

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIAGNOSTIKA MENTÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ U FLORBALU ŽEN

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Edita Hendrychová, Rekreologie – management životního stylu

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Edita Hendrychová

Název bakalářské práce: Diagnostika mentálních dovedností u florbalu žen

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá diagnostikou mentálních dovedností u florbalu žen, konkrétně extraligou žen. Práce je tvořena na základě teoretických poznatků, získaných z odborné literatury a výzkumnou částí získanou pomocí dotazníku. Teoretická část je zaměřena na florbal, psychologii sportu, psychologickou přípravu ve sportu se zaměřením na týmový sport a mentální trénink. Výzkumného souboru se zúčastnilo 40 extraligových hráček z týmů 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha. Zjišťování mentálních dovedností probíhalo pomocí dotazníku mentálních dovedností OMSAT - 3*. Každý výsledek jsem řádně zapsala a vyhodnotila.

Klíčová slova: sport, psychologická příprava, mentální dovednosti, mentální předpoklady, mentální trénink, trénink, florbal

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Edita Hendrychová

Title of the master thesis: Diagnostics of mental skills in women's floorball

Department: Department of Kinanthropology and Social Science

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This bachelor thesis deals with diagnostics of mental skills in women's floorball, specifically in the women's highest league in the Czech Republic. It is based on the theoretical knowledge gained from the scientific literature and the research part obtained through the questionnaire. The theoretical part focuses on floorball, sports psychology, psychological preparation in sport with a focus on team sports and mental training. 40 female players representing 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice and Panthers Praha were participated in the research. Mental skills testing was conducted using The Ottawa mental skills assessment tool – OMSAT - 3*. Each result was duly recorded and evaluated.

Key words: sport, psychological preparation, mental skills, mental precondition, mental training, training, floorball

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za vedení při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Florbal.....	9
2.1.1 Základní pravidla florbalu	9
2.1.2 Stručná historie florbalu	10
2.1.4. Florbal dle psychologické typologie sportů.....	11
2.2 Psychologie sportu.....	11
2.2.1. Psychologická specifika kolektivního sportu	11
2.3 Psychologická příprava ve sportu.....	12
2.3.1 Emoce ve sportu	14
2.3.1.1 <i>Stres</i>	15
2.3.1.2 <i>Úzkost a strach</i>	15
2.3.1.3 <i>Radost</i>	15
2.3.2 Regulace aktuálních psychických stavů	16
2.3.3 Rozdíly v psychologické přípravě mužů a žen	17
2.4 Metody regulace a autoregulace	17
2.5 Mentální trénink	18
2.5.1. Co mentální trénink vyžaduje?	20
2.6 Mentální dovednosti.....	21
2.6.3 Metody a techniky mentální přípravy sportovce	22
2.6.3.1 <i>Kognitivní procesy</i>	23
2.6.3.2 <i>Emoční procesy</i>	26
2.6.3.3 <i>Imaginace</i>	26
2.6.3.4 <i>Motivace</i>	26
2.6.3.5 <i>Stanovování cílů</i>	27
2.6.3.6 <i>Sebedůvěra</i>	27
2.6.3.7 <i>Aktivace a relaxace</i>	28
2.6.3.8 <i>Reakce na stres</i>	29
2.6.3.9 <i>Zvládání strachu</i>	29
3 CÍLE A ÚKOLY	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.2 Úkoly práce	30

3.3 Výzkumné otázky	30
3.4 Hypotézy	30
4 METODIKA.....	31
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	31
4.2 Organizace a průběh výzkumu	31
4.3 Metody výzkumu.....	31
4.3.1 Analýza odborné literatury	32
4.3.2 Kritéria vyhledávání	32
4.3.3 Metoda získávání dat – OMSAT - 3*	32
5 VÝSLEDKY	34
5.1 Výsledek výzkumné otázky číslo 1.....	34
5.2 Výsledek výzkumné otázky číslo 2.....	38
6 DISKUZE	41
7 ZÁVĚRY.....	42
8 SOUHRN	43
9 SUMMARY	44
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	45

1 ÚVOD

Florbal se v České republice řadí mezi velmi populární a rychle se rozvíjející sporty. Jelikož tato hra, nevyžaduje mnoho vybavení, je žádaná u dětí, mladistvých, ale i starších jedinců. Stačí pouze florbalová hůl s míčkem, sportovní oblečení a obuv. Jedná se o dynamickou a rychlou hru podobnou hokeji.

Postupem času se florbal dostává do povědomí více a více lidem. Rostou počty registrovaných hráčů a hráček. „Při stávajícím tempu rozvoje bude florbal brzy druhým největším českým sportem po fotbalu. V žádném kolektivním sportu není přihlášeno do pohárové soutěže tolik družstev jako právě ve florbalu“ (Kysel, 2010, 16).

Důležitým faktorem pro hru je mentální připravenost jednotlivých hráčů a hráček. U extraligových týmů, zejména ženských, bývá součástí realizačního týmu také psycholog, který napomáhá hráčkám, dodává jim klid, důvěru, víru a motivaci. Nedostatečná motivace a mentální připravenost může vést k syndromu vyhoření hráče. Hráč či hráčka ztrácí „chuť do hry“ nebo „zapálení do hry“, nedokáže se dále motivovat, radovat a cítí pocit prázdnoty.

Nejnápadnější bývá emocionální vyčerpanost postižené osoby. Její city a pocity ztrácejí na intenzitě mnohosti. Totéž se týká afektů. Člověk postižený syndromem vyhoření nevnímá lásku ani nenávisť, radost ani žal, jeho citový život se takřka nivelizuje. Člověk se vzdaluje pocitům svým i svých bližních, a tak má stále dál jak k sobě samému a ke svému nitru, tak ke společnosti (Kallwass, 2007, s. 98).

V této práci se budu zabývat diagnostikou mentálních dovedností a psychologickou přípravou v extralize žen se zaměřením na mentální trénink. Pomocí diagnostického šetření zjistím, jak jsou na tom hráčky extraligových týmů 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha. Výsledná data zpracuji a porovnám.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Florbal

Florbal je heuristicko-kolektivní hra brankového a míčového typu, kde vyhrává tým, který po určité časové době nasází více branek než tým druhý. Na hřišti ohraničeném mantinely proti sobě hraje pět hráčů s florbalovými holemi a každý tým má brankáře, chytajícího míčky s rychlostí až 200 km/hod, bez hole (Kysel, 2010).

Je to týmový sport s rostoucí popularitou na celém světě. Vyznačuje rychlým zrychlenými, zpomalenými a zkrácenými a otáčivými pohyby (Tranaeus, Götestson, & Werner, 2016). Představuje nenáročnou, přesto vysoce atraktivní kolektivní hrou, která je oblíbená všemi generacemi dívek i chlapců i dospělých. I přes krátkou dobu existence je velmi oblíbeným. Stále se rozvíjí (Kysel, 2010).

Přispívá k rozvoji pohybových schopností a ke zlepšování pohybových dovedností. Dále ovlivňuje rozvoj kreativity, odolnosti, smyslu pro fair-play a morálně-volní vlastnosti (Kysel, 2010).

Řadí mezi vůbec nejmladší sporty u nás. Avšak v posledních letech se stává hodně vyhledávaným a velmi populárním. Nabízí možnost pobavit se, odreagovat se, ale i získat nové zkušenosti a zážitky.

Je to sport, který nepotřebuje drahé vybavení a zázemí. To má za následek nejen ligové soutěže a zápasy, ale také rekreační pojetí florbalu ve školách a firmách, někdy slouží florbal jako rozcvičení před jiným sportem například u policistů a hasičů (Tranaeus, 2014).

2.1.1 Základní pravidla florbalu

Florbal se hraje na hřišti velkém 20 x 40 metrů, obklopeným nízkými mantinely ve výšce 50 centimetrů. To nese podobnost s ledním hokejem, ale hraje se bez bruslí. Hráči používají florbalové hole a lehký plastový míček s 26 děrami (Pasanen et al., 2008). „Mezinárodní florbalová unie přijala rozhodnutí o povinném atestu florbalového vybavení (hole, brankářské masky, branky, míčky), které má chránit hráče na celém světě. Testování florbalového vybavení je prováděno za nejpřísnějších podmínek s důrazem na technické provedení, bezpečnost a zdraví hráčů“ (Skružný, 2005, 15). Brankář nosí přilbu, vyztuženou vestu s dresem a polstrované kalhoty. Ostatní hráči obvykle nenosí ochranné oblečení, pouze někteří ochranné brýle (Pasanen et al., 2008).

Tým se obvykle skládá z asi 15 až 20 hráčů. Na hrací ploše se z jednoho týmu pohybuje zároveň šest hráčů, a to tři útočníci, dva obránci a brankář. Branka má rozměry

160 centimetrů na šířku, 115 centimetrů na výšku a 65 centimetrů hloubku. Hrací doba v elitní soutěži je 3 x 20 minut. Přímý kontakt tělo na tělo není povolen (Pasanen et al., 2008). Dodržování pravidel kontrolují dva rozhodčí s rovnocennou autoritou (Kysel, 2010).

Nedochází k žádnému fyzickému kontaktu, avšak potenciální rizika a zranění existují, a mohou vznikat díky dynamice a rychlosti tohoto sportu. Je zde mnoho rychlých změn směru a zrychlení, otoček a stopů (Tranæus, 2014).

2.1.2 Stručná historie florbalu

Florbalový míček má svůj původ v USA, vyvinuli ho baseballisté. Děrovaný plastový míček podobných rozměrů jako florbalový, totiž sloužil k tréninku nadhazovačů (Skružný, 2005).

Vůbec první setkání s florbalem zažili studenti výměnných pobytů z VŠE na univerzitě v Helsinkách roku 1984. Poté Finové přivezli do Československa sadu florbalových holí, které tu nechali. První mantinely pochází z Maďarska. Roku 1992 byla založena Česká florbalová unie a o rok později byla přijata do Mezinárodní florbalové federace (Čfbu, 2010).

Florbal má své kořeny také ve Švédsku v pozdních letech 1960 (Tranæus, 2014). Švédský florbal je také zvaný pod názvem innebandy. O několik let později vznikly i finské salibandy. Švédsko spolu s Finskem již od počátků udávají směr vývoje a patří mezi kolébky florbalu. Ve Švýcarsku se florbal ubíral vlastním směrem. Florbal byl známý pod názvem unihokey, možná i proto, že brankář hrál s hokejkou. Švýcarsko společně se skandinávskými zeměmi patří k nejvyspělejším florbalovým zemím. (Skružný, 2005).

V roce 1980 se florbal rozvinul a vznikl první národní šampionát ve Švédsku. Na začátku roku 1990 švédská florbalová federace zahrnovala více než 1000 členů klubů. První mistrovství světa se hrálo ve Stockholmu ve Švédsku v roce 1996. Od té doby se mistrovství světa koná každý sudý rok pro muže a každý lichý rok pro ženy. A je pro týmy, které představují vrcholný florbal, zahrnuje šestnáct zemí. V roce 2002 se konal první Světový univerzitní šampionát, kterého se zúčastnily týmy z osmi zemí světa. V červenci 2011 doslala Mezinárodní florbalová federace úplné uznání od Mezinárodního olympijského výboru (Tranæus, 2014).

2.1.4. Florbal dle psychologické typologie sportů

Každý sport či sortovní aktivita je unikátní a má své specifika. Jednotlivé sporty se dají dělit z různých hledisek. Sporty z pohledu psychologie u nás poprvé rozdělil v 70. letech Miloslav Kodým (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Podle Kodýma (1970) je florbal sport, který spadá do skupiny heuristicko-kolektivních sportů, kde se tým snaží pomocí svých schopností, dovedností, techniky a taktiky překonat další tým. „To jsou sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)“ (Slepička et al., 2006, 25).

2.2 Psychologie sportu

Úspěch ve sportu je spojen s psychologickými dovednostmi. Pátrání po hranici mentálních možností v soutěži dalo vzniknout sportovní psychologii (Heil & Zealand, 2001).

„Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka“ (Slepička et al., 2006, 19).

Sportovní psychologie se snaží splnit dva základní cíle. A to budovat mentální dovednosti, na nichž závisí úspěch a odklízet mentální nepořádek, který se někdy může míchat s efektivním využitím duševních schopností prostřednictvím tréninku (Heil & Zealand, 2001).

Při sportu se uplatňují senzomotorické funkce člověka, emoční i volní procesy. Klíčovou otázkou ve sportu hraje motivace. Sportovní psychologie využívá psychologických poznatků ke stimulaci sportovní výkonnosti a k prosazení se ve vrcholovém sportu (Slepička et al., 2006).

2.2.1. Psychologická specifika kolektivního sportu

Zatímco u individuálního sportu se požaduje soutěžit proti jiným sportovcům, v kolektivních sportech existují různé pozice, které mohou vyžadovat odlišnou mentální přípravu a trénink (Mostafa & Mansour, 2016).

Mezi nezbytný předpoklad k úspěchu patří skupinová koheze. Síla, pomocí které jsou jedinci ke skupině přitahováni a zůstávají pohromadě (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Skupinová koheze neboli soudržnost je ve velkém psychologickém slovníku popisována jako „jednota či solidarita skupiny projevující se silou vazeb, jež spojují členy do skupiny jako celku, pocit přináležitosti a sounáležitosti ve skupině, míra, v níž členové

koordinují své úsilí, aby dosáhli společných cílů skupiny“ (Hartl & Hartlová, 2010, 254). Výzkumy provedené na kohezi ve sportu ukazují řadu pozitivních výsledků o větší soudržnosti týmu. Koheze může, ač malým vlivem, přispívat k lepším výkonům skupiny (Tod et al., 2012).

2.3 Psychologická příprava ve sportu

Sport je dobrovolná, motivačně podporovaná aktivita, která vybízí sportovce a sportovkyně, k co největší dynamičnosti. Jak z hlediska pohybů a myšlení, tak v citových záležitostech, jako sklony k sebezdokonalování. Psychologie tímto směrem pomáhá k optimalizaci sportovního výkonu. Za účel vysoké výkonnosti u sportovní aktivity je považován výkon na hranici lidských možností, který zahrnuje mnohostrannost po fyzické stránce a duševní vývoj sportovce či sportovkyně. Sportovkyně musí být psychicky připravena na to, aby se vyrovnala se stavy psychické nepohody, které vyplývají ze stresujících vlivů prostředí, monotónních tréninků, možných napjatých vztahů a konfliktních situací (Teodor & Claudiu, 2013).

Psychologická příprava tedy dle Dovalila et al. znamená „cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.“ Dopracovat se k vyšší výkonnosti znamená zvládnutí mnoho psychických zátěží jako je nechuť, únava, strach, monotónnost a podobně. Také překonat své předsudky, podat natrénovaný výkon a prosadit se. V tomto případě je možná pomoc psychologa, ale zodpovědnost za psychologickou přípravu má trenér týmu (Dovalil et al., 2012).

Mnoho trenérů znát frustraci z práce s týmem talentovaných sportovců, kteří vynikají v praxi, ale nedaří se jim svůj potenciál uplatnit v průběhu soutěže. V každém sportu, týmový úspěch nebo neúspěch závisí na kombinaci fyzických dovedností (jako je například síla, rychlost, rovnováha, koordinace a specifické sportovní dovednosti) a mentálních dovedností (např. koncentrace, kontrola úzkost a sebejistota). Trenéři často hlásí, že sportovní příprava je 50 % mentální a 50 % fyzická (Weinberg & Gould, 1995).

Podle Ikulayo (1990) mezi psychologické faktory, které ovlivňují špičkový výkon ve sportu, patří osobní faktory, motivační faktory a psychické faktory. K dosažení vynikajících výsledků při soutěži je důležité, aby došlo k interakci těchto tří faktorů. Kladná interakce těchto faktorů vede k harmonickému stavu připravenosti sportovce jako po stránce fyzické, psychické, tak i emocionální. Všeho lze dosáhnout vytvořením strategie, která připraví sportovce vstoupit do soutěže se správným myšlením.

„Psychologická příprava týmu, staví na psychologických dovednostech jednotlivců, dlouhodobě lze pracovat na plánování týmových cílů a rozvoji týmové koheze (týmového ducha)“ (Jansa, Dovalil, et al., 2009). V obrázku 1 jsou vyobrazeny cíle a metody, které jsou užity v psychologické přípravě sportovců.

Obrázek 1: *Schéma psychologické přípravy* (Jansa et al., 2009, 90).

Psychologická příprava			
Cíle psychologické přípravy		Metody psychologické přípravy	
		jednotlivec	Tým
		1. diagnostika současné úrovně psychologických dovedností • rozhovor • pozorování • dotazník • sebehodnocení sportovce	
		2. nácvik základních dovedností • sebepoznání • plánování cílů • relaxace • práce s vnitřní řečí • koncentrace • imaginace 3. aplikace do tréninkového procesu 4. aplikace do konkrétních situací soutěže	• plánování týmových cílů • rozvoj týmové koheze • koučování

2.3.1 Emoce ve sportu

Sport je zdrojem emocí. Patří mezi nejemocionálnější zájmové aktivity člověka. Konkurovat může pouze sex, umění a hazard. Příčinou emocí je především soutěživost ve sportu, vyvolávající silnou emoční bouřlivost, nejistotu výsledku a herní prožitky. Člověk je od malička vychováván spíše k potlačení emocí než k projevování, což může vést k dlouhodobým negativním účinkům z hlediska psychohygieny a k následné neschopnosti projevit emoce, úzkostlivosti a citové otupělosti. Proto jsou pro člověka důležité situace, při kterém může projevit své emoce. Ve sportu mají emoce výhodu aktivního spojení se svalovou činností, to vede k lepší možnosti odreagování se, zbavení se nepříjemného napětí a možnost energetizace zdraví prospěšných aktivit. Sport je pro člověka přínosný jak svou kondiční a průpravnou funkcí, tak i emoční. Zvyšuje kvalitu života (Slepička et al., 2006).

Biologické odlišnosti a psychické a sociální potřeby mužů a žen jsou rozdílné. Je třeba brát v úvahu vývoj mužství a ženství od samého počátku (Hátlová, 2003).

„Ženy se při provádění sportu učí maskulinním formám chování“ (Slepička et al., 2006).

Sport svými začátky sahá spíše do mužské složky. Ale řada sportů je již dostupná i ženám. Přístupy k provádění pohybových činností u žen i mužů mají svá specifika, která vyplývají z biologické, emoční a psychické činnosti, dotvářené sociálním prostředím. Psychické rozdíly mezi muži a ženami jsou dány biologicky, ale i výchovou. Již od malička chlapec a dívka reagují na stejné podněty odlišně. Chlapci jsou výchovou připravováni na podání výkonu, ve kterém nemusí uspět, a proto taky na to, aby se se svými neúspěchy dokázali vyrovnat. Učí se zlehčovat své pocity a projevování pocitů berou jako nedůstojné pro muže. Mají nadměrné požadavky na svůj výkon. Nemožnost splnit tyto požadavky vede k frustracím a pocitům selhání. Naopak pro ženy je důležité budování a udržení emočního vztahu. Pro ženu je typická empatie, schopnost vcítění se to druhých a vztahovost. Cesta k vrcholné výkonnosti je u žen často rychlejší než u mužů. Na vrcholu zůstávají při schopnosti podat maximální výkon. Jakmile cítí nejistotu, vědomě se připravují na ukončení kariéry. Hlavním motivem je vyhnout se neúspěchu. (Slepička et al., 2006).

2.3.1.1 *Stres*

Stres nerozlučně patří k pohybové aktivitě, jelikož stresová reakce je příprava na svalovou práci a výdej energie nutné k útěku nebo útoku. Od pradávna mezi základní reakce na stres, strach či vztek patří útěk nebo útok. Úzkost a strach jsou emoce astenické, zeslabující a blokující aktivitu (Stackeová, 2011).

2.3.1.2 *Úzkost a strach*

Úzkost souvisí se strachem a strach souvisí s úzkostí. Jsou to příbuzné pojmy. Úzkost vzniká při nereálném, neurčitěm ohrožení sportovce a strach bývá zaměřený na konkrétní objekt. Pokud se vyskytuje ve sportu úzkost, jedná se o větší psychologický problém, jelikož se jedná o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou sportovec není schopen určit a popsat. Úzkost je méně pochopitelná a řadí se k patologickým jevům. Mezi projevy patří neklid a třes se zadrháváním řeči, pocity bezmoci a deformace jak vztahů k okolí, tak k sobě samému. Problémy s úzkostí se objevují především u starších jedinců, kteří bojují o stálé udržení se v sestavě. Sportovec v také situaci nezvládá svou roli, a to se negativně odráží na jeho výkonnosti i zdraví. Strach je cit, který vzniká z ohrožení hodnot člověka. Projevuje se svalovým třesem, snížením aktivity i činnosti. Také senzomotorická funkce člověka zvyšuje strach. Když sportovec pocítuje strach, jako by přestal vidět, slyšet, vnímat, myslet (Slepička et al., 2006)

2.3.1.3 *Radost*

Radost, jedna z hlavních emocí, které vedou ke štěstí. Podle Slepičky et al. (2006) je podmínkou sportování právě prožívání radosti. Sport, ve kterém neprožíváme radost, není v psychologickém hledisku sportem, neboť neobsahuje hravost.

Patří mezi stenické emoce, které pozitivně povzbuzují a posilují činnost sportovce (Jansa et al., 2009). Sport působí antidepresivně a zlepšuje náladu. Díky sportování probíhá oxygenace centrální nervové soustavy a lepší práce mozku, vylučování endorfinů nebo prohřátí organismu. Z psychologického hlediska dochází k nárůstu sebedůvěry, sebehodnocení a sebekontroly. Také radost z uznání, dosažení úspěchu nebo společné prožívání radosti ve skupině. (Slepička et al., 2006).

2.3.2 Regulace aktuálních psychických stavů

Aktuální psychický stav sportovce je významný především ve vztahu k tréninku a zápasu, kdy významně podmiňuje výkon jedince. Ve sportu jsou aktuální psychické stavy pedsoutěžní, soutěžní a posoutěžní. Pedsoutěžní stavy se dostavují ve chvíli kdy si sportovec uvědomí svou účast v soutěži. Představuje stav uvedení organismu do pohotovostního režimu, který je potřebný v soutěžní fázi. Tyto stavy jsou ovlivňovány především emocemi a velkou roli hraje motivace. Nachází se zde příznaky trémy, jelikož je člověk vystaven podání tělesného či mentálního výkonu pod tlakem, za přítomnosti jiných osob, které výkon sledují a posuzují. Dále se zde nachází obavy o výsledek, strach ze selhání a napětí z očekávání (Stackeová, 2011). Objevují se zde i tendence hledání důvodů případného neúspěchu. Výzkumně bylo zjištěno, že před závodem tyto záporné myšlenky tvoří až 83 % času. S blížícím se startem přicházejí psychofyzilogické příznaky jako je pocení bez příčiny, zadýchávání se, žaludeční obtíže a nechutenství, nespavost, svalová tuhost, pocení dlaní a jiné. Psychologická příprava jedince na zápas či výkon představuje složitý problém regulace emotivity. Objevují se zde i příznaky strachu při obavách splnění úkolu. Mluvíme zde o předstartovní horečce a předstartovní apatii. Horečka je častější projev a bývá spojena s neklidem, třesem, nervozitou a výbušností. Apatie je spíše projevem pasivity, rezignace předem a lhostejnosti. Na tyto stavy příznivě působí rozcvičení (Slepička et al., 2006).

Stavy soutěžní trvají do zahájení soutěže, ale mohou trvat i v jejím průběhu, hlavně u sportovců s málo zkušenostmi v daném sportu, tedy u nováčků, a také u sportovců labilních (Dovalil et al., 2012). Jsou to stavy doprovázené emotivitou, úsilím a bojovností, záleží však na zdatu a frustracích. Velký vliv hraje i konečný výsledek, jelikož nezdařilý začátek zápasu ovlivňuje výkonnost v následujících fázích (Stackeová, 2011). „Metou prováděcího stavu ve sportu je stav maximálního zaujetí, stav, kdy se daří, kdy je sportovec fascinován, stržen činností, pohroužen v ní, kdy se dostavuje výlev emocí v důsledku činnosti“ (Slepička et al., 2006, 54).

Stavy posoutěžní jsou závislé na průběhu, ale především výsledku utkání. Zařazujeme zde sebehodnocení i hodnocení ostatními, jako je trenér, popřípadě veřejnost a média. V této fázi je možné zaznamenat velké rozmezí nálad. Euforickou z nadšení, ta překrývá všechno ostatní, včetně vyčerpání a únavy. Jelikož látky vylučované v mozku, mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči únavě i bolesti. Naopak po prohře či neúspěchu se objevují zejména agresivní či depresivní nálady (Stackeová, 2011).

2.3.3 Rozdíly v psychologické přípravě mužů a žen

Nároky kladené na ženy v průběhu posledních let prudce stoupají, s tím také výkonnost a neustálé přibližování se k výkonnosti mužů. Základním předpokladem úspěchu je i respektování individuálních zvláštností daného jedince.

Ženy jsou zpravidla méně agresivnější než muži, i tak by měla být tréninková cvičení taková, aby byly sníženy činnosti kontaktní a agresivního charakteru. Tréninkovou zátěž by měla doprovázet hudba. Jelikož jsou ženy také citlivější na vnější podněty, je třeba zajistit dostatečný přísun železa i zvýšený příjem kalcia, u žen je totiž prokázáno vyšší riziko osteoporózy. Při řízení a vyhodnocování tréninku je nutné ve větší míře využívat kladných hodnocení. Ženy potřebuje častější kontakt a instrukce od trenéra. Také při motivaci musíme využívat mnohem více prožitků z pohybového zatížení než u mužů (Novotná, Bunc, & Čechovská, 2006). Ženy jsou ve větší míře závislé na emočním prožívání. Je to dáno odlišným hormonálním zastoupením, ale i prostředím, ve kterém je hráčka vychovávána a kde se pohybuje. Které chování je odměňováno, a které potlačováno. Příčina citových rozdílů je dána odděleným citovým světem, ve kterém obě pohlaví pohybují a vyvíjejí, ale i rozdílným temperamentem (Hátlová, 2001).

2.4 Metody regulace a autoregulace

Mezi metody regulace a autoregulace podle Hoška a Macáka (1989) patří:

- mentální trénink
- ideomotorický trénink
- autogenní trénink
- psychoregulační trénink
- RAM (relaxačně aktivační metody)
- aktivní terapie ve sportu
- aplikace biologické zpětné vazby
- naivní psychoregulační metody
- dechová cvičení
- koncentrační techniky
- meditační techniky
- další metody regulace aktuálních psychických stavů

Výše uvedené metody se snaží pomocí určitých prostředků a procesů navodit optimální stav organismu, tak, aby byl sportovec schopen podat co nejlepší výkon, byl koncentrován a měl pozitivní myšlení.

2.5 Mentální trénink

Mentální trénink je plánované, opakované, vědomé představení si určitého sportovního výkonu, aniž bychom jej zároveň prakticky prováděli. V představách, které jsou vědomě pravidelně, cíleně a kontrolovaně zařazovány, jsou v myšlenkách trénovány průběhy daného pohybu. Při usilovném zlepšování myšlenek bude také později skutečně provedený pohyb, nebo průběh toho pohybu, zlepšený (Erberspächer, 2001). Vztahuje se k procesu přípravy, podporuje psychologický stav sportovců a ovlivňuje jejich mentální procesy, osobnost, přizpůsobivost a kontrolu nad vlastním chováním (Xiong, 2012).

Mentální hra začíná u sportovce. Představovat si cestu k úspěchu je ústředním prvkem mentálního tréninku. Sportovní psychologie je navržena tak, aby organizovala a zdokonalovala mentální hru sportovce již metodou pokusu a omylu při tréninku a následně soutěži (Heil & Zealand, 2001). „Cílem mentálního tréninku je vytvoření stálé představy úspěchu a pozitivního myšlení, která se pomocí přesně stanovených technik a cvičení ukotvuje v podvědomí sportovce“ (Stackeová, 2011, 63).

Podle Wanga et al., může být mentální trénink efektivní strategie pro zlepšení kognitivních proměnných u sportovců. Budování mentálních schopností má pomáhat sportovci k lepším výkonům, a také být důslednější v soutěži (Hays, 2006). Není to žádné tajemství, ani zde není žádná pilulka, která pomůže zvládnout veškerý tlak. Je to věda, která díky svým technikám a nástrojům pomáhá vytvořit větší mentální kondici u sportovců (Stewart, 2013). Prostřednictvím cíleného psychologického tréninku pro sportovce, se jejich schopnosti mentální kontroly budou postupně zlepšovat. Bude se eliminovat nebo redukovat jejich napětí a zvyšovat jejich důvěru (Xiong, 2012).

Mentální trénink se vztahuje k vytvoření mentální obraznosti ze senzorických procesů uložených v paměti, které mohou být zobrazeny bez vnějších podnětů. Podle teorie obrazného učení, je člověk schopen vytvořit "mentální náčrtek", který pomáhá plnit konkrétní úkol (Fortes et al., 2016).

Všichni máme velkou vnitřní kapacitou, kterou můžeme rozvíjet. S pomocí mentálního tréninku, tedy člověk buduje své vnitřní já, talent a dovednosti, stává se uvědomělým a rozvíjí se. Mentální trénink může být použit ve všech oblastech života. Například pro zlepšení sebevědomí, či zvýšení kreativity nebo intuice. S jeho pomocí

se také můžeme naučit ovládat vnitřní a vnější stres a zvýšit schopnost soustředit se a zlepšit paměť (Johansson, 2014).

Výzkumy ukázaly, že příčinou mikrokontrakcí určitých svalů nebo celých svalových skupin, je aktivní tvoření představ určitých pohybů (Stackeová, 2011).

Podle Bricka et al. existují čtyři techniky mentálního tréninku. Jsou to motivační – specifické, motivační – obecné, kognitivní – specifické a kognitivní – obecné. První dvě techniky jsou používány ke zlepšení motivace a k emocionální regulaci výkonu. Techniky kognitivní specifické a obecné jsou přijímány hráči s cílem maximalizovat výkon nebo vyřešit situaci, která nastane v soutěži. Bez ohledu na to, jakou techniku mentálního tréninku hráči používají, bylo zjištěno, že mentální trénink může být dobrá strategie pro maximalizaci výkonnosti sportovců. Byly formulovány tři hypotézy, které ukazují, že mentální trénink může zlepšit emocionální kontrolu sportovců protože, snižuje somatickou úzkost, snižuje kognitivní úzkost a zvyšuje sebevědomí.

Také podle Stewarta (2013) mentální trénink pomůže:

- 1) Zlepšit sebevědomí a vyrovnanost.
- 2) Vyměnit pochybnosti o sobě s vlastním přesvědčením.
- 3) Vyvinout větší motivaci.
- 4) Zlepšit soustředění a koncentraci.
- 5) Zvýšit duševní houževnatost.
- 6) Blokovat rozptýlení.
- 7) Udělat dovednosti efektivnější a konzistentnější.
- 8) Překonávat psychické bloky.
- 9) Zachovat stejnou povahu bez ohledu na tlak.

Sportovec by měl v průběhu sezóny vstoupit do soutěže se správným myšlením, aby bylo dosaženo optimálního výkonu (Ohuruogu, Jonathan, & Ikechukwu, 2016). Každý z nás nese určité psychologické závaží, spojené s neúspěšným výkonem a nešťastnou událostí. Cesta k úspěchu je jednoznačná a přímá jako zanechání psychologického závaží zavazadla u kraje naší cesty (Heil & Zealand, 2001).

Výzkum Heila a Zealanda (2001) s olympijskými sportovci ukazuje, že „sportovní myšlení“ prostupuje jejich vědomí. Jde nad rámec toho, co dělají, a toho, kdo jsou. To je

důvod, proč sportovci, kteří používají mentální trénink k dosažení jejich nejvyšší úrovně, jsou následně úspěšní.

Jako jeden z úspěšných případů mentálního tréninkového programu byl japonský národní univerzitní fotbalový tým. V roce 1995 Japonsko hostilo Univerzitní Olympiádu ve Fukuoce. Japonsko vůbec poprvé získalo zlatou medaili v mezinárodním fotbale. Příčiny mohou být různé, ale mezi hlavní patří začlenění mentálního tréninkového programu jako součást tréninku. Program zahrnoval představení mentálního tréninkového programu s konkrétními instrukcemi hráčům, denní 10 – minutovou praktickou přípravu, která zahrnovala relaxaci, nabuzení se, vizualizaci, vnitřní řeč, koncentraci, pozitivní myšlení, hudbu a jiné. Mezi důležité dovednosti patří právě nabuzení se, jelikož rozvíjí skupinovou dynamiku a soudržnost. To vše, měli pod kontrolou tři specialisté na mentální trénink a fotbalový trenér (Schinke & Hanrahan, 2009).

Psychologické techniky pomáhají sportovcům seřadit činnost, myšlenky, pocity a fyzický cit tak, že zlepší svou hru (Mostafa & Mansour, 2016).

Sportovní psycholog má tedy velkou roli, je schopen pomoci sportovcům v nouzi. Význam sportovního psychologa pro sportovce nebo pro sportovní tým nelze přeceňovat. Sportovní psycholog je schopen poskytnout potřebnou terapii sportovcům, kteří se psychicky nebo motivačně zhroutili (Ohuruogu et al., 2016). Konzultanti mentálního tréninku pomáhají sportovcům zlepšit jejich mentální schopnosti, aby mohli zvýšit svou fyzickou výkonnost (Kornspan, 2009).

Psychologové a konzultanti pracují se sportovci od roku 1940, využívají kognitivně – behaviorální dovednosti s cílem zlepšit fyzickou výkonnost ve sportu. Tento typ tréninku, který pomáhá sportovcům kontrolovat myšlenky a představy, relaxovat a soustředit se pod tlakem, se stal známý jako trénink psychologických dovedností, a je chápán jako vzdělávací a pozitivní způsob, jak pomoci lidem zlepšit výkon (Kornspan, 2009). Je to také způsob, který pomáhá sportovcům ovládat svou mysl efektivně a důsledně (Mostafa & Mansour, 2016).

2.5.1. Co mentální trénink vyžaduje?

Podle Moiry (2010) je touha zlepšovat se a odhodlání k dosažení svého potenciálu prvním a nejdůležitějším požadavkem mentálního tréninku. Mentální trénink může být provádět denně, týdně nebo na bázi her. Pro každou mentální dovednost se rozvíjí výběr mentálních nástrojů, které lze použít v jakékoli dané situaci. Jakmile sportovec buduje jeden nástroj, pomůže mu to vybudovat další mentální nástroje. Je však

důležité si uvědomit, že během okamžiku herního/soutěžního tlaku, že je příliš pozdě na to rozvíjet své mentální dovednosti. Proto je důležité naučit se, jak rozvíjet a vybrat ty správné nástroje pro jakoukoli situaci, než tento tlak nastane. Mezi nástroje pro trénink mentálních dovedností potřebných k dosažení výkonnostního potenciálu patří:

- nástroje pro stanovování cílů,
- nástroje soustředění,
- nástroje budování důvěry,
- nástroje efektivního myšlení,
- nástroje mentální představivosti,
- relaxační nástroje,
- nástroje vůdcovství,
- běžné mentální nástroje.

Mezi psychické aspekty spojené s vrcholnou výkonností, nebo jiným názvem mentální cesta k dokonalosti, patří:

- naprostá oddanost danému sportu,
- pozitivní přístup,
- jasně definované cíle,
- ovládání stavů vzrušení a příznivé vnímání úzkosti,
- každodenní trénink imaginace,
- schopnost koncentrace a zaměření pozornosti,
- přesně dané tréninkové a soutěžní plány,
- účinná strategie ovládání rušivých elementů,
- důraz na kvalitu tréninku než na kvantitu,
- používání soutěžní stimulace,
- posoutěžní hodnocení a průběžné zdokonalování mentálního přístupu (Vičar, Protić, & Válková, 2013).

2.6 Mentální dovednosti

Mentální dovednosti jsou psychické vlastnosti sportovce, které do značné míry determinují sportovní výkon – podmiňují úroveň aktuálně podaného výkonu i celkovou výkonnost jedince (Vičar, Hřebíčková & Jasenský, 2015). Jsou to důležité aspekty úspěchu ve sportovním výkonu všech sportovních soutěží (Mostafa & Mansour, 2016).

Podle Lesyka (2011) se dají trénovat a jejich zdokonalení ve sportu vede k lepším výkonům. Také při tvorbě programu mentálních dovedností, musíme dbát na specifické potřeby týmu (Visek, Harris, & Blom, 2013). Většina programů zahrnuje širokou škálu psychologických dovedností, jako jsou komunikace, koncentrace, sebeovládání, sebejistota, relaxační techniky, představivost a vnitřní řeč (Diment, 2014).

2.6.3 Metody a techniky mentální přípravy sportovce

Jednotlivé metody a techniky mentální práce podporují výkon jedince. Díky své komplexnosti a provázanosti se člení do několika kategorií, podle toho, na jakou složku psychiky působí primárně (Šafář & Hřebíčková, 2004). Jsou to:

- kognitivní procesy
- emoční procesy
- motivace
- sebedůvěra
- aktivace

Dále Vičar et al. (2013) sepsal 12 psychických schopností a vlastností, které se pojí s vrcholnou sportovní výkonností, jsou to:

1. vysoká míra sebedůvěry a očekávání úspěchu,
2. naprostá oddanost a odhodlání,
3. silné zaměření na výkon,
4. umění vypořádat se se stresem a rušivými elementy,
5. umění opakovaně zaměřit pozornost,
6. optimistický, pozitivní přístup,
7. vysoké osobní standardy,
8. dobře koncipované předsoutěžní a soutěžní plány,
9. schopnost kontrolovat emoce a navodit stav adekvátní aktivace,
10. vnímání anticipační tenze jako prospěšného faktoru,
11. stanovení výkonnostních cílů,
12. využití imaginace.

2.6.3.1 Kognitivní procesy

Koncentrace pozornosti

Pozornost neboli zaměřenost či soustředěnost, je samozřejmý předpoklad pro sportovní činnost. Základem je úroveň aktivace, která je spojená s podrážděním centrální nervové soustavy (Slepička et al., 2006).

Podle Jansy, Dovalila a spoluautorů (2009) je „koncentrace pozornosti je stavem mysli, ve kterém není rozdíl mezi tím, na co myslíme, a tím, co zrovna děláme.“ Také rozdělují základní principy efektivní koncentrace, mezi které patří:

1. Koncentrace vyžaduje úsilí a přípravu.
2. Zkušení sportovci dokážou rozdělit pozornost mezi několik činností
3. Sportovec se soustředí, pokud se zaměří na akce, které jsou specifické a patřící k dané situaci a jsou pod jeho kontrolou.
4. Sportovec ztrácí koncentraci, pokud se zaměří na vedlejší, nepodstatné a nekontrolovatelné podněty.
5. Emoce narušují koncentraci, například úzkost zaplňuje paměť negativními myšlenkami a vede k nadměrnému sledování výkonu, pře-analyzování techniky, ztrátě tempa a chybě.

Metody soustředění bývají vzájemně propojeny s dechovými cvičeními. Koncentrace napomáhá vyladěním psychického stavu a je nezbytná pro navození relaxace sportovce (Stackeová, 2011). Základem dechových cvičení je tzv. brániční dýchání, což je dýchání do břicha. Uskutečňuje se v leže na zádech, na tvrdší podložce s dlaněmi položenými na břiše. Je vhodné k rychlé relaxaci před startem nebo v přestávkách zápasu (Jansa et al., 2009).

Dle Slepičky et al. (2006) má pozornost má tři úrovně:

- posturální
- bezděčná
- záměrná

Posturální je spojená se svalovým napětím a neuvědomovanou zaměřenost spojenou s polohou a stabilitou těla. Je to reakce střehu. Bezděčná má jako významný podnět nepodmíněný orientační reflex, pátrací reakce po původu nečekaného podnětu.

A záměrná nebo také úmyslná, je ovládaná volnými procesy a je považována za základ výkonnosti a práce schopnosti člověka (Slepička et al., 2006).

Myšlení

Procesy myšlení tvoří jádro taktických dovedností. Jeho předpokladem jsou vědomosti a intelektové schopnosti (Dovalil et al., 2012).

Podle Slepičky et al (2006) je rychlost hlavním požadavkem myšlení ve sportu. Přípravou řešení na určité situace, lze předejít možným dlouhým úvahám pro řešení problému. Tyto kognitivní mapy pomáhají rychlému rozhodnutí a vychází z naučených vzorců uložených v paměti. Dalším důležitým konceptem myšlení je pohybová inteligence, která je vrozená a bývá faktorem nadání. Mezi její hlavní součásti patří:

- a) Reaktivita (schopnost rychle nacházet pohybová řešení),
- b) kinestéze (schopnost opakovat pohyb se stejnými parametry bez použití zrakové kontroly),
- c) motorická docilita (schopnost si rychle a přesně osvojit neznámý pohyb)

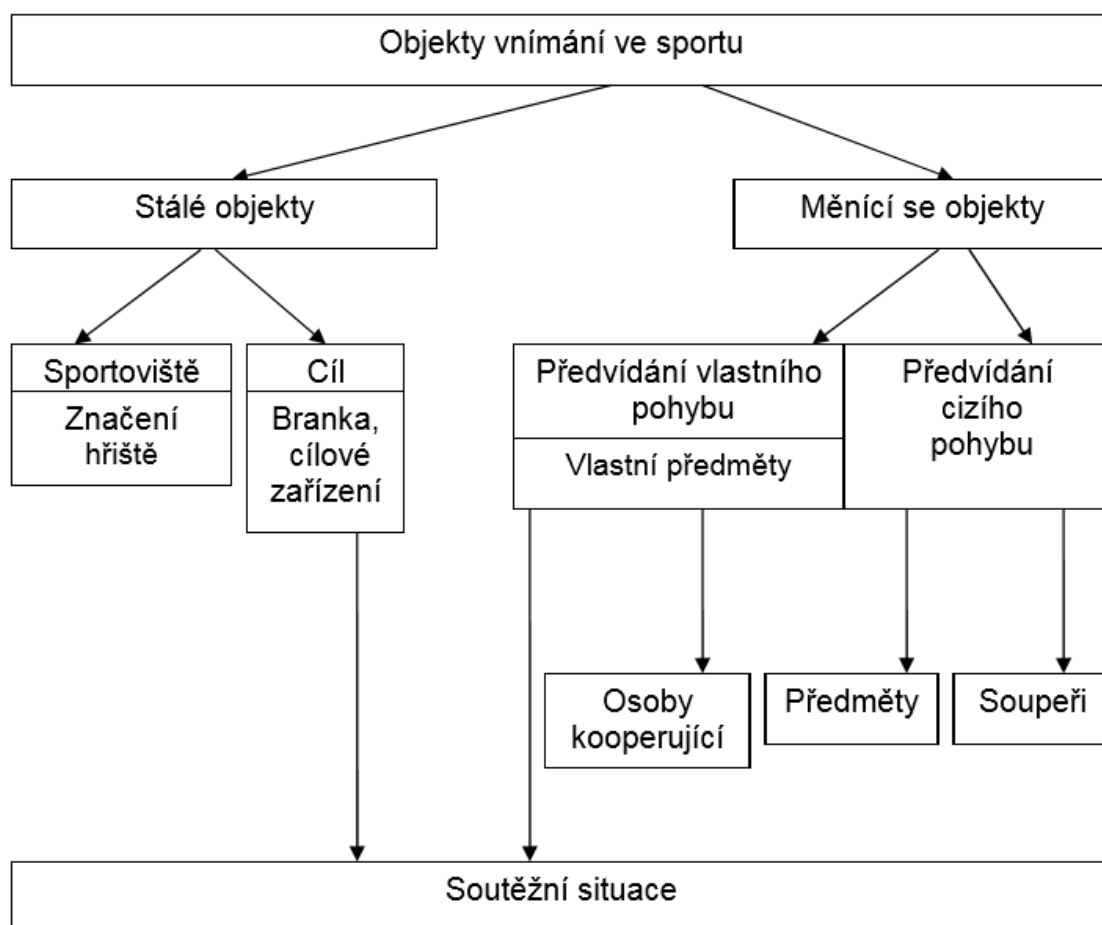
Slepička dále uvádí koncept hráčské inteligence, která je vzácnou schopností herního myšlení a spočívá v nalezení nejlepší varianty řešení herního úkolu a získání spoluhráčů pro realizaci této varianty. Součástí tohoto konceptu je pohybová inteligence, schopnost nebo také umění vidět pole, což je komplexní schopnost nejen senzorická, ale i anticipační, kdy je hráč schopen číst hru a odhadnout její následný vývoj. Kreativita jakožto nalezení vhodné varianty postupu hry a sociální dominance, jako schopnost vnuknout svým spoluhráčům vlastní variantu řešení a dále ji zahájit (Slepička et al., 2006).

Vnímání

„Naše oči, uši, kůže, nos, naše chuťové pohárky a náš orgán rovnováhy neustále vysílají do našeho mozku tisíce vzruchů. Kdybychom chtěli všechny tyto dojmy vědomě vnímat, byli bychom beznadějně přetížení“ (Linz, 2016, 56). Pomocí vnímání, má sportovec kontakt s vnějším prostředím. Vnímání je realizováno pomocí smyslových orgánů, kde hlavní roli vedle zraku hraje pohybový analyzátor (Dovalil et al., 2012).

Vnímání ovlivňují tělesné faktory jako je hlad, bolest nebo únava. Stejně tak užívání alkoholu a jiných drog. I vlivem stresu se vnímání sportovce zužuje a přestává tak vědomě vnímat. Pokud jsou hráči v utkání ve stresu a pod tlakem, začne se zvyšovat

podíl chyb ve hře. Příčinou je hlavně zúžené vnímání, tedy že hráči vidí méně, než obvykle a rozhodování se bez rozmyšlení (Linz, 2016).



Obrázek 2 – Objekty vnímání v soutěžní situaci (Dovalil a kol., 2002)

Vnitřní řeč

Bavit se sebou samým neboli vnitřní řeč, je definována jako “něco“, které lidé řeknou nahlas. Také může být definována jako malý hlas ve našich hlavách. Vnitřní řeč je obvykle považována za nedílnou součást komplexního mentálního tréninku. V praxi se velmi často používá v kombinaci s jinými psychologickými strategiemi, jako je použití obraznosti, relaxace či stanovení cílů. Dle výzkumů úspěšní sportovci používají vnitřní řeč častěji než sportovci méně úspěšní. A pozitivní účinky vnitřní řeči souvisí se zlepšením sportovního výkonu, zvýšením sebevědomí a snížením úzkosti (Kahrović, Radenković, Mavrić, & Murić, 2014).

Takový vnitřní dialog vedený tiše či nahlas, pomáhá jedinci přemýšlet o sobě samém a utvářet se, svůj postoj ke světu i k různým situacím, hodnotí své schopnosti

a význam. Vnitřní řeč může být negativní, neutrální nebo pozitivní. Negativní vyvolává úzkost, deprese a sebepodceňování. Pozitivní člověka povzbudí a pomůže s koncentrací (Jansa et al., 2009).

Plánování soutěže

Je podle Salčákové (2016) kognitivní dovedností, pomocí níž sportovec dokáže řídit a kontrolovat své myšlení, jednání i emoce. A díky ní je schopen dosahovat maximálních výkonů.

2.6.3.2 *Emoční procesy*

„Pro sportovní činnost je charakteristická prožitkovost a silná emocionalita, která je dána jednak zátěžovou, jednak „hravou“ náplní sportovních aktivit“ (Stackeová, 2011, 43).

2.6.3.3 *Imaginace*

Je navozování představ také duševní proces, který zapojuje zkušenosti smyslů bez přítomnosti skutečného vjemu. Navozování představ může vést k lepšímu provedení motorické dovednosti. U sportovců bývá účinné, pokud manipulují s konkrétními prvky, které připomínají jejich vlastní přípravu či výkon. Používá se kopírování daných pohybů, představy zvládnutí těžkého zápasu nebo nepříjemných pocitů. Pomocí imaginace imitovat sportovní prostředí, v kterém se pohybují. Navodit stejné představy na výkon provedený při tréninku nebo zápase. Součástí navozování představ jsou emoce, které sportovec cítí při skutečném výkonu. Lidé si mohou představovat pohyb z vnitřní a vnější perspektivy. Při vnitřní vnímají daný pohyb tak, jako by ho skutečně prováděli. Při vnější vnímají úkol z pohledu třetí osoby, jako svůj pohyb sledovali na videu (Tod et al., 2012).

2.6.3.4 *Motivace*

Proč lidé sportují a co je motivuje k výkonu? Jak řekl francouzský psycholog Norbert Sillamy: „*Motivace je souhrn dynamických faktorů, jež určují chování jedince.*“

Za každým úspěchem se skrývá spousta práce. Motivace je důležitým faktorem, který udržuje sportovce v pokračování a žene jej k výkonu. Lidé jsou obecně motivováni úspěchem, zlepšováním svého výkonu nebo zvládnutím úkolů. Jeden z prvních modelů motivace je podle Atkinsona model teorie potřeby úspěchu, jehož podstatou je přesvědčení, že každý má touhu dosáhnout úspěchu a vyhýbat se neúspěchu (Tod et al., 2012).

„Motivace je jedním z nejdůležitějších psychických procesů. Jejím hlavním účelem je především energetizace organismu, která vede k uspokojování lidských potřeb. Usměrnjuje činnost a chování za účelem dosažení nějakého cíle (Vičar et al., 2013).

„Kořeny sportovní motivace patrně spočívají v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz o sobě na základě své superiority a k posílení své sociální pozice“ (Dovalil et al., 2012).

2.6.3.5 Stanovování cílů

„Cíl je očekávaný výsledek našeho úsilí, které jsme pečlivě naplánovali“ (Jansa et al. 2009). Je centrálním konstruktem psychologie motivace. Stanovování cílů je základem osobního úspěchu ve sportu i všech důležitých životních zkušenostech. Většina stanovování cílů začíná s vysněným cílem, jako je medaile v národní soutěži nebo hrát za reprezentaci. Ale aby bylo možné těžit ze stanovování cílů, je třeba, přijmout své vlastní cíle jako sebe samé (Heil & Zealand, 2001).

Dle výzkumu Larsena a Engelle (2013) výsledky ukazují, že umění stanovování cílů je dynamický, neustále se měnící a složitý proces. Je to strategie, která může pomoci usnadnit směr. Může být použita k udržení vysoké úrovně výkonnosti (Gill, 2013). Chtít vyhrát nestačí. Aby byl sportovec úspěšný, musí vědět, co má dělat, aby uspěl. To je role výkonostních cílů. Fyzická kondice, mentální příprava, technické dovednosti a taktické vnímání jsou základem vedoucím k úspěchu (Heil & Zealand, 2001).

Termín cíl je definován jako obecný pojem, který zahrnuje základní význam pojmů jako záměr, úkol, termín, účel, zaměření a konec. Všechny tyto pojmy mají společný prvek, a to, že tam je něco, čeho chce člověk dosáhnout (Larsen & Engell, 2013).

2.6.3.6 Sebedůvěra

(vnitřní přesvědčení o schopnosti zvládnout)

„Sebedůvěra je víra sportovce, že má dovednosti a schopnosti umožňující mu uspět“ (Tod et al., 2012). Je to vrozená i částečně geneticky podmíněná vlastnost jedince.

Zahrnuje i sebezpoznaní, což je nezbytné pro kontrolu nad myšlenkami, chováním a pocity, které jsou zdrojem síly, ale i selhání při sportovním výkonu. Pomocí sebezpoznaní sportovci vytváří své strategie, staví na silných stránkách a snaží se odstranit či minimalizovat ty slabé. Znalost sama sebe je základem pro dosažení výsledku (Jansa et al., 2009).

2.6.3.7 Aktivace a relaxace

Sport může člověka aktivovat. „Aktivační úroveň sportovce je všeobecně vysvětlována jako aktuální stav pohotovosti organismu k výkonu. V situacích emočně vypjatých, např. před soutěží, může být velmi vysoká, zatímco před spánkem relativně nízká. Nejlepších sportovních výkonů se většinou dosahuje ve stavu tzv. optimální aktivační úrovně“ (Jansa et al., 2012).

Působí jako zrychlení tlukotu srdce nebo psychické nabuzení. Mnohdy má na výkon sportovce škodlivé účinky. Proto mnoho psychologů věnuje čas k porozumění, aby aktivace pracovala ve prospěch sportovce a nikoli proti. Aktivace je reakce oživující organismus, která vede k zapojení se do dynamické a intenzivní práci. Vysoká aktivace má tři úrovně, a to duševní, při které si dělá sportovec starosti o předvedený výkon, vede k úzkosti. Tělesné změny, které vedou ke zrychlení tepu, dechové frekvence a zvýšení napětí a třetí jsou změny v chování. Pokud není úroveň aktivace před soutěží optimální, vede ke zhoršení výkonu. Proto jsou důležité předstartovní rituály, které vedou ke stimulaci sportovce a pocitům kontroly nad vlastním výkonem. Mezi takové rituály patří autoregulace myšlení a emocí, soustředění, ideál vlastní zdatnosti, klidná mysl, zamření pozornosti, a nakonec zautomatizování spouštění těchto procesů, které vedou k jednoduššímu, úspěšnému a účinnému uskutečnění výkonu sportovce (Tod et al., 2012).

„Relaxace je opakem stresu. Jde o stav uvolnění, a to somatického i psychického. Fyziologické změny, ke kterým dochází ve stavu relaxace jsou, pokles svalového napětí a snížení prokrvení svalů, snížení dechové frekvence a tepové frekvence, krevního tlaku, změny metabolismu“ (Stackeová, 2011, 33).

Tělesná relaxace může mít mnoho forem, patří mezi ně progresivní svalová relaxace, která vede k uvolnění celého těla. Střídavě se natahují a uvolňují všechny svaly. Hlavním cílem je uvolnit svaly, které podléhají nechtěnému svalovému napětí, a tohle napětí následně odstranit. Progresivní svalová relaxace se může použít před závodem na určitou svalovou skupinu. Lze jí použít také jako metodu zvládání nežádoucích emocí, které sportovci před, při i po závodu pociťují. Další metodou relaxace je centrování, které slouží ke snížení aktivace a využívá regulaci dýchání. Provádí se před závodem nebo v průběhu soutěže. Centrování, je způsob, jak čelit stavům úzkosti a negativním myšlenkám. Sportovec se soustředí na pomalý a hluboký nádech, zejména do břicha, což navozuje uvolnění (Tod et al., 2012).

2.6.3.8 Reakce na stres

Stres je pociťovaný jako příjemný (eustres) nebo nepříjemný (distres). Distres často negativně ovlivňuje chování i zdraví člověka. Často se o něm mluví v kontextu s civilizačními chorobami (problémy koronární, zažívací, bolesti hlavy, diabetes, apod.). Stres nám často neumožňuje reagovat správným způsobem. Dlouhotrvající stres vyvolává u člověka reakce organismu, které jsou rizikové. Základními reakcemi na stres jsou útek nebo útok. Při aktivní reakci na stres člověk často pociťuje svalové napětí, mívá skvrny na krku nebo zrudnutí v obličeji. Silně se potí a má pocity horka. Zrychlí se mu tep i dech. Má výraznou mimiku, je neklidný a často jedná zbrkle a neuvažuje logicky. Výrazně projevuje emoce, třesou se mu ruce, nohy či celé tělo. Bývá nesoustředěný a má zhoršenou schopnost komunikace. Při pasivní reakci je člověk spíše utlumený, strnulý, bledý, má studený pot a nepociťuje příliš mnoho emocí. Pokud se stres opakuje, může dojít k psychickému traumatu, které často mívá trvalé následky (Paulík, 2017).

2.6.3.9 Zvládání strachu

Zvládání strachu je schopnost vyrovnat se se strachem. Tréninkem se vytvoří určitý návyk, který vede k automatickým reakcím při strachu a schopnosti strach překonat. Nutná je však dávka odvahy (Paulík, 2017).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl

Hlavní cíl bakalářské práce je diagnostikovat mentální předpoklady hráček u florbalové extraligy žen.

3.2 Úkoly práce

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Zajistit výzkum pomocí dotazníkového šetření u hráček extraligových týmů.
- Obeznámit účastnice výzkumu.
- Vyhodnotit získaná data z dotazníkového šetření.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je úroveň mentálních předpokladů u hráček extraligy žen ve florbale?
2. Existuje vztah mezi výkonností týmu a úrovní mentálních předpokladů u hráček florbalu?

3.4 Hypotézy

1. Úroveň mentálních předpokladů u hráček extraligy je středně rozvinutá až vysoce rozvinutá.
2. Úroveň mentálních předpokladů je u hráček extraligy různá dle výkonnosti týmu.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 40 extraligových hráček florbalových klubů 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha. Z každého týmu se tedy zúčastnilo 10 extraligových hráček. Kritérium výběru byl věk a pohlaví, a to 18 a více leté ženy, dalším kritériem bylo příslušné sportovní odvětví – florbal, a současná výkonnostní úroveň sportovců – extraliga. Tabulka 1 znázorňuje početní a věkové rozložení hráček v příslušných florbalových klubech. Průměrný věk hráček byl 22 let.

Tabulka 1 výzkumný soubor (n= 40)

Tým	Počet	Průměrný věk
1. SC TEMPISH Vítkovice	10	23,2
FBC ČPP Bystroň Group Ostrava	10	21,5
Florbal Židenice	10	20,7
Panthers Praha	10	22,8
CELKEM	40	22

4.2 Organizace a průběh výzkumu

Požádala jsem hráčky extraligových klubů 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha o spolupráci na mé bakalářské práci. Vysvětlila jsem jim podstatu mého výzkumu, se kterým souhlasily a následně jsem ji představila dotazníkové šetření, které později vyplňovaly přes internet.

4.3 Metody výzkumu

Metodikou mé práce byla rešerše aktuálních literárních a databázových zdrojů s tematikou mentálních technik a dovedností v kolektivním sportu se zaměřením na florbal a s tematikou psychologické přípravy sportovců.

Pro sběr dat jsem použila Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT - 3*, který je určen pro měření psychických vlastností sportovců. Díky své komplexnosti nám

dovoluje zmapovat a poskytnout základní pohled do dané problematiky. Tento dotazník jsem použila v české verzi.

4.3.1 Analýza odborné literatury

V analýze odborné literatury bylo mým cílem získat veškeré informace týkající se mého tématu. Nejvíce publikací jsem našla v knihovně Univerzity Palackého. Čerpala jsem z českých, ale i zahraničních zdrojů. Odborné články jsem hledala na databázím pomocí stránky www.ezdroje.upol.cz

4.3.2 Kritéria vyhledávání

- Hledanými výrazy byly “mental training“ v souvislosti s pojmy “floorball“ nebo “team sport“, “psychological preparation“ a „psychological skills training“.
- Zvolen byl český i anglický jazyk.
- Rozmezí let
- Připojen “full text“.

4.3.3 Metoda získávání dat – OMSAT - 3*

Diagnostické šetření probíhalo pomocí dotazníku mentálních dovedností OMSAT- 3*. Dotazník mentálních dovedností (OMSAT) byl vymyšlen Salmelem a jeho kolegy v roce 1992 pro měření široké škály mentálních dovedností sportovců, které jsou důležité pro sportovní výkon (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Posouzení mentálních dovedností hraje důležitou oblast výzkumu. Od té doby, co byl tento nástroj zaveden, byl použit v mnoha zemích a mnoha sportovních odvětvích (Mostafa & Mansour, 2016).

Tento dotazník byl převeden do češtiny vědeckým týmem pracovníků z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého (Vičar, in press). Následující informace jsou čerpány z české verze manuálu k tomuto dotazníku.

Díky tomuto dotazníku bylo zjištěno, že sebedůvěra, oddanost a stanovení cílů jsou nejvýznamnějšími faktory, které odlišují elitní sportovce od méně úspěšných. Dotazník OMSAT-3* obsahuje celkem 48 otázek a zaměřuje se na dvanáct mentálních dovedností, které se dělí do tří skupin. Jsou to elementární dovednosti (stanovení cílů, sebedůvěra a odhodlání), psychosomatické dovednosti (reakce na stres, relaxace a aktivace, kontrola strachu) a kognitivní dovednosti (imaginace, koncentrace, opětovná koncentrace,

mentální cvičení, dovednost plánování zápasu). Odpovědi na tyto otázky se zaznamenávají na sedmibodovou likerovou škálu – viz tabulka 2. Z mnoha studií vyplývá, že schopnosti a mentální dovednosti jako je imaginace, sebedůvěra, stanovení cílů, zaměření pozornosti, udržení koncentrace, zvládnutí aktivace a úzkosti a pozitivní vnitřní řeč, přispívají k vrcholnému výkonu (Vičar et al., 2013).

Tabulka 2 *sedmibodová likertova škála*

Stupeň	Slovní vyjádření
1	zcela souhlasím
2	souhlasím
3	spíše souhlasím
4	ani nesouhlasím / ani souhlasím
5	spíše nesouhlasím
6	nesouhlasím
7	zcela nesouhlasím

5 VÝSLEDKY

V této části bakalářské práce jsou interpretovány výsledky dotazníkového šetření.

5.1 Výsledek výzkumné otázky číslo 1

Zjišťovala jsem, jaká je úroveň mentálních předpokladů u extraligy žen ve florbalu, a to u týmů 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha. Celkový počet respondentů bylo 40. Dotazník obsahoval základní, psychosomatické a kognitivní dovednosti. V tabulce číslo 3, 4 a 5 můžeme vidět příklady mentálních dovedností a některé tázané otázky.

Tabulka 3 Základní dovednosti:

Mentální dovednost	Příklad tázané otázky
Odhodlání	- Jsem odhodlaný/á stát se vynikajícím sportovcem. - Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky - Jsem odhodlaný/á se zlepšovat ve svém sportu více než jiných oblastech života.
Sebedůvěra	- Jednám sebejistě i v obtížných sportovních situacích. - Jsem sebejistý/á ve většině aspektů svého výkonu. - Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů. - Věřím, že dokážu uspět navzdory překážkám, na které narazím.
Stanovování cílů	- Stanovuji si denní tréninkové cíle. - Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle. - Stanovuji si cíle, které přispívají ke zlepšování mého sportovního výkonu.

Tabulka 4 Psychosomatické dovednosti

Mentální dovednost	Příklad tázané otázky
Reakce na stres	- Mívám problémy s výkonností, protože jsem příliš nervózní. - Při soutěži/zápase mé tělo příliš ztuhne. - Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.
Zvládání strachu	- V mém sportu existuje řada věcí, které jsou potenciálně nebezpečné a ze kterých mám strach. - Je pro mne těžké trénovat kvůli strachu, který souvisí s mým sportem. - Bojím se prohrávat.
Relaxace	- Je pro mne snadné relaxovat. - Je pro mne snadné rychle relaxovat. - Umím účinně relaxovat během kritických momentů při soutěži/zápasu.
Aktivace	- Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit svoje tréninkové úsilí. - Pokud se cítím v průběhu soutěže/zápasu bez energie, jsem schopný/á se snadno nabudit. - Umím si vědomě snížit napětí ve svalech.

Tabulka 5 Kognitivní dovednosti

Mentální dovednost	Příklad tázané otázky
Zaměření pozornosti	- Ztrácím koncentraci během důležitých soutěží/zápasů. - Ztrácím koncentraci během každodenního tréninku. - Mám problémy s udržení koncentrace po dobu celé/celého soutěže/zápasu.
Opětovné zaměření pozornosti	- Je pro mne těžké v rámci tréninku získat kontrolu nad věcmi a omezit tak své obavy. - V průběhu soutěže/zápasu je pro mne těžké dostat z hlavy nečekanou událost. - Když mě něco v průběhu soutěže/zápasu rozruší, je pro mne těžké získat znovu kontrolu sám/sama nad sebou.
Imaginace	- Mám jasné mentální představy. - Během tréninku přemítám nad svými chybami. - Dokážu v představách vnímat svoje pohyby. - Snadno si v mysli vytvářím představy.
Mentální trénink	- Mentální trénink provádím každodenně. - Provádím mentální trénink kritických soutěžních/zápasových situací. - Můj mentální trénink je plánovaný
Plánování soutěže	- Plánuji si stálý seznam činností, které provedu v průběhu soutěže/zápasu. - Mám plán, který zahrnuje určitá pomocná slova, které si říkám při soutěži/zápase. - Plánuji určitý soubor činností, které provádím před soutěží/zápasem.

Podle dotazníku OMSAT-3* se měří mentální dovednosti dle svého rozvinutí. Pokud je naměřená hodnota mezi 1 až 3 je mentální dovednost slabě rozvinutá. Pokud je mezi 3 až 5 je středně rozvinutá a pokud je hodnota vyšší než 5 bodů jsou mentální dovednosti vysoce rozvinuté (Salčáková, 2016).

V Tabulce 6 můžeme vidět, že florbalistky nevyšší české ligy dosahují střední úrovně měřených dovedností. Výjimku však tvoří hodnota naměřená u *Sebedůvěry*. Tuto schopnost považují u hráček za vysoce rozvinutou. Potvrdila se tak i hypotéza, která říkala, že hráčky budou mít středně rozvinuté mentální dovednosti.

Dále mezi dobře rozvinuté mentální dovednosti patří *Stanovování cílů*, které velmi úzce souvisí s motivací. Když například hráčky dřou, aby se dostaly do play-off, nebo aby získaly titul. Také *Imaginace*, *Aktivace* a *Odhodlání* patří k nejvíce rozvinutým dovednostem u testovaných hráček.

Naopak k nejméně rozvinutým dovednostem patří *Reakce na stres* a *Zvládání strachu*. To je možná důsledkem toho, proč mnoho ženských týmů spolupracuje s psychologem. Z výzkumu také vyplývá, že mnoho hráček ze všech zkoumaných týmů mívá problémy s výkonností, pokud jsou příliš nervózní. A pokud je při zápase něco rozruší, ovlivní to další průběh jejich výkonnosti. Spousta hráček myslí, že existuje mnoho situací, při kterých se mohou zranit a někdy nejsou schopné podat kvůli strachu optimální výkon. Také se bojí prohrávat.

Tabulka 6 Naměřené hodnoty jako průměr všech týmů

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Odhodlání	40	4,44	1,56	2,00	7,00
Sebedůvěra	40	5,31	0,84	2,25	7,00
Stanovování cílů	40	4,97	0,99	2,75	6,75
Reakce na stres	40	3,01	1,04	1,50	5,00
Zvládání strachu	40	3,16	1,04	1,50	5,50
Relaxace	40	3,84	1,10	1,75	6,00
Aktivace	40	4,69	1,09	2,50	5,50

Zaměření pozornosti	40	3,59	1,45	1,00	6,00
Opětovné zaměření pozornosti	40	4,24	0,99	1,50	6,00
Imaginace	40	4,88	1,06	1,75	6,75
Mentální trénink	40	3,81	0,80	2,25	5,75
Plánování soutěže	40	4,03	1,19	1,75	6,25

5.2 Výsledek výzkumné otázky číslo 2

Jelikož jsem do výzkumu vybrala týmy, které jsou v extralize žen na různých místech v tabulce dle své výkonnosti a výsledků (viz tabulka 7), předpoklad byl takový, že každý tým bude mít jinak rozvinuté mentální dovednosti. Například u týmu 1. SC TEMPISH Vítkovice jsem předpokládala vysoce rozvinuté mentální dovednosti, jelikož se tento tým dlouhodobě pohybuje mezi nejlepšími týmy v České republice. U týmů FBC ČPP Bystrůň Group Ostrava a Florbal Židenice jsme předpokládala středně rozvinuté mentální dovednosti a u Panthers Praha spíše středně až slabě rozvinuté mentální dovednosti.

1.		1. SC TEMPISH Vítkovice	22 / 63
2.		FAT PIPE FLORBAL CHODOV	22 / 55
3.		TIGERS FK Jižní Město	22 / 54
4.		FbŠ E.P. Bohemians	22 / 48
5.		FBC ČPP Bystrůň Group Ostrava	22 / 42
6.		Crazy girls FBC Liberec	22 / 30
7.		K1 Florbal Židenice	22 / 27
8.		FBK Jičín	22 / 25
9.		ELITE PRAHA	22 / 23
10.		Panthers Praha	22 / 13
11.		FBS Olomouc	22 / 12
12.		TJ Sokol Královské Vinohrady	22 / 4

Tabulka 7 Umístění ženských týmů v základní části sezony 2016/2017 (<https://www.ceskyflorbal.cz>)

Pomocí dotazníku mentálních dovedností jsem zkoumala, zda výkonnost těchto týmů souvisí s úrovní jejich mentálních dovedností.

Na základě analýzy dat jsem zjistila, neexistuje žádná významnost mezi výkonností a mentálními dovednostmi. To vše prokazuje hladina spolehlivosti $p=0,05$, která nám říká, jak moc je prvek významný. Pokud je hladina p nižší než 0,05, poté je prvek významný.

Jak můžeme vidět z Tabulky 8, neexistuje žádná významnost, jelikož hladina spolehlivosti přesáhla hodnotu $p=0,05$, tudíž jsou pro nás tyto údaje nepodstatné.

Mentální dovednost	průměr				t-test
	Vítkovice	Ostrava	Židenice	Praha	p
Odhodlání	4,78	4,53	3,93	4,55	0,5433
Sebedůvěra	5,30	5,13	5,15	5,65	0,6974
Stanovování cílů	5,38	4,60	5,10	4,80	0,4575
Reakce na stres	2,85	2,75	3,20	3,25	0,6755
Zvládání strachu	3,48	2,88	2,90	3,40	0,3009
Relaxace	3,87	3,90	3,98	3,60	0,8296
Aktivace	5,05	4,70	4,75	4,28	0,3955
Zaměření pozornosti	4,13	2,83	3,60	3,80	0,1584
Opětovné zaměření pozornosti	4,30	4,23	3,90	4,53	0,5214
Imaginace	5,33	4,60	4,68	4,93	0,4867
Mentální trénink	4,05	3,83	3,88	3,48	0,4836
Plánování soutěže	4,30	3,70	3,75	4,35	0,4413

Tabulka 8 Srovnání úrovně mentálních dovedností u jednotlivých týmů

Avšak pokud se zaměřím na jednotlivé mentální dovednosti, existuje shoda s hypotézou u týmu Vítkovic. Ty mají vysoce rozvinuté hned 4 z 12 mentálních dovedností jako jsou *Stanovování cílů*, *Imaginace*, *Sebedůvěra* a *Aktivace*. Dále mají 7 z 12 dovedností středně rozvinuté a pouze jednu málo rozvinutou a tou je *Reakce na stres*.

U týmu Ostravy a Židenic jsem předpokládala středně rozvinuté mentální dovednosti, a to se potvrdilo, jelikož oba týmy mají vysoce rozvinutou *Sebedůvěru*

a Židenice navíc *Stanovování cílů*. Převládá však skupina středně rozvinutých mentálních dovedností, a to u Ostravy 8 z 12 a u Židenic 9 z 12. Pouze malá skupina tvoří slabě rozvinuté mentální dovednosti jako jsou *Zvládání strachu*, *Zaměření pozornosti* nebo *Reakce na stres*.

Nejméně rozvinuté mentální dovednosti jsem přepokládala u Panthers Praha. Ale hypotéza byla chybná. Také u tohoto týmu se našla jedna vysoce rozvinutá mentální dovednost a tou je *Sebedůvěra*. Ostatních 11 z 12 dovedností se hodnotí jako středně rozvinuté. Tudíž musím říci, že výkonnost nezávisí pouze na mentálních dovednostech hráček. Protože pokud bych zhodnotila tyto čtyři zkoumané týmy. Tak by hned po prvních Vítkovicích, byly právě Panterky z Prahy. A jak můžeme vidět v Tabulce 7, tak to není pravda, jelikož Panthers Praha se v průběžném pořadí řadí na 10.místo v extralize žen.

6 DISKUZE

Z výsledků vyplývá, že u zkoumaných ženských extraligových týmů převažují středně rozvinuté mentální dovednosti. Za zajímavý fakt můžeme považovat, že i přes různou výkonnostní třídu (viz. Tabulka 7 – Umístění ženských týmů v základní části sezony) jsou týmy po stránce mentálních dovedností na téměř stejné úrovni. Do popředí se však staví tým 1. SC TEMPISH Vítkovice, který dosahuje vyšších hodnot ve 2 ze 3 základních mentálních dovedností, a to *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Tyto dovednosti považujeme jako jedny z nejvýznamnějších pro rozvoj dalších mentálních předpokladů sportovce. Jako jediný tým, Vítkovice prokazují vysoké hodnoty u *Aktivace*, což je důležitý stav pohotovosti organismu k výkonu. Tím pádem jsou schopné dobře reagovat ve vypjatých situacích a zachovat chladnou hlavu při rozhodování. A také *Imaginace*, kterou využívají jednak jako součást tréninkové jednotky, pro uvědomění si sám sebe a své pozice na hřišti a k lepšímu provedení dané motorické dovednosti. Také se dá imaginace použít pro zvládnutí nepříjemných pocitů při zápase, a to imitací prostředí. Skoro u všech týmů se objevovaly nízké hodnoty u *Reakce na stres* nebo *Zvládání strachu*. Tyto schopnosti mohou negativně ovlivnit výkon jedince i týmu. U zahraničních týmů je zcela běžnou součástí realizačního týmu i psycholog, který zajišťuje duševní stránku hráčů a hráček. Protože výkon sportovce nemůže být nikdy 100 % pokud není fyzicky nebo psychicky vyrovnaný. V české extralize se tento trend také objevuje. Mohu klást otázku, zda nevěnovat těmto dovednostem větší pozornost než doposud.

Pro studii jsem záměrně použila ženské týmy s rozdílnou výkonností, abych porovнала jejich úroveň mentálních dovedností. Musíme brát v úvahu, že planost výsledků je tedy pouze pro dané zkoumané týmy. Také musíme brát ohled na to, že hráčky mohly odpovídat lehce zkresleně, aby se prezentovaly lépe, než jaké ve skutečnosti jsou. Avšak výsledky odpovídají hypotézám, až na jednu kladnou výjimku, kterou tvoří tým Panthers Praha, který ačkoliv je na jednom z posledních míst tabulky v sezoně 2016/2017, tak překvapil svými výsledky. A prokazuje dobře rozvinuté mentální dovednosti.

Cíle a úkoly bakalářské práce se tedy podařilo naplnit. Diagnostikovali jsme mentální předpoklady u florbalové extraligy žen, které jsem následně popsala. Výsledky mohou být užitečné trenérům v psychologické přípravě svých týmů.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo diagnostikovat mentální předpoklady u konkrétních týmů florbalové extraligy žen. Tyto týmy 1. SC TEMPISH Vítkovice, FBC ČPP Bystroň Group Ostrava, Florbal Židenice a Panthers Praha byly vybrány záměrně, jelikož se odlišují svou výkonností, tedy i umístěním v tabulce. Z výzkumu vyplývá, že:

1. Úroveň mentálních předpokladů u týmu 1. SC TEMPISH Vítkovice je středně až vysoce rozvinutá. Tým má 4 z 12 mentálních dovedností vysoce rozvinuté, 7 z 12 středně rozvinuté a pouze 1 z 12 málo rozvinutou.
2. Úroveň mentálních předpokladů u týmu FBC ČPP Bystroň Group Ostrava je středně rozvinutá. Tým má 1 z 12 mentálních dovedností vysoce rozvinutou, 9 z 12 středně rozvinutých a 2 z 12 málo rozvinuté.
3. Úroveň mentálních předpokladů u týmu Florbal Židenice je středně rozvinutá. Tým má 2 z 12 mentálních dovedností vysoce rozvinuté, 8 z 12 středně rozvinuté a 2 z 12 málo rozvinuté.
4. Úroveň mentálních předpokladů u týmu Panthers Praha je středně rozvinutá, ačkoliv jsem předpokládala horší výsledek. Tým má 1 z 12 mentálních dovedností vysoce rozvinutou a zbytek, tj. 11 z 12 dovedností se hodnotí jako středně rozvinuté.
5. Úroveň mentálních předpokladů není u hráček extraligy závislá na výkonnosti týmu.
6. Zkoumané týmy mají nejvíce rozvinuté základní mentální dovednosti jako jsou *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Vítkovice navíc *Imaginaci* a *Aktivaci*. Naopak nejmenšího rozvinutí dosahují v dovednostech *Reakce na stres* či *Zvládání strachu*.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá tématem diagnostikou mentálních dovedností u florbalové extraligy žen. V teoretické části jsem stručně vymezila florbal a jeho pravidla, stručnou historii a typologii dle sportů. Kdy je při kolektivním sportu nutná skupinová koheze neboli soudržnost, týmovost. V týmu existují různé vazby, které ovlivňují celek. Hráči musí mít pocit sounáležitosti a věřit jeden ve druhého, aby dosáhli společných cílů skupiny. Definovala jsem psychologii sportu a psychologickou přípravu ve sportu. Důležitým prvkem v psychologické přípravě jsou emoce. Sport totiž patří mezi nejemocionálnější aktivity člověka. Objevuje se zde celá řada emocí přes radost až po strach a hněv.

Nejvíce jsem se zaměřila na mentální dovednosti a mentální trénink, který souvisí s výzkumem, a který jsem prováděla pomocí dotazníku mentálních dovedností OMSAT - 3*. Pro tento výzkum jsem použila českou verzi dotazníku v Excelu 2016. Výzkumný soubor (n=40) byl vybrán záměrně a tvořilo jej 40 extraligových hráček, tedy 4 týmy po 10 hráčkách. Nejvyšších hodnot dosahovaly všechny týmy v základních dovednostech jako je *Sebedůvěra* a *Stanovování cílů*. Naopak nejmenšího rozvinutí dosahovaly týmy v dovednostech *Reakce na stres* či *Zvládání strachu*.

Úroveň mentálních dovedností má vliv na výkonnost sportovce, avšak není přímo úměrná výkonnosti. U týmu Vítkovic, které mají vysokou výkonnost se sice potvrdily vyšší hodnoty mentálních dovedností. Ale například u Panthers Praha, které patří ke slabším týmům, se vyskytují převážně středně rozvinuté mentální dovednosti.

Tato práce může posloužit jako návod pro trenéry zkoumaných týmů, pro zaměření se na konkrétní mentální dovednosti při tréninku, tedy při psychologické přípravě ve florbalu. Samotné hráčky se mohou zaměřit na své slabiny pomocí psychologické přípravy a eliminovat tak své mentální nedostatky, alespoň na úroveň středního rozvinutí mentálních dovedností.

9 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the diagnostics of mental skills in women's floorball, specifically in the women's highest league in the Czech Republic. In theoretical part of the thesis, I briefly described floorball and its rules, history and sport typology. Group cohesiveness and team work are really important in a collective sport. There are lots of different relations that influence the whole team. Players need to have a sense of assimilation and must trust each other in order to achieve goals of the whole team. I have described the psychology of sport and psychological preparation in sport. An important component in psychological preparation is emotion. Because sport belongs to one of the most emotional activities than people do. There is a whole range of emotions, from joy to fear and anger.

I mostly focused on mental skills and mental training that is related to research which I conducted with the OMSAT - 3 * mental health questionnaire. For this research I used the Czech version of the questionnaire in Excel 2016. The research document (n = 40) was deliberately chosen and consisted of 40 top Czech League players, that is 4 teams of 10 players. The highest values were achieved by all teams in basic skills such as *Self-Confidence* and *Goal-Setting*. On the other hand the smallest development was achieved by the teams in *Reaction to Stress* or *Coping with Fear*.

The mental skill level has an influence on the performance of the athletes, but it is not directly proportional to the performance. The team Vitkovice that has a high – performance we confirmed higher values of mental skills. But, for example, the team Panthers Praha, belonging to the weaker teams has mostly medium-developed mental skills.

This work could serve as a guide for the coaches of the teams included in my study. It could help them with focusing on specific mental skills during training specifically in the psychological preparation of floorball. Players themselves can focus on their weaknesses using the psychological training to eliminate their mental deficiencies, at least to the level of medium development of mental skills.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2016). *Umístění ženských týmů v sezoně 2016/2017*. Retrived 24. 5. 2017 from the World Wide Web: <https://www.ceskyflorbal.cz>
- Anonymus (2010). *Historie florbalu v České republice*. Retrieved 18. 3. 2017 from the World Wide Web: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>
- Brick, N., MacIntyre, T., & Campbell, M. (2015). Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport & Exercise*, 19(1), 1-9. Retrieved 20. 3. 2017 from ScienceDirect database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215000102?via%3Dihub>
- Diment, D. M. (2014). Mental Skills Training in Soccer: A Drill-based Approach. *Journal Of Sport Psychology In Action*, 5(1), 14-27. Retrieved 20. 3. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=4135d605-4262-4b84-8995-1c2472962d7a%40sessionmgr4008>
- Dovalil, J. et al. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- Durand-Bush, N, Salmela J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-19. Retrieved 20. 3. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=4135d605-4262-4b84-8995-1c2472962d7a%40sessionmgr4008>
- Erberspächer, H. (2001). *Mentales Training: ein Handbuch für trainer und Sportler* (5., durchges Neaufl). München: Copress.
- Fortes, L. S., Lira, H. A. A. S., Lima, R. Ch. R., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 353-361. DOI: <https://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n3p353>
- Gill, G. S. (2013). The effects of goal setting on basketball performance. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*, 3(1), 54-65. Retrieved 14. 3. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&sid=4135d605-4262-4b84-8995-1c2472962d7a%40sessionmgr4008>

- Hátlová, B. (2001). *Příčiny různosti přijímání sportovních činností u žen a mužů*. In Vlasáková, N. (Ed.), *Žena a sport III – Zvláštnosti kondiční a psychologické přípravy žen ve sportu*. Praha: Český olympijský výbor
- Hátlová, B. (2003). *Sociální procesy a osobnost. Maskulinita a feminita ve sportu*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- Hays, K. F. (2006). Being fit: The ethics of practice diversification in performance psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 223–232. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.223>
- Heil, J. & Zealand, C. (2001). *Psychological skills training manual*. Colorado Springs: United States Fencing Association Technical Report.
- Hošek, V., & Macák, I. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Ikulayo, P., B. (1990). *Understanding Sports Psychology*. Lagos: EA/TCN Press.
- Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava*. (2nd ed.) Praha: Q – art.
- Johansson, E. (2014). *Relaxation & Mental Training - for a richly fulfilled life*, Mora, Sweden: AB Utbildning Co
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 12(1), 51-58.
- Kallwass, A. (2007). *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál.
- Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
- Kornspan, A. S. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Champaign, III: Human Kinetics.
- Kysel, J. (2010). *Florbal kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Larsen, H. C., & Engell, C. (2013). The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football. *Sport Science Review*, 22(1-2), 49-76. Retrieved 4. 5. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=29&sid=4135d605-4262-4b84-8995-1c2472962d7a%40sessionmgr4008>
- Lesyk, J. L. (2011). *The nine mental skills of successful athletes*. Retrieved 22. 3. 2017 from World Wide Web: <https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview>
- Linz, L. (2016). *Úspěšné koučování týmu: sportovně-psychologická příručka pro trenéry*. Praha: Mladá fronta.

- Moira, E. S. (2010). *Mental Skills Training for Sport*, USA: Cognella academic publishing.
- Mostafa, Ch. & Mansour, S. (2016). Assessing and comparing players positions mental skills of Iran men's national junior volleyball team. *The IIOAB Journal*, 7(4), 34-39. Retrieved 4. 5. 2017 from Scopus database on the World Wide Web: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84997344185&origin=inward&txGid=41783A4237787042D8FDBF251DBFEC5F.wsnAw8kcdt7IPYLO0V48gA%3a14>
- Novotná, V., Bunc, V. & Čechovská, I. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada Publishing.
- Ohuruogu, B., Jonathan, U. I., & Ikechukwu U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12). Retrieved 27. 4. 2017 from the World Wide Web: <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JEP/article/view/29868/30680>
- Pasanen, K., Parkkari, J., Kannus, P., Rossi, L., Palvanen, M., Natri, A., & Järvinen, M. (2008). Injury risk in female floorball: a prospective one-season follow-up. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 18(1), 49-54. Retrieved 6. 4. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=41&sid=4135d605-4262-4b84-8995-1c2472962d7a%40sessionmgr4008>
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2nd ed.). Pardubice: Grada Publishing.
- Salčáková, M. (2016). *Mentální předpoklady hráčů a hráček házené v nejvyšší národní soutěži*, Diplomová práce, Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Schinke R. J. & Hanrahan S. J. (2009). *Cultural sport psychology*. Champaign, III: Human Kinetics.
- Skružný, Z. (2005). *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada Publishing.
- Skružný, Z. et al. (2005). *Florbal*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Stewart, D. (2013). *Mental training techniques*. Vermont: Trafalgar Square Books.
- Šafář, M. & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 26. 4. 2017 from the World Wide Web: <https://publi.cz/books/121/02.html>

- Teodor, C. I., & Claudiu, M. (2013). The Importance of the Psychological Training in Increasing the Performance in Handball. *Procedia – Social And Behavioral Sciences*, 84, 1350-1355. Retrieved 13. 4. 2017 from Science Direct database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813018296?via%3Dihub#bibl0005>
- Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Tranæus, U. (2014). *Psychological injury prevention and cost analysis in elite floorball*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Tranaeus, U., Götesson, E., & Werner, S. (2016). Injury profile in Swedish elite floorball. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 8(3), 224. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1941738116628472>
- Vičar, M. (in press). *OMSAT 3*-modifikovaná verze: uživatelský manuál pro konzultanty a sportovní psychology*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vičar, M., Hřebíčková, H., & Jasenský, E. (2015). The OMSAT-3* *Translated into And Standardized in the Czech Language*. In Jasenský, E. (2015). *Srovnání úrovně mentálních dovedností u hráčů fotbalu Celostátní ligy SCM U19 a Moravskoslezské ligy SCM U19*, Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Vičar, M., Protic, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent-psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Visek, A. J., Harris B. S. & Blom L. C. (2013). Mental Training with Youth Sport Teams: Developmental Considerations and Best-Practice Recommendations. *Journal of Sport Psychology in Action*. 4(1), 45-55. Retrieved 16. 4. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=fff34d16-93e1-4b1a-bab0-58e8254ca20d%40sessionmgr4008>
- Wang, Z., Wang, S, Shi, F. Y., Guan, Y., Wu, Y., Zhang, L.L., et al. (2014). The effect of motor imagery with specific implement in expert badminton player. *Neuroscience*; 275(1),102-112. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroscience.2014.06.004>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. (6th ed.). Champaign, III: Human Kinetics.

Xiong, J. (2012). The Functions and Methods of Mental Training on Competitive Sports,
Physics Procedia, 33, 2011-2014, DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.05.316>