

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Rozdíly v úrovni aspirace a odolnosti vůči zátěži u florbalistek
Tatranu Střešovice**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Vypracovala:

Barbora Zabavská

Praha, prosinec 2021

Abstrakt

Název: Rozdíly v úrovni aspirace a odolnosti vůči zátěži u florbalistek Tatranu Střešovice

Cíle: Hlavním cílem tohoto výzkumu je přispět k hledání vzájemného vztahu mezi úrovní kladených aspirací a výkonem u sportovců. Dále zda je u různě starých florbalistek rozdíl v jejich odolnosti vůči zátěži. Obecným cílem je přispění k současným poznatkovým východiskům v této oblasti novými dílčími výsledky na základě realizace vlastního výzkumného šetření.

Metody: Pro tento výzkum byl použit TATSO test. Autorem této verze testu je Janák, který upravil původní test Hoška z roku 1979 do současné podoby. Test zjišťuje úroveň aspirace, odolnost vůči zátěži a psychomotorické tempo. Test je vhodný pro skupinové šetření, je však třeba osobní přítomnosti (nelze jej distribuovat elektronicky). Jde o výkonnostní test typu tužka-papír.

Výsledky: Zjistila jsem, že má starší skupina florbalistek oproti mladší skupině vyšší aspirace, takže první hypotéza se potvrdila. Druhá hypotéza, která říká, že starší skupina florbalistek má vyšší odolnost vůči zátěži, se nepotvrdila, jelikož mi podle výzkumu vyšlo, že obě skupiny mají odolnost vůči zátěži stejnou.

Klíčová slova: aspirace, motivace, odolnost, ženský florbal, stresová odolnost

Abstract

Title: Differences in the level of aspiration and stress resistance in female floorball players of Tatran Střešovice

Objectives: The main aim of this research is to contribute to the search for a relation between the level of aspirations and performance in athletes. Furthermore, whether there is a difference in stress resistance in female floorball players of different ages. The general aim is to contribute to the current knowledge base in this area with new partial results based on the implementation of my own research investigation.

Methods: The TATSO test was used for this research. The author of this version of the test is Janák, who modified the original test by Hošek from 1979 into its current form. The test measures the level of aspiration, resistance to stress and psychomotor tempo. The test is suitable for group investigations, but personal presence is required (it cannot be distributed electronically). It is a pencil-and-paper type of performance test.

Results: I found that the older group of female floorball players had higher aspirations compared to the younger group, so the first hypothesis was confirmed. The second hypothesis, which states that the older group of female floorball players have higher load resistance, was not confirmed, as my research showed that both groups have the same load resistance.

Keywords: aspiration, motivation, resistance, female floorball, stress resistance

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

V Praze, dne 20.12.2021

.....

podpis

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala PhDr. Vladimíru Janákovi, Csc. za odborné a laskavé vedení mé bakalářské práce, za věcné připomínky, praktické rady a povzbuzení v práci. Poděkování patří rovněž panu Pavlovi Hudíkovi a Adamovi Tlapákovi za ochotu a čas, který mi věnovali, a také jejich nadšení a případné využití mých výsledků. Rovněž bych ráda poděkovala všem sportovcům, kteří se ochotně zúčastnili výzkumného šetření.

Obsah

ÚVOD	8
1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1.1 Vymezení pojmů	10
1.1.1 Aspirace	10
1.1.2 Motivace	12
1.1.3 Kauzální atribuce.....	13
1.2 Psychická odolnost vůči zátěži	14
1.2.1 Stresová odolnost	15
1.3 Florbal.....	17
1.4 Práce trenérů s motivací.....	19
1.4.1 Specifika v trénování žen.....	21
1.5 Struktura ženské složky Tatranu Střešovice.....	22
2. SPORTOVNÍ VÝKONNOST	23
2.1 Jednotlivec a tým.....	24
2.2 Metody zjišťování psychické odolnosti, motivace, aspirace.....	25
2.3 Metody práce trenéra.....	28
2.4 Metody motivace	29
3. TESTY ASPIRAČNÍ ÚROVNĚ	31
3.1 Test úrovně aspirace (Meili, 1965).....	31
3.2 Test aspirační úrovně a motivace k výkon (Hošek, 1979).....	32
3.3 Test aspirací, tempa a stresové odolnosti (Janák)	34
4. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	37
4.1 Cíle výzkumu	37
4.2 Stanovení hypotéz.....	37
4.3 Charakteristika testovaných skupin	37
4.4 Metody výzkumu.....	39
4.5 Průběh sběru dat	41
4.6 Analýza dat.....	41
4.7 Výsledky	41
5. DISKUSE.....	44
5.1 Diskuse – výhody a nevýhody TATSO testu (Janák).....	44
5.1.1 Diskuse – aspirace	45
5.1.2 Diskuse – Odolnost vůči zátěži.....	46
5.2 Diskuse – vlastní výzkumné šetření	47

ZÁVĚR.....	48
ZDROJE	50
PŘÍLOHY	53

ÚVOD

Bakalářská práce „Rozdíly v úrovni aspirace a odolnosti vůči zátěži u florbalistek Tatranu Střešovice“ vznikla mimo jiné jako inspirace pro rozvoj práce trenérů dorostenek, juniorek a žen Tatranu Střešovice s jednotlivci i týmy. Pracuji jako trenérka žákovských kategorií a jsem stále sama vrcholovou hráčkou, ve své praxi proto jako hráč i jako trenér stále hledám formy a metody trenérského vedení, které povedou k sofistikovanému průběhu tréninků i samotné hry. Uplatňuji v této práci vlastní dlouholeté poznatky a zkušenosti hráčky florbalu ze svého působení v Tatranu Střešovice, ve kterém jsem hrála jako žákyně, dorostenka, později jako juniorka a nyní jako kapitánka oddílu extraligy žen. Ze svého působení v jiných klubech mohu porovnávat způsoby a úroveň trenérské práce, motivace a fyzické i psychické připravenosti hráček florbalu, rozdílnou atmosféru týmu ve vzájemných sociálních interakcích hráček a také z hlediska rozdílných činitelů, praktik a metod zvažovat souvislosti vedoucí k dosahovaným výsledkům.

Práce trenéra s motivací jednotlivých hráčů i celého týmu je jednou z podstatných součástí konečného výkonu během zápasu. Vedle práce s ostatními aspekty výkonu, jako jsou například fyzická zdatnost, obratnost, vytrvalost, technika či taktika, je práce s motivací doposud spíše otázkou intuice, v lepším případě bývá opřena o základy psychologie. V posledních letech se nicméně ve florbale dostává ke slovu věcně a vědecky podložená motivace hráčů a týmu a tato bakalářská práce může být jedním z podkladů, který posune tuto oblast kupředu.

Bakalářská práce je rozčleněna do pěti kapitol. V kapitole „Teoretická východiska“ se zabývám vymezením pojmů aspirace, motivace, atribuce, a to jak z hlediska psychologického vymezení, tak z hlediska sportovního výkonu. Rozebírám zde motivaci z pohledu jednotlivce i týmu, psychickou odolnost proti zátěži a charakteristiku stresové odolnosti a jejího významu pro úspěšný sportovní výkon. Charakterizuji florbal, představuji tento sport obecně a vysvětluji specifika v týmech Tatranu Střešovice. Uvádím příklady dobré praxe trenérů Tatranu Střešovice s motivací jednotlivců a týmů. Popisuji tým žen, jehož jsem součástí. V kapitole „Sportovní výkonnost“ se věnuji významu jednotlivce a jeho motivace pro tým. Uvádím metody zjišťování motivace a také metody trenérské práce s jednotlivci a týmem. Vymezuji pojem motivace a aspirace v souvislosti s florbalem. V další kapitole „Testy aspirační úrovně“ popisují metody uplatňované při zjišťování aspirační úrovně, charakterizuji skupiny florbalistek tak, jak jsou nyní v Tatranu Střešovice nastaveny. „Vlastní výzkumné

šetření“ je kapitola, ve které stanovuji cíle výzkumu, hypotézy, popisuji konkrétní výzkumné skupiny, probanty, uplatněné výzkumné metody, popisuji průběh sběru dat, získaná data analyzuji a představuji výsledky výzkumného šetření. V kapitole „Diskuse“ porovnávám svá zjištění zejména se zjištěními obdobné bakalářské práce. Analyzuji podmínky, zkušenosti i možnosti, za kterých bakalářská práce vznikala.

Vědeckým cílem této bakalářské práce bylo vlastním výzkumným šetřením ověřit hypotézy o rozdílech v aspiracích a výkonnosti různých kategorií florbalistek Tatranu Střešovice.

Cílem rovněž bylo zjistit, jakým způsobem se nyní s aspirací v klubu pracuje, jakým způsobem k tomuto problému přistupují trenéři a poskytnout jim nástroj, který čeká na svoji standardizaci. Právě ke standardizaci testu může tato práce svými výsledky přispět. Tato bakalářská práce má však i cíle osobní. Jako hráčka jsem vyrůstala, a i nyní sama trénuji v klubu, který stál u zrodu českého florbalu, mám osobní vazby na zakladatele klubu a cítím k nim hlubokou úctu. Vedle své práce na hřišti, kterou mohu opřít o zkušenosti z vrcholových soutěží i národní reprezentace, bych ráda přispěla i k trenérské práci za mantinelem. Téma této práce právě takovou službu mému mateřskému klubu umožňuje.

1. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Vymezení pojmů

V této kapitole jsou popsány základní pojmy, jejichž pochopení a porozumění je pro bakalářskou práci důležité.

1.1.1 Aspirace

Pojem "*aspirace*" (z lat. *aspiratio*, vdechnutí, vydechnutí, foukání) v běžné řeči a v psychologii znamená nárok a naději na nějaké postavení, titul, poctu a v přeneseném smyslu vyjádření vztahu k cíli skrze hodnocení sebe sama. Z hlediska přístupu práce je významné pojetí aspirace uvedené v Sociologické encyklopedii vydané Sociologickým ústavem. (Nešpor, 2017)

Ze sociálně psychologického hlediska problematika aspirační úrovně vychází z rozlišení mezi úrovní výkonu, úspěšnosti a očekávání. Výzkum a bádání naplnění aspiračních představ ve spojení s výsledkem spojuje zmíněná encyklopedie s pracemi K. Lewina a příslušníků jeho školy. Ve své práci navazují na výzkum aspirační úrovně, které sociologičtí badatelé K. Lewin, T. Dembo, L. Festinger a P. S. Searsová zpracovali v roce 1944. (Nešpor, 2017)

V rámci této práce se na základě vlastního testování hráček florbalu, jako skupiny se silnou motivací dosáhnout stoprocentního výkonu při zápasech, pokusím zpracovat výsledky psychologických experimentů, v nichž se aspirační úroveň zkoumá následovně: pokusná osoba plní určitou úlohu, která může být ohodnocena určitým počtem bodů; po prvním pokusu je jí položena otázka, jakého skóre chce příště dosáhnout; osoba provede další pokus a sleduje se, zda reaguje na dosažený výkon s pocitem uspokojení nebo neúspěchu, což zároveň určuje úroveň úkolů v dalších pokusech. Podle úvah výše jmenovaných sociologů jsou pro analýzu aspirací významné především reakce testovaných, které představují hlavní výchozí empirická data.

Aspirace je dle K. Lewina úroveň vlastního výkonu, který jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci. V tomto smyslu pracuji s pojmem aspirace v této bakalářské práci. Další výklad uvádí, že se jedná o úroveň a strukturu cílů, které si člověk vytyčuje a kterých se snaží dosáhnout. Aspirace závisí na osobnostních dispozicích,

hodnotové orientaci a aktuálních okolnostech, které mají vliv na strategii jednání; podle rozdílu mezi očekávaným a dosaženým výsledkem posuzuje jedinec svůj výkon jako úspěch či selhání. Poměr mezi úrovní aspirace a skutečným výkonem je u jedince relativně konstantní, vyšší výkon v jedné oblasti může zvýšit aspirační hladinu i v jiné. Úspěch aspirační úroveň zvyšuje, neúspěch snižuje, lidé neúspěšní mívají sklon k aspiracím nereálně vysokým nebo krajně nízkým. Aspirační úroveň je skutečná míra aspirace, očekávaná míra výkonu či pozice, které chce jedinec dosáhnout, dle K. Lewina však ve známém úkolu. Za optimální aspirační úroveň se považuje stanovení míry o něco vyšší, než byl předchozí dosažený výkon; příliš snadné cíle nemotivují, příliš vysoké demotivují. Při posuzování příčin vlastního jednání se dopouštíme základní atribuční chyby: vlastní neúspěchy se převážně přisuzují faktorům vnějším (situačním), úspěchy faktorům vnitřním (dispozičním). (Hartl, Hartlová, 2009)

Aspirace je schopnost reálně nahlížet na své možnosti a schopnosti podat výkon. Souvisí úzce se sebevědomím a sebedůvěrou. „*Sebevědomí je most mezi očekáváním a výkonem, investicí a výsledkem,*“ tvrdí R.M. Kanter. (Beswick, 2014, s. 59)

Z uceleného výkladu a pojetí aspirační úrovně a úspěchu Ivana Macáka a Václava Hoška je třeba citovat základní tezi, podle které „*aspirační úroveň je definována jako jasně vyjádřené subjektivní nároky na úroveň budoucího výkonu ve známé činnosti, stanovené především na základě představy posledního výkonu v této činnosti. Aspirační úroveň je rovněž možné chápat jako nepřímé sebehodnocení sportovce prostřednictvím nároků na kvalitu a kvantitu vlastní další činnosti. Vytváří se jako součást anticipace výsledků činnosti a je považována za okrajovou složku vůle, za projev motivace výkonnosti.*“ (Macák, Hošek, 1989, s. 56) Autoři klasifikují aspirační úroveň jako souhrn veškeré předcházející zkušenosti sportovce, jeho schopnost predikce, vliv jeho vlastní osobnosti a vliv celého jeho psychologického zázemí (mínění trenéra, kolektivu, rodiny, tisku, vliv osobních příkladů). Před každým sportovním výkonem se na základě všech těchto složitých a velmi proměnlivých vlivů utváří aspirační úroveň, tj. sportovec si na základě sebehodnocení stanoví poměrně přesně oblast výsledků, které chce následujícím výkonem dosáhnout. Jestliže jí sportovec dosáhne, prožívá to jako úspěch a ten vede ke zvýšení aspirační úrovně pro další činnost a zvýšení motivace a vzrůstu celkové přesvědčenosti. (Macák, Hošek, 1989)

1.1.2 Motivace

Sociologický pojem "*motivace*" (z lat. motus = pohyb, hnutí, nepokoj) je psychickým stavem jedince vyvolávající aktivitu, chování či jednání a zaměřující je určitým směrem. Motivace osobnosti i skupiny zaměřené na dosažení cíleného výkonu je součástí sociální interakce spočívající v působení jedince nebo skupiny osob na dalšího jedince nebo další skupinu osob. (Nešpor, 2017)

Václav Hošek uvedl kapitolu Sportovní motivace ve studii „*Psychologie sportu*“ takto: „*S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Otázky podnětujících příčin sportovcova jednání jsou skutečně centrální tematikou psychologie sportu.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011, s. 72) Autor pak svým způsobem negativně hodnotí skutečnost, že v dnešním konzumně a komerčně orientovaném sportu se nepříznivě zužuje pojetí sportovní motivace na otázky peněžního hodnocení. Taková motivace se z mého hlediska netýká florbalu, který má sotva takové příjmy, aby pokryl základní potřeby hráčů a trenérů, a tak dominantním motivem hráčů a hráček florbalu zůstává radost z pohybu, ze hry v týmu, potěšení ze soutěžení a z dosahování lepších výkonů a konečně i vlastního úspěchu a vítězství jeho družstva, sportovního kolektivu, jehož je členem a se kterým má stejné cíle. Každý sportovec je motivován řadou motivů, které jej vedou k vlastní sportovní činnosti a tyto motivy se často překrývají a jsou především tvořeny osobností sportovce, jeho věkem i jeho výkonností. Ve vztahu mezi trenérem a skupinou hráček florbalu, také mezi trenéry a jednotlivými hráčkami navzájem probíhá sociální komunikace, ve které se prolínají procesy ovlivňování a moci, procesy kooperace i sociálních konfliktů, které z hlediska motivace týmu k určitému výkonu mohou vést ke skupinovému ztotožnění hráček s cíli družstva, nebo k nežádoucí konfrontaci, která může působit rozkladně. Poukazuji v tomto směru na významné závěry uvedené v encyklopedii vydané Sociologickým ústavem AV ČR u pojmu motivace. V řídicí praxi ale dochází často k opomíjení skutečnosti, že objekt takového ovlivňování již většinou není příslovečná, tabula rasa¹ a že výsledný efekt nevyplývá jen z okamžitého motivování, resp. stimulace jako ustavení určitých vnějších podmínek jednání. Stejně podněty mohou být rozdílné a často i protichůdně psychologicky zpracovány jedinci s různou stávající motivací či motivační strukturou. Z tohoto hlediska je významné připisování příčin zejména chování vlastnímu a ostatních lidí psychologii 80. let zvaným, atribuce¹. Jedním z prvních, kdo se zabýval teorií atribut, byl Heider se svým modelem naivní psychologie. (Nešpor, 2017)

Rovněž tak není v praxi dostatečně chápáno, že ovlivňování probíhá neustále, tedy i v časových úsecích, kdy si to účastníci interakce neuvědomují a kdy výsledek jejich nezáměrného vlivu může být protikladný jejich výchozím záměrům. Z hlediska zadání mé práce jsem se zaměřila zejména na v poslední době preferovaný výzkum tzv. výkonové motivace či „motivace ke zvyšování vlastního výkonu“, kterému se věnoval v letech 1955 až 1961 D. C. McClelland.

Pokud trenér motivuje tým, může se uchýlovat k motivaci pozitivní nebo k motivaci negativní. Pozitivní motivace je obzvláště účinná při práci s ženským týmem. Pozitivní motivace začíná používáním pozitivních hesel, která lze psát na viditelná místa, opakovat při rozhovorech, skandovat v týmu. K těmto osvědčeným heslům se pak trenér i hráčky vrací, na jejich připomenutí stačí vhodný signál známý v týmu. Lee Carsley, fotbalový trenér, doporučuje např. hesla: Věř si! Buď v pohodě a nezapomeň na úsměv! Buď v klidu a užij si to! Zůstaň silný celý zápas! Vydej se ze všech sil, ať nemáš čeho litovat! (Beswick, 2014, s. 89)

1.1.3 Kauzální atribuce

Ve své práci „Kauzální atribuce“ se Irena Plevová věnuje jak kauzální atribuci, tak i sebeatribuci, a to v souvislosti s výkonovou motivací. Uvádí, že motivace je ve vědeckých studiích považovaná za podstatnou determinantu výkonu, avšak její vliv na výkon lze nejen obtížně prokázat, ale lze ji i obtížně měřit. K nejčastějším centrálním dimenzím patří síla motivace, cílevědomost, vytrvalost, očekávání úspěchu a obavy z neúspěchu. Výkonová motivace je podmíněna vývojovou historií člověka, jeho životními zkušenostmi a je jedním ze zdrojů rozdílů mezi jednotlivci. (Plevová, 2007)

Jedná se o „kovarianční informace“, tedy o dosavadní zkušenost, skrze kterou lidé reagují na různé podněty, z čehož následně usuzují na možné příčiny. (Nisbett a Wilson, 1977)

Dalším zásadním přínosem v atribučních teoriích je koncepce Rottera „Locus of control“ (Místo kontroly). Místo kontroly je v psychologii pojem, který označuje, do jaké míry jsou jednotlivci přesvědčeni o tom, že jsou schopni kontrolovat a ovládat výsledky své činnosti.

Rotter ve své koncepci rozlišuje:

- pokud je chování chápáno jako závislejší na vnější kontrole (osud, štěstí apod.), jedná se o externí místo kontroly;

- pokud je chování chápáno jedincem jako výsledek vnitřních faktorů (úsilí, výdrž, svobodná vůle apod.), jedná se o interní místo kontroly. (Rotter, 1966)

Weiner navázal na Rottera a vytvořil systematický přehled příčin, tzv. třídímenzionální teorii.

Weiner předpokládá následující dimenze:

- stabilní;
- nestabilní;
- interní = dispozice jedince – atribuce dispoziční;
- externí = vliv vnějšího prostředí – atribuce situační. (Weiner, 1974)

1.2 Psychická odolnost vůči zátěži

V souvislosti s TATSO testem, který při svém výzkumu používám, a velmi diskutovanou problematikou psychické odolnosti ve sportovní psychologii považuji za důležité věnovat tuto kapitolu vymezení termínu psychické odolnosti vůči zátěži.

Než se dostanu k vysvětlování termínu psychické odolnosti, je třeba ji nejprve odlišit od fyzické odolnosti. Fyzická odolnost se s psychickou odolností vzájemně ovlivňují a podmiňují. Fyzickou odolnost představují strukturální i funkční vlastnosti organismu. Fyzická odolnost zahrnuje např. celkový zdravotní stav organismu, vrozené funkční výkonové vlastnosti projevující se v tělesné zdatnosti a rovněž získaná trénovanost, zkušenosti, znalosti a dovednosti. (Paulík, 2017)

“Být lepší, než soupeř a lépe než on překonávat bezpočet překážek, udržet si vysokou výkonnost, dál směřovat k cíli, zůstat vyrovnaný, soustředěný, sebevědomý, a to vše zvládat pod tlakem.” D. F. Gucciardi, sportovní psycholog (Beswick, 2014, s.133)

Je zřejmé, že každý tým či každý sportovec, který chce být psychicky odolný, musí začít s vytvořením pozitivního a vítězného ducha. Podle Beswicka psychická odolnost znamená, že hráč dokáže fyzicky realizovat to, k čemu je psychicky orientovaný. Pokud po nezdarech ochabne touha po vítězství, projeví se to negativně na výkonu v příštích zápasech. Dále tvrdí, že hráči, kteří mají problémy s psychickou odolností, musí hledat řešení problémů sami u sebe. Každý sportovec musí vybojovat svou osobní bitvu mezi volbou, zda bude pozitivní a jeho přístup bude vycházet z přesvědčení, že to zvládne, anebo bude negativní a bude všude čekat problémy. Tito hráči mají tendenci ztrácet sebevědomí a sebedůvěru, pokud se dopustí chyby anebo je potká dílčí neúspěch. Pro ně je práce na udržování psychické odolnosti

každodenním úkolem. Všichni sportovci by si měli pamatovat větu Muhammada Aliho, který řekl: „*Nikdy se nenech porazit sám sebou.*“ (Beswick, 2014, s.137)

Z českých psychologů se problémem psychické odolnosti zabýval hlavně Hošek, který experimentálně prokázal závislost psychické odolnosti při neúspěšné činnosti na intenzitě zátěže a na stabilitě osobnosti sportovce. Přičemž neúspěch v činnosti má za následek snížení aspirační úrovně sportovce. (Hošek, 2003)

1.2.1 Stresová odolnost

Stresovou odolností, tématům stresu, úzkosti, agresivity, zátěže, diskomfortu a strádání se zabýval ve své práci Václav Hošek. Vychází z úvah, že v prvotním smyslu je stresem (tedy zátěží ve smyslu energetického nároku na organismus) neuspokojení potřeby. Kvůli rozšiřování svých potřeb je člověk stále zranitelnější a pokusy o zvýšení odolnosti se proto často zakládají na rezignaci na co nejvíce potřeb (asketismus, jóga apod.). Diskomfort je předstupněm stresu a dlouhodobou zátěž nebo opakovanou expozici zátěžovým vlivům charakterizuje jako „strádání“, které bývá spojováno se základními životními potřebami. Zatěžující vliv – stresor je třeba odlišovat od evokovaného stavu – reakce. (Hošek, 2001)

Odolnost kvalifikuje jako jev determinovaný individualitou a situací (tentýž stresor u jednoho člověka navodí stres a u druhého ne a tentýž stresor vede u téhož jedince ke stresu jen někdy). Důležité je individuální prožívání a hodnocení situace.

Hošek vychází z obvyklého dělení stresorů na tělesné – fyzické (bolest) a psychické (astenická emoce), které se vzájemně ovlivňují. Fyzické stresory mají své psychické konsekvence a naopak. Mezi elementární bioklimatické zátěže řadí atmosférické a gravitační vlivy, u kterých může existovat značná individuální odolnost a trénovatelnost rezistence. Např. odolnost vůči hlubinnému opojení je trénovatelná a existují značné osobní rozdíly (u introvertů a úzkostných jedinců se příznaky dostavují dříve). Psychická odolnost je definována stupněm nenarušení výkonu v zátěži. Ke stresu zpravidla dochází v průběhu nějakého konání a znamená to ztížení postupu k cíli. Člověk, kterému na výkonu hodně záleží, reaguje na překážky silněji a riskuje větší stresové zatížení než člověk lhostejný. Některé výchovné tlaky v dětství na maximální a bezchybný výkon vedou k perfekcionismu – hektickému chování, nadřazování zájmů druhých a nesmiřitelnosti k vlastním slabším. Proto se dnes věnuje pozornost asertivnímu chování, které umožňuje

odmítnout, nebýt vždy úspěšný, mít nárok být místy lhostejný a unavený („musíš“ žene člověka do stresu, „nech to být“ ho před stresem chrání). (Hošek, 2001)

Zejména pro přípravu a vedení sportovce je významné rozpoznání stavu stresu, který se projevuje jak fyzickými, tak emocionálními příznaky a změnami chování. Organickými příznaky jsou palpitace – bušení srdce, bolesti hlavy, svíravý pocit v hrudníku, nechutenství, bolest břicha, průjem, časté nucení k močení, pokles sexuální touhy, impotence, nadměrné svalové napětí, bolesti páteře, palčivé pocity v končetinách, knedlík v krku, dvojí vidění, neschopnost soustředit se na jeden bod. K emocionálním příznakům řadí dále Hošek prudké změny nálad, trápení se s drobnostmi, neschopnost empatie, projevy hypochondrie, denní snění, autismus, únavu, nekoncentraci, neschopnost dokončovat úkoly, podrážděnost, úzkostnost. Příznaky v chování se popisují jako nerozhodnost, naříkání, pracovní absence, pomalé uzdravování, větší nehodovost, horší výkon při řízení auta, zhoršená kvalita práce, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly, vyšší konzumace cigaret, alkoholu, drog, přejídání se nebo nechutenství, změna životního rytmu, nespavost a nižší pracovní výkon. (Hošek, 2001)

Karel Paulík definuje odolnost člověka tak, že odolnost představuje kvalitu jeho adaptačních schopností umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo narušeno jeho fungování osobnosti. Psychická odolnost je kvalita lidské psychiky příznačná schopností nenechat se výrazněji vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže obnovit původní stav akceschopnosti a kreativně využít poznatky z již zvládnuté zátěže s vynaložením odpovídajícího volního úsilí v další adaptaci. (Paulík, 2017)

Paulík uvádí celou řadu strategií, které lze programově využít při zvládání krizí a vedou ke zvýšení odolnosti jedince ve stresových situacích. Mezi základní strategie pak patří vědomá orientace v pocitech a schopnost odreagování, sdělovat své pocity blízkým osobám a sdílet jejich pocity, vnímavost k tělesným pocitům a potřebám (někdy ve stavu tělesného vyčerpání či strádání je důležité uspokojit základní potřeby jako pití, jídlo, teplo, spánek, lidský kontakt), využívat vzorců kolektivního jednání, kdy kolektiv jako sociální skupina příznačná pozitivními interpersonálními vztahy usnadňuje každému členu této skupiny vypořádat se s náročnými situacemi. Ke zvýšení odolnosti a zvládání stresu patří i využití fantazie či víra a naděje na úspěch. (Paulík, 2017)

1.3 Florbal

Florbal nemá tak dlouhou historii jako jiné populární míčové sporty. Pod názvem „floor hockey“ se sport podobného charakteru začal hrát v 50. letech minulého století ve Spojených státech amerických v továrně na plasty Cosom ve státě Minneapolis a také na kanadských univerzitách. V 70. letech ve Švédsku ho hráli v letním období převážně hokejisté, ale brzy se tento sport stal populární pod názvem „innebandy“. V této zemi také byly založeny první florbalové kluby a v roce 1981 vznikla i švédská národní florbalová asociace. Švédsko má díky tomu dodnes nejvíce registrovaných florbalistů na světě a vévodí všem florbalovým turnajům. Také mnoho českých špičkových florbalových hráčů získávalo zkušenosti právě ve švédských klubech. Za rok 2020 byla vyhlášena v prestižní anketě časopisu Innebandymagazinet nejlepší florbalistkou světa Češka Eliška Krupnová, hráčka švédského klubu IBK Pixbo Wallenstam. (Český florbal, 2020)

Historie vývoje florbalu v českých zemích je spojena se vznikem klubu Tatran Střešovice (pod původními názvy Old Boys, Tatran Excalibur a Forza), který byl založen bratry Martinem a Tomášem Vaculíkovými v roce 1991. Moje práce se zaměřuje na posuzování aspirací hráček v jednotlivých kategoriích právě tohoto významného a historicky nejúspěšnějšího českého klubu.

V souvislosti se založením Mezinárodní florbalové federace (IFF – International Floorball Federation) byla sjednocena mezinárodně uznávaná pravidla. Základní pravidla uvedená Mezinárodní florbalovou federací z června 2018 jsou definována v anglickém jazyce a představují způsob, podmínky a popis soutěžního zápasu. (International Floorball Federation, 2020)

Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek, než soupeř při dodržení ustanovení pravidel. Florbal jakožto halový sport se hraje na tvrdém a rovném povrchu. Normální hrací čas je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si družstva musí vyměnit strany. Hrací čas je čistý, což znamená, že čas je zastaven, kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích, a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry. Každé družstvo může využít maximálně 20 hráčů. Ti musí být uvedeni v zápise o utkání. Během hry smí být na hřišti z každého družstva současně maximálně šest hráčů, z toho jen jeden brankář, nebo pouze šest hráčů v poli. Pravidla dále podrobně definují veškeré podmínky hřiště, účastníků, včetně hráčů, jejich vybavení, řešení způsobu hry, včetně volných úderů a posuzování gólových situací. Florbal se hraje s umělohmotnými holemi a

velmi lehkým míčkem. Brankářům je zakázáno používat hůl. Je povolen jen určitý tělesný kontakt, díky čemuž je florbal celkem bezpečným a divácky atraktivním sportem s mnoha vstřelenými brankami během jednoho utkání. (International Floorball Federation, 2020)

Florbal je rychlý a zábavný sport s obdivuhodnou rychlostí rozvoje. Od založení Mezinárodní florbalové federace se florbal rozšířil do celého světa a nyní se hraje ve více než 80 zemích. Největšími výhodami jsou nenáročnost pro začátečníky, poměrně nízké finanční náklady a fascinující rychlost hry. Proto nabral největší popularity mezi mladými sportovci. Florbal je také jedním z mála sportů, který je od počátku mužským i ženským sportem a rovnost pohlaví si nadále zachovává jako jednu ze svých největších předností.

Dnes je florbal v naší zemi druhým největším sportem po fotbalu. Nejvíce registrovaných samozřejmě zápolí v kategoriích dětí a mládeže. V přípravce hrají děti od pěti let, následují dvouleté kategorie elévů a mladších žáků. V těchto kategoriích není kladen přílišný důraz na výsledky a záměrně se neviduje kanadské bodování. Po mladších žácích následuje tradičně kategorie starších žáků, kteří mají na konci sezony soutěžní vrchol v podobě mistrovství republiky. Dorostenci a junioři hrají v nejvyšší úrovni soutěže celostátního charakteru.

Tělovýchovná jednota Tatraň Střešovice má 1800 aktivních členů a provozuje celkem 18 sportů, jako jsou například gymnastika, házená, volejbal, tenis, badminton. Sportovní výsledky florbalu však tuto tělovýchovnou jednotu proslavily nejvíce. „Týmy Tatraňu získaly ve skoro 30leté historii ligových soutěží 46 titulů mistra ČR, 19 titulů vicemistra a 8 bronzů. To je více jak 70 ligových medailí! A to do těchto součtů zahrnujeme pouze elitní kategorie! Nejúspěšnější sezónou v historii klubu je sezóna 2014/2015. Tatraň získal mistrovský TRIPLE, když vyhrál muže, juniory i dorostence. To se ještě nikdy v historii českého florbalu nikomu nepodařilo! Navrch k tomu přidal stříbro z veteránů! Obdobně úspěšnou byla sezóna 2009/2010. Tatraň v ní získal titul v kategorii mužů i juniorů, prodloužil šňůru pohárových vítězství na číslo 5, vybojoval vynikající třetí místo na Czech Open v elitní mužské kategorii! Tato sezóna získala i svůj slogan TITUL MÁ SVŮJ DOMOV – TATRAŇ 2010! V novodobé historii je zatím nejvydařenější sezónou 2016/2017, kdy muži získali bronz, junioři, dorostenci a veteráni se stali Mistry ČR. Největším mezinárodním úspěchem je bezesporu získání stříbrných medailí na Champions Cupu 2011 v Mladé Boleslavi!“ (Tatraň Florbal)

Obrázek č.1 Ilustrativní obrázek florbalu



Zdroj: florbal.cz

1.4 Práce trenérů s motivací

„Hlava dělá vítěze. Hlava používá tělo k tomu, aby nohy rychleji běžely, ruku, aby se lépe trefovala, a pěsti, aby lépe boxovaly.“

Bryce Courtney, jihoafrický spisovatel (Beswick, 2014, s. 37)

Trenér má za úkol pracovat s motivací jednotlivců i týmu. Motivace týmu závisí na mnoha okolnostech; jedná se o vnější faktory, které je možno dělit dle toho, zda se jedná o faktory ovlivnitelné (např. předzápasová příprava, způsob dopravy na utkání, nominace, taktika) nebo zda jde o neovlivnitelné faktory (např. počasí, nemocnost v týmu, zranění klíčových hráčů, vzdálenost haly, kam je nutno cestovat). Moje vlastní zkušenost je taková, že motivace týmu je ideální tehdy, když jsou jednotlivé hráčky motivované na stejnou nebo velice podobnou úroveň. K dosažení takové motivace jednotlivých hráček, aby motivace týmu byla pro utkání optimální, může trenér přispět například prostřednictvím motivačních rozhovorů. (Beswick, 2014)

Podle tvrzení trenéra Adama Tlapáka je práce trenéra mládežnických kategorií v Tatranu Střešovice (...) zcela specifická v tom, že na rozdíl od práce s těmito hráči v jiných klubech se dává základní důraz na svobodný rozvoj dětí. Při tréninku a zápase trenér nevytváří tlak na výsledek, z jednotlivých chyb se hráči přirozeně sami učí, aniž by ztratili radost ze hry. V jiných klubech se upřednostňuje již u těchto začínajících hráčů strategie hry s vytýkáním jednotlivých nedostatků, jako je např. nesprávné postavení, nesprávné rozhodnutí v klíčové situaci, které vedou ke ztrátě nadšení z hry a ztrátě sebevědomí. (osobní sdělení pana Tlapáka, 15. 6. 2021)

Ve své knize „Catch Them Being Good“ autoři Tony DiCicco a Colleen Hackerová zdůrazňují důležitost okolního prostředí. „Trenéři a rodiče musí pochopit, že slova, která volí, řeč jejich těla a způsob hodnocení mají vliv na výkony hráčů. Negativní přístup je nežádoucí. Místo budování pozitivní atmosféry dochází k ústupu výkonnosti, ztrátě efektivity a nevhodnému vztahu k trenérům a hráčům.“ (Beswick, 2014)

Sportovní psycholog Rob Gilbert sestavil „Desatero k rozvíjení pozitivního přístupu“, které by mělo sloužit pro hráče. Kdykoliv by měl nějaký hráč negativní myšlenky, měl by si ho přečíst. Nejlepší je, když ho trenér vyvěsí v klubových prostorách na neustále viditelném místě. (Beswick, 2014)

Desatero k rozvíjení pozitivního přístupu:

1. Věřím v sebe.
2. Moje samomluva bude vždy pozitivní.
3. Každý den budu bojovat.
4. Nikdy se nevzdám.
5. V těžkých chvílích o sobě nebudu pochybovat.
6. Nemohu si vybrat, co se děje kolem mne, ale mohu si zvolit a vždy si zvolím, jak se zachovat.
7. Nezdary využiji jako příležitost k poučení.
8. Zaměřím se na své přednosti a zvládnou své nedostatky.
9. Rozumím tomu, že jako člen týmu je mou rolí pomáhat spoluhráčům k dosažení vítězství.
10. Vždy ze sebe vydám to nejlepší. (Beswick, 2010, s.17)

Pavel Hudík, šéftrenér akademie v Tatranu Střešovice, se snaží s motivací hodně pracovat: „Už od kategorie žáků a žaček se snažíme s motivací pracovat, buď skrze individuální

pohovory, nebo také skrze dotazníky.“ (osobní sdělení pana Hudíka, 12. 6. 2021) Často se při vymýšlení dotazníků inspiruje v knize od Billa Beswicka „Zaostřeno na fotbal“, ze které používá třeba tento soubor motivačních otázek:

- Věříš, že z tebe může být dobrý hráč?
- Stále víš proč?
- Máš stanoveny své osobní cíle pro sezonu?
- Jsi ochoten se plně obětovat pro dosažení cíle?
- Pečuješ o svůj fyzický stav?
- Stále se vzděláváš?
- Dokážeš se správným způsobem vyrovnat s nezdary?
- Zvládáš stres, aniž bys ztratil sebekontrolu?
- Udržuješ své osobní standardy?
- Dokážeš přijmout zodpovědnost namísto svalování viny na druhé?
- Baví tě stále *florbal*? (Beswick, 2010, s. 23)

Hudík se také snaží, aby byli florbalisté namotivovaní do každého tréninku a před tréninkem se jich ptá, na čem konkrétním chtějí pracovat. „Nechci, aby to měli nastavené, jo jdu trénovat, ale aby šli na trénink s tím, že jdou rozvíjet nějakou konkrétní dovednost. Věřím, že když si uvědomí, na čem chtějí pracovat, lépe si pak uvědomí jejich posun v té dané dovednosti a budou motivovanější do dalších tréninků.“ (osobní sdělení pana Hudíka, 12. 6. 2021)

1.4.1 Specifika v trénování žen

Sportovní psycholog Lothar Linz tvrdí, že ženy také zacházejí s agresivitou jinak než muži. „*Když stojím před mužským družstvem, mohu používat úplně jiné výrazy a obrazy než před ženským družstvem. Co muže žene do hry, je úplně něco jiného než to, co motivuje ženy. U mužů mohu například mnohem lépe používat vojenský slovník než u žen, které na to často reagují podrážděně.*“ Dále si myslí, že by se měl trenér vždy přizpůsobit týmu a najít vhodná slova a neměl by očekávat, že se hráči přizpůsobí jemu: „*Vy chcete, aby vás družstvo následovalo, a proto mu nejdříve musíte vyjít vstříc a setkat se s ním tam, kde se právě nachází!*“ Podle Linzových zkušeností se musí i kritika podat jinak u žen než u mužů: „*Doporučuji být u žen opatrnější s kritikou a silnými výrazy, protože si tím dotčenou hráčku*

spíše postavíte proti sobě.“ Také zmiňuje, že mnoho trenérů i sportovců říká, že je obecně mnohem obtížnější trénovat ženská družstva. (Linz, 2016, s. 223)

Bill Beswick, jeden z nejznámějších sportovních psychologů, je stejného názoru. Myslí si, že na základě svých zkušeností je rozdíl mezi trénováním ženského a mužského týmu. Ačkoli je podstata budování vítězného přístupu stejná, má práce s ženami svá specifika. Hezky to vyjádřila také slavná americká hráčka Mia Hammová, když na otázku, jak by chtěla být trénovaná, odpověděla: *„Trénuj nás jako muže, chovej se k nám jako k ženám.*“ (Beswick, 2014, s. 29)

1.5 Struktura ženské složky Tatranu Střešovice

Družstva jsou ve florbale členěna podle věkových kategorií. Ženský florbal v tomto ohledu kopíruje mužský florbal: přípravka (do 8 let), elévky (9–10 let), mladší žákyně (11–12 let), starší žákyně (13–14 let), dorostenky (15–16 let), juniorky (17–18 let), ženy (19 let a dále). Mužské týmy jsou často dále členěny po jednotlivých ročnících, což je důsledkem vysokého počtu hráčů v kategoriích. V ženském florbale početní přetlak v kategoriích není obvyklý. Je naopak obvyklé, že výkonné a motivované hráčky doplňují i starší kategorii. Všichni oslovení trenéři Tatranu Střešovice se shodli v tom, že práce s dívčím či ženským týmem se v mnoha ohledech liší od práce s chlapci a muži.

„Pro ženy je důležitý vztah, intimita a vzájemná závislost. Ženy se bojí odmítnutí, izolace a opuštěnosti. Toto si spojují s osamělostí a neúspěchem,“ tvrdí Kathleen DeBoerová, profesionální trenérka volejbalu, která zkoumala gender a soutěžení. (Beswick, 2014, s. 30) Motivace ženského týmu zahrnuje širší škálu osobních pocitů, vzájemných vztahů mezi hráčkami a trenérem či mezi hráčkami navzájem, nelze snadno oddělit dění na hřišti, v šatně a v soukromí hráček. Vyjádřil se k tomu Mark Johnson, trenér ženské hokejové reprezentace USA: *„S ženami je potřeba komunikovat detailněji a jít více do hloubky problému. Například se stává, že chtějí přesně vysvětlit, proč mají dělat to, co od nich požadují. Metodou pouhého nakreslení anebo předvedení cvičení ženy chtějí vysvětlit, proč toto cvičení mají dělat. To souvisí s jejich motivací. Pokud vědí, k čemu je dobrý jednotlivý dril, tak si ho dokážou zasadit do většího obrázku a vědí, že jim cvičení pomáhá na cestě k úspěchu.*“ (Beswick, 2014, s. 141)

2. SPORTOVNÍ VÝKONNOST

Sportovní výkon a jeho faktory Pojmy sportovní výkon a sportovní výkonnost jsou považovány za hlavní kategorie (základní pojmy) sportovního tréninku; problematice jejich významu a struktury byla v posledních desetiletích věnována celá řada významných monografií. Sportovní výkon je obecně chápán jako komplexní, multifaktorový jev, který je vytvářen a ovlivňován velkým počtem dílčích procesů, interakcí vnějších a vnitřních faktorů, mezi nimiž existují četné vazby a vztahy. (Dovalil, Chalupecká, 2008)

Za základní faktory sportovního výkonu jsou považovány faktory tělesné konstituce (označované také jako faktory somatické, resp. biologické), kondice (označované také jako faktory motorické; mezi ně bývají řazeny i faktory koordinace), techniky, taktiky, faktory psychické, někdy označované jako osobnostní. Klíčová je otázka, které z faktorů významně ovlivňují sportovní výkon v konkrétním sportu? Jinou strukturu požadavků lze očekávat ve sprintu, veslování, gymnastice či ve fotbale – zejména ve sportovních hrách jsou počet, struktura faktorů a jejich interakce mnohočetné. Důležité je tedy identifikovat ty faktory, které sportovní výkon významně determinují, resp. ovlivňují – bývají označovány jako sportovně-specifické faktory. Jejich znalost je důležitým předpokladem pro plánování a uspořádání vědecky zdůvodněného tréninku. (Dovalil, Chalupecká, 2008)

Analýze předpokladů úspěšného výkonu z hlediska psychické odolnosti sportovce, jeho tréninku, osobností trenéra, metodice vedoucí k pozitivní motivaci a zvýšení aspirací se věnuje psychologie sportu. Podmínkám vzniku tohoto vědního oboru, jeho charakteristice, účelu a vývoji se věnuje mnoho českých pedagogů a psychologů. Ucelené dílo v tomto směru představuje učebnice Ivana Macáka a Václava Hoška „*Psychologie tělesné výchovy a sportu*“. Psychologie sportu vychází z jednoznačných potřeb zejména vrcholových sportovců, neboť psychologická náročnost je dána nutností dlouhodobé náročné přípravy pro dosažení vysokého sportovního výkonu, vysokou úroveň sportovní soutěže a zkoumá mnohostranný odraz sportovní činnosti v psychice člověka a vzájemnou souvislost s odolností sportovce, jeho motivací a aspiracemi vedoucími k dosažení stanovených sportovních výsledků. (Macák, Hošek, 1989)

2.1 Jednotlivec a tým

Sport je pro jednotlivce jeho zájem (myšleno volnočasová aktivita). Jak uvádí Říčan, pro zájem je typické, že pro jednotlivce je důležitý proces, průběh zájmové činnosti, nikoli samotný výsledek (např. vítězství). Motivací k provozování zájmu je jeho smysl. A smyslem provozování sportu je hra, utkání, závod. Vzniká motivační řetězec, kde každá další motivace je kombinací motivací předešlých. (Říčan, 2009)

Motivace týmu se pak skládá z motivací jednotlivých hráčů. Úkolem trenéra je nalézt způsoby, jak motivovat jednotlivce, tak, aby motivace týmu směřovala k cíli. Cílem nemusí být samotné vítězství. Může jím být zlepšení jednotlivých složek hry, spolupráce hráčů, rozdělení úkolů v rámci hry mezi hráče a podobně.

Beswick zdůrazňuje mladým hráčům, že talent jim otevřel dveře, ale až charakter je pozve dál ke své kariéře. „*Talent, který není podložen charakterem, není talent.*“ (Beswick, 2010, s. 44)

Jsou dovednosti, které zvyšují odolnost lidské osobnosti a mají velký zdravotní význam v tom, že zvyšují pohodu člověka. Václav Hošek uvádí, že člověk je konfrontován se zátěžemi od svého narození a jeho osobnost se za přispění zátěží vlastně v ontogenezi utváří. Člověk se naučí své oblíbené techniky chování v určitých situacích a tyto techniky, kterými se vyrovnává se stresovými situacemi, se stávají jeho osobnostní výbavou. Techniky vyrovnání se se zátěžovou situací se dělí do dvou skupin odvozených od základních instinktivních vzorců chování, z nichž první představuje „útok“ a druhá „útěk“. Útočné řešení zátěžové situace zpravidla odvozeně obsahuje prvek stupňování motivace řešení problému s prvky zvýšené aktivity s momenty agrese. Pravidly regulovaná agrese je ve sportu společensky přínosná. (Hošek, 2006)

Zaměřuji se na posuzování aspirací ženských hráček florbalu. Pro posouzení otázek vztahujících se k jejich motivaci zvládnout zátěžovou situaci mají význam psychologické předpoklady těchto hráček a také jejich vztahy v týmu navzájem a zejména jejich vědomí, že jsou jeho platnou, významnou a důležitou součástí. Z psychologického hlediska Karel Paulík spojuje zvládání zátěží také s tím, jak člověk přijímá svou genderovou roli s proporcí maskulinity a feminity v průběhu svého individuálního vývoje jako součást své genderové identity. Podle něj se maskulinita (mužnost) vyznačuje silou, sebejistotou, aktivitou, výkonností, racionálním přístupem k řešení problémů, samostatností. Pro feminitu je pak příznačná slabost, měkkost, poddajnost, pasivita, závislost, více citový přístup k řešení

problémů než racionální. Maskulinita a feminita nejsou nutně vázané na mužské či ženské pohlaví a výskyt zvýšené maskulinity nebo feminity u odpovídajícího pohlaví i u pohlaví opačného se projevuje zvýrazněním výše uvedených charakteristik. Androgynie představuje střední nevyhraněnou úroveň obou genderových pólů. Z hlediska těchto teoretických předpokladů je významný individuální přístup trenéra ke každé jednotlivé hráčce, neboť rozdílná odolnost jako sociálně utvářená dispozice je dána jedinečnou individualitou každého jednotlivce tvořícího tým. (Paulík, 2017)

2.2 Metody zjišťování psychické odolnosti, motivace, aspirace

Za základní hledisko různých metod zjišťování psychické odolnosti či motivace lze považovat to, zda se jedná o subjektivní postoje jednotlivců či týmů, nebo zda byly výsledky získány objektivními metodami, měřeními.

Metody psychologie sledují regulace a autoregulace v psychických náročných situacích a sociálně psychologické jevy. Podle Pavla Slepíčky, Václava Hoška a Běly Hátlové je velká poptávka po metodách psychologie sportu využitelných k působení na jedince i skupiny s cílem zlepšit jejich sportovní činnost. Jde o širokou paletu metod formativních, regulativních, odvozených z psychoterapie, prolínajících se s pedagogikou (psychagogika), psychohygienou, metodami výcvikovými i tréninkovými. Podle oblasti, na které je zjištění zaměřeno, je dělí uvedení autoři na metody zjišťování a metody působení. (Slepíčka, Hošek, Hnátalová, 2011)

Metody zjišťování dělí na:

- a) Metody zjišťování životního průběhu významné pro zjišťování struktury osobnosti jedince, např. anamnéza rodinná, školní, zdravotní, zájmová, podle řízeného rozhovoru, pozorování,
- b) Dotazníkové metody, kterými lze získat velké množství hodnotitelských údajů v krátkém čase, psychologické dotazníky ke zjišťování vlastností osobnosti.
- c) Psychologické testy hodnotící výkon pokusné osoby, v psychologii sportu testy zaměřené na percepční, senzomotorický výkon, reaktivity, pozornosti, rychlosti, koordinace, včetně projektivních testů zaměřených na fantazii člověka. inteligence.
- d) Skupinové zjišťovací techniky, které se liší od předchozích metod tím, že jsou zaměřeny na sociální skupinu sportovců a nezabývají se jedincem. Výsledek měření je

pak dán jako souhrn individuálních reakcí jednotlivých členů týmu. Nejznámější jsou sociometrické techniky, které vedou k vytvoření sociogramu, tj. grafického znázornění pozitivních a negativních vazeb ve skupině. Efektivní metodu představuje zejména kolektivní hodnocení. (Slepička, Hošek, Hnátalová, 2011)

Metody působení znamenají využití psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce či sportovní skupiny. Autoři práce poukazují na to, že metody lze aplikovat autoreglativním, nebo heteroreglativním způsobem, z nichž nejčastější je působení trenéra (kouče) na sportovce. (Slepička, Hošek, Hnátalová, 2011)

Pohovor znamená verbální působení, které může mít z hlediska psychologického mnoho podob jako přesvědčování i vtíravé opakování (persuace), používání momentů sugesce s apelem na city a patří sem i vyslechnutí problémů či ventilace napětí humorem. Spadají sem, jak uvádějí autoři, i často používané a málo produktivní metody, jako je vyčítání chyb, nadávání, hádání se, ironizace, škodolibé vysmívání nebo i stimulační metody povzbuzování a dodávání sebedůvěry.

Výcvikové metody zahrnují mentální trénink, výcvik mentálních dovedností atd. Jejich společnou vlastností je, že si je sportovec musí nacvičit, aby je mohl používat, např. při soutěžním vypětí. Klasickým příkladem jsou různé druhy autogenního tréninku vhodného pro snižování napětí, redukci stresu či regeneraci ve sportu.

Biologické regulativní prostředky s vedlejšími účinky čítají vhodné jídlo, masáže, koupele, rozvíčky a další pozitivní zážitky, které jsou schopny vyladit stav sportovce a odstranit napětí.

Neurotechnologie spočívají ve využití zpravidla audiovizuálních technických prostředků s cílem ovlivnit aktivitu mozku buď s cílem zklidnění, nebo optimalizace stavu či vybuzení k výkonu. Do této skupiny autoři zařadili magické prostředky působení, jako jsou různé fetiše, maskoti, individuální i skupinové rituály, kdy se často uplatňují tradice a zvyky. Psychologicky jsou účinné skupinové rituály zvyšující soudržnost týmu a odhodlání k vítězství (pokřik, část oblečení).

Z hlediska zaměření dělí Karel Paulík metody zjišťování psychické odolnosti na:

- a) na jevy psychologicky proměnné odolnosti nebo jevy s odolností související;
- b) charakteristiky určitého teoretického pojetí odolnosti zaměřené na interakci osobnosti;
- c) jednotlivé procesy a vzorce chování významné pro zvládnání zátěže.

(Paulík, 2017, s. 231)

Diferencuje metody zjišťování odolnosti vůči zátěži podle toho, zda jde o metody, které vycházejí ze subjektivních hodnocení, nebo jsou založeny na objektivních měřeních. Poukazuje na to, že při analýze odolnosti proti zátěži psychologové často zkoumají osobnostní předpoklady (sklony a tendence chování osoby i její prožívání určitých situací) významné pro odolnost, jako jsou optimismus, sebedůvěra, neuropsychická stabilita nebo přívětivost, otevřenost ke zkušenostem, neuroticismus. Na základě teoretických koncepcí jsou vytvářeny speciální programy (konstrukty) jako „hardiness a sense of coherence“ nebo Mikšíkův pojem „psychická integrovanost osobnosti“. Je také metoda zaměřující se na copingové chování, tedy kompenzační mechanismy (coping mechanismy) uvolňující napětí, úzkost a stres, které ve svém výsledku přináší zpět energii vynaloženou na zvládnání těžké a složité situace. (Paulík, 2017)

Objektivní postupy či metody byly předmětem zkoumání mnoha psychologů jako objektivně měřitelné fyziologické, případně biochemické reakce organismu na zátěž (rychlost, síla, vytrvalost reakce v modelových zátěžových situacích). Při testování odolnosti funkce autonomního nervového systému je za poměrně spolehlivý ukazatel považována kardiiovaskulární autonomní regulace. K jejímu vyšetření se používá hodnocení variability srdeční frekvence z elektrokardiografického záznamu (EKG). Vedle technických zařízení se v laboratoři nebo v přirozených podmínkách uplatňuje pozorování prováděné nezávislými odborníky. (Paulík, 2017)

Psychologické postupy zjišťování odolnosti jsou spojeny s hodnocením nezávislých pozorovatelů či expertů. Psychologové často využívají subjektivní výpovědi či písemné dotazníky založené na vlastních vjemech, dojmech a pocitech jedince při zátěži a je mnoho diagnostických metod, jak z takových výpovědí rozpoznat individuální předpoklady. Z tohoto hlediska se zkoumají obecně vnímané povahové vlastnosti jedince zvyšující odolnost, jako je optimismus, sebedůvěra, psychická stabilita, kvalita života, well-being a další. K nejznámějším metodám patří Eysenckovy osobnostní dotazníky, které slouží k měření neuropsychické stability a psychoticismu (záliba v neobvyklých věcech, vzrušení, nerozvážná odvahy a podceňování nebezpečí), nebo Likertova stupnice hodnocení. Psychologické postupy se zaměřují také na měření optimismu, metody zaměřené na celkovou diagnostiku či copingové metody zjišťující zvládnání stresu. Metody zjišťování kvality života se dělí na vlastní subjektivní hodnocení nebo hodnocení jinou osobou. Karel Paulík uvádí, že nástrojů na měření odolnosti existuje celá řada, např. J. S. Novotný (2015) jich napočítal více než osmdesát. (Paulík, 2017)

Z širokého výběru těchto metod jsem se rozhodla pro můj výzkum aspirace a odolnosti vůči zátěži u florbalistek využít TATSO test (Test aspirací, tempa a stresové odolnosti). Jde o poměrně nový a víceúčelový test, který pokládám za velmi účinnou a svým způsobem jednoduchou metodu pro zjišťování úrovně aspirace, odolnosti vůči zátěži a psychomotorického tempa jednotlivých sportovců. Podrobněji je tento test popsán v kapitole 3.3 „*Test aspirací, tempa a stresové odolnosti (Janák)*“. Výsledky lze použít ke zjištění úrovně zkoumaných vlastností celého sportovního týmu a posoudit shodné či rozdílné výsledky jeho vybraných skupin v závislosti na zkušenostech hráček a jejich výkonu. Významné pro výběr tohoto testu je i skutečnost, že autorem této verze testu je Vladimír Janák, který je zároveň vedoucím mé bakalářské práce, a měla jsem tak možnost konzultovat otázky aplikace praktických výsledků.

2.3 Metody práce trenéra

Metody práce trenéra mají nenahraditelnou roli ve sportovní přípravě jednotlivých hráčů i celého týmu. Podle Ivana Macáka a Václava Hoška má trenér rozhodující úlohu v řízení procesu psychologické přípravy. Objektivitu jeho řízení, a hlavně jeho složitých rozhodnutí podmiňují jednak empiricko-intuitivní metody a dále pak metody matematicko-logické. Jak autoři uvádějí, tyto metody se navzájem nevylučují ani nenahrazují. Je běžné, že nejlepší trenéři ve vrcholovém sportu používání obou metod kombinují. Podstata progresivních metod trenéra spočívá v tvořivé intuici, myšlené a apercepci v celkovém systému řízení opírajícím se o vlastní poznatky členů kolektivu, který řídí většinou ve spolupráci s psychologem. (Macák, Hošek, 1989)

Ucelenou vědeckou studii zabývající se profesí sportovních trenérů, jejich funkcí v oblasti tělesné výchovy a sportu napsal kolektiv autorů Marcela Janíková, Vladimír Jůva, Jan Cacek. Trenérské funkce a kompetence jsou obsahem čtvrté části. Autoři vycházeli z Evropského rámce sportovního trenérství a specifikovali šest primárních funkcí trenéra, které definují jeho každodenní práci:

- 1) Vymezení vize a strategie. Trenér v partnerství se sportovci a týmy vytváří vizi a strategii založenou na potřebách a stadiu vývoje sportovců a na organizačním a společenském kontextu plánu. Trenér rozvíjí konkrétní plán, který nastiňuje kroky potřebné pro uvedení této strategie do života a pro realizaci této vize.

- 2) Utvářet prostředí. Trenér pracuje se skupinou sportovců a přebírá odpovědnost za individuální i institucionální cíle. Za tímto účelem se trenér snaží optimalizovat prostředí, ostatní zaměstnance, vybavení, zdroje a pracovní postupy, a to i prostřednictvím vedení dalších trenérů a pomáhajícího personálu.
- 3) Budovat vztahy. Trenér buduje pozitivní a efektivní vztahy se sportovci i s dalšími osobami propojenými s plánem. Trenér je zodpovědný za vzájemně se respektující a efektivní pracovní vztahy s odpovědnými osobami (např. s manažery nebo s vedením).
- 4) Vést praxi, připravovat a řídit soutěže. Trenér organizuje adekvátní a podnětnou praxi za využití efektivních forem a metod podporujících učení a zlepšování. Trenér se připravuje na cílené a vhodné soutěže a také dohlíží a řídí sportovce v těchto soutěžích. Trenér utváří další a relevantní vnitřní a vnější příležitosti pro soutěžení, které jsou vhodné k podpoře individuálního a týmového vývoje.
- 5) Zjistit situaci a reagovat na ni. Trenér pozoruje a vhodně reaguje na události včetně všech interních i externích vlivů. Efektivní rozhodování je nezbytné pro plnění této funkce a představuje schopnost, která by se měla rozvíjet u všech trenérů v každé fázi jejich vývoje.
- 6) Reflektovat a učit se. Trenér hodnotí tréninky i soutěže jako celek a neustále hledá zlepšení. Navíc osobní hodnocení a reflexe podporují proces průběžného učení a profesního rozvoje. Důležitým prvkem tohoto procesu je úsilí trenéra podporovat vzdělávání a rozvoj dalších trenérů. (Janíková, Jůva, Cacek, 2019)

Uvedené primární funkce trenéra se vzájemně determinují a směřují k permanentnímu zlepšování trenérské práce. Zkušení trenéři se na rozdíl od začínajících většinou zabývají všemi funkcemi. „*Východisko tohoto uceleného souboru trenérských funkcí tvoří zřetelný a silný soubor hodnot, přesvědčení, pevné vize a strategie, které vycházejí z cílů sportovců, týmu a organizačního i institucionálního kontextu.*“ (Janíková, Jůva, Cacek, 2019, s.74)

2.4 Metody motivace

Výkon sportovce je podmíněn jeho schopnostmi a jeho motivací. K výkonu nedojde, pokud jedna z těchto podmínek chybí. Podle teorií výkonové motivace tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

Aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi, a to dosáhnout úspěchu a vyhnout se sportovnímu selhání. Jmenovaní autoři popsali jednotlivé složky těchto vazeb jako: Ta – tendence ke sportovní aktivitě, Tú – tendence dosáhnout úspěchu, Tsv – tendence vyhnout se selhání, Mú – motiv dosáhnout úspěchu, Hu – hodnota úspěchu, Msv – motiv vyhnout se selhání, Ps – pravděpodobnost selhání (neúspěchu), Hs – hodnota selhání (negativně). Vyjádřili hodnotu pravděpodobného úspěchu výsledným mnohočlenem s vyčíslením všech zmíněných faktorů a dospěli k závěru, že sportovci se silnějším motivem dosáhnout úspěchu, než vyhnout se selhání budou nejvíce motivováni v situaci padesátiprocentního rizika i při nejistotě výsledku. Naopak sportovci s velmi silnou potřebou vyhnout se selhání budou v případě negativní motivace vybírat činnosti buď velmi lehké, nebo těžké, kde neúspěch nikoho nepřekvapí. Potřeba velkého výkonu se měří projektivně a existují i jiné zjišťovací techniky. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

3. TESTY ASPIRAČNÍ ÚROVNĚ

V této kapitole jsou uvedeny některé z testů, kterými je možné měřit úroveň aspirace. Pro větší přehlednost jsou jednotlivé testy rozděleny do podkapitol. Seřadila jsem je postupně, podle toho, jak se časem vyvíjely. Proto je poslední nejnovější TATSO test, který ve své analýze používám.

3.1 Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

Tento test se skládá ze čtyř stejných tabulek, do kterých testovaná osoba zaznamenává jednotlivé pokusy. V každé tabulce je devět sloupců po třech řádcích. Vedle tabulek jsou dvě samostatná políčka označená O, V a číslo tabulky (u první tabulky O1, V2, u druhé O2, V2 atd.), přičemž O je odhad a V je výsledek (viz příloha č. I). „Tento test je velmi jednoduchý, rychlý a podává nám základní informaci o aspirační úrovni testované osoby.“ (Blatný aj., 2000)

Úkolem testované osoby je do políček tabulky zapsat co nejvíce křížků (X), přičemž se do výsledku nezapočítávají rozdělané křížky, ale započítávají se pouze celé křížky provedené v časovém limitu. Na každý pokus je určen časový limit 10 sekund, jen na třetí pokus je pouze 8 sekund, s tím, že tuto informaci testované osoby netuší. Na začátku do políčka označeného jako O1 proband zapíše svůj odhad (kolik křížků udělá během 10 sekund). Následně se provede první pokus, výsledek se zapíše do políčka označeného jako V1. Na základě výsledku (V1) testovaná osoba (TO) provádí druhý odhad (O2) a postup se opakuje. „Zpravidla dochází ke zlepšování výsledků, tedy i následujících odhadů. Při stejné instrukci je třetí pokus o 2 sekundy zkrácen, aniž by to TO věděla; dochází tedy k neúspěchu. Velmi důležitý je potom následující odhad (odhad č. 4), kde TO stanovuje svůj odhad na základě neúspěšného pokusu.“ (Blatný aj., 2000)

K posouzení těchto výsledků se využívají normy pro mládež České republiky od Blahutkové z roku 1998, viz tab. č. 1. *Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice.*

Kvocient úrovně aspirace (QÚA) je vypočítán podle vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2 - V1) + (O3 - V2) + (O4 - V3)}{3},$$

kde:

QÚA = kvocient úrovně aspirace;

O2–O4 = odhad pro daný pokus;

V1–V3 = výsledek daného pokusu. (Testy úrovně aspirace, 2010)

Tab. č. 1: Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice

Úroveň aspirace	Mladší školní věk		Starší školní věk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Velmi vysoká	3,2 a více	2,51 a více	2,11 a více	1,71 a více
Vysoká	1,8 – 3,19	1,11 – 2,5	1,21 – 2,1	0,81 – 1,7
Normální	0 – 1,79	(-0,79) – 1,1	0,11 – 1,2	0 – 0,8
Nízká	(-1,39) – (-0,1)	(-2,59) – (-0,8)	(-0,99) – 0,1	(-1,39) – (-0,1)
Velmi nízká	-1,4 a méně	-2,6 a méně	-1,0 a méně	-1,4 a méně

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010

3.2 Test aspirační úrovně a motivace k výkon (Hošek, 1979)

TDA test (Test aspirační úrovně a motivace k výkon) Hoška z roku 1979 je obdobou testu předchozího, která je však rozšířena na deset pokusů. Myslím si, že ačkoliv Hošek standardizaci metody neprovedl, tento postup mu nelze upřít.

Hošek uvádí: „Byla sice možnost ve spolupráci s n. p. Psychodiagnostika novou metodu standardizovat, ale já to nepodnikl. Metodu jsem používal při spolupráci se sportovci jako orientační zkoušku hyperaspirativnosti, která podle mých výsledků korelovala s výkonovou motivací sportovců. Neochota snižovat aspirace při snižování výkonů je dobrým ukazatelem jakési obecné ambicióznosti člověka, která se ve sportu hodí. Vidím zde i souvislost psychické odolnosti ve smyslu frustrační tolerance.“ (Galušková, 2017)

Oproti testu od Meiliho se do testu zaznamenávají čárky nikoli křížky. Čárky musí být napsané čtyři svisle vedle sebe a jedna je vodorovně přeškrťává (viz příloha č. II). Do části O se zaznamenávají odhady a do části V se zaznamenávají výsledky (počet čárek, nikoliv počet skupin). První řádek slouží pro zácvik (první odhad není měřen a vyhodnocován). Testovaná osoba píše čárky co nejrychleji po dobu 10 sekund směrem zleva doprava (leváci mohou zprava doleva).

Pokus se celkem devětkrát opakuje, přičemž testovaná osoba vždy zná svůj předchozí výkon. U posledního desátého pokusu necháme testovanou osobu zapsat ještě odhad a s odůvodněním únavy samotný pokus neprovádíme. Po celou dobu testu dáváme stejné instrukce, ale čas pokusů měníme bez vědomí testovaných osob v následujícím pořadí: 10 s, 8 s, 9 s, 10 s, 11 s, 12 s, 13 s, 12 s, 11 s. To tedy znamená, že v první polovině testu výkony stoupají, od pokusu osmého se většinou zhoršují. Zápis desátého odhadu je velmi důležitý, protože zde si testovaná osoba stanovuje odhad po předchozím neúspěšném pokusu. V

Tento test dovoluje reakci na modelovaný neúspěch. Sportovec může na modelovaný neúspěch reagovat a následně se zlepšit, protože zná svůj výsledek i svůj odhad. (Blatný aj., 2000) K posouzení výsledků se rovněž využívají normy pro mládež České republiky od Blahutkové z roku 1998, viz tab. č. 2. *Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice.*

Kvociet úrovně aspirace (QÚA) je vypočítán podle vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2-V1)+(O3-V2)+(O4-V3)+(O5-V4)+(O6-V5)+(O7-V6)+(O8-V7)+(O9-V8)+(O10-V9)}{9}$$

kde:

QÚA = kvociet úrovně aspirace;

O2–O10 = odhad pro příslušný pokus;

V1–V9 = výsledek příslušného pokusu. (Testy úrovně aspirace, 2010)

Tab. č. 2: Normy aspirační úrovně pro mládež v České republice

Úroveň aspirace	Mladší školní věk		Starší školní věk	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Velmi vysoká	6,71 a více	7,61 a více	8,5 a více	4,41 a více
Vysoká	3,31 – 6,7	2,61 – 7,6	3,31 – 8,49	1,51 – 4,4
Normální	(-1,19) – 3,3	(-3,89) – 2,6	(-0,59) – 3,3	(-2,29) – 1,5
Nízká	(-5,59) – (-1,2)	(-10,39) – (-3,9)	(-2,19) – (-0,6)	(-3,89) – (-2,3)
Velmi nízká	-5,6 a méně	-10,4 a méně	-2,2 a méně	-3,9 a méně

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010

3.3 Test aspirací, tempa a stresové odolnosti (Janák)

V této kapitole představím základní body tohoto testu, který je podle mého názoru vhodný pro měření úrovně aspirací u sportovců. Praktickému využití testu se budu věnovat v kapitole 5: Vlastní výzkumné šetření.

Janákův TATSO test (Test aspirací, tempa a stresové odolnosti) je adaptací původního Hoškova TDA testu. Patří mezi takzvané výkonnostní testy, jejichž výsledek závisí na bezprostředním výkonu testované skupiny. Test zjišťuje úroveň psychomotorického tempa (rychlost psaní), výšku aspirací (odhad výkonu v nadcházejícím pokusu) a také úroveň odolnosti vůči zátěži. (Janák, Galušková, 2017)

TATSO test je na rozdíl od původního testu Hoška uspořádán do „políček“, nikoliv pouze do řádků. Do těchto políček testovaná osoba píše vrubovky (viz příloha č. III). Základní úkol testované osoby je vepsat do určených políček co nejvíce vrubovek, dokud nezazní pokyn „stop“. První tabulka s nadpisem „zácvik“ rovněž slouží pro zácvik (první odhad není měřen a vyhodnocován). Před zahájením psaní provede testovaná osoba vždy odhad počtu čárek, které v daném pokusu udělá, a zaznamená ho do levého políčka „odhad“. Tento odhad prezentuje výšku jeho aspirací. Ihned po skončení každého pokusu sečte testovaná osoba čárky a výsledek napíše do pravého sloupce. Dostává tak okamžitou zpětnou vazbu o svém výkonu, což jí pomáhá k určení odhadu pro další pokus. Testovaná osoba píše čárky co

nejrychleji po dobu 20 sekund směrem zleva doprava (leváci mohou zprava doleva). (Janák, Galušková, 2017)

I tento test pracuje se zpětnou klamnou vazbou, kdy experimentátor nesdělí fakt, že se ve skutečnosti časy pokusů mění v pořadí: 18 s, 20 s, 22 s, 20 s, 18 s, 18 s. Testovaná osoba pokus šestkrát opakuje, přičemž zná své předchozí výkony. U posledního sedmého pokusu testovaná osoba zapíše odhad a pokus už není proveden. I tento adaptovaný test dovoluje reakci na modelovaný neúspěch. Sportovec může na modelovaný neúspěch reagovat (a zlepšit se), protože zná svůj výsledek i svůj odhad.

Následující tab. č. 3 přehledně zobrazuje vysvětlivky k jednotlivým částem, které TATSO test umožňuje zjistit (tedy aspirace, psychomotorické tempo a odolnost vůči zátěži).

Normy k testu TATSO byly vypracované na základě výzkumného souboru, který se skládal z 672 testovaných osob ve věku 18 až 60 let. Z toho bylo 308 žen a 364 mužů.

Tab. č. 3: Vysvětlivky a prozatímní normy nestandardizovaného testu podle Janáka (n = 672)

<p>Psychomotorické tempo</p>	<p>Číslo uvádí, kolik čar napsal proband v prvním pokusu. Souvisí s rychlostí psaní a čtení.</p> <p>Pozn.: vrubovka = 4 čárky (přeškrtnutá čárka se nezapočítává)</p>	<p>AM = 79,7</p> <p>SD = 12,5</p>
<p>Test dynamiky aspirací TDA +</p>	<p>Číslo uvádí, kolik aspirací (odhadů budoucího výkonu) bylo vyšších než (předchozí) výsledek.</p> <p>Převaha + souvisí s tendencí klást si vysoké cíle a rovněž souvisí s dobrým sebevědomím.</p>	<p>AM = 2,4</p> <p>SD = 1,6</p>

Test dynamiky aspirací TDA -	<p>Číslo uvádí počet odhadů budoucího výkonu, které byly nižší než předchozí výsledek.</p> <p>Převaha – nejspíše souvisí s podceňováním, nebo udržováním si rezervy.</p>	AM = 3,6 SD = 1,6
Test dynamiky aspirací TDA 0	<p>Číslo ukazuje počet odhadů v TDA testu, které byly stejné jako předchozí výkon. Svědčí pro tendenci „být přesný“.</p>	AM = 0,9 SD = 0,9

Odolnost vůči psychické zátěži	<p>Získáme „koeficient“ = průměr výkonů (počet čar) v posledních dvou pokusech: výkonu v prvním pokusu. Číslo větší než 1,0 svědčí o dobré odolnosti.</p> <p>Po zhoršení výsledku (modelované selhání) je proband schopen zlepšit výkon. Naopak koeficient menší než 1,0 svědčí pro menší odolnost. Pro optimální výkon potřebuje klid a nikoli psychický stres.</p>	AM = 1,08 SD = 0,15
---------------------------------------	--	--------------------------------------

AM	průměr
SD	standardní odchylka od průměru (zahrnuje 35 % populace)
Celkový počet	N = 672
Počet dle pohlaví	muži: 364, ženy: 308
Věk	18–60 let

Zdroj: vlastní zpracování autora podle vysvětlivek prozatímních norem TATSO Janáka

4. VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

4.1 Cíle výzkumu

Cílem tohoto výzkumu je přispět k hledání vzájemného vztahu mezi úrovní kladených aspirací a výkonem u sportovců. Dále ověřit hypotézu, zda u různě starých florbalistek rozdíl v jejich odolnosti vůči zátěži. Obecným cílem je přispění k současným poznatkovým východiskům v této oblasti novými dílčími výsledky na základě realizace vlastního výzkumného šetření. Stanoveny byly následující hlavní a dílčí výzkumné cíle.

Hlavní sledovaný cíl vyplývající ze zadaného tématu této práce: Zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi úrovněmi kladených aspirací u florbalistek v závislosti na jejich věku.

Další dílčí cíl související s realizovaným výzkumem: Zjistit, zda jsou starší, a tedy i zkušenější florbalistky odolnější vůči zátěži než mladší skupina florbalistek s nižší výkonností.

4.2 Stanovení hypotéz

Na základě dosavadních teoretických poznatků byly vzhledem k cílům této výzkumné práce stanoveny následující hypotézy:

- 1) Skupina starších florbalistek (žen) bude mít vyšší aspirace (bude si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina mladších florbalistek (junierek).
- 2) Skupina starších florbalistek (žen) bude mít větší odolnost vůči zátěži než skupina mladších florbalistek (junierek).

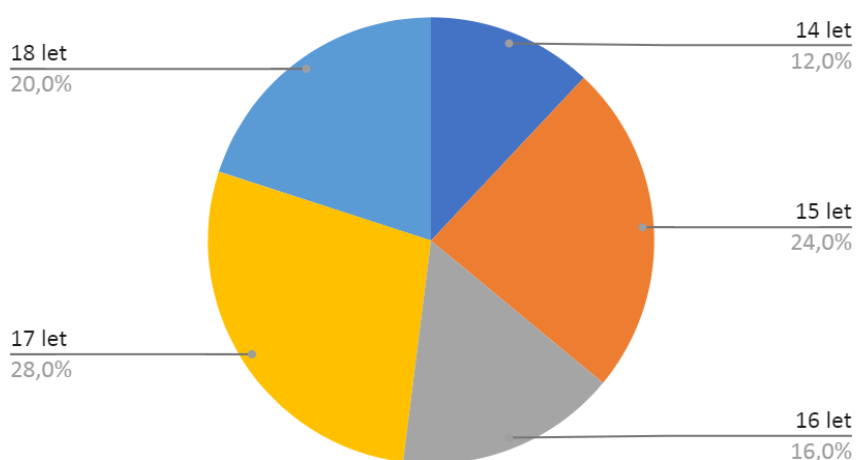
4.3 Charakteristika testovaných skupin

Tato výzkumná studie byla provedena na vzorku o rozsahu celkem 50 testovaných osob. Vzorek sice není příliš velký, ale v rámci klubu Tatran Střešovice se testování zúčastnily všechny hráčky, které mohly. Data byla sebrána z řad florbalistek Tatranu Střešovice. Věkové

rozložení zkoumaného vzorku, věková četnost jednotlivých skupin jsou uvedeny v grafu č. 1 a v grafu č. 2. Průměrný věk zkoumaných je 19,5 let.

Celkový počet 50 testovaných osob byl pro účely výzkumného šetření rozdělen na dvě skupiny, každá po 25 hráčkách. První skupina hráček, kterým je 18 let a méně, a druhá skupinu hráček, kterým je 19 let a více. Výzkumný vzorek byl rozdělen úmyslným výběrem, protože si myslím, že mezi těmito skupinami existuje výkonnostní rozdíl.

Rozdělení prvního výzkumného souboru dle věku

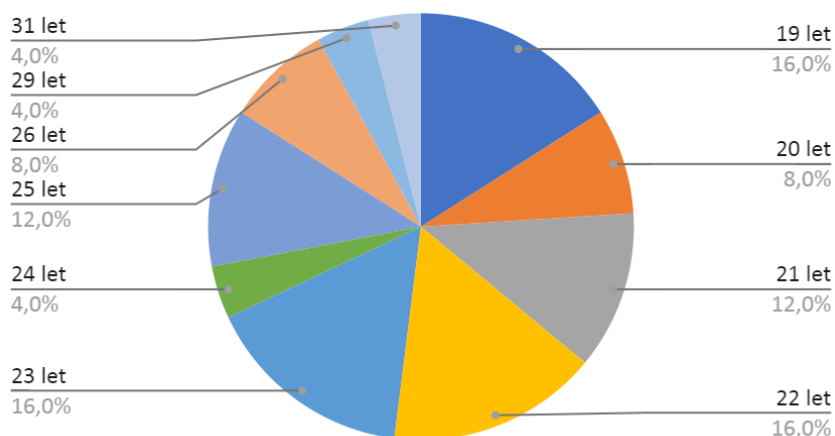


Graf č. 1: Rozdělení prvního výzkumného souboru dle věku

První výzkumný soubor tvořila skupina 25 hráček, z čehož byly tři hráčky ve věku 14 let, šest hráček ve věku 15 let, čtyři hráčky ve věku 16 let, sedm hráček ve věku 17 let a pět hráček ve věku 18 let.

Z grafu č. 1 je vidět, že jsou do této skupiny zařazeny dívky ve věku od 14 do 18 let, takže spadají do kategorie dorostenek a juniorek, pro zjednodušení je dále nazývám pouze juniorkami. Průměrný věk této skupiny je 16,2 let.

Rozdělení druhého výzkumného souboru dle věku



Graf č. 2: Rozdělení druhého výzkumného souboru dle věku

Druhý výzkumný soubor tvořila skupina 25 hráček, z čehož byly čtyři hráčky ve věku 19 let, dvě hráčky ve věku 20 let, tři hráčky ve věku 21 let, čtyři hráčky ve věku 22 let, čtyři hráčky ve věku 23 let, jedna hráčka ve věku 24 let, tři hráčky ve věku 25 let, dvě hráčky ve věku 26 let, jedna hráčka ve věku 29 let a jedna hráčka ve věku 31 let.

V následujícím grafu č. 2 je uveden věk hráček druhé testované skupiny. Do této skupiny jsem zařadila hráčky ve věku 19 let a starší, které tedy spadají do kategorie ženy. Průměrný věk této skupiny je 22,8 let. Průměrný věk starší skupiny není příliš vysoký, a to z důvodu, že je florbal fyzicky náročný sport a s přibývajícím věkem už to některé hráčky nezvládají a ukončují kariéru celkem brzy.

Domnívám se, že druhý výzkumný soubor, tedy skupina žen, má vyšší výkonnost. Hráčky jsou zkušenější, mají toho více odehraného a kdyby neměly vyšší výkonnost, nedostaly by se do žen.

4.4 Metody výzkumu

Jak již zaznělo, pro tento výzkum byl použit TATSO test (Test aspirací, tempa a stresové odolnosti). Autorem této verze testu je Janák, který upravil původní test Hoška z roku 1979 do současné podoby. Test zjišťuje úroveň aspirace, odolnost vůči zátěži a psychomotorické tempo. Test lze administrovat pouze individuálně. Veškeré testování provedla stejná osoba se stejnými instrukcemi:

- a) Přečtete probandovi instrukce na formuláři testu a názorně jej vysvětlíte na schématickém obrázku.
- b) Zdůrazněte probandovi, že jde o test osobního tempa a odhad budoucího výkonu. Není tedy potřeba psát pečlivě (krasopisně), ovšem je třeba dodržovat počet čar a styl psaní.
- c) „Levoručí“ mohou psát z opačného konce řádků.
- d) Probandovým cílem je napsat co nejvíce čar, a to bez ohledu na odhad.
- e) Proved'te s probandem zácvik tak, aby proband vyplnil oba zácvikové řádky. Sdělte, že počet čar v jednom řádku je 70.
- f) Nyní proband provede odhad počtu čar (nikoli vrubovek) do prvního pokusu (vlevo). Instrukce: „Napište odhad počtu čar, které myslíte, že uděláte za 20 sekund.“
- g) Po uplynutí 18 sekund řekněte probandovi: „Stop! Prosím, položte psací potřeby.“
- h) Proband po každém jednotlivém pokusu spočítá počet napsaných čar a zapíše výsledek do kolonky vpravo. Tento postup se opakuje u všech pokusů, kromě posledního (pokus č. 7). V posledním pokusu necháte účastníky pouze napsat odhad a poté už proband odloží psací potřeby. Tedy poslední pokus se nedělá.
- i) Čas pro jednotlivé pokusy:
 - Zácvik: bez časového limitu, tedy až všichni dokončí;
 - 1. pokus: 18 s;
 - 2. pokus: 20 s;
 - 3. pokus: 22 s;
 - 4. pokus: 20 s;
 - 5. pokus: 18 s;
 - 6. pokus: 18 s;
 - 7. pokus: proband píše pouze svůj odhad.
- j) Při instrukci podáváme informaci, že každý pokus trvá stejně dlouhou dobu (20 s). Při možných námitkách sdělujeme, že pokusy měříme přesně. (Janák, Galušková, 2017)

Záznamový arch TATSO testu je uveden v příloze č. III.

Pro statistickou validaci svých výsledků použijí nezávislý dvouvýběrový t-test.

4.5 Průběh sběru dat

Z hlediska metodologie sběru dat se v této výzkumné studii jedná o testové šetření, které proběhlo formou skupinové testové metody, a proto byla ke sběru dat po individuální domluvě vybrána místnost, ve které nebyly testované osoby a experimentátor rušeni. Sběr dat probíhal na florbalových trénincích během dubna až června roku 2021. Probandky byly seznámeny se způsobem zacházení s testovým materiálem. Veškeré testování bylo anonymní, takže se testované osoby na test nepodepisovali, pouze zapsali svůj věk, jehož znalost je pro můj výzkum důležitá.

4.6 Analýza dat

Pro splnění cílů bakalářské práce je třeba zodpovědět na výše uvedené výzkumné otázky a přijmout či zamítnout hypotézy práce. Pro objektivní závěr bylo nutné analyzovat data testovaných probandů. Po zapsání dat do programu Microsoft Excel byla analýza dat provedena ve stejném programu prostřednictvím příslušných nástrojů.

4.7 Výsledky

Tab. č. 4: Aspirace +

Aspirace + ukazuje, že v tomto případě proband zvýšil úroveň aspirace pro svůj další pokus, a to na základě již provedeného pokusu.

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Juniorky	2,82	1,01
Ženy	4,15	1,22

Z tabulky č. 4 můžeme vidět, že skupina žen má průměr 4,15 ($SD = 1,22$) a skupina juniorek má průměr 2,82 ($SD = 1,01$). Skupina žen má větší směrodatnou odchylku, takže je v této skupině probandů větší variabilita než ve skupině juniorek. Rozdíl mezi průměry je

statisticky významný: $t(48) = 3,891$, t hodnota je 2,010. Rozdíl je statisticky významný na 5 % hladině významnosti.

Skupina žen má vyšší průměr, tedy reagovala po modelovaném neúspěchu častěji vyššími aspiracemi. Ženské florbalistky dostali zpětnou vazbu, že se horší, ale jejich aspirace narostly více než u skupiny juniorských florbalistek. Vyšší aspirace svědčí o vyšším sebevědomí, důvěře ve svůj výkon, a to i podle teorie přináší vyšší výkon, resp. v dlouhodobější periodě vyšší výkonnost.

Tab. č. 5: Aspirace 0

Aspirace 0 znamená snahu být přesný, smysl pro preciznost.

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Juniorky	1,07	0,96
Ženy	1,63	0,98

Z další tabulky č. 5 můžeme vidět, že první skupina (juniorky) má průměr 1,07 ($SD = 0,96$) a druhá skupina (ženy) má průměr 1,63 ($SD = 0,98$). Zde jsou obě skupiny podobně variabilní, jelikož mají stejnou hodnotu směrodatné odchylky. Rozdíl mezi průměry není statisticky významný: $t(48) = 1,966$, t hodnota je 2,010. Sportovci, kteří mají vysoké číslo v této tabulce, mají vyšší smysl pro detail a jsou nebo chtějí být přesnější a také realističtější.

Tab. č. 6: Aspirace –

Aspirace – ukazuje, že v tomto případě proband snížil úroveň aspirace pro svůj další pokus, a to na základě již provedeného pokusu.

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Juniorky	3,11	1,18
Ženy	1,22	0,95

Skupina juniorek má průměr 3,11 (SD = 1,18) a skupina žen má průměr 1,22 (SD = 0,95). Zde je naopak variabilnější skupina juniorek, která má větší směrodatnou odchylku. Rozdíl mezi průměry je statisticky významný: $t(48) = 6,005$, t hodnota je 2,010. Rozdíl je statisticky významný na 5 % hladině významnosti.

Nižší aspirace (nižší cíle) u skupiny juniorek svědčí o nižším sebevědomí, důvěře ve svůj výkon, a to i podle teorie přináší nižší výkon, resp. v dlouhodobější periodě nižší výkonnost.

Tab. č. 7: Odolnost vůči zátěži

Pokud je $AM < 1$, tak se proband po modelovém selhání zhoršoval. „*U sportovců, obzvláště u těch vrcholových, se stává zřídka, aby byl výsledek pod hodnotou jedna.*“ (osobní sdělení pana Janáka, 5. 7. 2021).

Skupina	Průměr	Směrodatná odchylka
Juniorky	1,21	0,12
Ženy	1,21	0,15

Po zaokrouhlení na dvě desetinná místa má skupina žen úplně stejný průměr jako skupina juniorek, a to o 1,21. Rozdíl mezi průměry tedy není statisticky významný: $t(48) = 0,208$, t hodnota je 2,010.

Odolnost vůči zátěži se projevuje v koordinaci jemných pohybů (psaní vrubovek) v mírném stresu, tlaku. Hráčky dostaly informaci o zhoršení svého výkonu, ale přesto tento psychický stres překonaly a své další výkony zlepšily.

5. DISKUSE

5.1 Diskuse – výhody a nevýhody TATSO testu (Janák)

Tento test je upravenou verzí předešlého testu dynamiky aspirací Václava Hoška, která prochází procesem standardizace. Verze Václava Hoška byla časově méně náročná. Například jeden pokus "psaní čar" trval jen 10 sekund, přičemž TATSO test 20 sekund. Verze TATSO Vladimíra Janáka je přesnější, protože reakční čas měření je více než 0,1, u TDA to dělalo více než jednu desetinu měřeného času, zatímco u TATSO je to jen polovina, což je statisticky přijatelnější. Na druhou stranu je TATSO test administrativně a stále relativně i časově nenáročný. Jedná se o testy typu tužka-papír s rychlým zpracováním a vyhodnocením.

Metoda je vhodná především pro jednorázové použití, protože udržovat sportovce dlouhodobě v "nevědomí" je v podstatě nemožné. Proband by mohl metodu klamně zpětné vazby odhalit, což by mohlo ovlivnit další spolupráci s ním. Nejde oklamat lidi, kteří mají tempo zakořeněné v sobě, např. sprinter, který vnímá rozdíl mezi 18 a 20 vteřinami, právě díky dosavadním zkušenostem. Pokud bychom chtěli TATSO test používat dlouhodobě, sportovec by musel být udržován v nevědomí toho, jak test funguje a rovněž by mu nesměly být sděleny výsledky.

Pokud se tedy podívám na etickou problematičnost této metody tak, jak jsem již zmínila, TATSO test pracuje s klamnou zpětnou vazbou. Klade to zvláštní nároky na to, že probandovi nesmí být sdělován správný čas. Na otázku probanda: „*Tento pokus byl kratší?*“ experimentátor odpoví: „*Měřil/a jsem to přesně.*“ Tato odpověď je sice pravdivá, ale jen částečně, jelikož to ve skutečnosti bylo opravdu kratší či delší.

Test prozatím neprošel standardizací. Lze standardizovat jen průměrem a SD (viz tabulka č. 3) z důvodu malého počtu probandů v tomto výzkumu. Později snad dojde ke standardizaci této metody.

Výhodou této metody je, že na základě výsledků testu lze individuálně regulovat úroveň aspirací, popřípadě dodávat sportovci sebedůvěru či korigovat jeho příliš vysoké aspirace. TATSO test zjišťuje, jak konkrétní jedinec reaguje na modelové zlepšení výkonu, sleduje, co dělá modelové zlepšení s aspiracemi, co dělá s výkonem a jak reaguje na mírný stres. Na základě jeho výsledků je možné adekvátně upravit individuální přístup. Za předpokladu, že se

sportovcův výkon zlepší právě pod určitou mírou stresu a tlaku, může trenér nebo sportovní psycholog na sportovce zvyšovat tlak, pohánět a kritizovat. Na druhou stranu, pokud má tlak a stres na sportovce negativní dopad, lze reagovat například verbálním uklidňováním. Na základě výsledků testu může sportovní psycholog spolu s trenérem do určité míry ovlivnit sportovcův výkon tím, že pro daného sportovce individualizuje tréninkový proces ve smyslu posilování sebedůvěry (pokud si klade nízké cíle). Psycholog nebo trenér by mu mohl například sdělovat, že má na víc než si myslí. Mohou rovněž reagovat tím, že se pokusí upravit cíle a tréninkové dávky tak, aby svěřenec zažíval úspěch.

5.1.1 Diskuse – aspirace

V TATSO testu se určují hodnoty kladných aspirací (+), záporných aspirací (-) a hodnoty nulových aspirací (0). Podle tabulky č. 3 *Vysvětlivky a prozatímní normy nestandardizovaného testu podle Janáka* je stanovena průměrná hodnota norem běžné populace, kde průměrná hodnota kladných aspirací je 2,4, záporných aspirací 3,6 a nulových aspirací 0,9.

Na základě výběrového t-testu jsem zjistila že průměrná hodnota žen je statisticky větší než u juniorek. Rozdíl je statisticky významný na 5% hladině významnosti. Má první stanovená hypotéza se tedy potvrdila a starší florbalistky mají opravdu vyšší aspirace než mladší.

Trenéři by tedy měli už od mladších let, hráčkám zvyšovat úroveň aspirace a to například tím, že na ně působíme ve smyslu kladení reálných přiměřeně vysokých cílů.

Průměrná hodnota kladných aspirací všech testovaných florbalistek je 3,485, což je výrazně více než průměrná hodnota souboru běžné populace. Je tedy jasné, že florbalistky mají spíše vyšší aspirace. V Tatranu Střešovice se s motivací a aspirací dost pracuje a už od mládežnických kategorií se trenéři snaží s dětmi řešit motivaci, případně i týmové cíle. To se domnívám, že je správné, a možná také díky tomu měla i mladší skupina (juniorek) vyšší hodnotu průměrných kladných aspirací 2,82 než běžná populace. Starší skupina žen měla hodnotu průměrných kladných aspirací dokonce 4,15, což značí, že mají tyto hráčky velice vysoké aspirace. Domnívám se, že to má spojitost mimo jiné s tím, že se ženský tým Tatranu posouvá každý rok v tabulce výš a výš, takže je jasné, že mají hráčky vysoké aspirace.

Je možné, že florbalistky mají vyšší sebevědomí než běžná populace, protože hodnota kladných aspirací souvisí také se sebevědomím. Sportovní úspěchy určitě dodávají člověku

sebevědomí, ale to můžou i například pracovní nebo studijní úspěchy, takže toto tvrzení zůstává jen na úrovni polemiky, protože neznáme všechna data o souboru norem běžné populace, tím pádem nelze použít adekvátní statistickou metodu, která by toto tvrzení potvrdila.

Při záporných aspiracích dosáhla skupina žen nejnižší hodnoty 1,22 ve srovnání s juniorkami s hodnotou 3,11. Průměrná hodnota záporných aspirací u obecné populace je 3,6. Jelikož kladné aspirace měla skupina žen nejvyšší z těchto tří skupin, je pochopitelné, že průměrnou hodnotu záporných aspirací mají nejnižší. V případě běžné populace je to přesně naopak.

Při nulových aspiracích je průměrná hodnota skupiny žen 1,63 a skupiny juniorek 1,07. Prozatímní normy běžné populace mají průměrnou hodnotu nulových aspirací 0,9. Předpoklad, že florbalistky mají větší tendenci být přesné, nelze potvrdit, jelikož jsem neměla k dispozici hodnoty nulových aspirací každého probanda z norem běžné populace. Takový obecný závěr by byl v tomto případě statisticky nepřesný.

Ve zkoumání této problematiky a standardizaci testu je třeba pokračovat a zjišťovat, zda existují rozdíly v úrovni aspirace a výkonu mezi sportovci.

5.1.2 Diskuse – Odolnost vůči zátěži

Na základě výběrového t-testu jsem zjistila že rozdíl mezi průměry v odolnosti vůči zátěži není statisticky významný, takže se má druhá stanovená hypotéza nepotvrdila. Průměrná hodnota obou skupin je 1,21. Když tuto hodnotu porovnáme s průměrnou hodnotou souboru obecné populace, která činí 1,08, tak rozdíl není příliš velký. Takže z tohoto výsledku nebudu dělat žádné obecné závěry.

Hráčky dostali informaci o zhoršení svého výkonu, ale přesto tento psychický stres překonaly a své další výkony zlepšily. Domnívám se, že tento výsledek může být ovlivněn tím, že v klubu Tatran Střešovice už od mládežnických kategorií pracují s psychickou odolností vůči zátěži a to tak, že se snaží co nejvíce zvýšit jejich motivaci, protože si myslí, že čím jsou hráči motivovanější, tím mají vyšší odolnost vůči psychické zátěži.

Všichni sportovci, i ti psychicky méně odolní, sice zvyšují úsilí, ale v jemné koordinaci pohybů se projevuje disharmonie, a výkon tak není o tolik lepší. Myslím si, že během tréninkového procesu lze zvyšovat psychickou odolnost sportovce, a to tím způsobem, že

sportovce vystavujeme v menší či větší míře zátěži. Teoreticky s větší odolností je větší pravděpodobnost, že sportovec dosáhne vyššího a kvalitnějšího výkonu.

5.2 Diskuse – vlastní výzkumné šetření

Jsem si vědoma toho, že jedním z omezení této studie je malý počet subjektů a nízký počet statisticky odpovídajících studií. Je možné, že větší vzorek probandů by mohl přinést jiné výsledky. Když jsem prohlížela výsledky výzkumného šetření, přemýšlela jsem o tom, jakým způsobem psychologicky působit na sportovce, aby se jim podařilo zvýšit sebevědomí a důvěru ve vlastní výkon. Myslím si, že je důležité se sportovcem pracovat dlouhodobě. Nejlépe s odborníkem z oblasti sportovní psychologie, a to ať s využitím metody TATSO, nebo bez ní. Pokud si ale klub z nějakého důvodu nemůže dovolit sportovního psychologa, měli by se alespoň samotní trenéři o psychologii sportovce zajímat a dávat na ni také důraz při trénování.

Bohužel nynější situaci ve vrcholovém sportu vnímám tak, že fyzická kondice závodníka je prioritou, k níž se převážně upíná trenérská pozornost a v praxi se na ni klade největší důraz, protože se jedná o oblast, jejíž rozvoj a určitá kvalita jsou podmínkou, aby sportovec podal nejlepší výkon. Jsem přesvědčena, že ve většině sportů, rovněž i ve florbalu, fyzická kondice sama o sobě nezaručuje stabilitu výkonů nebo úspěšné řešení krizových situací při samotném zápase.

Stav mysli je faktorem, který rozhoduje o úspěšnosti klíčových okamžiků ve sportu i v životě. Vynikající sportovec, který má fyzický potenciál porazit kohokoliv, může být sám poražen svojí nehmotnou myslí. V ideálním případě by měl závodník získat pocit, že byl jeho trénink kvalitní a je dobře připraven.

ZÁVĚR

Tato práce pojednává o rozdílech v úrovni aspirace a odolnosti vůči zátěži u vybraných florbalistek.

V souvislosti s dosažením úspěšného sportovního výkonu se řeší mnoho témat a téma úrovně aspirace je jedním z nich. Dosažení úspěšného sportovního výkonu závisí na mnoha faktorech, jakými jsou například motivace, stresová odolnost, vrozené dispozice člověka, vnější podmínky, psychická odolnost vůči zátěži, psychomotorické tempo apod.

Myslím si, že v současné době se na sportovních trénincích klade veškerá pozornost hlavně na fyzickou a technickou připravenost sportovce. Přitom při vyrovnanosti většiny vrcholových sportovců bývá psychická složka ta rozhodující a může to být i limitujícím faktorem k úspěchu. Proto si myslím, že by měla být znalost psychických faktorů a jejich vlivu na výkonnost samozřejmou podmínkou tréninkového procesu.

Pro dosažení úspěšného výkonu je důležitá úroveň kladených aspirací. Pokud budeme znát úroveň aspirace, kterou si sportovec před výkonem klade, mohlo by to pro něj být přínosem z hlediska dlouhodobé výkonnosti, jelikož na něj bude možné působit ve smyslu regulace úrovně aspirací. Bude-li individuální úroveň aspirace daného sportovce moc vysoká, budeme se snažit snížit jeho úroveň, pokud si ale sportovec klade příliš nízké cíle, působíme na něj ve smyslu kladení reálných přiměřeně vysokých cílů.

Na základě výsledků testu dynamiky aspirací mohou sportovní psycholog spolu s trenérem do určité míry ovlivnit sportovcův výsledek tím, že pro daného sportovce individualizují tréninkový proces ve smyslu posilování sebedůvěry a to například tak, že by mu sdělovali, že má na víc, než si myslí nebo tím, že se pokusí upravit cíle a tréninkové dávky tak, aby svěřenec zažíval úspěch.

Cílem této práce tedy bylo zjistit, zda skupina ženských florbalistek bude mít vyšší aspirace než skupina juniorských (mladších) florbalistek. Bylo zjištěno, že aspirace ženských florbalistek po modelovaném neúspěchu rostly více než u skupiny juniorských florbalistek. To potvrdilo hypotézu, že skupina ženských florbalistek bude mít vyšší aspirace (bude si častěji stanovovat vyšší cíle, než byl jejich předchozí dosažený výkon) než skupina juniorských florbalistek. Dále výsledky ukázaly, že ženské florbalistky mají stejnou odolnost vůči zátěži jako skupina juniorek, takže druhá stanovená hypotéza se nepotvrdila.

Výsledky mého výzkumu určitě nelze zevšeobecňovat, jelikož jsem měla jen malý výzkumný soubor, výsledky tedy určitě nemají obecnou platnost. Výzkum na tomto poli musí pokračovat. Na druhé straně TATSO test prokázal svou využitelnost ve sportovní praxi. Ale domnívám se, že pokud bychom chtěly jeho výsledky u florbalistek využít a pracovat s nimi, je potřeba test vyhodnocovat individuálně, a ne pouze po rozdělení do dvou skupin. Přestože se má první hypotéza potvrdila, tak se domnívám, že určitě není dané, že pokud je florbalistka starší, má vyšší aspirace. Každá hráčka je jiná a ke každé je potřeba individuální přístup. Na tom jsem se shodla i s oběma trenéry z Tatranu Střešovice. Tento klub se snaží čím dál tím více pracovat i na psychické stránce sportovce, proto chce navázat spolupráci se sportovním psychologem, a i s pomocí TATSO testu pracovat na psychické stránce hráčů a hráček.

ZDROJE

- BESWICK, Bill. *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta, 2014. 240 s. ISBN 978-80-204-3162-2.
- Český florbal, 2014 - 2020. [cit. 2021-07-25]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/>
- DOVALIL, J., CHALUPECKÁ, M. (Eds.). *Současný sportovní trénink (sborník příspěvků z konference konané v Praze na FTVS UK dne 23. ledna 2008, pořadatelé: FTVS UK, ČOV, ČSTV, MŠMT ČR, Česká kinantropologická společnost)*, 120-124. Praha: Olympia a ČOV, 2008. ISBN 978-80-7376-079-3 Diagnostické metody a možnosti jejich využití při dlouhodobém sledování úrovně výkonnostních předpokladů v tenise Jiří Zháněl 1 , Miroslav Černošek 2 , Michal Lehnert 1 , Roman Cuberek 1 Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/349862258_Diagnosticke_metody_a_moznosti_jejich_vyuziti_pri_dlouhodobem_sledovani_urovne_vykonnostnich_predpokladu_v_tenise_Diagnostic_methods_and_possibilities_of_their_use_in_long-term_monitoring_of_the_level
- GALUŠKOVÁ, Karolína. *Rozdíly v úrovni aspirace a výkonu u vodních slalomářů*. Praha: 2017. 62 s. Bakalářská práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Janák, CSc.
- HARTL Pavel, HARTLOVÁ Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Karolinum Praha 2001. [cit. 2021-07-05] Dostupné z: <https://www.psychoweb.cz/psychologie/psychologie-odolnosti-v-hosek-stres-uzkost-frustrace-odolnost/>.
- HOŠEK Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 69 s. ISBN 80-7184-889-1.
- IFF RULES OF THE GAME [online], 2020. [cit. 2021-07-25]. Dostupné z: <https://floorball.sport/rules-and-regulations/rules-of-the-game/>.
- JANÁK, V., GALUŠKOVÁ, K. Rozdíly mezi českými špičkovými kanoisty na divokých vodách a kanoisty nižší výkonnostní úrovně v aspiraci a osobním tempu. *Česká kinantropologie*, 2017, roč. 21, č. 4, s. 66-74.

- JANÍKOVÁ, J., JŮVA, V., CACEK, J. Sportovní trenér: vymezení profese a její různé podoby a problémy. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2019, roč. 13, č. 1, st. 63-85. [cit. 2021-07-11]. Dostupné z: https://karolinum.cz/data/clanek/7081/OS_13_1_0063.pdf.
- LINZ Lothar. *Úspěšné koučování týmu*. Praha: Mladá fronta, 2016. 240 s. ISBN 978-80-204-4042-6.
- MACÁK Ivan, HOŠEK Václav. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 221 s. ISBN 14-520-89.
- NEŠPOR, Z. R. Sociologické encyklopedie, Sociologický ústav AV ČR, 2017. [cit. 2021-07-28]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/>.
- NISBETT, Richard E. a WILSON, Timothy D. Telling More than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes. *Psychological Review*. 1977, Vol. 84, No. 3, 231-259. DOI 10.1037/0033-295X.84.3.231 [online] [cit. 2021-07-16]. Dostupné z: <http://people.virginia.edu/~tdw/nisbett&wilson.pdf>.
- PATRÁŠ, František. Diagnostika osobnostních charakteristik u hlavních trenérů vybraného sportu. Praha: 2020. 116 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Janák, CSc.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přeprac. a doplněné vyd. Praha: Grada, 2017. 368 s. ISBN 978-80-247-5646-2.
- PLEVOVÁ, Irena. Kauzální atribuce aneb Jak pátráme po příčinách životních událostí. Olomouc: Hanex, 2007. 140 s. ISBN 978-80-85783-84-1.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., doplněné a upravené vydání. Praha: Portál, 2009. 300 s. ISBN 978-80-7367-500-8.
- SLEPIČKA Pavel, HOŠEK Václav, HÁTLOVÁ Věra. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2011. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- Tatran Florbal, [cit. 2021-07-25]. Dostupné z: <https://www.tatranflorbal.cz/>.
- Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně [online]. 2010 [cit. 2021-07-28]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1451/jaro2010/nk1031/um/Testy_urovne_a_spirace.pdf.

- ROTTER, Julian. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*. 1966, Vol. 80, No. 1, 1-28. [cit. 2021-07-04]. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1037/h0092976>.
- WEINER, Bernard. *Achievement motivation and attribution theory*. New York: General Learning Press, 1974. 307 s. DOI 10.1007/978-1-4612-4948-1_6.

Rozhovory

- Hudík, P. Osobní rozhovor s panem Hudíkem. Praha 12. 6., 2021.
- Janák, V. Osobní rozhovor s panem Janákem. Praha 29. 6., 2021.
- Tlapák, A. Osobní rozhovor s panem Tlapákem. Praha 15. 6., 2021.

PŘÍLOHY

Příloha č. I Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

O_1	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_1	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_2	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_2	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_3	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_3	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
O_4	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		
V_4	<input type="checkbox"/>	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																		

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

Příloha č. II Test aspirační úrovně a motivace k výkonu (Hošek, 1979)

Nauč se vyznačeným způsobem
dělat těchto pět čárek:

###

--

Kolik čárek uděláš za 10 sec.? O = odhad, V = výsledek

O		V

Převzato z: Testy úrovně aspirace. Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

Příloha č. III Test aspirací, tempa a stresové odolnosti

TATSO test Jméno Věk..... Vzdělání.....

Instrukce:

///

Napište prosím co nejrychleji co největší počet vrubovek v tomto tvaru (jedna vrubovka do každého políčka). Předem vždy odhadněte, kolik **čar** uděláte za 20 sekund a zaznamenejte do levého sloupce (odhad). Po ukončení psaní čar (vrubovek) po každém pokusu (20s) vždy sečtěte počet udělaných čar a запиšte do pravého sloupce (výsledek). Pak udělejte nový odhad.

Zácvik

Odhad	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	Výsledek

I. Pokus

Odhad	///	///	- ///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	Výsledek

II. Pokus

Odhad	///	///	- ///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	Výsledek

III. Pokus

Odhad	///	///	- ///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	Výsledek

IV. Pokus

Odhad	///	///	- ///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	Výsledek

V. Pokus

Odhad	###	###	-###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	Výsledek

VI. Pokus

Odhad	###	###	-###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	Výsledek

VII. Pokus

Odhad	###	###	-###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	###	Výsledek

Celkový počet (+):

Celkový počet (-):

Celkový počet (0):

Vytvořil: PhDr. Vladimír Janák, CSc. Pro

více informací kontaktujte:

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

José Martího 269/31

162 52 Praha 6 – Veleslavín Česká

republika

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

E-mail: vladimirjanak@seznam.cz