

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**„EGO - TASK" ORIENTACE V INDIVIDUÁLNÍCH A  
KOLEKTIVNÍCH SPORTECH**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jan Zich**  
*Tělesná výchova a sport*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová Ph.D.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 10. dubna 2014

.....  
vlastnoruční podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Rád bych touto cestou chtěl poděkovat svému vedoucímu mé práce, jímž byla Mgr. Daniela Benešová, Ph.D. za průběh vedení mé práce a za poskytnutí cenných rad a nápadů, které mi pomohly výzkumnou studii realizovat. Dále bych chtěl poděkovat testovaným respondentům, kteří mi umožnili výzkumnou studii provést a bez kterých bych tento výzkum nemohl uskutečnit.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

ÚVOD .....	3
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, VĚDECKÉ OTÁZKY, HYPOTÉZY .....	5
1.1 CÍL PRÁCE .....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE .....	5
1.3 VĚDECKÁ OTÁZKA .....	5
1.4 HYPOTÉZY .....	5
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	6
2.1 PSYCHOLOGIE SPORTU .....	6
2.1.1 Sportovní výkon .....	6
2.1.2 Trenér .....	7
2.1.3 Taktická příprava .....	7
2.1.4 Myšlení ve sportu .....	7
2.1.5 Výkonová motivace .....	9
2.1.6 Sebevědomí .....	9
2.1.7 Emoce .....	10
2.1.8 Dědičnost .....	10
2.2 SCHOPNOSTI .....	10
2.2.1 Relaxace .....	11
2.2.2 Regenerace .....	12
2.2.3 Nadání .....	12
2.2.4 Vnímání .....	13
2.2.5 Sportovní talent .....	14
2.2.6 Učení .....	14
2.2.7 Pozorování .....	15
2.2.8 Pozornost .....	15
2.3 CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI .....	15
2.3.1 Temperament .....	16
2.3.2 Introvert .....	17
2.3.3 Extrovert .....	17
2.3.4 Flegmatik .....	17
2.3.5 Melancholik .....	19
2.3.6 Sangvinik .....	20
2.3.7 Cholerik .....	22
2.4 SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ .....	23
2.4.1 Kolektivní sport .....	23
2.4.2 Individuální sport .....	24
2.4.3 Fotbal .....	24
2.4.4 Hokej .....	25
2.4.5 Atletika .....	26
3 METODIKA VÝZKUMU .....	29
3.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	29
3.2 ZVOLENÁ METODA .....	29
3.3 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	30
4 DISKUSE A ZÁVĚR .....	35
4.1 DISKUSE .....	35

---

4.2 ZÁVĚR.....	36
5 SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	37
5.1 POUŽITÁ LITERATURA .....	37
5.2 ODKAZY NA INTERNETOVÉ STRÁNKY .....	38
6 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ .....	39
7 RESUMÉ A KLÍČOVÁ SLOVA .....	40
7.1 RESUMÉ .....	40
7.2 KLÍČOVÁ SLOVA .....	40
8 SUMMARY AND KEY WORDS .....	41
8.1 SUMMARY .....	41
8.2 KEY WORDS .....	41

## Úvod

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral proto, protože se fotbalu věnuji více jak 15 let a chtěl bych se mu věnovat i nadále. V rámci studia trenérské licence B, která se zaměřuje zejména na potřeby fotbalu mládeže v kategoriích přípravek, žáků a dorostu krajských a okresních soutěží a dále na potřeby ostatního amatérského fotbalu. Fotbalové prostředí znám velmi dobře a vím, jaké vztahy tam panují, chtěl jsem tedy zjistit jinou „ego – task“ orientaci v zastoupení jiných sportů, které také sleduji, nebo jsem se jim jako malý také věnoval. Zvolil jsem tedy „ego – task“ orientaci sportovců atletiky a hokeje, která se týká především způsobů prožívání v průběhu sportovní aktivity. Někteří sportovci jsou zaměřeni na prožitek vlastního úspěchu „ego“, druzí jsou zaměřeni na správnost provedení sportovního pohybového úkolu a někteří mají oba tyto ukazatele vyvážené. Sportovci jsou různě ovlivněni, ať už sami sebou svými vnitřními pocity nebo okolím. Nezbytnou součástí jednotlivých mnou zvolených sportů jsou spoluhráči, trenéři a především fanoušci, bez kterých si vrcholový ani rekreační sport v dnešní době nedokážeme představit. To mě vedlo právě k tomu, abych zkusil tyto sportovce otestovat. Jaký vliv bude mít sportovní odvětví na jejich „ego – task“ orientaci při sportovní aktivitě, ta se bude shodovat nebo odlišovat. Jde o to, jak se kdo cítí při sportovní aktivitě a podle toho bude vybírat odpovědi. Získané odpovědi se týkají prožitku v dané sportovní aktivitě či sportovním odvětví, kterému se věnují na amatérské úrovni. Budeme je vyhodnocovat pomocí jednotlivých grafů, kde budeme zjišťovat orientaci respondentů z jednotlivých sportů. První sport který jsem si vybral pro svůj výzkum je fotbal (kopaná), je to branková sportovní hra, nejrozšířenější kolektivní hra na celém světě. Moderní fotbal vznikl v Anglii ve 40. letech 19. století, zásluhou tehdejších soukromých škol v (Etonu, Harrowě, Westminsteru či Charterhouse), které začaly upřednostňovat kopání do míče nikoliv jej zachycovat rukama, jak umožňuje rugby, které v té době také vznikalo. Hlavními organizacemi řídícími fotbal jsou Mezinárodní fotbalová federace (FIFA) a Evropská fotbalová unie (UEFA). Jedním z kolektivních sportů, který jsem si vybral pro svůj výzkumný záměr jsou hráči fotbalu. Tento zaměřený výběr souboru budu srovnávat se skupinami hokejistů. Hokej - branková hra založená kolem roku 1870 v Kanadě, jehož řídící organizací je mezinárodní federace ledního hokeje (IIHF). Poslední sportovní zastoupení je atletika. Atletika přezdívaná královna sportu zahrnuje sportovní odvětví:

běhy, skoky, hody a atletické víceboje. Vznik atletické mezinárodní amatérské federace (IAAF) se datuje k roku 1912. Úkolem zkoumání bude zjištění převládající orientace "na úkol", "na sebe sama" při sportovní aktivitě v mnou vybraných sportech. Lidé, kteří provádí sportovní aktivity na amatérské úrovni si a chtějí aktivní formou odpočinout od každodenního spěchu a stresu, kterému musí čelit v průběhu jednotlivých dnů. Právě to nám lidem dává sílu a motivaci do dalších dnů, kdy mohou zapomenout na svoje problémy, pracovní, rodinné nebo zdravotní. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)



## **1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, VĚDECKÉ OTÁZKY, HYPOTÉZY**

### **1.1 CÍL PRÁCE**

Cílem této výzkumné studie je zjištění „ego – task“ orientace u dospělých sportovců ze třech sportovních odvětví provozující tyto sporty - fotbal, hokej a atletika. Výzkumné šetření probíhalo v těchto oddílech FK Holýšov, SK ZČE Plzeň, Klatovy 1898, SK Slavoj Pacov, HC Baník Sokolov, HC Klatovy, AK Bílina, AK Škoda Plzeň, AK Maraton Plzeň, SK Hvězda Pardubice, AK Tri atlet KV, SK Brno, SK Olomouc a TJ Slavoj BANES Pacov.

### **1.2 ÚKOLY PRÁCE**

Výběr probandů pro výzkumnou studii, práce s jednotlivými soubory. Výběr vhodného metody pro vybraná sportovní odvětví i pro jednotlivé respondenty, zjišťující „ego – task“ orientaci. Sběr dat a informací o zadaném souboru. Zpracování získaných dat a informací potřebných pro rozbor shromážděných dat jednotlivých souborů. Vyhodnocení výsledků v podobě grafické úpravy pro jednotlivá sportovní odvětví i samotné sportovce.

### **1.3 VĚDECKÁ OTÁZKA**

Liší se „ego-task“ orientace u skupiny sportovců kolektivní a individuálních sportů?

### **1.4 HYPOTÉZY**

Hypotéza: 1. Předpokládáme, že „ego – task“ orientace hráčů kolektivních sportů bude podobná.

Hypotéza: 2. Předpokládáme, že skupina atletů bude převládat orientace na „ego“ (sebe sama).

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Při řešení jednotlivé problematiky je důležitá znalost základních pojmů. Budou vysvětleny v následujících odstavcích a budou se vyskytovat v mé práci. Jedná se o pojmy, ovlivňují psychicky nebo fyzický výkon tj. prožitek daných sportovců při sportovním pohybovém úkolu. Výzkum budeme provádět na skupině respondentů, kteří jsou členy vybraných oddílů fotbalu, hokeje a atletiky. Jedná se o sportovce ve věku od 18 – 35 let, aktivně závodící a registrované. Sportovní oddíly **fotbalu** (krajský přebor - FK Holýšov, ZČE Plzeň, SK Klatovy 1898, SK Slavoj Pacov), **hokeje** (2. Liga - HC Sokolov, HC Klatovy) a atletiky (1. Liga - AK Škoda Plzeň, AK Maraton Plzeň, SK Hvězda Pardubice, AK Triatlet KV, SK SPEED Brno a AK Olomouc, AK Bílina)

### 2.1 PSYCHOLOGIE SPORTU

Je to vědecká disciplína zaměřující se na vědy o tělesné kultuře a patří i do systému věd psychologických. Psychologie sportu jednoznačně vychází z potřeb sportovní praxe. Především z praxe vrcholového sportu, která mnohostranně vytváří psychologicky náročné jevy, vazby, situace a procesy. Z těchto procesů vychází i amatérské sportovní kluby, které se v našem případě chtějí co nejvíce přiblížit vrcholovým. Aby sportovci měli dobré podmínky pro svůj trénink a měli ze sportu vnitřní uspokojení, radost a chuť dosáhnout vytouženého cíle (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011).

#### 2.1.1 SPORTOVNÍ VÝKON

Je výsledek i průběh sportovní činnosti ve vybraném sportovním odvětví či disciplíně, zastupuje aktuální možnost sportovce. Jsou to sklony podávat určitý sportovní výkon. Naše studie studii se zaměřuje na fotbal, hokej a atletiku. Popřípadě podávat výkon opakovaně na nějaké stabilní úrovni nám vymezuje sportovní výkonnost. Jednotlivé úrovně výkonů se hodnotí různým způsobem podle pravidel příslušného sportovního odvětví. Patří k základním kategoriím tréninku i sportu a snaha dosahovat maximálních výkonů, je jejich výrazným charakteristickým rysem. Rozlišujeme relativně maximální a absolutně maximální výkony. Jsou nejvyšší vzhledem ke schopnostem a možnostem jedince, jedná se o **relativně maximální výkon**. Dosažené rekordy jednotlivých organizací jako jsou školy, kraje, oddíly, státu, mistrovství světa, Evropy a Olympijské hry,

považujeme za **absolutně maximální výkon**. Podle typu sportu také rozlišujeme výkony individuální nebo týmové. Především, je myšlen výkon mužstva, který je založen na výkonech jednotlivců, ale jeho kvalita je dána zejména kvalitou vztahů (spolupráce/konkurence). Jedná se o to, jak jednotlivci dokážou podřídít svůj výkon k výkonu mužstva. Ve sportovním výkonu se odráží dědičnost, nadání či talent, adaptace a věk. (Dovalil, 2008)

### 2.1.2 TRENÉR

Osoba, jež má za úkol řídit dlouhodobý tréninkový proces ve sportu. V ČR existují čtyři stupně trenérské licence u většiny sportů, nad touto specializací je diplomovaný trenér, titul, který studenti dostanou absolvováním trenérského studia na FTVS UK Praha. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### 2.1.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Složka sportovního tréninku vede sportovce k promyšlenému a účinnému sportovnímu boji v konkrétní soutěži. Je založena na osvojení a zdokonalování taktických dovedností a schopností, které sportovcům umožní neustálý výběr v každé soutěžní situaci zvolit optimální řešení. Je nejvyšší účinností v praxi v realizaci dané strategie. (Dovalil, 2008)

### 2.1.4 MYŠLENÍ VE SPORTU

Dává se protikladu „ svaly proti mozku“, tím je zlehčována úroveň myšlení jednotlivých sportovců. Pravděpodobně se jedná o ukřivděnou reakci lidí, kteří nemají takové sportovní nadání, neboť všechny výzkumy ukazují nadprůměrnou inteligenci u elitních i amatérských sportovců. Byl proveden nejrozsáhlejší, nejrepresentativnější výzkum osobností jednotlivých sportovců. Výzkum provedli pánové (Vaněk, Hošek a Svoboda, 1974), kde byla inteligence testována u 824 sportovců, dokonce členů reprezentačních družstev. Průměrná inteligence dosahovala hodnoty IQ 108 a u některých sportovních odvětví jako jsou (vodní slalom, basketbal nebo horolezectví) vyšel průměr okolo 115. Běžná zkušenost dokazuje jak obtížně se globálně posuzuje inteligence, úroveň myšlení u jednotlivých sportovců v jednotlivě zvolených sportovních odvětví. Existuje mnoho sportovních odvětví a stejně rozšířená je i množina sportovců. Bezpochyby existují sporty, kde se můžeme setkat s hraničním primitivismem. To je dáno, jaký mají původ a

odkud přichází budoucí sportovci reprezentující daný oddíl. Velmi markantní to bývá u činností spojených s vysokým podílem rizika. Z toho plyne, že nepřímo úměrná mentální úroveň je ochota riskovat. To zvláště platí v nejvyšších patrech riskování. Existují i pohybové sporty, kde člověku napomáhá meditace, hledat vlastní cestu a myšlení, které se u jednotlivých sportů velmi silně uplatňuje. Nečastější druhy myšlení ve sportu se objevují:

činnost myšlení, ta je spojena s úkony při řešení jednotlivých problémů. Zpětnou vazbu ke člověku, je poučení z vlastních chyb a příště je neopakovat.

Další druh: taktické myšlení, svým charakterem spadá pod činnost myšlení. Rozděluje se na postupnou strategii v našem případě zápasu nebo závodu, může se jednat o taktiku před sportovní aktivitou nebo v jejím průběhu, kdy jsme nuceni reagovat na vývoj dané situace.

Myšlení autistické (individuální), vlastní úhel pohledu, nejčastěji používaný u egoisticky orientovaných individuálních sportů. Myšlenkové objasnění faulu bude vždycky jiná u aktéra a rozhodčího. S tímto druhem myšlení se setkáváme nejčastěji u tzv. primadon a to ve všech sportech.

Kolektivní, týmové myšlení se věnuje pojmům a součinně. Je založeno na sebranosti jednotlivých hráčů, kteří ve výsledku tvoří úspěšný tým, pokud funguje souhra mezi hráči. Ve sportu je tradičním konceptem myšlení pohybová inteligence. Je faktorem sportovního nadání (přirozený talent).

Její součástí jsou: Reaktivita ve složitých i jednoduchých navzájem vylučovacích situacích. Je to schopnost rychle najít účelné pohybové řešení jako odpověď na danou sportovní situaci.

Kinestéze, je měřitelná schopnost, opakovat pohybovou aktivitu bez zrakové kontroly.

Docilita, schopnost přesně a rychle si osvojit neznámí pohyb. Zejména šikovnost je základem komplexní schopnosti. Všechny pojmy, které jsou výše uvedené, hrají svou roli při běžných situacích, hlavně ve sportu se s nimi nejvíce setkáváme. Většinou se jedná o sporty kolektivní. Nás bude zajímat fotbal a hokej, kde se soupeří o společný předmět a to

dává záminku změny pohybu při získání předmětu zpět. Situace jsou většinou pokaždé jiné a my musíme rychle zareagovat, ať už na vývoj skóre nebo na danou situaci, v níž jsme se ocitli. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011).

### 2.1.5 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Je to výkon funkcí schopností a motivace. Pokud jedna podmiňující složka chybí, k výkonu nedojde. Často se považuje na složku samozřejmou, všudypřítomnou, která dokonce vede k vylepšování schopností. V šedesátých letech minulého století vznikla teorie výkonové motivace, mimo psychologii sportu (Atkinson, 1966) v USA. V Evropě byla rozpracována díky Heckhausenovi a spolupracovníkům v Německu. Praktické řešení bylo pomoci zaostalým zemím, kde našla své uplatnění. Pomocí teorie výkonové motivace a sklonu ke sportovní pohybové aktivitě vzniká z rozdílu mezi smyslem dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je podnětem k vzbuzující naději na úspěch, zároveň musí obsahovat obavu před selháním, tedy neúspěchem. Z těchto situací plyne, že aktivita zaměřená na velký sportovní výkon je vždy výsledkem konfliktu mezi dvěma rozdílnými směry. Dosažení úspěchu je chápáno jako funkce určitého motivu dosáhnout cíle, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu, cíle. Obdobné tendence vyhnout se sportovnímu selhání tedy neúspěchu jeho pravděpodobnost vyhnoutí se. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

### 2.1.6 SEBEVĚDOMÍ

Uchopení vlastního vědomí obecně. Že já je samo sobě dáno jako pociťující a chtějící a oředejším poznávání sebe sama. Reflexí je určováno nejenom to čím vlastní já, je dáno, světem objektů, který je mimo něj. Něm. Idealismu bylo chápáno já kosmologicky (vesmírně). Postupem času pak nabývalo podoby jednotlivého individua, vědomí ega (sebe sama) teda já. Zprvu se jedná o vědomí fyzické odlišnosti od okolního světa. Je to určitá úroveň sebedůvěry ve vlastní schopnosti jedince. Je to důležitá schopnost pro dosažení odpovídajícím výsledkům, nesmí být přehnaná, tím nám naopak škodí. Projevuje se určitou úrovní touhy a silnou motiací výkonu. Utváří se především v souvislosti mírou životní úspěšnosti, výchovou k samostatnosti již v raném období dítěte. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### 2.1.7 EMOCE

Je to označení psychické funkce, která se skládá ze tří komponentů: citového zážitku, neuroendokrinních (schopnost vnitřní sekrece) a vegetativních (útrobních) procesů. Rozsah emocí: jsou dány mírou vzrušení, pocity příjemného a nepříjemného a popřípadě napětí a uvolnění. Emoce jsou pokládány za prožívání vzrušení, nebo útrobních změn. Pozitivní a negativní biologickou hodnotu podnětu signalizovaly pocity příjemného a nepříjemného. Novodobě jsou pokládány za integraci vzrušení a procesy poznávací a vnímání situace. Soubor emocí se vyvinul jako biologicky účelné spojení zážitků a fyziologických změn, mobilizace energie a strach umožňující útěk. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### 2.1.8 DĚDIČNOST

Zákonitě daný přenos dědičných faktorů (genů) od biologických rodičů na své potomky. Tyto faktory jsou lokalizovány na jádrech chromozomů nebo jako plazma geny v cytoplasmě buněk (dědičnost mimo jaderná) v každé tělní buňce jsou přítomny, takže mohou být předány dalším generacím i u vegetativního rozmnožování.

U pohlavního rozmnožování na sebe narazí dědičné faktory obou pohlavních buněk, jak otce, tak i matky a splynou. Tyto dědičné faktory a vlivy vnějšího prostředí se účastní při vytváření druhových znaků a individuálních vlastností jednotlivých sportovců, u kterých budeme provádět výzkum. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

## 2.2 SCHOPNOSTI

Každý člověk si do života přináší vrozené dědičné předpoklady, které se rozvíjejí v průběhu života. Vloha, termín označující biologicky vrozené předpoklady, je důležitá pro utváření schopností. Jsou-li v životě člověka vytvořeny příznivé podmínky, rozvíjíme je učením a činnostmi pomocí vývoje společnosti. Naopak v nepříznivých podmínkách, např. v dětství, kde se naskytují možnosti nízkého počtu podnětů z okolí, jako je nedostatečná výživa, primitivní rodinné zázemí, zdravotní stav a jiná postižení. V těchto ztížených podmínkách nedochází k rozvoji určitých schopností dítěte. Dítě zejména v těchto oblastech trvale či přechodně zaostává za svými vrstevníky při rozvoji některých jeho schopností. V rodinách, kde méně hovoří s dětmi, je označujeme jako nepříznivé

prostředí. Vývoj dítěte se zpožďuje, jedná se o (řeč a myšlení). Pokud tyto nedostatky trvají příliš dlouho, pak se velice špatně a dlouho odstraňují a to i v příznivé změně prostředí. Může se stát, že dítě s vrozeným postižením vykloubení kyčelního kloubu, musí být umístěno ve speciálním strojku. Nemůže chodit, stát ani rozvíjet jiné své předpoklady, které si každé dítě do života přináší. Pokud je dítě dostatečně zaměstnáváno knížkami, hračkami nebo se s nimi často hovoří, pak mohou své vrstevníky naopak v mnoha směrech předstihnout. Již výše uvedené podmínky a prostředí mohou jednotlivé schopnosti lépe rozvíjet. Postižené děti bohužel takové štěstí nemají a my zdraví jedinci můžeme být rádi, že máme možnost rozvíjet své předpoklady. Můžeme se srovnávat s našimi vrstevníky a v mnoha případech se jim chceme minimálně vyrovnat, nebo je rovnou překonat. Všechny rozvíjené schopnosti nám umožňují větší chuť do sportovní aktivity, kterou můžeme dělat, neboť nás naplňuje a baví nás. Následný prožitek při sportovním výkonu bývá pozitivní i na náš osobní život. Jsou to určité vlastnosti, umožňující jednotlivým lidem naučit určité činnosti s možností jejího úspěšného vykonání. Pomocí vývoje života ve společnosti se utváří biologické vlohy, činnosti a učení. Vytváří se v průběhu života vývojem společnosti, ve které žijeme a nejsou vrozené. Naši respondenti mají určité schopnosti, které jim určitě napomáhají zlepšit prožitek sportovního výkonu, kde mohou myslet na sebe sama nebo se soustředí na samotný výkon jako pohybovou aktivitu. Zvolili jsme jednotlivá sportovní odvětví, jako jsou fotbal, hokej a atletika. Naši respondenti se pohybují těchto odlišných odvětví, které mají vliv na jejich prožitku při sportovní aktivitě. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992)

### **2.2.1 RELAXACE**

Je opakem stresu. Jde o somatický i psychický stav uvolnění. Jedná se o reakci celostní jako je to podobné u stresu, obecný adaptační syndrom obsahuje psychologické koreláty, relaxaci psychickou provází i tělesná relaxace. Tomu odpovídají i fyziologické změny, ke kterým dochází při relaxaci. Jedná se o snížení svalového napětí, prokrvení svalů, dechové a tepové frekvence, krevního tlaku a změny metabolismu. Je nezbytná pro průběh regeneračních dějů. Největší relaxace dosahuje lidské tělo ve spánku. Individuálně se liší a je dána jak situačními, tak stimulačními vlivy. Dochází k ní buď přirozenou cestou, nebo volíme cílené postupy, jak ji můžeme navodit nebo prohloubit. Relaxaci je třeba se učit, je spojená se sebezpoznaním a jeho zvládnutí může významně přispět ke zlepšení

životní úrovni. Svalové relaxace, která je nedílnou součástí, jejichž cílem je relaxace konkrétních svalových skupin. U svalové relaxace jde o relaxaci diferencovanou, jde o schopnost relaxace určitého svalu či svalovou skupinu, která je velmi důležitá při sportovní aktivitě pro ideální, tedy uvolněné a ekonomické provádění konkrétních pohybů. Vědomou relaxaci svalstva zavedla v tělovýchovné praxi americká lékařka Bess Mensendiecková, zakladatelka zdravotní gymnastiky pro ženy. Relaxace je způsob uvolnění svalu či svalové skupiny pro následující sportovní aktivitu. (Stackeová, D. 2001)

### 2.2.2 REGENERACE

Důležitá součást procesu sportovní přípravy. Je to děj vedoucí k návratu psychických i tělesných sil, jejichž předcházející činnost je posunuta do určitého stupně únavy. Schéma procesu můžeme vyjádřit: práce – únava – zotavení. Únava je komplex dějů, při kterém dochází ke snížení odpovědi tkání na podněty. Projevy únavy pokles mentálního i fyzického výkonu. Je to snížení pohotových energetických rezerv organismu, nahromadění určitých produktů laktátu, narušení vnitřního prostředí organismu. Projevují se zvýšením kyselosti vnitřního prostředí a změnami regulačních a koordinačních mechanismů. Dělení zotavujících mechanismů na **průběžné**, které probíhají při sportovní aktivitě a **následné**, jež se odehrávají až po konci sportovní aktivity. Tento proces zotavení má rychlou fázi, u které dochází v poměrně krátké době k návratu funkcí organismu na úroveň 80-85% po sportovní zátěži. A pomalou fázi, která trvá delší dobu. Nezbytný proces regenerace jsou sportovní aktivity, ty nám pomáhá dostat tělesný stav sportovce na předešlou úroveň před sportovní aktivitou, která bezpochyby ovlivňuje psychický i fyzický stav respondenta. (Stackeová, 2001)

### 2.2.3 NADÁNÍ

Vloha, vrozená způsobilost k mentálním, ale především k senzomotorickým výkonům u sportu, matematice nebo umění. Správným cvičením a vzděláváním se z něho vyvíjejí nadprůměrné schopnosti. Významově pojem nadání se ztotožňuje s pojmem talent. Psychodiagnostickými testy mohou být zjišťovány, určité druhy nadání, které jsou rozvíjeny specifickými metodami. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)



#### 2.2.4 VNÍMÁNÍ

Naše poznání začíná vnímáním. Působí na naše orgány v přítomném okamžiku, kterým poznáváme, je to psychický proces vnímání. Jednotlivé věci poznáváme právě vnímáním, jedná se o tyto pojmy modré nebe, bílá oblaka, šumící les, zelené louky, zvuk letadla, melodie písně, vůni rozkvetlých kytek, pach tlejícího listí chladný a hladký zevnějšek sklenice, drsný a hebký svetr to vše a mnohem víc jím poznáváme. Informuje nás nejen o okolním světě, ale o poloze a pohybu našich rukou, nohou a celého těla. I vnitřní orgány nebývají opomenuty a informuje nás o jejich stavu, změna dýchání, srdeční činnosti nebo svalové křeči. Jsou jedny z poznatků, které si vnímáním uvědomíme. Rozlišuje se na jednotlivé části a znaky jevů. Ve sportu vnímáme jednotlivé osoby a jejich jednotlivé části, odstíny, citové projevy. Vnímání dodává celkový obraz týmu, ve kterém respondent sportuje. Začíná ve smyslových orgánech, kde dosahuje rozvinuté podoby v mozkové kůře. Vnímáme celé předměty, děje jejich jednotlivé části a znaky, které je tvoří. Ke konkrétnímu rozlišení dvou stránek vnímání slouží pojmy:

prvním pojmem je **vjem** a druhým počitek.

Výsledek psychického procesu vnímání je **vjem**. Celý předmět zobrazuje a děj působí přímo na naše smyslové orgány. Naproti tomu počitek znamená obraz jednotlivého znaku předmětu nebo určitého děje. **Počitky**, samostatně se nevyskytují a jsou to zejména uměle odlišné části vjemů. Vyskytují se spíše v případě nezřetelného a jednoduchého vnímání: chodidlem jsem se něčeho dotkl a nevím, co to bylo, zaslechl jsem nějaký zvuk atd. Podněty si uvědomíme až tehdy, kdy podněty dosáhnou určité síly a intenzity. Jeden z mnoha lidí slyší slabý tikot hodinek, jiní ho neslyší. Absolutní práh počitku označujeme jako nejmenší velikost podnětu, která počitek vyvolá. Různé vnímání jednotlivých lidí se liší tím, jaké rozdíly téhož druhu jsou schopni rozlišit. Např. v textilním průmyslu jeho pracovníci dovedou rozlišit několik odstínů černé barvy, kdežto lidé z jiných prací rozliší jen tři. Podobné to je i ve sportovním odvětví, kde rozlišujeme jednotlivé typy hráčů, závodníků. Chceme rozlišit sebemenší detail, který nám v součtu dá celý celek. Ať je to období přípravné, závodní, předzápasová a zápasová. Jaký stanovíme plán tréninků, které musíme rozlišit od jednotlivých složek, jedna je vhodná pro rychlosti, druhá k vytrvalosti a spolu pak tvoří nerozlučný celek. Nás zajímají smysly dálkové, které

zapojujeme nejvíc. Jedná se o zrak, sluch a čich. Jiné podněty se objeví tehdy, když se dotkneme kůže. Zrak umožní poznávat předměty na větší vzdálenost. Sluch nás informuje o blížícím se nebezpečí. Čich rozlišuje vůně, pachy a odlišuje vhodné a jedovaté látky. Vnímání nám dává schopnost připravit se na danou situaci či věc. Což ve sportu bývá velmi platná východiska pro danou sportovní aktivitu, kterou si respondent vybral. Pro svůj způsob regenerace a relaxace. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### 2.2.5 SPORTOVNÍ TALENT

Předpoklady ke sportu jsou geneticky podmíněny. Teprve na ně navazuje systematický trénink a bez jejich základu je výborný výkon sportovce zpravidla nedosažitelný. Souhrn těchto vloh tj. nadání neboli talentu, je jistou zárukou perspektivy při náročné sportovní aktivitě. Tuto úroveň schopností je třeba rozvíjet, neboť pomocí její schopnosti jsme schopni dosáhnout mimořádných sportovních výkonů i v amatérských soutěžích. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011)

### 2.2.6 UČENÍ

Chápeme z širšího hlediska, jde o získávání zkušeností. Seznámení se s prostředím v průběhu života jedince. Právě tento děj slouží k lepšímu vyrovnání se s okolním prostředím. Je to základní vyjádření adaptace (výsledek – vědomosti) – učení poznatků, (rozvoj vnímání, pohybů, jednotlivých představ a senzomotorické schopnosti) – senzomotorické učení činností, (myšlenky operace, osvojení si intelektuálních dovedností) - učení intelektuálních činností.

Všechny typy učení využíváme při sportovních aktivitách. Jedinci, kteří se během života něco naučili a mohou využívat jednotlivé typy učení při sportovním výkonu. Všechny tyto typy učení našim sportovcům pomohou lépe zvládnout neustále se opakující vzniklé situace, které nastávají při jednotlivých závodech nebo zápasech. Protože se nám podaří tyto nastalé situace zdárně vyřešit, máme radost z jejího úspěšného vyřešení, může se stát, že situaci špatně vyřešíme. Nastane situace, která může ovlivnit celý zápas nebo závod. Právě tyto okamžiky budou negativní, ale tyto události jako jsou úspěch a zklamání ke sportu bezpochyby patří. Tyto okamžiky nás naplňují a vlastně nás motivují dostat ze sebe maximum a přiblížit se nebo dosáhnout úspěchu. (Prokešová, 1994)

### 2.2.7 POZOROVÁNÍ

Je zaměřeno na cílevědomé, soustavné vnímání jevů, procesů. Slouží k odhalování důležitých souvislostí a vztahů. Specifickým rysem je popisování sledovaných jevů, které mají přirozený průběh. Pozorování do nich nevnáší vnější změny ani podněty. Jasně je dáno, co přesně se bude pozorovat, sledovat tak, aby pozorované jevy bylo možné zaregistrovat. Získaná data se budou analyzovat a hodnotit. Při této schopnosti dochází k pozorování jednotlivých sportovních aktivit, které uvedení sportovci sledují, jak je potom mají dělat. Poté danou aktivitu sami vykonávají. My se jich budeme dotazovat, jak se při dané aktivitě cítí, prožívají ji nebo se soustředí jen na „ego“ (sama sebe) nebo na určitý pohybový úkol, který mají udělat. Po jednotlivém pozorování určitých osob či situací u vybraného sportu, kde si pozorovatelé, odnesou mnoho podnětů, které mohou použít ve svém sportovním odvětví, při nácviku jednotlivých situacích nebo cviků. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011)

### 2.2.8 POZORNOST

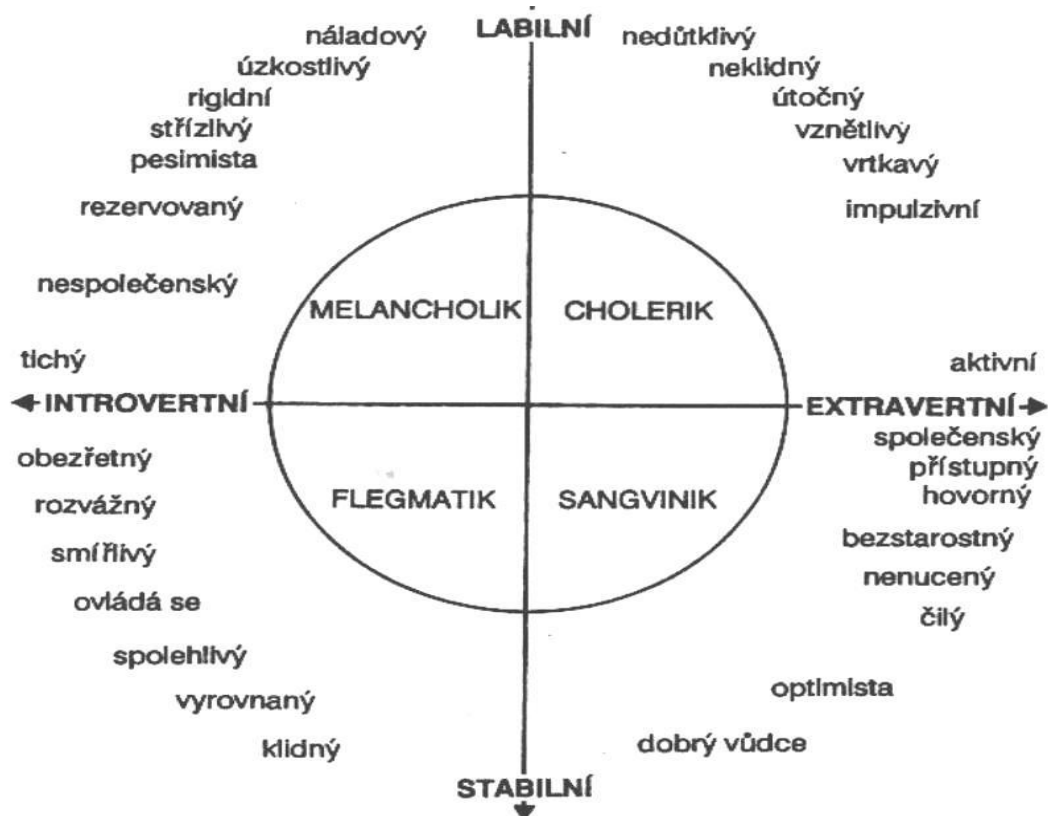
Soustředěná psychologická činnost zaměřující se na vnitřní a vnější podněty, což u nejpřesnějšího vnímání znamená jednotlivě vyostřené vědomí. Můžeme usuzovat s vnějšího chování jako je mimika, zaujmutí určité polohy, kterou tělo zaujalo. Způsob upoutání dělíme na pozornost bezděčnou bez volního úsilí. Záměrná pozornost přímo volní úsilí vyžaduje. Činnost v pracovním procesu, učení při hře, kde se plně soustředíme na jednu pohybovou aktivitu nebo pohybový úkol, který právě nastal a my ho musíme splnit. Od toho se odvíjí určitý postoj k jednotlivým aktivitám, kde nás zajímá, prožitek, cítění při daných sportovních aktivitách a jak moc ovlivňuje sportovní odvětví samotně vykonávaný pohybový úkol respondenta. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2011)

## 2.3 CHARAKTERISTIKA OSOBNOSTI

Jedná se o vrytý znak v povaze člověka, tvořena jeho projevy a vlastnostmi osobnosti. Volní vlastnosti (vlastnosti vůle) se kterými bývá spojován, se projevuje ve sportovních výkonech. Zvláštnostmi osobní morálky bývají, některé vlastnosti osobnosti např. vytrvalost, urputnost apod., eticky jsou neutrální. Tyto vlastnosti charakteru vyjadřují hodnocení projevu osobnosti. Na charakteru jednotlivých respondentů velmi záleží. Jde právě o to, jak se bude daná osoba cítit při sportovním úkolu, jde o to, jak k

úkolu bude přistupovat, jestli s maximální koncentrací tím i prožitkem, bude se cítit úspěšně. Jiný respondent může být psychicky labilní, jinému bude úplně jedno, jestli daný úkol dělá správně. Právě z jednotlivých odpovědí zjistíme, jak se respondenti cítí při sportovní aktivitě. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### 2.3.1 TEMPERAMENT



Obr. 12 Schéma vlastností a typů temperamentu podle Eysencka (Balcar, K.: Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha, SPN 1983, s. 97).

Obrázek 1 - Eysencovo schéma temperamentu

Jde o smíšení tělních šťáv, které určují povahu. Jde o označení pro náklonnost a projevy vzrušivosti osobnosti jeho chování a prožívání. Jde zejména o formální charakteristiky, jako hloubka prožitku, vnímání, ráznost jednání apod. E. Kretschmer pokládal za základní rozměr citlivost a necitlivost. V praxi se vyskytuje v psychomotorice, jako pohybová síla, rychlost – pomalost, vyrovnanost a nevyrovnanost. Vzrušivost je vlastnost související s emocionalitou, která charakterizuje vyhovující dynamické vlastnosti osobnosti. Temperament byl dříve spojován s životní energií biotonem a vitalitou, který se projevuje čilostí, prudkostí atd. Dnes je spojován především s individuální úrovní

optimálního stavu jedince. Je empiricky prokázáno, že temperament má dědičný a vrozený základ s možností jisté úpravy a to výchovou. Jeho základní typy stanovil Hipokratés, které v podstatě platí dodnes, jedná se o typy (sangvinik, flegmatik, choleric a melancholik). Tyto vlastnosti je projevují především ve spojení s vlastností vůle a motivací. Lidé se těmito vlastnostmi od sebe odlišují. (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### **2.3.2 INTROVERT**

Klasifikaci lidí, která je velmi známá a často se používá, jsem zvolil podle C. G. Jungovi typologie. Jde o vztah člověka k vnějšímu okolí. Introvert je uzavřený a zaměřený na sebe. V jeho chování můžeme pozorovat projevy jako plachost, nedůvěřivost, rezervovanost a neprůbojnost. Velmi těžko se přizpůsobuje novým podmínkám, které mu život podstrčí, nerad o svém problému a starosti hovoří s někým jiným. Snaží se to vyřešit většinou sám, což mu někdy může uškodit. Jeho citový život je založený na velmi bohaté intenzitě prožitku. Svoje emoce nedává najevo. (Čáp, J., Čechová, V., Rozsypalová 1992)

### **2.3.3 EXTROVERT**

Je zaměřen na okolí. V kolektivu se cítí velmi dobře. Z toho vyplývá, že je družný, aktivní, společenský a otevřený. Dobře se přizpůsobuje změnám vnějšího prostředí a má rád časté změny, ve kterých si libuje. Rád o něčem hovoří a nedělá mu problém mluvit i o svých problémech. Z jednotlivých výzkumů vyplývá, že v praxi se vyhraněné typy prakticky nevyskytují a lidé mají tendenci k určitým typům méně či více inklinovat. (Čáp, J., Čechová, V., Rozsypalová 1992, Holeček 1990)

### **2.3.4 FLEGMATIK**

Flegmatik bývá člověk klidný, lhostejný, rozvážný, trpělivý, samostatný, snášenlivý, disciplinovaný, apatický, pohodlný, citově nevýrazný, nespolečenský, stereotypní a většinou mentálně i motoricky zaostalý. Je stabilní introvert, tělní tekutina, která ho ovlivňuje podle starověkého názoru, je hlen (z řeckého flegma). Je velmi obezřetný, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný a umí se ovládat. Vzbuzuje pocit lenocha, kterému je úplně všechno jedno a nic ho netrápí. Jeho emoce bývají slabé a nevýrazné. Často bývá rigidní a pasivní. Přijímá věci tak, jak jsou, jeho emoční prožitek není příliš emotivní. Umí se dobře ovládat a je to ideální typ nadřízeného, který se emočně velice málo projevuje. Hned tak nezapomíná a věc, která ho nechala chladným,

nic neznamená, dokáže se k ní vrátit v nejnevhodnější okamžik. Většinu věcí řeší s klidnou hlavou, ale ne vždy je to výhoda, některé věci odkládat nejdu. Z neurovědeckého hlediska probíhá u flegmatika slabý vzruch a silný útlum. Přemýšlí nad tím, co právě dělá, výjimkou není ani sportovní aktivita. Při pohybové aktivitě se cítí úspěšně, protože dbá, na to aby se maximálně soustředil na daný pohybový úkol a jeho snaha nepřišla v niveč. Tento typ respondentů bych zařadil spíše do individuálních sporů, protože je známo, že v kolektivních sportech jsou sportovci méně svědomití, pořád je někdo musí kontrolovat. U atletů to neplatí, ti se nemají, za koho schovat běží sami za sebe a proto je jejich přístup více svědomitý. Vždy dokáže přístup k dané situaci odlehčit, což někdy není na škodu. (M. Prokešová 1994, Holeček 1990)

### **Klady**

S flegmatikem se nejlépe ze všech povahových typů vychází. Existuje jen málo situací, které by ho dokázali rozhodit nebo rozčítit. Je spokojený téměř všude a představuje pro své rodiče úplné požehnání, na nic si neztěžuje a nic mu nechybí. Nevadí mu samota a má rád své přátele. Snadno se prosazuje v kolektivu. Představuje tlumenou osobnost, která dobře snáší nátlaky. Bývá klidný až netečný. Dobře se přizpůsobuje za každé situace. Jeho přístup k věcem bývá velmi klidný, proto je pak s rozvahou řeší. Vydrží dlouho u jedné činnosti, je vytrvalý a pracuje rovnoměrně. Obdivuhodnou jeho vlastností je zachovat si klid, soustředěnost a chladnokrevnost v průběhu jakékoli situace. Většinou nikam nikdy nespěchá a jen velmi zřídka se nechá vyvést z míry. Bývá smířený s nepříjemnostmi života a téměř do ničeho nekládá velké naděje. Je vytrvalý a spolehlivý, na dobré úrovni bývají jeho fyzické projevy při sportovní aktivitě. Kolem sebe se snaží udržovat klid, i když v některých případech je to velice složité. Může působit jako zprostředkovatel a řešitel jednotlivých problémů. Má mnoho přátel, se kterými dobře vychází. Velice dobře naslouchá, protože nemá potřebu mluvit. (M. Prokešová 1994, Holeček 1990)

### **Zápory**

Neumí se nadchnout pro cokoliv. Je konzervativní brání se jakýmkoliv změnám. Nevymýšlí a nezkouší vymyslet nové věci, neboť se drží těch starých. Na první pohled vypadá jako lenoch, neustále něco odkládá nebo se práci vyhýbá. Velmi nerad nese

odpovědnost za svůj život a za svoje rozhodnutí. Většinou se emočně moc neprojevuje a nedává najevo svoje city. Velmi nerad říká ne. Má strach při rozhodování daných situacích. Obtížně mění svoje stereotypní návyky. (M. Prokešová 1994, Holeček 1990)

### 2.3.5 MELANCHOLIK

Je jeden ze čtyř druhů temperamentu, často mívá zádumčivou náladu, spojenou utlumením a hloubáním jednání, s poruchy spánku, je charakterizován vlastnostmi Hippokratově typologii kde se tento typ popisuje jako hluboké prožívání a relativní nečinností, přecitlivělostí, uzavřeností bláznivostí a plachostí. Tělní tekutina, která ho ovlivňuje je černá žluč, u níž převládá smutná nálada, pomalost, menší množství citových projevů (z řečtiny melané cholé, odtud název). Mívá strach z neúspěchu, jeho sklony vedou k sebedoceňování a k smutnému citovému ladění. Má slabou reakci na malou vnější aktivitu, což umožní schopnost jemného reagování a vcítění. Zejména v dětství potřebují kladnou motivaci. Podle Pavlova je melancholik charakterizován jako vážný, důkladný, stálých citů, oddaný, plachý, přecitlivělý, nepřizpůsobivý a uzavřený. Mívá, menší sklony jak k pracovnímu, tak sportovnímu výkonu. Velmi často u nich dochází k sebedoceňování s pocitem méněcennosti. Na druhou stranu pro svoji přemýšlivost a uváženost si těmto typům chodí ostatní lidé pro rady. Není vhodný na vedoucí pozice. Bývají dobrými přáteli díky své vnímavosti. Můžete se jim svěřit a zcela určitě naleznete pochopení. O svém životě často přemítá, o jeho podstatě. Jeho pohled na svět je pesimistický. Jeho pohled na svět je pesimistický, jeho prožívání průběhu sportovní aktivity bude negativní, tím pádem se v průběhu sportovní aktivity cítí neúspěšně. Tato negativní vlastnost, může ovlivnit labilních jedince (spoluhráče) i kolegy. Z těchto vlastností je poznat, že melancholik má ostatně jako každý další typ, stránky kladné a záporné. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992, M. Prokešová 1994, Čermák, Jůzlová, Kočí 2003)

#### **Klady**

V dětském věku se jeví jako hluboký myslitel. Budí dojem, že má rád samotu, ale ne vždy to je pravda. Navzdory svému podceňování se snaží vypadat důstojně a velmi sebevědomě. Oceňuje vědomosti, krásu a inteligenci. Je mnohdy mlčenlivý a přemýšlivý, který klade důraz především na duševní činnost. Stanovuje si dlouhodobé cíle, přistupuje

k nim se vši vážností. Většinou se zabývá věcmi, které mají stálý význam. Velmi rád poslouchá hudbu a i IQ bývá vyšší. Libuje si v číslech, grafech, mapách, plánech i seznamech je to takový statistik, kterého nemůže nic překvapit. Dokáže postřehnout věci, které ostatní ani nezaregistrovali. Má rád výhodné koupě a rád pošetří nějakou tu korunku navíc. Je často soucitný, starostlivý a má upřímný zájem pomoci lidem. Pro své přátele je schopen udělat téměř všechno. Rád si pokládá filosofické otázky společenského a životního charakteru, hledá odpovědi. Jelikož bývá emotivní, zařadil bych ho v mém výzkumu do kolektivního sportu, kde svým spoluhráčům může pomoci. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992, M. Prokešová 1994, Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

### **Zápory**

Velmi snadno a často podléhá depresím a sebepodceňováním. Je urážlivý a většinou ve všem hned hledá problémy. Sebevědomí také nemívá na nejvyšší úrovni, proto se snaží při každé příležitosti na sebe upozornit. Trpí skepsí, myslí si, že ho každý pomlouvá a často bývá vnitřně nejistý. Je velmi váhavý, protože má strach. O svých plánech si myslí, že nejsou výborné a i když nenastane problém, nějaký si vymyslí. Klade na sebe nerealistické nároky. Velmi často musí mít všechno nalajnované podle svých představ. Na mnoho lidí působí dojem podivína, protože má mnohdy odlišný názor, než všichni ostatní. Přesně tohle může být způsobeno tím, že má hodně času si v klidu a všechno důkladně promyslet. Díky tomu si vytváří dokonalé podmínky pro svůj daleko objektivnější názor, než má mnoho ostatních lidí. Přímo nesnáší velké skupiny osob, což sebou přináší také hluk, který taktéž nemá rád. Nerad se někomu svěruje a proto své problémy skrývá a zapírá před ostatními. Tento typ lidí má velice emotivní život a proto někdy bývají snadno zranitelní. Sklony k sebepodceňování, melancholikovi také moc nepomůžou při sportovní pohybové činnosti. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992, M. Prokešová 1994, Čermák, Jůzlová, Kočí 2003)

### **2.3.6 SANGVINIK**

Je to jeden ze čtyř druhů temperamentu (stabilní extrovert). Krev (latinsky sangius) je tělní tekutina, která ho ovlivňuje. Je společenský, veselý, přístupný, čínorodý, bezstarostný, pohotově reagující, nenucený, hovorný, čilý a optimista. Jako typ je silný vyrovnaný a živý. Pracuje v rychlém tempu, je schopen vykonávat i několik činností



najednou. Jeho jednání je rozhodné, smělé, bezkonfliktní a umí se podřídit. Je také lehkovážný, nerozvážný, povrchní, hodně výřečný, málo sebekritický a někdy až přehnaně odvážný. Mívá sklony k častému střídání činností, které dělá. Z neurovědeckého hlediska u sangvinika dochází k průběhu silnému vzruchu a silnému útlumu. Je jasné, že sangvinik bude působit převážně v kolektivních sportech, protože je velice společenský a vůdčí typ s potřebou někoho vést. Reaguje přímo na vzniklé situace, o které nebývá při jakékoliv sportovní aktivitě v našem případě fotbalu, atletice a hokeji nouze. Záleží na tom, jaký k nim zaujme postoj, jestli se nechá rozhodit danou situací. Právě proto si dotyčný vybral právě kolektivní sport, kde mu s danou situací pomohou spoluhráči, aby se cítil úspěšně, při určitém pohybovém úkolu. (Čáp, Čechová, Rozsypalová 1992, Holeček 1993)

### **Klady**

Je velice společenský a má rád společnost. Citově je okázalý a dokáže vše přeměnit v legraci. V životě nachází spoustu vzrušení a dokáže své zážitky velice dobře podat. Vždy bývá vstřícný a optimistický. Již od dětství bývá zvědavý a veselý, hrát si dokáže úplně se vším, co je při ruce, miluje přítomnost ostatních, je rád v okruhu přátel, je rád středem veškeré pozornosti. Fyzický kontakt s ostatními lidmi je pro něj naprosto přirozený, jako jsou doteky a objetí. Může být výborným hercem, protože má v sobě vrozenou dramatickosti, která se v těchto odvětvích velmi dobře využívá. Miluje velké skupiny lidí a je tvůrčí. (Čáp, Čechová, Rozsypalová 1992, Holeček 1993)

### **Zápory**

Mívá rozděláno spoustu věcí, které není schopen a ani je nemůže dovést do zdárného konce. Moc mluví, je rozvláčný, bezstarostný a velice rád věci přikrašluje. Zřídka kdy vydrží v klidu a ani soustředěnost tím pádem nepatří mezi jeho kladné stránky. Je přehnaně soutěživý a vždy musí vyhrát nad ostatními. Těžce mu naskakují souvislosti některých věcí. Má svůj pohled na věc a uznává jen ten svůj. Neumí pochopit názory ostatních osob a jiné lidi často podceňuje. Ne vždy se mu to vyplácí. Zachovává si dětskou prostotu i v období dospělosti. (Čáp, Čechová, Rozsypalová 1992, Holeček 1993)

### 2.3.7 CHOLERIK

Člověk vyznačující se vznětlivostí. Žlutá žluč (řecky cholé), je jeho tělní tekutina, která ho ovlivňuje. Je to jeden ze čtyř druhů temperamentu. Dělíme jej pomocí Hippokratovy typologie temperamentu, typ silný, labilní extrovert. Jeho reakce je živá, vášnivá s výraznou mimikou, pracuje rychle a samostatně, dobře se prosazuje v kolektivu, rychle a energeticky jedná. Neovládá svoje emoce jako je impulsivnost, křik, netrpělivost, vzdorovitost, zvýšená dráždivost. Nastává velmi rychlé citové vzplanutí, agresivita, vzdorovitost a chybí mu schopnost sebeovládání. U tohoto typu jsou city hluboce prožívané a projevované. Často vyvolává konflikty interpersonálních vztahů, což může mít neblahý vliv chodu společnosti. I ve sportovním odvětví se pohybují a někdy způsobí vážné problémy klubu, ve kterém hrají. Jeho přední vlastností je optimismus, který je potřeba hlavně v období, kdy se tolik nedaří, jak bychom si představovali. Právě optimismus nám zajistí naději lepších zítřků, že to co se nám přihodilo dnes, už je zapomenuto a příště to bude určitě lepší. Právě díky optimismu jsme schopni se dostat o stupeň výš a tím víc si budeme danou situací užívat a budeme se cítit úspěšně, protože sport, který jsme si vybraly, nás baví, naplňuje a má smysl. Pro naší duševní pohodu je nezbytnou součástí našeho života a spousta věcí se od něj odvíjí. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992)

#### **Klady**

Je dynamická osobnost, která si jde pevně za svými cíli. Je velmi vstřícný a optimistický, čímž se shoduje se sangvinikem. Osoba stvořena pro vůdcovství a to už od raného věku. Aby mohla někoho vést, musí se pohybovat v nějakém sportovním kolektivu. Není lhostejný ani depresivní, je velmi rozhodný a má pevnou vůli, která mu umožňuje, aby dosáhl stanovených cílů. Nejde mu o to, aby někoho nadchl, ale dělá to pro sebe a má velkou touhu to dokázat. Zastane práce jak nikdo jiný, vyhledává boj a konkurenci, rád čelí překážkám, které musí překonat, aby dosáhl vytouženého cíle. Má rád krizové situace, ve kterých ob stojí a často v nich exceluje. Je hodně cílevědomí a je skvělý organizátor. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992)

## Zápory

Má svá hesla a zásady, kterými se ve svém životě řídí a snaží se je dodržovat. Pokud se mu něco nedaří nebo někdo poruší jeho pravidla, bývá nevrlý a nepříjemný. Má vždy pravdu, nesnese a ani náhodou si nepřipouští, že by se zrovna on mohl mýlit. Vždy musí zvítězit, aby si zachoval svoji tvář. Je to takový workoholik, který nepolevuje ze svého tempa, ke kterému nutí i okolí. Je rád, když stojí v čele a může vést lidi k lepšímu chování. Nechápe, jak někdo nemůže maximálně využít svých schopnosti pro danou věc v daném případě lenost v jednotlivém sportu. V tomto ohledu je nekompromisní, netrpělivý a netolerantní ke slabostem, zejména kvůli tomu špatně vychází s nerozhodnými a pomalejšími lidmi, než je on sám. Netrpělivý bývá u delšího čekání, na nějakou událost. Jeho chování je často agresivní. Okolí se jeho reakce mohou zdát často přehnané, ale to v danou dobu nic neznamena, protože cholerik se rychle rozčílí. Za pár okamžiků je schopen se na předešlé téma normálně bavit a znovu jednat o totožném problému, což většinu lidí spíše mate. Nerad je sám a má problémy, když je kolem něj ticho. Často se nezamýšlí, myslí si, že ztrácí čas. (Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992)

## 2.4 SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ

### 2.4.1 KOLEKTIVNÍ SPORT

Kolektivní sport pro kolektiv hráčů, je opakem individuálního sportu. Nastupují zde proti sobě dvě skupiny hráčů, kteří se snaží o ovládnutí společného předmětu. Výsledek je výrazně ovlivněn souhrou a součinností celého týmu, než výkonů jednotlivých hráčů. Je zřejmé, že na výkonu jednotlivých hráčů také záleží, ale důležité je jak hraje tým a ne jednotlivec. Jednotlivému hráči není lhostejné, jak hraje, neboť se chce jen zlepšovat a mít přínos do hry, ale v součtu je důležitý výkon mužstva než individuality. Mají velký vliv na formování jedince, na vytváření vzájemných vztahů a na sportovní výkony. V rekreačním sportu se vytváří sociální skupiny jako skupiny přátel, vrstevníků i jednotlivých známých. Každý kolektivní sport má svá pravidla podle, kterých se řídí jednotlivé oddíly i hráči, kteří je musí dodržovat. Stanovují počet hráčů na hřišti, možnosti střídání v průběhu hry nebo jak dlouho se bude hrát. Jednotlivé oddíly se nemusí těmito pravidly řídit doslova a nemusí je plně využívat, pokud se jedná třeba o střídání atd. Průběh hry obvykle řídí hlavní rozhodčí a asistenti. Jejich počet stanovují pravidla jednotlivých sportů.

(<http://telesna-ychova.studentske.eu/2007/11/vkonov-motivace-individuln-kolektivn.html>, [http://cs.wikipedia.org/wiki/Kolektivn%C3%AD\\_sport](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kolektivn%C3%AD_sport))

#### **2.4.2 INDIVIDUÁLNÍ SPORT**

I v individuálním sportu existuje forma výkonnostního a rekreačního sportování. U rekreační formy sportu je nabídnuta velká škála sportů (např. lyžování, jogging ....) Sportování není vázáno žádným kolektivem. Můžeme říci, že je to i méně časově náročné. Spoustě rekreačních sportovců to vyhovuje, neboť používají sport pro upevnění zdraví. Sportovci nemusí vytvářet jednotlivá družstva nebo skupiny a sportovní výkon je osobní záležitostí. (<http://telesna-ychova.studentske.eu/2007/11/vkonov-motivace-individuln-kolektivn.html>)

#### **2.4.3 FOTBAL**

Je to jedna z mnoha kolektivních her, kterou jsem si vybral pro svůj metodický výzkum, respondenti tedy budou fotbalisté. Fotbal je kolektivní sportovní, týmová, branková hra. Patří k nejoblíbenějším, nejrozšířenějším sportovním hrám na světě. Je také ekonomickým i politickým faktorem na profesionální úrovni. Slouží jako vhodná forma aktivního odpočinku, zábavy v rámci rekreačních aktivit. V tomto sportovním odvětví se pohybuje mnoho hráčů, ať už profesionálních nebo amatérských a spousta okolních vlivů ovlivňuje jejich prožitek v průběhu pohybového úkolu v tréninku. Zajímáme se o to, jak se sportovci cítí v daném sportovním odvětví a co může ovlivňovat nebo co přímo ovlivňuje jejich sportovní výkon. V tomto případě záleží na jednotlivých hráčích, jak přistupují k danému úkolu. Právě přístup v této kolektivní hře může být ovlivněn několika faktory. Naši spoluhráči, trenéři i rodiče jsou ti, kteří nám mohou pomoci k lepším výkonům. Díky nim, způsobům sportovní aktivity nebo motivace, mně nebo mým spoluhráčům mohou dopomoci k lepšímu prožitku dané sportovní aktivity. Je jasné, že u kolektivního sportu nás ovlivňuje hodně výkonnost, na které to hodně závisí. Pokud má fotbalista, oddíl formu, jde všechno snáz a jeho prožitek v průběhu sportovní aktivity bývá pozitivní. Když se daří, tak to umí každý. Horší je, když se nedaří a daní sportovci se s tím musí vypořádat. Právě u kolektivních sportů nás mohou ovlivnit vnější vlivy spoluhráči, zvolená taktika, trenér a neposlední řadě také fanoušci, rodiče. Všechny tyto aspekty nám dávají naději i motivaci k lepší psychickému stavu a tím i sportovnímu výkonu. Myslím si, že s pomocí

těchto vlivů dosáhneme vyrovnanosti jednotlivých hráčů na rozdíl od individuálního sportovního odvětví. (Votík, 2001)

#### 2.4.4 HOKEJ

Je týmový sport, který se hraje na ledě. Patří do skupiny nejrychlejší a nejoblíbenějších kolektivních sportů na světě. Hráči se pohybují pomocí bruslí, na kterých dosahují vysokých rychlostí. Vystřelený puk hokejkou golfovým úderem na branku, pak někdy přesáhne i rychlost 160 km/h. Střela zápěstím je pomalejší. Hra samotná vznikla koncem 19. století v Kanadě v Montrealu, kde byla roce 1878 vytvořena i pravidla. Brzy se rozšířil i do zemí Evropy zejména do částí severní a střední, později potom částečně i do Asie. První hokejový záznam mezi dvěma kluby byl pořízen 3. března roku 1875 v Montrealu na Victoria Skating Rink. Hokej se hraje, na tři třetiny po 20 min. Hraje se na hokejovém hřišti, kde proti sobě nastoupí dva jednotlivé týmy. Počet hráčů na obou stranách 5+1, 2 obránci, 3 útočníci (levé a pravé křídlo a centr) a 1 brankář. Každý hokejista v poli je vybaven bruslemi a hokejkou pomocí níž se snaží vstřelit branku. Utkání řídí 4 rozhodčí dva hlavní, starají se o regulérnost hry, kde posuzují fauly a udělují tresty, dva čároví a 2 video rozhodčí, kteří napomáhají ověřit skutečnost, jak bylo nebo nebylo branky dosaženo. Nesmí se přihrávat rukou, dosáhnout úmyslně branky jakoukoliv částí těla, vyházovat puk z vlastní třetiny mimo hřiště, hrát vysokou holí, hákovat, podrážet, držet a nedovoleně bránit. Za všechny tyto přestupky (fauly), podle míry hrubosti dostane 2min. nebo 2+2, když se objeví u zraněného hráče krev, provinilý hráč nesmí hrát podle výše uděleného trestu. Mužstvo, které se provinilo, hraje v oslabení. Hraje se tvrdým gumovým pukem neboli kotoučem. Gól platí pouze, pokud je vstřelen hokejkou pod úroveň horní části branky (břevna) nebo neúmyslným dosažením jiné části těla, kde napomáhá video rozhodčí, který situaci vyhodnotí. Cíl hry je jasný, vstřelit více branek než soupeř. Brankář je od toho, aby zabránil co nejvíce gólovým střelám soupeře ve prospěch svého mužstva. Právě brankář může nejvíce ovlivnit, jak zápas, psychiku spoluhráčů. Ale i soupeřů a má veliký vliv na prožitek hráče dané situace. Jelikož je i tato hra patří do kolektivních sportů i tady nás hodně ovlivňují vnější vlivy, které nám napomáhají situaci lépe zvládnout nebo se s ní lépe vypořádat. Jedná se o spoluhráče, trenéry, fanoušky..., kteří do této skupiny také patří a mají tak zásadní vliv na výkon svého týmu při dané hře. Hráč má zázemí, ví, že někam patří, bez těchto ukazatelů je velmi obtížné dosáhnout

maximálního prožitku při sportovní aktivitě. Jedno střídání celé pětky se pohybuje okolo 1 minuty. Mantinely na konci hřiště napomáhá udržet puk ve hře a tím i rychlejší spád hry, tím i nasazení. V hokeji platí dvě základní pravidla, která omezují pohyb puku při překročení jednotlivých čar. Jedná se o zakázané uvolnění a postavení mimo hru. Tyto situace mají na starost dva čároví rozhodčí. Každý hráč vloží do svého střídání maximum své rychlosti a nasazení v těchto situacích není času nazbyt, přemýšlet nad danou situací, hráči mohou cítit například šanci odskočit soupeři proměněnou gólovou šancí, pak nepochybně vzroste prožitek daného utkání, které se vyvíjí úspěšně. V této situaci by měl být prožitek pozitivní. Hokej řídí mezinárodní hokejová federace (IIHF) pod kterou spadá i kanadskoamerická NHL, která bývá často zmiňována jako nejlepší hokejová liga na světě. S IIHF jsou spjata i pravidla českého hokeje. V této kolektivní hře také dochází k ovlivnění svých spoluhráčů, kteří mají velký vliv na prožitek aktuální sportovní aktivity na rozdíl od individuálních sportů, který je atletika. ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Ledn%C3%AD\\_hokej](http://cs.wikipedia.org/wiki/Ledn%C3%AD_hokej), Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003)

#### 2.4.5 ATLETIKA

Atletika patří mezi nejrozsáhlejší a nejrozšířenější sportovní odvětví. Má dlouhou tradici a bohatou historii, jejíž počátky vznikaly ve starověkém Řecku. Obnovení atletiky v 19. století a prudký rozvoj ve 20. století až po současnost a má stoupající tendenci. Nejvíce federací sdružuje IAAF – mezinárodní asociace atletických federací, že všech světových, společenských a jiných sportovních organizací. V dnešní době IAAF představuje účast cca 200 členských zemí. Slovo atletika je řeckého původu a znamená tělesné cvičení i zápas. Je to jedno ze základních sportovních odvětví. Slovo atlet je též řeckého původu a znamená, kdo provozuje atletiku, sportovec, který má vyvinuté svalstvo a kostru. Zahrnuje disciplíny, které se skládají z přirozených pohybů, jež jsou dobře dostupné pro širokou veřejnost. Upevňuje základní struktury jako je běh, hody a skoky objevující se v běžném životě, dětí, mládeže i dospělých pro vykonávání mnoho sportovní činnosti. Má komplexní účinek na organismus sportovce – zdravotní, výchovný a vzdělávací. Je zařazena ve školních osnovách na všech stupních jednotlivých škol. Je součástí výchovy a vzdělávání všech dětí a celé populace mládeže na celém světě. Jednotlivě aplikované atletické disciplíny mohou být účinným prostředkem k odstranění jednostranného zatížení jiným sportem, jedná se o kompenzaci nezdravého způsobu života. Rekreační osobité hry, formy

atletiky a jednotlivě upravené soutěže, jsou průpravným prostředkem pro jiné sporty, zábavy, seberealizace sociálního života. Atletika je základem jiných sportovních odvětví, především se myslí rozvoj všech schopností. Obsahuje atletické pohybové schopnosti, které mají rozdílnou strukturu pohybu a jiný charakter bioenergetického krytí. Dělíme ji na několik jednotlivých disciplín a různých skupin. Cvičení byla převzatá ze starořecké atletiky. Český atletický svaz byl založen v roce 1897 a mezinárodní asociace atletických federací v roce 1912.

1. Olympijské hry – 1896 v Aténách

1. Mistrovství světa – 1983

1. Mistrovství Evropy - 1938

Rozdělení: Lehká atletika

Chůze: (muži – 20km, 50km), (ženy 20km)

Běhy: hladké – m, ž 100m, 200m, 400m, 800m, 1 500m, 5 000m, 10 000m, maratón

překážkové – m 110m, 400m, 3 000m, ž 100m, 400m, 3 000m

štafetové – m i ž 4x100m, 4x 400m

krátké – 100m, 200m, 400m

střední – 800m, 1500m

dlouhé – 5000m, 10 000m

Skoky: horizontální m, ž skok do dálky, trojskok

vertikální m, ž skok do výšky, skok o tyči

Vrhy a hody

Vrhy: m, ž vrh koulí

Hody: hod diskem, oštěpem a kladivem

Víceboje: 10 boj – 1. den: 100m, skok do dálky, vrh koulí, skok do výšky, 400m

2. den: 110m překážek, hod diskem, skok o tyči, hod oštěpem, 1500m

7 boj – 1. den: 100m překážek, skok do výšky, vrh koulí, 200m

2. den: skok do dálky, hod oštěpem, 800m

Těžká atletika

zápas, vzpírání a silový trojboj, (Čilík, a kolektiv, 2009)



### 3 METODIKA VÝZKUMU

#### 3.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Pro účely výzkumu jsme požádali 120 dospělých sportovců vybraných z jednotlivých oddílů. Výběr jednotlivých sportů a soutěží by měl výkonnostně odpovídat objektivnímu šetření tak, aby zvolený výzkumný soubor byl pokud možno homogenní. Zvolené soutěže se pohybují na stejné výkonnostní úrovni ve srovnání sportů mezi sebou a tím zajistí objektivní výsledky studie. Požádali jsme 120 sportovců (mužů) registrovaných ve sportovních oddílech a provozují aktivně sportovní činnost. Věkové rozpětí dotazovaných respondentů se pohybovalo od 18 – 35 let. Respondenti zastupují jednotlivé kolektivní a individuální sporty. Pokud se jedná o kolektivní sporty, vybrány byly dva nejrozšířenější sporty v České republice - fotbal a hokej. Dotazovali jsme se 80 jednotlivých hráčů, kteří zastupují tyto sportovní oddíly: FK Holýšov, SK Klatovy 1989, SK Slavoj Pacov, ZČE Plzeň, FK Spartak Chrást, zde se jedná o Krajský přebor. Hokeji patří toto zastoupení hráči 2. ligy a to týmům HC Baník Sokolov, HC Klatovy a konečně na řadu přichází individuální sport atletika, kde jsme se dotazovali 40 sportovců závodících za tyto prvoligové atletické oddíly AK Bílina, Triatlet Karlovy Vary, AK Olomouc, SK Škoda Plzeň, AK Brno, FSPS Hradec Králové, Hvězda SK Pardubice.

#### 3.2 ZVOLENÁ METODA

Naše výzkumná studie zjišťuje, jaká je orientace sportovcova prožívání v rámci své sportovní aktivity. Zda je ovlivňuje jimi zvolený sport, při prožívání svého úspěchu či úspěchu sportovního družstva. Pochopitelně, že zde spolupůsobí celá řada známých i neznámých faktorů. Orientaci sportovců vybraných sportů nám pomůže zjistit „ego – task“ orientace, díky níž zjistíme jestli převládá orientace na „ego“ (sebe sama), nebo „task“ na sportovní výkon. Jednotlivé respondenty dělíme do tří rozdílných skupin. Podle rozdělení jednotlivých sportů, které sportovci zastupují. Zvolili jsme metodu dotazníkovou. Duda, J. L. (1989) Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, p. 318-335 Použili jsme dotazník „ego-task“ orientace, který má 12 položek (Duda, 1989). Jedná o dvanáct otázek, uzavřených odpovědí s možností výběru, kde se vybraných respondentů budeme ptát na zaznamenávající pocity při provádění

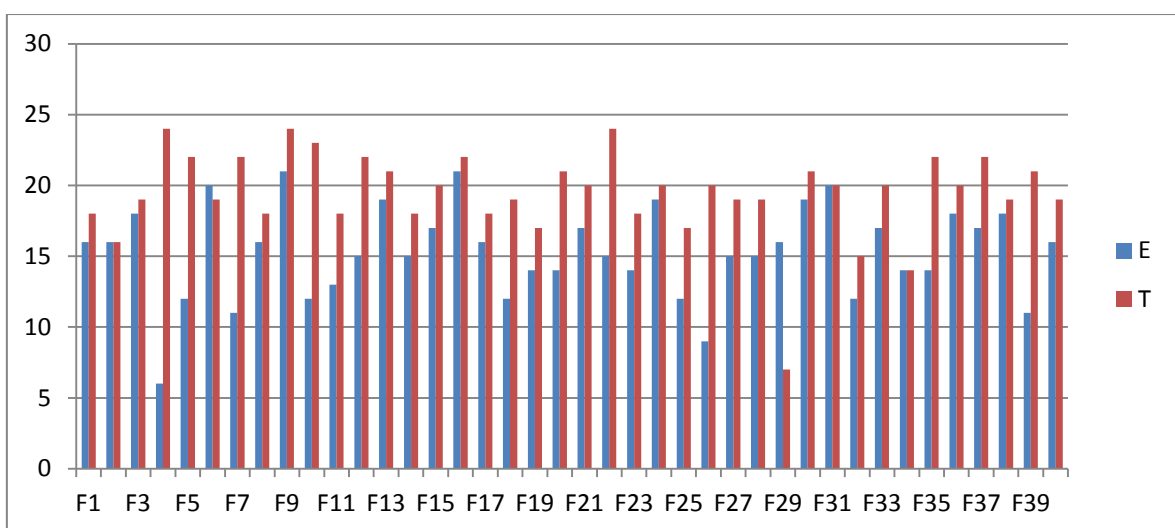
sportovní aktivity. Proband má za úkol přemýšlet, jak trefně následující tvrzení popisuje situaci respondenta, při které se cítí ve sportu neúspěšněji. Použili jsme „ego-tak“ orientaci a porovnali výsledky mezi třemi sportovními odvětvími (fotbal, hokej, atletika). Získané výsledky dotazníkového šetření jsme zpracovali z pohledu jednotlivců i skupin jednotlivých sportů. Následně jsme provedli analýzu dat a jejich statistické zpracování. Ke statistickému zpracování jsme použili t-test pro dva nezávislé soubory a analýzu rozptylů ANOVA, čímž jsme ověřili stanovené hypotézy.

### 3.3 INTERPRETACE VÝLEDKŮ

Pro rozbor dat, byl použit dotazník „ego – task“ orientace v kolektivních a individuálních sportech. V jednotlivých grafech byly zaznamenány tyto hodnoty, které se týkají rozdělení jednotlivých sportovních odvětví, ať už z hlediska průměrů nebo rozptylu. Jednotliví respondenti měli přemýšlet, jak trefně následující tvrzení popisuje psychický stav respondenta, kdy se cítí ve sportu neúspěšněji. Výsledky orientace byly zaznamenány ze třech odlišných sportů. Jednalo se o fotbal, hokej a atletiku. Zde budeme zjišťovat, jak zvolený sport nebo jiné vlivy ovlivňují jednotlivé respondenty při průběhu sportovní aktivity.

#### Fotbal

Graf č.1, „ego – task“ orientace fotbalistů

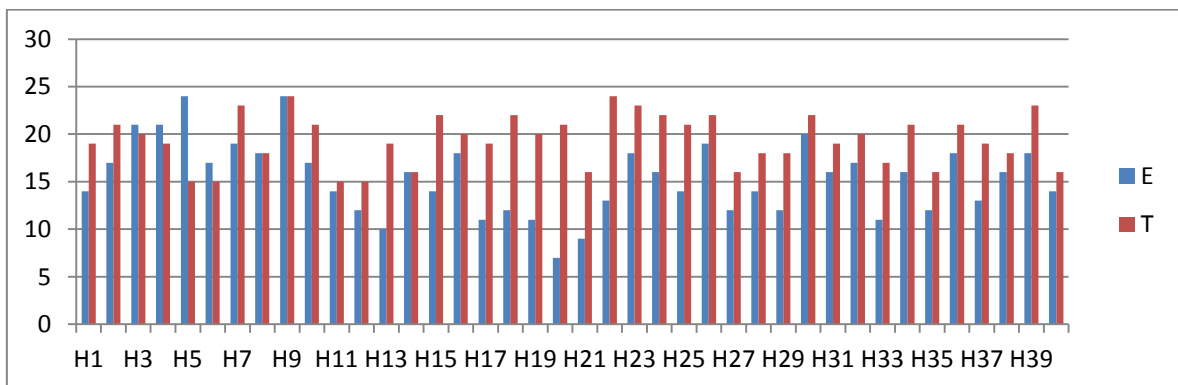


Graf 1 „ego - task“ orientace fotbalistů

Z uvedeného grafu že u fotbalistů převládá soustředění na samotný pohybový úkol tedy na „task“, jen u málo případů můžeme vidět opak. Rozptyl hodnot souboru ve skupině fotbalistů je nejmenší ze všech skupin ( $s^2=10,7$ ) a „ego-task“ orientace je poměrně vyrovnaná, což ukazují i grafy č. 4, 5, kde jsou všechna sportovní odvětví začleněna.

## Hokej

Graf č.2, „ego – task“ orientace hokejistů

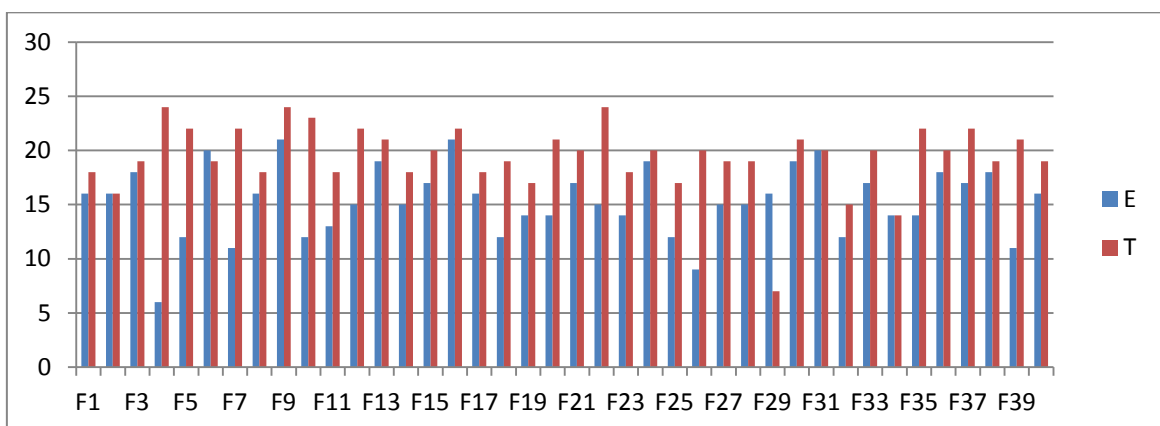


Graf 2 „ego - task“ orientace hokejistů

V tomto případě se jedná o podobný výsledek, jako byl zaznamenán u fotbalistů, nicméně jsou vidět větší rozdíly mezi „ego“ a „task“. Ve skupině byl zaznamenán. Mají největší rozptyl (14,98). Rovněž převládá větší orientace na „task“, tedy na pohybový úkol, než na „ego“, sebe sama.

## Atletika

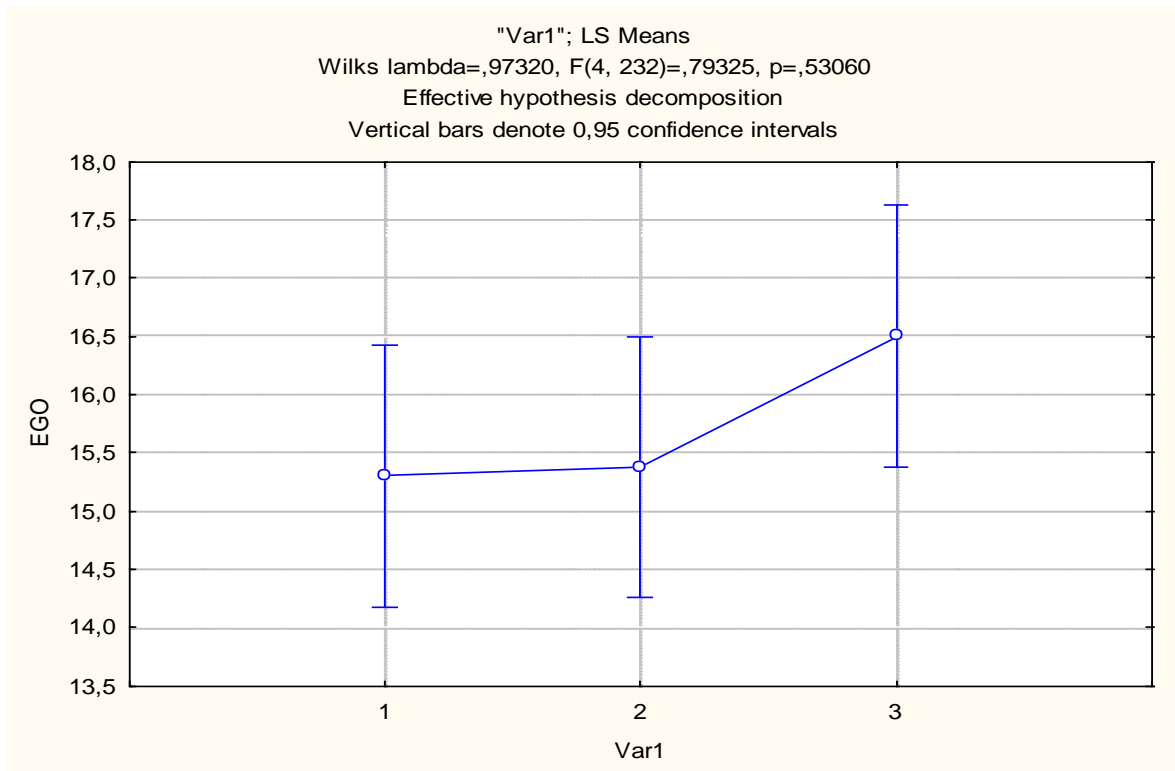
Graf č. 3, „ego – task“ orientace atletů



Graf 3 „ego - task“ orientace atletů

Naměřené hodnoty, kterých jsme dosáhli u atletů, jsou poměrně rozdílné a je mezi nimi větší rozdíl v poměru „Ego a task“, než který byl zaznamenán u kolektivních sportů (viz graf č. 4, 5).

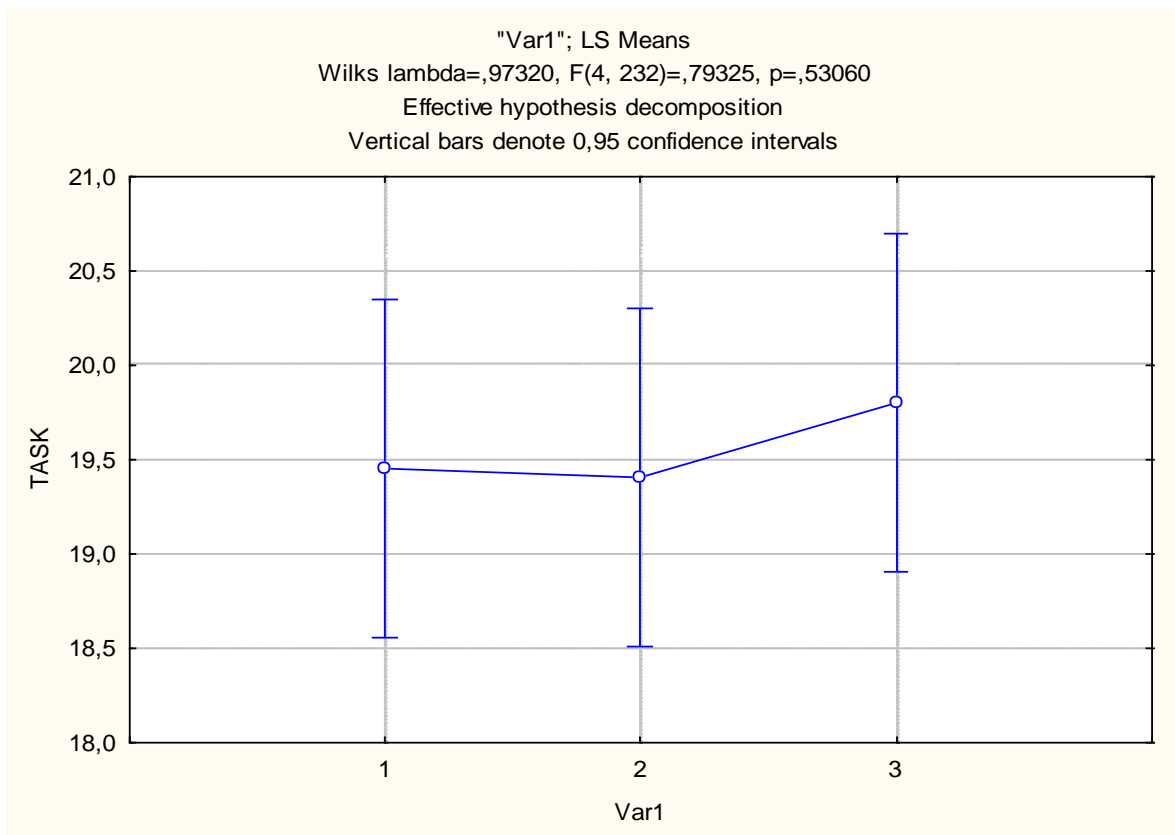
Graf č. 4, Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „ego“



Graf 4 Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „ego“

Na zpracování výsledků jsme použili statistickou metodu ANOVA, která porovnává jednotlivé rozptyly mezi třemi skupinami sportovců. Jednotlivě naměřené hodnoty v grafu č. 4, pro porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „ego“. Zjistili jsme, že u kolektivních sportů se vyskytují podobné odpovědi v položce „ego“ a sport individuální se v tomto ohledu výrazně liší. Může to být způsobeno tím, že atleti se zaměřují při svém sportovním výkonu, především na sebe a záleží jen na nich, jak zvládnou danou situaci mezi jednotlivými soupeři. Musí si poradit sami, kdežto fotbalisté a hokejisté jsou ovlivněni spoluhráči, kteří jim pomohou, zvládnout obtížnou situaci při sportovní aktivitě. U těchto naměřených hodnot jsme zjistili statisticky významný rozdíl při porovnání rozptylů u jednotlivých sportovních odvětví.

Graf č. 5, Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „task“

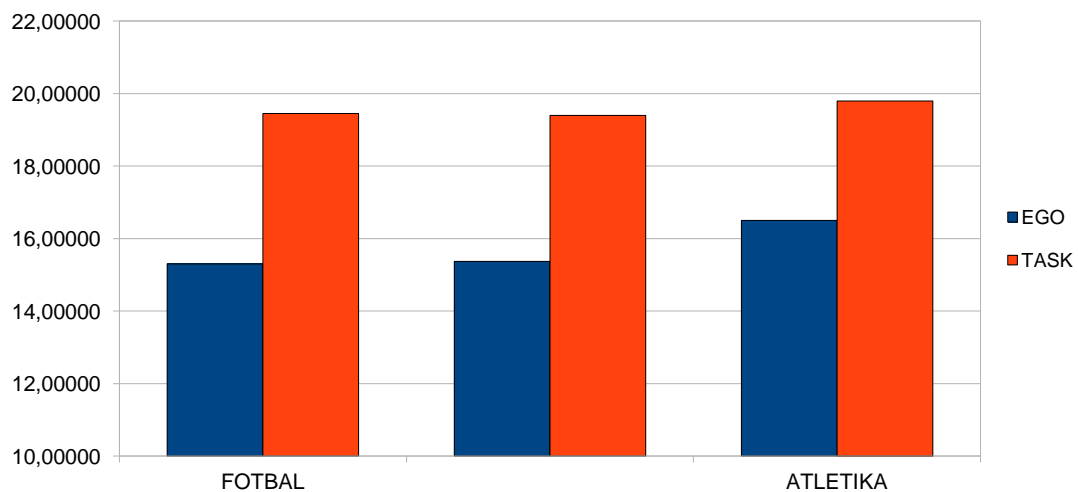


Graf 5 Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „task“

Pokud se jedná o ANOVU pro „task“, jsou výsledky podobné. Které jsme zaznamenaly předchozím grafu č. 4 porovnání rozptylů proměnných pro „ego“. Fotbalisté se skoro rovnají hokejistům, při průběhu sportovní aktivity, kdežto atleti se soustředí více na svůj pohybový úkol při sportu, tyto hodnoty jsou zaznamenány v grafu č. 5, Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „task“. U těchto naměřených hodnot je patrné, že naměřené hodnoty respondentů fotbalu a hokeje jsou téměř podobné, kdežto atletika se liší. Byla zaznamenána statistická významnost rozptylů, které nám určuje parametr  $F = 3816,343$ , hladina významnosti  $p=0,00$  pro porovnání rozptylů „ego – task“ orientace. Je to pochopitelné, že atletika se bude lišit, je to individuální sport, kde atleti musí zvládnout sportovní výkon sami. Na rozdíl od kolektivních sportů, kde jsou jednotliví hráči ovlivněni spoluhráči a ti nám pomůžou daný úkol zvládnout. Naměřené hodnoty jsou uvedeny v grafu č. 5., odpovídají domněnkám, které jsme před začátkem výzkumné studie stanovili.

	FOTBAL	HOKEJ	ATLETIKA
EGO	15,30000	15,37500	16,50000
TASK	19,45000	19,40000	19,80000

Graf č. 6, Věcné porovnání průměrů – fotbal, hokej a atletika



Graf 6 věcné porovnání průměrů

T- Test, kde jsme naměřili hodnoty statisticky nevýznamné. Z grafu č. 6 jsou zaznamenáno porovnání průměrů „ego – task“ orientace, mezi odlišnými sportovními skupinami, které jsme si vybrali pro svoji výzkumnou studii. Zpracované výsledky T – testu se blíží ke střední hodnotě nízké statistické významnosti. Porovnání fotbalistů a atletů se  $T = -1,57$  ;  $P \leq 0,12$  a u hokejistů a atletů jsme naměřili tyto hodnoty  $T = -1,35$  ;  $P = 0,18$ ; jsou statisticky nevýznamné.

## 4 DISKUSE A ZÁVĚR

### 4.1 DISKUSE

Získané výsledky jednotlivých souborů odpovídaly předpokládaným hypotézám, které byly na začátku setření výzkumné studie uvedeny. Hypotéza: 1. že „ego – task“ orientace hráčů kolektivních sportů bude podobná. Předpokládali jsme, že hypotéza: 1 pro „ego – task“ orientace hráčů kolektivních sportů bude podobná, oproti sporu individuálnímu atletice. Výzkumná studie ukázala, že atleti jsou více orientovaní na „ego i task“ a záleží jim více na splnění sportovního úkolu i na vlastním prožitku a uspokojení. Což potvrdilo hypotézu: 2, která předpokládá, že skupina atletů bude převládat orientace na „ego“ (sebe sama). Výsledky tohoto šetření ukázaly, že pokud se budeme zaměřovat na „ego“ i na „task“, jsou výsledky fotbalistů téměř podobné s výsledky hokejistů. Může to být způsobeno tím, že jsou ovlivňováni okolními vlivy a to svými spoluhráči, trenérem atd. Atleti se musí soustředit jen na svůj výkon i na prožitek, nesportují přeci proto, aby prohráli, ale naopak aby si užili závod v jeho průběhu a dosáhli pro ně uspokojivého výsledku. Prožitek jednotlivých sportovců, může být ovlivněn několika vlivy, které psychiku sportovce při sportovní aktivitě bezpochyby ovlivňují. Máme na mysli třeba motivaci, bez které nejde sport dělat. Stanovení určitého cíle, kterého chceme dosáhnout a pro ten jsme schopni udělat cokoliv. Nebo sportovní výkony v poslední době, jak se nám daří v průběhu jednotlivých soutěží. Nebo jak trenér hodnotí mužstvo i jednotlivé hráče. Rodinné zázemí, které nás podporuje a dává nám impuls, když se právě nedaří. Zvolená taktika, která velmi ovlivňuje prožitek při sportovní aktivitě. Psychologie sportu, kdy pochválit a kdy pořádně domluvit, nabudit jednotlivé sportovce pro danou situaci. Pozornost, pozorování i učení nám pomohou jednotlivé situace lépe zvládnout, nebo se na ně ještě lépe připravit. Nesmíme zapomenout na charakter jednotlivých sportovců, který přímo ovlivňuje jejich sportovní výkon a tím i prožitek a v neposlední řadě i jednotlivé spoluhráče nebo i soupeře. Je důležité v případě kolektivních sportů, kdo tým vede, jaká je jeho morálka, vnitřní duch, když se zrovna zápas nevyvíjí dobře a je potřeba zabrat. Myslím si, že na osobnostním charakteru záleží nejvíce, protože ten přímo ovlivní rozpoložení jednotlivých sportovců a je úplně jedno jestli se jedná o kolektivní a individuální sport. Pomocí T – test, jsme naměřili statisticky nevýznamnou hodnotu a graf

č. 6, nám určuje porovnání průměrů, kde srovnáváme „ego a task“ najednou mezi zvolenými sportovními skupinami. Naměřené hodnoty vyčteme z grafu č. 6. Je na první pohled zřejmé, že i v tomto případě se atleti výrazně liší od fotbalistů a hokejistů, jejichž výsledky jsou naopak téměř podobné. Jednotlivé výsledky mohou být zkreslené. Byl zvolen malý rozsah souboru, jednotlivé dotazníky byly anonymní a mohlo docházet k ledabylosti vyplňování jednotlivých otázek od dotázaných respondentů, které byly uzavřené s možností výběru, kde sportovec zaškrtl, co ho napadlo. Všechny tyto zmíněné atributy ovlivňují výsledky této výzkumné studie, ale bez nich si nynější sport nedovedeme ani na chvíli představit. Jsou součástí dnešního sportu a je jen na nás sportovcích, jak danou situaci vyřešíme. Snažíme se o to, abychom byli úspěšní ve všem, co děláme a sport, který jsme si zvolili, jako rekreaci není výjimkou.

#### 4.2 ZÁVĚR

V naší výzkumné studii se naplnily předpoklady, které jsme stanovili na začátku výzkumné studie. Pro výzkumnou studii byl vybrán dotazník „ego – task“ orientace, kde respondenti odpovídali na 12 otázek kombinovaných, jak na „ego“ (sebe sama), tak na „task“ orientace na sportovní výkon s možností uzavřených odpovědí s výběrem. Průběh jednotlivé studie byl zdlouhavý, neboť ochota jednotlivých sportovců nebyla tak pohotová, jak jsem předpokládal. Zvolené hypotézy, které jsme stanovili, se potvrdily, neboť orientace „ego – task“ u kolektivních sportů byla téměř podobná a u individuálního sportu se výrazně lišila. Zvolili jsme statistickou metodu ANOVA, která nám zajistila porovnání jednotlivých rozptylů, třech rozdílných sportovních skupin v zastoupení fotbalu, hokeje a atletiky, grafy č.4. A na závěr použit T – test a v grafu č. 6 pro porovnání věcných, kde jsme dosáhli podobných hodnot, které jsou statisticky nevýznamné. Z hodnot je patrné, že „ego - task“ orientace se u kolektivních sportů je téměř podobná, kdežto u sportu individuálního se výrazně liší. Myslím, že cíl studie byl splněn. Z naměřených hodnot, které jsme získali, se nám podařilo potvrdit stanovené hypotézy. Cíl studie byl splněn, neboť jsme zjistili „ego – task“ orientaci u třech rozdílných sportovních skupin



## 5 SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

### 5.1 POUŽITÁ LITERATURA

1. Kamenický, K. a kolektiv, Technika-lehkoatletických disciplín SPN č.:73-08-02 :Praha 1977
2. Svoboda, B., Vaněk, M. Psychologie sportovních her, vydala Olympia, Praha 1986
3. Bauer, G. Hrajeme fotbal (průvodce sportem), vydavatelství Kopp, ISBN 80-7232-066-1
4. Tod, D., Thatcher, J., Rahman R. Psychologie sportu (pohled psychologie), vydala Grada Praha 2012 ISBN 978-80-247-3920-5
5. Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, A., Slepíčka, P. Psychologie sportu, SPN č. 36-06-15/2 - 2. vydání
6. Vacula, J. a kolektiv. Trénink atletických disciplín, SPN:Praha 1983
7. Votík, J. Sportovní příprava ve fotbalu, Vydala ZČU Plzeň 1998
- 8 Kureš, J., Hora, J., Jáchimstál, B., Nitsche, M., Špak, J. Pravidla fotbalu, Pravidlová komise ČMFS (FAČR), vydala Olympia Praha 2007, ISBN 978-80-7376-035-9
9. Macák, I., Hošek, V. Psychologie tělesné výchovy a sportu, SPN Praha 1989 č.36-06-31/1
10. Votík, J., Zabalák, J. Fotbalový trenér, Základní průvodce tréninkem, vydala Olympia Praha 2003
11. Jirka, J., Popper, J. a kolektiv Malá encyklopedie atletiky, vydala Olympia Praha 1990
12. Hobza, V., Rektořík, J. a kolektiv Základy ekonomie sportu, vydal Ekopress Praha 2006, ISBN 80-86929-04-3
13. Jansa, P., Dovalil, J. Sportovní příprava, vydání I. Praha 2007, ISBN 80-903280-8-3
14. Čermák, J., Jůzlová, J., Kočí A. Nové Universum všeobecná encyklopedie, Praha 2003, ISBN 80-242-1069-x
15. Slepíčka, P., Hošek V., Hátlová B. Psychologie sportu, Praha 2011, ISBN 978-80-246-1602-5

16. Dovalil, J., a kolektiv. Lexikon sportovního tréninku, Praha 2008, ISBN 978-80-246-1404-5
17. Čáp, J., Čechová, V., Rozsypalová, M. Psychologie 1, Praha 1992, ISBN 80-04-24494-
18. Stackeová, D. Relaxační techniky ve sportu, Praha 2001, ISBN 978-80-247-3646-4
19. Prokešová, M., Základy psychologie, Ostrava 1994, ISBN 80-85798-15-8
20. Votík, J., trenér fotbalu B licence, Praha 2001, ISBN 80-7033-598-X
21. Čilík, I., a kolektiv, Atletika, Banská Bystrica 2009, ISBN 978-80-8083-892-8

## 5.2 ODKAZY NA INTERNETOVÉ STRÁNKY

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sport> ? odkaz na internetovou encyklopedii Wikipedia, definice slova ?sport?, historie sportu
2. [http://en.wikipedia.org/wiki/Sport\\_psychology](http://en.wikipedia.org/wiki/Sport_psychology) ? odkaz na internetovou encyklopedii Wikipedia, historie psychologie sportu
3. <http://www.google.cz/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=nMOfk5Uulfm2hM&tbnid=xGqppy7MGOha6M:&ved=0CAUQjRw&url=http%3A%2F%2Fmechatronik.blog.cz%2F0902%2F9-emoce-a-temperament&ei=P14-U73CL4ftQbB-oGIDA&bvm=bv.64125504,d.Yms&psig=AFQjCNEVpatdZUKtk7mjW1tB4vnbdwL2MQ&ust=1396682658514327>
4. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Kolektivn%C3%AD\\_sport](http://cs.wikipedia.org/wiki/Kolektivn%C3%AD_sport)
5. <http://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/vkonov-motivace-individuln-kolektivn.html>
6. Duda, J. L. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 1989 p. 318-335

## 6 SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ

Seznam obrázků:

Obrázek 1 - Eysencovo schéma temperamentu ..... 16

Seznam grafů:

Graf 1 „ego - task“ orientace fotbalistů ..... 30

Graf 2 „ego - task“ orientace hokejistů..... 31

Graf 3 „ego - task“ orientace atletů ..... 31

Graf 4 Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „ego“ ..... 32

Graf 5 Porovnání rozptylů skupin fotbalu, hokeje a atletiky v proměnné „task“ ..... 33

Graf 6 věcné porovnání průměrů..... 34

## 7 RESUMÉ A KLÍČOVÁ SLOVA

### 7.1 RESUMÉ

Naším hlavním cílem, bylo zjistit „ego – task“ orientaci ve sportech kolektivních a sportech individuálních. Bylo vybráno 120 dotazovaných registrovaných sportovců ve věku od 18 - 35 let. Výzkumná studie probíhala v těchto oddílech FK Holýšov, SK ZČE Plzeň, Klatovy 1898, SK Slavoj Pacov, HC Baník Sokolov, HC Klatovy, AK Bílina, AK Škoda Plzeň, AK Maraton Plzeň, SK Hvězda Pardubice, AK Tri atlet KV, SK Brno, SK Olomouc a TJ Slavoj BANES Pacov. Metodou výzkumu byla zvolená forma dotazování, kde jednotlivý sportovci odpovídali, jak se cítí při sportovním úkolu. Z naměřených hodnot bylo patrné, že sportovci kolektivního sportu mají odpovědi velmi podobné, kdežto odpovědi sportovců individuálních sportů se od nich výrazně liší. Jednotlivé výsledky výzkumné studie zjistíme pomocí grafů č. 4, 5, kde jsme pomocí statistické metody ANOVA, zaznamenaly statistickou významnost rozptylů, kterou nám určuje parametr  $F = 3816,343$ , hladina významnosti  $p = 0,00$  pro porovnání rozptylů „ego – task“ orientace. K porovnání jednotlivých průměrů jednotlivých souborů nám postačí graf č. 6 věcného porovnání průměrů. Myslím, že cíl studie byl splněn, neboť z naměřených hodnot jsme potvrdily stanovené hypotézy.

### 7.2 KLÍČOVÁ SLOVA

Psychologie sportu, „ego – task“ orientace, fotbal, hokej, atletika

## 8 SUMMARY AND KEY WORDS

### 8.1 SUMMARY

Our main goal was to find " ego - task " orientation in collective and individual sports. We have chosen 120 registered athletes from 18 to 35 years old, who were surveyed before the analysis itself. The research study was carried out in the following sections: SECTION FK Holyšov , SK ZČE Plzeň , Klatovy 1898 SK Slavoj Pacov, HC Banik Sokolov, HC Klatovy , AK Bílina , AK Škoda Plzeň , Plzeň AK Marathon , SK Pardubice Star , AK Tri athlete KV , SK Brno , SK Olomouc and TJ Slavoj BANES Pacov . The chosen research method was questioning where individual athletes answered how they feel when doing sport task. From the measured values it was evident that collective sport athletes responded in a very similar way, whereas the responses of individual sports athletes vary considerably from the responses of collective sport athletes. Each and every result of a research study can be seen from the graphs number 4 and 5, where the statistical method ANOVA showed statistical significance of the variance , which is set with the parameter  $F = 3816.343$ , significance level  $p = 0.00$  for the comparison of variances " ego - task " orientation. To compare the averages of each file we can use chart number 6 of factual comparison of averages, which is quite sufficient. I think that the goal of the study was fulfilled, as we confirmed the hypothesis with the measured values.

### 8.2 KEY WORDS

sport psychology, „ego – task“ orientation, football, hockey, athletics