

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Bc. Martin Macháček

Výkon ve fotbale a jeho vybrané psychologické determinanty

Football performance and its determinants

Praha 2017

Vedoucí práce: PhDr. Eva Höschlová, Ph.D.

Konzultant práce: PhDr. Zdeněk Sivek

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych poděkoval především PhDr. Evě Höschlové, Ph.D. za trpělivost, ochotu a podporu při psaní mé práce. Její připomínky byly vždy cenné a velmi podnětné. Za pomoc vděčím i konzultantovi PhDr. Zdeňku Sivkovi za zajímavé připomínky a postřehy. Morální podporu mi během psaní poskytovala má manželka, které bych chtěl tímto také poděkovat.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. 4. 2017

.....

Martin Macháček

Abstrakt:

Tato práce se soustředí na výčet základních psychosociálních determinantů majících vliv na výkon fotbalisty. Determinanty jsou rozděleny do třech kapitol. První z nich pojímá osobnost sportovce jako hlavní činitel jeho výkonu. Sociokulturní prostředí je předmětem druhé kapitoly. Specifika a dílčí aspekty sportovního prostředí jsou představeny ve třetí kapitole. Vymezení výkonu ve fotbale a možnosti jeho měření je věnována samostatná kapitola. V empirické části práce je ověřován vztah mezi předzápasovým emočním stavem fotbalistů a jejich výkonem v zápase. Dílčí analýzou je porovnání výzkumného souboru fotbalistů s běžnou populací. Výsledky studie ukazují na statisticky významný, nicméně slabý vztah mezi emočním stavem fotbalistů a jejich výkonem v zápase. Byla nalezena odlišnost mezi některými emocemi a osobnostními vlastnostmi fotbalistů a běžnou populací.

Klíčová slova:

osobnost sportovce, emoční stav, fotbalový výkon, sportovní psychologická příprava

Abstract:

This thesis focuses on enumeration of the essential psychosocial determinants affecting performance of the footballers. These determinants are divided into three sections. Personality of athlete as a key factor influencing his performance is discussed in the chapter one. Social and cultural environment are the subjects of the second chapter. Specifics and partial aspects of sports environments are presented in the third chapter. Definition of performance in football and the possibility of its measurement are defined in a separate section. Relationship between the pre-match emotional state of footballers and their performance in the match are verified in the empirical part of thesis. Comparison of footballers with general population is particular part of analysis. The study results shows significant but weak correlations between emotional state of football players and their performance in the match. Difference was found between certain emotions and personalities of football players and the general population.

Keywords:

personality of athlete, emotional state, football performance, psychological preparation in sport

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 8 |
| 1 Výkonové determinanty sportovce jako jednotlivce..... | 10 |
| 1.1 Osobnost sportovce..... | 10 |
| 1.2 Emoce a emoční stav sportovce..... | 12 |
| 1.2.1 Strach a úzkost..... | 15 |
| 1.2.2 Možnosti zvládnání negativních emocí a kognitivně-afektivní regulace..... | 17 |
| 1.2.3 Genderové rozdíly..... | 20 |
| 1.3 Motivace sportovce..... | 21 |
| 2 Sociokulturní prostředí sportovce..... | 24 |
| 2.1 Rodina..... | 24 |
| 2.2 Kulturní prostředí..... | 25 |
| 2.2.1 Socializace sportem..... | 26 |
| 3 Sportovní prostředí..... | 29 |
| 3.1 Individualita a tým..... | 29 |
| 3.2 Skupinová dynamika..... | 29 |
| 3.2.1 Skupinové role a normy..... | 31 |
| 3.3 Soupeření a spolupráce..... | 32 |
| 3.4 Kolektivní a individuální pojetí výkonu sportovce..... | 34 |
| 3.5 Vztah hráč a trenér..... | 35 |
| 3.6 Hráč a divák..... | 37 |
| 4 Výkon ve fotbale a možnosti jeho měření..... | 39 |
| 5 Empirická část..... | 42 |
| 5.1 Úvod do empirické části..... | 42 |
| 5.2 Definice problému, výzkumná otázka..... | 42 |
| 5.3 Metody..... | 43 |
| 5.3.1 Výzkumný soubor..... | 43 |
| 5.3.2 Procedura..... | 44 |
| 5.3.3 Analýza dat..... | 48 |
| 5.4 Výsledky..... | 48 |
| 5.6 Diskuze..... | 56 |
| Závěr..... | 61 |
| Použitá literatura..... | 63 |
| Přílohy..... | 70 |

Úvod

Sportovní psychologii jako aplikované psychologické vědě se dostává v posledních letech v Evropě zvýšené pozornosti. Stále zde však panuje nepoměr mezi americkým přístupem, kde jsou v oblasti využití sportovní psychologie dále, a tím evropským, kde je stále v mnoha oblastech role sportovní psychologie podceňována. Motivem pro napsání této práce byla vlastní zkušenost ze sportovního prostředí v evropském slova smyslu. Prošel jsem mládežnickými kategoriemi fotbalové akademie Sparty Praha, působil jsem v profesionálních klubech první a druhé nejvyšší fotbalové ligy. Chtělo by se věřit, že na takovýchto výkonnostních úrovních již bude sportovní příprava zohledňovat veškeré aspekty výkonu a kluby již budou disponovat v nejzazším případě trenéry, kteří budou s problematikou psychologické přípravy sportovce dobře obeznámeni. Mnou zažitá realita však byla taková, že bych mohl na prstech jedné ruky spočítat situace, kdy se trenéři či manažeři klubů cíleně zabývali touto stránkou přípravy. Jelikož sám jsem fotbalovým trenérem desetiletých dětí, často přemýšlím, jak své svěřence na zápasy co nejlépe připravit. S mým studiem psychologie pak logicky vyvstávají myšlenky, zda čas věnovaný vysvětlování správných způsobů provedení klíčků, nahrávek a zakončení nevěnovat raději věcem, které na hřišti nejsou tolik viditelné, ale z mého pohledu pro samotný výkon více důležité. Týmová nálada, vztahy mezi jednotlivými hráči, známky a starosti se školou, zážitky zaplňující fotbalistovu hlavu či starosti odvádějící jeho pozornost jsou jedny z oblastí, které se snažím před zápasem korigovat na úkor fotbalových věcí. Jsem si vědom, že tento trenérský přístup je silně vázán na věk a výkonnost fotbalistů. S rostoucí výkonnostní úrovní či věkem pak logicky stoupá tlak okolního prostředí na výsledky. S tím by však ruku v ruce měla jít právě všestranná sportovní příprava zahrnující právě i psychologickou stránku výkonu.

Hlavním cílem práce je najít souvislost mezi osobnostními vlastnostmi a prožívanými emocemi na straně jedné a výkonem fotbalistů na straně druhé. Konkrétně mě bude zajímat, jak prožívané emoce před zápasem ovlivňují hráčův výkon v samotném zápase. Kromě toho se zaměřím také na srovnání osobnostních vlastností i prožívaných emocí u fotbalistů a běžné populace. Praktickým využitím výsledků studie by mohlo být například vytvoření podkladů pro edukaci trenérů v kolektivních sportech.

První část práce je věnována přehledu jednotlivých determinantů a oblastí mající vliv na výkon sportovce, primárně fotbalisty. Některé kapitoly se budou týkat vnitřního prostředí jedince

(např. jeho osobnostních vlastností, motivace, emočního prožívání aj.), jiné kladou svůj důraz na prostředí vnější (např. skupinová dynamika, vztah hráč – trenér, hráč – manažer, hráč – divák apod.). Vzhledem k rozsahu tématu i zaměření této diplomové práce není reálné podat úplný výčet všech determinantů. Pokusil jsem se však vybrat ty nejzásadnější, nejen na základě odborné literatury, ale i mých osobních zkušeností s problematikou výkonu sportovce - fotbalisty.

1 Výkonové determinanty sportovce jako jednotlivce

Jednou z nejvýznamnějších determinant výkonu sportovce je samozřejmě jeho osobnost. Do jaké míry a zda vůbec formuje sportovní prostředí sportujícího jedince, je jedna ze základních otázek, na které se snaží psychologický výzkum již řadu let odpovědět. V historii byl právě předpoklad, že sport formuje charakter, důvodem zařazování sportovních aktivit do učebních osnov (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Je těžké najít univerzálně platnou definici charakteru, a tak popíšeme aspoň tu základní, tedy že se jedná o soubor psychologických charakteristik motivujících jedince k hledání pravdy a konání dobra (Bredemeier & Shields, 2014). Pokud se zaměříme na formování a ovlivňování charakteru a osobnosti jedince prostřednictvím sportu, je potřeba říci, že mluvíme o procesech doprovázejících fyzickou aktivitu. Samotné kopání do míče charakter sportovce formovat nebude, ovšem kooperace se svými spoluhráči za účelem pokoření soupeře či překonávání tréninkových objemů již formující prvky obsahovat bude. Zároveň se lze domnívat, že jsou to právě osobnostní vlastnosti/rysy a emoční regulace, které ovlivňují to, zda je jedinec schopen v klíčových chvílích podávat excelentní výkon a tedy i to, na jaké úrovni bude jedinec sport provozovat. V následujících částech první kapitoly budou představeny oblasti a přístupy, které jsou stěžejní pro pochopení podstaty vztahu osobnosti a jeho výkonu.

1.1 Osobnost sportovce

Člověk promítá do jakékoliv činnosti, kterou vykonává, značný díl své osobnosti. Pakliže o dítěti tvrdíme, že je pilné a snaživé, očekáváme automaticky toto chování i v jeho jednotlivých dílčích činnostech (ve škole, v zálibách, povinnostech apod.). Z pohledu behavioristicky orientované psychologie nemůžeme oddělit chování člověka od jeho osobnosti. Ve sportu pak předpokládáme, že dítě bude jednotlivé prvky sportu (učení se novým věcem, překonávání překážek, kooperace se spoluhráči aj.) vykonávat způsobem přímo souvisejícím s jeho typem osobnosti, charakteristickými vlastnostmi a rysy či temperamentem. Studii a úhlů pohledu na vztah osobnosti sportovce a jeho výkon je celá řada, některé z nich zde představím.

Začněme u základního dělení extravertního a introvertního zaměření. Extravertnější sportovci častěji vyhledávají kolektivní sporty, protože zde mohou přirozeně uspokojit svou potřebu kontaktu s druhými. Kolektivní sporty přináší i řadu vnějších stimulů (oproti třeba dálkovému plavání) již ze své podstaty. Extraverzi jako předpoklad pro vyšší sportovní výkon

ověřovali například Woodman a kol. (2009). Ve sportovních situacích, které způsobovaly frustraci a sportovci cítili hněv, se extravertnější jedinci s nekomfortní situací vypořádávali mnohem lépe než introverti a stejně tak vykazovali vyšší hodnoty výkonu. Pakliže budeme uvažovat již pouze o skupině extravertních sportovců, Bar-Eli (2014) dospěl k zajímavému zjištění. Když posuzoval extravertní sportovce mezi sebou, zjistil, že top-úrovně dosahují jedinci, kteří v rámci této skupiny vykazovali statisticky nižší míru extraverze. Tuto skutečnost přisuzoval lepší schopnosti koncentrace a eliminace vnějších vlivů, což bylo základem pro jejich vyšší úspěšnost. Pomocí pětifaktorového modelu osobnosti testovali sportovce také Ruiz-Barquin a Garcia-Naveira (2013). Oproti běžné populaci sportovci vykazovali vyšší míru otevřenosti vůči zkušenostem a svědomitosti, zatímco míra neuroticismu byla u sportovců nižší. V empirické části práce pak budou tyto teoretické poznatky testovány na skupině fotbalistů pomocí pětifaktorového osobnostního inventáře NEO-FFI.

V případě vloh a předpokladů pro elitní úroveň sportovce je to stejné jako například s hudebním mistrovstvím, kdy se hudební nadání propojí s příhodnými podmínkami pro vývoj hudebního virtuóza. Výsledné mistrovství je pak součinem interakce prostředí a osobnostních predispozic. Vhodné podmínky pro optimální vývoj fotbalisty budou rozebrány v kapitole 2 a 3 o sociálním a sportovním prostředí. Co jsou ale ty základní vlohy a předpoklady k budoucímu úspěšnému sportovci? Lidor (2014) mluví o tzv. „sportovní osobnosti“, která zahrnuje ochotu tvrdého tréninku, touhu zlepšovat své schopnosti a dovednosti, zaměřenost na výkon a efektivní copingové strategie fyzických i psychických bariér. V návaznosti na tento výčet lze zmínit perfekcionismus jako charakteristiku vrcholových sportovců (Larkin, O'Connor, & Williams, 2016). Svá tvrzení opřeli o empirická data. Pomocí dotazníků měřících míru perfekcionismu rozdělili hráče na dvě skupiny. Poté monitorovali jejich chování směrem k provozovanému sportu. Zjistili, že hráči, kteří vykazovali vyšší míru perfekcionismu, strávili vybraným sportem mnohem více času než méně perfekcionistační sportovci. Konkrétně se jednalo o častější participaci na týmových trénincích, vyšší podíl individuální přípravy, drobných soutěží se svými spoluhráči a vyšší podíl pasivní účasti při sledování sportovních soutěží a zápasů. Výsledkem studie je potvrzení propojenosti sportovcovy angažovanosti a perfekcionismu jako předpokladu pro vyšší výkonnostní úroveň. K podobným závěrům došli i Toering a Jordet (2015), kteří zkoumali sebekontrolu ve spojení s plněním denních povinností a její vztah k fotbalové výkonnosti u norských profesionálních fotbalistů. Hráči s vyšší mírou sebekontroly pak vykazovali vyšší

sportovní výkonnost. Podle autorů je vysvětlením přenositelnost sebekontroly i do sportovního prostředí při překonávání obtíží a náročných úkolů při sportovcově přípravě.

Snahu rozpoznat osobnosti úspěšných sportovců již v útlém věku dokazuje i studie Prieta (2016). Snažil se objasnit vztah mezi akademickým prospěchem žáků a jejich soutěživostí, sociální úzkostí a závazkem ke sportu. Pomocí dotazníkových metod zjistil, že fotbalisté s lepším školním prospěchem vykazují menší úzkost a strach z cizinců, méně lpí na výsledcích, na hřišti jsou více času a mají vyšší úroveň soutěživosti. Právě snaha rozpoznat sportovní talent i z hlediska jeho osobnosti co nejdříve, je dnes kvůli brzké specializaci zásadní. Pro dosažení elitní úrovně výkonnosti je zapotřebí se specifickou sportovní přípravou začít co nejdříve (byť, jak dále v textu poznamenávám, se vždy nemusí jednat o správný přístup z hlediska zdraví sportovce).

Poznatky o osobnostních profilech úspěšných sportovců se dříve získávaly pomocí standardních nástrojů určených běžné populaci (např. MMPI). Dnes existuje již množství specifických metod, které lze při zachycování sportovcovy osobnosti použít (např. Psychological skills inventory for sports, Ottawa mental skills assessment tool aj.). Metody stále přibývají, prvotní cíl sportovního byznysu zůstává stejný - rozpoznat talent nejen po pohybové stránce, ale i z hlediska jeho osobnosti.

1.2 Emoce a emoční stav sportovce

Málokterá lidská činnost má takový emoční potenciál jako právě sportovní soupeření. Nejen sami sportovci, ale i diváci a ostatní aktéři zapojení do sportovního zápolení, mohou během jednoho klání zažívat nespočet emocí od strachu, studu až po pýchu, radost, štěstí apod.

V odborné literatuře lze najít několik definic, co jsou to emoce. Pro tuto práci jsem vybral pohled Fredrickson (2001), která udává, že emoce je kognitivní odpověď jedince na událost nebo zážitek, buď vědomá, nebo nevědomá. Právě spojení kognitivní odpověď je v této definici stěžejní, dále budou představeny programy kognitivně-afektivní regulace emocí. Vysvětlení původu emocí, tedy zda jsou evolučně podmíněny, nebo zda se jedná o sociální konstrukt, ponechme stranou. Nakonečný (2000) uvádí, že již Kant rozlišoval emoce na stenické a astenické. Obecně platí, že stenické emoce člověka aktivizují (vesměs pozitivní emoce), zatímco astenické člověka deaktivizují (spíše negativní emoce).

Studium vztahu emocí a výkonu bylo předmětem oboru psychologie již v začátku minulého století. Systematicky tuto problematiku shrnul Hanin ve své knize *Emotion in sport*. Hanin uvedl do popředí důležitost idiografického (tj. individuálního a konkrétní osobnost zohledňujícího) pohledu na emoce ve sportu (Hanin, c2000). Zvratová teorie emocí (Weinberg & Gould, c2011) předpokládá, že vysokou úroveň aktivace může jeden sportovec vnímat jako příjemné vzrušení, druhý však může zažívat úzkost. Přínosem této teorie je předpoklad, že subjektivní prožívání vysoké úrovně aktivace jako vzrušení, či jako úzkosti může být během chvíle změněno. Čím větší strach před výkonem, tím větší euforie po dosažení cíle. Emoce pociťované ve vztahu k nějaké události či okamžiku nám zjednodušeně dávají signál o citové angažovanosti a zaujetí jedince. A právě sport patří mezi nejvíce emocinogenní zájmové činnosti člověka. Prakticky mu mohou konkurovat pouze hazard, sex a umění (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Není tedy divu, že je mu po celém světě věnována značná pozornost ze strany široké veřejnosti, médií i politických představitelů (mezi nejsledovanější světové události patří Olympijské hry). Emoce mohou ovlivňovat jak aktuální výkon, tak dlouhodobou angažovanost a motivaci u sportu zůstat. Vzhledem k následným analýzám zmiňme studii Rathschlaga a Memmerta (2015). Autoři dotazovali sprintery, kteří měli hodnotit svůj stav ve třech kategoriích - štěstí, úzkost a neutrální stav. Sprinteri, kteří před závodem zažívali štěstí, běželi rychleji (měli vyšší výkonnost).

Dříve, v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století, byla pozornost výzkumníků, snažících se vysvětlit vztah výše emoční aktivace a výkonu, věnována Teorii drivu (*Drive theory*), později Hypotéze obrácené U-křivky (*Inverted-U Hypothesis*). V současné době jsou tyto teorie pokládány za překonané a nyní se ke slovu dostávají teorie zahrnující zóny optimálního fungování či multidimenzionální teorie úzkosti (Weinberg & Gould, c2011). Vzhledem k velké pozornosti (mimo jiné dokládané značným množstvím testů měřících tuto vlastnost ve sportu – *The State-Trait Anxiety Inventory*, *Sport Competition Anxiety Test*, *Competitive State Anxiety Inventory-2* aj.), která je věnována studiu úzkosti a úzkostnosti ve sportu, považuji za nezbytné představit stručně jednotlivé modely a teorie (Weinberg & Gould, c2011), i když svou univerzálností přesahují i do jiných oborů, než o kterých pojednává tato práce.

Drive theory – Jedná se o nejstarší teorii snažící se zachytit vztah mezi emoční aktivací (v tomto případě *drive*) a výkonem jedince na lineární úrovni. Tato teorie, jejímž autorem je Hull (1951), je

již překonána, protože nedokáže zachytit komplexně podstatu sportovního výkonu v celé jeho složitosti.

Hypotéza obrácené U-křivky – Autoři jsou Yerkes a Dodson (1908). Zřejmě nejznámější teorie mluví o zvyšujícím se výkonu současně se zvyšující se úrovní aktivace do optimální hladiny. V tomto pásmu je jedinec schopen podle tohoto předpokladu podávat nejlepší výkony. Ačkoliv se jedná v laické sportovní psychologii o nejpoblárnější teorii, v současné době se od ní sportovní psychologové odvracejí mimo jiné i z důvodu neschopnosti vysvětlit, proč je výkon narušován i při úrovni aktivace nižší nebo vyšší než optimální hladina, a pro nedostatek jasných empirických studií. Tato hypotéza, ačkoliv je její zobecnění na celý sport značně problematické, je hojně zmiňována u sportů vyžadujících přesnost a jemnou koordinaci, čímž fotbal bezesporu je. Můžeme totiž zobecnit, že silné emoční afekty pozitivně ovlivňují spíše fyzickou sílu, zatímco na psychické výkony mají spíše vliv negativní (Nakonečný, 2000).

Zóna optimálního fungování (IZOF) – Na rozdíl od předchozího přístupu se Zóna optimálního fungování dá přenést do praxe velmi snadno. Její autor Hanin (c2000) byl na základě pozorování sportovcova výkonu a jeho retrospektivního hodnocení pocitů schopen přesně definovat, jaká úroveň stavové aktivace pravděpodobně produkuje optimální výkon. Haninův IZOF model nabízí pět základních dimenzí (forma, obsah, intenzita, čas a kontext) pro popis dynamiky optimálního a dysfunkčního emočního předsoutěžního rozpoložení sportovce.

Reverzní teorie – Jestliže jsme na předchozí teorii oceňovali možnost přenesení do praxe, nyní se jedná o přístup, který je založen spíše na teoretickém přínosu. Náš sportovní výkon je ovlivněn čtyřmi různými stavy (relaxace, nuda, vzrušení a úzkost) podle toho, jakým způsobem interpretujeme jednotlivé póly dimenze telického – paratelického páru. Telický stav je charakterizován nízkou aktivační úrovní, zatímco paratelický se vyznačuje vysokou úrovní aktivace (Apter & Carter, 2002).

Katastrofický model – Tento model výzkumníků Fazeye a Hardyho z roku 1988 zjednodušeně tvrdí, že výkon po dosažení kritického bodu na obrácené U-křivce neklesá postupně, nýbrž dramaticky na nízké hodnoty. Stěžejní je přitom kognitivní posouzení situace konkrétním jedincem (dle Weinberg & Gould, c2011).

Ve sportu obecně a ve fotbalovém prostředí především jsou zaměňovány dva pojmy, které úzce souvisí s emoční angažovaností sportovce. Zaměňování těchto pojmů vede k posunutému vnímání ze strany sportovce i sportovní veřejnosti. Samotná soutěž nebo závod přináší podmínky pro porovnání se se soupeřem a výhrou nad ním. Asertivní prosazování vlastní osoby s cílem získat odměnu v podobě vítězství však nesmí být zaměňováno za agresivní hru. Právě agrese, z podstaty své definice, zahrnuje verbální i neverbální chování směrem k druhému (v tomto případě k soupeři) potenciálně způsobující zranění či bolest (Eklund & Tenenbaum, 2014). Sytičem agrese pak může být frustrace nebo hněv na sebe či ostatní aktéry zápasu. Posouzení, zda se v konkrétním případě jednalo o agresivní, či asertivní chování, je složité, protože jediná osoba, která dokáže zodpovědně říci, zda v projevu byl úmysl ohrozit soupeře, či nikoliv, je sportovec sám. Agrese je v zájmu předmětu sportovní psychologie, protože často vyplývá z frustrace, tedy z podstaty hry častému pocitu sportovců (špatný výkon, nepříznivý stav, pocit křivdy ze strany rozhodčího aj.) V praktické části práce je pak zkoumáno, zda pocíťovaný hněv má vliv na počet souborových situací absolvovaných fotbalistou.

1.2.1 Strach a úzkost

Úzkost a její vliv na sportovcův výkon je jedním z nejméně zkoumaných psychologických konstruktů ve sportu (Dias, Cruz, & Fonsesa, 2014). Mezi nejběžnější projevy patří neklid a jaktace (třes a zadržávání v řeči), pocity bezmocnosti, stereotypy v jednání, zúžené vědomí, poruchy hodnocení, deformace vztahů k okolí, k vlastní osobě, somatické potíže aj. (Slepička, Hošek, & Hátlová 2009). Rozlišujeme dva základní pohledy na úzkost člověka (Weinberg & Gould, 2011). Úzkost navozenou okolnostmi a vnějším prostředím nazýváme state anxiety. Jde o subjektivně pocíťovanou tenzi a obavy. Zatímco druhý typ úzkosti je spíše osobnostním předpokladem (predispozicí) jednat úzkostně na různé neohrožující situace, tzv. trait anxiety. S touto podobou úzkosti je pak počítáno i ve výzkumné části práce, kdy lze tuto vlastnost osobnosti postihnout osobnostním dotazníkem. Emoční doprovod před, během a po výkonu sportovce lze zjednodušeně vyjádřit vztahem osobnosti sportovce a vnímané důležitosti zápasu, který klade na sportujícího určité požadavky. Někteří se s těmito požadavky vypořádávají dobře, pro jiné se může jednat o traumatizující událost s charakteristickou úzkostí a sníženým výkonem. Ačkoliv nelze říci definitivní závěry, nepřetržité výzkumy na toto téma objasňují stále více aspektů tohoto konceptu. Například tým portugalských výzkumníků (Dias, Cruz, & Fonsesa, 2014) sebral data od 54

fotbalistů pomocí dotazníků Competitive State Anxiety Inventory – 2 a Inventory of Emotions in Sport. Výsledky ukázaly, že sportovci vykazovali častěji více pozitivních emocí (štěstí, naději) než negativních (pocit viny, stud). Tato studie tedy podporuje předpoklad o sportu jako o prospěšné aktivitě působící na sportovcovu tělesné i duševní zdraví. Další studie z fotbalového prostředí (Kanniyan, 2015) se zaměřovala na předsoutěžní úzkost u juniorských fotbalistů. Cílem bylo zjistit, do jaké míry lze ovlivnit pocíťovanou úzkost pomocí pozitivní vnitřní řeči. Rozdělili fotbalisty (N=36) náhodně do kontrolní a experimentální skupiny (osmitýdenní intervence). Výsledky ukázaly signifikantní rozdíl u vykazované somatické i kognitivní úzkostí mezi experimentální a kontrolní skupinou. Dále bývá vyšší míra anxiozity popisována u starších sportovců (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009), kteří stále bojují o svou vydanou pozici před svými mladšími kolegy. Toto tvrzení jde do mírného rozporu s rozšířeným předpokladem ve fotbale o „vyjukaném“ mládí a starších hráčích „s nadhledem“.

Většina odborníků se shodne, že úzkost není jediný předsoutěžní či předstartovní stav. Rozsah emocí je velmi široký, jedná se například o zlost, štěstí, pocit viny, strach či stud (Hanin, 2000). Emocí úzce související s úzkostí je strach. Od úzkosti se liší ve znalosti konkrétního podnětu vyvolávajícího strach. Zatímco úzkost je obecným a v mnoha sportech stejně prožívaným stavem, o strachu hovoříme jako o velmi specifickém napříč různými sporty. Zatímco u skokanů o tyči se může jednat o strach z pádu mimo doskočiště, u dostihových jezdců o strach z karambolu s ostatními jezdci, u fotbalistů se může jednat o strach z neproměněné penalty, neuhlídaného hráče či zbytečného faulu poblíž vlastní branky. O schopnosti těmto strachům čelit mluvíme jako o nepřenosné do jiných sportovních odvětví. O důležitosti vyladěného emočního nabuzení před závodem na výkon sportovce mluví Machač (1988). Podle něj je strach nejčastější příčinou vedoucí ještě před zahájením soutěže ke ztrátě nervové psychické svěžesti a chuti ke střetnutí, ke vzniku úzkosti, anticipace a očekávání možného nepříznivého výsledku soutěže a následků, které to pro sportovce může mít. Jak ukázala studie Gouttebarga a kol. (2016) profesionální fotbalisté jsou vystaveni stresujícím podmínkám, které jsou původcem výskytu deprese u této subpopulace.

V této kapitole jsme mluvili převážně o úzkosti jako o nejrozšířenějším psychickém konceptu zkoumaném ve sportu. V návaznosti na toto se objevuje problematika dopingu. Nelze totiž aplikovat stejný princip, který je mnohdy aplikován u běžné populace, kdy jsou předepisována zvýšeně úzkostným jedincům anxiolytika. U sportovců však toto

psychofarmakologické řešení aplikovat nejde, jelikož veškerá anxiolytika jsou na seznamu zakázaných látek. Otázka, co je příčinou zvýšeného výskytu dopujících sportovců, je však složitější a hlubší. V hledání odpovědi můžeme uvažovat o větších možnostech z důvodu technologického pokroku (nově používané látky a prostředky), o celospolečenském prostředí (tlak na úspěch) či o pohnutých charakterech jednotlivých sportovců. Tato problematika však již přesahuje rámec této práce.

1.2.2 Možnosti zvládnání negativních emocí a kognitivně-afektivní regulace

Co odlišuje špičkové sportovce od těch dobrých? Čím se hráči liší, když jsou všechny jejich fyzické parametry téměř identické a co rozhoduje ve vypjatých chvílích zápasu? V těchto chvílích pak o úspěchu, či neúspěchu z větší části rozhodují emoce a schopnost jejich regulace před výkonem, morálně-volní vlastnosti či schopnost koncentrace v klíčových fázích zápasu. Ve vrcholovém sportovním prostředí, kde jsou sportovci pod neustálým drobnohledem, jsou fyzické parametry sportovců takřka identické. Aspektem, který odlišuje úspěšné sportovce od neúspěšných, je z velké části jejich mentální schopnost vyrovnávat se s aktuálními požadavky dané sportovní situace a regulace psychických procesů (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). V posledních letech, s prosakováním psychologických poznatků mezi širší sportovní veřejnost, řada odborníků a trenérů začíná uznávat, že nejen fyzická připravenost sportovce vede k žádoucím výkonům a výsledkům. Pakliže hráč nedokáže správně pracovat se svou psychickou energií, nebude schopen efektivně využít ani svůj kondiční potenciál. Hráč je během zápasu rušen řadou nežádoucích podnětů. Konkrétně se může jednat o pokřikování soupeřových fanoušků, provokace ze strany soupeře, nepřiměřené pokyny od realizačního týmu, sporná rozhodnutí rozhodčích či hostilní poznámky od spoluhráčů v případě nepříteli soudržného týmu. Všechny tyto situace jsou potenciálním ohrožením hráčova výkonu v případě, že jeho kontrola přirozených emocí nebude dostatečná. Agresivní hráčova reakce pak může svědčit o jejich nedostatečném filtrování a nedostatečné sebekontrolě.

Nároky na kognitivně-afektivní regulaci se mohou lišit podle pozice fotbalisty na hřišti. Výzkumníci z University of Ottawa (Tedesqui & Orlick, 2015) zkoumali pomocí polostrukturovaných rozhovorů s patnácti elitními fotbalisty schopnost soustředit svou pozornost v závislosti na různých pozicích ve fotbale (brankář, obránce, křídlo, středopolař a útočník). Rozhovory byly podrobeny obsahové analýze. Bylo zjištěno, že od různých pozic je vyžadována

různá míra pozornosti, respektive cíle zaměření pozornosti. Zatímco u brankářů je v drtivé většině času pozornost zaměřena na míč, u hráčů v poli je pozornost věnována kromě míče i pozicím spoluhráčů, protihráčů a volným prostorům na hřišti. Tato zjištění byla podkladem pro specializaci tréninkových jednotek pro obranné a útočné hráče, kdy jsou adekvátně trénovány a posilovány specifické požadavky přinášející různé pozice hráče na hřišti. Dále byla zjištěna data o psychickém rozpoložení a psychických pochodech hráčů vzhledem k jejich výkonům, což se vzhledem k záměrům této práce jeví jako stěžejní. Bez rozdílu v pozicích na hřišti hráči při svých nejlepších výkonech, dle své zpětné reflexe, zmiňovali pozitivní myšlení během zápasu, hraní na tzv. „autopilota“ a využívání periferního vidění či spoléhání se na něj. Naopak při výkonech, které podle jejich slov nebyly ideální, zmiňovali přemýšlení o předchozích chybách, ovlivnění negativními věcmi z rodinného prostředí a zbytečné reagování na soupeřovy provokace. Výsledky této studie z brazilského fotbalového prostředí korespondují s obecně uznávaným tvrzením, že pozitivní myšlenky a plné ponoření do vykonávané činnosti (v našem případě úplné zaměření pozornosti) zvyšují předpoklad či pravděpodobnost pozitivních výsledků (resp. výkonu) (Orlick, 2008). Právě schopnost fotbalisty využívat při hře svého „autopilota“ je jedním z nejdůležitějších věcí a zároveň umem, který odlišuje elitní hráče od dobrých. Právě schopnost vykonávat jednotlivé úkony a úkoly je klíčovým faktorem ze dvou důvodů. Automaticky vykonávané úkoly nezabírají mnoho kapacity pozornosti a tuto volnou kapacitu pak lze využít pro získávání informací z jiných relevantních zdrojů (konkrétně ve fotbale jde o automatické vedení a ovládání míče, což způsobuje, že hráč může být soustředěn například na pozice a pohyby svých spoluhráčů či protihráčů) nebo pro plánování další strategie hry (tzv. „decision-making“). Na rozdíl od sportovců - střelců, kdy je jejich pozornost zaměřena přímo na danou činnost – v daném případě střed terče, u elitních sportovců v kolektivních sportech (v našem případě ve fotbale) je aktuální činnost vykonávaná automaticky a pozornost je věnována budoucím akcím a strategiím. Výjimkou může být pouze pokutový kop ve fotbale či například trestný hod v basketbalu (Tedesqui & Orlick, 2015).

Důležitá pro úspěch ve sportu je sportovcova sebedůvěra. Pozitivní korelace mezi pociťovanými pozitivními emocemi a sebedůvěrou zdůrazňuje důležitost a naléhavost vytváření pozitivního sportovního prostředí, kde budou moci sportovci plně rozvinout žádoucí stránky osobnosti (Harwood & Anderson, 2015). Pozitivní stránky sportu jsou předmětem spíše rekreačního a výkonnostního sportu nežli profesionálního, nicméně považují za důležité zmínit, že

právě prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování bez ohledu na jeho úroveň. V některých případech, kdy je profesionální sport vykonáván pouze za účelem výdělků peněz a vytrácí se z něj prvek hravosti, nelze o něm z psychologického hlediska hovořit jako o sportu se všemi jeho podstatnými charakteristikami.

Se zvyšujícími se požadavky na výkon sportovců se v poslední době začíná pozornost obracet i na využití techniky hypnózy ve sportu. O tuto tradiční, avšak ve sportovním prostředí stále o své místo na slunci bojující techniku, je v poslední době stále větší zájem. Podle Zíky (osobní sdělení, 22.2.2016) se počet sportovců vyhledávajících pomoc hypnotizéra postupně zvyšuje. Pokud mluvíme v souvislosti se sportem o využití hypnózy, máme vždy na mysli tzv. posthypnotický výkon. Jelikož osoba v hypnóze má zúžené vědomí, pozornost a utlumenou činnost vnějších regulačních faktorů, nelze přímo v hypnóze provádět tak komplexní a dynamické úkoly, které sport vyžaduje (Machač, 1988). Spíše než o zvýšení svalové síly či vytrvalosti se u hypnózy předpokládá vyladění psychického stavu a odstranění psychických vlivů a stresorů narušujících maximální výkon (Williamsen, Johnson, & Eriksen, 1965). Barker, Jones a Greenlees (2010) podali důkazy o přínosu hypnózy ve fotbalovém prostředí. Hráči byli rozděleni do dvou skupin - kontrolní a experimentální, která byla intervenována třemi hypnotickými sezeními. Porovnání skupin před a po intervenci ukázalo signifikantně vyšší míru self-efficacy a výkonnosti u kontrolní skupiny. Tento rozdíl byl patrný ještě po čtyřech týdnech od ukončení hypnotické intervence.

Výše jsem nastínil důležitost schopnosti regulace negativních emocí a zátěže před výkonem, podpořenou několika výzkumy na toto téma. Nyní si představme některé z možností, jak nadměrné emoční zátěži před zápasem čelit. Nejznámějším programem na snižování stresu ve sportu je Kognitivně-afektivní program na řízení stresu (Cognitive affective stress management training, Smith, 2006). Program je zaměřen na edukaci sportovců správnému odpočinku a kognitivních dovedností. Cílem programu je kontrola fyziologických i psychologických reakcí na stresové podněty se záměrem dosáhnout sportovcovy vyšší sebekontroly. Dalším programem je pak stresové očkování (Stress Inoculation Training, SIT). Podstatou tohoto programu je postupné zvyšování stresové zátěže a tím i zvyšování sportovcovy tolerance na stresové podněty. Praktické využití tohoto přístupu pak přináší pozitivní výsledky. Například Jamshidifar, Moghadam a Mohammadzadeh (2014) již po osmi intervencích u zkoumaných osob dosáhli

výrazného snížení stresu. Další studie, tentokrát již ze sportovního prostředí (Mace & Carroll, 1986), taktéž potvrdila přínos stresového očkování jako významného prostředku při snižování stresu a úzkosti. Dvojice squashistů podstoupila osmitýdenní program SIT. Rozdíly ve vykazované anxiety před absolvováním programu a po jeho skončení byly signifikantní. Důležitost exekutivních funkcí (kreativita či kognitivní flexibilita) pro vyšší výkon byla zkoumána Vestbergem, Gustafsonem, Maurexem, Ingvarem a Petrovicem (2012). Pomocí standardizovaných neuropsychologických metod hodnotili hráče různých výkonnostních úrovní a běžnou populaci. Zjistili, že fotbalisté vykazovali vyšší míru kognitivních funkcí než běžná populace. Rozdíl byl nalezen i mezi samotnými fotbalisty, kdy vyšších hodnot dosahovali hráči vyšších soutěží.

Na závěr této podkapitoly uvedme stručný výčet jednotlivých oblastí majících pozitivní vliv na osobnost sportujícího jedince, aby se zdůraznilo, že sportování má být zdrojem především pozitivních emocí a výše uvedené programy na snižování stresu mají své opodstatnění. Z hlediska fyziologického se jedná o lepší prokrvení organismu a tím pádem i o větší prokysličení mozku či při větší zátěži vylučování endorfinů. Hrdost po úspěšném výkonu a s ní spojený nárůst sebehodnocení a sebedůvěry jsou psychologickým přínosem sportování. A konečně, z hlediska týmového sportu, jakým fotbal je, jde o saturaci sociálních potřeb sdílenou radostí, spoluprací, soupeřením, srovnáváním či týmovými rituály.

1.2.3 Genderové rozdíly

Ačkoliv se mnozí autoři zaměřovali výhradně na mužskou sportující populaci a i já jsem ve svém výzkumu cílil na tuto část sportovců, nelze opominout některé genderové rozdíly v emocionálních odpovědích sportovců a sportovkyň. Ačkoliv dnes takřka nenajdeme sport či disciplínu, kterou by již nepraktikovala obě pohlaví, stále se můžeme setkávat s přetrvávajícími stereotypy, že sportovní svět je vyhraněn pouze mužům a že touha závodit a poměřovat se ve všech možných disciplínách je výhradně mužskou vlastností. O fotbalovém prostředí to platí dvojnásob. Téměř ve všech odvětvích závodí muži a ženy odděleně. Jediným odvětvím, ve kterém soupeří muži i ženy společně, je jezdectví. Zastoupení mužů a žen v jezdectví pak může pomoci dokreslit vliv pohlaví na participaci ve sportu. Ačkoliv je daleko více žen jezdkyň, na vrcholné úrovni (např. mistrovství republiky) se poměr obrací výrazně ve prospěch mužů. Zjednodušeně můžeme tedy říci, že pro ženy je stěžejní samotná činnost, zatímco muži jsou více motivováni touhou vítězit.

Výše jsem se zabýval úzkostí jako nejčastějším projevem nedostatečné kognitivně-afektivní regulace před výkonem. V rámci genderu jsou pak zajímavé výsledky studie z Loughborough University (Jones et al., 1991), které mimo jiné tvrdí, že muži vykazují větší úroveň úzkosti než ženy. Testování byli univerzitní sportovci pomocí dotazníku Competitive State Anxiety Inventory-2. Zatímco u mužů byly původcem úzkosti srovnávání se s ostatními soupeři a touha po vítězství, u žen se jednalo o očekávání z dosažení osobních cílů a výsledků. Jiná studie (Crocker & Graham, 1995) ukazuje protipól předchozích tvrzení. Američtí vědci z University of Saskatchewan dotazovali 235 atletů a zjistili vyšší úroveň pozitivních emocí vykazovanou muži během závodu či soutěže. Zároveň však muži vykazovali i vyšší míru pocíťovaných negativních emocí než sportující ženy. Vysvětlením může být předpoklad, že muži jsou při sportování zaměřeni pouze na výsledek, což u nich vyvolává intenzivnější pozitivní, či negativní emoce, zatímco ženy jsou více orientovány na hru samotnou, která jejich prožitek drží na stabilní úrovni.

Gender můžeme vnímat jako sociální ulitu, které nás předurčuje k výběru konkrétního sportu. Tak jsou muži směřováni do silových a agresivních sportů, zatímco ženy jsou více zastoupené v estetických a bezkontaktních sportech. Pakliže někdo vybočí z této předem dané škatulky, ihned je diskutován skrze předsudky vůči jeho sexuální orientaci. Tak je například podporován názor, že homosexuálně orientované ženy jsou přitahovány fotbalem a na druhé straně, že muže homosexuály nejčastěji najdeme mezi tanečníky a gymnasty. Samotné olympijské heslo *Citius, Altius, Fortius* (a samozřejmě i původní zákaz soutěžení pro ženy) pak ukazuje na mužské charakteristiky sportování (Gill, 2014). Zajímavou skutečností je pak výrazně vyšší zastoupení koučů - mužů u ženských týmů. Acosta a Carpenter (2002) provedli dlouhodobou studii, kde sledovali poměr zastoupení žen v trenérských a manažerských pozicích v ženském sportu v USA. Od roku 1972 se počet žen v těchto pozicích postupně snižoval až na 44% žen trenérek v roce 2002. Co se týče manažerských rolí, jedná se ještě o nižší číslo. Pouhých 18% žen plnilo manažerské role v ženském sportovním prostředí. O situaci, kdy by ženy vedly mužský tým, pak můžeme mluvit velmi ojediněle. Opět se na tuto situaci můžeme podívat optikou muže v roli leadera s aspirací a ambicí vést a vítězit.

1.3 Motivace sportovce

Jestliže je snaha získat informace, které osobnostní charakteristiky předurčují sportovce k elitní úrovni, nesmíme zapomínat ani na motivaci sportovce, která se podílí na rozhodování

o tom, zda nadějný jedinec projde všemi nástrahami sportovní přípravy a u sportu vydrží až do pomyslného vrcholu. Motivace sportovce je tedy brána jako další významný determinant úspěšného výkonu. Velký důraz se při výchově malých sportovců klade na vytvoření správného vztahu dětí k samotné činnosti. Zvláště v dnešní době, zdůrazňující výkon za každou cenu, jsou malí sportovci mnohdy vystavováni zcela neodpovídajícímu obrazu vrcholového sportovce. Ten jim prezentuje především atraktivní atributy spojené s úspěšnými sportovci. Mladí sportovci tak získávají dojem, že život vrcholových sportovců se odehrává pouze titulních stránkách novin či za volantem rychlého sportovního auta. Často je právě ona přitažlivost těchto „benefitů“ úspěšných sportovců hnacím motorem pro mnoho dětí hltaících každý pohyb svých idolů. V tomto případě pak mluvíme o převažující vnější motivaci. Naopak silnou vnitřní motivaci můžeme vidět například u afrických hráčů, kteří vnímají dosažení vysoké výkonnostní úrovně a s ním spojené finanční ohodnocení jako poslání zabezpečit svou širokou rodinu. Pro mnoho afrických hráčů je pak hnacím motorem možnost dostat se skrze sportovní kariéru do evropských soutěží. Oproti evropským sportovcům, kteří žijí na relativně vysoké životní úrovni, vstupuje u afrických sportovců do jejich činnosti i sociální motiv. Z hlediska psychologie je však zapotřebí podotknout, že takto zprostředkovaná motivace či pohnutka k účasti v jakémkoliv sportu může být pouze dobrou občasnou pobídkou při nižší vnitřní motivaci. Rodiče a především trenéři by však měli mít na paměti, že instantní touha po attributech úspěšného sportovce by nikdy neměla být větší a silnější než touha pro hru samotnou. Právě angažovanost ve hře samotné (commitment) je brána jako jádro sportovcovy motivace (Harwood & Anderson, 2015). Následující výčet zdrojů (Scanlan, Chow, & Scanlan, 2014) je stěžejní pro vytvoření sportovcovy zdravé angažovanosti: radost ze hry, hodnotný a dlouhodobý cíl, osobní angažovanost, sociální podpora, touha po úspěchu a skloubení sportu s ostatními životními rolemi. Marián Jelínek (2011) tímto vysvětluje, proč generace hráčů, která byla úspěšná na olympijských hrách v Naganu, hrála hokej i do pozdějšího věku po dosažení veškerých trofejí (Olympijské hry, Mistrovství světa), zatímco dnes je plno sportovců, kteří končí svou kariéru těsně po třicátém roku věku z důvodu „ztráty motivace“. Oporu tohoto tvrzení pak můžeme sledovat v analýze vztahu soutěživosti a nastavování cílů. Harwood a Anderson (2015) uvádí, že znakem úspěšných sportovců je jejich soutěživost a zaměřenost na překonávání osobních cílů. Vítězství a vysoká výkonnost je pak až druhotný efekt.

Jedny z prvních pokusů o vysvětlení, jak vnější ocenění a pobídky ovlivňují vnitřní motivaci sportovce, byla studie Ryana (podle Weinberg & Gould, 2011). Hráči amerického

foťbalu, kteří byli odměňováni sportovním stipendiem, vykazovali nižší prožitok ze samotné hry, nežli jejich amatérští kolegové. Dále s přibývajícimi lety v profesionálním sportu klesala jejich vnitřní motivace pro sport samotný, nejmenší úrovně motivace tedy dosahovali seniorští sportovci na vrcholu svých kariér. Motivace sportovce sama o sobě ještě nezaručuje, že jedinec dosáhne vytčených cílů. Stejně jako u novoročního předsevzetí je důležitější vůle předsevzetí dosáhnout než samotná motivace pro změnu, tak i při vytyčení sportovních cílů je důležitá vůle vytrvat za nepříznivých okolností nebo jiných lákadlech. Ochota oddálit krátkodobé uspokojení pro dlouhodobé blaho je charakteristickou pro úspěšné sportovce. Silná vůle je stěžejní pro dosahování dlouhodobých akademických, finančních, mezilidských a sociálních cílů (Ntoumanis, 2014).

Efekt nového kontraktu (New contract effect) je velmi diskutovaný koncept u sportovců především u americké NHL a baseballu. Právě tyto soutěže jsou jedny z nejsledovanějších co se týče statistického drobnohledu. Téměř každá akce jednotlivého hráče je analyzována v klubových laboratořích. Právě v prostředí NHL byl popsán tzv. efekt nového kontraktu (Bass, 2011). Draftovaní hráči mají po podpisu smlouvy se svým novým klubem statisticky horší výkonnost než před podpisem smlouvy. Otázkou však stále zůstává, zda důvodem nemohla být změna prostředí a nutná aklimatizace na nové herní podmínky (spoluhráči apod.) Tomuto tvrzení by nahrávalo i zjištění u 30 sledovaných hráčů, ve kterém podpis smlouvy se stejným klubem znamenal pokles výkonnosti o 2,6 %, zatímco s jiným klubem to byl pokles o 14,5 %. Dalším vyzozorovaným efektem bylo, že hráči s jednoletými kontrakty hráli lépe (opět podle statistických ukazatelů) nežli hráči s kontrakty mnohaletými. Běžná praxe v NHL je však až na výjimky starších hráčů zcela opačná a většina hráčů má dlouhodobé kontrakty.

2 Sociokulturní prostředí sportovce

2.1 Rodina

Pakliže budeme mluvit o organizovaném sportování na střední a vyšší úrovni, je třeba zmínit i stěžejní roli rodiny ve sportovcově kariéře. Ponecháme stranou časovou investici, která je různá podle druhu sportu a výkonnostní úrovně, v každém případě ale půjde o značnou část volného času sportovce. U mladých sportovců pak do procesu vytváření vhodného sportovního prostředí vstupují samozřejmě i rodiče, popřípadě sourozenci a další členové rodiny. Doprovod hráčů ze školy na trénink a následné vyzvednutí po tréninku vyžaduje značnou časovou investici. Finanční zázemí je často také důležité. Jsou sporty, které jsou finančně náročnější (např. hokej) než jiné (fotbal), ovšem u všech platí, že nejsou zadarmo a veškeré vybavení a členské příspěvky jsou často značnou položkou v rodinném rozpočtu. Rodiče jsou tedy jakýmsi zprostředkovateli první sportovní zkušenosti svých dětí výběrem sportovního kroužku. V neposlední řadě dalším aspektem vytváření vhodného zázemí pro sportující dítě je pak přizpůsobování rodinného režimu (např. víkendy na chatě nebo rodinné oslavy) mladým sportovcům. Nutno dodat, že z řad některých klubů dochází v tomto směru ke kompromisům, kdy děti odehrají svá utkání v pátek odpoledne a víkend je pak možno využít k rodinným záležitostem. Toto nastavení se však uplatňuje spíše v menších klubech. S rostoucí výkonností a větší konkurencí rodinné záležitosti ustupují trochu do pozadí a přednost dostává stále více sportovní vývoj jedinců. Rodiče pak hrají i roli modelu, se kterým se může dítě snadno identifikovat. Sportující rodiče dají své děti na sport spíše než rodiče, kteří ke sportu kladný vztah nemají. Tento základní předpoklad uvedli do přímé praxe v Německu před několika lety (Dušan Žovinec, osobní sdělení, 9.12.2016). Tamní fotbalový svaz mnohonásobně navýšil finanční podporu pro ženský fotbal (propagace, materiální zajištění, ohodnocení hráček apod). Cílem je přitáhnout k fotbalu co nejvíce žen, které po skončení své sportovní kariéry a založení rodiny přivedou své děti do fotbalového prostředí spíše než k jinému sportu. Tím bude stoupat členská základna, ze které pak budou profitovat národní reprezentace ženských i mužských kategorií.

S rodinným zázemím samozřejmě souvisí i postoj rodiny ke sportovním výsledkům dítěte. Na jedné straně může dítě získávat u rodičů pocit podpory při neúspěchu, na druhé straně pro ně může být hodnocení rodiče větší stresor než samotný sportovní neúspěch. Už při pohledu na fotbalové hřiště a rodiče stojící kolem lze vyzkoušet jednotlivé rozdíly v přístupu rodičů ke svým

dětem z hlediska ambicí a tlaku na výsledek. Nelze na základě jednoduchého pozorování usuzovat motivy rodičů, ovšem je nabíledni, že jinak ke svým dětem a úspěchům budou přistupovat rodiče, kteří své děti při obdržení gólu povzbudí než ti, kteří na ně budou křičet a cestou ze zápasu jim vyjmenují, co vše udělaly v zápase špatně. Zvláštní kategorií jsou pak rodiče, kteří zápas svých dětí prosedí v přilehlé restauraci. Motivace rodiče by nikdy neměla být větší než motivace dítěte. V menší míře můžeme mluvit o špatném vlivu rodičů na sportovní angažovanost svých dětí, ve větší míře pak může přístup rodičů vést i k zanechání sportu dítětem. Jedno z doporučení pro rodiče pak může být jednoduchá změna přístupu k dítěti po zápase z otázky na výsledek na otázku na požitky ze hry. Na obhajobu rodičů je třeba zmínit studii Burgesse, Knighta a Mellalieu (2016), která pomocí polostrukturovaných rozhovorů zjišťovala, jaké stresory pocítují sami rodiče. Mezi nejzávažnější patří strach o zdraví dítěte, časové a cestovní požadavky a samotné sledování soutěže, které většinu rodičů pohltí.

Zvláštní pozornost zaslouží problematika vztahu dvojrole rodiče - trenéra a dítěte. Na vrcholové úrovni toto není tak častým jevem, ale v případě nižších úrovní se s touto situací můžeme setkat poměrně často. Mnoho otců se začne věnovat trénování právě v momentě, kdy jejich dítě vstupuje do fotbalového oddílu. Na jedné straně může být tento stav pro obě strany přínosný. Dítěti se dostává dostatečné pozornosti od rodiče, rodič pak má dostatečný přehled o sportovním vývoji svého dítěte. Vše má však i své stinné stránky, dítě je vystaveno zvýšenému očekávání ze strany rodiče i ostatních spoluhráčů a pro trenéra - rodiče je složité rozlišovat a oddělovat ve vztahu k dítěti obě tyto role. Například Schmid a kol. (2015) zkoumal aspekty dvojrole rodič - trenér v tenisovém prostředí. Navzdory některým benefitům, jenž byly zmíněny výše, retrospektivní rozhovory se sportovci přinesly informace o rozmazání hranic mezi otcem a trenérem, nenaplňovanou touhu po otcovsko-trenérském schválení a snášení řídicího a příkazujícího jednání.

2.2 Kulturní prostředí

Dříve nebylo rozdílné kulturní pozadí jednotlivých národů předmětem zkoumání. V současné době se však jedinečnost jednotlivých národních mentalit bere v potaz i při vysvětlování sportovní participace. Kulturní a celospolečenské prostředí ovlivňuje výběr a způsob provozovaného sportu. Od většího zastoupení kolektivních her v komunitní africké společnosti po větší podíl individuálních sportů a sportovců v euro-americké společnosti. Na jedné straně je sport

silným (politickým) pojítkem mezi národy, na druhé straně vyjadřuje a zdůrazňuje národní, etnickou či regionální identitu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Vliv kulturního prostředí se projevuje i při způsobu a v míře vyjadřovaných emocí u různých hráčů pocházejících z rozdílných sociálních a kulturních podmínek. Emoční imploze, která způsobuje, že jsme již od mládí (v různé míře napříč různými kulturami, např. asijská vs. evropská) vedeni spíše k tomu, abychom své emoce na veřejnosti potlačovali a vyhýbali se silným emočním projevům, může být kompenzována právě prostřednictvím sportovní aktivity, konkrétně emocemi vyjadřovanými při dosažení úspěchu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Zajímavé je například sledovat oslavy vstřelení gólu u afrických mužstev v porovnání s těmi evropskými. Zatímco u evropských „oslav“ vstřelení gólu můžeme pozorovat větší počet individuálních projevů (např. svléknutí dresu, gesta směrem k divákům či různá „letadla“ či pózy), u oslav afrických mužstev jsou charakteristické skupinové tanečky. Mezi další oblasti, které můžeme skrze kulturu v oblasti sportu nahlížet, jsou dle Schinkeho (2014) vzdálenost mezi interagujícími sportovci při formální, či neformální komunikaci, zda-li je sportovní příprava vnímána z hlediska hodin, či událostí, jak je hodnoceno formální i neformální vzdělání sportovců, jídelní zvyklosti, zvyky v oblékání a mnoho dalšího.

2.2.1 Socializace sportem

V předchozích částech kapitoly jsem nastínil, jak může sociální prostředí sportovce formovat jeho osobnost a jakým způsobem se může promítat do jeho výkonu a přístupu ke sportu obecně. V této podkapitole představím sport jako činitel interakce, tedy jakým způsobem sport formuje osobnost sportovce. Sport byl vždy nedílnou součástí společenského vývoje, ať mluvíme o minulosti dávné (antické olympijské hry), nebo nedávné (spartakiády). Časté komentáře o fotbale jako o zrcadle dané společnosti jsou pak součástí mnoha úvah a polemik. V českém prostředí je fotbal nejrozšířenější organizovanou sportovní aktivitou a vzhledem k mládežnickým kategoriím je pak nutné dbát především o výchovnou stránku fotbalu. V posledních letech probíhá u mládežnického fotbalu osvěta, která má zabránit tomu, aby děti fotbalové prostředí předčasně opouštěly. Často se totiž stává, že nepatřičně ambiciózní rodič nebo trenér dítěti fotbal zprotiví a dítě fotbalu zanechá. Výše zmiňovaná osvěta pak nese příznačné heslo směřující na ambiciózní rodiče a trenéry: „Neberte nám naši hru.“

Při správně vedené sportovní přípravě dětí pak sport naplňuje svou společenskou roli při výchově mladých občanů - sportovců. I přes stále rostoucí možnosti trávení volného času v posledních letech, sport si stále drží své místo v prioritách u mladých lidí. Sport jako socializační činitel spoluvytváří vzory u chlapců spojené s tvrdostí a vytrvalostí, zatímco u dívek s ladností a estetickým dojmem. Heinemann (1985) pak shrnul šest základních bodů socializačního potenciálu sportu: normativní konformita a ritualismus, frustrační tolerance a zatížení, kompetence a rigidita, empatie a respektování hranic, solidarita a etnocentrismus a chápání demokracie. Jak je vidět na výčtu jednotlivých bodů, vliv sportování na jedince se neomezuje pouze na stadiony a sportovní haly, ale prostupuje i do běžných oblastí života. I z tohoto důvodu se sport v určitých etapách historického vývoje stal prostředkem politické moci (např. spartakiáda, Jizerská padesátka apod.).

Lze samozřejmě vést diskuzi o různě volených sportech v závislosti na osobnostních vlastnostech a vyznávaných hodnotách sportovce. Povahově a osobnostně rozdílné sportovce bychom jistě očekávali u sportovní střelby než na ragbyovém stadionu. Výše byl sport zmíněn jako nedílná součást hodnotového žebříčku pro mnoho mladých lidí. S tím souvisí vývoj a posílení identity jedince jako sportovce a následně i společenská integrace (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Ze sociálního hlediska zaujímá kolektivní sport stejné postavení jako škola. Prostřednictvím komunikace a interakce s ostatními členy týmu a trenéry je hráč sociálně stimulován. Otázkou pak vždy zůstává, do jaké míry je charakter sportující populace utvářen sportem a do jaké míry sport již takto profilované lidi přitahuje.

Pakliže mluvíme o socializaci sportem, je zapotřebí zmínit i jeden z nejskloňovanějších přínosů sportu, tedy ctění zásad fair-play. Z psychologického hlediska můžeme mluvit o morálních zásadách, které můžeme sportem v jedincích kultivovat. Vallerand a kol. (1996) vyjmenovali pět základních bodů, které by měla správná definice správného sportovního chování obsahovat - jde o snažení se ze všech sil dosáhnout nejlepšího výkonu, respekt k soupeři a uznání jeho kvalit, respektování pravidel, nevyužití výhody v případě zranění protihráče a absence jakýchkoliv prostředků vedoucích k touze po vítězství za každou cenu (např. doping). Lamoneda a kol. (2015) vypracovali šestitýdenní fair play program, který administrovali 126 mladým sportovcům. Jejich hodnotové a morální postoje před a po absolvování tohoto programu měřili pomocí Multidimensional Sportpersonship Orientation Scale. Výsledky ukázaly, že v porovnání

s kontrolní skupinou byli hráči podrobni tomuto programu více pozorní ke svým protihráčům, více se zajímali a pečovali o své zraněné spoluhráče a vykazovali větší respekt k rozhodnutím rozhodčího. Tato studie ukazuje na nutnost kontrolovat kompetentnost trenérů být dobrými vzory pro své svěřence tak, aby sport mohl naplňovat své morální a hodnotové poslání. Stejného výsledku dosáhl tento španělský výzkumník i ve studii u mladých fotbalistů (Lamoneda & Huertas, 2017). Osmdesát sedm hráčů rozdělil na experimentální a kontrolní skupinu. Kontrolní skupina byla podrobena šestitýdennímu programu zaměřenému na správné sportovní chování. Výsledky ukázaly, že hráči kontrolní skupiny pak vykazovali častěji znaky fair-play: omluva při faulu, pográtování vítězi, povzbuzení poražených či zájem a pozornost směrem ke zraněným spoluhráčům.

3 Sportovní prostředí

3.1 Individualita a tým

Diskuze o tom, zda je pro úspěch ve fotbale důležitější tým nebo výrazné individuality, se vedou neustále. Přirozeně lze názory rozdělit na dva vyhraněné proudy zdůrazňují mimořádný a stěžejní přínos jednotlivých individualit (v současné době ve fotbale např. C. Ronaldo nebo L. Messi), či vyzdvihující tým jako celek. Kompromisem je umírněný názor akceptující mimořádný přínos jednotlivců v součinnosti s celým týmem. Ačkoliv ve výše popsané diskuzi lze jen obtížně dojít k univerzálně platnému tvrzení, o důležitosti správného fungování týmu při dosahování dílčích či dlouhodobějších cílů pochyb není. Uvádím Eriksonových osm nezbytných témat, která by měl trenér či manažer brát v úvahu při optimalizaci týmové harmonie (dle Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2009). Jsou jimi: vize směřování mužstva, emocionálně akceptované a jasné cíle, porozumění strategii a taktice hry, velká vnitřní disciplína, komplementární charakteristiky hráčů a jejich správný mix, dobré rozdělení rolí mezi hráči, upřednostňování společného úspěchu před osobními zájmy a zodpovědnost jednotlivce za celé mužstvo. V případě fotbalu jako kolektivní hry nelze otevírat otázku, zda jedinec podává výkon lepší, pokud sportovní činnost provádí sám, nebo společně se svými spoluhráči z důvodu povahy fotbalu jako kolektivního sportu.

Předposlední bod Eriksonova výčtu (společný úspěch je upřednostňovaný před osobními zájmy) lze nahlédnout z perspektivy ega jednotlivých hráčů. Fotbal je týmový sport, kterým hýbou jednotlivci. Mnoho fanoušků dnes diskutuje o tom, zda je lepší Messi nebo Ronaldo, málo z nich však srovnává jednotlivé týmy. Otázka kooperace světových hvězd v jednom týmu a její řešení je klíčovou pro dosažení úspěchu ve všech světových soutěžích. Mojžíš (dle Borbély et al., 2016) uvádí zajímavou myšlenku o větším přínosu fotbalových hvězd při efektivnosti týmové kooperace. Egoista ve fotbalovém mužstvu, který si je vědom nutnosti plnění týmové strategie a taktiky hry, bude kooperovat s ostatními o to více právě z účelových, egoistických pohnutek.

3.2 Skupinová dynamika

Sportovec musí mít pro naplnění svého potenciálu ideální nejen sociální podmínky, ale i podmínky sportovního prostředí. Právě úspěšně fungující tým je stěžejním zázemím pro vysoký výkon jednotlivých sportovců. Soudržnost, správnou funkčnost týmu hodnotíme úrovní koheze. Koheze týmu je dána vazbami sociálními a vazbami danými společným cílem mužstva. Jak zjistili

Carron a Chelladurai (1981), týmová koheze je konstrukt, který lze charakterizovat mírou individuálního/skupinového myšlení každého člena a pocitu jednoty celku a blízkosti jeho členů navzájem. Míra koheze týmu je pak ovlivněna především povahou sportovního cíle a vztahem hráč - trenér a hráč - tým. Tomuto konceptu se po právu dostává velké pozornosti mnoha výzkumníků i v současné době. Například Gioldasis a kol. (2016) zkoumali míru koheze u fotbalových týmů během sportovní sezóny. Ačkoliv se obecně předpokládá, že vyšší míra koheze týmu vede k vyšším výkonům, autoři díky dlouhodobému sledování zjistili, že koheze a sportovní výkon jsou dva konstrukty, které se ovlivňují navzájem a je těžké mezi nimi najít směr kauzality. Velký zájem o tuto problematiku dokládá i množství dotazníků a nástrojů pro měření míry koheze (např. Group Environment Questionnaire, The Child Sport Cohesion Questionnaire aj.).

Fotbal jako týmový sport se vyznačuje sociální interakcí, které neunikne žádný člen týmu. Nelze tedy opomíjet mapování a kontinuální práci při sestavování týmu ani při jeho doplňování. Právě vědomí neustálého probíhání dynamické sítě vztahů v týmu je zásadní pro jeho správné řízení. Skupiny nejsou nikdy statické. Každý člen týmu je ovlivňován už samotnou přítomností ve skupině, členové skupiny chtějí získat uznání skupiny jako celku a přizpůsobují tomu své chování, často na nevědomé úrovni. Tento princip je zažitý i v celých společnostech, kdy prospěch skupiny je vždy řazen nad zájmy jednotlivců (Linz, 2016).

Jedním z odborníků zabývajících se skupinovou dynamikou sportovních týmů je Görgényi. Jeho teorie loveckého území (Hunting territory theory) vychází z předpokladu podobnosti hry se zvířecí říší. Tvrdí, že výkon fotbalového mužstva, případně skupiny hráčů, závisí i na jejich schopnosti vyhýbat se teritoriálním konfliktům, případně na jejich schopnosti tyto konflikty zvládat a korigovat jejich průběh a účinek na výkon (Görgényi dle Borbély & spol, 2016). Nejznámější teorie formování týmu je lineární. Podle této teorie (Nakonečný, 2000) tým prochází postupně jednotlivými fázemi - forming, storming, norming, performing, V případě fotbalového mužstva, do kterého každý půlrok přichází menší, či větší počet hráčů a někteří hráči tým opouštějí, pak můžeme mluvit o opakování těchto fází v menší, či větší míře podle toho, kolik hráčů nově do týmu přišlo nebo jej opustilo. Klíčová otázka pro majitele klubů a manažery zodpovědné za skladbu mužstva pak může být v rozhodnutí, zda upřednostnit formování týmu při zachování stávajících hráčů nebo tým okysličit novými tvářemi za cenu opětovného formování týmu a vztahů v něm.

3.2.1 Skupinové role a normy

Stejně jako ve společnosti, kde každý člověk zaujímá svou specifickou roli podle svého společenského postavení a zkušeností, i ve sportovním prostředí je od různých členů týmů očekávána jiná role a společně s ní plnění i různých očekávání. Když odhlédneme od specifických rolí daných pozicí jednotlivých hráčů (např. brankář vs. obránce), jiná očekávání budou kladena na starší a zkušené hráče než na nováčky v týmu, stejně tak jiné očekávání bude od mnohamilionové posily než od širšího člena kádru. V rámci týmového složení můžeme mluvit o formálních a neformálních rolích. V obou případech je nutné, aby hráči svým rolím rozuměli a akceptovali je. Jak uvádí Beauchamp a kol. (2005), právě sportovcovo porozumění roli je stěžejní pro jeho efektivitu a přínos. V předchozí podkapitole jsem se zmiňoval o působení individualit a týmu jako celku na jeho úspěšnost. V minulé i nedávné historii můžeme najít mnoho příkladů, které potvrzují nadřazenost a vyšší hodnotu týmu nad individualitami (Řecko na ME 2004 nebo Dánsko na ME 1992) i příklady, kdy hráčské individuality zastiňují tým (FC Barcelona v posledních letech). Právě Barcelona není úspěšná pouze z důvodu výrazné individuality v podobě Lionela Messiho, nýbrž i svým týmovým pojetím, kdy ostatní členové týmu znají svou roli a podřizují své osobní cíle pro cíle týmové. Projevem tohoto týmového pojetí byl kruh utvořený uprostřed hřiště všemi členy týmu (nejen hráči, ale i realizačním týmem a ostatním podpůrným personálem) po vítězném finále Ligy mistrů. S jednotlivými rolemi souvisí i akceptace rozhodnutí trenéra o sestavě a počtu odehraných minut jednotlivých hráčů. Jednotlivé role mohou mít i svá označení. Například z hokejového prostředí je nejznámější role vymahače (enforcer), který chrání ostatní členy týmu (většinou největší hvězdy) a dohlíží, aby nikomu z jeho týmu nebylo ublíženo. Univerzálně platnou napříč všemi kolektivními sporty je pak role mediátora (diplomatic player), který řeší případné problémy mezi hráči nebo mezi hráči a koučem, případně komunikuje s rozhodčími. Stejně jako role můžeme rozdělit na formální a neformální, i na skupinové normy lze nahlédnout z hlediska úrovně formality. Normy mohou nabývat různých podob, od chování v kabině, způsobu oblékání, komunikace mezi hráči, způsobu slavení vítězství apod.

Do skupinové dynamiky spadají také komunikační modely v týmu, způsoby komunikace, kolektivní identita či teamspirit. Detailní rozbor struktury komunikace uvádí Nakonečný (2000). Základními činiteli komunikace podle něj jsou komunikátor, komunikant a komuniké jako obsah

sdělení. Teamspirit jako důležitý předpoklad pro týmovou úspěšnost je rozebrán například v knize *Mental Mastery* (Way, 2010). Tyto a další charakteristiky skupinové dynamiky však již přesahují rámec této práce.

3.3 Soupeření a spolupráce

Ačkoliv můžeme soupeření/soutěžení vnímat v mnoha různých kontextech (soupeření se sebou samým, proti přírodním výzvám při horolezectví apod.), všeobecně se uznává, že soupeření probíhá v organizovaných sportovních situacích proti protivníkovi. Studie Deutsche (dle Weinberg & Gould, c2011) se pokusila rozřešit otázku, zda je pro větší výkon lepší soupeření, či spolupráce. Studie, kdy účastníci skládali puzzle proti ostatním (soupeření) a v druhé části společně s ostatními osobami (spolupráce), ukázala, že lepších výsledků dosahují lidé v podmínkách spolupráce. Charakteristickým znakem těchto spolupracujících skupin byla otevřená komunikace, sdílení informací a navazování vztahů.

Proces soupeření má čtyři základní fáze podle Martinse (1987). Prvním z nich je objektivita soutěžní situace. O soutěžení mluvíme tehdy, pokud je tato situace takto nastavena. Běžec může pokořovat své osobní limity (není tedy nutné závodit proti někomu), ovšem tento cíl by měl být vyslovený před nějakou druhou osobou. Subjektivita situace je zastoupena rozdílným vnímáním soupeření jednotlivými účastníky. Zatímco nováček bude závod vnímat jako příležitost k získání nových zkušeností, obhájce trofeje bude svazován očekáváním, zda se mu podaří naplnit předpoklady a opět zvítězit. V tomto případě již vstupuje do vnímání dané situace i kognitivní zkreslení a zohlednění situace při očekávaných výsledcích. Pak se může stát, že po zápase může být spokojeno i prohrané mužstvo, pakliže prohra nebyla tak velká, jako byl hodnocen kvalitativní rozdíl mezi těmito mužstvy. Třetí fáze soupeření se týká odpovědi sportovce na danou situaci. Lze zde zahrnout odpověď a reagování sportovce na úrovni chování, tělesných změn a psychických procesů. Čtvrtá a poslední fáze se pak do značné míry překrývá se subjektivitou vnímání dané soutěžní situace. Konsekvence neboli okolnosti soupeření pak ovlivňují, zda jsme po zápase v negativním, či pozitivním rozpoložení. Pokud mužstvo vyhraje nejtěsnějším rozdílem nad týmem o 3 soutěže níže, objektivní úspěch přehluší okolnosti a takováto výhra nebude spojena s pozitivními ohlasy.

Bredemeier a Shields (2014) rozlišují tři druhy soutěžní orientace. První je soutěživost samotná, tedy radost ze soutěžení samotného. Druhou je pak orientace na výhru, kdy sportovec upřednostňuje výhru před svými osobními cíli. Třetí je pak logicky orientace na cíl, kdy je v popředí sportovcova zájmu zlepšování osobních cílů. V konkrétních případech sportovců pak mluvíme o kombinaci těchto tří orientací a jejich správném namixování v kontextu celého týmu. Se soupeřením přichází ruku v ruce i agrese, která může být na jedné straně příčinou a na druhé straně důsledkem soupeření či závodu. Například Mojžíš (dle Borbély et al., 2016) uvádí určitou míru kontrolované agresivity jako nezbytnou podmínku pro správné nastavení obranného chování. V současné době se ve fotbalovém prostředí obracela pozornost i na agresi mezi rodiči na tribunách, kdy v posledních letech došlo k několika medializovaným potyčkám mezi rodiči na stadionech. Žádoucí osvěta je tedy nyní směřována primárně na rodiče jako na vzory pro své děti. Tak aby mezi jednotlivými týmy a především rodiči nevznikalo přílišné napětí, je u mladších kategorií upuštěno od výsledkových tabulek, aby pozornost rodičů byla zaměřena pouze na vývoj hráče (tzv. goal orientation namísto win orientation).

Pokud bychom měli z výše uvedeného vyvodit závěry směrem k ideální dlouhodobé sportovní výkonnosti sportovce, lze konstatovat, že ideální sportovní prostředí je nastaveno oběma elementy - tedy jak soupeřením, tak spoluprací. Sportovec se snaží být lepší než soupeř, chce jej porazit, ale zároveň si uvědomuje partnerskou roli, že právě díky soupeřově kvalitě a soupeři samotnému je sám sportovec na určité výkonnostní úrovni. Je to totiž zdravá konkurence, která většinu sportovců posouvá výkonnostně stále kupředu. Orlick (2012) pak vidí spolupráci a soupeření jako propojené interagující elementy nezbytné pro dosažení špičkových výkonů ve sportu. V případě týmových sportů můžeme mluvit o ambivalenci, kdy hráči kooperují s ostatními spoluhráči při soupeření se svým protivníkem. Zároveň však mezi jednotlivými členy jednoho týmu probíhá soupeření o základní sestavu či počet minut na hřišti.

| Soutěžní vs. kooperativní prostředí | | |
|--|--------------------------------|---------------------------|
| Kooperativní prostředí | Hledisko | Soutěžní prostředí |
| Individuální zlepšení | Jak je definován úspěch | Lepší výkon než ostatní |

| Úsilí | Co je oceňováno | Schopnosti |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| Progres, úsilí | Podle čeho je jedinec hodnocen | Skóre, vítězství |
| Součást učení | Jak jsou hodnoceny chyby | Selhání |
| Výzva, individuální růst | Důvod sportovní aktivity | Vnější ocenění, uznání |
| Učení, osobní posun | Na co je zaměřena pozornost sportovce | Srovnání s ostatními |
| Výkonnostní progres | Na co je zaměřena pozornost trenéra | Porovnávání v kontextu s druhými |

Tabulka č.1: Soutěžní vs. kooperativní prostředí (dle Weinberg & Gould, c2011)

Z hlediska typologie osobnosti a jejího vlivu na výkon ve sportu se můžeme setkat s dělením na osobnosti typu A a B (Lidor, 2014). Jedinec typu A je soutěživý, agresivní a hostilní. S vysokými aspiracemi svého výkonu, beze strachu ze selhání při soutěžních podmínkách plně využívá své zdroje a dosahuje nejlepších výkonů, kdy je to skutečně potřebné, dokáže se sám motivovat a zároveň má dostatečnou emočně intelektovou kapacitu pro redukci svých negativních emocí z výkonového selhání (Erikson dle Borbély et al., 2016). Jedinec typu B se naopak vyznačuje opačnými rysy, tedy lehkomyšlností, neagresivním a nesoutěžním chováním.

3.4 Kolektivní a individuální pojetí výkonu sportovce

Zodpovědnost sportovce za svůj vlastní výkon je logicky větší u individuálních sportovců, kteří jsou při soutěži či závodě při svém výkonu odkázáni pouze sami na sebe. Proto i tréninkovou morálku a cílevědomost pozorujeme vyšší u těchto sportovců nežli u sportovců kolektivních sportů. Předchozí ambivalenci potvrzují i slova dvou významných amerických sportovců. Hráč amerického fotbalu Roger Staubach hodnotil svou sportovní kariéru jako velmi dobrou přípravu pro pozdější úspěch ve světě byznysu, zatímco baseballista Tom House vidí profesionální sportovce v kontextu životních nároků jako adolescenty (Weinberg & Gould, c2011).

Kolektivní sportovec musí část svého ega obětovat pro týmové cíle. Individualistické, či kolektivní pojetí sportu může mít hlubší sociokulturní pozadí i v případě stejného sportovního

odvětví. Důraz na jednotlivce a individualistické pojetí hry je známé například v euroamerickém prostředí, zatímco kolektivní pojetí hry můžeme sledovat u afrických národů či některých asijských či jihoamerických zemí. Tyto obecné předsudky však nejsou samozřejmě univerzálně platné a každý sportovec je jedinečný. Míru individualismu, či kolektivismu pak můžeme například pozorovat při rozhovorech, kdy hráč vyzdvihuje do popředí své úsilí nebo v opačném případě snahu celého týmu. Tento rozdíl v sociokulturním pozadí by měl mít na paměti trenér či manažer multikulturního týmu, popřípadě sportovní psycholog pracující s tímto týmem. Kolektivisticky orientovaný sportovec má pak tendenci podělit se o své dovednosti a zkušenosti se svou komunitou například trénováním mládeže v místě svého narození či jinou pomocí materiální či nemateriální povahy.

V případě týmových sportů je důležité, aby trenéři dbali na častý jev sociálního zahálení (social loafing) vyskytujícího se ve skupinách. Ringelmann (dle Nakonečný, 2010) vyzoroval nižší výkon (nižší motivace pro společný cíl) u jednotlivců, kteří byli součástí skupiny. Čím větší byla skupina, tím nižší byla produktivita celého týmu. Zajímavou studii na toto téma pak provedli Czyz a kol. (2016), kteří porovnávali míru sociálního zahálení prostřednictvím přetahování lana. Porovnával tři skupiny - individuální sportovce, sportovce týmových sportů a osoby bez předchozí sportovní zkušenosti. Výsledky jednoduchého testu ukázaly, že předchozí zkušenost s kolektivním sportem eliminuje sociální zahálení. Sport tedy v tomto případě plní roli dobré průpravy pro budoucí participaci v pracovních týmech.

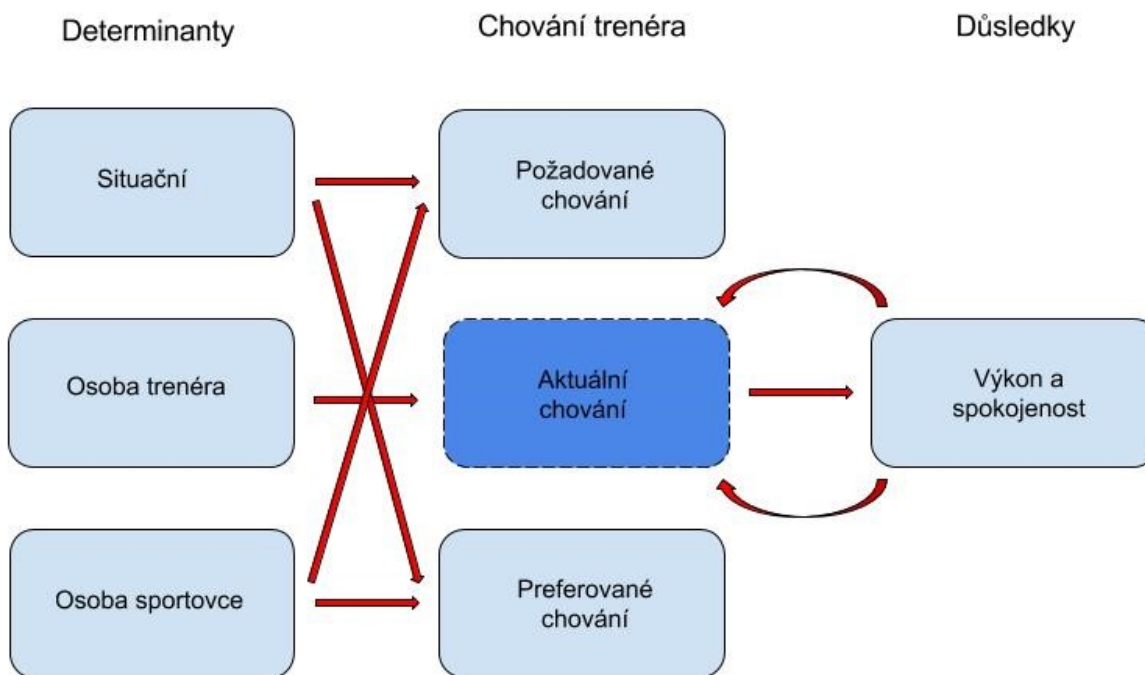
3.5 Vztah hráč a trenér

Vztah trenéra a hráče je do značné míry jedinečný. Jak bylo popisováno výše, sport s sebou přináší řadu emočně vypjatých situací, kterým jsou vystaveni jak hráči, tak trenéři. Obě strany tohoto vztahu zažívají pocity současně, což dává tomuto vztahu výjimečné postavení. Důsledky negativního, či pozitivního vztahu hráč - trenér se mohou projevit v trenérově ochotě vést své svěřence, trenérově motivaci nebo jím vytvářeném klimatu na sportovišti. U sportovce pak v úrovni sebehodnocení, vnitřní motivace nebo očekávaného výkonu. Leadership rodičů, koučů, a dalších dospělých idolů mladého sportovce má zásadní vliv na skutečnost, zda sportovní soupeření bude jedince vnímat pozitivně nebo negativně (Weinberg & Gould, c2011).

Právě trenér vytváří z hlavní části atmosféru v týmu. Pokud budou oceňováni pouze jedinci podle výkonnosti, takto nastavené prostředí pak může být podhoubím pro zvýšené agresivní chování jedinců bažících po uznání trenéra. Stěžejní roli hraje trenér nejen ve sportovním prostředí, ale i v celkovém vývoji jedince. Lze ji v menší míře přirovnat k roli učitele. Z tohoto pohledu je třeba trenéry stále vzdělávat v oblasti vývoje dětí, jeho psychologických zvláštností. Pryč jsou doby, kdy pouze úspěšná aktivní kariéra byla jediným předpokladem pro roli trenéra.

Každý jedinec ve sportovním prostředí, ať už zastává jakoukoliv roli, vstupuje do interakce s ostatními se svým specifickým osobnostním pozadím. Minulé zkušenosti, předsudky a různá očekávání způsobují, že i na první pohled jasná sdělení jsou partnerem v komunikaci chápána jinak, než byla původně myšlena. Tyto skutečnosti často vedou ke komunikačním problémům při interakci hráče se svými nadřízenými. Pozice v hierarchii klubu pak může být dalším důvodem problémů v komunikaci. Základní dělení stylů vedení je notoricky známé (autoritativní, demokratický, liberální) (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Ve vrcholovém sportu nelze jednoznačně tvrdit, který ze stylů je pro trenéra/manažera vzhledem k úspěšnému vedení mužstva ideální, spíše se jedná o kombinaci správného stylu vedení ve správnou dobu.

Model a způsob leadershipu úzce souvisí s loajalitou a mírou konformity jednotlivých členů týmu ke svému přímému nadřízenému (většinou trenér či manažer). Vučković a kol. (2012) analyzovali míru konformity u sportovců podle tří kategorií (typ sportu, pohlaví a závodní zkušenost). Výsledky ukázaly, že hráči vykazují vyšší konformitu k trenérům než ke členům vedení a méně zkušení hráči vykazují vyšší míru konformity k vedení klubu než hráči zkušenější. Naopak nebyl nalezen rozdíl ve vykazované míře konformity podle pohlaví. Míra konformity jako determinantu úspěšnosti vedení a akceptování rozkazů je často analyzována u pilotů letadel (Gladwell, 2009) či vojenských důstojníků (Senor & Singer, 2011). Právě americká dvojice autorů se ve své knize *Start-up nation* pokouší vysvětlit podstatu úspěchů izraelských podniků či vojenských jednotek. Charakteristickým slovem pro celou knihu je slovo *chucpe*, autoři jej chápou v pozitivním slova smyslu jako nonkonformní, ale nebojácnou sebejistou zastíňující hierarchické uspořádání podnikových managementů či vojenského vedení.



Obrázek č. 1: Multidimensionální model sportovního leadershipu dle Chelladurai, 1980

3.6 Hráč a divák

Interakce hráč - divák nesmí být opomenuta vzhledem k původní povaze sportu, tedy jako podívané pro přihlížející, jako možnost předvést své umění svému okolí. Diváci tedy hrají nezanedbatelnou roli ve sportovcově aktuálním výkonu a je třeba s nimi ve větší, či menší míře počítat při nazírání na hráčovo psychické rozpoložení před zápasem. Už Zajonc (dle Weinberg & Gould, c2011) se zmiňoval o působení ostatních na výkon sportovce. Pokud provádíme jednoduché a naučené pohyby, přítomnost ostatních nás stimuluje k vyšším výkonům. Jestliže ovšem situace vyžaduje komplexnější řešení, které nemáme zautomatizované, přítomnost ostatních způsobuje zvýšenou úroveň arousal, což vede k horším sportovním výsledkům. Pro trenéry tak lze vyvodit doporučení nevystavovat své svěřence při učení se nových dovednostem

pozornosti ostatním, dokud sportovci nové dovednosti nebudou mít dostatečně osvojené, aby jejich provádění před ostatními nezpůsobovalo zvýšené napětí.

Baumeister a Steinhilber (dle Jones, 2014) analyzovali, zda je mýtus o výhodě domácího prostředí pravdivý a zda má pozitivní vliv na výsledky mužstva. Ve sportech, které se hrají na neuzavřeném stadionu (baseball, fotbal), nebyly nalezeny signifikantní rozdíly v úspěšnosti mužstev doma a venku, zatímco u sportů hraných v uzavřených halách (hokej, basketbal) již byl nalezen rozdíl. Výzkumníci tento efekt vysvětlovali blízkostí diváků a pocitem nemožnosti úniku pro hostující tým. Tato výhoda se však ve vyřazovací části soutěže stala pro domácí tým nevýhodou, kdy diváci zdůrazňovali očekávání kladená na domácí tým, což vedlo k méně než poloviční úspěšnosti domácích týmů v rozhodujících zápasech play-off (46%). Pro tento stav dusící domácí tým se pak ve sportovním prostředí uchytil výraz „championship choke“.

4 Výkon ve fotbale a možnosti jeho měření

Sport své hranice a limity neustále posouvá. Jsme svědky stále nových světových rekordů a mimořádných výkonů. Spolu s nimi přicházejí i zvyšující se požadavky na sportovce. Fotbal nezůstává stranou. Na současného fotbalistu jsou kladeny vysoké požadavky v mnoha aspektech - kondičních, technických, kognitivních, sociálních aj. Tento maximalistický přístup je dobře zachycen v anglické frázi *No sweet without sweat*. Stále se zvyšující požadavky pak ovšem narážejí na limity, kde hrozí riziko přetrénovanosti, zranění či vyhoření (Kellmann, 2010). Nedostatečný čas odpočinku mezi tréninkovými jednotkami či zápasy je pak hlavní příčinou únavového syndromu (Kellmann & Altfeld, 2014). Mezi hlavní symptomy pak patří únava, výkonnostní propad a poruchy nálad. V případě únavového syndromu a podmínek, které k němu mohou vést, často mylně předpokládáme, že se toto riziko týká pouze dospělých sportovců na výkonnostní a profesionální úrovni. Ovšem podobné riziko hrozí i u mladších sportovců, kdy nejsou schopny snést vzhledem k probíhajícím fyziologickým změnám požadavky trenérů a rodičů. U sportovců dochází při prvních příznacích nastupujícího únavového syndromu k poklesu výkonnosti. Základní chybou, která se jeví jako kontraproduktivní, je pak zvyšování tréninkových dávek, aby tento pokles odezněl. Zde se jako přínosná jeví role sportovního psychologa, který by však měl symptomy únavového syndromu rozpoznat. Často totiž nezáleží na množství a objemu tréninkových dávek, ale spíše na jejich správném načasování.

Ericsson (dle Gladwell, 2009) představil své pravidlo 10 000 hodin nutných k mistrovskému zvládnutí jakékoliv činnosti. Toto pravidlo, které původně demonstroval na hudebních virtuosech, lze převést i do sportovního prostředí, kdy sportovec dosahuje mistrovství ve své disciplíně až po 10 000 hodinách tréninku. Je jasné, že tohoto limitu jedinec dosáhne, když se danému sportu bude věnovat od útlého věku. Jestliže v šedesátých letech minulého století bylo možné, aby Vlastimil Bubník byl reprezentantem v hokeji i fotbalu zároveň, dnes je něco takového nemyslitelné. Otázka brzké specializace je však v poslední době velmi kritizována, protože se zjišťuje, že zhruba polovina dětských zranění je způsobena jednosměrnou fyzickou zátěží.

O výkonu hovoříme při jeho hodnocení jako o relativně stálém ukazateli. Během doby jednoho zápasu se však výkon může měnit, což by mělo být trenéry zohledněno. Dále je pak třeba rozlišovat pojmy výkon a výkonnost. Pojem výkon je v této práci považován za krátkodobý projev sportovce v konkrétním zápase, zatímco výkonností je myšlena dlouhodobá křivka či hladina jeho

jednotlivých výkonů. Samotné chování sportovce je pak ovlivněno předzápasovými stavy. Zvláštní pozornost regulaci psychického stavu a jeho návaznosti na výkon hráčů by měla být především věnována s blížícím se začátkem zápasu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Z důvodu klesajících tréninkových objemů směrem k zápasu a snahou realizačních týmů a blízkých osob o nezatěžování hráčů jakýmikoliv požadavky získávají s ubývajícím časem směrem k zápasu stále více času a prostoru, kdy není jejich pozornost rozptýlována a odváděna jakýmkoliv směrem. A právě zde vstupuje ke slovu hráčova schopnost žádoucí regulace psychických pochodů před zápasem.

Pomyslnou metou, ke které sportovci vědomě i nevědomě směřují při výkonu, je stav flow Czikszentmihalyiho (Harwood & Anderson, 2015). Jestliže úkol či nadcházející výkon musí být vnímán jako výzva, lze o tomto stavu hovořit pouze v případě zhruba stejné výkonnostní úrovně, nejčastěji v rámci jedné soutěže či ligy. Problematičtější pak bývá střetnutí soupeřů z výkonnostně odlišných soutěží, kdy pak především u „papírově“ silnějšího soupeře lze jen stěží tohoto stavu dosáhnout. O jasném vymezení situace a jasné zpětné vazbě jako o důležitých podmínkách stavu flow můžeme v případě fotbalu hovořit v případech, kdy hráči mají jasné taktické pokyny od trenérů, vědí, co mají v daném zápase plnit a současně při úspěšném převedení těchto pokynů do praxe na hřišti, které pak vedou k dílčím, či celkovým vítězstvím, jsou odměněni. Např. trenér apeluje na hráče, aby se dostávali k soupeřově brance pomocí křídelních akcí, kde je soupeř nejzranitelnější, hráči pokyny plní a výsledkem jsou dvě branky v síti soupeře, právě po centrech z křídelních prostor apod. Soulad mezi nároky situace a dovednostmi jednajícího subjektu pro dosažení stavu flow znovu odkazuje na již výše zmíněné tvrzení o relativní vyrovnanosti obou soupeřů. Právě český překlad tohoto stavu, tedy plynutí, je vystižením činnosti samé. Činnost má hladký průběh, tedy hráči na hřišti vědí, co mají dělat, dělají to správně a trenér ani není nucen do hry zasahovat. V tomto případě tedy o trenérovi a jeho projevech během zápasu můžeme mluvit jako o jakémsi ukazateli, zda jeho tým směřuje ke stavu flow, či nikoliv. Hráči jsou tak ponořeni do zápasu, že nejsou náchylní k pokřikům soupeřových fanoušků či k provokacím soupeře a plně se soustředí pouze na svůj výkon. Mluvíme tedy o plné koncentraci na činnost samotnou. Hráč je plně ponořen do aktivity bez reálného vnímání času. Výkon (a jeho hodnocení) v zápase se pak promítá i do pozápasových stavů. Například pozápasová euforie u hráčů vítězného týmu dokáže oddálit či potlačit pocity únavy, či zmírnit drobné úrazy a bolesti. Důvodem je vylučování endorfinů u hráčů zažívajících pocity vítězství. V případě porážky či neuspokojivého výkonu jsou

hráči frustrováni (cítí zmar, kdy jim nebylo umožněno dosáhnout očekávaného cíle). Toto chování se pak může projevat různě (hněv, rezignace či regrese). Některé z nich jsem se s pomocí Dotazníku sportovních emocí snažil zachytit i ve svém výzkumu.

Samotná operacionalizace výkonu fotbalisty je značnou výzvou pro sportovní analytiku a vědce. Vzhledem k rozdílnosti rolí jednotlivých hráčů v týmu (obránce, záložník, útočník) nelze všechny hráče měřit skrze jeden parametr. Tímto parametrem může být počet vstřelených branek či počet přihrávek, popřípadě počet vyhraných osobních soubojů. Ať vezmeme kterýkoliv parametr, vždy bude zvýhodňovat některou skupinu hráčů. Útočníci dosahují více gólů, což se pak logicky odráží i v samotném hodnocení trenéra, kdy dochází ke kognitivnímu zkreslení a trenéři a ostatní zainteresovaní lidé hodnotí útočníky lépe než obránce. Dokladem tohoto tvrzení může být výčet vítězů nejrůznějších anket typu fotbalista roku, kde se na předních příčkách umísťují spíše ofensivní hráči. Logicky pak nelze s hodnocením trenérů počítat jako s objektivní metrikou. Ačkoliv jsou velmi často zmiňovány příklady, kdy agent objevil vynikající fotbalový talent díky svému „pozornému oku“, vzhledem k transparentnosti a časové úspoře se v současné době začínají využívat statistické a matematické modely pro hodnocení jednotlivých hráčů v kolektivních sportech. Některé nejrozšířenější programy jsou DakStats Football Software, Stat Crew Software či Instat program. Základním znakem všech těchto programů je analyzování veškerých pohybů, soubojů, přihrávek, střel, doteků s míčem a dalších parametrů hráče. Hráči jsou pak na základě těchto metrik porovnáváni mezi sebou a výsledkem je souhrnný číselný ukazatel pro jednotlivého hráče v daném zápase. Tento čistě statistický objektivní ukazatel byl dříve přehlížen, ovšem v současné době se k tomuto způsobu hodnocení přiklání stále více klubů. Nejde pouze o hodnocení svých kmenových hráčů, kdy lze jednotlivé hodnoty porovnávat i v delším časovém období. Tyto programy se uplatňují i při mapování případných posil prakticky po celém světě (záleží vždy na databázi každého programu), kdy jsou výkonové ukazatele porovnávány s tržními cenami fotbalistů a kluby tak mají přehled o velkém množství hráčů při zohlednění dvou hlavních ukazatelů, tedy výkon a cena.

5 Empirická část

5.1 Úvod do empirické části

Pozornost celé teoretické části práce byla směřována na jednotlivé determinanty výkonu fotbalisty. Jak bylo možno vidět, existuje mnoho faktorů, které hrají ve výsledném výkonu svou roli. Cílem empirické části je podrobněji prozkoumat vztah mezi prožívanými emocemi před zápasem a výkonem sportovce. Důležitou sledovanou proměnnou v tomto vztahu je také osobnost fotbalisty, jejíž vliv jsem do studie zahrnul také. Východiska empirické části práce vychází z předpokladu, že aktuální emoční naladění před zápasem má výrazný vliv na výkon fotbalisty v konkrétním zápase. Studie byla designována jako korelační výzkum, ve kterém jsem mapoval osobnostní profily jednotlivých fotbalistů a jejich aktuální emoční stav před zápasem. Výsledky jsem pak porovnával s výkonovými ukazateli fotbalistů. Zaměřoval jsem se na konkrétní hráče, výsledek utkání pro mě nebyl v této analýze důležitý. Šlo o to nalézt podklady pro přesvědčení, že trenéři by měli před zápasem více energie věnovat vyladění emočního stavu fotbalistů než taktickým pokynům. Tvrdit trenérům, aby nedbali na rozestavení mužstva a způsobu hry a namísto toho se věnovali týmové atmosféře a možností jejího ovlivnění, je myšlenka poměrně troufalá. Nicméně právě troufalost stála na začátku mnoha významných objevů. Po formulaci výzkumných otázek a jednotlivých testovaných hypotéz budou prezentovány výsledky statistických procedur, kde se dozvíme, zda se původní předpoklad ukázal jako pravdivý.

5.2 Definice problému, výzkumná otázka

V této části práce bude představena hlavní výzkumná otázka, na kterou budou navazovat výzkumné otázky dílčí. Obsahově logicky navazují na úvodní část práce a v ní citovanou literaturu, kde byly emoční procesy představeny jako jedny z determinant výkonu. Stěžejní pro hlavní výzkumnou otázku je individuální hodnocení sportovců v kolektivní hře - fotbalu. Právě možnost porovnat emoční stav s *individuálními výkony* fotbalistů je odlišujícím prvkem od většiny prací zaměřených na problematiku emoce - výkon.

Hlavní výzkumná otázka:

Existuje vztah mezi aktuálním emočním prožíváním před utkáním a výkonem hráče v zápase?

Hlavní výzkumná otázka se opírá o přesvědčení, že pozitivní emoční naladění před zápasem a absence negativních emocí vede k lepším výkonům jednotlivých hráčů v zápase. Vzhledem k povaze použitých dotazníků jsem se pokoušel zachytit emoční rozpoložení fotbalistů těsně před zápasem a tyto výsledky vztáhnout k jejich výkonům. Analýze byly podrobeny pozitivní i negativní emoce. Jak bylo v teoretické části práce zdůrazňováno a dokládáno četnými výzkumy, emoční stav je výrazným činitelem při úrovni sportovcova výkonu. Další výzkumné otázky se týkají porovnání jednotlivých týmů mezi sebou z hlediska osobnostních vlastností a emočním prožíváním před zápasem, dále pak porovnání výkonnostních ukazatelů jednotlivých týmů a nakonec i porovnání výběrového souboru s běžnou populací. Důvodem k zařazení těchto analýz bylo zjištění, jak homogenní soubor jsem do svého výzkumu zahrnul a v neposlední řadě poskytnutí participujícím trenérům možnost srovnání svého týmu s ostatními. Jednotlivé hypotézy vztahující se k jednotlivým otázkám budou představeny v podkapitole s výsledky pro lepší přehlednost.

Další výzkumné otázky:

1. Liší se hráči jednotlivých mužstev svými osobnostními vlastnostmi a emočním prožíváním před zápasem?
2. Liší se hráči jednotlivých mužstev ve svém výkonu?
3. Odlišují se fotbalisté ve svých vlastnostech a ve svých emocích prožívaných před zápasem od běžné populace?

5.3 Metody

5.3.1 Výzkumný soubor

Výběrový soubor čítal 75 mladých fotbalistů v kategorii U19 ($M = 18,02$ let, $SD = 0,66$). Pro účel studie byly osloveny kluby hrající nejvyšší dorosteneckou soutěž (kromě výjimky Kladna a Dukly Praha). Konkrétně se jednalo o Bohemians 1905, Mladou Boleslav, Pardubice a Teplice a zmiňované Kladno a Duklu Praha. Prvním krokem bylo oslovení klubů s žádostí o spolupráci. Výběr klubů byl ovlivněn lokací (vyloučení moravských klubů) a ochotou jednotlivých trenérů. Z metodologického hlediska se jednalo o příležitostný výběr na základě dostupnosti a dobrovolnosti. Prvotní záměr byl provést tuto studii u dospělé kategorie fotbalistů při mistrovských zápasech v profesionálních soutěžích (tzn. 1. a 2. nejvyšší soutěž v Česku). Omezení

nastalo při zjištění, že 2. nejvyšší soutěž v Česku není monitorována pomocí Instat programu, a tudíž by data z administrovaných dotazníků nebyla s čím porovnat. U týmů první ligy jsem narazil na trochu odlišný problém. Jelikož zápasy prvoligových týmů jsou vrcholem pyramidu snažení celého klubu, s čímž souvisí tlak a očekávání ze strany vedení a veřejnosti, nebyl bych v tomto případě schopen sebrat dostatečně velký vzorek fotbalistů. Kluby si přípravu svých prvoligových týmů chrání a nejsou ochotny dovolit jakékoliv narušení předzápasového režimu. V praxi bych musel sehnat cca 6 klubů nakloněných této studii, což by se mi i vzhledem k době sběru dat (jaro 2016 a s tím spojený sílící tlak ke konci soutěže) nepodařilo. Kategorie U19 je u většiny klubů na druhém místě klubové hierarchie co se týče zázemí, erudice trenérského personálu, tréninkových ploch a odpovídajícího tlaku na hráče této kategorie. Jde o jakési pomezí mezi mládežnickými kategoriemi a kategorií dospělých. Někteří hráči již jsou smluvně vázáni a i tréninkový proces probíhá na profesionální úrovni. Byla tedy zvolena kategorie U19 jako kompromis mezi profesionální úrovní a možností získat citlivá data o osobnostních profilech hráčů či hodnocení jejich výkonů. Hráčům byly dotazníky administrovány před zápasem po konzultaci s trenérem a s ohledem na předzápasový režim mužstva.

5.3.2 Procedura

Vzhledem k nedlouhé historii sportovní psychologie v České republice existuje jen málo specifických diagnostických metod, které jsou zaměřeny na sportovní psychologii. Například při nahlédnutí do katalogu v kabinetu diagnostických pomůcek můžeme mluvit pouze o Dotazníku motivace k výkonu, který by mohl být aplikován do sportovního prostředí. Sleduje totiž vliv úsilí na podávání výkonu, což je spojení univerzálně platné nejen ve sportu, ale v životě obecně. Vzhledem k nedostatečnému množství standardizovaných metod pro potřeby sportovního prostředí někteří autoři používají i nespecifické psychologické nástroje (např. The Profile of Mood States). Ačkoliv jsou standardní metody používány i ve sportovním prostředí, nebyly k tomuto účelu tvořeny, a proto lze i přes některé výsledky studií pochybovat o jejich dostatečném podchycení všech specifik sportovního prostředí. Mám především na mysli široké spektrum emocí prožívaných ve sportu. Měření emocí ve sportu se může vztahovat na jedince samotného nebo na emoční rozpoložení skupiny, v našem případě sportovního týmu. Pro svou práci jsem se proto rozhodl využít tyto dotazníky:

NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI)

Dotazník NEO-FFI (Costa & McCrae, 2001) jsem zvolil jako základ pro posouzení osobnosti jednotlivých sportovců. Dotazník hodnotí sportovce pomocí pěti známých faktorů - neuroticismu, extravertze, otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti. Popis jednotlivých škál je poměrně znám, v části 5.4, věnující se výsledkům statistického testování, pak budou jednotlivé faktory diskutovány blíže vzhledem k průměrným hodnotám u populace fotbalistů. Zvolil jsem zkrácenou verzi dotazníku (60 položek), jejíž vyplnění zabralo sportovcům cca 15 minut.

Dotazník osmi stavů

Zatímco osobnostní dotazník NEO-FFI byl základním dotazníkem, který měl dát jakýsi rámec a základní obrázek o osobnostních profilech sportovců, Dotazník osmi stavů (Curran & Cattell, 1994) již byl volen s ohledem na výzkumné cíle studie. Dotazník obsahuje tyto faktory: anxiety, stres, deprese, regrese, únava, pocit viny, extravertze a arousal. Těchto osm faktorů, které dotazník zkoumá, pak bylo na základě statistické analýzy korelace vztaženo k ukazatelům hodnocení hráčova výkonu. Již v názvu některých faktorů (např. arousal či únava) můžeme vidět jejich možnou vztažitelnost ke sportovnímu prostředí. Především se však jedná o metodu, která měří proměnlivé emoční stavy. Na rozdíl od osobnostního inventáře NEO-FFI se ve faktorech v dotazníku promítne aktuální emoční stav ovlivněný nadcházejícím zápasem a s ním spojeným tlakem, očekáváním apod. Dotazník osmi stavů postihuje obecnou povahu emocí, které jedinec pociťuje tady a teď.

Zatímco faktory osobnostního inventáře jsou všeobecně známy, škály Dotazníku osmi stavů raději podrobněji představím v této tabulce vysokých skóreů jednotlivých faktorů.

| Tabulka č. 2: Popis vysokých skóreů jednotlivých faktorů dotazníku 8SQ | |
|---|---|
| Anxieta | utrápený, lehce rozrušitelný, napjatý, emočně zmatený, lehce vydrážditelný, snadno zneklidnitelný |
| Stres | pocit velkého tlaku, neschopnost uvolnění a relaxace, stále v akci, hektický, prožívání velkého napětí, nešťastný z vlastního výkonu, pocit vysokých nároků |

| | |
|-------------------|--|
| Deprese | nešťastný, pesimistický, špatně naladěný, zklamáný |
| Regrese | zmatený, neorganizovaný, neschopný soustředění, impulzivní jednání, prožívání těžkostí při zvládnání situací |
| Únava | vyčerpaný, bez energie, líný, unavený, potřeba odpočinku, nízká výkonnost, utahaný |
| Pocit viny | lítost, soustředění se na vlastní špatné skutky, potíže se spánkem, nepřátelský, nespokojený sám se sebou |
| Extraverze | společenský, povídavý, družný, má rád dobrodružství, entuziastický |
| Arousal | čilý, vzrušený, aktivní, stimulovaný, ostré smyslové vnímání |

Dotazník sportovních emocí (Sport emotion questionnaire)

Zatímco v případě předchozích dvou metod jsme mluvili o jejich primárním zaměření na obecnou populaci, v případě Dotazníku sportovních emocí (Jones et al., 2005) se jedná o nástroj vyvinutý přímo pro sportující populaci. Dotazník se ptá na emoční rozpoložení respondentů vztahující se ke konkrétní sportovní události. Respondenti na likertově škále (1-7) zaškrtaávají, jak se cítí před zápasem. Jelikož se jedná o původní metodu v anglické verzi, musel jsem přistoupit k překladu jednotlivých výrazů/položek v dotazníku. K překladu jsem mimo slovníku využil i konzultace se sportovním trenérem, aby jednotlivé české výrazy byly vztaženy do sportovního prostředí. Jelikož se jedná o specifickou sportovní metodu, uvádím v přílohách pro názornost její originální i přeloženou verzi. Jedná se o jednoduchou metodu, jejíž vyplnění trvá 1-2 minuty. Faktory tohoto dotazníku (po překladu) jsou úzkost, deprese (sklíčenost), arousal, hněv a štěstí.

Hodnocení hráčova výkonu

Výše jsem zmiňoval metody, které jsem použil pro mapování psychologických charakteristik hráčů. Druhým hlavním předmětem zkoumání bylo ohodnotit jejich výkon v konkrétním zápase během 90 minut. V jiných sportovních odvětvích (plavání, atletika, střelba apod.) poměrně jednoduchý úkol se v kolektivním sportu jeví obtížněji. Už z podstaty hry fotbalu jako takové vyplývá, že výsledek zápasu je jednoduše řečeno výsledkem snažení všech hráčů při

zohlednění výkonu a úsilí druhého mužstva jako protivníka. Nelze tvrdit to samé, co například u atletické štafety, že výsledek týmu je pouhým součtem výkonů jednotlivých sportovců. Právě měřitelnost výkonu jednotlivých hráčů u kolektivních sportů byla dlouhou dobu odkázána na subjektivní hodnocení odborníků (trenérů, manažerů, novinářů apod.). S roustoucími možnostmi techniky (GPS monitorování, videoanalýza či fyziologické monitorování) se i do původně intuitivního a subjektivního posuzování hráčů začíná prosazovat vědecktější a objektivnější způsob měření výkonu. Objektivní posuzování hráčova výkonu se stává stále populárnějším přístupem.

Jak jsem již psal ve čtvrté kapitole, v literatuře lze dohledat mnoho výzkumů zabývajících se vztahem předsoutěžního psychického stavu a výkonu. Ovšem vždy se jednalo o jasně měřitelné výkony. Měření původně neměřitelného výkonu jednotlivých hráčů se v posledních letech podařilo až díky analytickým programům. V mé analýze jsem využil programu Instat. Na svých internetových stránkách si výrobce své výrobní tajemství chrání a prozrazuje jen, že na analyzování veškerých fotbalových zápasů pomocí matematických modelů pracuje více jak 300 analytiků. Vzhledem ke spolupráci společnosti Instat s Fotbalovou asociací ČR a svolení ze strany manažera Instatu pro Českou republiku Mgr. Jakuba Andryška se mi podařilo získat tyto analýzy ze zápasů, před jejichž průběhem jsem hráčům administroval i jednotlivé dotazníky uvedené výše. Hráči jsou během zápasu monitorováni pomocí několika kamer a následná analýza poskytne údaje o počtu střel, (ne)úspěšných přihrávkách, vyhraných či prohraných soubojích, ztrátách míče nebo počtu faulů. Pomocí matematických analýz se vypočítá tzv. Instat index, který je pro tuto práci stěžejní. Jedná se o číselný ukazatel (v rozmezí cca 80 až 250) vyjadřující výkon jednotlivých hráčů v monitorovaném zápase. Instat index nemá žádnou očekávanou průměrnou hodnotu, index konkrétního hráče lze tedy porovnat pouze s ostatními hráči v daném zápase nebo několik indexů jednotlivého hráče v několika po sobě jdoucích zápasech. Z praxe a z rozhovorů s trenéry vím, že se na tento ukazatel při rozboru zápasů dívají, ovšem v žádném případě se nejedná o jediný ukazatel hráčova výkonu v zápase. Dle jejich slov si Instat indexem potvrzují své domněnky a subjektivní hodnocení jednotlivých hráčů. Pro bližší ilustraci uvádím v příloze ukázkou, jak taková analýza může vypadat.

A právě proto, abych co nejpřesněji zachytil výkon hráče v daném zápase, využil jsem pro svou analýzu jak statistický (objektivní), tak i subjektivní údaj v podobě hodnocení trenéra. Jednotliví trenéři ohodnotili hráče pomocí desetibodové škály od 1 do 10 (1 nejhorší, 10 nejlepší).

Toto hodnocení bylo provedeno po zápase ještě předtím, než trenéři viděli hodnoty Instat indexů, aby jimi nebyli ovlivněni. Korelace objektivního a subjektivního hodnocení byla 0.584, $p < 0,05$. Lze tedy říci, že jak hodnocení statistickými analýzami, tak subjektivní pohledy trenéra vykazovaly konzistentnost a představovaly jakési dva úhly měření téhož. V následných statistických analýzách bude počítáno s oběma číselnými údaji odděleně, nebudou spojovány do jednoho číselného ukazatele.

5.3.3 Analýza dat

Vzhledem k povaze kvantitativních dat, která jsem pro svou studii získal, jsem při jejich analýze pracoval výhradně se statistickým softwarem SPSS. Konkrétní procedury zahrnovaly korelační analýzu při hledání odpovědi na hlavní výzkumnou otázku o vztahu emocí a výkonu. Pro porovnání jednotlivých týmů z hlediska osobnostních vlastností a předzápasových emocí jsem využil neparametrický Kruskal-Wallisův test. Následné dvojice týmů pak byly porovnávány pomocí Mann-Whitneyho U testu pro dva nezávislé výběry. Závěrečná část analýzy byla provedena jednovýběrovým T-testem. Porovnával jsem tímto výběrový soubor s běžnou populací. Co se týče samotného sběru dat, dotazníky byly administrovány formou tužka - papír a následně vyhodnocovány. Hodnocení hráčů pomocí Instat indexu jsem získal přímo z Instat analýz jednotlivých zápasů, které jsou trenérům vždy poskytovány.

5.4 Výsledky

5.4.1 Existuje vztah mezi aktuálním emočním prožíváním před utkáním a výkonem hráče v zápase?

H10: Není vztah mezi mírou štěstí před zápase a výkonem v zápase.

H1A: Existuje vztah mezi mírou štěstí před zápasem a výkonem v zápase.

Pro tuto část analýzy jsem využil hodnot faktoru štěstí z Dotazníku sportovních emocí a dva typy ukazatelů hráčova výkonu (statistické i subjektivní). Podle statistické analýzy korelace zde není signifikantní vztah mezi úrovní vykazovaného pocitu štěstí a výkonem v zápase. Analýza byla provedena na obou ukazatelích výkonu hráče.

Korelace hodnot Instat programu a faktoru štěstí: $r = -0,129$; $p > 0,05$.

Korelace hodnot hodnocení trenéra a faktoru štěstí: $r = -0,137$; $p > 0,05$.

Na základě těchto výsledků tedy nemohu zamítnout nulovou hypotézu, že neexistuje vztah mezi pocíťovaným štěstím před zápasem a výkonem v zápase. Pro tuto výzkumnou podotázku jsem využil hodnoty faktoru štěstí z Dotazníku sportovních emocí. Další faktory (např. arousal v Dotazníku osmi stavů i v Dotazníku sportovních emocí) bych mohl použít při případné interpretaci jako stavu nabuzení, natěšení se na nadcházející zápas také, ovšem pro jejich emoční nejednoznačnost jsem je raději z analýzy vynechal.

Ve druhé části této analýzy jsem využil hodnoty faktorů stres, deprese, regrese a pocit viny z Dotazníku osmi stavů a faktorů deprese a hněv z Dotazníku sportovních emocí.

H20₁: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou stresu a výkonem v zápase.

H20₂: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou deprese (8SQ) a výkonem v zápase.

H20₃: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou regrese a výkonem v zápase.

H20₄: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou pocitu viny a výkonem v zápase.

H20₅: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou deprese a sklíčenosti (SEQ) a výkonem v zápase.

H20₆: Nemí vztah mezi vykazovanou hodnotou hněvu a výkonem v zápase.

H2A₁: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou stresu a výkonem v zápase.

H2A₂: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou deprese (8SQ) a výkonem v zápase.

H2A₃: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou regrese a výkonem v zápase.

H2A₄: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou pocitu viny a výkonem v zápase.

H2A₅: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou deprese a sklíčenosti (SEQ) a výkonem v zápase.

H2A₆: Existuje vztah mezi vykazovanou hodnotou hněvu a výkonem v zápase.

Oproti předchozí analýze mohu v tomto případě využít více faktorů k ověření výzkumné otázky. Analýzy korelace ukázaly slabou korelaci (pozitivní) mezi pocitem viny (8SQ), respektive deprese (SEQ) a výkonem v zápase.

| Tabulka č. 3: Korelace hodnot negativních emocí a výkonu v zápase | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------------|------------------|------------------|------------------------|---------------------------------|---------------|
| | | Stres (8SQ) | Deprese (8SQ) | Regrese (8SQ) | Pocit viny (8SQ) | Deprese, sklíčenost (SEQ) | Hněv (SEQ) |
| Hodnocení trenéra | Pearsonův korelační koeficient | -.012 | -.152 | -.043 | .069 | .010 | .002 |
| | p | .920 | .192 | .713 | .556 | .931 | .987 |
| Instat program | Pearsonův korelační koeficient | .128 | .004 | .046 | .252* | .339** | .174 |
| | p | .272 | .976 | .694 | .03 | <0,01 | .136 |

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že pouze ve dvou případech můžeme zamítnout nulovou hypotézu (konkrétně H20₄ a H20₅). V těchto dvou případech tedy mohu přijmout alternativní hypotézu, že existuje vztah mezi hodnotami faktorů pocit viny a deprese (sklíčenost) a výkonem v zápase měřeným programem Instat. V případě hodnocení trenéra nebyl nalezen signifikantní vztah ani u jednoho z výše uvedených faktorů.

5.4.2 Liší se hráči jednotlivých mužstev svými osobnostními vlastnostmi a emočním prožíváním před zápasem?

H30_i: Jednotlivé týmy se mezi sebou ve skórech faktorů NEO-FFI neliší.

H3A_i: Mezi týmy ve skórech faktorů NEO-FFI existuje rozdíl.

Ani v jednom z faktorů osobnostního inventáře se podle analýzy nenachází signifikantní rozdíl. Pro analýzu jsem využil Kruskal-Wallisův neparametrický test. Níže v tabulce uvádím jednotlivé statistiky a p hodnoty každého faktoru. V tomto případě tedy nemohu zamítnout nulovou hypotézu.

| Tabulka č. 4: Kruskal-Wallis analýza faktorů NEO-FFI | | | | | |
|--|---------------|------------|------------|-------------|-------------|
| faktor | neuroticismus | extraverze | otevřenost | přívětivost | svědomitost |
| statistika | 5,73 | 2,23 | 4,27 | 2,66 | 3,47 |
| p | 0,33 | 0,82 | 0,51 | 0,75 | 0,63 |

H30₂: Jednotlivé týmy se mezi sebou ve skórech faktorů v Dotazníku osmi stavů neliší.

H3A₂: Mezi týmy ve skórech faktorů v Dotazníku osmi stavů existuje rozdíl.

V případě Dotazníku osmi stavů je situace zajímavější. Opět pomocí Kruskal-Wallisova testu jsem zjistil, že mezi týmy je u některých faktorů statisticky významný rozdíl v dosažených skórech. Konkrétně se jedná o faktor stres, únava, pocit viny a arousal.

| Tabulka č. 5: Kruskal-Wallis analýza faktorů Dotazníku osmi stavů | | | | | | | | |
|---|---------|-------------|---------|---------|-------------|-------------|------------|-----------------|
| faktor | anxieta | stres | deprese | regrese | únava | pocit viny | extraverze | arousal |
| statistika | 9,67 | 14,25 | 10,56 | 4,17 | 15,93 | 17,98 | 10,21 | 32,63 |
| p | 0,09 | 0,01 | 0,61 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 0,07 | <0,01 |

Následné analýzy pomocí Mann-Whitney U testu pro dva nezávislé výběry ukázaly signifikantní rozdíly mezi některými týmy u výše zmíněných faktorů. Následná tabulka pak tyto rozdíly demonstruje. Modře jsou zvýrazněny týmy, které dosáhly signifikantně vyšších hodnot v jednotlivých faktorech. Abychom tyto výsledky mohli porovnat s výsledkem utkání, znaménkem (+) jsem označil mužstva, která svůj zápas vyhrála a znaménkem (-) mužstva, která prohrála. Pardubice svůj zápas remizovaly (0).

| Tabulka č. 6: Mann-Whitney U test pro dva nezávislé výběry | | | |
|--|------|--------------|-----------|
| faktor | týmy | U statistika | p hodnota |
| | | | |

| | | | | |
|-------------------|-------------|------------------|-----------|-------|
| Stres | Dukla + | Teplice + | 28 | <0,01 |
| | Bohemians - | | 34 | 0,02 |
| | Pardubice 0 | | 23,5 | <0,01 |
| Únava | Dukla + | Bohemians - | 28,5 | 0,01 |
| | | Kladno - | 27 | 0,01 |
| | Pardubice 0 | Teplice + | 13,5 | <0,01 |
| | | | 47,5 | 0,03 |
| Pocit viny | Dukla + | Bohemians - | 37,5 | 0,03 |
| | | Pardubice 0 | 50,5 | 0,049 |
| | Bohemians 0 | Mladá Boleslav - | 32,5 | 0,04 |
| | | | 24,5 | <0,01 |
| | Kladno - | Teplice + | 26,5 | <0,01 |
| | Pardubice 0 | | 32,5 | <0,01 |
| Arousal | Dukla + | Bohemians - | 78,5 | <0,01 |
| | | Kladno - | 18,5 | <0,01 |
| | | Mladá Boleslav - | 4,5 | <0,01 |
| | | Pardubice 0 | 10,5 | <0,01 |
| | | | Teplice + | 2 |
| | Kladno - | | 36,5 | 0,02 |

Je zajímavé, že u všech čtyř faktorů vykazoval tým Teplic signifikantně odlišných hodnot v porovnání s ostatními týmy. Konkrétně měli hráči Teplic vyšší hodnoty stresu oproti Dukle, Bohemians a Pardubicím, ve faktoru únavy vyšší hodnoty než hráči Dukly a Pardubic. Cítili větší pocit viny než Bohemians, Kladno či Pardubice a co se týče posledního faktoru arousal, dosahovali

nižších hodnot než Dukla a Kladno. Přes výše uvedené výsledky analýz však hráči Teplíc svůj zápas vyhráli. K této neobvyklé situaci se vrátím v diskuzi.

Podle výsledků ve výše uvedené tabulce lze zamítnout nulovou hypotézu. Hráči jednotlivých týmů se mezi sebou liší v emočním rozpoložení před zápasem. Tato část analýzy není pro studii stěžejní a zařadil jsem ji pouze z důvodu zmapování jednotlivých týmů z hlediska jejich osobností a emočního naladění před zápasem. Tyto analýzy poskytnou trenérům informaci o jejich týmech v porovnání s ostatními. Se souhlasem trenérů jsem mohl poskytnout souhrnné výsledky a porovnání týmů ve výsledcích osobnostního inventáře NEO-FFI a Dotazníku osmi stavů i ostatním trenérům.

5.4.3 Liší se hráči jednotlivých mužstev ve svém výkonu?

H40: Mezi týmy není rozdíl v hodnocení výkonu jednotlivých hráčů.

H4A: Mezi týmy existuje rozdíl v hodnocení výkonu jednotlivých hráčů.

Pomocí Kruskal Wallis neparametrického testu jsem zjistil, že se hráči v hodnotách výkonu v zápase signifikantně liší v hodnocení Instat programem ($K=25,37$; $p < 0,01$) i trenérem ($K=20,85$; $p < 0,01$). Tento fakt je zcela pochopitelný, jelikož některá mužstva svůj zápas vyhrála, jiná prohrála, jeden zápas skončil remízou. Lze tedy vidět přirozenou variabilitu v hodnocení trenérem i Instat programem na základě výsledku zápasu. Tyto výsledky tedy potvrdily předpoklad, že jednotlivá mužstva se podle výkonů lišila podle toho, zda svůj zápas vyhrála, prohrála, či remizovala. V tomto případě tedy mohu zamítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní o rozdílu v hodnocení výkonu jednotlivých mužstev.

Pro jednodušší orientaci zde v tabulce č. 7, uvádím jednotlivá utkání i s výsledkem a průměrným hodnocením trenéra a průměrným Instat indexem hráče. Tučně jsou zvýrazněna mužstva, která jsem v konkrétním zápase sledoval, resp. kterým hráčům byly před zápasem administrovány dotazníky.

| Tabulka č. 7: Přehled jednotlivých zápasů a sledovaných týmů | | | | |
|---|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| | výsledek zápasu | | průměrný Instat index | průměrné hodnocení trenéra |
| FK Dukla Praha | 1:0 | SK Motorlet Praha | 124,15 | 6,31 |
| SK Sigma Olomouc | 3:1 | Bohemians 1905 | 110,08 | 5,67 |
| FK Dukla Praha | 3:0 | SK Kladno | 101,33 | 4,83 |
| AC Sparta Praha | 3:0 | FK Mladá Boleslav | 122,91 | 5,82 |
| 1.FC Slovácko | 0:0 | FK Pardubice | 117,57 | 5,57 |
| FK Teplice | 1:0 | SK Sigma Olomouc | 126,77 | 6,31 |

5.4.4 Odlišují se fotbalisté ve svých vlastnostech a ve svých emocích prožívaných před zápasem od běžné populace?

H50: Mezi skóry v jednotlivých faktorech v dotazníku NEO-FFI neexistuje rozdíl mezi běžnou populací a fotbalisty.

H5A: Mezi skóry v jednotlivých faktorech v dotazníku NEO-FFI je rozdíl mezi běžnou populací a fotbalisty.

Tato analýza je zahrnuta až na konec studie, jelikož má posloužit pouze pro popis výběrového souboru a jeho porovnání s obecnou populací (týká se NEO-FFI a Dotazníku osmi stavů).

| Tabulka č. 8: Porovnání výběrového souboru s běžnou populací (NEO-FFI) | | | |
|---|---------------|-----------------------------|------------------|
| | průměr | testová statistika t | p hodnota |
| Neuroticismus | 38,72 | -3.73 | p < 0,01 |
| Extraverze | 64,89 | 5.55 | p < 0,01 |
| Otevřenost | 42,53 | -2.73 | p < 0,01 |
| Přívětivost | 51,68 | 0.61 | p = 0,54 |
| Svědomitost | 72,13 | -2.73 | p < 0,01 |

Z výše uvedeného vyplývá, že populace fotbalistů se od běžné populace liší. Podle výsledků osobnostního inventáře NEO-FFI ve všech faktorech kromě otevřenosti. Podle výsledků T-testu tedy mohou zamítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní, že výběrový soubor fotbalistů se od běžné populace liší.

Konkrétně fotbaloví hráči vykazují signifikantně nižší míru neuroticismu a otevřenosti. Naopak signifikantně výše skórují ve faktoru extraverze a svědomitosti. Jedná se o stabilní charakteristiky osobnosti, které by neměly být ovlivněny předzápasovým stavem.

H50: Mezi skóry v jednotlivých faktorech Dotazníku osmi stavů neexistuje rozdíl mezi běžnou populací a fotbalisty.

H5A: Mezi skóry v jednotlivých faktorech Dotazníku osmi stavů je rozdíl mezi běžnou populací a fotbalisty.

Tabulka č. 9: Porovnání výběrového souboru s běžnou populací (Dotazník osmi stavů)

| | průměr | testová statistika t | p hodnota |
|-------------------|---------------|-----------------------------|--------------------|
| Anxieta | 64,63 | 8.25 | p < 0,01 |
| Stres | 48,33 | -0.66 | 0.51 |
| Deprese | 52,93 | 1.34 | 0.19 |
| Regrese | 49,87 | -0.06 | 0.95 |
| Únava | 51,83 | 0.68 | 0.50 |
| Pocit viny | 64,35 | 6.30 | p < 0,01 |
| Extraverze | 63,33 | 5.73 | p < 0,01 |
| Arousal | 53,19 | 1.36 | 0.18 |

Z výše uvedené tabulky č. 9 vyplývá, že hráči ve třech faktorech vykazovali signifikantně vyšší hodnoty nežli běžná populace. Konkrétně se jednalo o faktor anxieta, pocit viny a extraverze. Za povšimnutí stojí i poměrně vysoká t-statistika jednotlivých faktorů. K těmto zjištěním se podrobněji vrátím v diskuzi.

V Dotazníku sportovních emocí hráči skórovali signifikantně výše u faktorů vzrušení a štěstí, nežli je průměr v těchto faktorech. Ostatní faktory (úzkost, deprese/sklíčenost a hněv) se nelišily od norem. Hodnoty byly analyzovány pomocí T-testu a na základě těchto zjištění lze usoudit, že hráči zahrnutí do této studie byli více nabuzeni a pociťovali více štěstí, než je u sportující populace běžné.

Faktor vzrušení (SEQ): **t = 9,62; p < 0,05**

Faktor štěstí (SEQ): **t = 6,72; p < 0,05**

5.5 Diskuze

Hlavním cílem této studie bylo zjistit, zda existuje vztah mezi emočním nastavením hráče před zápasem a jeho výkonem v zápase. Při statistické analýze jsem se převážně soustředil na

Dotazník osmi stavů a Dotazník sportovních emocí. Na rozdíl od osobnostního inventáře NEO-FFI tyto instrumenty hodnotí proměnlivou veličinu aktuálního emočního naladění. Výsledky osobnostního inventáře pak jsou zohledněny především v celkovém kontextu osobnostních profilů v každém týmu a při porovnání fotbalové populace s populačními normami.

Některé analýzy naplnily má přesvědčení, některé byly překvapivé. V první části analýz jsem se zaměřil na pozitivní a negativní emoce a jejich vliv na sportovcův výkon. V případě pozitivních emocí jsem žádný vztah s výkonem sportovce nezjistil. Nenašel jsem tak potvrzení studie Rathschlaga a Memmerta (2015) o vztahu předzávodního štěstí a vyšší výkonnosti u sprinterů. Statisticky významný vliv negativních emocí na výkon (měřený Instat programem) fotbalisty se mi podařilo zjistit u faktorů pocit viny (Dotazník osmi stavů) a deprese (Dotazník sportovních emocí). Jedná se však o mírné pozitivní korelace. V tomto případě jsou mé výsledky do mírného rozporu s Gouttebarga a kol. (2016) o depresi jako limitujícím stavem pro výkon fotbalisty.

Druhá část analýz se týkala porovnání mužstev mezi sebou z hlediska osobnostního dotazníku a Dotazníku osmi stavů. V případě osobnostního dotazníku nebyl mezi mužstvy nalezen rozdíl. Ukázala se tak homogenita výzkumného souboru. V případě faktorů u Dotazníku osmi stavů byl nalezen rozdíl mezi mužstvy u faktoru stresu, únavy, pocitu viny a arousal. Jak však bylo naznačeno výše, tyto rozdíly u jednotlivých mužstev nebyly dostatečnými při předpovídání výsledku zápasu. Při detailnějším zkoumání výsledků pak lze najít některé zajímavé situace, které by pro vyvození závěrů potřebovaly další empirické ověření.

Poslední část analýz se týkala porovnání výzkumného souboru s běžnou populací. Fotbalová populace se signifikantně liší od běžné populace ve čtyřech faktorech osobnostního dotazníku NEO-FFI. Konkrétně fotbaloví hráči vykazují výrazně nižší míru neuroticismu a otevřenosti, naopak výše skórují ve faktoru extravertze a svědomitosti. Ačkoliv se nepodařilo v první části analýzy najít potvrzení studie Bar-Eliho (2014) o vztahu extravertze a výkonu fotbalisty, tento faktor je u fotbalistů signifikantně vyšší než u běžné populace. Za diskuzi a úvahu stojí i otázka kauzality. Je fotbalové prostředí lákavé pro tento typ lidí nebo fotbalové prostředí tyto charakteristiky během sportovcovy kariéry u hráčů formuje? Zodpovězení této otázky by potřebovalo více výsledků než poskytují tyto analýzy.

V těchto analýzách se mi tedy nepodařilo nalézt empirickou podporu pro předpoklad, že pozitivní emoční nastavení má kladný vliv na výkon sportovce. Příčinou mohla být nejednoznačnost či posunuté vnímání faktoru štěstí v Dotazníku sportovních emocí jako stavu mimořádných pozitivních emocí. Dalším důvodem mohlo být také jisté omezení při administraci metod. Dotazníky jsem měl v plánu administrovat těsně před zápasem, abych pomocí Dotazníku osmi stavů a Dotazníku sportovních emocí postihl co nejaktuálnější emoční rozpoložení hráčů. Vzhledem k různým okolnostem jsem však musel u některých týmů přistoupit k určitým kompromisům. Například na venkovní zápas v Olomouci odjížděli hráči Bohemians vlakem brzy ráno a tudíž jim byly dotazníky administrovány po předzápasovém tréninku (cca 18 hodin před výkopem utkání). Stejná situace nastala u hráčů Pardubic, hrajících následující den na hřišti Slovácka. Jsem si vědom toho, že během 18 hodin, které dělily vyplňování dotazníků a samotný zápas, mohlo dojít k určitým událostem, které mohly monitorovaný stav hráčů změnit. Na tento kompromis ve své studii jsem přistoupil po důkladném zvážení. Hráči již za sebou měli předzápasový trénink, tudíž ve většině případů věděli, kdo nastoupí od začátku utkání či nikoliv (častý zdroj stresu v předzápasovém období v případě nejistoty sestavy). Mezi dotazníky a utkáním hráči již ani nešli do školy, a tudíž jediné “riziko” ovlivnění jejich stavu představovala rodina a interakce s jejími členy a jiné neočekávané události, které mohly změnit emocionální rozpoložení hráčů. Je třeba přiznat, že v některých případech k tomuto postupu bylo svoleno na základě žádosti trenérů, aby předzápasový režim (cca 2 hodiny před zápasem) byl co nejméně narušen. Nicméně i těchto 18 hodin mohlo hrát roli a výsledky dotazníků nemusely přesně odpovídat emočnímu stavu sportovců těsně před zápasem. Určité naplnění mého předpokladu bych mohl najít v případě týmu Dukly. Oproti některým týmům vykazovali její hráči méně stresu, méně únavy a vyšší hodnoty arousal.

U Dotazníku osmi stavů byl nalezen rozdíl mezi mužstvy u faktoru stresu, únavy, pocitu viny a arousal. Nebylo možné však na základě těchto výsledků předpovědět výsledek utkání. Při detailnějším zkoumání výsledků pak lze najít některé zajímavé situace, které by pro vyvození závěrů potřebovaly další empirické ověření. Například Teplice měly signifikantně vyšší výsledky než ostatní sledované týmy v Dotazníku osmi stavů u faktorů stres, únava a pocit viny, a přesto svůj zápas vyhrály. Výsledek utkání by případně bylo možné přičíst rozdílné kvalitě týmů, ovšem Teplice se před zápasem nacházely na 13. místě, zatímco Olomouc byla na místě druhém. Podle postavení v tabulce a předzápasového stavu hráčů Teplic bylo možné předpokládat lepší výchozí

pozici hráčů Olomouce, ovšem přesto zápas dopadl ve prospěch Teplic. Potvrzuje se tak fakt, že fotbal je nevyzpytatelná hra s nejistým výsledkem. Zápas je totiž výsledkem souhry mnoha okolností a předzápasový soutěžní stav je pouze jedním z nich. V případě prognóz a odhadů bude zřejmě trvat ještě nějaký čas, než bude možné na základě analýz, statistik a dalších informací s vyšší pravděpodobností předpovědět výsledek utkání, než je tomu dnes.

V tabulce č. 9, která porovnává výběrový soubor s běžnou populací pomocí faktorů Dotazníku osmi stavů, je vidět signifikantně vyšší míra faktoru anxieta, pocit viny a extraverte. V případě Dotazníku osmi stavů se jedná o proměnlivější charakteristiky ovlivnitelné jednotlivými událostmi či okolnostmi, proto tedy k jejich interpretaci musím přistoupit opatrněji. Je zajímavé si všimnout, že zatímco stabilní charakteristika neuroticismu (NEO-FFI) byla signifikantně nižší než je průměr u obecné populace, u stavu anxiety hráči skórovali signifikantně výše. Toto zjištění podporuje předpoklad, že zápas, jakožto vyústění celotýdenní snahy, je hráči vnímán jako událost vyvolávající značnou úzkost. Další stav, který nabyl signifikantně odlišných hodnot, je pocit viny. Zde bych však se svou interpretací, proč tomu tak je, byl trochu opatrnější. Hráči mohli cítit tlak z předchozího utkání, které se jim nemuselo povést podle představ. Dalším spouštěčem tohoto stavu mohl být i předzápasový přístup trenéra, který svým přístupem k hráčům mohl tento stav vyvolat. Co se týče signifikantně vyšších hodnot u stavu extraverte, zde toto zjištění souvisí i s vyššími hodnotami hodnot faktoru extraverte v osobnostním inventáři NEO-FFI. Lze tedy říci, že extraverte u fotbalistů je natolik silná, že ji neovlivní ani předzápasový stav, který je, jak je vidět v tabulce č. 9, spojen s vyšší mírou anxiety. Pro úplnost uvádím i hodnotu korelace faktoru extraverte v NEO-FFI a stavu extraverte v Dotazníku osmi stavů: $r = 0,61$; $p < 0,05$. Jak jsem již výše psal, hodnoty anxiety a pocitu viny mohly být ovlivněny nadcházejícím zápasem, postavením mužstva v tabulce nebo působením trenéra na hráče. Vzhledem k cílům studie, tedy zjistit, zda předzápasový stav může ovlivnit výkon v zápase, jsem se mohl pokusit ve svých analýzách zachytit i proměnnou působení trenéra na hráče. Konkrétně by se mohlo jednat o krátký dotazník administrovaný hráčům, kterým by hodnotili přístup, chování a působení trenéra a tyto výsledky pak vztáhnout k jejich výsledkům v Dotazníku osmi stavů.

Jak již bylo v kapitole o použitých metodách uváděno, měření výkonu v kolektivních sportech je poměrně složitý úkol. O co nejpřesnější měření výkonu hráče v kolektivním sportu jsem se snažil pomocí dvou ukazatelů - statistického hodnocení pomocí programu Instat a pomocí

subjektivního hodnocení trenéra. Je třeba rozlišit výkon hráče a jeho přínos pro výsledný výsledek zápasu. Posloužit může příklad hráče, který bude celý zápas kazit přihrávky, prohrávat osobní souboje, během dosavadního průběhu zápasu si nepřipíše ani jeden střelecký pokus, a přesto v posledních minutách zápasu rozhodne o těsném vítězství svého týmu gólem. Jak je z příkladu patrné, hráč vykazoval po celý zápas objektivně špatný výkon, ale vzhledem k výsledku utkání byl jeho přínos stěžejní. Pro výše uvedenou studii jsem se zaměřoval na hráčův celozápasový výkon a k tomu jsem nabádal i trenéry, aby hráče po zápase hodnotili především z hlediska samotného výkonu bez ohledu na výsledek utkání a hráčův přínos v utkání. Trenérům bylo doporučeno, aby hráče hodnotili v kontextu jeho výkonů v předešlých utkáních sezóny. Program Instat s tímto počítá automaticky a není zde možnost “emočního” zkreslení pod vlivem vítězství v utkání. I tak nelze jednoznačně tvrdit, že program Instat postihuje výkon fotbalisty dokonale a Instat indexy jednotlivých hráčů nemusely být přesně odpovídajícím ukazatelem jejich výkonu. Jak jsem již výše naznačoval, dalšími určitými limity práce mohl být výběr metody Dotazník osmi stavů, který není určen pro sportovní subpopulaci a jeho výsledky tak nemusely postihnout specifika tohoto prostředí. Stěžejní pro další výzkumnou práci na tomto poli může být použití výhradně specifických metod pro sportující populaci. V případě samotné analýzy výsledků jsem mohl přistoupit ke kategorizaci respondentů do tří skupin podle vykazované úrovně pozitivních emocí. Poté bych porovnal skupinu s nejnižšími a nejvyššími hodnotami.

Závěr

Ve vyspělých fotbalových zemích je běžné, že kluby mají psychologická oddělení. Jak popisuje například Vaamonde a Villanueva (2012), psychologové jako zaměstnanci klubu Atlético Madrid provází mladé fotbalisty na jejich cestě do profesionálního fotbalu, řeší požadavky aktivních členů mužstva či pomáhají se začleňováním hráče do běžného života po skončení profesionální kariéry. Zkrátka jsou plnohodnotnými členy realizačních týmů společně s ostatními trenéry. V České republice je dle mých zkušeností psychologická příprava stále zanedbávána. Hráči jsou zjednodušeně rozdělováni na skupinu se silnou hlavou a na skupinu hráčů s “problémem v hlavě”. Také proto jsem se v teoretické části této práce zaměřil na souhrnné popsání psychosociálních determinantů výkonu fotbalistů a v empirické studii pak ověřoval vztah mezi emočním stavem před zápasem a následným výkonem fotbalistů v jeho průběhu. Osobnost sportovce a před soutěžní emoční stav byly představeny jako důležité determinanty sportovního výkonu v teoretické části práce. V empirické části byl zjištěn vztah mezi vykazovaným pocitem viny a depresí a výkonem hráče v zápase. Dále se našly důkazy, že se populace fotbalistů od běžné populace liší v osobnostních charakteristikách a v některých faktorech emočního prožívání před zápasem.

I přes výše nastíněný problém při zachycování zákonitostí a analyzování fotbalových situací, předpovídání výkonu týmů a výsledků zápasů, sílí vliv statistiky a analyticky zaměřených odborníků začíná promlouvat do trenérského řemesla a manažerského rozhodování. Uvedená práce by tak mohla přispět k cílenému monitorování krátkodobé i dlouhodobé výkonnosti hráčů vzhledem k jejich emočnímu rozpoložení. V diskuzi jsem se také snažil vysvětlit, co mohlo být příčinou signifikantně vyšších skóre v případě stavu pocit viny. Vzhledem k roli sportovního psychologa jako plnohodnotného člena realizačního týmu a konzultanta trenéra vidím největší možnosti a potenciál v působení trenéra na hráče během tréninkového procesu, zvláště pak těsně před zápasem.

Na základě prostudované literatury i výsledků empirické studie zůstává faktem, že ani informace o postavení mužstev v tabulce, ani informace o emočním stavu hráčů či jejich osobnostních vlastnostech neposkytují dostatek informací pro to, aby bylo možné usuzovat, jak se zápas bude vyvíjet. A možná i proto fotbal je a stále bude tak přitažlivý pro širokou veřejnost.

Uvedený výzkum pak tedy může sloužit jako jakýsi základ pro další výzkumy v tomto směru při využití statistického programu hodnocení hráčů.

Použitá literatura

- Acosta, R. V., & Carpenter, L. J. (2002). Women in Intercollegiate Sport: A Longitudinal Study. Twenty Five Year Update, 1977-2002.
- Anderson, C., & Sally, D. (2013). *Hra čísel: co skutečně rozhoduje ve fotbale*. (1. vyd., 312 s.) V Brně: CPress.
- Apter, M. & Carter, S. (2002). Mentoring and motivational versatility: An exploration of reversal theory. *Career Development International*, 7(5), 292-295.
- Bar-Eli, M. (2014). Extraversion - introversion. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (278-280). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Barker, J., Jones, M., & Greenlees, I. (2010). Assessing the Immediate and Maintained Effects of Hypnosis on Self-Efficacy and Soccer Wall-Volley Performance. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 243-252.
- Bass, A. (2011). The great expansion: the ultimate risk that changed the NHL forever. Bloomington, IN: iUniverse.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Fielding, A., & Eys, M. A. (2005). A multilevel investigation of the relationship between role ambiguity and role efficacy in sport. *Psychology Of Sport & Exercise*, 6289-302.
- Borbély, L., Hřebík, J., Ganczner, P., Singer, A., & Zalabák, J. (2016). Fotbal a trénink: Psychologické aspekty pressingu (1/2016). Praha: Agentura G.D.K. Sport M.
- Bredemeier, B. L., & Shields, D. L. (2014). Character Development. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (120-123). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Bredemeier, B. L., & Shields, D. L. (2014). Competition. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (158-159). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Bredtmann, J., Crede, C. J., & Otten, S. (2016). The Effect of Gender Equality on International Soccer Performance. *International Journal Of Sport Finance*, 11(4), 288-309.

- Burgess, N., Knight, C. & Mellalieu, S. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research In Sport, Exercise And Health*, 8(3), 237-256.
- Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1981). The Dynamics of Group Cohesion in Sport. *Journal Of Sport Psychology*, 3(2), 123.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (2001), NEO pětifaktorový osobnostní inventář, Testcentrum Praha.
- Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes With Performance Stress: Gender Differences and Relationships With Affect. *Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
- Curran, J. P. & Cattell, R. B. (1994), Dotazník osmi stavů - 8SQ, Psychodiagnostika, Brno a Bratislava.
- Csikszentmihályi, M. (2008). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Czyz, S. H., Szmajke, A., Kruger, A., & Kübler, M. (2016). Participation in Team Sports Can Eliminate the Effect of Social Loafing. *Perceptual & Motor Skills*, 123(3), 754-768.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2014). Pre-competitive emotions in team sports: Differences across gender and perceived importance and difficulty of the competition. *Cifid*, 14(3), 81-96.
- Falář, J. (2007). *Vliv prožitku na sportovní výkonnost*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP v Ústí nad Labem.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, (1), 14.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gill, D. L. (2014). Gender. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (305-306). Los Angeles: Sage Publications, Inc.

Gioldasis, A., Stavrou, N., Mitrotasios, M., & Psychountaki, M. (2016). Cohesion and performance in soccer: A causal model. *Sport Science Review*, 25(1/2), 97-111.

Gladwell, M. (2009). *Mimo řadu: anatomie úspěchu*. Praha: Dokořán.

Gouttebauge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E., Kerkhoffs, G., Verhagen, E. M., & Kerkhoffs, G. J. (2016). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers?. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 24(12), 3934.

Hanin, Y. L. (Ed.). (c2000). *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics.

Hanrahan, S. J., & Andersen, M. B. (2010). *Routledge handbook of applied sport psychology: a comprehensive guide for students and practitioners*. New York: Routledge.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Harwood, C., & Anderson, R. (2015). *Coaching Psychological Skills in Youth Football: Developing The 5Cs (1.st ed.)*. Oakamoor: Bennion Kearny Limited.

Heinemann, K. (1985). Unemployment, Personality, and Involvement in Sport. *Sociology Of Sport Journal*, 2(2), 157-163.

Hull, C. L. (1951). *Essentials of behavior*. New Haven: published for the Institute of Human Relations by Yale University Press.

Chelladurai, P. (1980). Leadership in sport organization. *Canadian Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 266.

Jamshidifar, Z., Moghadam, N. S., & Mohammadizadeh, S. (2014). Effectiveness of Group Training of Stress Inoculation in Reducing Perceived Stress. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 159(5th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance, WCPCG-2014, 1-3 May 2014, Dubrovnik, Croatia), 430-432.

Jelínek, M., & Hůrková, M. (2011). *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most.

- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender Differences in Precompetition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self-Confidence. *Journal Of Sport & Exercise Psychology, 13*(1), 1-15.
- Jones, M. B. (2014). The home disadvantage in championship competitions: team sports. *Psychology Of Sport & Exercise, 15*392-398.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal Of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 407.
- Kannian, A. (2015). Competitive State Anxiety: Impact of Positive Self Talk Training on Junior Level Football Players. *Sport Mont, (43-45)*, 42-49.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports, 20* 95-102.
- Kellmann, M., & Altfeld, S. (2014). Overtraining syndrome. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (510-512). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Lamoneda, P. J., Córdoba, C. L., García, P. A. & Huertas, D. F. (2015). Development of sportsmanship social components in juvenile players. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 15*(2), 113-123.
- Lamoneda, J., & Huertas, F. J. (2017). Efectos de un Programa de Juego Limpio Aplicado a Jóvenes Futbolistas Para la Mejora de la Deportividad. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, 12*(1), 107-119.
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Perfectionism and sport-specific engagement in elite youth soccer players. *Journal Of Sports Sciences, 34*(14), 1305-1310.
- Lidor, R. (2014). Personality and psychological characteristics of athletes. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (532-535). Los Angeles: Sage Publications, Inc.

- Lidor, R. (2014). Type A/B personality. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (769-771). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Linz, L. (2016). Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry. Praha: Mladá fronta.
- Mace, R., & Carroll, D. (1986). Stress inoculation training to control anxiety in sport: two case studies in squash. *British Journal Of Sports Medicine*, 20(3), 115-117.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1988). Emoce a výkonnost (2. vydání). Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p.
- Martins, R. (1987). Science, Knowledge, and Sport Psychology. *Sport Psychologist*, 1(1), 29.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional Labeling and Competitive Anxiety in Preparation and Competition. *Sport Psychologist*, 17(2), 157.
- Nakonečný, M. (2000). Lidské emoce. Praha: Academia.
- Nesti, M. (2010). Psychology in football: working with elite and professional players. London: Routledge.
- Ntoumanis, N. (2014). Strength model of self-control. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (714-716). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Orlick, T. (2012). Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku (1. vyd.). Brno: CPress.
- Prieto, J. M. (2016). Relación Entre Competitividad, Ansiedad Social y Compromiso con Variables Deportivas y Académicas en Futbolistas Jóvenes. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 11(2), 193-200.
- Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-Generated Emotions and Their Influence on Sprint Performance: An Investigation of Happiness and Anxiety. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 27(2), 186-199.

- Ruiz-Barquin, R., & Garcia-Naveira, A. (2013). Personality, age and athletic performance in soccer players from the model of Costa and McCrae. *Anales De Psicología*, 29(3), 642-655.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M. & Scanlan, L. A. (2014). Enjoyment. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (254-256). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Senor, D., & Singer, S. (2011). Start-up nation: příběh izraelského hospodářského zázraku. Praha: Aligier.
- Slepička, P. (2010). Divácká reflexe sportu. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu (Vyd. 2.). Praha: Karolinum.
- Schinke, R. J. (2014). Collectivism/Individualism. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (151-153). Los Angeles: Sage Publications, Inc.
- Schmid, O. N., Shannon, V. R., Bernstein, M., Rishell, C., & Griffith, C. (2015). "It's Not Just Your Dad, It's Not Just Your Coach..." The Dual-Relationship in Female Tennis Players. *Sport Psychologist*, 29(3), 224-236.
- Smith, R. E. (2006). Understanding Sport Behavior: A Cognitive-Affective Processing Systems Approach. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 18(1), 1-27.
- Tedesqui, R. B., & Orlick, T. (2015). Brazilian Elite Soccer Players: Exploring Attentional Focus in Performance Tasks and Soccer Positions. *Sport Psychologist*, 29(1), 41-50.
- Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-Control in Professional Soccer Players. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 27(3), 335-350.
- Vaamonde, A. G., & Villanueva, P. J. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. / Department of Psychology of Club Atlético de Madrid: Philosophy and Performance Management Program in Grassroots. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(1), 111-120.
- Vallerand, R. J., Deshaies, P., Cuerrier, J. -P., BriÈre, N. M., & Pelletier, L. G. (1996). Toward a multidimensional definition of sportsmanship. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 8(1), 89-101.

Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players. *Plos ONE*, 7(4), 1-5.

Vučković, I., Gadžić, A., Željko, S., & Kukrić, A. (2012). Conformity of athletes: roles of type of sports, gender and competition experience. *Homo Sporticus*, 14(1), 12-16.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal Of Comparative Neurology And Psychology*, 18(5), 459-482.

Way, K. (2010). Mental mastery: tried and tested techniques for exceptional sports performance. Nottingham: Won Way Pub.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (c2011). Foundations of sport and exercise psychology (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Williamsen, J. A., Johnson, H. J., & Eriksen, C. W. (1965). Some characteristics of posthypnotic amnesia. *Journal Of Abnormal Psychology*, 70(2), 123-131.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An Exploration of Happiness, Hope, and Anger. [Online]. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 2009(31), 169-188. Retrieved from Human Kinetics

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník sportovních emocí

Jméno:

Dotazník sportovních emocí

Níže najdete seznam slov popisující emoce, které můžete jako sportovci cítit. Prosím, přečtete si pozorně každé slovo a na vedlejší škále vyznačte, jak se cítíte **právě teď, v tento moment, ve vztahu k nadcházejícímu zápasu**. Neexistují správné ani špatné odpovědi. Nepřemýšlejte příliš dlouho nad každou položkou a vyberte odpověď, která nejlépe vystihuje vaše pocity před nadcházejícím zápasem.

| | VŮBEC | TROCHU | STŘEDNĚ | HODNĚ | EXTRÉMNĚ |
|---------------|-------|--------|---------|-------|----------|
| NEKLIDNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ZNEPOKOJENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| VESELÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| PODRÁŽDĚNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| POTĚŠENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| NAPIJATÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| SMUTNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| NABUZENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ROZZUŘENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ROZRADOSTNĚNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| NERVÓZNÍ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| NEŠŤASTNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ZAPÁLENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| OTRÁVENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| RADOSTNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| OBÁVAJÍCÍ SE | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ZKLAMANÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ROZHNĚVANÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ENERGICKÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ŠŤASTNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ÚZKOSTNÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| SKLÍČENÝ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

SPORT EMOTION QUESTIONNAIRE

Below you will find a list of words that describe a range of feelings that sport performers may experience. Please read each one carefully and indicate on the scale next to each item how you feel **right now, at this moment, in relation to the upcoming competition**. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any one item, but choose the answer which best describes your feelings right now in relation to the upcoming competition.

| | Not at all | A little | Moderately | Quite a bit | Extremely |
|--------------|------------|----------|------------|-------------|-----------|
| Uneasy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Upset | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Exhilarated | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Irritated | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pleased | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tense | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sad | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Excited | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Furious | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Joyful | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Nervous | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Unhappy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Enthusiastic | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Annoyed | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Cheerful | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Apprehensive | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Disappointed | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Angry | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Energetic | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Happy | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Anxious | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dejected | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Scoring Instructions:

Anxiety = (uneasy + tense + nervous + apprehensive + anxious)/5

Dejection = (upset + sad + unhappy + disappointed + dejected)/5

Excitement = (exhilarated + excited + enthusiastic + energetic)/4

Anger = (irritated + furious + annoyed + angry)/4

Happiness = (pleased + joyful + cheerful + happy)/4

The response stem can be changed to refer to **current** or **previous** competition as required although the SEQ has only been currently validated for pre-competition use.

Príloha č. 3 Analýza Instat programu



Instat Priebeh 11. Svetla Priebeh, Czech Republic Cup

Statistika hrobov - F101

| INSTAT INDEX | | Akcie / uspese | | Defenzívni akcie / uspese | | Ofenzívni akcie / uspese | | Strely / na branku | | Faully spachane / byl faulovan | | Zlute / casovne karty | | Ofajdy | |
|---------------|-----|----------------|--------|---------------------------|-------|--------------------------|-----|--------------------|-----|--------------------------------|-----|-----------------------|-----|--------|-----|
| 1. Kozanik | 228 | 94 | 60/50 | 83 | 18/17 | 42/33 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 | 0/1 |
| 8. Limbeckiy | 280 | 94 | 107/93 | 87 | 32/28 | 75/65 | 0/2 | 1/0 | 0/2 | 1/0 | 0/2 | 1/0 | 0/2 | 1/0 | 0/2 |
| 21. Pochozada | 238 | 94 | 95/73 | 77 | 31/25 | 64/48 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 |
| 2. Hejla | 292 | 94 | 77/62 | 81 | 22/19 | 55/43 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 14. Roznik | 239 | 94 | 77/62 | 82 | 18/15 | 59/48 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 7. Hovana | 266 | 94 | 82/60 | 73 | 20/13 | 62/47 | 3/1 | 1/4 | 3/1 | 1/4 | 3/1 | 1/4 | 3/1 | 1/4 | 3/1 |
| 10. Hovana | 266 | 94 | 67/44 | 66 | 10/8 | 57/38 | 1/2 | 1/0 | 1/2 | 1/0 | 1/2 | 1/0 | 1/2 | 1/0 | 1/2 |
| 19. Kovarik | 212 | 94 | 50/28 | 56 | 12/5 | 38/23 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 | 2/0 |
| 26. Kolar | 212 | 94 | 64/32 | 50 | 3/2 | 61/30 | 2/0 | 4/3 | 2/0 | 4/3 | 2/0 | 4/3 | 2/0 | 4/3 | 2/0 |
| 11. Parizala | 228 | 94 | 75/41 | 55 | 9/5 | 68/38 | 2/0 | 7/2 | 1/0 | 7/2 | 1/0 | 7/2 | 1/0 | 7/2 | 1/0 |
| 9. Tiel | 219 | 89 | 66/33 | 50 | 7/2 | 59/31 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 | 0/3 |
| 15. Vagner | 1 | 5 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 3/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 |
| 4. Hrabek | 3 | 3 | 1/1 | 1/1 | 100 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |

Dueli, zhraty a odebrani

| Utočne akcie | | Standardni situace | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | | Priznaky | |
|---------------|----|--------------------|---|----------|--------------|---------------|-------|----------|-------|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 1. Kozanik | 27 | 21 | 1 | 2 | 4 | 1. Kozanik | 41/33 | 80 | 11/11 | 30/22 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 8. Limbeckiy | 35 | 30 | 1 | 2 | 7 | 8. Limbeckiy | 63/54 | 86 | 31/30 | 32/24 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 21. Pochozada | 28 | 22 | 2 | 2 | 7 | 21. Pochozada | 46/39 | 65 | 22/21 | 24/18 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 2. Hejla | 33 | 20 | 3 | 10 | 14. Roznik | 48/40 | 83 | 18/16 | 32/24 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 7. Hovana | 35 | 21 | 4 | 10 | 7. Hovana | 38/36 | 65 | 14/13 | 23/22 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 10. Hovana | 47 | 25 | 4 | 18 | 10. Hovana | 50/35 | 70 | 10/10 | 35/22 | 3/1 | 2/2 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 19. Kovarik | 24 | 10 | 4 | 10 | 19. Kovarik | 25/16 | 64 | 5/5 | 18/10 | 2/1 | 2/2 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 26. Kolar | 39 | 20 | 8 | 11 | 26. Kolar | 22/16 | 73 | 6/3 | 16/13 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 |
| 11. Parizala | 32 | 13 | 6 | 13 | 11. Parizala | 26/18 | 69 | 3/3 | 22/15 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 | 1/0 |
| 9. Tiel | 37 | 15 | 9 | 13 | 9. Tiel | 25/16 | 64 | 3/3 | 21/12 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 15. Vagner | 1 | 1 | 1 | 1 | 15. Vagner | 1/1 | 100 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| 4. Hrabek | 1 | 1 | 1 | 1 | 4. Hrabek | 1/1 | 100 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |

Utočne akcie

Standardni situace

Priznaky

Priznaky