

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Rozbor kritických situací v basketbale

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Vypracoval:

Michal Kašpárek

Praha, srpen 2016

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

V Praze, dne 22. 8. 2016

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu práce PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za jeho vstřícnost a pomoc při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat svému spoluhráči za ochotu a trpělivost v průběhu výzkumu a svému trenérovi za odborné rady.

Abstrakt

- Název:** Rozbor kritických situací v basketbale
- Cíle:** Cílem práce bylo identifikovat nejvýznamnější kritické situace působící na jednoho konkrétního hráče a zaznamenat prožívání a vzorce chování (typické reakce) spojené s těmito kritickými situacemi. Následně identifikované situace včetně jednotlivých reakcí analyzovat a navrhnout opatření pro zlepšení zvládnání těchto situací.
- Metody:** Pro každou etapu projektu této kazuistické práce byly použity jiné metody výzkumu. Rozhovor a studium odborné literatury pro sestavení seznamu možných kritických situací a poté sběr dat od zkoumaného hráče za pomoci dotazníku.
- Výsledky:** U zkoumaného hráče se podařilo identifikovat nejvýznamnější kritické situace, které působí na jeho psychiku v soutěžních utkáních a tyto situace analyzovat. Následně byly navrženy reakce za účelem rozšíření repertoáru reakcí pro zvládnání kritických situací.
- Klíčová slova:** Psychické stavy, kritické situace, basketbal

Abstract

Title: Analysis of critical situations in basketball

Objectives: The aim of this work was to identify the most critical situations operating on one particular player and to record feelings and behavior (typical reactions) associated with these critical situations. Subsequently to analyse these situations and propose measures to improve the management of these situations.

Methods: For each stage of this work were used other methods of research. Interview, and study of literature to compile a list of possible critical situations and then collecting the data from the investigated player by questionnaire.

Results: It was managed to identify the most critical situations that affect the psyche of observed player during the competitive matches and analyse these situations. Subsequently was proposed the reactions to cope with the critical situations.

Keywords: Psychological states, critical situations, basketball

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
2.1 Basketbal	11
2.2 Sportovní psychologie.....	12
2.2.1 Osobnost sportovce	13
2.2.2 Motivace	15
2.2.3 Emoce.....	17
2.2.4 Koncentrace, pozornost a stabilita.....	20
2.2.5 Psychická odolnost, stres a sebevědomí	21
2.2.6 Aktivace.....	24
2.2.7 Aktuální psychické stavy.....	24
2.2.8 Frustrace	26
2.2.9 Agresivita	26
2.3 Psychologická příprava jedince	28
2.3.1 Modelový trénink	28
2.3.2 Představitost	29
2.3.3 Vědomí a podvědomí	30
2.3.4 Autosugesce.....	30
2.3.5 Relaxačně kognitivní techniky	30
2.3.6 Myšlení ve sportu	31
2.3.7 Sportovní rituály.....	32
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	33
4 METODIKA PRÁCE.....	34
4.1 Výzkumný projekt.....	34
4.2 Zkoumaný Hráč.....	34
4.3 Seznam možných kritických situací	35
4.4 Dotazník	36
4.5 Sběr a analýza dat.....	38
4.6 Rozšíření repertoáru reakcí.....	39
5 VÝSLEDKY	40
5.1 Utkání číslo 1 (Sokol Horní Počernice vs. Basket Poděbrady)	40
5.1.1 Přiblížení atmosféry v družstvu.....	40
5.1.2 Rozbor kritických situací tohoto utkání.....	41

5.1.3 Diskuse k utkání číslo 1	46
5.2 Utkání číslo 2 (Sokol Žižkov vs. Sokol Horní Počernice)	47
5.2.1 Přiblížení atmosféry v týmu	47
5.2.2 Rozbor kritických situací tohoto utkání.....	48
5.2.3 Diskuze k utkání číslo 2	53
5.3 Výsledná analýza kritických situací	54
5.4 Rozbor reakcí a rozšíření jejich repertoáru.....	60
5.4.1 Trestné hody	60
5.4.2 Vstupy do utkání a třetích čtvrtin hry	61
5.4.3 Druh motivace	62
5.4.4 Důležité střely – Série střel.....	62
5.4.5 Vyrovnaní se sérií neúspěchů – Zvrácení nepříznivého vývoje	63
5.4.6 Nadměrná úroveň motivace.....	63
5.4.7 Sporné verdikty rozhodčího	64
5.4.8 Celý zápas bez střídání - úzký kádr	65
5.4.9 Riziko páte osobní chyby	65
5.4.10 Vyfaulování klíčových spoluhráčů.....	65
5.4.11 Vyrovnaná koncovka.....	66
6 DISKUZE.....	67
7 ZÁVĚR.....	70
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	71
SEZNAM PŘÍLOH	73
Příloha č. 1: Dotazník pro identifikování kritických situací a jejich analýzu.....	73
Příloha č. 2: Analýza kritických situací v utkání číslo 3	83
Příloha č. 3: Analýza kritických situací v utkání číslo 4	87
Příloha č. 4: Analýza kritických situací v utkání číslo 5	90

1 ÚVOD

Basketbal je mnohdy označován jako fyzicky vůbec nejnáročnější kolektivní sport. Kombinace stále opakovaných krátkých sprintů, výskoků, změn směru a osobních soubojů, vyžaduje od hráčů dokonalou fyzickou kondici. Mnoho špičkových basketbalistů se může měřit svými výkony s vrcholovými atlety.

Tento kolektivní sport byl také označován jako sport pro vysokoškoláky (inteligentní a vzdělané lidi). Je to způsobeno tím, že je velice náročný na taktiku (spousty útočných a obranných systémů), ale i na individuální činnost a myšlení jedince.

Metody trénování fyzické kondice hráčů se neustále zlepšují, ale často je mezi odborníky probírána otázka, zda se neblížíme hranici lidských možností. Těmto spekulacím napomáhají i časté kolapsy vrcholových sportovců během utkání, či závodů.

Taktéž připravenost hráče z taktické stránky bývá v současnosti ve špičkových klubech velice kvalitní. Do detailu propracované herní systémy a jejich různé aplikace jsou otázkou názoru a filozofie trenéra. I zde zůstává otázkou, jak velký prostor pro zlepšení v této oblasti zbývá.

Poslední oblastí, na kterou se zaměřuje sportovní příprava, je hráčská psychika. V té jsou doposud největší rezervy. A přitom je psychika hráče velmi důležitou složkou, bez které by se žádný vrcholový sportovec neprosadil. V dřívějších dobách na tuto problematiku bylo nahlíženo tak, že kdo na to nemá hlavu, nemůže být vrcholovým sportovcem. V současnosti se i tato oblast přípravy sportovce začala rozvíjet a s vrcholovými sportovci se v této oblasti pracuje stejně jako třeba na fyzické kondici.

Ať už je hráč psychicky silnější, nebo slabší, je v průběhu tréninku, ale především v průběhu utkání vystaven stresu a kritickým situacím. V těchto kritických situacích působí na psychiku hráče velmi mnoho vnějších a vnitřních vlivů, které ovlivňují jeho emoce, prožívání a následnou reakci která má přímý vliv na kvalitu sportovního výkonu. Každý hráč se s nimi dokáže vyrovnat jinak efektivně a účinně. Navíc se velmi často stává, že ne všechny kritické momenty jsou pro hráče zřejmé již předem. Proto se hráč nemůže s předstihem na vše připravit a analyzovat tyto momenty tak, aby je řešil co nejlépe. Zvládnutí nebo nezvládnutí těchto kritických situací přitom může tvořit tenkou hranici mezi sportovním úspěchem a neúspěchem.

Pro svou práci jsem zvolil kazuistickou metodu, která je zaměřena na rozbor kritických situací, které jsou významné pouze pro jednoho zkoumaného hráče basketbalového družstva Sokol Horní Počernice. Cílem bylo vytvořit co nejpodrobnější přehled konkrétních situací, které mají vliv na jeho sportovní výkon a tyto situace rozebrat. Každý hráč je individualita, a to co platí pro jednoho, může být u druhého třeba přesně naopak. Z toho důvodu jsou pro práci důležitá data a informace od zkoumaného hráče, která mají silně subjektivní charakter. Výsledky nemohou být plošně aplikované na široké spektrum ostatních hráčů. Pro svůj charakter má tato práce přínos především pro daného hráče a má mu pomoci zvládat konkrétní kritické situace, nebo si je alespoň uvědomit.

Individuální sportovní příprava po psychické stránce by měla být součástí každého sportovního odvětví a to nejen na vrcholové úrovni. A nejvýznamnější je právě v období dětství a dospívání. Pokud se v tomto období zanedbá, ztrácíme velmi mnoho kvalitních sportovců, jelikož se ve sportu už nikdy nemusí prosadit. A co více, mohou se sportovní aktivitou i skončit. Rozvoj po psychické stránce navíc nemá význam pouze ve sportovní oblasti, ale jeho přesah do běžného života je zcela zřejmý.

Problematika sportovní psychologie a tato oblast je velmi málo probádána, a pokud se již někdo touto problematikou zabývá, závěry se velmi často zobecňují a aplikují plošně na celé družstvo. Svou prací chci ukázat, že se dá pracovat individuálně s jednotlivými hráči. Získávat data o jejich psychických stavech, prožívání a následných reakcích na vzniklou situaci. Na základě analýzy těchto dat poté navrhnout opatření pro zlepšení.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Na téma zkoumání a analýz aktuálních psychických stavů a kritických situací pro různé sporty bylo napsáno mnoho prací. Pisatelem ale nebyla nalezena práce, která by k dané problematice přistupovala obdobným způsobem. Pro tuto bakalářskou práci byla zvolena kazuistická metoda, která je nejčastěji využívána v oblasti lékařské psychologie. Velice známá je také díky Sigmundu Freudovi, který ji často využíval ve svých dílech a výzkumech. Metoda práce je též inspirována prací „Osobní poradenství a analýza kritických situací ve hře“. (Janák, 2012)

V následujících podkapitolách jsou objasněny pojmy především z oblasti basketbalu, sportovní psychologie a psychologické přípravy sportovce. Základní přiblížení této problematiky je stěžejní pro pochopení obsahu výzkumné části.

2.1 Basketbal

Basketbal je celosvětově velmi populární hra. Nejvíce ze všech týmových her vyžaduje zapojení individuálního talentu hráče do hry celého týmu. Aby se stal člověk skvělým basketbalistou, potřebuje talent, ale hlavně tvrdě a často trénovat. Nejslavnější hráči jako Michael Jordan, Larry Bird a Magic Johnson jsou tomu příkladem. Jednou z věcí, která může pomoci při cestě za úspěchem, je překonávat stále větší a větší výzvy. Tyto těžké boje s velkými výzvami pomohou určit hráčovy slabé stránky a změnit je na jeho silné. (Wooten, 2013) Právě z tohoto důvodu se tato bakalářská práce zaměřuje na výzkum kritických situací u daného hráče. Zabývání se touto problematikou je cesta k tomu, jak vybudovat ze slabých stránek silné.

Basketbal je týmová sportovní hra. Každý tým má maximálně 12 hráčů, přičemž současně může být na hřišti hráčů pouze pět. Tato hra je specifická tím, že branky, které nazýváme koše, jsou umístěny ve výšce větší než tři metry. Při hře basketbalu se do hry aktivně zapojují všichni hráči, kteří jsou v danou chvíli na hřišti. Tito hráči nemají mezi sebou rozdělené specifické úkoly pro obranu a útok, jako je tomu například v hokeji nebo americkém fotbale. Na útočné fázi se stejně jako na fázi obranné podílejí všichni přítomní hráči na hřišti. Utkání v basketbale trvá čtyřicet minut čistého času. Těchto čtyřicet minut je

rozděleno do čtyř čtvrtin, mezi nimiž jsou krátké pauzy. Mezi druhou a třetí čtvrtinou je pauza delší a při této pauze si družstva mění strany hřiště, na které útočí. Hráči nejsou omezeni v počtu možných střídání, do zápasu již ale nemohou zasáhnout v případě střídání z důvodu páté osobní chyby. (Velenský, 1994)

Basketbal je velmi rychlý sport, který je náročný ze všech stránek, ať už fyzické zdatnosti, taktické a technické připravenosti, nebo psychické odolnosti. Psychika hráče je tedy pro kvalitu soutěžních výkonů velice důležitá. Touto problematikou se obecně zabývají psychologie sportu a psychologická příprava, které určují teoretická východiska, použitá v této práci.

2.2 Sportovní psychologie

„Psychologie sportu je disciplína zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra.“ (Hartl, Hartlová, 2010 s. 473)

Sportovní psychologie představuje vědní obor, který je zatím na rozdíl od jiných vědních disciplín prozkoumán velmi málo. Sportovní psychologie se vyvinula sloučením obecné psychologie s vědami o tělesné výchově a sportu. Zabývá se nejen, vrcholovými sportovci, ale širším spektrem běžných osob. V současné době je velice populární, jelikož zkoumá zajímavá témata, jako jsou sportovní osobnost, sebedůvěra, motivace, emoce, skupinová koheze a mnoho dalších. Hlavním zaměřením sportovní psychologie je zkoumání vnímaných pocitů, myšlení a chování během vykonávání sportovní činnosti. Mnoho sportovců a trenérů si začíná uvědomovat, že se sportovní psychologie stala nedílnou složkou sportovního tréninku. Pokud sportovec nebo cvičenec porozumí vnímaným pocitům, vlastním myšlenkám, svému chování a naučí se s nimi pracovat, může výrazně zlepšit své výkony. (Tod, Thatcher a Rahman, 2010) Právě pochopení vnímaných pocitů, myšlenek a následného chování považuje pisatel za stěžejní, a proto je výzkumná část zaměřena otázkami na tato témata.

Hošek (2011) říká, že vymezení oblasti aplikované psychologie sportu je velice široké, jelikož psychologie sportu zkoumá vzájemné oboustranné vztahy mezi sportem a psychikou člověka. To jsou samo o sobě velice široké okruhy. Dále potom definuje několik pojetí

sportovní psychologie. Prvním pojetí je psychologie pohybových cvičení, což je vztah průpravných cvičení a psychiky. Dále potom psychologie tělesné výchovy. Existuje i takové pojetí, kde se sport zužuje pouze na soutěžní a vrcholový. V tomto případě potom psychologie sportu pomáhá využít psychologických prostředků k maximálnímu zvýšení sportovní výkonnosti. Existuje mnoho dalších vymezení sportovní psychologie. Pro tuto bakalářskou práci nám nejlépe poslouží právě vymezení, kdy sportovní psychologii bereme jako nástroj ke zvýšení kvality sportovního výkonu.

Podobně definuje sportovní psychologii také Galuchi (2008). Sportovní psychologie zkoumá, jaký vliv mají psychologické faktory na sportovní výkon. Je to uplatňování vědecké psychologie pro studium lidí provozující sportovní činnost.

V dobách začínajícího vědního oboru psychologie tělesné výchovy a sportu bylo publikováno více než tisíc studií sportovní osobnosti. Studium osobnosti bylo velice oblíbené. V posledních letech ale zájem upadá, jelikož se objevuje pouze málo použitelných a konzistentních závěrů. (Tod, Thatcher a Rahman, 2010) Pro přiblížení oblasti sportovní psychologie potřebné pro tuto práci je ale psychologie osobnosti velice významná, jelikož se zabývá individualitou jedince a jeho osobnostními rysy, které mají přímý vliv na úroveň sportovního výkonu.

2.2.1 Osobnost sportovce

„Osobnost je pojmenování pro ten celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě a že tyto reakce vykazují určitou jednotu citění, myšlení, vnímání, představ a snah.“ (Nakonečný, 1993 s. 9)

Basketbal je týmový sport a součástí každého družstva je velký počet rozdílných osobností. Každý sportovec se vyznačuje mnoha individuálními vlastnostmi a tyto vlastnosti definují jeho osobnost. Osobnost má tedy vliv na dosahování sportovních výkonů. Pojem osobnosti sportovce je velice složitý a musíme jej chápat jako něco, co se stále vyvíjí a utváří tak i jeho kariéru. Skutečné poznání osobnosti sportovce je cílem každého trenéra, jelikož toto poznání slouží jako podklad k další práci. Aby bylo možné dosáhnout unikátních výkonů, je třeba do jeho budování zapojit jak svalový aparát, tak i osobnost sportovce. Mnoho trenérů trénuje sportovce pouze od krku dolů a tím osobnost redukuje pouze na biologicky pojatý organismus. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

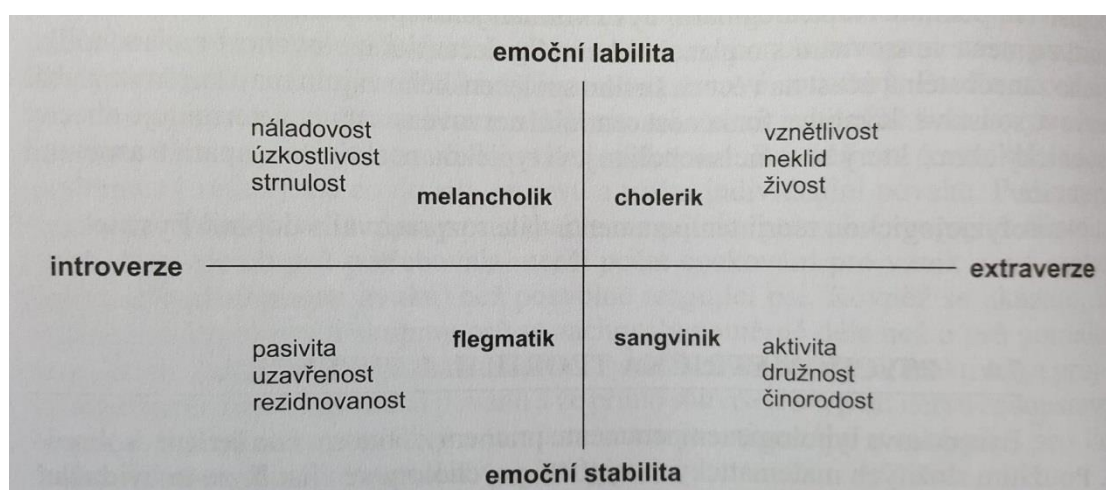
Tod, Thatcher a Rahman (2010) uvádějí, že každá osobnost je jedinečná a je tvořena směsicí vlastností (myšlení, cítění a chování), které člověka dělají tím, kým je. Strukturu osobnosti dělí na psychologické jádro, typické reakce a chování spjaté s rolemi.

Perič, Dovalil (2010) uvádějí, že osobnost sportovce tvoří soubor mnoha osobnostních vlastností a tyto vlastnosti ovlivňují člověka v jeho rozhodování a chování. Složitý soubor faktorů, které jsou ovlivněné a tvořené kontaktem s vnějším prostředím vytváří strukturu osobnosti. Nejvýznamnějšími z těchto faktorů jsou schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), charakter a postoje a hodnotová orientace.

2.2.1.1 Rysy osobnosti

Rysy neboli faktory osobnosti, jsou trvalé a neměnné stránky osobnosti nebo jejího chování. Mnoho psychologů uvádí, že rysy osobnosti pomáhají ve sportu lépe pochopit chování, nebo ho dokonce předvídat. Existuje několik teorií, které definují rysy osobnosti. Ve sportu se ale nejvíce využívá Eysenckova teorie, která se skládá ze tří osobnostních dimenzí. Těmito dimenzemi jsou extroverze – introverze, neuroticismus (emoční labilita) – stabilita a psychoticismus a superego. Za pomoci těchto tří dimenzí potom definuje čtyři typy osobnosti. Melancholik, choleric, flegmatik a sangvinik. (Tod, Thatcher a Rahman, 2010) Tento způsob dělení typů osobností se také často nazývá dělení dle temperamentu.

Obrázek č. 1: Schéma jednotlivých typů osobností



(Cakirpaloglu, 2012 s. 70)

Temperament můžeme chápat jako vrozený základ osobnosti. Díky těmto vrozeným dispozicím reaguje člověk specificky na určité podněty. „*Temperament je individuálně charakteristický typ reaktivity a dynamiky psychiky. Představuje formální základ průběhu duševních dějů i projevů chování.*“ (Vágnerová, 2004 s. 216) Temperamentový základ osobnosti je velmi málo ovlivnitelný a je dán geneticky. Dá se používat jako kritérium k rozlišování různých typů člověka. Sangvinik je charakterizován jako člověk se slabými citovými prožitky, ale rychlou proměnlivostí reakcí, choleric je naopak definován jako člověk se silnými, rychle se měnícími emocemi, flegmatik jako člověk s malou tendencí měnit svou náladu a melancholik jako osoba typická silnými, pomalu se měnícími citovými prožitky. Daný temperament potom člověka předurčuje k určitému typu chování. (Vágnerová, 2004)

2.2.1.2 Vztah mezi osobností a sportovním výkonem

Pro výzkumnou část této bakalářské práce je potřeba objasnit problematiku vztahu mezi osobností a sportovním výkonem. Tod, Thatcher a Rahman (2010) říkají, že vztah mezi osobností a sportovními výkony je velice těžké zkoumat. Existuje totiž velké množství různých sportů a každý sport může dané osobnosti vyhovovat jinak. Navíc problematika osobnosti je velice široká a na sportovní výkon mají vliv pouze některé faktory, které osobnost definují. I přes velký počet různých výzkumů, nelze s jistotou říct, zda existuje vztah mezi osobnostními rysy a sportovním výkonem. Většina odborníků pohybujících se v oblasti sportu nicméně věří, že vlastnosti osobnosti přispívají k úspěchu. Mnozí také uvádějí, že pro kvalitní sportovní výkon je zapotřebí duševní odolnost. Za problém potvrdit existenci vlivu osobnosti na sportovní výkon odborníci označují širokost tématu sportovní osobnosti. Z toho důvodu jsou v následujících kapitolách rozebrány jednotlivé dimenze osobnosti, jako je sebedůvěra, motivace, odolnost, pozornost a další.

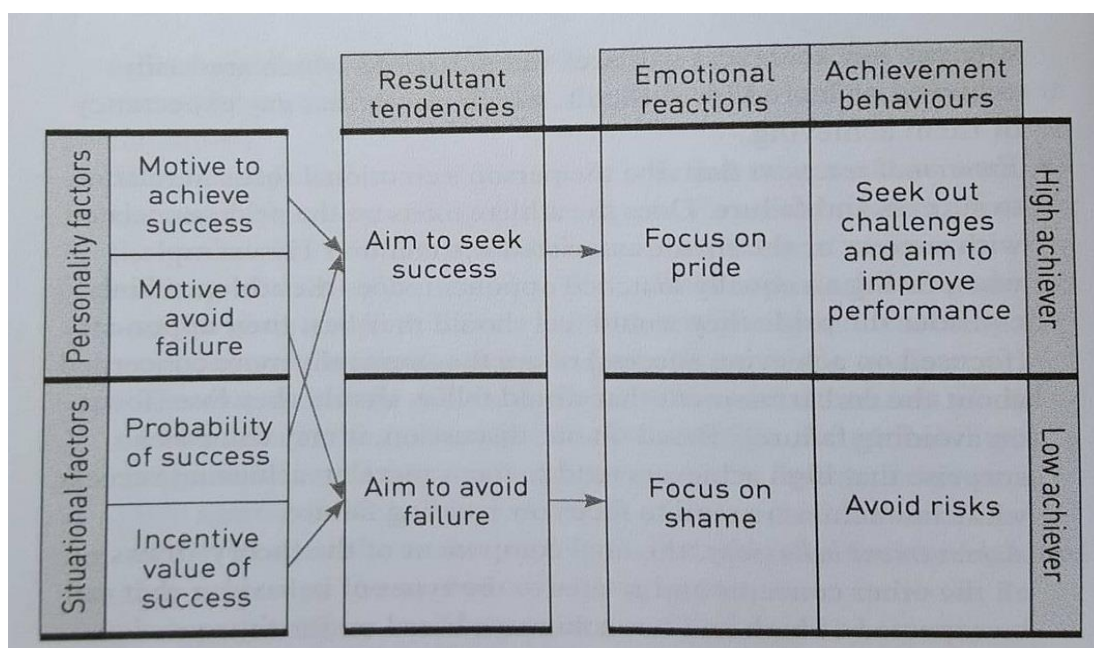
2.2.2 Motivace

Motivace úzce souvisí s lidskými emocemi. Emoce může působit jako popud motivace, může být cílem pro motivaci, ale také může motivované chování pouze provázet. (Nakonečný, 2000)

Motivace je velmi důležitou složkou kvalitního sportovního výkonu. „*Pojem motivace se vztahuje k vysvětlování příčin chování.*“ (Nakonečný, 1973 s. 105) Motiv, latinsky motus, znamená pohyb. Motiv můžeme definovat jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. „*Motiv je faktor, který uvádí věci do pohybu. Může jít o pohyb ve fyzikálním prostoru nebo – v přeneseném smyslu – o pohyb psychický, pohyb myšlenek, představ, přání, rozhodnutí atd., obecně lze říci, že motiv je faktor uvádějící do pohybu jakoukoli činnost či proces.*“ (Říčan, 2010 s. 96) Nakonečný (1973) uvádí ve svém díle tyto druhy motivů: Hlad a žízeň, Sexus, Agrese, Úzkost, Úspěch, Únava, Potřeba dojmů, Potřeba explorace a orientace, Hra, Potřeba sociálního kontaktu, Potřeba lásky a něžnosti.

Ve sportovním prostředí je velice důležitá výkonová motivace. Je postavená na předpokladu, že lidé jsou obecně motivováni dosažením úspěchu. Úspěch se dá měřit jako výkon v porovnání s výkony protivníků. Proto se výkonová motivace nazývá soutěživostí. Další možností motivace je strach ze selhání. Obecně se předpokládá, že výkonnější a úspěšnější sportovce pohání motivace pro dosažení úspěchu a naopak méně výkonné strach z neúspěchu. Proto vysoce výkonné osoby dávají přednost situacím s velkými výzvami a méně výkonné situacím, ve kterých mohou snadno uspět. Teorii potřeby úspěchu potom tvoří pět faktorů. Osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování. (Tod, Thatcher a Rahman, 2010) Interakci mezi jednotlivými faktory popisuje následující schéma.

Obrázek č. 2: Schéma interakce mezi jednotlivými faktory



(Tod, Thatcher a Rahman, 2010 s. 34)

2.2.2.1 Vytváření motivace

Mnozí trenéři věří, že sportovec buď má motivaci k tréninku a výkonu nebo nemá a tím to pro ně končí. Do svých družstev potom hledají hráče s danými schopnostmi. Faktem ale je, že trenér může hráčovu motivaci podporovat a rozvíjet práci s ní. Jedna z využívaných možností jak namotivovat sportovce je využívání pokřiků, motivačních řečí, citátů. Další je motivovat za pomoci cukru a biče – odměn a trestů. Dobří trenéři vědí, že u hráčů není třeba vytvářet motivaci, ale týmové prostředí, ve kterém se hráči přirozeně motivují. Atlety totiž stejně jako běžné osoby motivuje potřeba. A tato potřeba je u atletů zábava, pocit z pozitivních prožitků ze sportu, z toho že patřím do skupiny, že jsem užitečný. (Burton, Readeke, 2008)

2.2.2.2 Vůle

Slovo vůle bývá velmi často skloňováno ve spojení se sportovní přípravou a sportovním výkonem. Převládá všeobecný názor, že kdo se chce stát úspěšným sportovcem, musí mít velmi silnou vůli. Vágnerová (1997) definuje vůli jako schopnost chtění, ze které vyplývá určité jednání. Volní proces je tedy velmi blízký motivačním tendencím a někteří psychologové ho tam i řadí.

2.2.3 Emoce

Každý sportovec během svého sportovního výkonu projevuje ve větší či menší míře jistou dávku emocí. Tento projev emocí a jejich zvládnání má buď pozitivní, nebo negativní vliv na sportovní výkon. „*Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuálně i dalšími vnějšími projevy.*“ (Vágnerová, 2004 s. 143). Emoce jsou propojeny s fyziologickými funkcemi. Silné emoční prožitky jsou doprovázeny somatickými reakcemi. (Vágnerová, 2004)

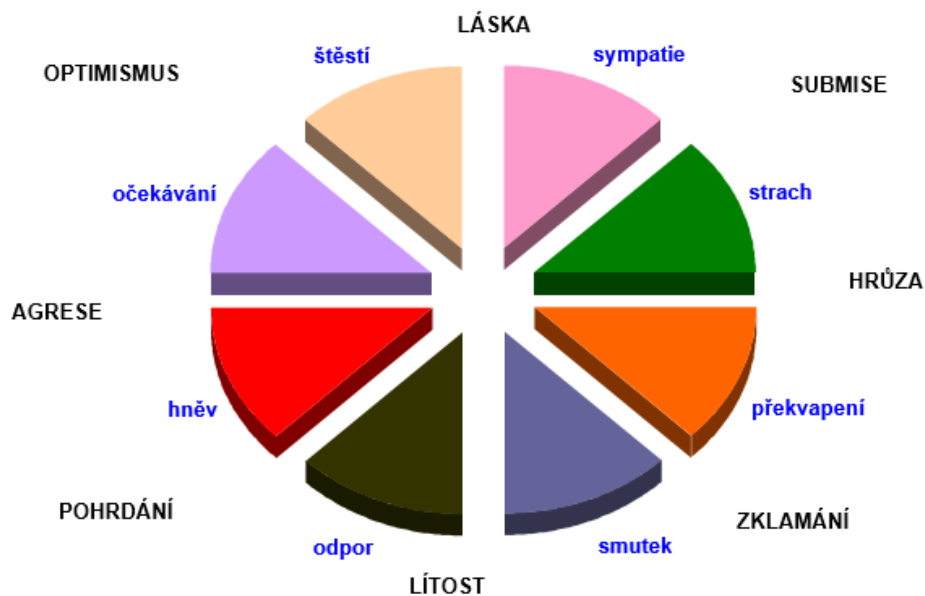
Podat nějaký větší výkon bez emocí nejde, protože by k tomuto výkonu nebyl důvod. Proto nemůžeme emoce chápat pouze jako nějaký druh rušivých elementů. Klidný a lhostejný

člověk nedokáže podat dobré výkony ve sportu, ani v práci. Naopak při nadměrném množství prožívaných emocí mohou tyto emoce opravdu působit rušivě, a tím například sportovce ovlivňovat v jeho koncentraci. Takto na sportovce mohou působit jak kladné emoce, jako je například radost, tak i negativní emoce, například zlost. Nesoustředěný, emocemi naplněný sportovec nepodá kvalitní výkon. V důležité chvíli mine střelu, nebo nepromění gól. (Šimek, 1995)

2.2.3.1 Typy emocí

Teorii pro definování typů emocí existuje velmi mnoho. Švancara (2003) uvádí ve své práci osm základních emocí dle Putschika. Těmito emocemi jsou: štěstí, očekávání, hněv, odpor, strach, akceptování (sympatie), překvapení a smutek.

Obrázek č. 3: Schéma jednotlivých typů emocí dle Putschika



(Švancara, 2003 s. 20)

Obecně lze dělit emoce na kladné (radost, láska a spokojenost) nebo záporné (smutek, nenávisť a strach). (Švancara, 2003) Tyto emoce mají přímý vliv na emoční prožívání a ovlivňují ho dle typu emoce.

2.2.3.2 Emoční prožívání

Emoční prožitky vznikají spontánně na základě vnějších podnětů a nelze je výrazně ovlivnit. Jedinou možností, jak je ovládat a pracovat s nimi, je možnost pracovat se snahou o jejich regulaci, potlačovat jejich duševní obsahy a záměrně vytěsňovat ty nepřijatelné. Emoční prožitky se dají dělit dle kvality, libost – nelibost, nebo stupně prožitku, napětí a na druhé straně uvolnění. Intenzita, stabilita, trvalost a proměnlivost emočních prožitků typických pro určitého jedince jsou geneticky podmíněny, stejně jako podněty, které tyto prožitky způsobují a úzce souvisí s typem temperamentu. (Vágnerová, 2004)

Prožívání emocí je úzce spojeno se sportovním výkonem. Při kolektivním sportu je tento fakt navíc umocněn tím, že hráči prožívají emoce společně ve větší skupině lidí. Na kvalitu sportovního výkonu má tedy přímý vliv schopnost reagovat a zvládat tyto emoce.

2.2.3.3 Reakce na emoce

Pokud chceme docílit jednání, které je v souladu se všemi osobními potřebami, musí být rozhodování založené na vyváženosti rozumové a emoční složky. Jestliže se nám zkracuje doba, ve které musíme reagovat, přikláníme se více ke složce emoční. Jsou lidé, kteří dokáží reagovat na základě emoční složky účinněji a lépe, ale také lidé, kterým to působí velké problémy. Tato schopnost vychází z vrozených základů, ale dá se rozvíjet. Nazýváme ji emoční inteligence. (Šimek, 1995)

Emoční inteligence je vymezena několika základními faktory, přičemž některé mají velký vliv na kvalitu sportovního výkonu. Dobrá orientace ve vlastních emocích znamená schopnost rozumět svým emočním reakcím a díky tomu je předvídat a adekvátně reagovat. Dále pak regulace neboli zvládání vlastních emocí, což má za přínos schopnost udržet si pozitivně laděné emoce, ovládat je nebo se dokonce zbavit těch negativních jako je smutek, frustrace, úzkost nebo podrážděnost. Třetím faktorem je schopnost aktivace pozitivních emocí, které posilují motivaci žádoucí činnosti vedoucí k určeným cílům. Pomáhají také odolávat nepříjemným podnětům, které nás od zmíněného cíle vzdalují. (Vágnerová, 2004)

2.2.4 Koncentrace, pozornost a stabilita

Pozornost, jako zaměřenost a soustředěnost na ohraničený děj nebo situaci je základním předpokladem sportovní činnosti. Fyziologickým základem je podráždění v centrální nervové soustavě ve spojení s určitou úrovní aktivace. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011) „Vědomí má výběrový charakter, zaměřuje se určitým směrem a eliminuje tak jiné potenciální obsahy. Funkcí této vlastnosti vědomí je pozornost. Pozornost je centrem vědomí, které se projevuje aktivní zaměřeností na určitý obsah.“ (Vágnerová, 1997 s. 33)

Vágnerová (1997) definuje z vývojového hlediska dvě základní varianty pozornosti, a to pozornost bezděčnou, neboli spontánní a pozornost úmyslnou. Pozornost bezděčná nevyžaduje předchozí úmysl. Je potřebná pro získávání důležitých informací a je významná v předškolním věku. Naopak v případě úmyslné pozornosti je pozornost často udržovaná vůlí. Slouží jako prostředek k dosažení cíle, ne jako cíl samotný.

Ve sportu se často setkáváme s pojmem koncentrace. Koncentrace je vlastnost pozornosti. Někteří autoři ji ale zaměňují s pojmem pozornost a to především v oblasti sportu. Sugarman (1999) uvádí, že koncentrace je schopnost nasměrovat smysly a myšlenkové procesy k jednotlivým objektům, k myšlenkám a pocitům, které se vztahují k úkolu. Koncentraci můžeme přirovnat k duševní disciplíně a mentální kontrole.

2.2.4.1 Vlastnosti pozornosti

Vágnerová (1997) uvádí čtyři vlastnosti pozornosti. První vlastností je koncentrace pozornosti, která udává intenzitu soustředění. Druhou vlastností je tenacita, která udává, po jak dlouhou dobu jsme pozornost schopni udržet. Třetí je rozsah pozornosti, který nám říká, na jaké množství podnětů jsme schopni zaměřit naši pozornost a čtvrtou vlastností je vigilita, která říká, jak jsme schopni přenášet pozornost z jednoho objektu na druhý.

2.2.4.2. Stabilita

Problém stability výkonů je ve sportu velmi známý. U hráčů se velmi často stává, že dokáží podat dobrý sportovní výkon, ale tento výkon již nedokáží zopakovat. Nebo naopak

podávají standardně dobré výkony, ale nedokáží se vyvarovat herním výpadkům a poklesům formy. Orlick (2008) uvádí, že je stabilita herních výkonů závislá na vysoké úrovni konzistentního soustředění. To znamená, že pokud chce jedinec podávat stabilní výkony, musí si najít takovou úroveň koncentrace, která je pro něj optimální a tuto úroveň konzistentně udržovat. V praxi je udržení stále stejné úrovně koncentrace hodně složité, jelikož na jedince v rozdílných situacích působí rozdílné faktory. Tuto schopnost, koncentrovat se na nejlepší výkony, musí jedinec dlouhodobě rozvíjet.

2.2.5 Psychická odolnost, stres a sebevědomí

V této kapitole jsou rozebrány pojmy, které jsou úzce spojeny s kvalitou sportovního výkonu, jelikož na něj mají přímý vliv

2.2.5.1 Psychologická odolnost

Sportovní výkony, a to především na vrcholové úrovni, vyžadují vysokou úroveň zátěžové odolnosti. Během sportovního výkonu na nás působí velmi mnoho extrémních vlivů, které zvládáme díky kapacitě naší odolnosti. Odolnost je tedy nějaký generalizovaný předpoklad pro dosažení optimálního sportovního výkonu. „*V obecné rovině vyžaduje sportovní výkon určitou rovnováhu nároků a dispozic, za jejichž součást lze považovat adekvátní vztah konativních složek včetně aktivace a výkonové kapacity v užším smyslu (schopnosti, dovednosti).*“ (Paulík, 2010 s. 144)

Vysoká úroveň psychické odolnosti značí schopnost předvést sportovní výkon neměnné úrovně při zvýšené psychické zátěži. Psychologická odolnost je úzce spojená s teorií stresu a to z to důvodu, že právě stres má při vykonávání sportovní aktivity rušivé účinky. Sportovci jsou nuceni se během tréninků a hlavně během soutěží přibližovat svým hraničním možnostem fyzickým i psychickým. Z toho důvodu je stres ve větší či menší míře během vykonávání vrcholového sportu přítomný neustále. (Hošek, 1979) „*V tomto smyslu je psychologická odolnost ve sportovní činnosti schopnost psychiky sportovce, vzdorovat stresogenním účinkům sportovní aktivity.*“ (Hošek, 1979 s. 33)

2.2.5.2 Stres

Při sportovním výkonu působí na jedince jistá míra stresu, a to především v kritických situacích. Někteří sportovci chtějí uspět a tyto kritické situace berou jako výzvu. Druhá skupina sportovců je motivována naopak strachem z neúspěchu. Pokud je sportovec vystaven kritickým situacím při soutěžním utkání, může ho stres z této situace paralyzovat a prakticky zmařit jeho sportovní výkon. Schopnosti zvládat tyto (stresové) situace získává jedinec především v dětství, nebo dospívání, ale dají se dále rozvíjet. (Smith, 2012)

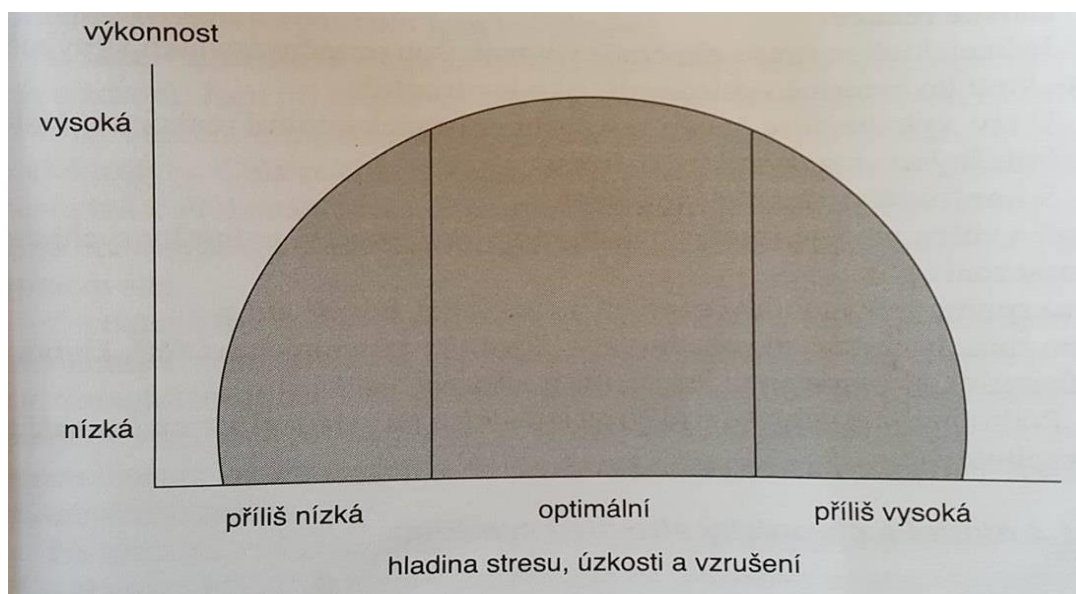
Stres může být faktor, který má značný vliv na kvalitu sportovního výkonu. „*Stres je nárok na jedince, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.*“ (Schreiber, 2000 s. 16). Stres může mít negativní účinky na psychiku hráče, jeho sebevědomí i úroveň jeho motivace a koncentrace.

Klasifikace stresu je velice obtížná. Stres můžeme dělit na stres fyzický a stres psychický. Protože je ale odezva lidského těla na stres vždy celková, je toto dělení používáno spíše z teoretických důvodů. Dle intenzity je dělení složité, jelikož je stres těžko měřitelný. Naopak se často používá dělení dle kvality na negativní (distress) a pozitivní (eustress). (Hošek, 1979)

2.2.5.3 Závislost výkonu na výši stresu

Pokud chceme dosáhnout výkonu, potřebujeme k tomu určitou hladinu stresu. Výši hladiny stresu pro optimální výkon ukazuje následující schéma. Naopak při příliš nízké, nebo příliš vysoké hladině výkon rapidně klesá.

Obrázek č. 4: Schéma závislosti výkonu na stresu



(Bartůňková, 2010 s. 17)

2.2.5.4 Sebedůvěra

Důležitou vlastností, kterou musí mít každý vrcholový sportovec je sebedůvěra. Zvládnání těžkých situací a dosažení velmi kvalitního sportovního výkonu pomáhá víra v sebe samého. Existuje mnoho teorií, které tvrdí, že pokud člověk něčemu opravdu věří, pak se tak i stane. Basketbal je velmi náročný sport a bez dostatečné úrovně sebedůvěry se v něm nedá uspět. Pokud hráč nastupuje do utkání s pocitem, že prohraje, nebo že je prohra možná, pak je mnohem pravděpodobnější, že tato skutečnost může nastat. Naopak pozitivní myšlení a zdravá míra sebedůvěry zvyšuje pravděpodobnost vítězství ve prospěch hráče.

Velmi mnoho sportovních psychologů tvrdí, že vysoká míra sebedůvěry napomáhá k úspěchu. Znakem sebedůvěry je vnímání vlastních schopností a dovedností dosáhnout úspěch. Tato víra v úspěch potom dále ovlivňuje motivaci, chování, myšlení a emoce

takovým způsobem, který zvyšuje pravděpodobnost úspěchu. Výzkumy také potvrzují, že se sebevědomí jedinci dokáží snažit více a déle při daném výkonu, což je další aspekt, který napomáhá k úspěchu. (Tod, Thatcher a Rahman, 2010) Dá se tedy říci, že sebedůvěra je základním stavebním kamenem sportovních úspěchů.

Velmi důležité je o možnosti prohry vůbec nemluvit a nemyslet na ni, protože bychom si možnost prohry připouštěli. Pokud si tyto myšlenky vůbec nepřipustíme, máme již z jisté části vyhráno. (Peale, 1996)

2.2.6 Aktivace

Aktivace vzniká vlivem periferního stimulu (zrakového, sluchového atd.) na vzrůst dráždivosti v centrálním nervovém systému. Důsledkem dráždění centrální nervové soustavy je nárůst aktivační úrovně jedince. (Sillamy, 2001)

Aktivace dosahuje různých aktivačních úrovní. Velmi nízká úroveň aktivace nastává během spánku, naopak velmi vysokou úroveň aktivace zažíváme při silných emočních prožitcích. Ve spojení se sportem nazýváme vysokou úroveň aktivace startovní horečkou a naopak nízkou úroveň aktivace startovní apatií. Oba tyto extrémy mohou mít negativní vliv na sportovní výkon. Pro sport je nejvýhodnější optimálně zvýšená aktivace pozitivního směru. Tuto úroveň aktivace nazýváme jako mobilizační pohotovost a je cílem regulace těchto aktuálních psychických stavů. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

2.2.7 Aktuální psychické stavy

Nejčastěji nacházíme dělení aktuálních psychických stavů na tři základní typy. Předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Předstartovní stavy se dostavují například s blížícím se významným utkáním. V době bezprostřední blízkosti před utkáním jsou vystřídány stavy soutěžními. Tyto stavy mohou přetrvávat i v průběhu utkání. V době po utkání se dostavují stavy posoutěžní, které vyvolává například subjektivní hodnocení průběhu utkání. Posoutěžní stavy mohou ve výjimečných případech přetrvávat do druhého dne. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Z hlediska sportovní psychologie jsou nejvýznamnější stavy předstartovní. Předstartovní stavy jsou ovlivněny především emocemi a motivací. Existují tři typy předstartovních stavů. Prvním z nich je stav nadměrné aktivace neboli startovní horečka. Je to stav emočně negativní, který se projevuje svalovým třesem, křečovými pohyby a celkově špatnou koordinací jemných pohybů. Druhým je stav nepřiměřeně nízké aktivace neboli apatie. Tento stav se projevuje celkovou malátností, ochablostí a diskoordinací. Snižuje se agresivita, která přechází až do úplné pasivity. Třetí, optimální, je stav optimálně zvýšené aktivace neboli bojová pohotovost. V tomto stavu přichází vysoká pohotovost k reakci a pozitivní vnitřní napětí s ovládanou přiměřenou agresivitou. (Perič, Dovalil, 2010)

2.2.7.1 Regulace aktuálních psychických stavů

Potřeba regulovat aktuální psychické stavy se zdůvodňuje nepříjemností těchto stavů a jejich negativním vlivem na kvalitu sportovního výkonu. Regulační prostředky můžeme rozdělit do čtyř skupin podle účelu. Jsou to prostředky ke snížení aktivaci, ke zvýšení aktivace, snížení negativních prožitků neúspěchu a odstranění psychologických důsledků únavy. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

Při nadměrné aktivační úrovni musíme posoudit, zda se jedná o aktivaci v pozitivním směru, či směru negativním. Pokud jde o směr negativní, používá se pro snižování aktivační úrovně například principu odvedení pozornosti od daných podnětů, navozujících strach a očekávání.

Příliš nízká aktivační úroveň není ve sportu velmi častým jevem. Důležité je si uvědomit, že musíme aktivační úroveň zvyšovat pozitivním směrem. K tomu se nejčastěji využívá například navození pocitu odpovědnosti, využití rozumové argumentace nebo zvyšování soustředění na danou činnost.

Velmi složitý proces je snížení negativních důsledků neúspěchu. Zjednodušeně lze říci, že je tento proces založen na principu prevence proti projevu frustrace. Využívá se k tomu snaha o odvedení pozornosti od neúspěchu nějakou atraktivní a emocionálně příjemnou činností. To může být ale velmi těžké, jelikož prožitek neúspěchu mívá často dominantní charakter.

Pocit únavy je obranný mechanismus našeho těla, který lze krátkodobě překonat volným úsilím. Při kumulované únavě se ale musíme snažit hledat efektivnější cesty regenerace. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

Perič a Dovalil (2010) uvádějí následující prostředky pro regulaci předstartovní stavů. Rozcvičení, dechová cvičení, hudba a projev trenéra. Při rozcvičení regulujeme apatii za pomoci kratších výdrží, rychlejších pohybů a švihových cvičení, naopak startovní horečku delšími výdržemi a pomalejšími pohyby. Dechová cvičení využíváme ve formě pomalého a hlubokého dýchání u startovní horečky, a kratší prudké nádechy a výdechy při apatii. Klidnější, pomalá a méně rytmická hudba je další možností pro regulaci startovní horečky. Naopak hlasitá, rytmická a výrazná hudba je používána při regulaci apatie. Poslední možností je projev trenéra, který při startovní horečce používá pomalejší frekvenci slov, mluví tišeji a klidněji, při apatii používá expresivnějších výrazů, mluví nahlas a výrazně gestikuluje.

2.2.8 Frustrace

„Frustrace je stav toho, komu není dopřáno náležité uspokojení, kdo je oklamán ve svých nadějích. Frustrace může pocházet z chybění předmětu (nedostatku potravy) nebo z překážky na cestě k uspokojení.“ (Sillamy, 2001 s. 62) Příčiny způsobující frustraci mohou být vnitřní a vnější. Vnitřní příčiny vycházejí z jedince a vnější příčiny vycházejí z prostředí. Co může být příčinou frustrace, se dá pouze těžko předpovědět, jelikož to, co může na jednoho jedince působit pozitivně, může na druhého působit zcela opačně.

Frustrace ve spojení se sportovním výkonem má velký význam. Pokud se sportovec v průběhu vykonávání sportovní činnosti snaží o nějaký konkrétní počín, a dosažení tohoto počínu se mu nedaří, může z této situace pramenit frustrace, která dále negativně ovlivní kvalitu sportovního výkonu.

2.2.9 Agresivita

Z psychologického hlediska definuje agresivitu Sillamy (2001) jako tendenci k napadání. Dále uvádí, že je agresivita v těsném spojení s frustrací. Z hlediska sportovního můžeme agresivitu chápat ze dvou pohledů. Tím prvním je agresivita jako charakteristický

způsob hry, kdy se snažíme svým způsobem hry dostat soupeře pod tlak. Takováto agresivita má v rozumné míře pozitivní vliv na sportovní výkon. Druhý pohled se více blíží pohledu, který uvádí Sillamy. Tento druh agresivity je při sportu nežádoucí a má velmi špatný vliv na sportovní výkon. Nejčastěji pramení z dlouhodobé frustrace ze špatného sportovního výkonu.

2.3 Psychologická příprava jedince

„Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku orientující se na ovlivňování psychologických komponentů sportovního tréninku.“ (Perič, Dovalil 2010 s. 151)
Psychologickou přípravu může realizovat psycholog, nebo trenér. Pro účinnost psychologické přípravy je nutný zájem ze strany sportovce a jeho aktivní zapojení. Jejím cílem je vytvořit u sportovce optimální psychické předpoklady pro ideální sportovní výkon. Zvyšuje psychologickou odolnost a zkvalitňuje adaptaci na sportovní podmínky v tréninku a soutěžních utkání.

Dle časové náročnosti a obsahu se psychologická příprava dělí na dva typy. Dlouhodobá příprava a krátkodobá příprava.

Dlouhodobá příprava je součástí každé tréninkové jednotky. Jejím úkolem je utváření osobnosti sportovce s ohledem na požadavky sportovního výkonu, zvyšování odolnosti, posilování soutěživosti, motivace a sociálně psychologických aspektů sportu.

Krátkodobá příprava má za cíl dosažení co nejlepšího sportovního výkonu k určitému datu. Její délka je maximálně několik týdnů. Využívá se u ní hlavně modelových tréninků a cílevědomé regulování aktuálních psychických stavů.

Psychologická příprava musí být nedílnou součástí sportovní přípravy a musí být vhodně kombinována s ostatními složkami, s přípravou taktickou a fyzickou. (Perič, Dovalil 2010)

V následujících kapitolách jsou rozebrány metody a pojmy, které se využívají v oblasti psychologické přípravy sportovce a mají přínos pro kvalitu sportovního výkonu.

2.3.1 Modelový trénink

Modelový trénink je jednou z možností psychologické přípravy sportovce. Modelový trénink můžeme chápat jako adaptaci na podnět, který původně působil jako stresor. Tyto stresory působí negativně na kvalitu sportovního výkonu. V praxi si můžeme modelový trénink představit jako zařazení modelové soutěžní situace do procesu tréninku a následné zvýšení odolnosti vůči psychické zátěži, kterou tato soutěžní situace vyvolává. Je

samozřejmě, že v soutěžní situaci na sportovce působí více vlivů a také jistý diskomfort oproti situaci na tréninku. Proto je velmi důležité psychologické navození atmosféry.

Jednodušší formou modelového tréninku je navození věrných podmínek budoucí soutěže. K této metodě modelového tréninku se využívá například odehrání přátelského utkání se soupeřem, který je svým herním stylem velmi podobný soupeři, a se kterým se utkáme v soutěžním utkání.

Poslední metodou modelového tréninku je metoda, kterou v současnosti trenéři hodně využívají. Touto metodou je umělé přetížení sportovce a snaha o adaptaci sportovce na nutnost využívat všech rezerv v soutěžním utkání. Tuto metodu nazýváme „přetížený“ trénink (overstres). (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

2.3.2 Představivost

Kabošová, Jelínek (2003) uvádějí představivost jako nedílnou součást psychologické přípravy sportovce. Práce s představivostí se také využívá v různých metodách relaxačních technik pro odbourávání stresu. Představivost je potřeba trénovat, stejně jako třeba trénujeme fyzickou zdatnost. *„Důležité je, umět si připomenout každý detail, který jsme schopni svými smysly vnímat. Vizuální efekty: například když padne gól, světla se rozblíkají, brána je osvětlena specifickým způsobem. Velmi důležité je zapamatovat si zvuky, které určité situace provázejí: nadšený výkřik fanoušků, jejich povzbuzující pokřik, aplaus, zvláštní hudbu, zvuk bruslí na ledě, úder hokejky do puku... každý zvuk je velmi specifický a zvuková informace se v naší paměti zapisuje hlouběji než obrazová.“* (Kabošová, Jelínek, 2003 s. 129)

Kabošová a Jelínek (2003) tvrdí na základě experimentu provedených na basketbalových hráčích, že lze zlepšit úspěšnost střelby za pomoci tréninkové metody, kdy si hráči pouze detailně představují střelbu při střeleckém tréninku. Popisují výzkum, kterého se zúčastnily tři výzkumné skupiny. Všem skupinám zaznamenali procentuální úspěšnost střelby na basketbalový koš. Následně dostala každá skupina jiné úkoly. První, kontrolní skupina, neměla za úkol nic a nesměla střelbu trénovat po celou dobu výzkumu. Druhá skupina se během výzkumu účastnila tréninkového procesu střelby. Třetí skupina si měla za úkol trénování střelby pouze představovat. Po uplynutí stanovené doby byla všem třem skupinám opět změřena úspěšnost střelby. Výzkum dospěl k překvapivému závěru, že skupině, která nic

nedělala, se úspěšnost střelby nijak nezlepšila, druhé skupině která střelbu trénovala, se úspěšnost střelby zlepšila významně a poslední skupině se díky procesu představování si a vizualizace tréninkového procesu zlepšila střelba jen o něco méně než druhé skupině.

Tento výzkum dokládá účinnost představivosti a vizualizace a její přínos při zlepšování sportovního výkonu.

2.3.3 Vědomí a podvědomí

Ve vědomí se odehrává proces myšlení, tím pádem se vědomí rozhoduje na základě tohoto procesu. Všechna rozhodnutí tedy činí naše vědomí. Naopak vnitřní pochody našeho organismu nemůžeme vůlí nijak ovlivnit. Podvědomí se tedy řídí na základě vlastních zákonů. Považuje za skutečné vše, co mu vnukneme a čemu opravdu věříme. Podvědomí tedy může přijmout za své to, o čem jste jednoznačně přesvědčeni a reaguje podle toho, přestože vaše přesvědčení nemusí být objektivní. (Murphy, 1962)

„...procesy, probíhající v podvědomí jsou pro vědomí nedostupné, nelze si je uvědomit. Lze je pozorovat pouze částečně, poté, co prošly cenzurou a pouze v situacích, kdy došlo k přerušení bdělosti...“ (Ubaldo, 2011 s. 538)

2.3.4 Autosugesce

Autosugesce je prostředek, kterým člověk může ovlivňovat své podvědomí. Tohoto procesu jedinec docílí tím, že záměrně ve svém vědomí zdržuje dominantní myšlenky, které následně začnou podvědomí samovolně ovlivňovat. *„Autosugesce je ovlivňování vlastního já. Je to prostředek komunikace mezi tou částí mysli, v níž dochází k uvědomělému myšlení a podvědomím“ (Hill, 1990 s. 55)*

2.3.5 Relaxačně kognitivní techniky

Tyto techniky se aplikují u sportovců, kteří chtějí dosáhnout špičkového výkonu a mají vliv především na snížení stresu při aktuálních psychických stavech. Fair (1983) uvádí

ve svém díle celkem tři relaxačně kognitivní techniky. Pasivní koncentraci, Bensonovu meditační proceduru a vizuální imaginaci.

Pasivní koncentrace se užívá při meditaci a její pochopení a následná aplikace je velice obtížná. Při použití této techniky se snaží sportovec být pasivním pozorovatelem myšlenek a nechat je ve své mysli volně plynout. Výsledkem by měl být pokles napětí a čistá psychika.

Bensonova meditační procedura se využívá v případech, kdy jsou zdrojem interference například rušivé myšlenky. Aplikaci této procedury si můžeme představit například jako proces počítání od jedné a soustředění se u toho na pravidelné hluboké dýchání.

Při použití vizuální imaginace si sportovec představuje nějaké příjemné místo, na kterém se cítí zcela uvolněný. V průběhu této procedury mu terapeut pomáhá s vizualizací pro vytvoření živé scény.

2.3.6 Myšlení ve sportu

Určitě všichni víme, že se sportovci bývají spojováni s označením "velké svaly malý mozek". Jednoduše řečeno na sportovce se nahlíží jako na lidi s menším IQ než je tomu u běžné populace. Určitě existují sporty, kde se inteligence praktikujících jedinců pohybuje na nižší úrovni, jelikož to souvisí s okruhem lidí, ze kterého se k těmto sportům lidé hlásí. Mnoho sportů ale vyžaduje dostatečnou vysokou inteligenci k tomu, aby v nich mohl být člověk úspěšný. Basketbal je jedním z nich. Dříve byl dokonce označován jako sport vysokoškoláků. Jedním z nejdůležitějších faktorů pro myšlení ve sportu je jeho rychlost. Sportovec si nemůže dovolit dlouho přemýšlet nad řešením problému a musí reagovat rychle. Proto se pro naučení takového jednání trénují v týmových sportech například "signály", které poté pomáhají řešit různé typy situací. Říkáme tomu budování tzv. "Kognitivních map". Vznikají nám specifické "vzorce" řešení, které posléze ve vhodnou chvíli aplikujeme. V týmových sportech poté tyto "vzorce" nazýváme "signály", které jsou předem perfektně nacvičeny a automaticky realizovány na smluvený podnět. Konkrétně v basketbale se signály mohou objevit například v postupném útoku, vyhazování z autu atd. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

2.3.7 Sportovní rituály

Jelínek a Kuchař (2006) uvádějí, že pod pojmem sportovních rituálů si nemáme představovat žádné šamanské, nebo například skupinové rituály. Sportovní rituály mohou sloužit jako určitá stereotypní příprava na sportovní výkon. Rituály mohou sloužit jako jakýsi hromosvod obav a strachu z následujícího výkonu, respektive z jeho výsledku. Můžeme si je představit jako jakési opakované vzorce chování, jejichž praktikování spojujeme s konkrétním časem a v ideálním případě i místem.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Tato bakalářská práce vznikla v prostředí basketbalového týmu Sokol Horní Počernice. Cílem práce bylo identifikovat nejvýznamnější kritické situace působící na jednoho konkrétního hráče a zaznamenat prožívání a vzorce chování (typické reakce) spojené s těmito kritickými situacemi. Následně identifikované situace včetně jednotlivých reakcí analyzovat. Dalším cílem je pro nejvýznamnější kritické situace rozšířit repertoár možných reakcí pro jejich efektivnější zvládnání.

Mezi dílčí úkoly práce patří

- 1) Vysvětlení teoretických východisek a pojmů
- 2) Vytvoření seznamu možných kritických situací na základě rozhovorů a studia literatury
- 3) Vytvoření dotazníku pro identifikaci kritických situací
- 4) Analýza kritických situací, prožívání a reakcí pěti různých utkání
- 5) Sestavení výsledného přehledu (tabulky) nejvýznamnějších kritických situací působících na psychiku zkoumaného hráče
- 6) Navržení repertoáru dalších možných reakcí pro nejvýznamnější kritické situace

Po konzultaci s vedoucím práce bylo rozhodnuto, že z důvodu zvolené kazuistické výzkumné metody, není třeba definovat hypotézu ani výzkumnou otázku.

4 METODIKA PRÁCE

V této části práce je popsán zkoumaný hráč, průběh výzkumného projektu a metody, které byly použity.

Celý výzkum probíhal po velmi dlouhou dobu a zasáhl do dvou soutěžních sezón. Pro zvolený způsob výzkumu byla dlouhá doba zcela zásadní. Bylo velice důležité, aby si zkoumaný hráč v průběhu tohoto časového období mohl projít co největším množstvím situací, a díky tomu co nejlépe vyhodnotit které situace dle svého subjektivního pocitu vnímá jako nejvíce kritické a mají vliv na jeho sportovní výkon. Dalším velmi důležitým faktorem, který přinesl více variací jednotlivých situací, byla skutečnost, že družstvo Sokol Horní Počernice nastupovalo v obou sezónách v jiné soutěži. Našemu zkoumanému objektu se měnila pozice v týmu. Díky tomu bylo možné analyzovat podobné kritické situace za jiných okolností.

4.1 Výzkumný projekt

Celý projekt byl rozdělen do několika etap a pro každou etapu byla zvolena odlišná výzkumná metoda.

Jednotlivé etapy:

- 1. etapa – Vytvoření seznamu možných kritických situací
- 2. etapa – Vytvoření a operacionalizace dotazníku
- 3. etapa – Sběr a analýza dat
- 4. etapa – Návrhy a rozšíření repertoáru možných reakcí

4.2 Zkoumaný Hráč

Věk: 22 let

Výška: 185 cm

Post: rozehrávač

Iniciály: P. J.

Dosavadní hráčská kariéra: Hráč je odchovancem družstva Sokol Horní Počernice. Po skvělých výsledcích v mládežnickém basketbale na úrovni Pražského přeboru „odešel“ na hostování do USK Praha, kde se stal klíčovým hráčem. Závěr své mládežnické kariéry strávil v USA na střední škole. Jelikož v USA nedostal stipendium na univerzitu, vrátil se po sezóně 2012/2013 zpět do České republiky a posílil nově vznikající druholigové družstvo Sokol Horní Počernice. V této sezóně taktéž získával zkušenosti na lavičce BC Farfallino Kolín, kde si odbyl svůj premiérový start v nejvyšší české basketbalové soutěži. Na nejvyšší úrovni se bohužel neprosadil. V další kariéře pokračuje pouze v družstvu Sokol Horní Počernice.

Role v týmu:

V týmu zastává pozici prvního rozehrávače, a jeho úkolem je "dirigovat" hru. Přestože je mladým hráčem, který se do týmu přidal až později, stal se jeho nepostradatelnou součástí. Výsledky týmu z velké části závisejí na jeho výkonu a leží na něm velká odpovědnost. Jeho herní vytížení je velice vysoké. Počítá se také s jeho významným bodovým přidělem na každém utkání.

Kladné vlastnosti: Velice kvalitní střelba z dlouhé i krátké vzdálenosti, skvělá kontrola míče, výborná fyzická kondice, dobré atletické schopnosti

Záporné vlastnosti: Nestálost kvality výkonů, občasné nerespektování herního systému, jednoduché vyvedení z koncentrace, občasná snaha rozhodovat utkání sám na úkor zapojení ostatních spoluhráčů, a v některých důležitých situacích se nevhodně zbavuje role týmového leadra.

Jedná se o popis herních vlastností, které byly uvedené trenérem týmu během prvního rozhovoru vedeného za účelem sestavení seznamu možných kritických situací.

4.3 Seznam možných kritických situací

V první řadě bylo důležité sestavit obecný seznam možných kritických situací. Tento seznam byl tvořen za účelem vytvoření co největšího spektra možných situací, které by mohly být ze strany hráče subjektivně vnímány jako kritické. Dále měl potom tento seznam sloužit jako materiál k vytvoření dotazníku pro získání potřebných dat.

Celý seznam byl tvořen ze tří různých zdrojů, tak aby obsáhl co možná nejširší repertoár možných kritických situací. V prvé řadě byly kritické situace definovány za pomoci

studia odborné literatury. Dále byl tento seznam rozšířen poznatky získanými vlastními zkušenostmi autora práce, jako dlouholetého hráče a asistenta trenéra. Na závěr byl seznam doplněn daty získanými metodou rozhovorů s trenérem a zkoumaným hráčem. Jak s trenérem, tak se zkoumaným hráčem byly vedeny dva rozhovory zaměřené na identifikování možných kritických situací působících na psychiku hráče v basketbale. Tyto rozhovory proběhly v odstupu jednoho měsíce a probíhaly s každým zvlášť, aby nedošlo k ovlivnění získaných dat, ať už úmyslnému, nebo neúmyslnému. Každý rozhovor trval v rozmezí od 35 do 50 minut.

Na první pohled by se mohlo zdát, že u kazuistické práce mohou být užitečná pouze data získaná od zkoumaného objektu. Je ale třeba zmínit, že vytvoření seznamu není výsledným určením konkrétních kritických situací pro zkoumaného hráče. Je ale velice pravděpodobné, že bez tohoto seznamu a hráčova zamyšlení se nad jednotlivými možnými kritickými situacemi, by mohlo dojít k opomenutí některých velice významných momentů. Hráč by si je bez zmíněného zamyšlení nemusel připustit.

Celý seznam získaných možných kritických situací byl poté rozdělen do čtyř skupin. Toto rozdělení bylo zvoleno pro lepší strukturovanost a získání přehlednosti.

Skupiny kritických situací:

- Kritické situace dané před zápasem týkající se celého týmu
- Kritické situace dané před zápasem týkající osoby hráče
- Kritické situace vznikající během utkání dané okolnostmi
- Kritické situace vznikající během utkání na základě jeho vývoje

4.4 Dotazník

Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, pro sestavení dotazníku bylo využito seznamu možných kritických situací. Za pomoci tohoto dotazníku byl realizován celý vlastní výzkum. Tato výzkumná metoda byla zvolena, jelikož bylo stěžejní, aby významnost kritických situací hodnotil zkoumaný hráč osobně a získaná data nebyla ovlivněna pocity pozorujícího.

V úvodu dotazníku se nachází průvodní dopis s informacemi důležitými k jeho

správnému vypracování. Dále informace k jeho identifikování utkání, ke kterému dotazník náleží. Hlavní část dotazníku je rozdělena do dvou částí. První část dotazníku slouží k identifikaci jednotlivých kritických situací. V dotazníku jsou seřazeny jednotlivé možné kritické situace stejně jako v seznamu kritických situací a opět rozděleny do čtyř skupin. Respondent určuje u jednotlivých situací subjektivní význam a přiřazuje jim hodnoty 1 – 5 pomocí Likertovy hodnotící škály. V případě, že bude dané situaci přiřazena respondentem hodnota 4 nebo 5, bude označena za situaci kritickou.

Výzkumná otázka: Shledáváte zmíněnou situaci v daném utkání jako kritickou?

Likertova škála pro hodnocení významu jednotlivých situací:

1	2	3	4	5
Určitě ne	Spíše ne	Nedokáži posoudit	Spíše ano	Určitě ano

Dále respondent u každé skupiny může identifikovat kritickou situaci, která na něj měla v průběhu utkání, nebo bezprostředně po něm vliv, ale nedá se zařadit pod některou uvedenou v dotazníku. Této uvedené kritické situaci též přiřazuje hodnotu dle Likertovy škály. Je zřejmé, že respondent ke svým vlastním doplněným kritickým situacím bude na škále přiřazovat hodnoty 4 nebo 5.

Druhá část dotazníku slouží k analýze jednotlivých identifikovaných kritických situací. Respondent v této části vždy uvede konkrétní situaci z první části dotazníku a odpovídá na čtyři otázky.

- 1) Co jste prožíval, cítil během této situace?
- 2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci?
- 3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce?
- 4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá?

První otázka slouží k zjištění hráčova prožívání. Jelikož je velmi pravděpodobné, že budou některé kritické situace rozebrány více než jednou, je cílem této otázky zjistit prožívání v těchto obdobných situacích. Druhá otázka slouží k získání repertoáru typických reakcí na dané kritické situace. Cílem je získání informací o úmyslných reakcích, ale i těch

neúmyslných. Otázka tři si klade za cíl zjistit, zda zmíněná reakce ze subjektivního pohledu zkoumanému hráči pomohla směrem k úspěšnému zvládnutí, či nikoli. Zjednodušeně řečeno, zda byla reakce přínosná. Poslední, čtvrtá otázka má získat respondentův názor na to, zda byla kritická situace zvládnutá. Může se totiž stát, že v otázce tři byla reakce vyhodnocena jako prospěšná, ale nestačila k celkovému zvládnutí kritické situace. Vlastní vyhodnocení zvládnutí kritické situace je v některých případech velice jednoduché, například proměnění či neproměnění rozhodující střely. Jsou ale situace, ve kterých je to velice obtížné. Například tlak ze strany fanoušků. Výsledek je v tomto případě totiž nezměřitelný. Proto je zvolena metoda, kdy zvládnutí či nezvládnutí dané situace hodnotí respondent dle svých subjektivních pocitů. Získání těchto dat je velice důležité pro výslednou analýzu a určení nejvýznamnějších kritických situací pro zkoumaného hráče.

Dotazník naleznete v přílohách této práce. (Příloha č. 1) Všechna data získaná za pomoci dotazníku jsou subjektivního charakteru a mají tedy přímý význam pouze pro zkoumaný objekt.

4.5 Sběr a analýza dat

Data získaná za pomoci dotazníku slouží k analýze subjektivního vnímání kritických situací ze strany zkoumaného hráče, a to vždy pro jedno konkrétní utkání. Z důvodu snahy o získání co nejpřesnějších a nejkonkrétnějších dat a informací byly dotazníky respondentem vypracovávány ihned po skončení utkání, nejpozději však do 48 hodin po utkání.

Bohužel i v krátkém časovém odstupu od utkání může dojít na straně zkoumaného hráče k zapomenutí důležitých informací. Tento fakt je způsoben jednak neúmyslně z důvodu obrovského fyzického vypětí, ale i záměrně, jelikož se hráč snaží na některé nezvládnuté kritické situace z průběhu utkání co nejrychleji zapomenout – vytěsnit je, aby neovlivnily jeho pozdější sportovní výkon. Nedostatečnost informací na straně zkoumaného hráče je navíc způsobena nejen pouze zapomináním, ale i tím, že některé reakce dělá hráč naprosto automaticky. Nemůže je tedy v dotazníku uvést, jelikož si je ani neuvědomuje. Z toho důvodu měl respondent při vyplňování dotazníku k dispozici vždy audiovizuální záznam daného utkání, aby si mohl jednotlivé skutečnosti připomenout, nebo lépe uvědomit. Tato metoda byla zvolena především z důvodu snahy o co nejpřesnější analýzu jednotlivých reakcí. Je třeba zdůraznit, že respondent nebyl při vypracovávání jednotlivých otázek nikým

ovlivňován.

Na základě dat získaných z respondentových odpovědí na otázky ve druhé části dotazníku byla vytvořena celková tabulka všech zmíněných situací. Dále byly potom určeny nejčastěji se opakující kritické situace, které byly respondentem označeny jako nezvládnuté. U těchto situací byly analyzovány typické reakce a prožívání. Cílem bylo vytvořit seznam kritických situací, které nejvíce ovlivňují sportovní výkon negativním směrem. Výsledná tabulka slouží jako podklad pro další část práce, která se zabývá navržením opatření pro tyto situace.

Ve výsledcích práce naleznete podrobnou analýzu pouze dvou utkání. Analýzu zbylých tří utkání můžete nalézt v přílohách. (Příloha č. 2 – 4) Z analýzy kritických situací pro utkání 3 – 5 jsou vynechány doplňující informace, diskuze a popis atmosféry před utkáním. Tato data byla ale použita při sestavování závěrečné přehledu kritických situací. Bakalářská práce je již takhle velice obsáhlá a dvě utkání dostatečně vykreslují metody analýzy, která proběhla u všech pěti utkání.

4.6 Rozšíření repertoáru reakcí

Poslední etapa práce je zaměřena na rozšíření repertoáru možných reakcí pro zvládnutí nejvýznamnějších kritických situací, které vyplynuly z celkové analýzy. Hráč reaguje na každou situaci a to buď záměrně, nebo nevědomě. Dané reakce jsou pro zvládnutí kritické situace buď přínosné, nebo naopak. Pro navržení těchto reakcí byla využita především odborná literatura, ale také praktické osobní zkušenosti. Cílem je navrhnout určité množství možných reakcí pro efektivní zvládnutí těchto kritických situací a umožnit hráči vyzkoušet další typy reakcí. Hráč potom může sám usoudit, zda jsou nové reakce přínosnější, než ty stávající.

5 VÝSLEDKY

V této části práce pracuji s daty získanými za pomoci zpracování dotazníků. Každý vypracovaný dotazník se vztahuje k jednomu soutěžnímu utkání basketbalového družstva Sokol Horní Počernice. Celkem byla data získána z pěti různých utkání ve dvou sezónách. V každé sezóně nastupovalo zmíněné družstvo v jiné soutěži. První sezónu ve druhé basketbalové lize a druhou sezónu v Pražském přeboru A.

Data získaná k problematice hráčových reakcí a prožívání jsou prezentována v první osobě, stejně jak je uváděl hráč při zpracovávání dotazníků. Tento způsob byl zvolen z důvodu co nejpřesnějšího zachycení hráčových pocitů tak, aby výsledná analýza měla pro tohoto hráče význam. Je totiž zcela stěžejní, aby ve výsledném přehledu dokázal prožité situace poznat a získaná data tak poté využít při své sportovní přípravě.

Doplňující informace vycházejí též z hráčových pocitů uvedených v dotazníku, jsou pouze přeformulována do srozumitelnějšího textu. Hráč se při vyplňování dotazníků příliš nesoustředil na formulaci a srozumitelnost textu.

5.1 Utkání číslo 1 (Sokol Horní Počernice vs. Basket Poděbrady)

Soutěž: druhá liga

Výsledek: 71:66 po čtvrtinách (22:18,42:30, 59:46)

5.1.1 Přiblížení atmosféry v družstvu

Toto utkání bylo prvním soutěžním utkáním nové sezóny. Zároveň bylo prvním utkáním tohoto týmu a tedy i našeho hráče ve druhé lize, do které se povedlo po několikaleté snaze konečně postoupit. Náš hráč se k družstvu připojil v průběhu letní přípravy po dvou sezónách strávených v USA. Absolvoval s družstvem náročnou přípravu a několik přátelských utkání. Velkou změnou pro tým byl příchod nového asistenta trenéra a snaha o

praktikování zcela nového herního systému. Na družstvo bylo kladeno velké očekávání ze strany fanoušků.

5.1.2 Rozbor kritických situací tohoto utkání

1) Nezažitý nový herní systém

Prožívání: Nevěřím novému systému

Reakce: Velmi často neaplikuji nový systém, hraji podle sebe, hraji hodně na sebe, nedokáži zapojit spoluhráče – nevím, co hraji

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Nevládnutí této kritické situace se stupňovalo v průběhu utkání. Čím méně se týmu dařilo, tím byla reakce méně prospěšná. V úvodu utkání hráč tuto situaci téměř nepocíťoval.

2) Nadměrná úroveň motivace hráče/ družstva

Prožívání: Jsem nervózní, strach z neúspěchu

Chci se předvést

Cítím strach z neúspěchu

Reakce: Hraji naplno

Střílím hodně střel

Málo se soustředím, lehce se nechám rozhodit

Nedodržuji herní systém

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne

Doplňující informace: V úvodu utkání hráč hodnotí situaci jako zvládnutou, převládá u něj pozitivní motivace a chce se předvést. Postupem času, při zhoršeném výkonu celého družstva začíná pociťovat strach z neúspěchu a nechává se vyvést z koncentrace. Celou tuto situaci umocňovalo prožívání celého družstva, které bylo velmi obdobné jako u našeho zkoumaného hráče.

3) Nový trenér družstva/špatná komunikace hráč trenér

Prožívání: Nevěřím pokynům trenéra, nechci je poslouchat

Reakce: Neaplikuji pokyny do hry
Málo zapojuji ostatní hráče do hry

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Tato kritická situace je hráčem hodně spojována se dvěma výše zmíněnými situacemi. Navíc zmiňuje skutečnost nesehranosti družstva. To vše vedlo k tomu, že se snažil herní situace a průběh utkání řešit podle vlastního uvážení. To fungovalo v úvodu utkání, ale postupem času se účinnost vytratila.

4) Nadměrná motivace hráče/družstva

Prožívání: Cítím zlost z minulého utkání
Vím, že musíme vyhrát
Věřím si

Reakce: V průběhu utkání hraji naplno a snažím se o agresivní obranu
Hádám se s rozhodčím
Zbytečné fauly a sem tam zbytečné střely

Byla reakce prospěšná? Nejsem schopen určit, Mohla být přínosnější

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Obrovská motivace byla především na hráčově straně. Chtěl potvrdit výkon a výsledek z anulovaného utkání a cítil zodpovědnost za způsobený faul. Motivaci ještě zvyšoval fakt, že měl zlost na protihráče za kontroverzní situaci z minulého utkání a o to víc je chtěl porazit.

5) Vstup do utkání

Prožívání: Cítím napětí, příjemnou nervozitu

Reakce: Soustředěnost na herní systém
Volení precizních otevřených střel, snaha být nebezpečný
Skvělá pressingová obrana

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Hráč uvádí, že v prvních minutách získal obrovskou jistotu a všiml si bezradnosti soupeře.

6) První střely

Prožívání: Cítím jistotu, že střely proměním

Reakce: Skvěle technicky provedené střely po uvolnění do volného prostoru

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Hráč uvádí, že díky vývoji v úvodu utkání si ani nepřipouštěl, že by mohl střely minout.

7) Vstup do 3. čtvrtiny

Prožívání: Pocit sebejistoty, pocit že nemůžeme prohrát, a že je utkání již vyhrané

Reakce: Malá koncentrace a soustředěnost celého družstva -
komunikuji se spoluhráči o věcech co s basketem (lépe se zápasem) nesouvisí a směji se
Lehkovázný nástup do třetí čtvrtiny

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Po skvěle zvládnutém poločase začal v celém družstvu převládat pocit, že bude vítězství jednoduchá záležitost. To samé pociťoval hráč sám na sobě.

8) Série střel ve třetí čtvrtině

Prožívání: Cítím frustraci
Nevím co dělat s vývojem utkání

Reakce: Volím nepřipravené střely v prvních vteřinách útoku
Nepřihrávám spoluhráčům, snažím se zlomit nepříznivý vývoj utkání sám

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: V úvodu druhého poločasu se nedařilo nikomu, a to včetně zkoumaného hráče, jak sám uvádí. Situaci se snažil sám zlomit. Tato snaha, vzít na sebe zodpovědnost, se stupňovala tím víc, čím delší dobu se družstvu nedařilo. Dále uvádí, že bohužel nedokázal v průběhu utkání nalézt jiné řešení, které by fungovalo. Z toho pramenilo pět neproměněných střel v řadě.

9) Nájezd sám na koš

Prožívání: Nevěřím si a cítím, že ztrácíme utkání
Bojím se, že nájezd neproměním

Reakce: Velice špatně technicky provedená střela, ruka nebyla
dotažená
Trenér mě vystřídal

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Tato situace byla vyvrcholením po pěti neproměněných střelách.
Technicky byla střela provedena velice špatně, jelikož hráč cítil strach, že nepromění ani svůj
nájezd sám na koš

10) Vyrovnání se sérií neúspěšných střel

Prožívání: Nevěřím si a cítím, že ztrácíme utkání
Cítím obrovskou frustraci

Reakce: Trenér mě vystřídal
Snažím se zklidnit, zapomenout na neproměněné střely a
soustředit se na další průběh utkání

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne

Doplňující informace: Trenér hráče vystřídal. Pokud by to neudělal, velice pravděpodobně by
hráč pokračoval ve střelbě dalších nepřipravených střel a neví, zda by se s tím dokázal
vyrovnat.

11) Trestné hody v závěru čtvrté čtvrtiny

Prožívání: Nevěřím si
Bojím se, že střely neproměním

Reakce: Špatné provedení trestných hodů, každá ze čtyř střel trestných hodů vypadala jinak
Běžný rituál (dvakrát dva driblingy před každou strelou), nebyl proveden ve všech případech

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Ačkoli si hráč po vystřídání začal opět věřit, že družstvo může utkání vyhrát, s důvěrou v úspěšnost jeho střel to bylo horší. Nedokázal se na střely soustředit a měl velký strach, že je nepromění. Z toho vzešel pouze jeden proměněný trestný hod ze čtyř.

12) Soupeř dotahuje, vyrovnaná koncovka

Prožívání: Snažím se dělat vše pro vítězství
Věřím, že utkání můžeme zvládnout

Reakce: Hraji a snažím se získat každý odražený míč i za cenu skoku na palubovku
Snažím se vytvořit co největší tlak na protihráče svou obranou

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Hráč konstatuje, že prospěšnost jeho reakce se hodnotí velmi těžko. Určitě byla lepší než reakce spojené s frustrací ve třetí třetině. Na druhou stranu se v útoku dál trápil on i jeho spoluhráči a bodově týmu již nedokázal přispět. Pokud by utkání trvalo ještě další dvě minuty, zřejmě by hru ztratili.

5.1.3 Diskuse k utkání číslo 1

Na utkání číslo jedna se dají hodnotit oba poločasy zvlášť. V prvním poločase se hráči a celému družstvu dařilo, a v tomto rozpoložení hráč většinu kritických situací zvládal. Naopak ve druhém poločase měl hráč při nepříznivém vývoji utkání s většinou kritických

situaci velké problémy, a jak sám uvádí, situace nezvládal. Je třeba zamyšlení nad každou situací zvlášť, jelikož mohou existovat určité nástroje k jejich lepšímu zvládnutí. Celá situace se ale jeví tak, že nad všemi ostatními převládal fakt, že se hráč nedokázal vyrovnat s nepříznivým vývojem utkání a poklesem kvality herního výkonu. Pro řešení celé situace musel přijít zásah trenéra v podobě střídání, jelikož hráč nedokázal zvolit reakce, které by byly pro zlepšení a zvládnutí kritických situací prospěšné. Je otázkou, zda ve vypjaté situaci pouze nedokázal zvolit správnou reakci, nebo zda je ve svém repertoáru vůbec nemá.

5.2 Utkání číslo 2 (Sokol Žižkov vs. Sokol Horní Počernice)

Soutěž: druhá liga, skupina B

Výsledek: 88:95 po čtvrtinách (16:15,38:38, 60:64)

5.2.1 Přiblížení atmosféry v týmu

Toto soutěžní utkání bylo velice důležité z důvodu udržení se na postupových pozicích pro playoff proti přímému konkurentovi. Navíc se očekávalo, že bude velmi vypjaté z důvodu rivality mezi oběma soupeři. Napětí ještě zvyšovala skutečnost, že toto utkání bylo náhradní utkání za předešlé anulované.

Zkoumaný hráč cítil křivdu ještě více než ostatní, jelikož právě on byl tím, kdo protihráče v inkriminovaném souboji nechtěně zranil. Cítil se zodpovědný za způsobení celé situace, a o to víc chtěl přispět kvalitním výkonem a v tomto utkání zvítězit.

Na hráče působilo také to, že se stal klíčovým rozehrávačem družstva, jelikož starší a zkušenější rozehrávač po těžkém úrazu z úvodu sezóny ukončil sportovní kariéru. Na druhou stranu na něj působilo také zatím neúspěšné hostování v extraligovém družstvu, kde již dlouhou dobu nedostával příležitost.

5.2.2 Rozbor kritických situací tohoto utkání

1) Potřeba nutné výhry, zajištění postupových míst pro play off (přímý konkurent)

Prožívání: Věřím si, ale cítím mírnou nervozitu z důvodu důležitosti
Cítím, že utkání zvládneme

Reakce: Koncentruji se na utkání, snažím se pořádně rozcvičit
Nenechávám se ničím rozptýlit

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Hráč věřil, že pokud udělají maximum pro vítězství a budou se soustředit na svou hru, mohou zvítězit.

2) Neoblíbený soupeř (velká rivalita) – opakované utkání

Prožívání: Věřím si, ale cítím výrazný vztek na soupeře
Cítím, že utkání zvládneme, ale také křivdu z posledního anulovaného střetnutí
Jsem velmi motivován předvést skvělý výkon

Reakce: Koncentruji se na utkání, snažím se pořádně rozcvičit
Vztekám se, že je údajně těžce zraněný protihráč
připraven k utkání

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Sokol Horní Počernice se soupeřem letos už hrál a pokaždé byli lepším týmem. Minulé utkání bylo v poslední čtvrtině zastaveno a posléze anulován výsledek z důvodu zranění soupeře. V této fázi utkání vedli o 20 bodů. Hráčovu frustraci ještě více umocnil fakt, že protihráč, kvůli jehož údajnému velice vážnému zranění bylo utkání anulováno, stojí po týdnu na druhé straně v plném zdraví.

3) Adaptace na cizí prostředí – Malá hala, konstrukce koše umístěna na ochoze

Prožívání: Během rozcvičení cítím rozladění z nekvalitní obroučky, která je křivá

Reakce: Rozebírám se spoluhráči umístění konstrukce koše na ochoze sokolovny z důvodu nebezpečí zasáhnutí ochozu míčem při střelbě trojky z rohu hřiště.

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Přestože hráč považuje reakci za užitečnou, v utkání se na tento problém již nedokázal soustředit a ochoz právě při střelbě z rohu míčem trefil. Připsal si tak ztrátu míče.

4) Důležité střely v úvodu utkání

Prožívání: Věřím si, že střely proměním
Chci dát co nejvíce košů

Reakce: Volím jednoduché střely po (nebo pro) uvolnění, nebo zakončení z rychlých protiútoků
Střely jsou technicky velmi dobře provedené

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Pro zvládnutí celé situace bylo velice důležité, že do utkání vstoupil skvěle kompletní tým. V útoku putoval míč rychle od jednoho hráče ke druhému, díky tomu byla obrana v pohybu, a hráč potom mohl volit jednoduché otevřené střely, jak sám uvádí.

5) Sporné verdikty rozhodčího

Prožívání: Cítím vztek, umocněn situací z minulého utkání
Verdikty se mi zdají jako úmyslné poškození našeho družstva a mé osoby

Reakce: Nadávám, používám sprosté výrazy
Hádám se s rozhodčím a přestávám se soustředit na hru
V útoku volím nepřipravené střely
Špatně bráním, z čehož plynou fauly, o kterých si myslím, že ani fauly nebyly

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Po skvělém úvodu se celé utkání začalo vyostřovat a objevily se silné emoce na obou stranách. Některé sporné verdikty vůči hráčům družstva Sokol Horní Počernice tuto situaci ještě zhoršily. Celý tým začal v útoku hrát špatně, a také zkoumaný hráč neproměnil několik špatně připravených střel. Po této situaci ho trenér vystřídal. Po shlédnutí videozáznamu však konstatovat, že sporné verdikty byly na obou stranách.

6) Nástup do třetí čtvrtiny

Prožívání: Chci zvítězit
Cítím se odhodlaný

Reakce: Soustředím se na pokyny trenéra
Soustředím se na obranu
V útoku se snažím zapojit co nejvíce spoluhráče
Pokud se naskytne příležitost, volím otevřené střely

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Po velice hektické druhé čtvrtině se hra mírně zklidnila a družstvo Sokol Horní Počernice začalo hrát více disciplinovaně. Hráč se snažil přispět k co nejlepší

organizaci hry podle pokynů trenéra. V tomto úseku hry hráli muži jako družstvo velice dobře, nutno podotknout, že to samé se dá říct o soupeři. Hra byla vyrovnaná.

7) Vyfaulování klíčových spoluhráčů

Prožívání: Cítím vztek a nespravedlnost
Bojím se o výsledek zápasu
Nevěřím novým spoluhráčům na hřišti

Reakce: V útoku nepřihrávám míč na nové spoluhráče, pouze na posledního člena základní pětky
Snažím se výsledek utkání rozhodnout sám

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Hráč uvádí, že vyfaulování tří klíčových spoluhráčů, z nichž jeden byl střelec a druhý nejlepší podkošový hráč, ho vyvedlo z míry. Cítil se poškozený ze strany rozhodčího. Nedokázal do hry zapojit nové spoluhráče, a díky tomu ho protihráč jednoduše bránil a zkoumaný hráč poté volil těžké (zbytečně náročné) střely.

8) Riziko páté osobní chyby

Prožívání: Cítím se velice důležitý
Bojím se odpískání páté osobní chyby a dávám si pozor

Reakce: Polevení v obraně, odstoupení od hráče
Vyměnění obrany se spoluhráčem - obrana méně nebezpečného hráče

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Po získání čtvrté osobní chyby se hráč cítil na hřišti velice důležitý. Polevení v obraně bylo sice na úkor její kvality, ale díky výměně obrany se spoluhráčem, který je také skvělý obránce, se tuto situaci povedlo zvládnout.

9) Důležité střely v závěru utkání a vyrovnaná koncovka

Prožívání: Cítím se jako jediný, kdo může utkání rozhodnout

Reakce: Volba těžkých střel
Nerespektuji pokyny trenéra

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Doplňující informace: Hráč uvedl, že při absenci ostatních klíčových spoluhráčů se snažil vzít koncovku na sebe a nerespektoval pokyny trenéra. Z videozáznamu je patrné, že to soupeř čekal a v obraně se soustředil především na něj. Díky tomu střílel velice těžké střely v posledních dvou útocích a ani jednu neproměnil. Naštěstí celé družstvo skvěle bránilo a neprosadil se ani soupeř a utkání dospělo do prodloužení.

10) Prodloužení

Prožívání: Chci vyhrát
Věřím si

Reakce: Zapojení ostatních hráčů do hry
Respektování pokynů trenéra

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

Doplňující informace: Hráč konstatoval, že mu trenér v průběhu přestávky před prodloužením vytkl jeho herní projev v celém závěru utkání a nezapojování ostatních hráčů do hry. Upozornil ho, že se soupeř soustředí v obraně hlavně na něj, a že to může být výhoda. Dle pokynů trenéra se hráč v prodloužení soustředil na to, aby útok vždy vypadal tak, jako by už zakončoval a v poslední chvíli přihrál lépe postavenému spoluhráči. Díky tomu ho soupeř později přestal bránit tak zodpovědně a proměnil ještě jednu volnou otevřenou střelu.

5.2.3 Diskuze k utkání číslo 2

V utkání číslo dvě vidíme jistou analogii s utkáním číslo jedna. Také zde se setkáváme s kritickými situacemi, které hráč není schopen účelně řešit sám. Tato skutečnost nastává především v závěru utkání v nejvypjatějších okamžicích. Je ale třeba říct, že po radách ze strany trenéra odvedl skvělý výkon a kritickou situaci v podobě prodloužení zvládl skvěle, jak také sám hodnotí. Je zde tedy patrné, že pokud má hráč „jistý návod“, kterého se může držet a věří mu, dokáže se se situacemi dobře vypořádat. To dokazuje i správné řešení kritické situace rizika páte osobní chyby, které hráč díky svým zkušenostem zvolil sám, jelikož ví jak v takové situaci postupovat.

Zvláštní kapitolou je nezvládnutí emocí v podobě reakcí na kritickou situaci sporných verdiktů rozhodčího. Je otázkou, zda v tomto případě může rozšíření repertoáru reakcí hráči pomoci. Jde totiž o silně emotivní prožitky, které hráč v průběhu utkání zažívá. Zde by byla pravděpodobně vhodnější spolupráce s psychologem, která by byla zaměřena na zvládnutí silných emočních prožitků během utkání.

5.3 Výsledná analýza kritických situací

Ze situací, které se ve více či méně podobné formě objevily ve zkoumaných utkáních častěji, byla sestavena tabulka nejvýznamnějších kritických situací pro zkoumaného hráče. V této tabulce je pak každá konkrétní situace z těchto častěji se vyskytujících krátce popsána. K dané konkrétní situaci je zde vždy zaznamenáno hráčovo prožívání, jeho reakce, její přínos a také subjektivní hodnocení zvládnutí kritické situace. Situací, které hráč označil za kritické pouze jednou je mnohem více. Protože se ale vyskytly jen jedenkrát, nebudeme se jimi nadále zabývat. Pro ty situace, které se v utkáních objevují častěji, a které byly vyhodnoceny jako nezvládnuté, bude následně navržen určitý repertoár reakcí, který má za cíl zefektivnění zvládnutí zmíněných situací.

Tabulka č. 1: Přehled analýzy nejvýznamnějších kritických situací

	Kritická situace	Konkrétní specifikace	Číslo utkání	Prožívání	Reakce	Reakce +/-	Zvládnuto / Nezvládnuto
1.	Vstup do utkání	1. utkání ve 2. lize	1	Cítím napětí a příjemnou nervozitu	Soustředěnost na herní systém, Volení precizních otevřených střel, Snaha být nebezpečný	Přínosná	Ano
1.	Vstup do utkání	Podcenění soupeře (Soupeř skóre 0:3)	3	Cítím se v pohodě, Nemůžeme prohrát	Vlažné rozcvičení, Bavím se se spoluhráči o jiných věcech, malá soustředěnost	Nebyla přínosem	Ne
1.	Vstup do utkání	Problém s míčem, krátké rozcvičení	4	Cítím zlost na rozhodčího	Nejsem soustředěný, Nehraji naplno	Nebyla přínosem	Ne
2.	Vstup do třetí čtvrtiny	Vysoký náskok v poločase	1	Pocit jistoty, že nemůžeme prohrát a že je utkání vyhrané	Malá koncentrace - soustředěnost celého družstva - bavím se se spoluhráči o věcech, které s utkáním nesouvisí a směji se, Lehkovázný nástup do třetí čtvrtiny	Nebyla přínosem	Ne
2.	Vstup do třetí čtvrtiny	Vyrovnané velice vypjaté utkání	2	Chci zvítězit, Cítím se odhodlaný	Soustředím se na pokyny trenéra, Soustředím se na obranu, V útoku se snažím o co největší zapojení spoluhráčů, Hledám vhodné příležitosti pro střelu	Přínosná	Ano

2.	Vstup do třetí čtvrtiny	Ztráta o poločase	3	Chci utkání zlomit, Věřím si	Dobrá obrana, Pokusy o rychlý protiútok a hledání lépe postavených spoluhráčů, Po neúspěšném snažení jsem evidentně polevil	V úvodu přínos, pak nikoli	Ano/ne
2.	Vstup do 3. čtvrtiny	O poločase vyrovnáno	5	Chci utkání vyhrát, věřím si	Hecuji ostatní, Snažím se jim dodat síly, Bavíme se o tom, co nám vychází a jak to hrát dál	Přínosná	Ano
3.	Střelba trestných hodů	V závěru vyrovnaného utkání	1	Nevěřím si, Bojím se, že střely neproměním	Špatné provedení trestných hodů, každá ze čtyř střel vypadala jinak, Běžný rituál (dvakrát dva driblingy před každou střelou), nebyl proveden ve všech případech	Nebyla přínosem	Ne
3.	Střelba trestných hodů	Ve druhé polovině utkání	3	Bojím se, že neproměním	U jedné střely jsem evidentně neprotáhl zápěstí	Nebyla přínosem	Ne
3.	Střelba trestných hodů	Pouze jedna šestka, ale dlouhodobě proměňuji	4	Věřím si	Dobře technicky provedená střela, Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit, Soustředím se na rituál	Přínosná	Ano
3.	Střelba trestných hodů	Střelba 3/3, dlouhodobě si na ně věřím	5	Věřím si	Dobře technicky provedená střela, Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit, Soustředím se na rituál	Přínosná	Ano
4.	Vyrovnaná koncovka utkání	Soupeř dotahuje	1	Snažím se dělat vše pro vítězství, Věřím, že utkání můžeme zvládnout	Hraji úplně naplno a snažím se získat každý odražený míč i za cenu skoku na palubovku, Snažím se vytvořit co největší tlak na protihráče svou obranou	Nejsem schopen určit - Mohla by být dle mě přínosnější	Ano
4.	Vyrovnaná koncovka utkání	Ostatní klíčový hráči vyfaulování	2	Cítím se jako jediný, kdo může utkání rozhodnout	Volba těžkých střel, bez zapojení ostatních spoluhráčů, Nerespektuji pokyny trenéra	Nebyla přínosem	Ne
4.	Vyrovnaná koncovka utkání	Všichni hráči už jsou velmi unavení	5	Bojím se prohry, Cítím, že už nemůžu	Nedokáži hrát naplno, dělám zbytečné chyby a střílím nepřipravené střely	Nebyla přínosem	Ne

5.	Riziko páté osobní chyby	Již tři hráči základní pětky byli vyfaulováni	2	Cítím se velice důležitý, Bojím se odpískání páté osobní chyby a dávám si pozor	Menší nasazení v obraně, odstoupení od hráče, Výměna obrany se spoluhráčem - obrana méně nebezpečného hráče	Přínosná	Ano
5.	Riziko páté osobní chyby	Se čtyřmi fauly jsem hrál celou poslední čtvrtinu	5	Bojím se faulu, ale daleko více chci vyhrát	Dávám si pozor na faul, pokud je riziko příliš velké, raději v obraně povolím	Přínosná	Ano
5.	Riziko páté osobní chyby	Polovina čtvrté čtvrtiny	4	Bojím se faulu	Dávám si pozor, ale snažím se dobře bránit, Zbytečně natáhnu ruku na protihráče při střele	Nebyla přínosem	Ne
6.	Důležitá střela / série střel	První střely	1	Cítím jistotu, že střely proměním	Technicky správné provedení po uvolnění do volného prostoru	Přínosná	Ano
6.	Důležitá střela / série střel	Série střel ve třetí čtvrtině	1	Cítím frustraci, Nevím, co dělat s vývojem utkání	Volím nepřipravené střely v prvních vteřinách útoku, Nepřihrávám spoluhráčům, Snažím se sám zlomit nepříznivý vývoj utkání	Nebyla přínosem	Ne
6.	Důležitá střela / série střel	Nájezd sám na koš	1	Nevěřím si, Cítím, že ztrácíme utkání, Bojím se, že nájezd neproměním	Velice špatně technicky provedená střela, Ruka nebyla dotažená, Trenér mě následně vystřídal	Nebyla přínosem	Ne
6.	Důležitá střela / série střel	Střely v úvodu utkání	2	Věřím si, že střely proměním, Chci dát co nejvíce košů	Volím jednoduché střely po uvolnění, nebo zakončení z rychlých protiútoků, Střely technicky velmi dobře provedené	Přínosná	Ano
6.	Důležitá střela / série střel	Důležité střely v závěru utkání	2	Cítím se jako jediný, kdo může utkání rozhodnout	Volba těžkých střel bez zapojení ostatních spoluhráčů	Nebyla přínosem	Ne
6.	Důležitá střela / série střel	Připravené střely v úvodu tkání	3	Věřil jsem si, Cítil jsem, že střely proměním	Technicky dobře provedené střely	Přínosná	Ne
6.	Důležitá střela / série střel	Střely v úvodu utkání	4	Cítím zlost, že se nemohu trefit	Střelím další střely, Volím i nepřipravené střely a nepřihrávám lépe postaveným spoluhráčům	Nebyla přínosem	Ne

6.	Důležitá střela / série střel	Střely v úvodu utkání	5	Věřím si na střely, V trénincích a posledním utkání se mi hodně dařilo	Střílím připravené střely z prostoru šestky, kde mi to hodně padalo poslední dobou	Přínosná	Ano
6.	Důležitá střela / série střel	Střely v závěru utkání	5	Bojím se prohry, soupeř se nám vzdaluje	Střílím špatně připravené střely po krátkém útoku	Nebyla přínosem	Ne
7.	Nadměrná motivace hráče / družstva	1. utkání ve 2. lize, v novém týmu, tlak ze strany fanoušků	1	Jsem nervózní, Chci se předvést, Cítím strach z neúspěchu	Hraji naplno, Střílím hodně střel, Málo se soustředím a nechám se lehce rozhodit, Nedodržuji herní systém	V úvodu přínos, postupně ztráta	Ano/ne
7.	Nadměrná motivace hráče / družstva	Opakované utkání, Nutnost výhry	2	Cítím zlost z minulého utkání, Víím, že musíme vyhrát, Věřím si	V průběhu utkání hraji naplno a snažím se o agresivní obranu, Hádám se s rozhodčím, Zbytečné fauly a sem tam zbytečné nepřipravené střely	Nejsem schopen určit - Mohla by být dle mě přínosnější	Ano
8.	Vyrovnání se sérií neúspěchů	Série neúspěšných střel ve třetí čtvrtině	1	Nevěřím si a cítím, že ztrácíme utkání, Cítím obrovskou frustraci	Trenér mě vystřídal, Snažím se zklidnit, zapomenout na neproměněné střely a soustředit se na další průběh utkání	Přínosná	Ano/ne (Nezvládl jsem ji sám)
8.	Vyrovnání se sérií neúspěchů	Série neúspěšných střel	3	Cítím frustraci, Nevěřím si na další střely	Střílím další střely, Volím nepřipravené střely v závěru útoku po dlouhém driblingu, nebo těžké střely po rychlém přechodu do útoku	Nebyla přínosem	Ne
8.	Vyrovnání se sérií neúspěchů	Série ztracených míčů	3	Nevím si rady se soupeřovou obranou, Cítím, že mi nic nejde	Snažím se rychle přejít přes obranu, Nedívám se na lépe postavené spoluhráče, Nadávám rozhodčímu, že měl pískat fauly, Přidávají se další ztráty	Nebyla přínosem	Ne

8.	Vyrovnaní se sérií neúspěchů	Série ztracených míčů	4	Mám pocit, jako by mi nic nešlo, Cítím frustraci	Snažím se přihrávat lépe postaveným spoluhráčů, Nestřílím na koš a kazím jednoduché přihrávky, Po oddechovém čase se snažím hrát rychlý protiútok a proměňujeme dvě jednoduché střely	Přínosná	Ano
9.	Sporné verdikty rozhodčího	Navazuje na sporné anulování předchozího utkání	2	Cítím vtek, umocněn situací z minulého utkání, Verdikty se mi zdají jako úmyslné poškození družstva a mé osoby	Nadávám, používám sprosté výrazy, Hádám se s rozhodčím a přestávám se soustředit na hru, V útoku začínám volit nepřipravené střely, Špatně bráním, z čehož plynou zbytečné fauly, o kterých si myslím, že neměly být odpískány	Nebyla přínosem	Ne
9.	Sporné verdikty rozhodčího	Už od začátku utkání po problému s míči	4	Cítím zlost na rozhodčího a křivdu	Hádám se s rozhodčím, u každého sporného míče se nechávám vyvést z koncentrace	Nebyla přínosem	Ne
10.	Vyfaulování klíčových spoluhráčů	Vyfaulování nejlepšího střelce a hlavního podkošového hráče	2	Cítím vztek a nespravedlnost, Mám strach z výsledku, Nevěřím novým spoluhráčům na hřišti	V útoku nepřihřívám míč na nové spoluhráče, přihrávám pouze na posledního člena základní pětky, Snažím se o výsledku utkání rozhodnout sám	Nebyla přínosem	Ne
10.	Vyfaulování klíčových spoluhráčů	Dohrávání utkání bez podkošového hráče a možnosti střídání	5	Cítím velkou zodpovědnost a tlak, Jsem unavený	Únava a tlak je na mě patrný, někdy volím špatná a zbrklá řešení, Nejsem schopen dohrát naplno koncovku utkání, nedokáži předat na někoho důležité střely, protože spoluhráčům příliš nevěřím	Nebyla přínosem	Ne

11.	Celý zápas bez střídání	Mnoho zraněných hráčů	3	Cítím se unavený, Nebaví mě hrát zápas, ve kterém se nedaří	Často opakuji stejnou chybu, Po většinu utkání nehraji naplno, vztekám se	Nebyla přínosem	Ne
11.	Celý zápas bez střídání	Úzký kádr a mnoho střídání	5	Cítím se unavený, Bojím se, že utkání opět nezvládneme	Nedohrávám některé souboje naplno, V obraně nejsem včas a někdy zbytečně fauluji, nebo nechám doskočit jednoduchý koš	Nebyla přínosem	Ne
12.	Úzký kádr - málo spoluhráčů	Málo hráčů na soupisce	4	Bojím se, že opět fyzicky nevydržíme	Upozorňuji ostatní na opatrnost s fauly	Přínosná	Ano/ne (Nezvládl jsem ji sám)
12.	Úzký kádr - málo spoluhráčů	Málo hráčů na soupisce	5	Věřím si, že to zvládneme (v podobném složení hrajeme již dlouho)	Upozorňuji ostatní na opatrnost s fauly a snažím se je vyhecovat k co nejlepšímu výkonu	Přínosná	Ano/ne (utkáni jsme prohráli)

5.4 Rozbor reakcí a rozšíření jejich repertoáru

V této kapitole jsou rozebrány nejvýznamnější kritické situace a následně navrženy další možné reakce, které by mohly přispět k úspěšnému zvládnutí těchto kritických situací. Tyto další možné reakce jsou v této kapitole pro zjednodušení nazvány jako „Návrh reakce“.

5.4.1 Trestné hody

Pokud zkoumaný hráč střílí v utkání trestné hody, prakticky vždy jsou považovány za kritickou situaci. Hráč sám identifikoval, že v prvních zkoumaných utkáních nebyl při zvládnutí této kritické situace příliš úspěšný. V dalších utkáních se tato úspěšnost zlepšila.

Návrh reakce:

- Rituál

V průběhu analýzy dokázal hráč sám identifikovat, že v některých psychicky náročných chvílích zapomněl před střelou provést naučený pohyb. Při neprovedení tohoto pohybu byla střela velmi často neúspěšná. Tento pohyb byl nazván „Rituálem.“ Hráči tedy bylo navrženo aplikovat tento rituál před každým trestným hodem. Hráč se snažil již od třetího zkoumaného utkání před každým trestným hodem o provedení dvakrát dvou úderů míčem o zem a zároveň o precizní protažení střelecké ruky.

- Vizualizace

Jako další možnost, která by se teoreticky mohla stát součástí rituálu, byla navržena možnost užití metody vizualizace. Metoda vizualizace spočívá v tom, že si hráč při každé střele trestného hodu představuje úspěšnou střelu. Dalším krokem potom může být i možnost představy zvuku, kdy míč proletí sítkou koše. Přínos této metody popisuje mnoho trenérů a odborníků. Je založena na vybavení si příjemných pocitů spojených s předchozími úspěšnými střelami. Díky tomu se odbourává stres a přichází jistá automatizace přesných pohybů.

5.4.2 Vstupy do utkání a třetích čtvrtin hry

Velmi často označovanými kritickými situacemi bývá také vstup do utkání nebo jeho třetí čtvrtina. Pokud tyto situace nebyly zvládnuté, velmi často byly spojeny s reakcemi, které hráče dostávaly do nežádoucích předstartovních stavů. Hráč byl buď příliš motivován a nervózní a nastávala u něj „startovní horečka“ nebo byl naopak v útlumu, nekoncentroval se a nastávala u něj „startovní apatie“. Pro zvládnutí kritické situace a dosažení dobrého výkonu je potřeba dosáhnout před začátkem utkání „stavu optimálně zvýšené aktivace“. Z toho důvodu byly jako možné reakce navrženy jisté prostředky regulace.

Návrh reakce:

- Regulace předstartovních stavů

Hráči bylo doporučeno zkusit před utkáním využívat poslech hudby a dechová cvičení. Při aplikaci těchto prostředků se má hráč řídit dle principů regulace pro stav startovní horečky a apatie dle kapitoly 2.2.7.1.

- Imaginace

Vizuální imaginace je relaxačně kognitivní metoda. Hráči bylo doporučeno tuto metodu využít před utkáním v případě přítomnosti obzvláště velkých rušivých faktorů. (Zlost na protihráče, velký tlak ze strany diváků.) Pro dobré zvládnutí této metody je spolupráce s odborníkem na sportovní psychologii, nebo terapeutem vyloženě žádoucí.

- Rituál

Mnoho hráčů se zaměřuje na opakování stejného rozcvičení a přípravy na zápas v jeho bezprostřední blízkosti včetně přesného časového harmonogramu. Bylo by zajímavé vyzkoušet různé struktury této přípravy těsně před utkáním a zjistit, která hráči vyhovuje nejlépe. Z tohoto procesu následně udělat rituál a opakovat ho před každým utkáním. Právě z důvodu nestálosti předstartovních stavů a různorodosti emocí, kterým je hráč před utkáním vystaven by mohla jistá forma pravidelného naučeného postupu pomoci ulehčit hráči vstupy do utkání.

5.4.3 Druh motivace

Tato kritická situace nebyla definována přímo hráčem, ale jasně vyplývá z analýzy a je podpořená názory odborníků, které pisatel rozebírá v teoretických východiscích. Při většině situací, kdy hráč pocíťoval strach z neúspěchu, nebo uvedl, že nechtěl prohrát, nebyla kritická situace zvládnutá. Naopak pokud byl motivován úspěchem a nepřipouštěl si prohru, byla úspěšnost zvládnutí kritických situací výrazně vyšší.

Návrh reakce:

- Autosugesce

Zkoumanému hráči bylo navrženo, aby se snažil vždy motivovat způsobem touhy po vítězství místo strachu z porážky. Pro tyto potřeby lze využít metodu autosugesce. Jednoduše řečeno, hráč se má snažit přesvědčit své podvědomí, že neexistuje jiná možnost než úspěch a tento úspěch si usilovně představovat.

5.4.4 Důležité střely – Série střel

Tato kritická situace byla analyzována v mnoha obdobných variantách. Úspěšnost jejího zvládnutí posuzoval hráč často kladně, ale mnohdy také záporně. Neúspěšné střely byly většinou spojovány se strachem z neproměnění nebo se špatnou volbou střely z nepřipravené pozice.

Návrh reakce:

- Volba oblíbených střeleckých pozic

U hráčů obecně platí, že nejlepší pro získání sebedůvěry je proměnění jednoduché střely z takového prostoru, ze kterého mají vysoké procento úspěšnosti a často odtud trénují střelbu na trénincích. Proto by mohlo být zajímavou reakcí volit pro úvod střelu nebo několik střel z prostoru, kde si hráč opravdu věří.

- Trpělivost

Další prospěšnou reakcí by mohla být trpělivost při volbě střely a to i ve vypjatých situacích. Z analýzy se ukazuje, že pokud hráč volil střely po zahrání „signálu“ z dobrých a

připravených pozic, byla úspěšnost vyšší. Naopak při volbě těžkých střel bez zapojení ostatních spoluhráčů většinou úspěšný nebyl a ztrácel sebevědomí, které je pro něj velice důležité.

- Využití principů pozitivní motivace a autosugesce
- Využití principů vizualizace jako u trestných hodů

5.4.5 Vyrovnání se sérií neúspěchů – Zvrácení nepříznivého vývoje

Při vyrovnávání se se sérií neúspěchů nebo zvrácení nepříznivého vývoje bylo zjištěno, že hráč k úspěšnému zvládnutí této situace potřebuje vnější impuls. Sám se s těmito problematickými situacemi nedokázal během analyzovaných utkání mnohokrát vypořádat. Naopak vnější zásah v podobě střídání trenérem, rad od trenéra nebo zkušenějších hráčů, oddechového času a dalších, většinou pomohl k úspěšnému zvládnutí, nebo alespoň částečně zlepšit hráčův herní výkon.

Návrh reakce:

- Využití kognitivních map

Bylo by vhodné, kdyby hráč dokázal v takových situacích aplikovat nějaký nástroj, který by mu pomohl, aby situaci dokázal řešit sám. Z toho důvodu je velice důležité, aby dokázal i v utkání přemýšlet a byl schopen nalézt adekvátní reakci, pokud nastane kritická situace v obdobné podobě. Tyto typy reakcí budou sestaveny společně s trenérem, jelikož analýza prokázala úspěšnost trenérových rad. Mezi tyto reakce může patřit: Špatná hra v útoku – využití konkrétních signálů, Několik ztrát – zpomalení hry, Několikrát neubráněný soupeř – změna obrany (Při úniku do nájezdu – odstoupení, Při proměněných střelách – zvednout ruku proti soupeřově střele). Důležité je, aby těmito reakcím věřil.

5.4.6 Nadměrná úroveň motivace

Tato situace nastává ve dvou případech. První z nich je bezprostředně před utkáním. Pro tento případ využíváme stejné principy, které byly popsány u kritické situace vstupů do

utkání a třetích čtvrtin hry. V případě, že tato situace nastávala během utkání, byla velice často spojena s nadměrnou snahou, ze které pramenily chyby (ztráty, špatné střely...).

Návrh reakce:

Pokud nadměrná motivace nastane během utkání, je třeba, aby hráč sám vyhodnotil, zda je pro sportovní výkon prospěšná či nikoli. Například obrovské nasazení v obraně při snaze o zvrát v utkání, podpořené vysokou mírou motivace může být prospěšné. Naopak pokud z nadměrné míry motivace pramení chyby, je potřeba aby tuto skutečnost hráč včas vyhodnotil.

- Kognitivní mapy

V případě, že se nadměrná motivace změní v sérii neúspěchů, nabízí se tak stejná reakce jako v případě řešení série neúspěchů, tedy využití naučených reakcí.

5.4.7 Sporné verdikty rozhodčího

Sporné verdikty rozhodčího byly velmi často provázeny poklesem soustředěnosti a zlobou zkoumaného hráče, což většinou vedlo k poklesu výkonnosti. Bylo tedy zjištěno, že je hráči potřeba poskytnou vhodnou reakci pro vyrovnání se s uvedenou situací.

Návrh reakce:

- Hluboké dýchání a počítání

Pro úspěšné zvládnutí, této situace by bylo potřeba dlouhodobější psychologické přípravy. Z analýzy kritických situací je patrné, že se hráč nechává velmi často vyvést z koncentrace rušivými vnějšími vlivy a potom klesá jeho výkon. Tato skutečnost bude zřejmě spojena s jeho osobností, což vyžaduje spolupráci s odborníkem na sportovní psychologii. Jako jednodušší řešení pro regulaci rušivých faktorů bylo navrženo vyzkoušení hlubokého dýchání a pomalého počítání, dokud rušivé myšlenky neodezní a soutěžní okolnosti to dovolí. Například při přerušené hře po faulu. Tento návrh reakce vychází z Bensonovi meditační procedury.

5.4.8 Celý zápas bez střídání - úzký kádr

Tato kritická situace je velmi specifická a byla způsobena úzkou hráčskou základnou družstva Sokol Horní Počernice a četnými zraněními. Hráč většinou pociťoval na základě předchozích zkušeností obavy z toho, že tuto kritickou situaci opět nezvládnou.

Návrh reakce:

- Hráči bylo navrženo, aby si před utkáním jasně definoval cíle a úkoly a těch se v utkání držel a přizpůsobil svou hru těmto podmínkám.

5.4.9 Riziko páté osobní chyby

Riziko páté osobní chyby je také specifická situace a při výběru reakce se musí přihlížet k okolnostem vývoje daného utkání. Navíc byla hráčem ve většině případů dobře zvládnutá.

Návrh reakce:

- Hráči bylo navrženo, aby se snažil přizpůsobit hru dané situaci a případně si vyměnil obranu s jiným hráčem.

5.4.10 Vyfaulování klíčových spoluhráčů

Při této kritické situaci se často stávalo, že hráč nevěřil střídajícím spoluhráčům a snažil se utkání sám rozhodnout. Tento fakt byl navíc posílen tím, že tyto situace nastávají obvykle na konci utkání, často i velmi vypjatého. Pro soupeře pak bylo jednoduché zkoumaného hráče bránit, jelikož ho mohli „zdvojit“ a donutit ho k těžkým střelám.

Návrh reakce:

- Modelové tréninky

Pro řešení této kritické situace navrhuje pisatel práce užití modelových tréninků/situací během tréninků, nebo utkání. Tyto modelové tréninky/situace budou simulovat tuto kritickou situaci z utkání. Hráč potřebuje získat důvěru v ostatní hráče a naopak. Praxi z tréninků poté přenést do utkání a zjednodušit si svou roli v těchto situacích.

5.4.11 Vyrovnaná koncovka

Vyrovnaná koncovka spojuje dohromady několik aspektů. U hráče byly tyto situace často ovlivněny druhem motivace. Z toho důvodu se pro jejich řešení dá použít stejná metoda jako při problému s druhem motivace. Podle specifické charakteristiky se ovšem dají použít i další možnosti, které již byly popsány výše. Vždy záleží na konkrétním vývoji utkání a je velice těžké určit jednu reakci, která bude fungovat. Velice zajímavé by mohlo být i využití modelových tréninků pro zvládnání různých typů vyrovnané koncovky.

6 DISKUZE

Výzkum probíhal velmi dlouhou dobu a bylo podrobně analyzováno celkem pět soutěžních utkání s velkým časovým odstupem mezi sebou. Hráč si mohl projít značným množstvím různých situací. Navíc se s jednotlivými situacemi mohl setkat několikrát. Je třeba dodat, že tyto situace byly pouze podobné, ale nikdy ne zcela totožné. Díky všem těmto faktorům se podařilo získat velké množství dat, na základě kterých se podařilo definovat nejvýznamnější kritické situace pro hráče. Tyto kritické situace byly nejdůležitějšími pro daných pět utkání a je velice pravděpodobné, že patří mezi velice významné ve vztahu ke všem utkáním. Tento předpoklad ale nelze tvrdit se stoprocentní přesností, jelikož je každé utkání jedinečné. Existuje možnost, že identifikované kritické situace byly kritickými pouze v těchto pěti soutěžních utkáních.

Další velice zajímavou skutečností k zamyšlení je fakt, že všechna získaná data byla subjektivního charakteru. Bylo by zajímavé porovnat, jak by se lišila data získaná od trenéra družstva, s těmi co byla získaná od zkoumaného hráče. Nejzajímavější by zřejmě byly rozdíly u odpovědí na tyto konkrétní otázky. Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? Je pravděpodobné, že hráč některé kritické situace zanalyzoval jinak, než by to udělal trenér? Porovnání těchto rozdílů by mohlo též napomoci k určení toho, která reakce je pro hráče opravdu prospěšná a která nikoli.

Pro průběh celého výzkumu byla zcela stěžejní volba zkoumaného hráče. Jelikož byla všechna získávaná data založena na subjektivních pocitech zkoumaného hráče, musel být zvolen respondent, který bude odpovídat skutečně dle svých pocitů a nebude záměrně ovlivňovat získaná data. Z toho důvodu byl vybrán jedinec, který na sobě chtěl v oblasti sportovní psychiky pracovat, a viděl v investování svého času budoucí přínos v podobě možného pozitivního vlivu na jeho vlastní sportovní výkon.

Je pravdou, že jedinci, kteří si uvědomují přínos v této oblasti, jsou většinou sportovci, kteří jsou již po psychické stránce alespoň mírně vyspělí. Je pravděpodobné, že s jedincem, který je po psychické stránce sportovní přípravy na nižší úrovni, by mohlo být při práci odhaleno více kritických situací a dosaženo třeba i zajímavějších výsledků. Z důvodu velké složitosti výzkumu ale předpokládám, že by výsledná data mohla být velmi zkreslená a nemusela by potom mít přínos ani pro sportovce samotného.

Otázkou také zůstává, jak by si s kritickými situacemi poradili zkušenější hráči, kteří se svou psychikou pracují a jsou na zvládnání kritických situací lépe připraveni. Lze předpokládat, že v jejich případě by byl sportovní výkon působením kritických situací ovlivněn méně. Jsem ale přesvědčen, že i u těchto jedinců je prostor pro práci na zlepšování zvládnání určitých nejvýznamnějších kritických situací, které jsou u každého jedince rozdílné. V každém případě by bylo zajímavé porovnat zvládnání kritických situací těchto vrcholových hráčů basketbalu se zkoumaným hráčem (PJ), a zkusit nalézt příčiny těchto rozdílů.

Je zapotřebí zdůraznit fakt, že se zkoumaným hráčem po celou dobu jeho hráčské kariéry nikdo nepracoval po stránce psychologické. Spolupráce na tomto výzkumném projektu byla pro hráče první zkušenost z této oblasti a přivedla ho k hlubšímu zamyšlení se nad touto částí sportovní přípravy.

Nabízí se tedy otázky. Jak by se změnila kvalita sportovních výkonů, kdyby s každým sportovcem alespoň částečně někdo pracoval na jeho psychice? Proč trenéři ve většině případů nepracují s psychikou svých svěřenců v průběhu celého vývoje? Je to proto, že nechtějí, této problematice nerozumí, nebo jim na ni nezbývá čas? Ať už je to z jakéhokoli důvodu, je to velmi atraktivní téma, které otevírá možnosti dalšího výzkumu a zcela pravděpodobně také možnosti dosahovat vyšších výkonů nejen v oblasti sportu.

Další možnosti pro pokračování výzkumu určitě vidím ve zkoumání reakcí, které hráč využije z nabídnutého repertoáru v této práci. Tyto reakce by následně mohly být porovnány s jeho stávajícími reakcemi s cílem určit pro hráče ty nejefektivnější. Zajímavé by také mohlo být poučit se z úspěchu. Autor práce se zaměřuje především na kritické situace, které nebyly úspěšně zvládnuté, a navrhuje opatření pro zlepšení. Velice zajímavé by ovšem mohlo být určit naopak zvládnuté situace a analyzovat reakce, které k tomu vedly. Tyto reakce by se posléze mohly zkoušet aplikovat, nebo alespoň částečně využít pro zvládnání obdobných situací.

Velkým přínosem pro zkoumaného hráče by také mohla být podrobnější analýza prožitků. Respondent sice své prožitky uvádí ve všech kritických situacích, ale v bakalářské práci je jich využito pouze pro dokreslení celé situace. Do jejich podrobnější analýzy se autor práce nepouští, jelikož chápe vysokou náročnost této oblasti. Analýza prožitků je spíše předmětem výzkumu odborníka v oblasti psychologie.

Na základě vyjádření zkoumaného hráče (PJ) byl vytvořený seznam kritických situací zcela vyčerpávající. Pomohl mu uvědomit si své počínání a úspěšnost reakcí při řešení kritických situací. Hráč také ocenil rozšíření repertoáru možných reakcí. Viz. hráčova výpověď: „Dříve jsem si v některých fázích utkání neuvědomoval, co dělám a jak řeším obtížné situace. Teprve po společném rozboru kritických situací jsem pochopil, co po mně trenér požaduje a jak lze některé situace řešit.“

7 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo identifikovat nejvýznamnější kritické situace působící na psychiku jednoho konkrétního hráče a zaznamenat u nich hráčovo prožívání a jednotlivé reakce. Analýza pěti utkání identifikovala celkem jedenáct kritických situací, které se objevily v těchto utkáních alespoň dvakrát v obdobné podobě. Následně bylo u těchto situací zaznamenáno hráčovo prožívání, jeho reakce a subjektivní vnímání úspěšnosti zvládnutí kritické situace a přínosu reakce.

Samotné identifikování nejvýznamnějších kritických situací shledal zkoumaný hráč jako velice přínosné. Uvedl, že některé tyto situace si běžně ani neuvědomoval a teprve tato práce ho přivedla k hlubšímu zamyšlení nad nimi.

Zaznamenávání prožívání u jednotlivých situací sice nemělo výraznější přínos samo o sobě, ale pomohlo utvořit představu o konkrétní situaci a lépe ji pochopit. Naopak zkoumáním reakcí bylo dokázáno, jaké reakce generují subjektivně vnímaný neúspěch při zvládnutí kritických situací a naopak.

Dalšími zajímavými výsledky práce je rozšíření repertoáru reakcí pro zvládnutí kritických situací. Tento repertoár byl rozšířen o reakce pro zvládnutí kritických situací, které se objevily v obdobné podobě vícekrát a hráč je subjektivně hodnotil jako nezvládnuté. Tato část práce přesahuje původně zamýšlený rozsah, ale v průběhu analyzování kritických situací byla shledána jako velice zajímavá.

Pro další pokračování výzkumu by mohlo být zajímavé rozšířit analýzu na větší počet soutěžních utkání, jelikož bychom identifikovali další kritické situace. Určitě by bylo také přínosné zkoumat účinnost navržených reakcí v praxi.

Doufám, že se mi touto prací povedlo přiblížit problematiku sportovní psychologie a hlavně kazuistický přístup k analýze kritických situací v basketbale u konkrétního hráče. Věřím, že by tento výzkum mohl být aplikovatelný i na další hráče a být pro ně přínosem minimálně v takové míře jako byl zkoumanému hráči (PJ) basketbalového družstva Sokol Horní Počernice.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres s jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- 2) BURTON, Damon, Thomas D. RAEDEKE. *Sport psychology for coaches*. United States of America: Sheridan Books, 2008. ISBN 978-0-7360-3986-4.
- 3) CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
- 4) FAIR, P.L. a kolektiv. *Biologická zpětná vazba autoregulace*. Praha: Informační a dokumentační středisko ÚV ČSTV, 1983.
- 5) GALLUCHI, T. Nicholas. *Sport Psychology*. New York: Psychology Press, 2008. ISBN 978-1-84169-485-6.
- 6) HARTL, Pavel. Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 7) HILL, Napoleon. *Myšlením k bohatství*. Praha: Pragma, 1990. ISBN 80-85213-01-X.
- 8) HOŠEK, Václav. *Psychologická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1979.
- 9) JANÁK, Vladimír. *Osobní poradenství a analýza kritických situací ve hře*. Nepublikovaný učební text pro trenéry. Praha: FTVS UK, 2012.
- 10) JELÍNEK, Marian, Jiří KUCHARŘ. *Poznej sám sebe: Tajemství těla, duše a mysli*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-247-5.
- 11) KABOŠOVÁ, Svatava Maria, Marian JELÍNEK. *Skrytá cesta k vítězství*. Praha: Gutenberg, 2003. ISBN 80-86349-10-1.
- 12) MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí*. Hodkovičky: Pragma, 1993. ISBN 80-85634-08-2.
- 13) NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
- 14) NAKONEČNÝ, Milan. *Základy lidské osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- 15) NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské Emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- 16) ORLICK, Terry. *Na cestě k vítězství*. Praha: Albatros media a.s., 2008. ISBN 978-80-264-0048-6.
- 17) PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

- 18) PEALE, Norman Vincent. *Síla pozitivního myšlení*. Frýdek-Místek: Alppress, 1996. ISBN 80-717-6367-5.
- 19) PERIČ , Tomáš, Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 20) ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- 21) SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- 22) SILLAMY, Norbert. *Psychologický slovník*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
- 23) SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK, Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 24) SMITH, Ronald Edward. *Sport psychology for youth coaches*. United States of America: Rowman & Littlefield Publishing, Inc., 2012. ISBN 978-1-4422-1715-7.
- 25) SUGARMAN, Karlene. *Winning the mental way*. Burlingame: Step Up Publishing, 1999. ISBN 0-9666661-9-4.
- 26) ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: Jak jim porozumět a jak s nimi žít*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995. ISBN 80-7106-121-2.
- 27) ŠVANCARA, Josef. *Emoce, motivace, volní procesy*. Studijní příručka k předmětu obecná psychologie II (prožívání, jednání). Brno: Psychologický ústav FF MU v Brně, 2003.
- 28) TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Sport psychology*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 978-0-230-24987-5.
- 29) UBALDO, Nicola. *Obrazové dějiny filozofie*. Praha: Universum, 2011. ISBN 978-80-242-3206-5.
- 30) VÁGNEROVÁ, Marie. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-421-7.
- 31) VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
- 32) VELENSKÝ, Michael. *Basketbal: Praktická cvičení pro školní TV*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-802-4.
- 33) WOOTTEN, Morgan. *Coaching basketball successfully*. United States of America: Sheridan Books, 2013. ISBN 978-0-7360-8372-0.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro identifikování kritických situací a jejich analýzu

**Dotazník k analýze kritických situací
působících na psychiku respondenta**

Utkání: _____

Soutěž: _____

Výsledné skóre _____

Post zkoumaného hráče: _____

Pokyny k vyplnění dotazníku:

Úvodem bych Vám velice rád poděkoval za čas věnovaný pečlivému vyplnění tohoto dotazníku. Cílem dotazníku je určit kritické situace, které mají největší vliv na Váš sportovní výkon a následně je analyzovat. Dalším krokem bude hledání opatření, které Vám mohou pomoci uvedené kritické situace zvládat. Věřím, že informace které získáme, budou prospěšné pro Vaši sportovní přípravu. Aby měly výsledné informace opravdu význam, odpovídejte prosím na veškeré otázky co nejpřesněji a hlavně pravdivě.

V první části dotazníku naleznete seznam situací. Za každou touto situací se nachází hodnotící škála. Zamyslete se nad tím, zda byla tato konkrétní situace z Vaší strany považována za kritickou či nikoli. Pro vyhodnocení Vám pomůže výzkumná otázka a odpověď. Každé otázce přiřaďte správnou hodnotu zakroužkováním příslušného čísla.

Výzkumná otázka: Shledáváte zmíněnou situaci v daném utkání jako kritickou?

Možné odpovědi:

1	2	3	4	5
Určitě ne	Spíše ne	Nedokáži posoudit	Spíše ano	Určitě ano

Je velmi pravděpodobné, že jste pocíťoval i jiné kritické situace, které nejsou uvedeny v seznamu. Pokud ano, doplňte je na prázdné řádky a také jim přiřaďte hodnotu. Prázdné řádky naleznete v každé skupině kritických situací na konci. Pro lepší připomenutí a uvědomění si jednotlivých utkání může sloužit videozáznam celého utkání. Tento záznam využívejte podle své potřeby.

Ve druhé části dotazníku Vás čeká detailní analýza jednotlivých kritických situací, kterým jste přiřadil hodnotu 4 nebo 5. Do hlavičky vždy napište číslo a název situace a odpovězte na jednotlivé otázky. Jako poslední uveďte doplňující informace, které uznáte za vhodné. Tyto informace slouží k dokreslení celé situace a lepšímu pochopení při vyhodnocení dotazníků.

Ještě jednou děkuji za Váš čas a přeji hodně štěstí při vyplňování dotazníku.

První část dotazníku:

Kritické situace dané před zápasem

Kritické situace týkající se celého týmu

- 1 • špatná nálada v týmu
- špatná forma týmu (riziko přenesení špatné formy z předešlých utkání)
- 2 • špatná nálada trenéra
- 3 • absence některých klíčových spoluhráčů
- 4 • nezažitý nový herní systém
- 5 • nový trenér týmu
- 6 • fyzická únava (náročný program v předešlých dnech)
- 7 • špatné tréninky (riziko přenesení formy z tréninku do utkání)
- 8 • nadměrná úroveň motivace
- 9 • podcenění soupeře
- 10 •

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Kritické situace týkající se osoby hráče

- 16 • špatný zdravotní stav
- 17 ○ nedoléčená zranění
- 18 ○ dlouhodobé zdravotní problémy
- 19 ○ nemoc
- 20 • špatná aktuální fyzická připravenost hráče
- 21 • špatný zdravotní stav
- 22 • fyzická únava hráče (náročný program v uplynulých dnech)
- význam utkání
- 23 ○ přípravný zápas
- 24 ○ běžný soutěžní zápas
- 25 ○ zápas s nutností výhry
- 26 ○ zápas v playoff)
- 27 • neoblíbený soupeř
- 28 • špatná dlouhodobá forma
- 29 • nedostatečná motivace
- 30 • nadměrná úroveň motivace
- 31 • podcenění soupeře
- 31 • závažné osobní problémy

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

- 32 ○ špatný zdravotní stav blízkého člověka
- 33 ○ špatná finanční situace
- 34 ○ hádka s blízkým člověkem
- 35 ○ neúspěch mimo sportovní oblast
- 36 ○ problémy ve škole, problémy v práci
- 37 ○ problémy blízkého člověka
 - tlak na výsledek ze strany
- 38 ○ osoby hráče
- 39 ○ trenéra
- 40 ○ spoluhráčů
- 41 ○ diváků
- 42 ○ blízkých členů rodiny a přátel

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____
- 47 _____
- 48 _____
- 49 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Kritické situace během utkání

Kritické situace dané okolnostmi:

- 50 • čas zápasu
 - špatná kvalita hřiště
- 51 ○ špatné osvětlení
- 52 ○ nekvalitní palubovka
- 53 ○ špatná rozeznatelnost vymezení hřiště
- 54 ○ nekvalitní desky a obroučky basketbalového koše
- 55 ○ málo prostoru v autu kolem hřiště
 - problémy s basketbalovými míči
- 56 ○ nekvalitní povrch míče
- 57 ○ špatně nahuštěný míč
 - problémy s basketbalovou výstrojí
- 58 ○ basketbalová obuv
- 59 ○ dres
- 60 ○ ortézy a další zdravotní pomůcky
 - adaptace na cizí prostředí (venkovní zápasy)
- 61 ○ velikost haly,
- 62 ○ barvy nátěrů v hale
- 63 ○ výška stropu
- 64 • špatné zázemí

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

- 65 • teplota v hale (nízká/vysoká teplota)
 • diváci
- 66 ○ počet
- 67 ○ nepřátelští fanoušci soupeře
- 68 ○ tlak na psychiku před domácím publikem

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 69 _____
- 70 _____
- 71 _____
- 72 _____
- 73 _____
- 74 _____
- 75 _____

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Kritické situace vyplývající z vývoje utkání

- zranění během zápasu
- 76 ○ zranění vylučující další pokračování v utkání
- 77 ○ zranění omezující hráče v dalším průběhu utkání
- střelba
- 78 ○ střelba trestných hodů
- 79 ○ neproměnění nájezdu na koš bez obránce
- 80 ○ neproměnění první střely
- 81 ○ neproměnění několika prvních střel po sobě
- 82 ○ střelba rozhodující střely
- 83 ○ airball
- 84 ○ zblokovaná střela
- vstup do utkání z lavičky
 - nutné střídání z důvodu
- 87 ○ tři osobních chyb
- 88 ○ čtyř osobních chyb
- 89 ○ povinné střídání z důvodu pěti osobních chyb
- získání technické chyby
 - provedení nesportovního faulu
 - ztracení míče (několika míčů)
 - vstup do každé čtvrtiny (především 1. a 3.)
 - hra v prodloužení
 - vysílení
 - kritika ze strany
- 96 ○ spoluhráčů
- 97 ○ trenéra
- 98 ○ protihráče

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- problémy v komunikaci (nepochopení podstaty sdělovaného problému)

- 99 ○ nepochopení trenéra hráčem
- 100 ○ nepochopení hráče trenérem
- 101 ○ nepochopení hráče hráčem
- 102 • neubránění hráče několikrát po sobě
- 103 • strávit několik útoků po sobě bez kontaktu s míčem
- problém s vyrovnáním se s hrou soupeře
- 104 ○ obrana (hráč se nedokáže prosadit)
- 105 ○ skvělý útok (hráč neví jak bránit),
- 106 ○ zkušenější soupeř
- 107 ○ fyzická připravenost a dispozice
- 108 ○ atletická vybavenost
- 109 ○ velmi tvrdě hrající soupeř
- 110 ○ soupeř chovající se nesportovně
- problém s rozhodčím
- 111 ○ verdikty rozhodčího zvýhodňující protihráče
- 112 ○ nedovolí hrát hráči jeho způsob hry
- zvraty v utkání
- 113 ○ soupeř dotahuje
- 114 ○ soupeř otáčí skóre
- 115 ○ soupeř se bodově vzdaluje

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Další situace, které nejdou zařadit pod výše zmíněné

- 116 _____
- 117 _____
- 118 _____
- 119 _____
- 120 _____
- 121 _____
- 122 _____

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Druhá část dotazníku:

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Číslo: _____ **Název kritické situace** _____

1) Co jste prožíval, cítil během této situace? _____

2) Jak jste reagoval, řešil tuto situaci? _____

3) Pomohlo Vám Vaše chování, reakce? _____

4) Byla kritická situace úspěšně zvládnutá? _____

Doplňující informace: _____

Příloha č. 2: Analýza kritických situací v utkání číslo 3

Utkaní číslo 3 (BC Benešov vs. Sokol Horní Počernice)

Soutěž: druhá liga, skupina B

Výsledek: 47:80

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do utkání

Prožívání:	Cítím se v pohodě Nemůžeme prohrát
Reakce:	Vlažné rozcvičení Rozmlouvám se se spoluhráči a jiných věcech Malá soustředěnost
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

2) Vstup do 3. čtvrtiny

Prožívání:	Chci utkání zlomit Věřím si
Reakce:	Dobrá obrana Pokusy o rychlý protiútok a hledání lépe postavených spoluhráčů Po neúspěšném snažení evidentní polevení
Byla reakce prospěšná?	V úvodu přínos, pak nikoli
Zvládnutí kritické situace:	Ano/Ne

3) Střelba trestných hodů

Prožívání:	Bojím se, že neproměním
Reakce:	U jedné střely jsem evidentně neprotáhl zápěstí
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

4) Důležitá střela, série střel

Prožívání:	Věřil jsem si Cítil jsem, že střely proměním
Reakce:	Technicky dobře provedené střely
Byla reakce prospěšná?	Ano
Zvládnutí kritické situace:	Ne

5) Vyrovnání se sérií neúspěchů – série neúspěšných střel

Prožívání:	Cítím frustraci Nevěřím si na další střely
Reakce:	Střílím další střely Volím nepřipravené střely v závěru útoku po dlouhém driblingu, nebo těžké střely po rychlém přechodu do útoku
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

6) Vyrovnání se sérií neúspěchů – ztráty míče

Prožívání:	Nevím si rady se soupeřovou obranou Cítím, že mi nic nejde
------------	---

Reakce: Snažím se rychle přejít na útočnou polovinu
Nedívám se na lépe postavené spoluhráče
Nadávám rozhodčímu, že měl pískat fauly
Přidávají se další ztráty

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

7) Celý zápas bez střídání

Prožívání: Cítím se unavený
Nebaví mě hrát zápas, ve kterém se vůbec nedaří

Reakce: Často opakuji stejné chyby
Po většinu utkání nehraji naplno

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

8) Podcenění soupeře

Prožívání: Cítím se sebejistě
Mám radost z minulého utkání
Nemůžeme prohrát

Reakce: Nekoncentruji se
Rozcvičuji se ve vlažném tempu

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

9) Nepříjemná atmosféra – fanoušci soupeře

Prožívání: Cítím zlost

Reakce: V průběhu utkání se stále hůře soustředím na svůj výkon

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

10) Pressingová obrana soupeře

Prožívání: Nevím si rady
Cítím se velice špatně kvůli vývoji utkání
Stydím se za svůj výkon

Reakce: Nedokáži se vyrovnat se soupeřovou obranou
Velmi často ztrácím míč při přechodu do útoku

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

11) Dohrávání ztraceného utkání

Prožívání: Hra mě nebaví
Stydím se za svůj výkon
Mám zlost na fanoušky soupeře

Reakce: Nedokáži se vyrovnat se soupeřovou obranou
Střílím nepřipravené střely
Snažím se utkání dohrát co možná nejdůstojněji

Byla reakce prospěšná? Ano/Ne

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne

Příloha č. 3: Analýza kritických situací v utkání číslo 4

Utání číslo 4 (VŠJT MEDICINA A vs. Sokol Horní Počernice)

Soutěž: Pražský přebor A

Výsledek: 64:62

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do utkání

Prožívání: Cítím zlost na rozhodčího

Reakce: Nejsem soustředěný
Nehraji naplno

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

2) Střelba trestných

Prožívání: Věřím si

Reakce: Dobře technicky provedená střela
Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit
Soustředím se na rituál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

3) Důležitá střela – série střel

Prožívání:	Cítím zlost
Reakce:	Střílím další střely Volím nepřipravené střely a nepřihrávám lépe postaveným spoluhráčům
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

4) Riziko páté osobní chyby

Prožívání:	Bojím se faulu
Reakce:	Dávám si pozor, ale snažím se dobře bránit Zbytečně natáhnu ruku na protihráče při střele
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

5) Vyrovnání se sérií neúspěchů – série ztracených míčů

Prožívání:	Mám pocit jako by mi nic nešlo Cítím frustraci
Reakce:	Snažím se přihrávat lépe postaveným spoluhráčům, Nestřílím na koš a kazím jednoduché přihrávky Po oddechovém čase se snažím hrát rychlý protiútok a proměňujeme dvě jednoduché střely
Byla reakce prospěšná?	Ano – po oddechovém čase
Zvládnutí kritické situace:	Ano

6) Sporné verdikty rozhodčího

Prožívání:	Cítím křivdu a zlost na rozhodčího
Reakce:	Hádám se s rozhodčím U každého sporného míče se nechávám vyvést z koncentrace
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

7) Úzký kádr – málo spoluhráčů

Prožívání:	Bojím se, že opět fyzicky nevydržíme
Reakce:	Upozorňuji ostatní, aby byli opatrní a nedělali zbytečné fauly
Byla reakce prospěšná?	Přínosná
Zvládnutí kritické situace:	Ano/Ne (sám jsem ji nezvládl)

8) Čas utkání

Prožívání:	Cítím frustraci z krátkého rozcvičení
Reakce:	Špatně se rozvíčuji Nesoustředím se
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

9) Špatně nahuštěný míč

Prožívání:	Zlobím se na rozhodčího a protihráče kvůli míči
------------	---

Reakce: Hádám se s rozhodčím, ať vymění míč

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

10) Špatná dlouhodobá forma hráče

Prožívání: Nevěřím si

Reakce: Zlobím se kvůli každé střele, kterou v rozcvičení neproměním

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

Příloha č. 4: Analýza kritických situací v utkání číslo 5

Utání číslo 5 (Sokol Horní Počernice vs. Sokol Žižkov B – Tesla)

Soutěž: Pražský přebor A

Výsledek: 68:79

Analýza kritických situací pro dané utkání:

1) Vstup do 3. čtvrtiny

Prožívání: Chci utkání zlomit
Věřím si

Reakce: Hecuji ostatní
Snažím se jim dodat síly
Bavíme se o tom, co nám vychází a jak to hrát dál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

2) Střelba trestných hodů

Prožívání: Věřím si

Reakce: Dobře technicky provedená střela
Nepřipouštím si, že bych mohl neproměnit
Soustředím se na rituál

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

3) Vyrovnaná koncovka utkání

Prožívání: Bojím se prohry
Cítím, že už nemůžu

Reakce: Nedokážu hrát naplno, dělám zbytečné chyby a střílím
nepřipravené střely

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

4) Riziko páté osobní chyby

Prožívání: Bojím se faulu, ale daleko více chci vyhrát

Reakce: Dávám si pozor na faul, pokud je riziko faulu příliš
velké, raději povolím

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano

5) Důležitá střela – série střel – (střely v úvodu utkání)

Prožívání:	Při střelbě si věřím V trénincích a posledním utkání se mi hodně dařilo
Reakce:	Střílím připravené střely z prostoru šestky, kde mi to poslední dobou hodně padalo
Byla reakce prospěšná?	Ano
Zvládnutí kritické situace:	Ano

6) Důležitá střela – série střel (střely v závěru utkání)

Prožívání:	Bojím se prohry Soupeř se nám vzdaluje
Reakce:	Střílím špatně připravené střely po krátkém útoku
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

7) Vyfaulování klíčových spoluhráčů

Prožívání:	Cítím velkou zodpovědnost a tlak Jsem unavený
Reakce:	Únava a tlak je na mě patrný, někdy volím špatná a zbrklá řešení Nejsem schopen dohrát naplno koncovku utkání, nedokáži předat na někoho důležité střely, protože spoluhráčům příliš nevěřím
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne

8) Celé utkání bez střídání

Prožívání: Cítím se unavený
Bojím se, že utkání opět nezvládneme

Reakce: Nedohrívám některé souboje naplno
V obraně nejsem včas a někdy zbytečně fauluji, nebo nechám soupeře doskočit jednoduchý míč

Byla reakce prospěšná? Ne

Zvládnutí kritické situace: Ne

9) Úzký kádr – málo spoluhráčů

Prožívání: Věřím si, že to zvládneme (v podobném složení hrajeme již dlouho)

Reakce: Upozorňuji ostatní, aby byli opatrní a nedělali zbytečné fauly a snažím se je vyhecovat k co nejlepšímu výkonu

Byla reakce prospěšná? Ano

Zvládnutí kritické situace: Ano/Ne (utkání jsme prohráli)

10) Špatná forma družstva

Prožívání: Bojím se prohry

Reakce: Burcuji a hecuji ostatní
Říkám jim, že musíme vyhrát

Byla reakce prospěšná? Nevím

Zvládnutí kritické situace: Ne

11) Zvrat na konci třetí čtvrtiny

Prožívání: Cítím se bezradný
Nevím, co mám dělat

Reakce:	Přestávám hrát Nevím, co hrát na soupeře, nic se nedaří
Byla reakce prospěšná?	Ne
Zvládnutí kritické situace:	Ne