že jsme si sedly i jinde, tak se teď projevilo na hřišti. Fakt mi to pomohlo v tomto turnaji, že jsem se mohla i usmívat, nikdy se mi nestalo, že bych se na kurtu usmívala. Lidem zvenku přitom nepřijde, že spolu rády hrajeme a ptají se, proč spolu hrajeme, a snaží se říkat chyby, přitom jde vlastně jen o náš pocit, jestli my se tak cítíme nebo ne. Já jsem zjistila, že povzbuzování je jen o nastavení hlavy. Když vedle tebe někdo mluví a povzbudí tě a ty slyšíš toho druhého, hrozně ti to pomůže. Dřív, když hráčka 2 přihrála špatně, ačkoliv to „pojď pojď“ bylo hrozně silný, tak teď už je to klidnější a vždy mi to pomůže, abych doběhla pro ten míč. Ty když mluvíš a řídíš si určitým způsobem hru,

víš o tom druhým najednou kde je a slyšíš ho. Komunikace je opravdu důležitá, když jsi na hřišti ve dvou.

Povzbuzující diváci – dodávají vám sílu a energii nebo vás naopak ruší v koncentraci?

Hráčka 1: Diváci na naší straně pomáhají, ti druzí mi dneska hrozně vadili. To jsem nezvládla. Jindy mě naštvou. Jsou lidi, kteří když křičí, tak mi pomáhají a dneska mi to nepomohlo, dneska mě to sundalo dolů. Jinak mi vadí děti a jejich frekvence. Když mluví děti, tak to vůbec nezvládám, vlastně nevím proč, ale běhají a křičí při utkání dětí a já je nedokážu vytěsnit. Jsou momenty, kdy to umím překonat a jsou zase momenty, kdy ne. Nevím, jestli je to o síle v tu chvíli nebo jestli je to o tom, že použiju jinou metodu, jak to překonat. Vždy mi přišlo, že hráčka 2 vnímala okolí víc, než já a teď vnímám víc okolí já.

Hráčka 2: Já to asi většinou moc nevnímám. Vnímám třeba svoji rodinu, když je na zápase, to se mi vždy hraje líp. Jinak diváky moc nevnímám, a když je hodně fanoušků, a dáme bod, tak si užívám, že tleskají nám a snažím se je vnímat, ale jinak asi ne. Je mi jedno, jestli tam nikdo není, nebo jestli je tam spousta lidí. Kdybych hrála na obrovském stadionu, tak by to asi bylo jiné, ale pár tribun moc nevnímám.

6. DISKUZE

V diskuzi se zabýváme shrnutím grafických výsledků společně s rozhovorem s hráčkami. Vlastním názorem zhodnotíme všechny faktory ovlivňující úspěšnost podání hráček. Rovněž srovnáme výsledky s odpověďmi hráček a zkusíme identifikovat shody či neshody. Díky rozhovoru jsme odhalili zcela odlišné psychiky obou hráček.

Zjišťovali jsme celkovou úspěšnost podání během celých utkání každé hráčky, jednotlivé úspěšnosti každé z určených škál a nejvíce nás zajímala úspěšnost podání v závěrech setů a utkání každé hráčky. Následným rozhovorem jsme odhalovali vybrané faktory ovlivňující psychiku hráček a jejich pocity při vlastním podání. Podání je v podstatě nejdůležitější činností ve hře, navíc v ženském beach volejbalu, kde hráčky hrají mnohem delší výměny, než muži. Je to herní činnost ovlivňující celou výměnu, ovšem psychicky je velice náročná. S blížícím se koncem setu se navíc psychický tlak stupňuje a pocity hráček se mění. Existuje mnoho faktorů majících vliv na psychiku hráček v rozhodujících momentech, ale i v průběhu celého utkání.

6.1. Celková úspěšnost podání hráček

Vzhledem k tomu, že hráčka 1 vždy začíná na podání jako první, má odehráno v podstatě o 50 podání víc, než hráčka 2. Hráčka 1 zahajuje utkání jako první kvůli kvalitě svého podání, větší sebedůvěře, ale i vzhledem ke své funkci na hřišti, což je polář. Pro hráčku 2 by bylo náročné hned na začátku setu běžet z podání rovnou k síti blokovat. Co se týká úspěšnosti, hráčka 1 nasbírala víceméně dvojnásobek bodů po vlastním podání, než hráčka 2, zatímco hráčka 2 se dopustila celkově dokonce o jednu chybu více, než její spoluhráčka. Můžeme zde hovořit o lepší úspěšnosti hráčky 1, což nám ukazují procentuelní hodnoty v grafech, kde má hráčka 1 jasně pozitivní bilanci, zatímco hráčka 2 se dopustila více chyb, než získala bodů při vlastním podání.

Dokazuje to také samotné zhodnocení hráček v rozhovoru u otázky, je-li hráčka 1 větší oporou na podání, kde se obě jednohlasně shodly, že pro tým určitě větší oporou na podání je právě hráčka 1. Dále jsme se ptali, jestli podání patří mezi přednosti hráček, což rovněž úzce souvisí s výsledkem těchto dvou grafů. Odpověď hráčky 1 zněla, že svoje podání cítí jako velkou přednost a je si vědoma své síly získat body při vlastním podání, ale záleží na mnoha faktorech hrajících roli během utkání (taktika, nepozornost protihráčky, klimatické podmínky). Hráčka 2 nám sdělila, že podání nepatří mezi její přednosti. Zatím se nemůže o svoje podání opřít tak, jak by si

představovala. Snaží se soustředit pouze na podání a potlačovat negativní myšlenky směrem k provedení chyby. Její sebedůvěra zatím nedosáhla úrovně, kdy by mohla směřovat své podání za přímým bodem. Jestliže porovnáme odpovědi obou hráček, je patrné, že naše výsledky se shodují s názorem obou hráček.

6.2. Úspěšnost podání všech jednotlivých škal

Při porovnání jednotlivých škal každé hráčky tolik rozdílů není. Poměr es mají v podstatě totožný (obě necelé 4%), ale přímých bodů získala hráčka 1 víceméně o dvojnásobek více. Zde může hrát roli fakt, že hráčka 1 se snaží jít na podání více za bodem, kdežto hráčka 2 při podání většinou neriskuje a volí variantu podání spíše ke středu, než ke koncové či postranní čáře. Pokud podání není dostatečně razantní, ideálně umístěné, nebo má správnou rotaci, je velice těžké dosáhnout přímých bodů. Ovšem 17% přímých bodů hráčky 1 je velmi slušný výkon. Samozřejmě záleží, v jaké fázi se utkání nachází, jelikož jinak hráčky přemýšlí na začátku utkání či v koncovce, pokud má tým náskok, nebo naopak velkou ztrátu. Vyvíjení psychického tlaku na hráčku může působit pozitivně, jako zvýšení adrenalinu a dokáže se vyhecovat k lepšímu výkonu, nebo má svázané ruce a psychický tlak vnímá negativně. Hráčka 1 o sobě tvrdí, že jí pomáhá zdravé rozčilení, které ji vybičuje právě k lepšímu podání. Navíc pokud hráčka drží podání ve svých rukou delší dobu, její sebedůvěra pochopitelně vzroste, což jsme během výzkumu mohli párkrát zaregistrovat.

Výměn, kdy se výzkumné dvojici vrátil míč lehkým způsobem na vlastní polovinu hřiště po vlastním podání, byl u obou hráček podobný počet, 17%, respektive 19%. Zmíněné výměny jsou v utkání důležité, jelikož si hráčky mohou připravit svoji útočnou kombinaci podle svých představ, aniž by ztratily síly vynaložené při obraně v poli. Otevírá se jim více možností, mohou dostat soupeřky pod tlak, jsou v těchto výměnách v psychické výhodě.

Podání hráček, kdy umožnily soupeřkám kvalitní sehrání útočných kombinací, bylo jednoznačně nejvíce. V obou případech se jednalo o více, než 50% všech rozeher. Dalo se očekávat, že těchto výměn bude největší počet, jelikož v utkání nezáleží jen na podání hráček, ale také na přihrávce soupeřek, a na jejich kvalitě. Příjem soupeřek a jejich kvalitní útočná kombinace dokáže zničit myšlenky na úspěch v rozehrě. Nemusí vždy platit, že tým na podání je v herní výhodě.

Chybovost hráček se pohybovala mezi 11% - 15%. Chyby mohly pramenit z několika faktorů, jako je zaměření na určitý cíl - konkrétní hráčka, podání blíže k postranní či koncové čáře, zkrácení podání, což jsou riskantní varianty a hrají se i za cenu chyb. Nadhoz mohl hrát rovněž svoji roli, navíc při skákaném rotovaném podání. Klimatické podmínky jsou pro dráhu letu také důležité. Hráčka může použít kvalitní podání na dané místo, ovšem míč kolikrát vinou větru změni směr a spadne mimo hřiště.

6.3. Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráček

Nejvíce zajímavá data nám přinesly grafy č. 5 a 6, kde se jednalo o úspěšnost podání v závěrech setů a utkání. Již výše jsme zmiňovali, že hráčka 1 má na podání větší jistotu, dokáže více bodovat, cítí větší sebedůvěru. Naproti tomu hráčka 2 stále necítí úroveň svého podání jako dostatečně silnou, nemá v sobě takovou důvěru, aby mohla na podání cíleně bodovat. I přes to má hráčka 2 v závěrech setů a utkání úspěšnost es a přímých bodů skoro 21%, zatímco hráčka 1 jen 7%. Chyb hráčky napáchaly v závěrech v podstatě stejné množství – 14%, respektive 15%. Zde nám vychází pro hráčku 2 pozitivní bilance, proti tomu hráčce 1 negativní bilance.

S blížícím se koncem setu či utkání se nachází víc a víc faktorů, které mohou narušit psychiku hráček. Vzhledem k hlavnímu tématu této diplomové práce nás zmíněné faktory zajímaly nejvíce a v rozhovoru jsme se jim rovněž velmi věnovali. Vnímání skóre může často uškodit myšlenkám i pocitům hráček, proto je důležité si skóre moc nepřipouštět. Změna pocitů v závěru utkání se u hráčky 2 moc neprojevuje, zatímco u hráčky 1 rozdíly jsou. Hráčce 2 se daří skóre vytěsnit z hlavy, jelikož ho údajně nevnímá a její pocity se kvůli stavu utkání nemění. Hráčka 1 naopak zmínila, že záleží na vývoji utkání – někdy ji psychický tlak dokáže pomoci, jindy cítí úzkost.

Podobná otázka se vztahovala na ovlivnění myšlenek kvůli skóre v závěru utkání, ať už se vyvíjí příznivě či nepříznivě pro náš tým. Zde se odpovědi hráček rovněž lišily. Hráčka 1 nám sdělila, že podle jejího pocitu a myšlenek v hlavě se odvíjí síla a účinnost podání. Hlava ji dokáže ve svém výkonu velice ovlivnit. Naopak druhá z hráček se snaží mít vždy stejné myšlenky a soustředit se pouze na podání. Při nepříznivém stavu utkání jde do většího rizika, kde je to potom buď, anebo. Troufám si říct, že odpovědi hráček na zmíněnou otázku jsou důvodem výsledků posledních grafů.

Hlava hraje na konci utkání největší roli, jelikož s připuštěním si jakýchkoli negativních myšlenek a pocitů či rušivých elementů dokáže úplně přerušit koncentraci a rozhodit celé tělo. Vzhledem k odpovědi hráčky 1 je velice pravděpodobné, že ji určitý faktor rozhodil a nedokázala se plně zkoncentrovat v důležité chvíli na podání. Kdežto hráčka 2 svým vypuštěním ostatních vlivů a myšlenek zvládla koncentrovat veškerou pozornost na podání, tím pádem její úspěšnost je vyšší.

Koncentrace a nastavení hlavy hráčky 2 jí pomáhá v závěru utkání od negativních vlivů, ale na druhé straně ji to může uškodit v ostatních herních činnostech. Podle názoru trenéra výzkumné dvojice má hráčka 2 určitou svoji komfortní zónu, kterou drží během celého setu, ale jakmile soupeřky v průběhu změny taktiku či styl hry, hráčka 2 na změnu nezvládá reagovat, což může mít fatální dopad na hru celé dvojice. Hráčka 1 je díky své povaze přizpůsobivější a naopak dokáže podle potřeby hru obměnit.

Mezi zmíněné rušivé elementy mohou patřit i diváci. Na větších turnajích většinou nenajdeme utkání bez diváků a hráčkám nezbyvá nic jiného, než je vypustit z hlavy, brát si od nich pozitivní energii, ale nenechat se jimi rozhodit. Přesně tento způsob se daří hráčce 2, která vnímá svoji rodinu při utkání a hraje se jí lépe, ale jinak diváky nevnímá. Hráčka 1 diváky při utkání vnímá. Její slabina jsou děti, jejich křik a frekvenci nezvládá. Od diváků si bere pozitivní energii, dokážou ji vyhecovat, ale stává se i opak, kdy ji jejich křik psychicky rozhodí, což se stalo při jednom z pozorovaných utkání. Je možné, že chyby hráčky 1 pramenily i z tohoto důvodu. Vzájemné povzbuzování v průběhu výměny a mezi rozehrami oběma hráčkám pomáhá.

Vlastní chyba v závěru utkání dokáže ovlivnit sebevědomí do další rozehry, ať už se jedná o jakoukoliv herní činnost jednotlivce, což byla také jedna z našich otázek. Hráčce 1 občas zůstanou myšlenky u předchozí činnosti, ale nestává se jí, že by si nevěřila pak v ostatních herních činnostech. Hráčka 2 odpověděla, že si pak nevěří v následujícím podání, ale není to pravidlem, záleží na situaci. Pokud ale v závěru utkání zkaží, raději příští podání odehraje jednodušší, než aby riskovala další přímý bod pro soupeře.

Z osobní zkušenosti mohu potvrdit, že psychika tvoří 80% herního výkonu. Týmy dokážou zvrátit průběh hry kvůli psychice na svoji stranu, ale naopak jim může i

uškodit. Na vrcholové úrovni, jako je výzkumná dvojice, už nejsou výrazné rozdíly v technice, záleží zde na zvolené taktice, ale hlavně na psychické stránce. Na tom, kdo v závěru utkání lépe unese tíhu okamžiku, kdo zůstane psychicky silnější. V plážovém volejbalu je podání mnohem náročnější, než v šestkovém. Nejen kvůli náročnějšímu pohybu v písku, ale hlavně z důvodu intenzivnějšího střídání. Na kurtu jsou hráčky jen dvě, proto se střídají na podání mnohem častěji a psychický tlak je na ně vyvíjen mnohonásobně větší.

7. ZÁVĚR

Vzhledem ke své pozici hráčky i trenérky mohu pozorovat spoustu věcí z obou stran a je to velice zajímavé. Myslím si, že by mi to v budoucím životě a v oboru trenérství mohlo pomoci, hlavně co se týká psychiky. Stává se, že trenér občas není schopný „vžít“ se do role svěřenkyň a vznikají zbytečné problémy a konflikty. Kvůli svým zkušenostem ze hry mohu později předávat hráčkám informace a strategie, které pomáhaly mně při vypjatých momentech a v závěrech utkání - jak soupeřky rozhodit, čím ze sebe dostat nervozitu nebo jakým způsobem zvládat psychický tlak v důležitých chvílích utkání.

Cílem naší práce bylo zjistit úspěšnost podání hráček z hlediska sledování vybraných faktorů v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu. Je možné konstatovat splnění stanoveného cíle. Pozorováním a zaznamenáním škál jednotlivých podání do tabulek nám zajistilo dostatečný počet dat pro vypočítání výsledků úspěšnosti našich hráček. Provedeným rozhovorem jsme následně doplnili výsledky o vybrané faktory, jimiž jsme se v průběhu rozhovoru zabývali. Po prodiskutování a vyhodnocení všech výsledků jsme dospěli k závěru, že existuje více faktorů majících vliv na herní výkon hráček na podání. Hlavním důvodem bývají negativní myšlenky, připuštění si důležitost skóre a narušení koncentrace okolních vlivů.

Na začátku práce jsme si stanovili hypotézy, které je potřeba zhodnotit, zda se potvrdily či nikoliv.

První hypotézu jsme stanovili na základě konzultace s trenérem výzkumné dvojice a měla potvrdit, že hráčka 1 bude mít více získaných bodů na podání v závěrech setů a utkání, než hráčka 2. Musíme konstatovat, že tuto hypotézu se nám potvrdit nepodařilo, jelikož hráčka 2 získala 7 bodů přímo z podání, zatímco hráčka 1 pouze 2. Vzhledem k odpovědím dívek v rozhovoru a názoru trenéra je výsledek velice překvapivý.

V druhé hypotéze jsme očekávali, že hráčkám pomáhá vzájemné povzbuzování v jejich herním výkonu (projevu). Naše očekávání se splnilo. Byla to jedna z otázek v našem rozhovoru, kdy nám hráčky sdělily, že jim vzájemné povzbuzování opravdu pomáhá. Hráčka 1 během výměn v podstatě neustále mluví a komunikuje se svojí spoluhráčkou. Sama tvrdí, že její herní výkon se zhorší, jakmile přestane na kurtu

hovořit. Okolí hráček konstatuje také zhoršení výkonu hráčky 2. Hráčka 2 zpočátku spolupráce s hráčkou 1 nebyla zvyklá komunikovat v průběhu výměny, ale naučila se s tím pracovat a v současnosti jí povzbuzování od hráčky 1 pomáhá.

Hypotéza číslo tři nám měla ukázat, že obě hráčky vnímají povzbuzující diváky odlišně. Tohle téma jsme řešili již v předchozí části práce, kdy jsme zjišťovali důvody chyb na podání. Tato hypotéza se nám jasně potvrdila, když každá z hráček odpověděla naprosto odlišnou odpověď. Hráčka 1 diváky vnímá celkem intenzivně, jednou jí pomohou, jindy jí vadí, ale je si jich vždy vědoma. Hráčka 2 si diváků naopak tolik nevšímá. Má radost, když tleskají a snaží se z nich čerpat pozitivní energii, ale jinak o nich neví.

Zpracovávat tuto diplomovou práci mě velice bavilo. Zvolené téma pro mě bylo zajímavé z pohledu hráčky i trenérky. Myslím, že výzkum bude přínosný do další práce především výzkumné dvojici a jejich trenérovi, ale i všem trenérům působícím u plážového volejbalu, jelikož zkoumané psychické faktory jsou součástí herního výkonu každé beach volejbalové dvojice. Věřím, že i mně práce pomůže v trenérské profesi. Podání, jako volejbalová herní činnost, dokáže být obrovskou zbraní, navíc v ženském volejbalu. Zaměření se na ni může přinést velký úspěch. Spolupráce se zmíněnou dvojicí hráček proběhla skvěle a byla jsem s nimi nad míru spokojená. Věřím, že se jim bude v oboru dařit a vždy jim budu fandit.

V příloze uvádím potvrzení etické komise, informovaný souhlas a vyplněnou tabulku jednoho pozorovaného utkání.

8. SEZNAM LITERATURY

1. BOMPA, T. O. a CARRERA, M. 2005. *Periodization Training for Sports*. Champaign : Human Kinetics, 2005. ISBN 0736055592.
2. BRYMAN, A. 2008a. *The end of the paradigm wars?* London : The sage Handbook of Social Research Methods, 2008a.
3. BUCHTEL, J. a EJEM, M. 1981. *Odbíjená: Metodika nácviku a trénink*. Praha : Olympia, 1981.
4. BUCHTEL, J. a kol. 2005. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
5. BUCHTEL, J., EJEM, M. a VORÁLEK, R. 2011. *Trénink volejbalu*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5.
6. BUSCÁ, et al. 2011. Relationship between sport level competition and serving skill in female beach volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2011, Sv. 59, 15.
7. CARLIN, J. 2012. *RAFA-Můj příběh*. Praha : Nakladatelství XYZ ,s. r. o., 2012. ISBN 978-80-7388-608-0.
8. CORBIN, J. a STRAUSS, A. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno : Sdružení Podané ruce, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
9. DE VITO, J. A. 2008. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.
10. DOBRÝ, L. a SEMIGINOVSKÝ, B. 1988. *Sportovní hry: Výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988.
11. DOVALIL, J. a kol., a. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. 80-7033-760-5.
12. DOVALIL, J. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
13. EJEM, M. 1970. *Příspěvek k objektivizaci určování výkonu družstva v odbíjené*. Praha : Acta Universitatis Carolinae Cymnica, č. 1, s. 93, 1970.
14. GAVORA, P. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

15. GONZALEZ, D.C. a MCVEIGH, A. 2017. *Tajemství mentálního tréninku*. Praha : Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0393-5.
16. HAMMERSLEY, M. 2013. *What is qualitative research?* London : London: Bloomsbury, 2013.
17. HENDL, J. 2012. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, s. r.o., 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
18. —. 1999. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.
19. CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. 1991. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
20. JANSA, P., DOVALIL, J. a spoluautoři. 2009. *Sportovní příprava*. Praha : Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
21. JELÍNEK, M. a KABOŠOVÁ, S. 2003. *Skrytá cesta k vítězství*. Praha : autor neznámý, 2003. ISBN 978-80-86349-10-7.
22. JELÍNEK, M. 2019. *Vnitřní svět vítězů*. Praha : Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.
23. KAPLAN, O. a BUCHTEL, J. 1987. *Odbíjená: Teorie a didaktika*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
24. KAPLAN, O. a DŽAVORONOK, M. 2001. *Plážový volejbal*. Praha : Grada, 2001. ISBN 80-247-0055-7.
25. KIRALY, K. a SHEWMAN, B. 1999. *Beach volleyball*. Champaign : Human Kinetics Publishers, 1999. ISBN 0880118369.
26. KOBRLE, J. a EJEM, M. 1973. *Odbíjená II.: Základy sportovního tréninku a řízení družstva v utkání*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
27. KOČÍB, T. 2009. *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1680-3.
28. MACÁK, I. 1989. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989.
29. NYKODÝM, J. 2006. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno : Masarykova Univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.

30. PŘIDAL, V. a ZAPLETALOVÁ, L. 2003. *Volejbal: herný výkon, trénink, riadenie*. Bratislava : Peter Mačura, 2003. 80-88901-85-5.
31. —. 2003. *Volejbal: herný výkon, trénink, riadenie*. Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2003.
32. REESER, J. a BAHR, R. 2003. *Handbook of Sport Medicine and Science - Volleyball*. USA : Willey-Blackwell, 2003. ISBN 0632059133.
33. *Relationship between sport level competition and serving skill in female beach volleyball*. GARCÍA, G. a MOLINA, M. 2013. 59, Madrid : European Univerzity of Madrid - UEM, 2013, Sv. 15. ISSN 1577-0354.
34. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. 2009. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
35. SÜSS, V., BUCHTEL, J. a kol., a. 2009. *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1680-3.
36. VAVÁK, M. 2011. *Volejbal - Kondiční příprava*. Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3821-5.
37. VORÁLEK, R. 2005. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6.
38. ZHANG, R. 2000. How to profit by the new rules. *The Coach*. 2000, Sv. I, 9-11.

DIPLOMOVÉ A JINÉ ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

39. CHALUPA, J. *Kondiční příprava pro juniorské hráče plážového volejbalu*. Praha: Bakalářská práce na UK FTVS, 2011. Vedoucí práce Rostislav Vorálek.
40. HOVOŘÁK, V. *Mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce*. Brno: Diplomová práce na Masarykově Univerzitě, 2008. Vedoucí práce Marie Blahutková.
41. PALIČKOVÁ, D. *Sledování vybraných psychických faktorů v dívčím volejbalu*. Praha: Bakalářská práce na UK FTVS, 2018. Vedoucí práce Rostislav Vorálek.
42. ŠPATENKOVÁ, L. *Strategie zvládnutí stresu ve vybrané sportovní disciplíně – šerm kordem*. Olomouc: Diplomová práce na FTK UP, 2013. Vedoucí práce Michal Šafář.

43. VAŇKOVÁ, T. *Sportovní trénink beachvolejbalistky v rámci ročního tréninkového plánu*. Praha: Bakalářská práce na PF UK, 2018. Vedoucí práce Ladislav Pokorný.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

44. HANÍK, Z. *Mentální trénink a úloha trenéra* [online]. 2008, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/mentalni-trenink-a-uloha-trenera>.
45. JUDA, P. *Mentální převaha* [online]. 2008, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/mentalni-prevaha>.
46. KRPAČ, R. *Mentální síla a schopnost hráče čelit psychickému tlaku* [online]. 2011, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/mentalni-sila-a-schopnost-hrace-celit-psychickemu-tlaku>.
47. PALINEK, M. *Vítr, tvůj přítel* [online]. 2008, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/beachvolejbal/vitr-tvuj-pritel>.
48. JUDA, P. *Vůle připravovat se je nenahraditelná* [online]. 2011, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/vule-pripravovat-se-je-nenahraditelna>.
49. JUDA, P. *Veřejný nepřítel č. 1: Strach* [online]. 2010, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <http://metodika.cvf.cz/psychologicke-souvislosti/verejny-nepritel-c-1-strach>.
50. ŠAFÁŘ, M.; HŘEBÍČKOVÁ, H. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku* [online]. 2014, [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/121/Cover.html>.

9. SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – celková úspěšnost podání hráčky 1.....	42
Graf č. 2 – celková úspěšnost podání hráčky 2.....	43
Graf č. 3 – Úspěšnost jednotlivých škál hráčky 1.....	44
Graf č. 4 – Úspěšnost jednotlivých škál hráčky 2.....	45
Graf č. 5 – Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráčky 1.....	46
Graf č. 6 – Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání hráčky 2.....	47

10.PŘÍLOHY

Příloha 1 - Etická komise.....	66
Příloha 2 - Informovaný souhlas.....	69
Příloha 3 - Vyplněná tabulka	71

Příloha 1 - Etická komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Úspěšnost podání v kritických momentech utkání plážového volejbalu

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: od března 2020 do června 2020 (výzkum je třeba realizovat v souladu s usnesením Ministerstva zdravotnictví č. MZDR 10676/2020-1/MIN/KAN ze dne 10. 3. 2020, případně dalšími relevantními opatřeními)

Předkladatel: Bc. Dominika Paličková

Hlavní řešitel: Bc. Dominika Paličková

Místo výzkumu (pracoviště): Beach volejbalové kluby v ČR, kluby, kde bude výzkum probíhat, budou anonymizovány.

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D., katedra sportovních her

Finanční podpora: žádná

Popis projektu: Projekt je zaměřen na sledování profesionální dvojice v plážovém volejbalu, jejich vyrovnávání se s psychologickým tlakem, který je na ně vyvíjen při podání. Cílem je zjistit, zda se ve hře s tlakem vyrovnávají úspěšně či neúspěšně. Jedná se o observační analytickou studii. Data budou získávána prostřednictvím pozorování (statistik) a rozhovorů.

Charakteristika účastníků výzkumu: Projekt bude zaměřen na ženskou beach volejbalovou dvojici hrající na profesionální úrovni. Jejich přibližný věk – 22-23 let.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní výzkumnou metodu, zprostředkovanou pomocí pozorování. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Samotné zápasy nejsou součástí výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Přínosem tohoto projektu je zjistit, jak se vyrovnávat s psychologickým tlakem, který je vyvíjen na osobu připravující se na podání v plážovém volejbalu. Výsledky mohou pomoci dalším trenérům v jejich práci a psychologické přípravě.

Štět zájmů: Trénuji v klubu, kde působí zkoumaná dvojice, mám v něm pracovní-právní vztah, který nijak neovlivňuje objektivitu výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována a uchována v anonymní podobě. Osobní údaje nebude potřeba předávat k dalšímu zpracování. Data budou publikována v diplomové práci a případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Videa: Během výzkumu budou pořizovány videozáznamy, které nebudou použity v diplomové práci, slouží pouze k osobní potřebě. Neanonymizovaná videa budou bezpečně uchována v zajištěném počítači, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel práce a budou do 3 dnů od pořízení smazány. Neanonymizovaná audio nahrávka bude bezpečně uchována v zajištěném počítači, stejně jako videa a přístup k ní bude mít pouze řešitel práce.

Audio nahrávky: Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem práce na mobilní telefon, poté bude nahrán do počítače a z mobilního telefonu smazán. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka smazána do 1 týdne od jejího pořízení. Neanonymizovaná nahrávka verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované části rozhovorů. **Po přepsání bude účastníkům výzkumu text předložen ke schválení.**

Kluby, kde bude výzkum probíhat, budou anonymizovány.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 9. 3. 2020

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
prof. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 223 / 2019

dne: 12. 3. 2020

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS
- 20 -

.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 - Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem Úspěšnost podání v závěrech setů a utkání v plážovém volejbalu prováděné na UK FTVS.

Projekt je zaměřen na sledování profesionální dvojice v plážovém volejbalu, jejich vyrovnávání se s psychickým tlakem, který je na ně vyvíjen při podání. Cílem je zjistit, zda se v závěru hry s tlakem vyrovnávají úspěšně či neúspěšně.

Jedná se o observační analytickou studii. Data budou získávána prostřednictvím pozorování (statistik) a rozhovoru.

Období realizace výzkumu od března 2020 do června 2020.

Jedná se o neinvazivní výzkumnou metodu.

Budete pozorováni během Vašich desíti soutěžních utkání. Na konci turnaje s Vámi provedeme rozhovor. Rozhovor bude nahrávat hlavní řešitel práce, který bude jediným posluchačem audiozáznamu. Audiozáznam bude do 3 dnů po nahrání přepsán, anonymizován a smazán.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Přínosem tohoto projektu je zjistit, jak se vyrovnávat s psychickým tlakem, který je vyvíjen na osobu připravující se na podání v plážovém volejbalu. Výsledky mohou pomoci dalším trenérům v jejich práci a psychologické přípravě.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: palido@email.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracována a uchována v anonymní podobě. Osobní údaje nebude potřeba předávat k dalšímu zpracování. Data budou publikována v diplomové práci a případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Videa: Během výzkumu budou pořizovány videozáznamy, které nebudou použity v diplomové práci, slouží pouze k osobní potřebě. Neanonymizovaná videa budou bezpečně uchována v zajištěném počítači, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel práce a budou do 3 dnů od pořízení smazány. Neanonymizovaná audio nahrávka bude bezpečně uchována v zajištěném počítači, stejně jako videa a přístup k ní bude mít pouze řešitel práce. Audio nahrávka bude hned v den nahrání přepsána a smazána.

Audio nahrávky: Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem práce na mobilní telefon, poté bude nahrán do počítače a z mobilního telefonu smazán. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka smazána do 1 týdne od jejího pořízení. Neanonymizovaná nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované části rozhovorů.

Kluby, kde bude výzkum probíhat, budou anonymizovány.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu Bc. Dominika Paličková

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Dominika Paličková

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha 3 - Vyplněná tabulka

Set 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Hráčka 1	PB	PB	T	T	T	PB	PB	T	Z	CH	T										
Skóre	0:0	1:0	2:0	4:3	5:3	8:4	9:4	10:4	12:6	14:8	19:11										
Hráčka 2	CH	T	T	T	PB	PB	Z	T	E												
Skóre	3:2	6:4	11:5	13:4	15:10	16:10	17:10	18:10	20:12												

Set 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Hráčka 1	T	PB	T	PB	T	CH	T	Z	T	T	T	CH									
Skóre	0:0	2:2	3:2	4:2	5:2	8:4	10:10	12:12	13:12	15:16	17:20	18:20									
Hráčka 2	T	PB	T	CH	T	T	T														
Skóre	1:1	6:3	7:3	9:6	11:11	14:17	16:19														

Set 3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Hráčka 1	CH	T	PB	T	Z	PB	T	Z	T	T	T				
Skóre	0:0	2:3	4:6	5:6	8:9	9:9	10:9	12:11	14:14	17:14	19:19				
Hráčka 2	T	T	PB	T	CH	T	T	T	T						
Skóre	1:2	3:4	6:4	7:7	11:10	13:12	15:15	16:15	18:18						