

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**EGO - TASK ORIENTACE U RŮZNĚ ZAMĚŘENÝCH  
SPORTOVců V DOROSTENECKÉM VĚKU (15 - 18) LET**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Bc. Jan Zich**

*Učitelství pro střední školy, obor tělesná výchova a geografie*

Vedoucí práce: Mgr. Daniela Benešová, Ph. D.

**Plzeň 2017**

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

V Plzni, 26. června 2017

.....  
vlastnoruční podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucí mé diplomové práce paní Mgr. Daniela Benešové, Ph.D. za průběh vedení, odborné konzultace a cenné rady při zpracovávání podkladů. Dále bych chtěl poděkovat všem trenérům, hráčům a závodníkům za ochotu, bez které by tento výzkum nebylo možné uskutečnit.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

## OBSAH

1	ÚVOD .....	3
2	CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÁ OTÁZKA, HYPOTÉZA .....	5
2.1	CÍL PRÁCE .....	5
2.2	ÚKOLY PRÁCE .....	5
2.3	VÝZKUMNÁ OTÁZKA .....	6
2.4	HYPOTÉZA .....	6
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	7
3.1	SPORTOVNÍ VÝKON A JEHO STRUKTURA JAKO VÝCHODISKO RACIONÁLNÍHO TRÉNINKU .....	7
3.1.1	Sportovní trénink jako proces motorického učení .....	7
3.1.2	Teoretická interpretace sportovního tréninku .....	8
3.1.3	Kondiční faktory .....	8
3.1.4	Kondiční faktory .....	10
3.1.5	Faktory taktiky .....	11
3.1.6	Psychické faktory .....	14
3.1.7	Senzomotorické schopnosti .....	14
3.1.8	Intelektuální schopnosti .....	14
3.1.9	Osobnostní faktory .....	15
3.1.10	Situační faktory .....	15
3.2	SPORT A HRA .....	17
3.2.1	Trénink a utkání .....	17
3.2.2	Fáze hráčského vývoje .....	18
3.2.3	Rozhodčí .....	19
3.3	SCHOPNOSTI .....	20
3.3.1	Vedení .....	21
3.3.2	Regenerace .....	22
3.3.3	Relaxace .....	24
3.4	PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT .....	25
3.4.1	Myšlení ve sportu .....	25
3.4.2	Emocionalita ve sportu .....	27
3.4.3	Radost a sport .....	28
3.4.4	Sportovní výkon .....	30
3.5	OSOBNOSTI VE SPORTU .....	31
3.5.1	Sportovní talent .....	31
3.5.2	Psychotyp a somatotyp .....	33
3.5.3	Temperament .....	37
3.5.4	Sportovní charakteristika .....	38
3.6	DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	39
3.6.1	Dorostenecký věk (15 – 18) let .....	39
3.6.2	Psychologie sportu .....	41
3.6.3	Motivace .....	41
3.6.4	Životaspráva a mentální hygiena .....	42
3.6.5	Trenér .....	43
3.6.6	Výkonová motivace .....	43
3.6.7	Sportovní dovednosti .....	45
3.6.8	Dědičnost .....	45
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	47

---

4.1	POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	47
4.2	METODIKA VÝZKUMU .....	48
4.3	VÝSLEDKY ŠETŘENÍ .....	49
4.3.1	Prokázání hypotézy.....	49
5	DISKUSE .....	68
6	ZÁVĚR.....	72
7	RESUMÉ .....	73
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE .....	74
	INTERNETOVÉ ZROJE.....	75
9	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ .....	76

## 1 ÚVOD

Téma diplomové práce jsem zvolil především v souvislosti s mojí sportovní kariérou. K tomu mě vedla i možnost využít mé bohaté zkušenosti a vědomosti, které jsem v tomto srovnávání mohl uplatnit. A také a jak moc se sport změnil od doby, kdy jsem přešel mezi dospělé. Také jsem si prošel dorosteneckým obdobím a vím, jaké překážky musí respondenti překonat, nejen na tréninku ale i v osobním životě, aby jejich koncentrace směřovala vždy ke sportu. Je to jedno z nejsložitějších období, ve kterém se sportovec rozhoduje, jestli nadále pokračovat mezi dospělými či nikoliv. Tento přechod bývá nejobtížnějším obdobím ve sportovcově kariéře všech sportovních odvětví. V tomto případě se jedná o fotbal, florbal, atletiku a plavání.

Požadavky na jednotlivé sportovce se neustále zvyšují zejména z hlediska fyzické i psychické stránky. Z podkladů budu zkoumat zaměření Ego – Task orientace jednotlivých sportovců z různých sportovních odvětví. Zjištěné pocity z průběhu pohybové aktivity vyhodnotím různými metodami. Domnívám se, že mezi nejdůležitější složky sportovcovy kariéry bezpochyby patří psychická a fyzická odolnost. Nezanedbatelnou, naopak velmi důležitou složkou sportovního výkonu je motivace. Bez této vlastnosti nelze dosáhnout nejlepších sportovních výkonů, ale ani úspěchů v osobním životě.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji jednotlivým pojmům, které přímo či nepřímo ovlivňují sportovní výkon. Jedná se o pojmy motivace, osobnostní faktory, sportovní výkon, kondiční faktory, faktory techniky a taktiky a řadu dalších pojmů. Následně se snažím vysvětlit fáze hráčského vývoje, pak schopnosti, vedení aj.. Nejdůležitější je Ego – Task orientace, ke které se sportovci podle jejich osobnostních rysů i sportu přiklánějí. Jestli je jejich orientace zaměřená na Ego (sama sebe) a jeho zvyšování pomocí sportovní aktivity spojené s případným úspěchem. Jedinci orientující se na Task (výkon) mají radost při plnění pohybového úkolu. V závěrečné fázi teoretické části se zabývám temperamentem, somatotypem a dědičností.

V praktické části jsem zpracovával data nejdříve kolektivních sportů (fotbal, florbal) a potom individuálních, abych zdůraznil odlišnost různých sportovních odvětví. Dále rozdílností chlapců/dívek a poté mezi jednotlivými posty obránce/útočník.

Výsledky jsem vyhodnotil pomocí jednotlivých grafů a tabulek. Pro zkoumání různých souborů byla použita neparametrická metoda Kruskal-Wallis test, která se zabývá existencí statisticky významných rozdílů mezi dvěma nebo více skupinami. Pro rozlišení dvou nezávislých souborů jsem použil metodu Mann – Whitney U test. Využitím těchto metod proběhlo testování vybraných sportovců z různých sportovních odvětví.



## 2 CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÁ OTÁZKA, HYPOTÉZA

### 2.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je posoudit, zda existují rozdíly Ego – Task orientace u dorostenců (15 – 18) let v kolektivních a individuálních sportech. Zvolenou anamnézou se detailněji zaměříme na jednotlivé sporty a jejich specifika.

Pomocí zvolené anamnézy jednotlivých parametrů např. post hráčů (útočník, obránce) ve sportovní hře, která souvisí s případnou orientací na sama sebe nebo výkon.

Dalším parametrem ovlivňující prožívání sportovní činnosti je bezpochyby věk, pohlaví a vybrané sportovního odvětví. Jaký vliv, budou mít tyto parametry na obdržené výsledky a jaká bude převládat Ego – Task orientace na sama sebe nebo na výkon.

Výzkumné šetření probíhalo v těchto oddílech:

**fotbalu** (SK Slavia Praha, FC Viktoria Plzeň, Bohemians Praha 1905 a Dukla Praha).

**atletiky** (AK Škoda Plzeň, SK Hvězda Pardubice a TJ Slavoj BANES Pacov).

**florbalu** (FBŠ Slavia Plzeň, Florbal Mladá Boleslav, FCB Rokycany, FC Chodov).

**plavání** (Slavie VŠ Plzeň).

### 2.2 ÚKOLY PRÁCE

Zvolit kolektivní a individuální sporty vhodné pro výzkumné šetření.

Vybrat vhodný způsob distribuce dotazníků Ego – Task orientace ke zvoleným skupinám sportovců.

Vyhodnocení získaných dat.

Zpracování získaných informací, vytvoření závěrů.

### 2.3 VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Existuje rozdíl Ego - Task orientace u dorostenců ve fotbalu, atletice, florbalu, a plavání?

### 2.4 HYPOTÉZA

Předpokládáme, že Ego - Task orientace u sportovců kolektivních a individuálních sportů bude odlišná.

### 3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Při řešení určité problematiky je důležitá znalost některých pojmů, které budou následně vysvětleny v této práci. Uvedené pojmy v určité míře ovlivňují sportovní výkon, jak z psychologického tak fyzického hlediska. Každá z těchto složek má různé zastoupení při sportovním výkonu, což působí na případný prožitek sportovní aktivity, který sportovci přinášejí. Výzkum proběhne u respondentů dorosteneckého věku (15 – 18 let), kteří reprezentují odlišné kolektivní a individuální sporty z různých sportovních oddílů. Respondenti z výše uvedených oddílů/klubů sportují v různých celorepublikových soutěžích a úroveň jejich kvalit je velmi vysoká. Trénuje se minimálně třikrát týdně a v některých případech i čtyřikrát. Tato četnost tréninků dokazuje velkou náročnost pro respondenty.

#### 3.1 SPORTOVNÍ VÝKON A JEHO STRUKTURA JAKO VÝCHODISKO RACIONÁLNÍHO TRÉNINKU

##### 3.1.1 SPORTOVNÍ TRÉNINK JAKO PROCES MOTORICKÉHO UČENÍ

Sportovní dovednosti a pohybové schopnosti patří k limitujícím faktorům struktury sportovního výkonu. Jestliže sportovec neumí tréninkový úkol řešit správně, rychle a úsporně, nedokáže účinně využít svých předpokladů a v jeho výkonu se to negativně projeví. Osvojování, zdokonalování a stabilizace dovedností je v tréninku klíčová, ačkoli to představuje jeden z nejsložitějších procesů. Trénink je v tomto smyslu chápán jako zvláštní proces učení a svým zaměřením i jako motorické učení. Motorické učení vychází z poznatků řízení a regulace lidského pohybu, jeho koordinace a širších psychologických a fyziologických poznatků. Jeho cílem je pomocí racionálních postupů vytvářet, zpevňovat a stabilizovat určité struktury řídicích a regulačních mechanismů pohybového projevu sportovce.

**Úroveň senzomotorická**, tzn. rozvoj vnímání - v něm uplatňujeme jisté okruhy vědomostí, intelektuálních schopností i zkušeností úmyslně ovlivňujících funkce příslušných analyzátorů, včetně jejich integrací mezi určité soubory. Projevují se formováním smyslu pohybu specifického pro dané sportovní odvětví.

**Vlastní osvojování sportovních dovedností** - zakládají se na zpevňování a zdokonalování procesů řízení a regulace odpovídajících pohybových struktur.

**Využití osvojených dovedností** v předpokládaném výkonu při soutěži - jedná se o přizpůsobování dovedností ke změnám vnějšího a vnitřního prostředí každého sportovce, kontrola v průběhu pohybu, korekce odchylek od optimálního vzoru a předzvěst dalšího vývoje. (*Choutka, 2002*)

### 3.1.2 TEORETICKÁ INTERPRETACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Sportovní trénink jako komplexní proces. Je to vysvětlení teoretické podstaty tréninku, které nám má usnadnit jeho praktické zvládnutí. Směřuje k poznání příčin, vede ke změnám sportovní výkonnosti. Na tomto základě můžeme zodpovědně volit adekvátní obsah tréninku, používat vhodné metody, koncepci a stavbu.

Sportovní trénink je nutno posuzovat jako jistý druh biologicko – sociální adaptace. V podrobnějším pohledu to znamená chápat ho jako jednotlivé procesy. Morfologicko – funkční adaptace, motorické učení a psychosociální interakce.

Velmi zjednodušeně můžeme hovořit o procesu biologického přizpůsobení zvýšené tělesné námaze (o vytváření energetických rezerv, distribuci energie a o aktivitě různých orgánů). Současně s tím je třeba naučit se řadu nových pohybů, zatímco jejich osvojování je potřeba opřít o poznatky motorického učení. Interakční aspekty jsou ve sportovním tréninku určovány reálnými vztahy účastníků tréninků a soutěžení, jejich chování vycházející z individualit psychiky jedince. (*Choutka, Dovalil a kol., 1991*)

### 3.1.3 KONDIČNÍ FAKTORY

Pohybové schopnosti jsou považovány za kondiční faktory sportovního tréninku. Projevy „síly“, „vytrvalosti“, „rychlosti“ aj. můžeme identifikovat v každé pohybové aktivitě, která tvoří obsah sportovní činnosti. Podle pohybových úkolů se liší jejich poměr. Předpokládáme, že se jedná o projevy těchto pohybových schopností, o nichž vypovídají určité charakteristiky (např. překonávání odporu, doba trvání, složitost pohybu, přesnost provedení, apod. (Juřinová, Stejskal, 1987). Dřívější publikace vycházely před mnoha lety,

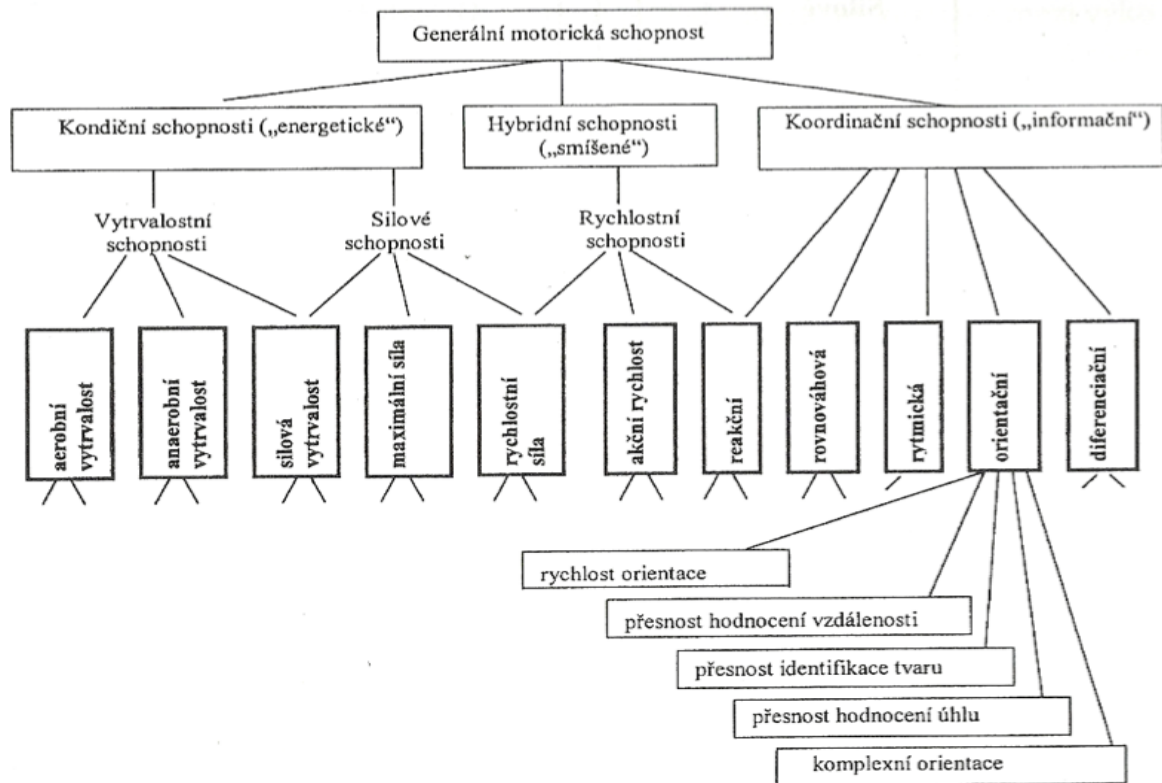
věnovaly se pohybovým schopnostem a byly koncipované podle různých modelů, teorií a pohledů. (např. Fleishman 1964, Zaciorskij 1966).

Novější pohledy a teorie popsali autoři (např. Bos a Mechling 1983, Čelikovský a kol. 1990). Tyto práce nepochybně přinesly důležité poznatky k vysvětlení pohybových schopností. Samotný pojem a pojetí pohybových schopností zůstávají předmětem mnoha diskuzí a dohadů, zda-li tyto poznatky odrážejí skutečnost a jsou relevantní. Snahou nahradit pohybové schopnosti zvýrazněním např. biochemických a fyziologických pohledů, biomechanických názorů aj. Reakcí na to jsou i negující tendence. Získané vědomosti o pohybových schopnostech jsou podloženy základní znalostí anatomie. Ty můžeme rozpoznat v jisté úrovni poznání, která se komplexně zabývá chováním člověka, u kterého se projevují jeho dané schopnosti. Schopnost je definována jako více či méně generalizovaný osobitý předpoklad dosažení výkonu při pohybovém úkolu.

Pohybové schopnosti jsou chápány jako **nezávislé soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti** (bývají z části vrozené), které se projevují při pohybové činnosti. Jsou výsledkem složitých vztahů a souhry odlišných systémů uvnitř organismu sportovce. Tato **integrace** se uskutečňuje na úrovni fyziologických funkcí, psychických procesů i biomechanických jevů. Jejich projevem jsou pohybové schopnosti. Každá je vlastně trsem, do kterého se následně zaznamenávají ostatní schopnosti v různém poměru. Při zjišťování dílčích pohybových schopností se vychází z převažujících charakteristik pohybové činnosti. Respektovaná koncepce pohybových schopností teoreticky i prakticky je jistým zobecněním z široké škály pohybových projevů člověka.

V souhrnu silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností můžeme následně pozorovat vnitřní strukturalizaci a odlišit jednotlivé schopnosti, které jsou již nepřímo měřitelné a dosti přesně formulované. Jejich psychologické a biologické základy jsou dostatečně vysvětleny, z širší části jsou známy i tréninkové metody pro jejich rozvoj. Kondiční pohybové schopnosti jsou převážně ovlivňovány metabolickými procesy. Souvisejí zejména se získáváním a uvolňováním energie důležité pro vykonávaný pohyb. Koordinační schopnosti jsou zejména ovlivněny řízenými procesy a regulací pohybu. (Dovalil, Choutka, 2002)

Obrázek č. 1, generální motorická schopnost



Obrázek 1 Generální motorické schopnosti

### 3.1.4 KONDIČNÍ FAKTORY

Při každém sportovním výkonu sportovec řeší konkrétní pohybový úkol. Může to být jednoduchý úkol, jehož řešení je stejné. Nebo složitější úkol, který je řešen variabilním způsobem. Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybové činnosti (úkol), který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu na základě neurofyziologických mechanismů jeho řízení. Využívají se i další předpoklady sportovce a to zejména kondiční, somatické i psychické. Technika se od počátku moderního sportu podstatně podílela na vzestupu sportovní výkonnosti.

Trenéři i sportovci vymýšleli a zkoušeli různá provedení, rozvíjeli vše, co bylo úspěšné. Napodobuje se technika předních vrcholových sportovců (dodnes se používají termíny spojené se jmény autorů – např. fotbalová klička „zidanovka“ nebo technika ve skoku vysokém „horine“).

Následující vývoj byl dlouho určován praktickou zkušeností, až pozdější vědecké přístupy (zejména biomechanické analýzy pohybů, ale i poznatky fyziologie, neurologie, anatomie a mnoho dalších oborů) přispěly k vytvoření teoretických základů techniky. Technika se rozvíjela v rámci jednotlivých sportovních specializací a poslední stav poznatků dosahuje v řadě sportů uspokojivé úrovně. Podobně se prohlubovalo osvojování úspěšného provedení pohybu, jež se postupně mohlo opřít o znalost motorického učení, které je teoretickým základem technické přípravy.

Nynější znalosti umožňující zdokonalit pojetí obsahu i podoby sportovní techniky. V současnosti se do tohoto složitého procesu zapojují i pohybové a intelektuální schopnosti. Různorodé způsoby řešení pohybových úkolů vymezují obsah a charakter **specifické činnosti**, na kterou se sportovci zaměřují systematickým a cílevědomým tréninkem. Učením získaná pohotovost (předpoklad) řešit správně, úsporně a rychle specifický úkol a tak efektivně vykonávat určitou činnost, označujeme jako **dovednost**. V tréninkovém procesu se sportovní dovednosti formují, zpevňují a ustálí při součinnosti psychických, sensorických a nervosvalových funkcí organismu.

Sportovní dovednosti jsou v této podobě připraveným základem pro určité jednání v soutěži. Jejich **technika, v podstatě způsob provedení, jejich zásoba, proměnlivost a stabilita** (reagují na vnější podmínky tak, aby byl úkol optimálně splněn) jsou důležitými a **specifickými faktory struktury sportovního tréninku**.

Technika je zejména záležitostí řízení motoriky. Cílem je dosažení perfektní efektivní organizace sportovní činnosti, tj. takového uspořádání v pohybu a čase, jež vede k úspěšnému provádění stanoveného pohybového úkolu. To umožňuje dokonalá souhra příslušných svalových skupin řízená nervosvalovou soustavou. (Dovalil a kol., 2002)

### 3.1.5 FAKTORY TAKTIKY

Taktikou chápeme **způsob řešení širších a dílčích úkolů, prováděných v souladu s pravidly daného sportu**. Plnění strategických a taktických úkolů spočívá ve **výběru** optimálního řešení. Ten bezprostředně souvisí s technickou stránkou a jeho realizace taktických záměrů je možná pomocí techniky. Výběr řešení se promítá v individuálním i kolektivním taktickém jednání sportovců. V propojení s technikou sportovních dovedností se ve vystupování uplatňují složité psychické procesy, a tento faktor vede

k nutnosti vyčleňovat ve struktuře tréninku a výkonu svébytnou oblast, někdy označovanou jako **taktické dovednosti**. Jejich obsah je natolik spleťový, že jeho osvětlování se děje za pomoci hypotetických struktur obecných schémat. Je však prospěšné na jejich základě hledat a při jejich osvojování a zdokonalování uplatňovat účinné postupy, metody a odpovídající prostředky.

V řadě sportů se taktika podílí na výkonech minimálně (např. v atletických a plaveckých sprintech). V jiných sportech (např. ve fotbale či skoku vysokém) jejichž pravidla umožňují jisté taktizování. Ve vytrvalostních disciplínách nebo sportovních hrách (např. v atletice či florbalu) taktika spočívá v ideálním rozložení tempa, kdy zvolnit a kdy naopak přidat, nebo vycházet z obraného bloku a čekat na brejky. Zvolené taktiky se převážně volí podle soupeře, podle tempa či vývoje závodu apod.

Největší uplatnění má taktika ve sportovních hrách a v úpolových sportech. Vychází to z mnoha proměnlivých situací sportovního boje a z přímého kontaktu soupeřů.

**Procesy myšlení** tvoří jádro taktických dovedností. Jeho předpokladem jsou specifické soubory vědomostí, které má sportovec v paměti kdykoliv k dispozici a dále pak i jisté **intelektové schopnosti**, jak obecné, tak určité (vztahující se ke konkrétnímu sportu). K nezbytným poznatkům patří: znalost pravidel vybraného sportu, poznatky o předmětu soupeření (míči, míčku) a náčiní (hokejce, raketě, oštěpu a disku), zásadními principy a postupy taktického boje ve vybraném sportu. Také věcné hodnocení vlastních předpokladů a možností v úkolových sportech, sportovních hrách i poznatky o přednostech a slabínách soupeřů.

Do oblasti intelektových schopností patří zejména schopnost koordinovat vlastní jednání, odlišné formy jednoduchých a složitých reakcí, pohotová orientace a rychlé rozhodování ve složitých situacích. Patří sem zejména schopnosti vyššího řádu, např. hodnocení, aplikace cizích i vlastních zkušeností, schopnost kombinovat, tvořit a využívat anticipace a jejich nejrůznějších forem. Širší souhrn specifických projevů inteligence koreluje s motorikou a sociální interakcí (např. herní inteligence).

Příslušné předpoklady umožňují **taktické myšlení**. Tato oblast náleží k nejsložitějším i k nejméně prozkoumaným tréninkovým procesům. Na základě teorie a existujících zkušeností si formulovat některé poznatky, které mohou být v praxi využity. Jednotlivé představy o taktickém myšlení člení jeho obsah i proces na vnímání a volbu optimálního řešení úkolu.



**Vnímání** zajišťuje interakci (vzájemné působení) sportovce s vnějším prostředím, vzniklými soutěžními situacemi. Děje se to pomocí smyslových orgánů (systému analyzátorů), jejichž činnost se trvalým tréninkem sjednotí v komplex, v němž kromě zraku hraje hlavní roli pohybový analyzátor. V individuálních sportovních disciplínách se tento komplex rozvíjí velmi specificky a v této souvislosti můžeme také hovořit o produktivním vnímání, eventuálně o „vizuálním myšlení“. Směr je určován zejména podmínkami soutěžních situací a vnitřním stavem organismu sportovce (úroveň trénovanosti a z ní vyplývající možnosti ideálně jednat), přičemž významnou roli hraje i technická vyspělost.

„Komplexní pohybový analyzátor“ se zdokonaluje, zpevňuje a umožňuje propojení všech důležitých znaků mnoha situací, které sportovec obvykle řeší ve své sportovní disciplíně nebo hře. Výsledkem tohoto spojení si sportovci dokáží vytvářet vlastní představy o reálných situacích, přenášejících se do centrálních oblastí mozku, situace jsou zpracovávány a uchovávány pro taktické myšlení.

Tyto **percepční vzorce** podstatně zefektivňují taktické jednání. Výběr optimálních řešení vnímaných situací probíhá v průběhu myšlení, jsou nejznámějšími a nejsložitějšími fázemi pohybového jednání sportovce. Představa o řešení sportovních situací tyto myšlenkové procesy aktivuje. Je známo, že probíhají na systémech analýzy a syntézy, srovnávání, hodnocení klasifikace. Podstatnou roli v taktickém myšlení hraje paměť, která uchovává velké množství informací (poznatků, obrazů a věcí), ale i vyšších posloupností (postupů, pravidel, časových posloupností) a jejich významů. Paměť se stále doplňuje, rozvíjí a zkvalitňuje a je faktorem dynamizujícím myšlenkové procesy. Hojný počet zpětných vazeb umožňuje uplatnění mechanismů asociací, které se uplatňují v dlouhodobém i krátkodobém vývoji taktického myšlení, umožňují uplatnit i další zdroje tvůrčího přístupu jako je anticipace, intuice, empatie a jiné. Osobnostní vliv sportovce má velký vliv na průběh těchto procesů. *(Dovalil a kol., 2002)*

### 3.1.6 PSYCHICKÉ FAKTORY

Ze sportovní specializace vychází struktura výkonu (s odpovídajícími faktory taktickými, technickými a kondičními), mají zásadní význam faktory psychické u všech typů výkonů. Vyplývá to z mimořádné náročnosti soutěží a situací na psychiku sportovce. Mnohé se vztahuje přímo i zprostředkovaně k tréninku. V širším smyslu podle Cattella (1970) závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (motoriky a smyslových orgánů), neintelektuálních faktorech (únava, emoce a motivace) a instrumentálních strukturách (získaných dovednostech).

Tyto faktory jsou různorodé, některé je možné rozvíjet, jiné jsou naopak stálé, jiné charakterizuje určitá dynamika, existují vztahy s podkorovými centry i s korovými oblastmi mozku. Z psychologického hlediska se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Ve sportu je význam schopností obecně uznáván, avšak motivace bývá zvláště u schopného člověka považována za automatickou, což ne vždy odpovídá skutečnosti. Schopnosti jsou obvykle členěny na sensorické, intelektuální a pohybové. (Hošek, 2002; Vaněk a kol., 1980)

### 3.1.7 SENZOMOTORICKÉ SCHOPNOSTI

Jsou založené na smyslech člověka (úrovni jeho cití a vnímání) nemalým způsobem ovlivňují výkon ve sportu. Proto kynesteze, porozumění, pozornost, analýza, pochopení jsou předpoklady výkonu a musejí být i tématem tréninku. Je zároveň „tréninkem smyslů“ a prostorem pro zdokonalení „specifických vjemů“. Analyzační přesnost těchto vjemů může u sportovce být dokonce symptomem jeho aktuální formy. Psychologicky jde v těchto situacích o zpřesnění prahu rozlišovací čivosti (jemný rozdílový práh vnímání). (Vaněk, Hošek, Svoboda 1974; Dovalil a kol., 2008)

### 3.1.8 INTELEKTUÁLNÍ SCHOPNOSTI

Ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti. Ve sportu se nejčastěji přemýšlí o pohybové inteligenci, jež představuje shluk schopností s těžištěm v motorické docilitě (učení pohybu). Přibližuje se jí např. hráčská inteligence (zahrnující komplexní sensorickou schopnost popisovanou jako „umění vidět pole“ – v ní určitým způsobem splyne celá řada následujících schopností, např. rychlost myšlení, předvídání, sociální

a emoční inteligence). Empirické výzkumy nalézají u reprezentativních vzorků vrcholových sportovců zpravidla nadprůměrnou inteligenci (Vašek, Hošek, Svoboda 1974), což dokazuje, že intelektuální schopnosti sportovce jsou nezbytné pro jeho úspěšnou kariéru. (Vaněk, Hošek, Svoboda 1974)

### 3.1.9 OSOBNOSTNÍ FAKTORY

Většina lidí si přeje dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Podstatnou koncepcí tohoto faktoru je otázka, jestli jsme lidé, kteří usilují o dosažení úspěchu (hrdosti a uspokojení), nebo je naší motivací vyhnout se neúspěchu (vyhnout se zklamání, hanbě a negativním pocitům).

Na základě této teorie motiv úspěchu více pohání vysoce výkonné osoby, zatímco ty méně výkonné osoby více motivuje snaha vyvarovat se neúspěchu. Jinak řečeno, lidé dosahující vyšší výkonnosti pravděpodobněji chtějí zažít pocit radosti, hrdosti a budou znovu usilovat o další dosažitelné úspěchy.

Naopak ti méně výkonní, již zažili hanbu z neúspěchu a v důsledku neúspěchu je pohání snaha se těmito negativním pocitům v budoucnu vyvarovat. (Vaněk, Hošek, Svoboda 1974)

### 3.1.10 SITUAČNÍ FAKTORY

Faktory týkající se toho, jak pravděpodobné je, že můžeme v určité situaci dosáhnout úspěchu, souvisí se dvěma dílčími faktory: pravděpodobnosti úspěchu a podněcující hodnoty úspěchu. Reálné možnosti pravděpodobnosti úspěchu se týkají, když člověk v určité situaci uspěje. Může na to mít vliv zejména protivník, počasí nebo momentální psychický stav jedince.

Stimulující hodnota úspěchu se týká toho, jak velká důležitost je úspěchu přisouzena. Proti silnému soupeři bývá pravděpodobnost nižší než při střetnutí se slabým soupeřem, ale následné vítězství se silným soupeřem má daleko větší hodnotu, než nad soupeřem slabším. Pokud bychom se zaměřili na osoby s vysokými a nízkými výkony, motivací schopných osob je dosahovat úspěchů a více je motivují jednotlivé situace, kde je větší šance na úspěch. Chtějí také, aby jejich úspěch měl nějakou hodnotu, protože

chtějí zase prožívat tu hrdost z vítězství. Porážka slabšího soupeře nepřináší mnoho pocitů hrdosti, vysoce výkonné osoby proto více motivuje možnost úspěchu s určitou výzvou něco dokázat (např. vítězství nad silným soupeřem), která přináší vyšší hodnotu v případě úspěchu.

Osoby s nízkými výkony jsou motivovány strachem z neúspěchu a selhání. Zaměří se především na úsilí vyhnout se neúspěchu v podobě porážky. Proto jsou tyto osoby nejvíce motivovány v situacích s vysokou mírou pravděpodobnosti úspěchu, bez ohledu jakou hodnotu výhra přináší. Dávají přednost situacím s nižší mírou rizika (vysoká pravděpodobnost úspěchu, ale nízká hodnota vítězství) se slabším soupeřem. Další možností je stanovování příliš vysokých cílů s nízkou pravděpodobností úspěchu, kde jejich nesplnění není takové selhání jako při stanovování nízkých cílů. Prohrát s mnohem lepším soupeřem není tak ostudné jako se soupeřem mnohem slabším. Tyto příklady ukazují kombinace situačních i osobnostních faktorů ovlivňující pravděpodobnost, že volba sportovce zvolí určitý přístup v konkrétní situaci, hovoříme o výsledných tendencích. Z uvedeného vyplývá, že vysoce výkonné osoby dávají přednost vyšší míře rizika nebo výzvy při stanovování cílů. *(Dovalil a kol., 2002; Vaněk, Hošek, Svoboda 1974)*

## 3.2 SPORT A HRA

Když se hodláme věnovat určitým otázkám sportovních her, platí pro ně všechno to, co nemůžeme přehlédnout i to všechno, co se sportu přisuzuje. Sport by měl být v dnešní společnosti složkou tělesné kultury (vedle pohybové rekreace a tělesné výchovy). Je to **společenský fenomén**, patřící do společenské nadstavby. (Choutka, in Dovalil et al. 1982). Měli bychom usilovat o to, aby byl sport vždy prostředkem rozvoje člověka, nejen jeho stránky fyzické a pohybové, ale i duševní. Dnes je sport velmi složitý společenský jev, mnoha předpisů, úrovní a rovin. Rozlišujeme sport rekreační, výkonnostní, vrcholový ovšem i aktivní, divácký nebo pasivní. Mnoho rozdílů existuje i při sportování dětí, mládeže, dospělých i seniorů. O herním základu sportu se mnohokrát hovoří v jednotlivých skupinách i sportovních týmech. Ke společným znakům patří dobrovolnost činnosti, motivace, časové a prostorové ohraničení, otevřenost výsledku a pravidla. Samotná hra je mnohem širší pojem a naproti tomu sportovní hra tvoří jednu ze skupin činností.

STIBITZ (1958) rozlišil: 1. sportovní hru, 2. Sportovní závod, 3. Sportovní úpol. Definuje sportovní hru jako soupeřivou činnost dvou jedinců či kolektivů, kteří soutěží o ovládnutí jednoho společného předmětu (míče, míčku atd.) za neustále se měnících situací. Významnou aktivitou je nutnost reagovat na činnost protihráče (soupeře) i spoluhráčů. Výsledek je měřítkem hodnocení, určován je podle pravidel, stejně jako veškerá činnost všech zúčastněných (STIBITZ, 1958-11).

Počet sportovních her známých u nás neustále narůstá a jejich členské základny rostou. Hledají se rozdílnosti mezi nimi, rozlišují se na brankové, síťové, o stěnu a pálkovací. Podle způsobu ovládnutí předmětu, kterým se hraje míčem (kotoučem atd.) hry házením (házená, košíková), odrážením (kopaná, volejbal), házením a odrážením (baseball, rugby) a tlačáním (curling, pushball). (*Vaněk a kol., 1958*)

### 3.2.1 TRÉNINK A UTKÁNÍ

Sportovní činnost hráče obsahuje dvě formy, které se od sebe podstatně liší právě z hlediska psychických faktorů, které se v těchto činnostech neustále prolínají, vyvolávají a provázejí. Systémově můžeme naznačit tyto odlišnosti pomocí schéma hlavní formy

sportovní hry. Jednoduše vyjádřeno - v tréninku převažuje důraz na **spolupráci** a v utkání na **soupeření**.

“Trénink je vyučovací proces řízený trenérem, který pomáhá hráči připravit co nejlépe na utkání”. Tato interakce je rozhodující v době, kdy potřebujeme nácvik z tréninku převést do jednotlivých fází utkání, proto i účast trenéra v tréninku je pokaždé odlišná. Při nácviku herních dovedností a taktických schémat je výraznější, než při hře samotné, kdy má trenér funkci pozorovatele.

Dále je interakce velice důležitá při motivování hráče v adaptačních fázích tréninku (rozvoj pohybových schopností a zdokonalení pohybových dovedností). Při utkání ustupuje trenér do pozadí a interakce má charakter soupeření. Z pohledu hráče se jedná nikoliv o rozdíly podstatné v oblasti motoriky, ale převážně v psychické oblasti, která ovlivňuje motorické projevy. Daleko snadnější je provést zadaný úkol v tréninku než v samotném zápase. Je to způsobeno tím, že v zápase na hráče působí mnoho postranních vlivů, rozhodčí, diváci a rodiče. Prvotně si všímáme faktorů podstatných pro celý sportovní život hráče, nejen utkání a trénink, ale také výcvikové tábory, jednotlivé vztahy v družstvu i mimo něj, postoje k tréninku a hře samotné. Motivační struktury k nim bezpochyby patří, jako např. denní režim, hodnoty, postoje a mentální hygiena. (Vaněk a kol., 1958)

### 3.2.2 FÁZE HRÁČSKÉHO VÝVOJE

Sportovní dráha. V začátku studie osobnosti sportovců stála otázka, jestli jsou osobnostmi své generace, již v důsledku působení sportovní aktivity nebo jen proto, že si dané osobnosti sport vybírají. Možná proto se hlavní pozornost zaměřila na vrcholový sport, kde je největší předpoklad nejvýraznějších charakteristik. V těchto případech bychom se mohli ptát i hráčských osobností.

S touto základní otázkou souvisí některé další, především vývojové etapy hráčského růstu, vytváření motivace postavit sport jako hlavní životní zájem v určitém životním období a podřídit tomu všechny důsledky tohoto zaměření.

Jednotlivé etapy hráčského vývoje chápeme jako určitá období, po která se sportovec věnuje své hře s úmyslem dosáhnout a udržet co nejlepší výkonnost.

Jednotlivé fáze jsou:

1. **evoluční**
2. **kulminační**
3. **involuční**
4. **přizpůsobení**

Rozhodnutí věnovat se sportovní dráze i další body schématu vyznačují jen přibližné časové fáze, celá sportovní dráha zahrnuje ve hrách přibližně 10 - 15 let, někdy i více. Toto období je velice dlouhé, probíhá v důležitých stádiích vývoje jedince. Adolescence a první dospělosti (mecítma, 20 – 30 let). Poslední období je velice obtížné, přizpůsobení se po skončení sportovní dráhy, nastává změna způsobu života.

Významné je dvojí zjištění z pedagogického hlediska, adolescence je obdobím, v němž se utváří osobnost každého jedince. Výsledky ve sportovní činnosti se pro adolescenty stávají nejdůležitější hodnotou. V dospělosti probíhají z hlediska ontogeneze další důležité změny v sociální oblasti (profese, manželství a děti). Ti, kteří se rozhodnou pro sportovní dráhu, mohou být podstatně touto činností ovlivněni ve vývoji své osobnosti i v celé životní dráze. Svědčí o tom i výpovědi bývalých osobností sportu (Svoboda a Vaněk, 1982). Rozhodnutí věnovat se plně oblíbené hře je velice podstatný zásah do života mladého sportovce zejména tehdy, když odsouvá, zpomaluje přípravy na celoživotní povolání. Setkali jsme se i s nejistotou a lítostí nad promarněným časem, i když převážná většina vrcholových sportovců vzpomíná na dráhu své sportovní kariéry s dobrými pocity. (Svoboda, Vaněk, 1958)

### 3.2.3 ROZHODČÍ

Jejich role při sportovních hrách. Lidé odjakživa vyhledávali někoho neutrálního, aby je ve sporných situacích rozsoudil. Tak vznikla instituce soudců a soudů, a aby to nebylo moc jednoduché, vymysleli si naši předkové řadu pravidel, zákonů, norem a řádů, podle nichž se všechno rozhoduje. Tato řada se neustále rozšiřuje a mění ve prospěch

sportu. Nedá se očekávat, že se soupeři ve sporných situacích hry shodnou. Nutností je tedy rozhodčí. Dokonce takovou, že i v nižších soutěžích pokud se nedostaví rozhodčí, nemůže se utkání uskutečnit.

V dnešní době je funkce rozhodčích nezbytnou součástí všech sportovních her, která mají pevně stanovená pravidla a soupeři je musí dodržovat. Rozhodčí mají za úkol bdít nad dodržením řádu soutěže a pravidel dané hry. Kompetence a všestrannost jsou hlavními předpoklady, které jim umožní tento úkol splnit. Proto se dohlíží na to, aby jednotliví rozhodčí nebyli jakkoli spjati s hráči a družstvy. Neutrannost rozhodčích ve sporných situacích, které vznikají v průběhu sportovní hry, zajišťují pravidelná školení, která jim pomáhají, jak se mají ve složitých situacích zachovat. *(Svoboda, Vaněk, 1958)*

### 3.3 SCHOPNOSTI

Všechny osoby si do života přinášejí dědičné předpoklady, které se průběhu života neustále rozvíjejí. Vloha, termín označující vrozené biologické předpoklady, důležitá pro utváření jednotlivých schopností. Jestliže má člověk v životě vytvořené příznivé podmínky, rozvíjíme se učením a vývojem pomocí společnosti. Naopak podmínky nepříznivé, např. v dětství, kde se naskytují možnosti nízkého počtu vhodných podnětů z okolí. Nedostatečná péče o děti, primitivní rodinné zázemí, zanedbaný zdravotní stav a jiné podmínky.

Tyto ztížené podmínky neumožňují rozvoj určitých schopností dítěte. Právě v těchto oblastech dítě trvale či přechodně zaostává za svými vrstevníky v rozvoji daných schopností. Vývoj je zpožděn, dítě zaostává v řeči a myšlení. Tyto nedostatky nesmí trvat moc dlouho, protože pak se velice dlouho a velmi špatně odstraňují a to i v příznivějším prostředí. Dokonce může dojít k vrozenému postižení, vykloubení kyčelního kloubu a musí být umístěno ve speciálním strojku. Nemůže stát ani chodit ani rozvíjet určité vrozené předpoklady, které si do svého života přináší.

Dítě, které se dostatečně věnuje knížkám, hračkám nebo si s ním často hovoří, může naopak své vrstevníky předstihnout, nebo se jim nejméně vyrovnat. Z výše uvedeného je zřejmé, že děti z příznivého prostředí mají větší šance své schopnosti rozvíjet. Naopak děti postižené, či vyrůstající v nepříznivých podmínkách nemohou rozvíjet svoje předpoklady jako jedinci zdraví. Proto si važme šance, jaké jsme dostali



a plně rozvíjeme naše předpoklady. Dochází ke srovnávání mezi jednotlivými vrstevníky a těm nejlepším se chceme přinejmenším alespoň přiblížit.

Všechny schopnosti, které se snažíme rozvíjet, nám umožňují snadnější provedení daného úkolu a větší chuť k jeho provozování. Neboť nás naplňuje a baví nás. Prožitek, který následuje po sportovním výkonu, bývá pozitivní a má vliv na náš osobní život. Pomocí následného vývoje společnosti a života v ní dochází k utváření biologických vloh, činností a učení. Vybraní respondenti mají určité předpoklady, které jim umožňují zlepšení prožitku sportovního výkonu. V jeho průběhu se mohou soustředit sami na sebe nebo na správnost provedení sportovní aktivity. Vybrané osoby pohybující se v různých sportovních odvětvích i proto jejich reakce na daný pohyb mohou být rozdílné a jejich prožitek z pohybové aktivity může být odlišný. (*Čáp, Čechová, Rozsypalová, 1992*)

### 3.3.1 VEDENÍ

Drtivá většina z dnešních sportovců je schopná na počkání vyjmenovat vůdčí osobnosti z jednotlivých sportů, jako jsou Sir Alex Ferguson trenérská legenda neodmyslitelně propojená s anglickým fotbalovým klubem Manchester United, která dokázala dosáhnout mnoha skvělých úspěchů a jako hlavní trenér vydržet u tohoto klubu neuvěřitelných 27 let. To se do dnešní doby ještě nikomu nepodařilo a asi ani nepodaří. Co se týká hráčů, vybaví se nám zejména fotbalisté Messi a Ronaldo, které celá světová veřejnost neustále porovnává a nepřetržitě sleduje již téměř celé desetiletí. Když se zaměříme na atletiku - vůdčími osobnostmi se nám např. vybaví Usain Bolt, Jonatan Edwards, Michael Johnson a v neposlední řadě nepřekonatelný Emil Zátopek kteří v atletice vybojovali nejvyšší mety. A je mnoho dalších skvělých sportovců (např. Věra Čáslavská, Martina Navrátilová, Roger Federer, aj.). V plavání je to nezapomenutelný Michael Phelps nebo Ian Thorpe a řada dalších osobností. Právě výše uvedené osoby jsou rozenými vůdci ve svém sportu.

Vůdce je někdo, jehož vliv na skupinovou kohezi, produktivitu nebo rozhodování mnohokrát přesáhne vliv průměrného člena v daném mužstvu. Za vůdce je považována ta osoba, která rozhoduje o cílech a směru, o které tým nebo jedinec usiluje. Pomáhá k efektivnímu naplnění cílů v jednotlivých sportech. Vůdce bývá týmový nebo individuální, kapitán, učitel nebo trenér. Naše schopnosti snadno rozpoznají správné vedení, avšak

nám jinak neusnadňují úkol zjistit, čím je správné vedení podloženo. (Simonton: 248) Teorie vedení se zpravidla zaměřuje na rysy a chování vůdčích osobností, zda jsou situační nebo univerzální. Teorie rysů vychází z morálních hodnot vůdčí osoby. Behaviorální teorie se zaměřuje na chování, které vůdčí osobnosti projevují. Chování a rysy mohou být společné všem velkým vůdcům nebo specifické v různých situacích. (*Behling a Schriesheim, 1976*).

### 3.3.2 REGENERACE

Zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení z předešlého zatížení. Především u sportovců s vyšší výkonností, jejichž soutěžní a tréninkové zatížení dosahuje vysokých hodnot, se nemůžeme spoléhat na přirozené zotavné pochody. Zvýšená pozornost věnována regeneraci se bezpochyby odráží v tréninku ale i v následné výkonnosti každého z nás. Různé ankety vypovídají, že úspěšní sportovci se věnují regeneraci mnohem více a častěji, neboť jim umožní urychlené zotavení těla pro následnou aktivitu. Nepřímo se regenerace projevuje na zdravotním stavu (dny únavy, neschopnosti či nemoci).

Jakákoliv klasifikace bývá problematická (např. dělení regeneračních prostředků biologické, pedagogické, farmakologické, psychologické nebo dělení jednotlivých procedur podle náročnosti tréninku). Racionální stravování a pitný režim, nevystihuje zcela podstatu a neodpovídá záměru, které lze průběhu sportovního tréninku nepochybně využít. Průběh těchto zotavných procesů ovlivňuje i samotný **trénink**, jeho stavbu, obsah a podmínky, v nichž probíhá.

Regenerace je příznivá, dochází-li k variabilnímu zatížení, tzn. když se střídá menší a větší zatížení v průběhu tréninku, kde občas zařadíme i nspecifická cvičení. Podobně působí variabilita prostředí a podmínek (omezuje se monotónnost určitého prostředí, důležitou roli hraje architektonické řešení i osvětlení jednotlivých sportovišť aj.). Každý nedostatek se nepříznivě odrazí při organizaci a vedení tréninku v rychlosti zotavení po vykonání následných cvičení. Dodržování režimu dne má nepochybný vliv na rychlost zotavení. Je zřejmé, že některé funkce během dne a noci rytmicky kolísají (např. nejvyšší výkonnost byla zpozorována mezi 10. – 13. a 17. – 20. hodinou). V této souvislosti hovoříme o jistých biorytmech. Především alkohol, nevyspání, špatné stravovací návyky

a pitný režim protahuje proces zotavení. Určitá role, emoční stavy, vypjaté citové prožitky rovněž protahují dobu zotavení.

**Pasivní odpočinek**, spánek je brán jako pasivní odpočinek, který má důležitou roli zejména ve stavu velmi silné únavy. Ve spánku dochází k významnému snížení mnoha fyziologických funkcí i psychického napětí, proto jakékoliv narušení spánku má na proces zotavení negativní účinek. Kvalita spánku se projevuje ve sportu, což souvisí s kvalitou předvedeného výkonu (změna časového pásma, emoční prožitky aj.). Vždy je důležité si pro spánek rezervovat dostatečné množství času, před spaním omezovat fyzické i duševně vypjaté činnosti, případně se různými autoregulačními technikami (autoregulačním tréninkem podporující spánek, psychologická příprava i dechovým cvičením), naučit ovlivňovat spánek a racionálně jej využívat i ke krátkodobému odpočinku.

**Regenerace pohybem** je míněn regenerační trénink, aktivní odpočinek: po závodě či tréninku, v průběhu soutěže nebo v přechodném období. Volí se cvičení koordinačně jednodušší (vyklusání, vyplavání, procházky aj.), nižší intenzity zaměstnávající svaly, které nebyly zatíženy předchozí aktivitou. Tento účinek spojuje vztahy podráždění a útlumu v CNS, kde dochází k podráždění svalů činných při doplňkové činnosti a má tlumivý vliv na jednotlivá centra motoriky. Tohle všechno se děje se zvýšenou úrovní metabolismu, vede k urychlování nežádoucích produktu vznikajících látkovou výměnou, které se hromadí v důsledku předchozích aktivit.

Efektivita aktivního odpočinku se zvyšuje počtem jednotlivých tréninků, naopak ve stavu vysoké únavy klesá. Do aktivní regenerace řadíme i **strečink**. Pomocí protahovacích cvičení ovlivňujeme svalové napětí a tím naplňujeme jednu z podmínek, při které dochází k urychlení zotavného procesu. Degenerativní změny pohybového systému mohou časem vyvolat zátěž bez dostatečné regenerace. Následkem mohou být chronická onemocnění, zprvu se vyznačují bolestivostí, později se dostaví trvalé následky. Tonické svaly s tendencí ke zkracování a fázické svaly s tendencí k ochabování, musí být v rovnováze. Fázické svaly je nutno posilovat a tonické posturální svaly naopak protahovat. Pokud je o pohybový aparát nedostatečně pečováno, může dojít k poruše svalové rovnováhy k tzv. svalové dysbalanci. Dochází k nerovnoměrnému zatěžování kloubů, šlach, vazů. Vhodnou formou je kompenzace, rovněž aktivní odpočinek a vhodně zvolená jiná pohybová aktivita, při

kteřé jsou zapojeny jiné svalové skupiny. Tato cvičení jsou založena na řízeném pohybu, který musí být veden pomalu a plynule, velmi důležitou součástí je kontrola popřípadě oprava průběhu prováděného cviku.

**Spinální cvičení** jsou v regeneraci také velmi využívána. Jsou založena na postupném rotačním bezbolestném pohybu jednotlivých obratlů. Jsou to cvičení přísně kontraindikovaná při akutních postiženích páteře. Protahují a uvolňují zádové svalstvo, zvětšují rozsah pohyblivosti páteře i jednotlivých obratlů. Nejvíce omezeny jsou zejména rotační pohyby jednostranným zatěžováním páteře. Výbornou prevencí před blokádami je provádění rotačních cvičení, zaručující udržení oboustranného plného pohybu. Následná dokonalá pružnost šetří kloubní systém při provádění sportovní aktivity. Obnova energetických zdrojů je hlavní biologickou součástí regenerace. Dospělí lidé využívají živin z přijaté potravy, část z nich je potřeba k obnově poškozených a opotřebovaných tkání.

Kromě racionální stravy se v dnešní době využívá řada produktů **potravinových doplňků**. Využívání těchto doplňků stravy urychluje a optimalizuje zotavné procesy. Jedná se o produkty esenciálních mastných kyselin, vysoce energetické nápoje, proteinové nápoje či koktejly podávané po výkonu nebo během dne. V tomto směru neexistují žádná doporučení, dávkování a výběr je třeba individuálně konzultovat s odborníky na sportovní výživu. V současnosti se jednotlivé preparáty specifikují podle sportu (např. pro silové, rychlostně – silové, silově – vytrvalostní a extrémně vytrvalostní sporty). (*Dovalil, 2007; Stackeová, 2001, Dovalil, 2008*)

### 3.3.3 RELAXACE

Pod tímto pojmem si představíme psychický a somatický stav uvolnění. Myslíme tím zejména odpočinek, uklidnění a odreačování se od každodenních starostí. Celkové reakce bývají podobné těm stresovým a celkový adaptační syndrom zahrnuje psychologické koreláty. Tělesná relaxace souvisí s relaxací psychickou, tím jsou způsobeny fyziologické změny, ke kterým během relaxace dochází. Mluvíme především o snížení dechové a srdeční frekvence, krevního tlaku, silového napětí, prokrvení svalů a změny metabolismu, které jsou nezbytné pro průběh následné regeneraci.

Je prokázáno, že k neúčinnější relaxaci dochází během spánku, tělo je ve stabilizované poloze a nemusí bojovat s gravitační silou. Osobnostně se relaxace rozlišuje na situační a stimulační vlivy. Můžeme jí docílit přirozenou cestou, nebo volíme záměrné postupy, jak ji vyvolat nebo zintenzivnit. Relaxaci je potřeba se neustále učit, pořád se objevují nové metody využití, je spojena se sebepoznáním a tím můžeme docílit i zlepšení životní úrovně.

Svalová relaxace je nedílnou součástí tréninkového cyklu, cílem je uvolnit a protáhnout konkrétní svalové skupiny zatížené předchozí činností. Při svalové relaxaci jde o relaxaci rozdílnou, mluvíme o schopnosti navodit relaxaci určitého svalu či určité svalové skupiny, která je nezbytná při sportovní aktivitě a ideální pro konkrétní uvolnění a ekonomické pohyby. Cílenou relaxaci zavedla do tělovýchovné praxe americká lékařka Bess Mensendiecková, která je zakladatelkou zdravotní gymnastiky pro ženy. (*Stackeová, D. 2001*)

## 3.4 PSYCHICKÉ PROCESY A SPORT

### 3.4.1 MYŠLENÍ VE SPORTU

Dává se ironicky do protikladu „svaly proti mozku“ a je zlehčována myšlenková inteligence jednotlivých sportovců. Očividně se jedná o ukřivděnou reakci lidí, kteří nebyli v životě úspěšní nebo sportovně nadaní. Prováděné výzkumy dokázaly nadprůměrnou inteligenci u vrcholových sportovců.

V jednom z nejrozsáhlejších a nejreprezentativnějších výzkumu osobnosti (Vaněk, Hošek, Svoboda, 1974) byla 824 sportovcům i členům reprezentačních družstev většiny sportů testována míra inteligence (Ravenův test a faktor B v 16 PF). Výsledkem byla průměrná hodnota IQ 108 a v některých sportovních odvětvích jako basketbal, horolezectví a vodní slalom byla dokonce naměřena průměrná hodnota IQ 115. Běžná zkušenost ukazuje, že obtížně lze globálně posuzovat rozdílné myšlení všech sportovců. Existuje široká škála sportovních odvětví i neméně početná množina sportujících.

Bezpochyby existují sporty, kde se můžeme setkat s krajním primitivismem, což je dáno okruhy, ze kterých se tyto osoby rekrutují. Zvláště markantní rozdíl bývá u sportů s enormním podílem rizik. Výše rizika je nepřímo úměrná výši inteligence, což platí

zejména na nejvyšší úrovni s možností riskovat. Existují sporty, kde se sportovec neprosadí bez osobitých heuristických vloh (např. hráčská a pohybová inteligence). Existují i další pohybové aktivity striktně se vyjadřující spirituálním nábojem (bojová orientální umění, karate, tai – chi, jóga), které pomáhají člověku prostřednictvím pohybu meditativně hledat vlastní cestu a myšlení.

Mezi nejčastější druhy myšlení řadíme: **operativní myšlení**, mívá podobu myšlení typu pokus omyl, kdy se hledá nejlepší řešení pohybového úkolu. Člověk si tím vytváří zpětnou vazbu, učí se z vlastních chyb, které si uvědomuje.

**Taktické myšlení**, charakterem spadá pod myšlení činností. Postupná, rozdělená strategie je průběhem podobná postupu „pokus omyl“ po jednotlivých částech, zatímco ohnisková se přiklání spíše vzhledu do situace, také obsahuje heuristické prvky.

Jiné měřítko rozděluje myšlení ve sportu na:

- **autistické** je individualizované (vlastní úhel pohledu), více se vyskytující u egoisticky orientovaných individuálních sportu, u kolektivního sportu záleží na postu hráče (útočník), na kterého bývají kladena největší očekávání. Myšlenkové objasnění faulu se přiklání k autistickému myšlení. S opakujícím autistickým myšlením se setkáváme na vrcholové úrovni v podání světových primadon.

– **týmové** (kolektivní) myšlení je úvahové a konsenzuální. Je založena na sehranosti a je úctyhodné, s jakou lehkostí a přesností mohou hráči vytvořit dokonalé způsoby hry. Mezi hlavní požadavky sportu patří rychlost myšlení, neboť na sáhodlouhá myšlení není čas a daný moment trvá třeba jen několik krátkých vteřin. Proto se v tréninku nacvičují situace podobné těm v utkání, dochází k vytváření „kognitivních map“, tj. příprava řešení jednotlivých situací. Tyto „vzorce“ řešení se nám vybaví ve vhodné situaci. V praxi se hovoří o předem nacvičených „signálech“ a na určitý podnět jsou automaticky zařazovány.

**Pohybová inteligence** je vrozená faktorem pohybového nadání (přirozený talent). Měřitelnými součástmi jsou především: **reaktibilita** míra připravenosti reagovat na určitý podnět a schopnost rychle nacházet vhodná pohybová řešení.

**Kinestéze** je schopnost provádět pohybovou činnost automaticky tedy bez zrakové kontroly. V oblasti úsilí je diferenciatní schopnost měřitelná např. egometricky.

**Motorická docilita** je schopnost přesného a rychlého osvojení nového pohybu. Tento případ charakterizuje předchozí dva, jde o komplexní schopnosti, které jsou základem „šikovnosti“. (Hošek, Hátlová, 2009)

### 3.4.2 EMOCIONALITA VE SPORTU

Sport je zdrojem emocí tzn. emociogenní. Převážně patří mezi nejemociogennější zájmové aktivity člověka. Reálně sportu mohou konkurovat převážně sex, hazard a umění. Důvodem je zejména atraktivita sportovních aktivit, které vyvolávají emoční projevy všech zúčastněných osob v různých formách podoby, tedy i početné skupině fanoušků. To způsobuje zastoupení herních prožitků (verigo, agon, alea, mimikry) a nejistota sportovního výsledku.

Z hlediska filozofického (autentičnost) i pedagogického (prožitková pedagogika) jsou sportovní prožitky (zážitky) předmětem tohoto rozboru. Prožitek je z psychologického hlediska velmi silná emoční epizoda, která má náchylnost se asociačně často vybavovat. Postupem času podléhá věkové idealizaci, dochází ke změnám emočního znaménka přiklánějící se ke kladnému směru. Co bylo dříve nepříjemné, časem se stává neutrální. Dnešní kulturní vývoj společnosti nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je jedinec spíše tlačěn ke kontrolování emočních projevů, aby dokázal své emoce ovládat a příliš se neprojevoval.

Nazýváme to imploze, která může mít z dlouhodobějšího hlediska psychohygieny negativní účinky (citová oploštělost, úzkost, strach, neschopnost emočního projevu aj.). Pro dnešního člověka jsou důležité situace, kdy může naplno projevit své emoce a využít jejich energii během aktivity. Moderní člověk se svými emočními projevy uchyluje do virtuální a imaginární sféry. Ty mohou způsobit hrůzostrašnou podívanou vzniklou např. četbou nebo hraním počítačových her. V tomto případě může docházet k hypokinéze (nedostatku pohybu).

Horší případy nastávají tehdy, když lidé podněcují svou emocionalitu drogami, což může vést u většiny případů k závislostem. Proto mají emoce ve sportu výhodu, dochází k aktivaci pohybového aparátu a tím dochází k zapojování svalových skupin spojených s pohybovou činností. Pomocí pohybové činnosti dochází k lepšímu emočnímu

odreagovávání, zbavení se nepříjemného napětí (emoční katarze). Sport je pro člověka přínosný nejen biologickým efektem (kondiční, průpravná funkce), ale i jako možnost se emočně projevit, zvyšuje kvalitu života (zábavní, sociálně – intergrativní a psychosociální funkce). (Hošek, Hátlová, 2011)

### 3.4.3 RADOST A SPORT

Prožitky jsou nezbytnou součástí sportování. To může mít povahu léčebnou, zájmovou, ale i profesionální, která se psychologicky (motivačně) přibližuje úrovni práce. Čistě rozumový, drilový nebo výdělečný sport bez složek radostného nadšení, není v psychologickém smyslu sportem, zejména díky absenci radostné hravosti. Sport nemá dlouhého trvání, pokud je neradostný. V souvislosti se soutěžními stavy byla vyložena komplexnost radostného zaujetí (flow).

Nyní uvedeme zdroje radosti, kterými jsou:

**a) Organické (pohybové) zdroje** jsou shrnuté v publikacích o psychologii pohybových cvičení. První zmínky o tomto tématu zaznamenali ruští fyziologové Pavlov a Sečenov. Pavlov zaznamenal svalovou radost v situaci, kdy pohybová činnost odpovídá práceschopnosti a vyladění CNS. Sečenov poukázal na pocit blaha při komfortních pohybech (protahování). V dnešní době hovoříme o trankvilizačním nebo též o antidepresivním efektu pohybových cvičení, tj. o euforizaci nebo o blažených účincích během prováděné pohybové aktivity nebo o zlepšení nálady. Za příčiny považujeme:

- oxygenace CNS, lepší prokrvení mozku,
- zvýšené vylučování norepinerinu, zlepšuje náladu,
- vylučování endorfinů po delším cvičení,
- prohřátí organismů, tzv. „pyrogen efekt“,
- vertidigitální efekt některých pohybů (houpání, kolébání, skluzy, lety aj.)

**b) Psychologické zdroje radosti** jsou pozorovány v:

- nárůstu sebedůvěry a sebehodnocení,



- hrdosti po dosažení určitého výkonu,
- (self – efficacy) zlepšení pocitu kompetence,
- „ledovcový efekt POMS“, zlepšení pocitu nálady. Nejběžnější metoda ve světě na měření nálad se nazývá POMS. Zaměřuje se na šest parametrů (zlost, deprese, napětí, aktivita, únava, zmatenost). Aplikace POMS vedla k závěrům, že u všech cvičení je patrný pokles, kromě prostředního měřítka únavy, který jako jediný zaznamenal vzestup.

- zlepšení sebekontroly v důsledku precizace zpětných vazeb,
- vědomí prospěšnosti aktivity nebo z hlediska zdraví,
- estetické momenty a tvořivost při plnění pohybových úkolů,
- úspěch ve smyslu dosažení, splnění a zvládnutí.

#### **c) Sociální zdroje radosti:**

- sociální prestiž, uznání, opora, odezva,
- srovnávání, soutěžení, boj,
- infekce radostných emocí v sociální skupině (identifikace, sounáležitost),
- rituální momenty (jednotlivé obřady, tance, nástupy, hromadná cvičení),
- sportovní zábava, doplňování energie po skončení,
- touha po vítězství a následný triumf.

**d) Environmentální zdroje radosti:** jsou navozeny zejména přírodním prostředím jednotlivých sportů, které civilizovaný člověk vnímá jako povznášející a očištné. Sportovní situace asociované přírodními okolnostmi během sportovní činnosti (déšť, vítr, les, vlny, sníh, led, písek, vlhkost apod.) způsobují složky radosti a elaci nálady.

Emoční dynamika ve sportu neustále kolísá z hlediska intenzity i v ohledu kvalitativním. Během sportovní činnosti dochází k dramatickým zvrátům i ve smyslu protikladných emočních reakcí. To se pokouší vystihnout zvrátová (reverzní) teorie emocí ve sportu (Apter, 1982; Kerr, 1990). Zabývá se přechodem z telických stavů (nízké vzrušení, plánování, serióznost) do stavů paratelických (spontaneita, hravost, vysoká míra vzrušení) a naopak. Přechody ze strachového napětí do stavu radostného uspokojení patří do zvrátů v průběhu sportovní aktivity. Zařazujeme sem i změny diskomfortu v komfort

při obtížných činnostech, kdy je radost navozována na konci námahy jako její ukončení v momentu dosažení cíle. (Hošek, Hátlová, 2011)

#### 3.4.4 SPORTOVNÍ VÝKON

Sportovní výkon je průběh a výsledek činnosti v daném sportovním odvětví, představuje současné možnosti sportovce. Dispozice opakovaně podávat určitý výkon na stabilní úrovni vymezuje sportovní výkonnost. Úroveň výkonu a výsledek činnosti se hodnotí podle různých kritérií, podle pravidel příslušné specializace sportu. Patří k základním kategoriím sportu i tréninku a jeho charakteristickým rysem je snaha dosahovat maximálních výkonů. Výkony se rozlišujeme na relativně maximální a absolutně maximální. Relativně maximální jsou nejlepší výkony vzhledem schopnostem a možnostem jedince. Za absolutně maximální jsou považovány rekordy (škol, oddílů, krajů, států, kontinentální, světové a olympijské).

Oba typy mají rozdílné společenské uznání. Sportovní výkony je nutné rozlišovat podle typu sportovních činností na individuální a týmové (kolektivní). Týmový výkon je založen na výkonech jednotlivců, výsledná úroveň je dána zejména kvalitou vztahů jednotlivých aktérů (spolupráce – konkurence) uvnitř skupiny a koordinace jednotlivých činností, jak jednotlivci dokáží podřídit svůj výkon ve prospěch celku.

Sportovní výkon charakterizují: **vrozené dispozice** (dědičnost), obsahující charakter vloh, nadání či talentu, jsou však skryté a latentní. Následná aktivní činnost umožní jejich projev a odhalí jejich rozměr.

**Vliv prostředí**, rozvoj vrozených dispozic je dán z části podmínkami, ve kterých se jedinec nachází, kde člověk vyrůstá.

**Vliv tréninkového procesu**, znamená dlouhodobý a cílevědomý proces záměrných podnětů rozčleněných do jednotlivých etap sportovního tréninku, jejichž obsah i stavba je dána věkovou hranicí. Vlivy sociálního prostředí, tréninku a dědičnosti tvoří jednotku, vzájemně se podmiňující a doplňující. Není možné jim přisuzovat přesně stanovený podíl. Obsah sportovních výkonů je v jednotlivých sportech značně proměnlivý, to vyplývá z různorodosti jejich úkolů.

Někdy provádíme úkoly jednoznačné, pohybově přesně formulované (např. atletické disciplíny nebo plavání, atd.). Jindy úkoly mnohem složitější, jejichž řešení má více způsobů a má tvůrčí charakter (např. úpolové sporty, gymnastika, krasobruslení, sportovní hry, atd.).

Obsah určují stanovené požadavky na sportovní výkon, jaký je kladen na člověka – tzv. **struktura sportovního výkonu**. Je to soubor složek kondičních, somatických a psychických faktorů, techniky a taktiky). Z ní se následně odvíjí obsah tréninku zaměřený daného sportu. (Dovalil, 2008; Potměšil, 2002)

## 3.5 OSOBNOSTI VE SPORTU

### 3.5.1 SPORTOVNÍ TALENT

Genetická podmíněnost je jedna z mnoha předpokladů ve sportu. Na ni postupně navazuje systematický trénink a bez základu těchto předpokladů je elitní výkon ve sportu téměř nedosažitelný.

Proto je o souhrn jednotlivých vloh, o talent (nadání) je ve sportu obrovský zájem a osoby splňující tyto aspekty jsou vyhledávány v mnoha sportech. Je určitou zárukou perspektivnosti náročné sportovní přípravy ve předních oddílech. V komercializovaném světě se na sportovní výkon nahlíží jako na ekonomickou komoditu, trénink bereme jako investiční činnost a jedním z předpokladů efektivnosti a návratnosti této investice je naplnění sportovních předpokladů adepta pro dané sportovní odvětví. Předpokladů je mnoho, metodologickým problémem bývá včasná měřitelnost a prognóza jeho rozvoje.

Mnohem závažnějším problémem je jejich důležitost a kompenzace vhodným pohybovým cvičením. Zatímco např. funkční, somatické předpoklady pro určitý sport jsou dobře kvantifikovatelné (měřitelné) a stanovitelné, k těm nejproblematičtějším patří psychologické předpoklady, jak z hlediska stanovení důležitosti, tak včasnou diagnostikou. Dospívání sportografickou metodou dochází k představě sportovně talentované osobnosti a konstruování speciálních cvičení pro sportovce.

Tím dochází k zajištění potřebné složky talentových předpokladů. Při výběru sportovních talentů je z osobnostního hlediska nejlépe rozpracována oblast

senzomotorických schopností (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace) a složka kondice, která má známé parametry až na úroveň věkových kategorií a jednotlivých sportovních disciplín. **Instrumentální složka talentu:** Složka talentu obsahuje vysokou úroveň reaktibility, zejména disjunktivní, cítění rytmu a cit pro rytmicitu prováděných činností.

Pohybová a hráčská inteligence představují vyšší úroveň kognitivních konceptů. **Pohybová inteligence** je tvořena dobrou úrovní proprioceptivních předpokladů, tj. vnímání rovnováhy, kinestetických schopností, především rychlostních, koordinačních, sensorických. Neméně důležitá se také dobrá úroveň motorické docility (učení, schopnost se učit novým vědomostem). I při laické představě přirozeného pohybového talentu odpovídá schopnost rychlého osvojení dříve neznámé pohybové dovednosti („na co sáhne, to mu jde“, „jen se koukne a hned to umí“).

**Hráčská inteligence** je bezpochyby založena na pohybové inteligenci a schopnosti „vidět pole“ věci dřív, než se stanou. Tato schopnost „umění vidět pole“ se prakticky nedá testovat v modelových podmínkách. Koreluje zejména s hráčskou kreativitou, zkušeností i anticipací.

**Emočně motivační složka talentu** je psychodiagnosticky velice obtížně dostupná, proto zůstává při výběrových programech často opomíjena. Patří sem zejména určitá emoční vyspělost, stabilita emocí, v praxi nahrazována co nejnižším stupněm neuroticity. Požadavky určité emoční vášnivosti, vzrušivosti a entuziasmu nejsou v rozporu s požadavkem na stabilitu emocí. Ta dává příčinu vzniku důležitých stavů radosti a zaujetí. Do motivační složky nadále patří sportovní hyperaspirativnost a potřeba dosažení výkonu.

Jsou to psychodiagnosticky postižené proměnné, určitým problémem bývá jejich stanovení na obecné úrovni. Naměřené hodnoty nemusí mít potřebnou predikční validitu v konkrétní sportovní praxi. Pro sportovní talent je tato oblast bezpochyby jedna z nejdůležitějších. V anglosaském pojetí se to nazývá „drive“, česky mluvíme o vysokém sebevědomí, průbojnosti, dravosti. „Tah na branku“ je výraz existující ve sportovním slangu, popisně se jedná o nejdůležitější motivační složku sportovního talentu. Osobnostně souvisí s určitou mírou agresivity, dominance, oddanosti a neústupnosti. Řada mladých sportovců mívá tímto rysem kázeňské problémy, tím spadají do kategorie problémových sportovců. V době direktivního řízení sportovních oblastí byli tito sportovci

z těchto důvodů často vyřazování ze systému elitního sportu. Určitá míra této vlastnosti je prospěšná a to daleko více než submisivita a poslušnost.

Třetí složkou osobnostního komplexu, kterou je charakterová složka sportovního talentu je **osobnostní integrita a koherence**. Projevuje se jako psychická odolnost a volní dispozice. Požadovaných vlastností může být pojmenováno mnohem více, ale tím to zřetelně kontrastuje s našimi psychodiagnostickými příležitostmi. Za zmínku stojí zejména perzistence, sebekontrola a autodeterminace, popsané v publikaci zabývající se vůlí ve sportu. V této oblasti je výhodou svědomitost, pracovitost, odpovědnost, silná touha uspět. Psychická odolnost se projevuje během složitých situací jako frustrační tolerance, osobnostní tuhost, vůle a nezdolnost. Osobnostním pojetím se ve sportu velmi často setkáváme s dilematem talent nebo dřič. Tyto pojmy jsou způsobeny běžnou praxí, kdy talent nemusí na sobě tolik pracovat, protože mu jde všechno hladce a samo. Oproti dřiči, který musí vynaložit daleko větší úsilí k provedení stejného úkolu. Netalentovaný a motivovaný musí vynaložit větší úsilí tzv. všechno „vydřít“, ale získá tím určitou charakterovou výhodu. U talentovaného sportovce může nastat pocit sebeuspokojení a tím může dojít ke strnutí, méně talentovaný se může vypracovat svou psychickou odolností a nezlomnou vůlí. Z toho plyne, že jenom instrumentální složka nestačí, nejlepší je pilný talent a motivačně emoční složka je nezbytně důležitá. (*Perič, Hošek, Bunc, 2002; Hošek, 2011*)

### 3.5.2 PSYCHOTYP A SOMATOTYP

Známý psychiatr Kretchmer na začátku 20. století vyzoroval souvislosti mezi diagnózou pacientů a jejich tělesnými tvary. Podrobil tyto spojitosti jednotlivým výzkumům a výsledkem byla typologie tělesné konstituce a psychických vlastností. Dodnes se používají názvy tělesných typů, jsou to: pyknik – tlouštík, astenik (leptosom) – křehký, hubený a pro svalnatého člověka typ atletický. Těmto pojmům Kretchmer přiřadil dominantní osobnostní vlastnosti.

- pyknici - cyklotýmie, trvalá nestálost nálady,
- astenici – schyzotýmie, prožívání více dlouhodobých nálad současně, projevují se chladně a své emoce příliš neprojevují

- atletický typ – viskozita.

Cyklotýmie je vlastnost velice blízká názvu extraverte (otevřenost, společenská sociabilita a oblíbenost zdvořilostních rituálů). Schizotýmie je podobná introverzi (bohatá fantazie, samotářství apod.). S oblastí rozvinutých volných vlastností (ulpívavost) byl původně spojován pojem viskozní osobnost, který se příliš neuchytil. Sheldon rozpracoval somatotypy, pozoroval jejich vztahy k osobnostním vlastnostem:

- endomorfie – viscerotonie,
- ektomorfie – cerebrotonie,
- mesomorfie – somatotonie.

(<http://ografologii.blogspot.cz/2007/10/cyklothymie-schizothymie.html>;

<http://www.wikiskripta.eu/index.php/Cyklotymie;>)

Tato somatotypologie je podobná jako u typů Kretschmera. Viscerotonie je sklon v požívačnosti, klidu, pomalosti a hedonismu. Cerebrotonie znamená sklon k napětí, vzrušivosti a nepokoje, odvozena od latinského názvu mozku. Jedná se o častou přecitlivělost a neurotické sklony v chování. Somatotonie je odvozena od pojmu tělo, je pro ni typické usilovné řešení problémů, ctižádost a netrpělivost. Na případnou zátěž reagují silným zvýšením svalového napětí, častý sklon k silovému řešení potíží.

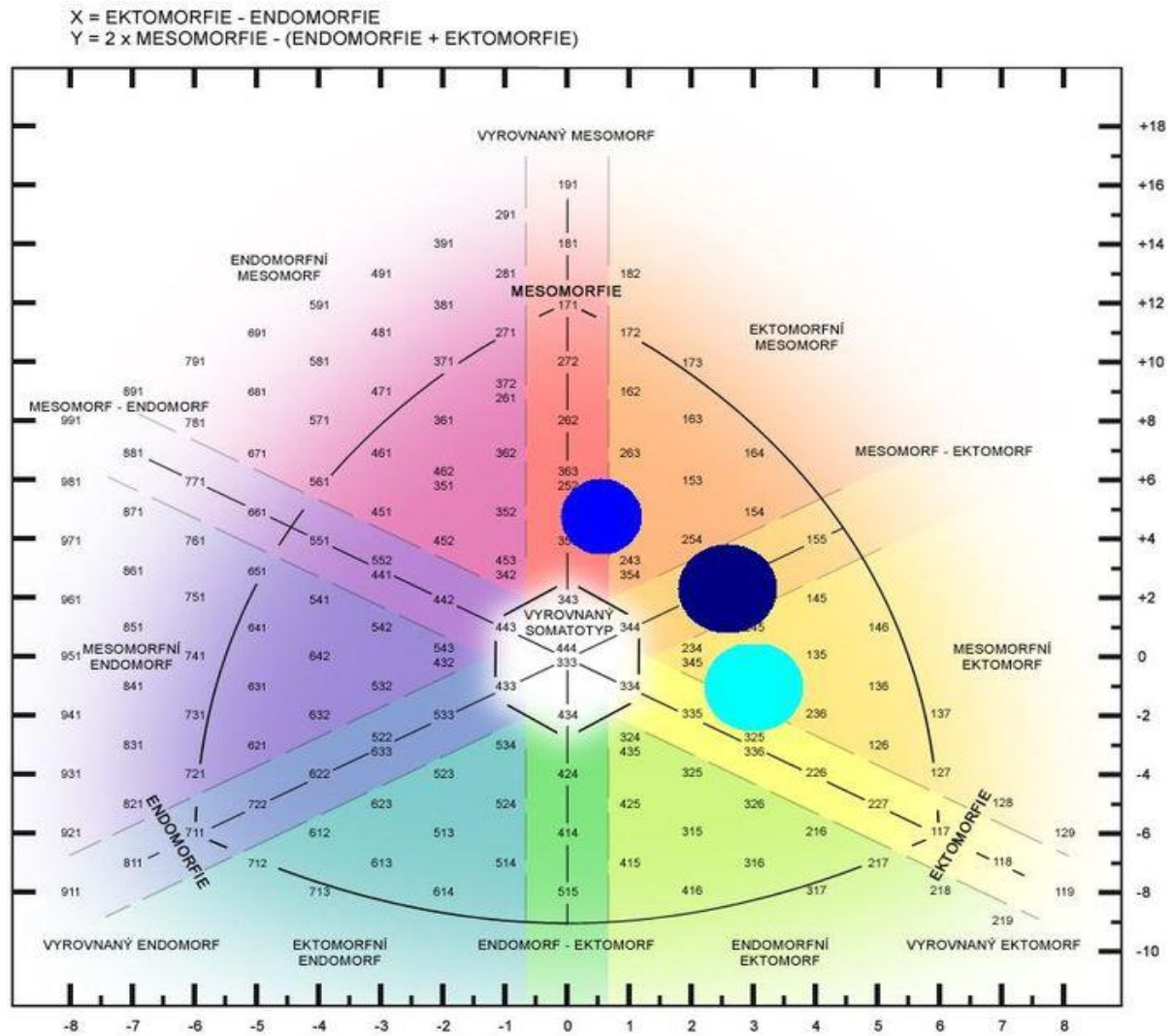
V dřívějších výzkumech byly naznačené vazby potvrzeny jen částečně a zcela neúplně. Ve sportech se setkáváme s vyhraněnými somatotypy, mohou být inspirativní pro jednotlivá sportovní odvětví. Tak se např. ukazuje, že ve sportech s výraznými endomorfními znaky (vrhači, zápasníci, vzpěrači), se převážně objevují prvky dobrosrdečnosti, veselí sociability, žoviálnosti a kamarádství. Ve sportech, kde se předpokládá větší výskyt ektomorfie, např. u běžců vytrvalců na střední – dlouhé běhy bývají daleko častější projevy schizotýmie v koncepci Kretschmerově.

Mezomorfie je ve sportovní oblasti často vyskytujícím se jevem, je spojována s vyšším výskytem silových a agresivních řešení sklonů v chování. Výskyt agresivity je ve sportu neoddiskutovatelným jevem, který v určité míře dělá sport zajímavější. (Hošek, 2011; Dovalil, 2008)

## SOMATOGRAF

atletů skok do výšky (muži – tmavě fialová, ženy – světle fialová) a fotbalistů

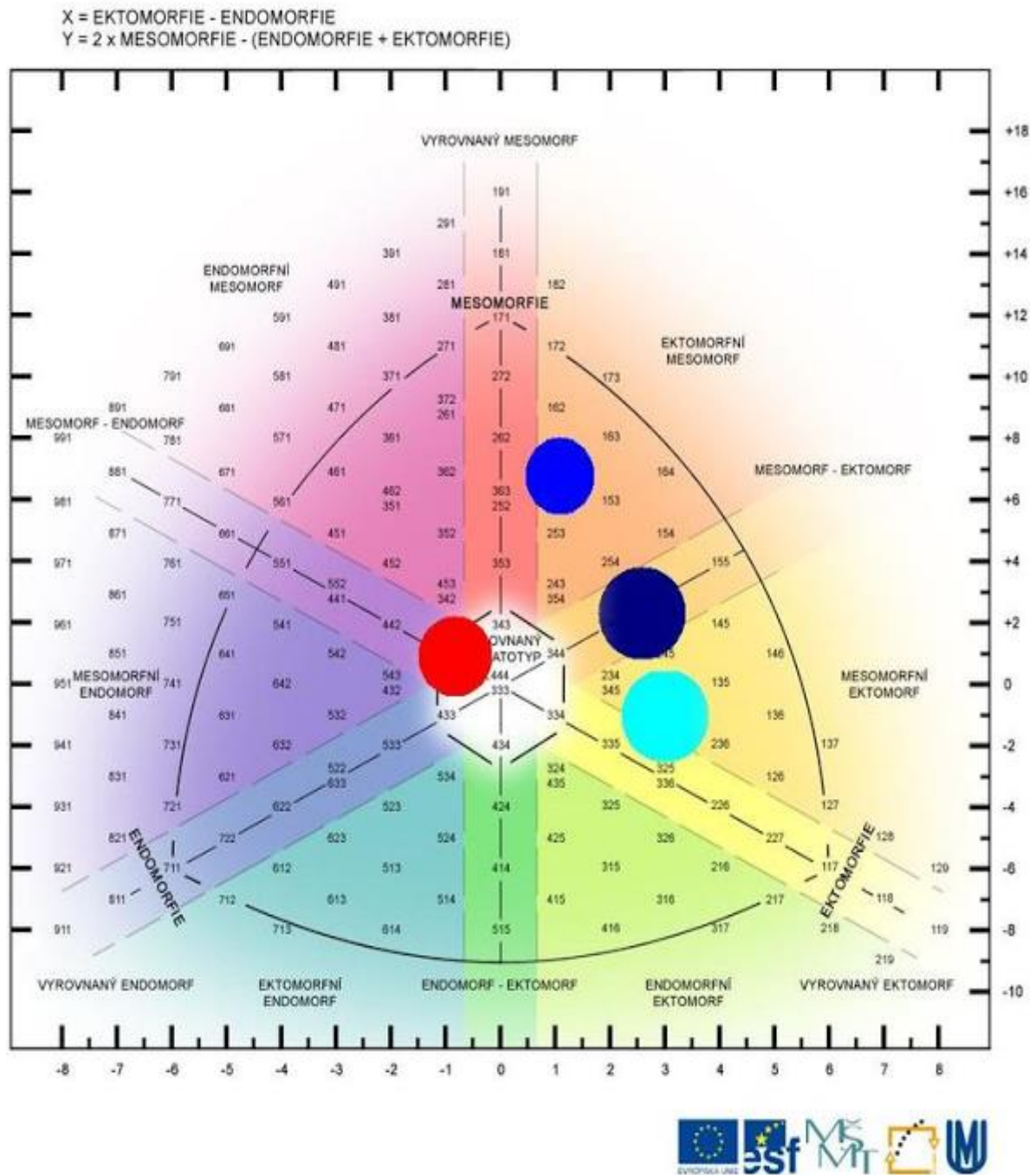
Obrázek č. 2, somatotyp sportovců (atletiky a fotbalu)



Obrázek 2 Somatotip sportovců atletiky a fotbalu

Atletičtí skok do výšky (muži – tmavě fialová, ženy – světle fialová)  
 plavání (muži – modrá, ženy – červená)

Obrázek č. 3, somatotyp sportovců atletiky a plavání



Obrázek 3 Somatotyp sportovců atletiky a plavání



### 3.5.3 TEMPERAMENT

Je osobitost člověka, jednota jeho duševních vlastností a procesů, založená na souladu těla a psychicky, utvářející a projevující se ve společenských činnostech a vztazích. Představuje souhrn vnitřních předpokladů pro vznik psychických projevů a stavů spojených a aktuální duševním jednáním člověka.

Tyto procesy jsou značně proměnlivé, jejich průběh záleží na psychických stavech a vlastnostech sportovce. V každodenním životě i sportovní praxi se setkáváme s určitými pojmy psychických vlastností při různé charakteristice jedinců i skupin (štědrý, líný, neprůbojný, rozumný, odvážný, bojácný atd.). Ne všechny psychické vlastnosti se u každého jedince objevují, mají odlišnou intenzitu i délku trvání. Pro daného sportovce jsou typické určité psychické vlastnosti, vyskytují se v jeho činnostech i skutcích, které jej výstižně charakterizují. Potenciálnost je podstatným znakem všech psychických vlastností, tzn., že se tato vlastnost může i nemusí projevit v chování sportovce a v psychickém procesu. Lze konstatovat, že v činnostech sportovce se projevují, aktualizují a současně vytvářejí psychické procesy jako (např. vůle).

Psychické vlastnosti charakteru jednotlivých sportovců poznáváme z jejich projevů, činností i v různých vztazích a podmínkách. Některé jsou krátkodobé a projevují se výjimečně jen v ojedinělých situacích, jiné naopak trvalejší s všeobecným charakterem. Jednotlivé studie osobnosti ve sportovní činnosti, stejně jako v dalších oblastech lidské činnosti, nemůže obsáhnout celou tuto rozsáhlou oblast, nebo analyzovat všechny vlastnosti sportovce. Charakteristika osobnosti se obvykle zužuje do seznamu základních, obecných trvalých vlastností, které jsou pro jeho chování příznačné. Vnější vlivy a podněty ovlivňují chování i duševní vývoj sportovce nepřímou – prostřednictvím jeho vnitřních předpokladů se osvojují do jeho osobních rysů. Osobnost sportovce jsou vnitřní a vnější předpoklady jeho psychických projevů a činností. (*Dovalil, 2008; Tod, Tratcher, Rahman, 2012*)

Obrázek č. 4, temperament podle Eysencka



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

Obrázek 4 temperament podle Eysencka

### 3.5.4 SPORTOVNÍ CHARAKTERISTIKA

V psychologii se charakter považuje za základ osobnosti, jakousi její strukturu, pro kterou jsou typické osobité znaky chování. Charakter vzniká vzděláváním, je to problém kvalitní volby a určité stability chování, tedy i problémy etického charakteru. To je zcela nezbytné připomenout v dnešním sportu, který bývá kritizován za anetičnost a především za masivní komercializaci.

K určení výrazných znaků osobnosti sportovců nevedly empirické psychodiagnostické výzkumy, jak už bylo několikrát v minulosti konstatováno. Určitá

posedlost sportem je u sportovců společná a nezbytná v oblasti motivační, projevuje se zvýšenou potřebou výkonu, větší průbojností zejména v oblasti volných dispozic. To nemůžeme pokládat za podstatu věci sportovního charakteru. Kromě toho je obrovské množství sportovců rekreačních, kteří občas přijmou roli příležitostného sportovce bez patřičného zaujetí a přechází tak z jednoho sportovního odvětví na druhé.

Je mnoho elitních sportovců, kteří po skončení mnohaleté a úspěšné sportovní kariéry přestanou být fixováni na svůj prvotní sport a přejdou k jinému, nebo se sportem ve středním věku vůbec nezabývají. Sportovní vášeň je pro sport obecně charakteristická, občas také zodpovědná za překročení hranic nevážné hry s prioritou radostné zábavy a zájmů jednotlivých aktérů. Každý sport je různě nákladný, zejména některé efektivní sporty se potom stávají důležitou ekonomickou komoditou. (Hošek, 2011)

### 3.6 DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

#### 3.6.1 DOROSTENECKÝ VĚK (15 – 18) LET

Období zvládnutí puberty je velmi příznivé pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Znamená poslední vývojové stádium mezi dětstvím a dospělostí. Je charakteristické následným vyrovnáváním pubertálních nesrovnalostí, disproporcí a postupným zakončováním růstu a vývoje. Tyto procesy ještě pokračují. Během růstu a v tělesném vývoji dochází později jen k nepatrným změnám (výjimku tvoří jen případné tloustnutí z nedostatku pohybu a velkého energetického příjmu). Vývoj především ve společenském utváření pokračuje dál.

Koncem tohoto období dochází k postupnému dokončení tělesného vývoje, projevuje se to v plném rozsahu rozvoje a výkonnosti všech orgánů těla: plic, srdce, růst svalů, zesílení kostí, šlach aj. Na rozdíl z let předchozích, která byla známá obdobím přestavby organismu, jde nyní o jeho konečné utváření. Již v dřívějším období byly položeny a rozvíjeny předpoklady pro intelektuální činnost. Vývoj v této oblasti nadále směřuje k vysoké úrovni abstraktního myšlení a zdokonalují se jeho části. Dosahuje se schopnosti logického myšlení, využívání analýzy, syntézy a chápání i nejsložitějších pojmů. Dřívější prudkost, vznětlivost a labilita se částečně zklidňuje. Dochází k ustálení

potřeb a zájmů. Utváří se vyhraněný smysl pro pravdu, právo, spravedlnost a čest, dochází k prohlubování citové oblasti.

Usilování o vlastní názor často doprovázeno kritickými stanovisky, někdy se jedná o negaci všeho minulého. Objevují se vážnější úvahy o budoucnosti. Dospívající přestávají být dětmi, ale ještě nejsou dospělými. Touha po nezávislosti bývá silná, ale stále trvá materiální závislost na rodičích. To někdy může vést k nežádoucím účinkům v chování (násilí, lhaní). Snaha jednat samostatně podle vlastních představ, často rozhodovat po svém, způsobuje odmítání autority rodičů, trenérů a učitelů. Problémy mohou být závažnějšího rázu, pokud máme na mysli alkohol, kouření, v neposledním případě třeba drogy či pojmání vztahu k druhému pohlaví. Tyto skutečnosti mohou osobní vývoj ještě ovlivnit zejména v oblasti výchovné, vzdělávací i vztahové.

Doba maximální trénovanosti přichází koncem dorostového věku a od 16 let můžeme výrazně navyšovat tréninkové zatížení. Rozvoji všech pohybových schopností nic nebrání, řádné pohybové možnosti jsou již v silové a vytrvalostní zóně a organismus je plně připraven i na anaerobní zatížení. Následně pokračuje zdokonalování techniky až na požadovanou úroveň. Na taktickou přípravu se tímto přesouvá větší důraz a pozornost. Ve větším měřítku je kladen důraz na řízenou bezprostřední přípravu, na sportovní soutěž (ladění formy, pozornost psychickým stavům a jejich ovládnutí).

Ve sportu se mohou projevit vedlejší znaky věku, jako vzdor, odmítání či hrubost. Problémy s dospívajícími sportovci vychází i z toho, že významnější úspěchy i zvýšené nároky přicházejí ještě v době, kdy nejsou zcela vyhraněnými osobnostmi. Snaha jednat na vlastní pěst vede k vyhledávání činností, v nichž se mohou uplatnit. Sport k nim bezpochyby patří, toho si musíme být vědomi a příležitost nepromarnit. Je to jedna z posledních možností případného ovlivnění. Naděje se zmenšuje s postupem věku, těžko předěláme člověka, který již prošel určitým vývojem.

Zpravidla působí autorita, člověk kulturní, taktně jednající, přiměřeně tolerantní a chápající. Pod sportem si nepředstavujeme jen opakující se dřinu, pot a odříkání, ale představuje i tvořivou činnost, v níž se uplatňuje nápaditý, tvořivý a aktivní člověk.

U těchto typů nemůžeme vyloučit jistou živelnost, která se občas projevuje překročením běžných norem chování. Trenér přitom neopomene zmínit kladné stránky

a vlastnosti sportovce a prosazuje osobitý přístup. Trvalou součástí bývá vedení k samostatnosti a odpovědnosti za svoje chování. Vítaným pomocníkem je zde síla a vliv kolektivu. Cílené budování dobrého kolektivu by mělo být na prvním místě, nezústat okrajovou záležitostí. Při budování mužstva je velice důležitý výběr vhodných členů, kteří jsou ochotni obětovat se pro kolektiv, zabrat jeden za druhého, nejet tzv. sám na sebe, k čemuž občas dochází. (*Dovalil, 2002; Hošek, Hátlová, 2011*)

### 3.6.2 PSYCHOLOGIE SPORTU

Je vědecká disciplína, která se orientuje na vědy o tělesné kultuře a spadá do systému psychologických věd. Jednoznačně vychází z praxe a jejich potřeb, které se v dnešní době uplatňují. Psychologicky náročné jevy, vazby a situace vytváří praxe zejména na úrovni vrcholového sportu. Na těchto procesech bývají založené i amatérské kluby, které se chtějí co nejvíce přiblížit vrcholovým. Sportovci musí mít příslušné podmínky pro trénink, zázemí i radost z prováděné sportovní činnosti, která jim napomáhá dosáhnout vytouženého cíle. (*Slepička, Hošek, Hátlová, 2011; Tod, Thatcher, Rahman, 2012; Prokešová, 1994*)

### 3.6.3 MOTIVACE

Je definována jako „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnějších a vnitřních sil působících na zahájení, intenzitu, směr a trvání specifického chování“ (Vallerand a Thill, 1993: 18). Jakýkoli sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí např. při vstřelené brance, při vítězství vlastního mužstva nebo překonání osobního rekordu, je nepopsatelná. Ovšem ve sportu není všechno tak příjemné. Za úspěchem je mnoho tvrdé práce při tréninku i mimo něj, většina z toho není zdaleka tak zábavná jako samotná hra nebo závody.

Trénuje se neustále, v létě, v zimě, v nepříznivém počasí, kdy sportovci dokazují oblibu svého sportu. Co je pohání k tomu, aby stále pokračovali? Motivace sportovců k obtížnému tréninku a pokračování ve sportovní činnosti je objektem zájmu mnoha výzkumů psychologii sportu. Když zjistíme, co sportovce i trenéry žene k výkonu, můžeme získat důležitý vhled do možností zlepšovat jejich výkony. Může pomoci trenérům účinně pracovat na zlepšení výkonnosti jednotlivých sportovců. (*Tod, Thatcher, Rahman, 2010; Slepička, Hošek, Hátlová, 2011*)

### 3.6.4 ŽIVOTOSPRÁVA A MENTÁLNÍ HYGIENA

Rozdíly mezi klukovskou hrou, rekreační hrou dospělých a závodní sportovní hrou, nejsou jenom v úrovni hry, ale i v přípravě na závody nebo utkání. Dnes se sportu věnují různé studie na zlepšení a zkvalitnění výkonu. Dokonce můžeme říci, že výkon hráče závisí na značné míře na věcech nespportovních. I výkon hráče je postaven na dobré fyzické zdatnosti, předpokládáme, že dodržuje pravidelný denní režim i vhodnou formu odpočinku, která je pro dosahování vysokých sportovních výkonů nezbytná. Přísné dodržování životosprávy se týká všech sportovců provozujících různé druhy sportů, nejen atletiky, fotbalu, hokeje či volejbalu. Ucelený denní rozvrh činností, v němž panuje pevně stanovený řád, správné stravování, ve kterém nemá místo alkohol ani nikotin, vydatný spánek, osobní hygiena a po každé zátěži odpovídající regenerace sil, je nedílnou součástí každého vrcholového sportovce.

Ovšem skutečnost bývá mnohdy jiná. Zejména v kolektivních hrách je koncepce hry – vzhledem nutnosti souhry družstva a trenéra, vytvářena obdobnou situací jako ve škole. Když se učitel nedívá, můžeme dělat to co nás napadne. Ve skutečnosti jde o to, aby se životospráva stala stejně významnou a pevně ucelenou součástí přípravy i když se trenér nedívá. J. Karger řekl, že tréninku je věnováno 870 hodin za rok, vše ostatní je život a kontrola je nemožná. Počítá i s tím, že sportovci jsou mladí a mají tendenci si v životosprávě v určitých věcech ulevit a trenéra přelstít. Osvěta je velice jednoduchá, budeš-li kouřit, projeví se to na výkonu (obvykle to moc nepomůže). Osvědčila se metoda intenzifikace tréninku s kontrolními testy, jejichž výsledky podněcovaly k tomu, že i samotná hra i příprava se stávala daleko více vlastní záležitostí sportovců.

Docílení takové sebekontroly a ovládnání není zrovna snadné. U některých sportovců se objevují pocity omezování osobního života. Pocity křivdy z nutnosti se nezdržovat tam, kde si jejich vrstevníci mohou dělat, co chtějí. Zdatnost a odolnost získanou především zásluhou sportu, někdy vytváří falešný pocit, že oni si mohou dovolit porušit občas životosprávu, aniž by jejich předvedený výkon utrpěl. Dodržování těchto požadavků týkající se životosprávy, se mělo stát součástí každého z nás. (*Vaněk a kol., 1958*)

### 3.6.5 TRENÉR

Je osoba s odborným a pedagogickým vzděláním, která je zodpovědná za přípravu tréninkových procesů, za přípravu sportovního výkonu v základních i v celorepublikových soutěžích, spoluzodpovídá za předvedený výkon a následně za výsledek. Trenér musí být kromě odborného vzdělání i dobrým psychologem případně důvěrníkem. Mezi jeho nezbytné vlastnosti patří přirozená autorita, která je v této obtížné profesi velice důležitá.

Ve sportovních hrách zodpovídá za taktiku, složení družstva, výběr jednotlivých hráčů, střídání aj. Zvláště u nejoblíbenějších sportovních her (fotbal, hokej, basketbal a volejbal), reprezentuje hráče i celý národ před veřejností. Podrobně zkoumá osobnostní předpoklady jednotlivých hráčů pro roli v družstvu. Je to velice složitý a komplikovaný proces, založený na detailních znalostech hráčů, jejich schopnostech, možnostech a povah. Úspěšná realizace tréninkového procesu spočívá na různých předpokladech osobnosti trenéra, jeho vzdělání, motivaci, intelektuálních schopnostech, zkušenostech a osobitého přístupu k jednotlivým svěřencům.

Trenér musí mít inovační schopnosti, spočívající v neustálém rozvoji tréninkových metod, vývoji nových trendů v rostoucích požadavcích na výkony sportovců a nemá mít sklony používat zastaralé metody. Měl by být objektivní k přístupu ke svěřencům a respektovat je, vytvářet příznivé podmínky pro jejich výkon. Pomáhá udržovat emoční stabilitu sportovce a podporuje soudružnost družstva, která je nezbytná pro dosažení vytouženého cíle. V typologii trenérů se rozdělují na 2 základní typy: **autoritativní** (velmi přísný, náročný, nekompromisní, neuznávající jiný názor) a **demokratický** (zakládající na vzájemné spolupráci se svými svěřenci, občas mívá problémy s kázní). Specifickou složkou práce trenéra je koučování vedení jedince či mužstva při samotném výkonu a následné reagování na jeho vývoj. (Buzek a kol., 2007; <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tren%C3%A9r>)

### 3.6.6 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Je sjednocení dynamických a poznávacích činitelů v činnostech a osobnosti člověka. Dynamický činitel představuje skutečnosti, které sportovce podporují, podněcují nebo naopak tlumí jeho zaujetí pro v činnosti. Konkrétně jde o výkon schopností a

motivace. Chybí-li jedna z klíčových složek, k výkonu nedojde. Jsou udávány jak vnitřním a vnější prostředím, ale i vrozenými i získanými předpoklady (schopnostmi, dovednostmi nebo vlastnostmi).

Můžeme ji chápat jako průnik všech dynamických předpokladů, které určují směr, iniciaci, intenzitu a stabilizaci chování sportovce. Motivace zahrnuje vnitřní potřeby, vnější incentivy, cíle. Potřeby sportovce jsou vzájemně propojeny s vnějšími podněty a cíli. Pobídka zvenčí může podněcovat nebo oslabit jejich působení. Cíl se může stát pobídkou a naopak pobídka se může stát cílem. Chování sportovce je ovlivňováno řadou motivů. Někteří sportovci mohou provádět sportovní činnost pro prožitky, které s sebou přináší (rekreaci, relaxaci, regeneraci, prožitky aj.). Jiní ji naopak provozují proto, že chtějí dosáhnout úspěchu a společenského uznání, ostatní třeba pro neuvědomělé příčiny. Ke sportovní činnosti bývá motivace většinou neuvědomělá, avšak nebývá tomu vždy. Někdy si sportovec uvědomí pouze část motivů konkrétního jednání, nejedná se vždy o ty hlavní. Jiné motivy si neuvědomuje, jen pociťuje jako neurčité puzení a nejasné tendence. Jednotlivý motiv je abstrahovaným jednotlivým hlediskem z celistvé, mnohdy i rozporné motivační struktury. Ta je zároveň podsystemem ještě komplikovanějšího systému **osobnosti** v jejím zapojení do vztahů společnosti. Struktura je dána biologickými a sociálními aspekty, které vymezují zvláštní vztah i závislosti jedince na těchto podmínkách. Obecně se potřeby na dvě složky: **organická (mají biologický základ) a neorganická (sociální základ)**.

V motivaci ke sportovní činnosti nacházíme potřeby z obou těchto složek. Motivace je značně rozsáhlá, zahrnuje vše, co sportovce předurčuje k určitému zaměření a cílům. Dílčí motivy jsou jednotlivě propojeny, vylučují se a hromadí v čase. Konečná motivace je hierarchickou posloupností, ve které jsme schopni zaznamenat jen tu poslední příčinu sportovcova jednání., tzv. mikromotivy, které si během sportovní činnosti neuvědomuje ani sám sportovec. Nás budou zajímat motivy či tendence, na nichž je sportovní činnost založena (opakování a změna činnosti, tendence k pohybovým projevům), které tvoří základ sportovní bitvy, soupeření a soutěžení. Velice důležité tendence jsou i ty, které sportovní výkonost ovlivňují (úzkost, strach), nebo ze kterých se osobnost sportovce rozvíjí (jeho dovednosti i morálně volní vlastnosti). (Dovalil, 2008; Slepíčka, Hošek, Hátlová 2011)



### 3.6.7 SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI

Jsou učením osvojeným, zdokonalovanou složkou sportovních činností, v nichž se v celkové podobě projevují všechny důležité faktory určitého sportovního výkonu (struktura sportovního výkonu). Zvláštními případy pohybových dovedností jsou sportovní dovednosti, v nichž se integrují ve větší míře také složky psychické (stavy, procesy, motivace), fyziologické (funkce orgánů zabezpečující výkon). Vyznačují se podobnými vlastnostmi jako dovednosti pohybové: účelovostí, stálostí, rychlostí provedení, ekonomičností, jejich projevy jsou relativně vyšší úrovně. Mechanismy sportovních dovedností jsou stejné, charakterizují je relativně vyšší nároky na funkční zabezpečení

a řídicí a koordinační funkci CNS.

Požadavky na individuální výkony jsou především kladeny na motorické, psychické a fyziologické funkce sportovce, které se následně projevují i v osvojování dovedností. Během tréninku se to promítá v těsném propojování technicko – taktické přípravy. Jde nejen o zvládnutí dovedností příslušnou technikou, variabilitou, ale současně také o žádané předpoklady k uplatnění při řešení jednotlivých situací. (*Dovalil, Choutka, 2002; Dovalil, 2008*)

### 3.6.8 DĚDIČNOST

Přenos vlastností (genetické informace) z rodičů na potomky. Jsou to znaky strukturální, funkční i psychické, ve vztahu ke sportu, složení těla a jeho rozměrů, pohybových schopností a pohybových projevů atd. Proniknout k podstatě dědičnosti nám umožnily až moderní výzkumné metody fyziky a biologie. Soubor vrozených znaků a předpokladů (její souborné označení je **genotyp**, gen = jedinečná informace živých organismů) ztělesňuje ve vztahu ke sportovní činnosti nesporně významnou a nezastupitelnou složku. Působí společně s činiteli prostředí i tréninkového procesu a je hlavním zdrojem individuálních zvláštností a rozdílů.

Genovou spjitost rozličných vlastností organismu se objevuje na různé rozlišovací úrovni, které mají vztah přímý nebo zprostředkovaný k projevům sportovní výkonnosti. Výzkumná stanoviska vycházejí z aplikace specifických genetických metod. Mezi nejčastěji

užívané a vědecké postupy při zkoumání dědičnosti bezpochyby patří studie dvojčat. Na základě těchto studií se určuje index heritability neboli (dědivosti).

Bez ohledu na to, že v následujících zjištění hrají úlohu další vlivy jako (výchova a rodinné prostředí), tyto poznatky nenecháváme bez povšimnutí, neboť vypovídají o jistých souvislostech. Bylo postupně prokázáno, že stupně genetické podmíněnosti v oblasti **motoriky** je rozdílná. Nejvíce jsou dědičně ovlivňovány rychlost a rychlostně silové schopnosti, dlouhodobá (aerobní) vytrvalost, pohyblivost a také somatické znaky (výška, stavba kostry). (Čermák, Jůzlová, Kočí, 2003; Dovalil, 2008)

## 4 PRAKTICKÁ ČÁST

### 4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Pro účely tohoto výzkumu bylo požádáno 200 vybraných respondentů (dorostenců věkové rozpětí 15 – 18 let) vybraných z mnoha sportovních oddílů. Výběr jednotlivých sportů a soutěží ve fotbale, atletice, plavání a florbalu by měly odpovídat stejné úrovni obtížnosti, abychom dostali homogenní soubor. Vybraní sportovci jsou výkonnostně na stejné úrovni ve svých sportovních odvětvích, reprezentují svůj oddíl a to nám zajistí objektivitu šetření. Bylo požádáno přibližně 200 sportovců dorosteneckého věku (15 – 18) let, kteří se mohli zapojit do této výzkumné studie. Bylo předpokládáno, že na dotazník odpoví všech 200 oslovených respondentů. Jednalo se totiž o anonymní dotazník, avšak jen 136 respondentů bylo ochotno odpovědět na jednotlivé otázky.

Byly zde zastoupeny kolektivní a individuální sporty, ve kterých proběhla tato výzkumná šetření. Byli osloveni jednotliví trenéři vybraných sportů, kteří byli ochotni podrobit své svěřence tomuto výzkumu. Pomohli mi zjistit, na co se více orientují, zda na Ego sama sebe nebo na výkon případný mužstva.

Z vybraných sportů se účastnila řada oddílů:

**fotbalu** (SK Slavia Praha, FC Viktoria Plzeň, Bohemians Praha 1905 a Dukla Praha).

**lehké atletiky** (AK Škoda Plzeň, SK Hvězda Pardubice a TJ Slavoj BANES Pacov).

**florbalu** (FBŠ Slavia Plzeň, Florbal Mladá Boleslav, FCB Rokycany, FC Chodov).

**plavání** (Slavie VŠ Plzeň).

## 4.2 METODIKA VÝZKUMU

Zvolená metoda dotazníkového šetření zjišťuje Ego – Task orientaci jednotlivých dorostenců - jaká převažuje jejich orientace, jestli na Ego (na sama sebe) nebo Task (výkon), kdy jim více záleží, jak daný pohybový úkol provedou. Zda je spojen s případným osobním či kolektivním úspěchem.

Zkoumáme, jaké faktory mohou ovlivnit vybrané sportovce v průběhu pohybového úkolu. Sportovci jsou ovlivněni vnitřními i vnějšími faktory, které je doprovází při provádění sportovní činnosti. Máme na mysli diváky, rodiče, trenéry, učitele i pobyt v sociální skupině. Dále i psychické projevy, momentální stav, emoce, stres, jednotlivé postoje, hodnoty, zájmy, potřeby, životní cíle, počasí, terén aj. V dotazníku zjišťujeme jednotlivé pocity sportovců, jak se cítí v průběhu prováděné sportovní aktivity. Sportovci pozorně promýšleli, jak popsané tvrzení trefně odpovídá situaci, při které se cítí nejlépe.

Jednotlivé dotazníky jsem začal distribuovat v září roku 2016 prostřednictvím trenérů i sportovců příslušného sportovního odvětví, které jsem mezi sebou porovnával nebo jsem se osobně účastnil jednotlivých zápasů či závodů, kde jsem vybraným sportovcům dotazníky předal k následnému vyplnění. Po té jsem ještě většinu dotazníků rozeslal pomocí elektronické pošty. Jedná se o dotazník Ego - Task orientace na Ego (sama sebe) nebo Task (výkon). Jako doprovodné šetření jsme zvolili anamnézy, které zjišťují (věk, pohlaví a délku sportovní kariéry respondentů).

Jedná se o 12 uzavřených otázek s možností výběru, které jsou zaměřeny na 6 otázek na Ego orientace (sama na sebe) a zbylých 6 na Task (výkon). Zde jednotliví respondenti odpovídají, jak se cítí při provádění sportovní aktivity.

Možnost odpovědí :

**a) ano vždy, b) většinou, c) většinou ne, d) nikdy.** Každá z těchto odpovědí je oceněna určitou škálou bodů, které se následně sčítají a výsledná hodnota udává sportovcovu následnou orientaci buď na Ego nebo Task. Z množství dotazníků se vrátilo jen 146 oproti 200 poskytnutých. Některé musely být vyřazeny, neboť přístupy jednotlivých sportovců byly neadekvátní a např. označili stejnou odpověď. Soubor nyní čítá 136 sportovců.

Následně proběhne statistické zpracování získaných dat u jednotlivých sportovců. Použil jsem neparametrickou metodu Kruskal - Wallis test, která posuzuje pracovní

soubor tzv.“ součtem pořadí na statisticky významné či nevýznamné rozdíly, kategoricky spojité nezávislé proměnné se dvěma a více testovaných souborů“. Mann – Whitney U test je neparametrický alternativní test na t – testu nezávislého vzorku, který se používá při srovnání párových souborů pro statistickou pravděpodobnost většího rozptylu. Konečné výsledky budou zpracovány a přehledně vyhodnoceny pomocí tabulek a následných grafů.

### 4.3 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

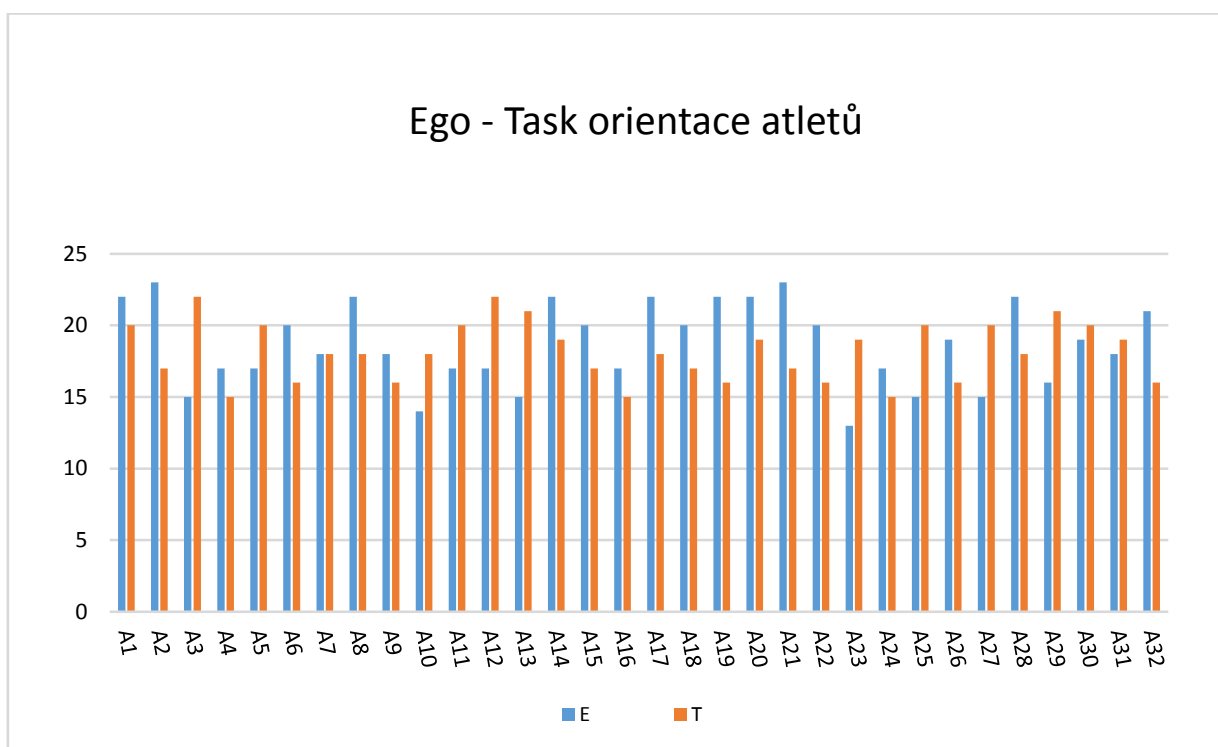
#### 4.3.1 PROKÁZÁNÍ HYPOTÉZY

**Předpokládáme, že Ego - Task orientace u sportovců kolektivních a individuálních sportů bude odlišná.** Jednalo se o vybrané sporty jako fotbal, atletika, florbal a plavání. Stanovená hypotéza se potvrdila, neboť získané hodnoty z testovaných souborů prokázaly, že u kolektivních sportů převažuje Ego – Task orientace zaměřená více na task (výkon), než u individuálních sportů kde je to naopak.

V jednotlivých grafech zaznamenáváme hodnoty, které jsme získali touto dotazníkovou metodou. Získané hodnoty byly postupně zpracovány a vyhodnoceny. Jednotlivá sportovní odvětví (atletika, fotbal, plavání a florbal) nám pomohla zjistit případnou podobnost či odlišnost Ego – Task orientace jednotlivých sportovců. Ti měli za úkol přemýšlet, jak trefně následující tvrzení popisuje duševní stav sportovce, kdy se nejlépe cítí v průběhu dané činnosti.

Do dotazníku byla začleněna anamnéza, která hraje důležitou roli při převažující orientaci a to buď na Ego (sama sebe) nebo Task (výkon). Anamnéza tvoří základní body jako je věk, pohlaví, daný post, délka sportovní kariéry a soutěž, ve které vybraní respondenti nastupují. Určuje také, jak nejlépe se cítí při provádění sportovní aktivity.

## ATLETIKA



Graf 1 Ego - Task orientace atletů

Získané hodnoty u atletů jsou velmi rozdílné, může to být způsobeno odlišnou povahou, přístupem a různým vnímáním daného sportu. Jedná o individuální sport jejich Ego –Task orientace se více zaměřuje na Ego (sama sebe).

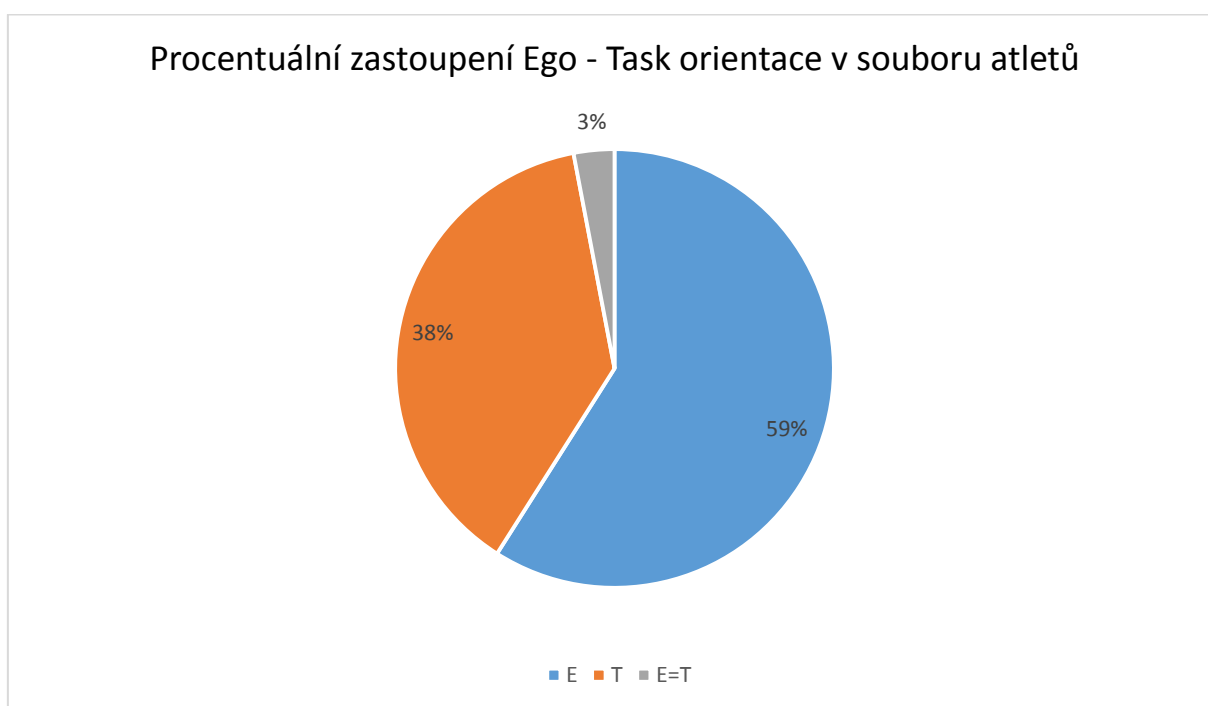
Jedná se o sportovce provozující lehkou atletiku, mluvíme tedy o jednotlivých disciplínách, jako je chůze, běhy, skoky, vrhy či hody a víceboje, ve kterých sportovci převážně reprezentují svůj oddíl. Pro porovnání byli vybráni atleti z oddílů AK Škoda Plzeň, TJ Slavoj Baněs Pacov a Hvězda Sk Pardubice.

Zařazením jednotlivé anamnézy jsme měli možnost zjistit, jaký vztah mají ke sportu jednotliví atleti, z nichž většina tento sport vykonává déle než 8 roků. Z grafu je možné vyčíst, že orientace převládá na Ego a je pravděpodobné, že rozdíl oproti Task bude větší v případě, že se vybraní sportovci věnují atletice již více let. Skutečný rozdíl nebyl tak velký, jak jsme předpokládali, protože atletům také záleží na provedení výkonu dané disciplíny, podložený následným úspěchem, pro který danou činnost provozují. Přináší jim pocit sebeuspokojení a hrdosti.

Předpokládáme, že Ego – Task orientace bude významnější na Ego (sama sebe) v individuálních sportech. Na atletově výkonu nezávisí výkon dalších sportovců, jako je tomu u kolektivních sportů a her, pokud se nejedná o štafety nebo týmové soutěže. Proto je jeho orientace spíše na Ego, neboť v danou chvíli závodí pouze sám za sebe a předvedený výkon závisí jen na něm a neovlivňuje družstvo.

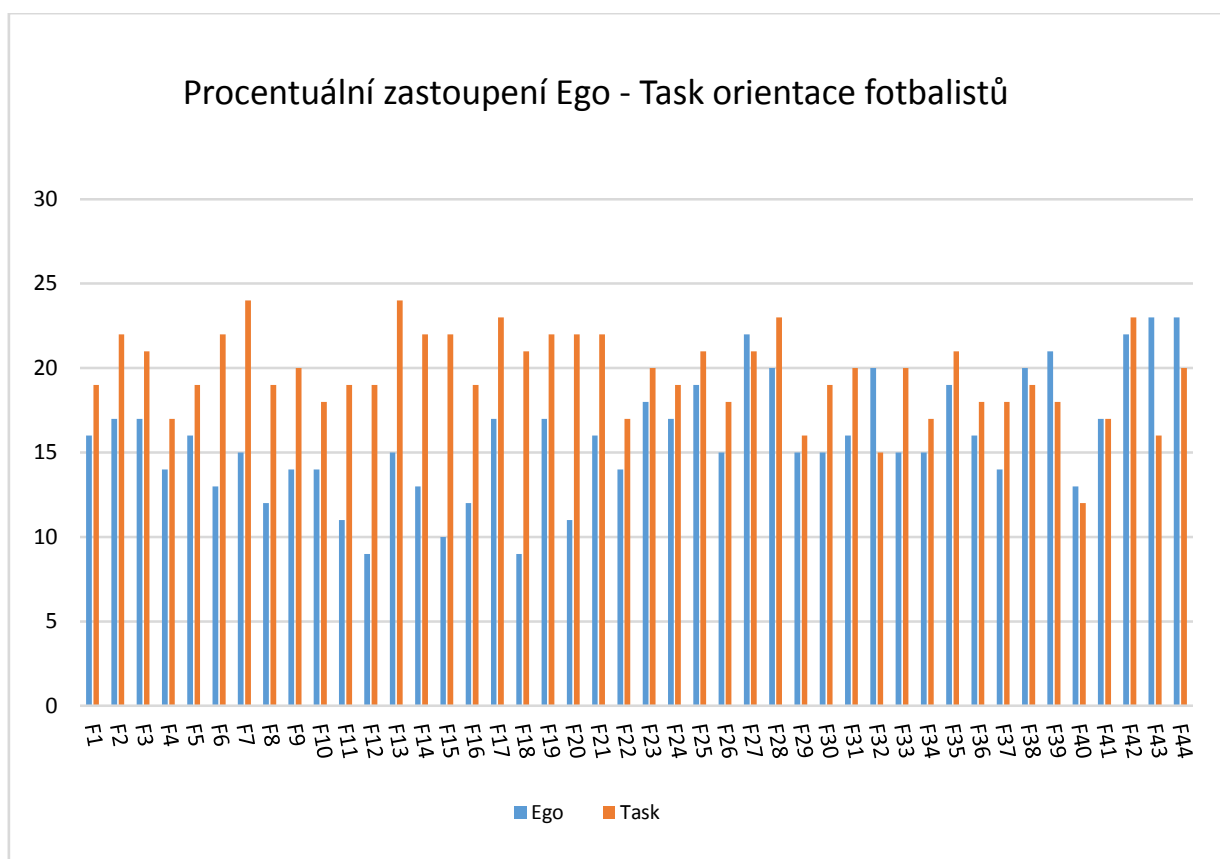
Tabulka 1 Procentuální zastoupení Ego – Task orientace atletů

Fotbalisté počet	Procentuální zastoupení	Jednotlivé orientace
<b>19</b>	<b>59 %</b>	<b>Ego = E</b>
12	38 %	Task = T
1	3 %	Ego = Task -> (E = T)



Graf 2 Procentuální zastoupení Ego - task atletů

## FOTBAL



Graf 3 Ego – Task orientace fotbalistů

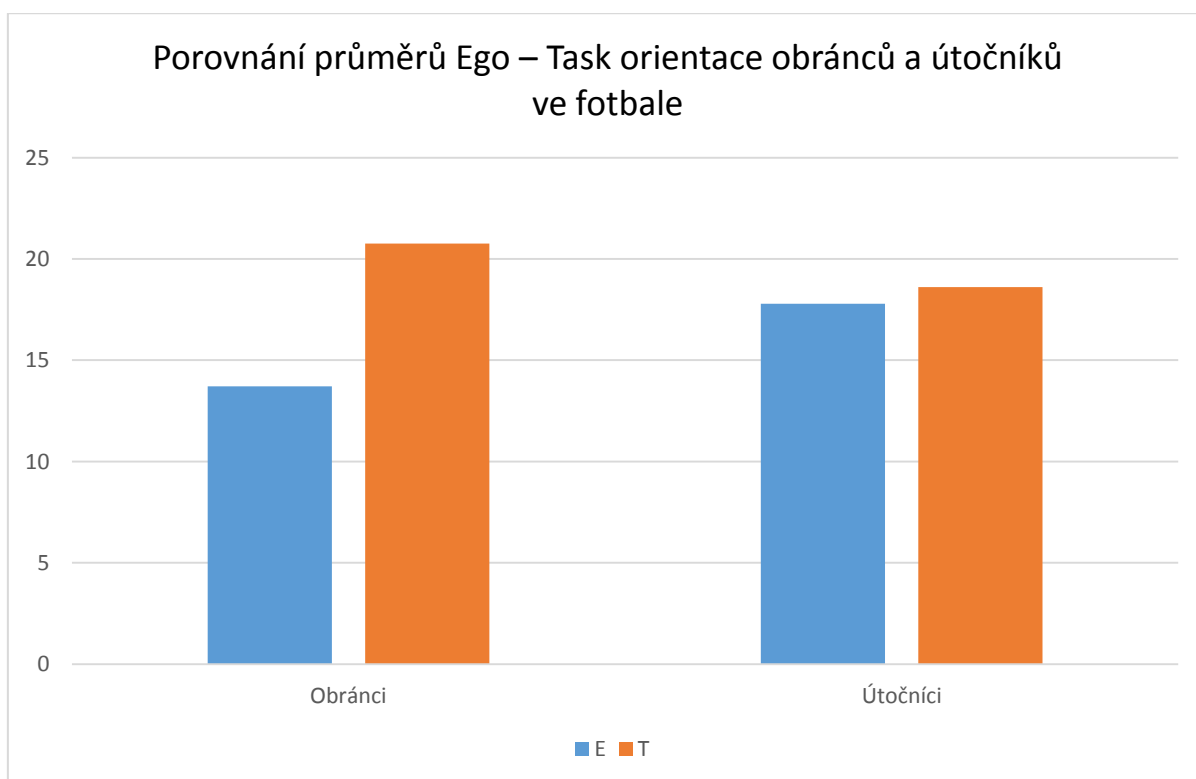
Získané hodnoty u fotbalistů jsou značně odlišné oproti výsledkům atletů. To je dáno tím, že se jedná o kolektivní sport, a proto se jejich Ego –Task orientace více zaměřuje na Task (výkon).

Nejprve jsem srovnával jednotlivé hráče fotbalu hrající stejnou soutěž, ale mající rozdílnou úlohu na hřišti, kde zastávají různé posty a jejich zaměření se může lišit. Pro rozbor získaných dat z různých sportovních odvětví jsme použili dotazník Ego – Task orientace, který určí převažující orientaci buď na Ego (sama sebe) nebo Task (výkon). Z naměřených výsledků je patrné, že hráči nastupující v obraně či záloze mají převažující orientaci na Task, zaměřují se tedy více na (výkon) a správnost provedení pohybového úkolu. Svoje úsilí podřizují úspěchu mužstva, než pro svoje osobní statistiky či případnou slávu.



Naopak u hráčů nastupujících na postu útočníků je vyžadována určitá sobeckost při řešení gólových situací, jejich zaměření je tedy obvykle na orientaci Ego (sama sebe). Od tohoto postu se očekává především útočná hra, při které se převážně soustředí na možnost vstřelení branky. Útočný post je do značné míry ovlivněn hrou celého týmu, který se snaží pro tyto hráče v zápase vytvořit co nejvíce šancí pro vstřelení gólů. Od toho se také odvíjejí případné úspěchy či neúspěchy celého mužstva. V převažujících případech jim náleží odpovědnost za výsledek. Převažuje u nich tedy víceméně orientace na Ego.

Významnou roli hraje anamnéza sportovce jako věk, post, délka sportovní kariéry, hraná soutěž, soudružnost týmu sestaveného z různých osobností, kteří svým individuálním výkonem přispívají k celkovému výsledku. Získané hodnoty potvrdily předpoklady, že u obránců je větší orientace na Task (výkon) a u útočníků převažuje orientace na Ego (sama sebe).

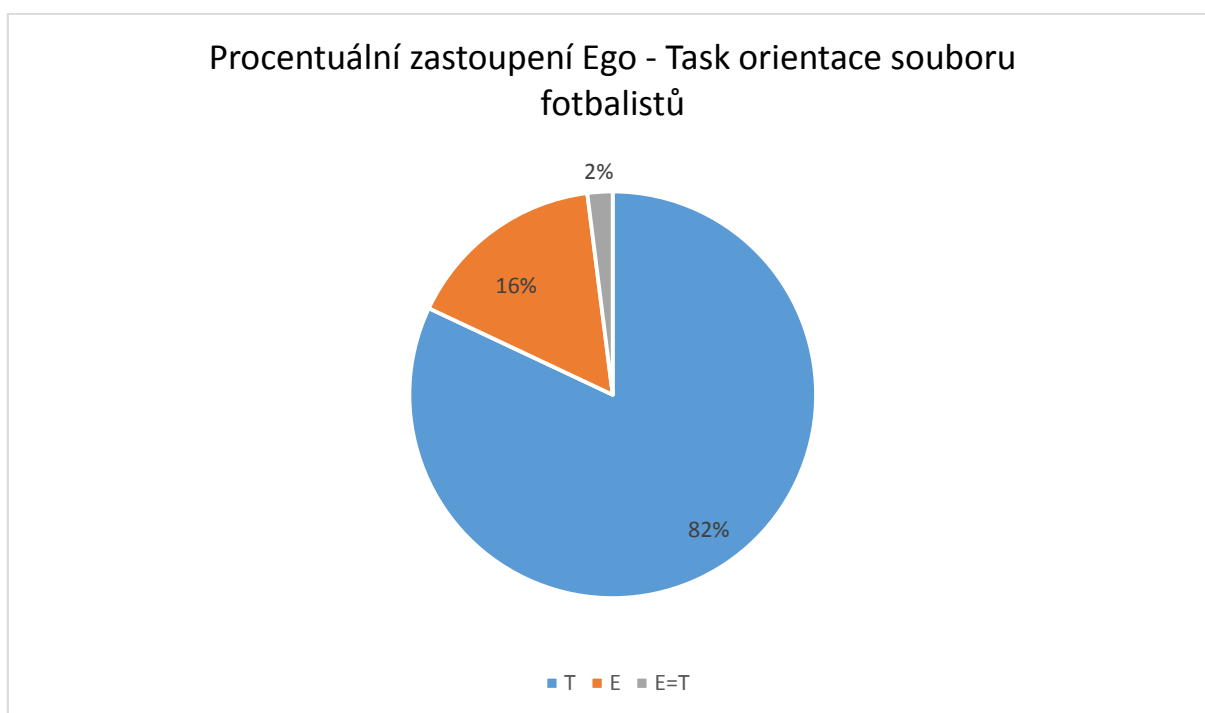


Graf 4 Porovnání průměrů Ego - task orientace obránců a útočníků ve fotbale

## Porovnání průměr jednotlivých postů ve fotbale

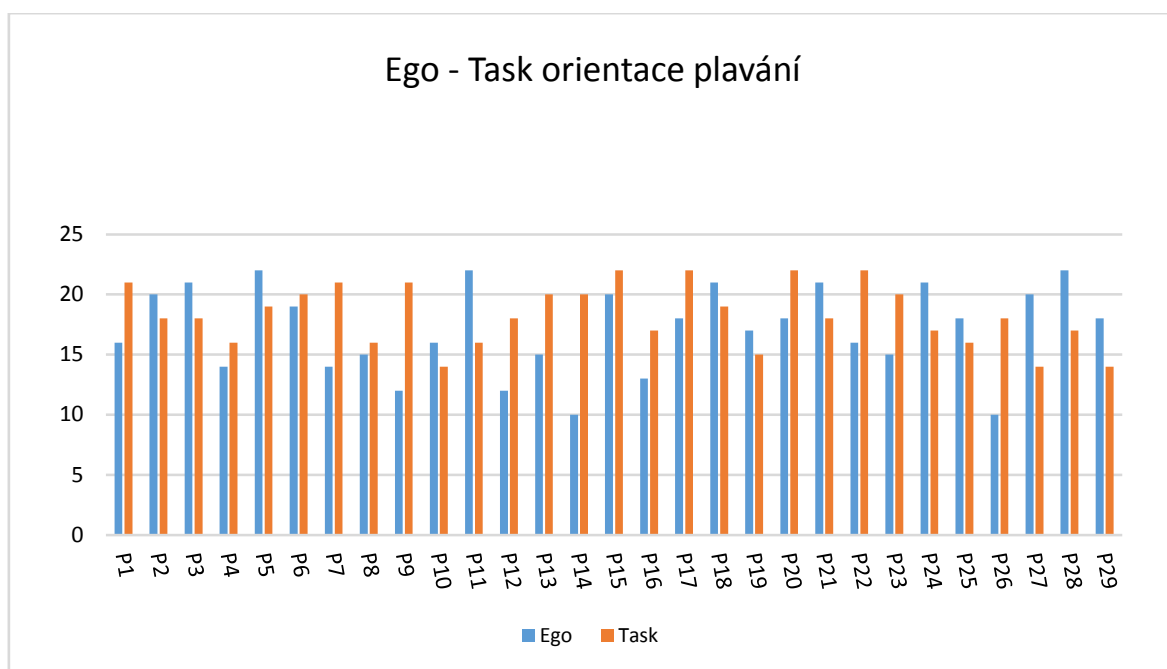
Fotbalisté počet	Procentuální zastoupení	Jednotlivé orientace
<b>36</b>	<b>82 %</b>	<b>Task = T</b>
7	16 %	Ego = E
1	2 %	Ego = Task -> (E = T)

Tabulka 2 porovnání průměru jednotlivých postů ve fotbale



Graf 5 Procentuální zastoupení Ego – Task orientace souboru fotbalistů

## PLAVÁNÍ



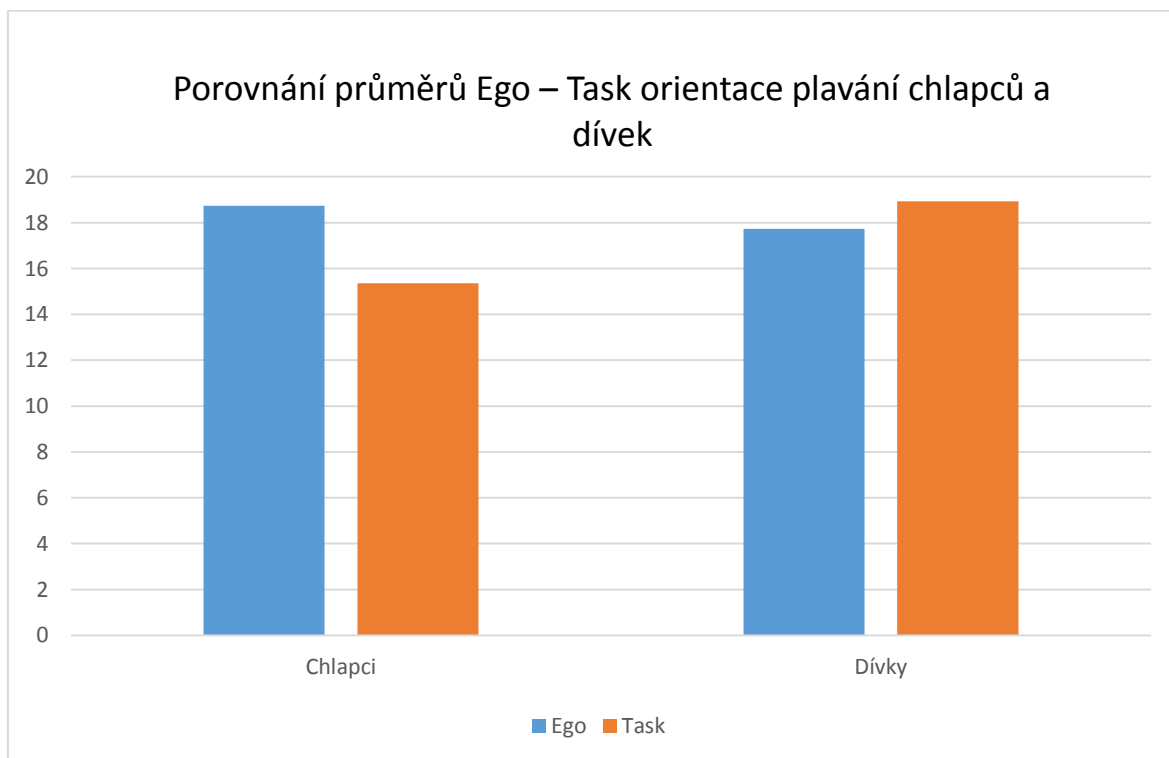
Graf 6 Ego - Task orientace plavání

Z výsledných hodnot je viditelné, že u sportovkyň převažuje orientace zejména na Task (výkon). V tomto případě jsem očekával, že orientace bude více zaměřená na Ego (sama sebe). Dívky však přikládají větší význam správnému provedení pohybového úkolu, v němž se cítí nejlépe. Je to možná také dáno tím, že plavání není v České republice tolik sledovaný sport.

Většina závodnic se věnují plavání již od 8 let. Testováním bylo prokázáno větší zaměření na výkon než na samu sebe. Dívky nejsou tolik soutěživé jako chlapci, kteří rádi soutěží neustále.

Chlapcům tolik nezáleží na správnosti provedení pohybového úkolu, zaměřují se především na výsledky, jak v tréninku, tak i v závodě. Překonávají se, záleží jim nejvíce na dosažení nejlepších výkonů a tím umístění, chtějí vylepšovat rekordy a být vždy nejlepší. Díky tomuto zápalu pro plavání a snahu překonávat se, ale mohou zapomínat na správnost provedení pohybového úkolu, místo zlepšování může dojít ke stagnaci. Následný úspěch se nemusí dostavit, ačkoliv je zakódovaný v jejich mysli. Výsledky z dotazníků Ego – Task orientace nám potvrzují větší zaměření na Ego (sama sebe). Je to dáno tím, že se nemůže na nikoho jiného než sám na sebe spolehnout. Musí ustát tlak,

který je na něj vyvíjen při tréninku i v závodě. Případný úspěch si dokáže náležitě užít, neboť jej sdílí sám.



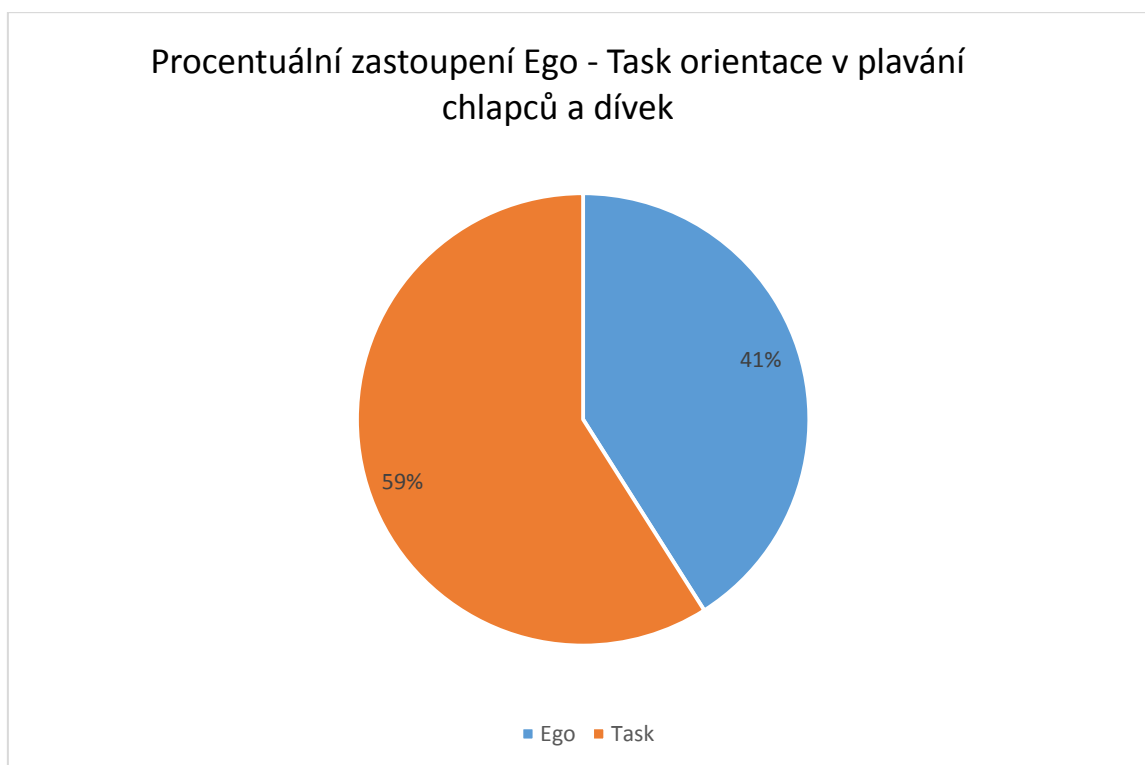
Graf 7 Porovnání průměrů Ego - Task orientace plavání chlapců a dívek

Z grafu je vidět, že u chlapců převažuje orientace na Ego (sama sebe), u dívek dominuje orientace na Task (výkon). U dorostenců je zřejmé, že jim nejde ani tak o správnost provedení pohybového úkolu - chtějí být nejlepší. U dívek je to přesně naopak, nezáleží jim na umístění, kladou větší důraz na Task (výkon) a na správnost provedení pohybové aktivity.

## Procentuální zastoupení Ego – Task orientace plavání

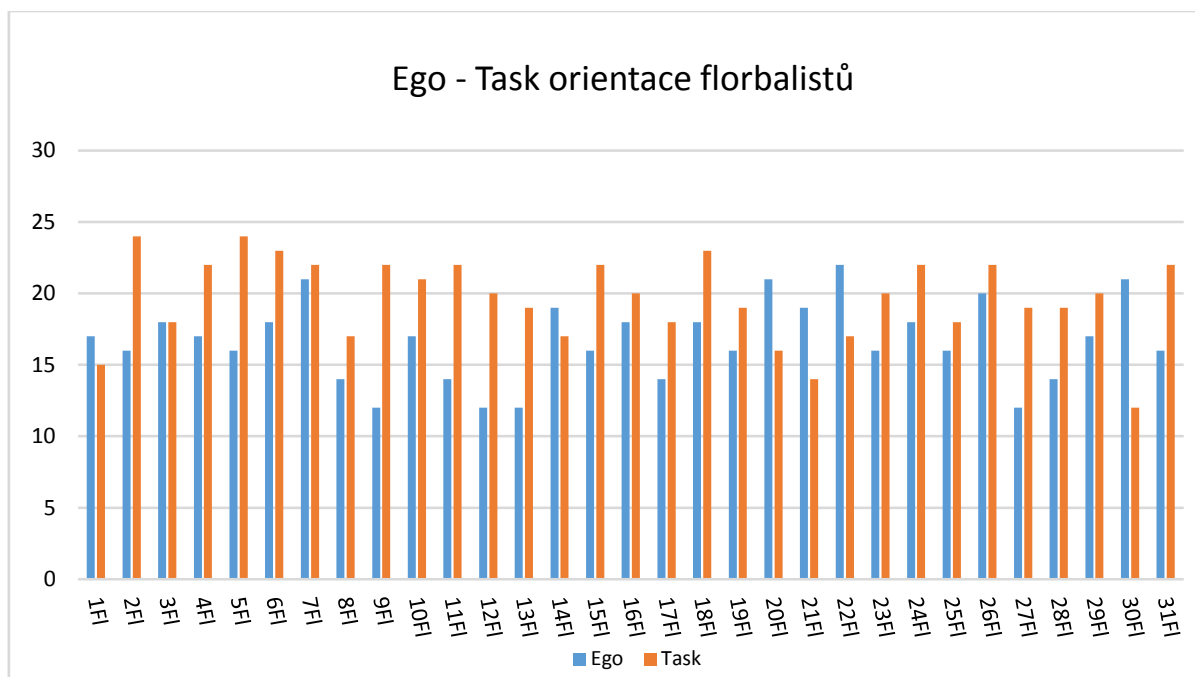
Chlapci a dívky počet	Procentuální zastoupení	Jednotlivé orientace
13	41 %	Ego
<b>16</b>	<b>59 %</b>	<b>Task</b>
0	0 %	Ego = Task

Tabulka 3 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace plavání



Graf 8 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace v plavání chlapců a dívek

## FLORBAL



Graf 9 Ego - Task Florbalistů

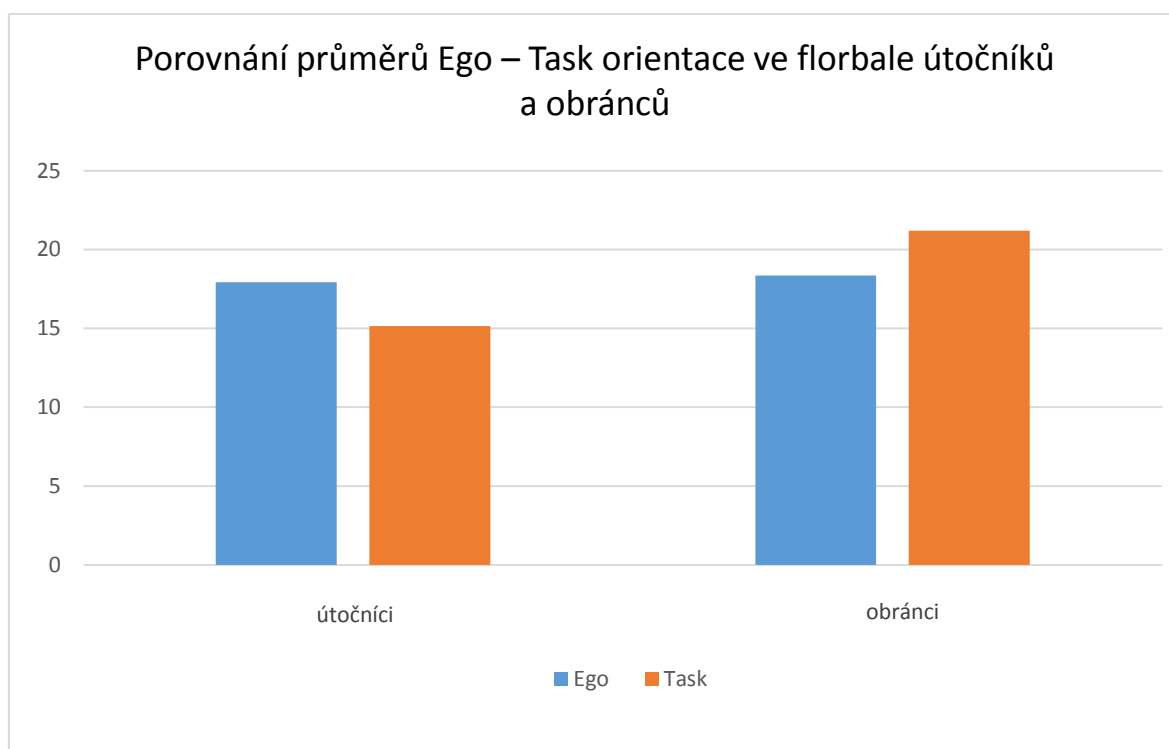
Z výsledných hodnot florbalistů vyšlo, že Ego – Task orientace je více zaměřena na Task (výkon). Zkoumal jsem jednotlivé posty a překvapující bylo, že zaměření většiny útočníků se přiklání k orientaci na výkon (jen zlomek směřuje k orientaci na Ego - sama sebe, u těchto hodnot je však rozdíl minimální), což dokazuje velmi silnou soudružnost týmu.

Výsledek je tvořen dílčími výkony všech zúčastněných hráčů. Proto se všichni více zaměřují na správnost provedení pohybového úkolu, také i proto aby nezklamali své spoluhráče. Kolektivní výkon je předpokladem dosažení dobrého výsledku. Všichni táhnou za jeden provaz, mužstvu se daří a vítězí. Na všech těchto vlastnostech převážně v kolektivním sportu bezpochyby záleží, neboť soudružnost fungujícího týmu představují jednotliví hráči podávající výborné výkony. Tím že chlapani spolu od mala vyrůstali v jednom klubu, má za následek vytvoření pevného dlouhodobého přátelství, ochotu obětovat se jeden pro druhého, což se projevuje i na hřišti. Osobní výkony a statistiky jdou stranou a prioritou je úspěch celého týmu, což jim přináší největší radost a prožitek.

## Porovnání průměru jednotlivých postů ve florbale

Ego - Task	Útočníci	Obránci
Ego	17,94118	18,35294
Task	15,14286	21,21429

Tabulka 4 porovnání průměru jednotlivých postů ve florbale



Graf 10 Porovnání průměrů Ego - Task orientace ve florbale útočníků a obránců

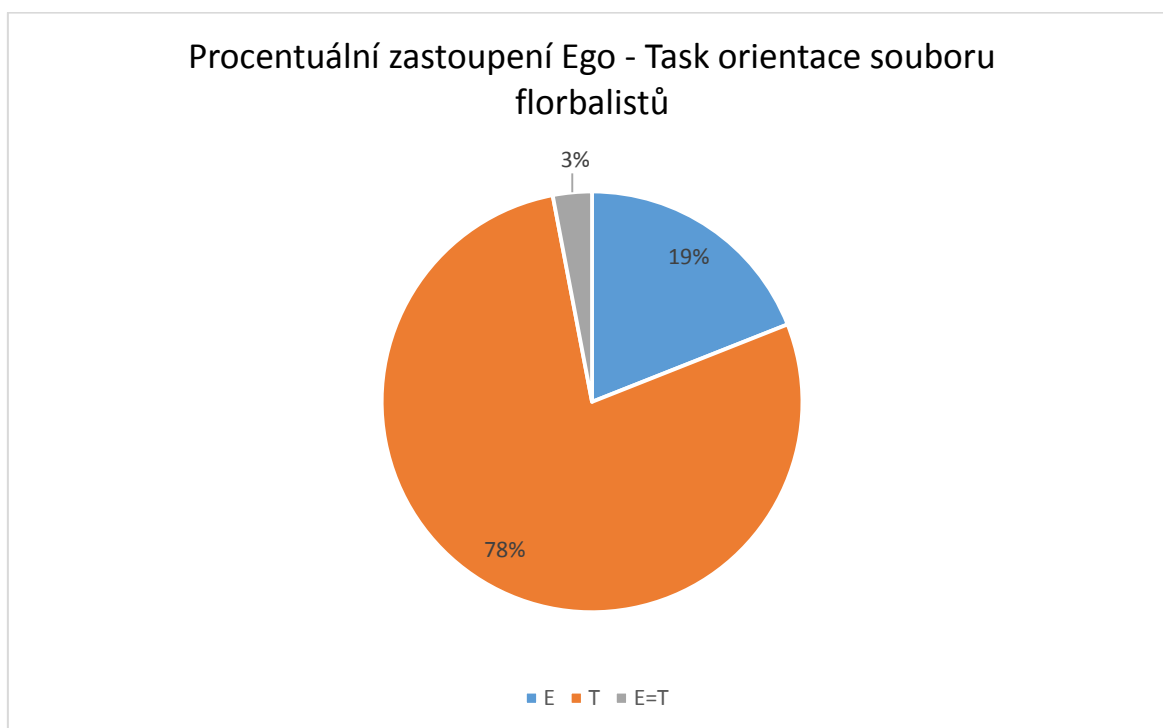
Ze zjištěných výsledných hodnot Ego – Task orientace převládá zaměření útočníků mírně na Ego (sama sebe). U florbalu rozdíl Ego a Task není tak znatelný jako u jiných kolektivních sportů, kde se k útočníkům upírá veškerá pozornost.

Obránci se zaměřují více na Task (výkon), především jim záleží na správnosti provedení pohybového úkolu (např. odebrat soupeři míček či zabránit vstřelení branky). Více se obětují pro tým, vše podřizují ve prospěch mužstva.

## Procentuální zastoupení Ego – Task orientace florbalistů

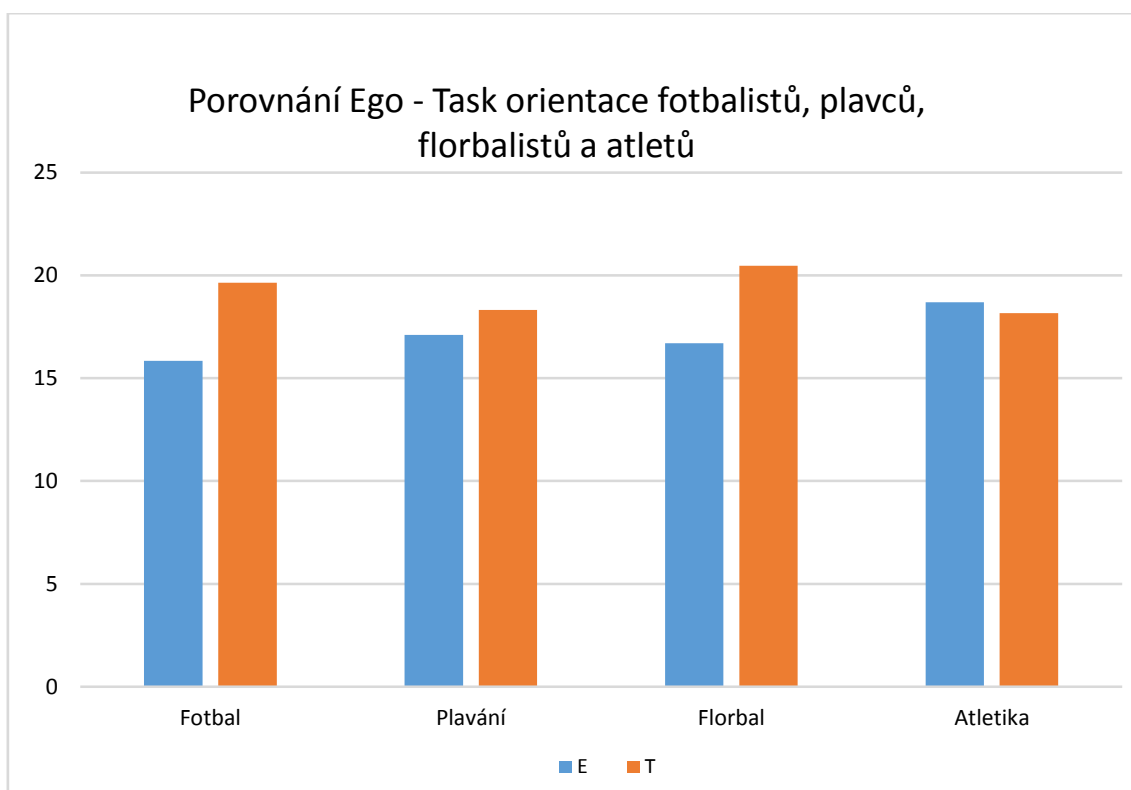
Florbalisté počet	Procentuální zastoupení	Jednotlivé orientace
6	19 %	Ego = E
<b>24</b>	<b>78%</b>	<b>Task = T</b>
1	3%	Ego = Task -> (E = T)

Tabulka 5 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace florbalistů



Graf 11 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace souboru florbalistů





Graf 12 Porovnání Ego - Task orientace fotbalistů, plavců, florbalistů a atletů

Ze zpracovaných výsledků je zřejmé, že sportovci z vybraných kolektivních sportů (fotbal, florbal) mají Ego – Task orientaci zaměřenou především na Task (výkon), primárně jim záleží na správnosti provedení pohybového úkolu než na úspěchu sebe sama. Týmový výkon je tvořen dílčími výkony jednotlivých hráčů, každý je ochoten udělat pro úspěch týmu maximum. Výsledky souvisí s délkou sportovní kariéry provozované činnosti, věkem, pohlavím, postem a druhem sportu. Soudružnost mužstva je důležitá i mimo samotné sportovní zápolení. Umožňuje jim to se navzájem lépe poznat, což jim mnohdy napomůže k vyřešení složitých situací i během jednotlivých utkání. Bylo zjištěno, že u kolektivních her je Ego – Task orientace více zaměřená na Task, což může být také způsobeno i vyšším počtem sportovců než u individuálních sportů.

Ze získaných hodnot u individuálních sportů bylo zjištěno, že Ego – Task orientace je více zaměřená na Ego.

U atletů převažuje spíše orientace na Ego (sama sebe) než na Task (výkon). Sportovec je v závodě závislý především sám na sobě, musí čelit vystavovanému tlaku.

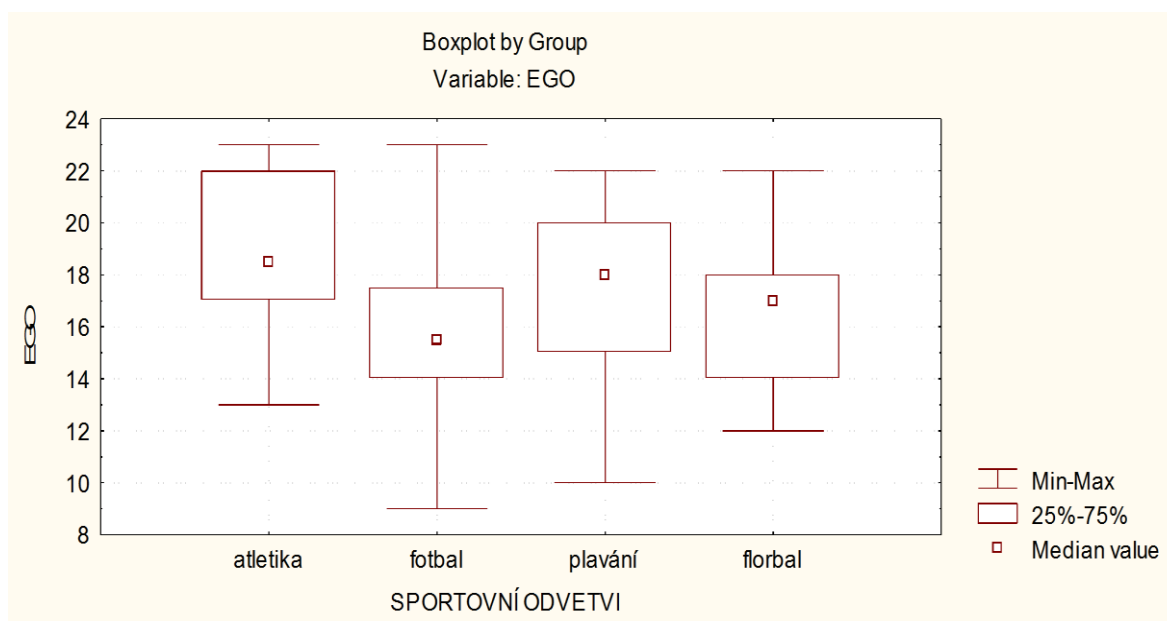
Především v případech kde se očekává, že potvrdí roli favorita. Nesmí si připustit strach z neúspěchu.

U plavců bychom čekali podobné výsledky jako u atletů, nicméně z grafu můžeme postřehnout, že hodnoty Ego – Task orientace se mírně přiklání k zaměření na Task (výkon), což bylo způsobeno především rozdílnou orientací pohlaví jednotlivých sportovců. Dívky se převážně zaměřují na správnost provedení pohybového úkolu, který jim přináší pocit štěstí a osobní úspěch nechávají stranou. Může to být způsobeno malou propagací oproti výše uvedeným sportům v médiích.

## EGO

**Kruskal-Wallis test:  $H(3, N=136) = 13,28158$   $p = ,0041$**

Graf č. 13, porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů



Graf 13 Porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů

Porovnání jednotlivých sportovních odvětví metodou Kruskal – Wallis test, byla potvrzena hypotéza, že u kolektivních sportů převažuje Ego – Task orientace spíše na Task (výkon) než na Ego (sama sebe). Získané výsledky v orientaci na Ego jsou u zvolených sportů (atletika, fotbal, plavání, florbal) statisticky významné, neboť hodnota  $p = 0,041$  je nižší než hodnota 0,05 určující statistickou významnost.

Následně byly porovnány zvolené soubory jednotlivých sportů. V grafu je uvedena hodnota mediánů, která je u kolektivních a individuálních sportů velice podobná, stejně jako kvartilové rozpětí. Liší se variačním rozpětím (atletika, plavání) je menší oproti fotbalu a u florbalu je podobné.

V individuálních sportech (atletika, plavání) je kvartilové rozpětí podobné. To samé můžeme tvrdit o hodnotě mediánu, variační rozpětí se nepatrně liší.

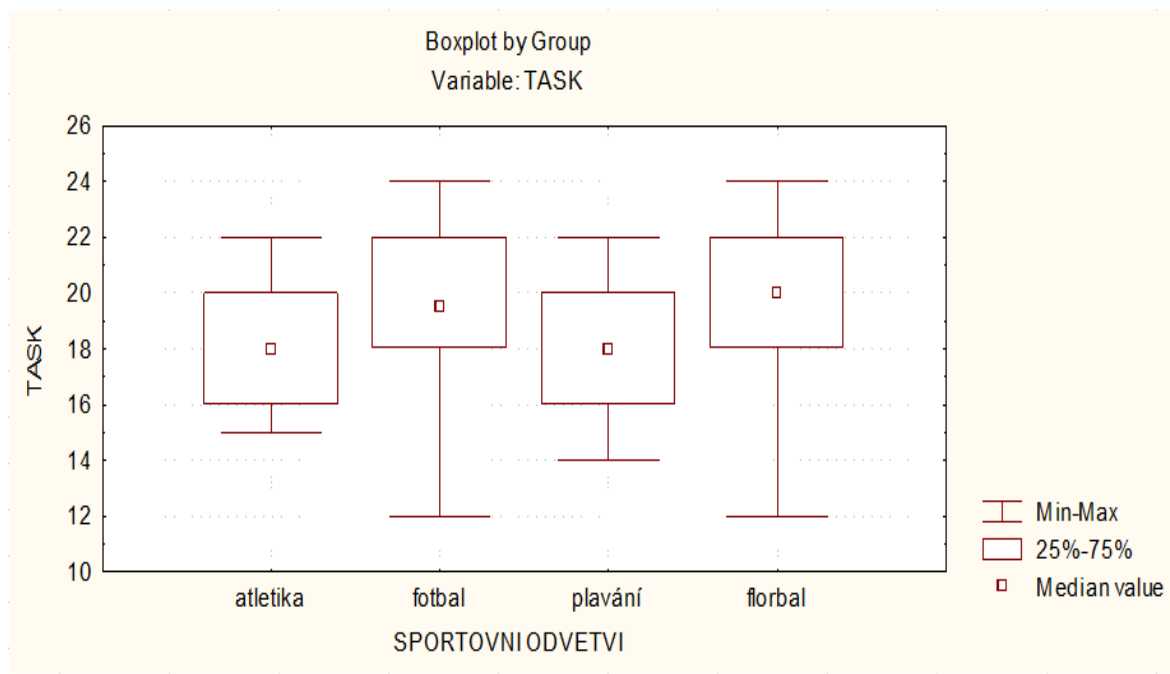
U zvolených kolektivních sportů je velice podobná hodnota mediánu a kvartilové rozpětí. Hodnoty se liší u variačního rozpětí, kde se fotbal od florbalu odlišuje.

Můžeme tedy potvrdit zaměření individuálních sportů na Ego (sama sebe) oproti sportům kolektivním.

## TASK

**Kruskal-Wallis test:  $H(3, N=136) = 11,25608$   $p = 0,0104$**

Graf č. 14, porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů



Graf 14 Porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů

Pro porovnání jednotlivých sportovních odvětví byla opět použita metoda Krustal – Wallis test, kde došlo k potvrzení hypotézy. V orientaci na Ego - Task je patrné, že individuální sporty se budou od kolektivních výrazně lišit.

V individuálních sportech (atletika, plavání), jsme zaznamenali téměř totožnou střední hodnotu (nejméně polovina hodnot souboru je menší nebo rovna a druhá polovina hodnot souboru je větší nebo rovna mediánu). Kvartilové rozpětí se rovnají, variační rozptyly se nepatrně liší.

Výsledky dokazují podobné zaměření v Ego – Task orientaci. Naměřené hodnoty mezi jednotlivými sporty vyšly statisticky významné **p = 0104, nižší než hodnota 0,05 určující statistickou významnost.**

V kolektivních sportech (fotbal, florbal) jsou získané výsledky totožné, hodnoty mediánu jsou podobné, kvartilová a variační rozpětí se rovnají.

Zde u kolektivních sportů můžeme potvrdit větší zaměření na Task (výkon) oproti individuálním sportům kde je to naopak.

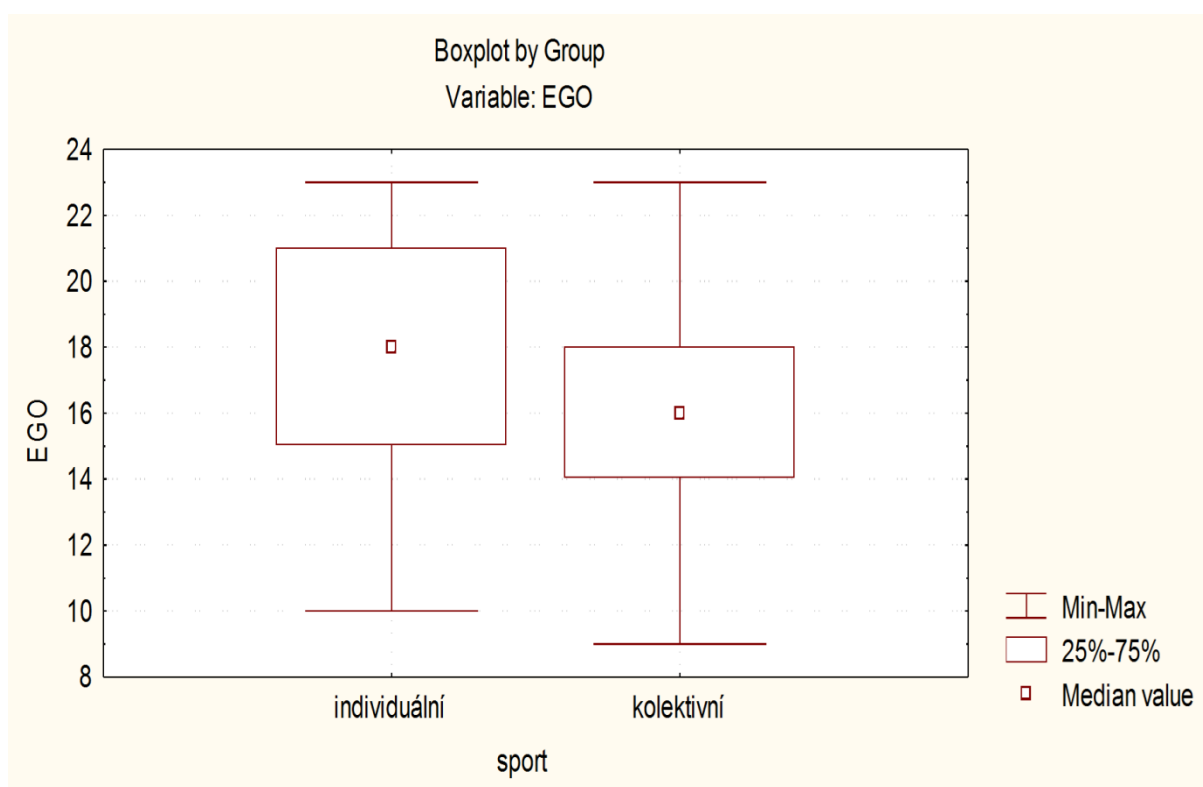
#### Metoda Mann – Whitney U Test

	Rank Sum	Rank Sum				Z		Valid N	Valid N	2*1sided
	i	k	U	Z	p - level	adjusted	p-level	i	K	exact p
EGO	4867	4449	1599	3,01258	<b>0,002592</b>	3,02517	0,002487	61	75	0,002432
TASK	3423	5893	1532	-3,30574	<b>0,000948</b>	-3,32927	0,000872	61	75	0,000855

Tabulka 6 Metoda Mann-Whitney U Test

## EGO

Graf č. 15, porovnání **Ego** – Task orientace individuálních a kolektivních sportů



Graf 15 Porovnání EGO orientace individuálních a kolektivních sportů

V kolektivních a individuálních sportech byla zvolena metoda Mann – Whitney U Test pro porovnání Ego – Task orientace dvou nezávislých souborů. Ze získaných výsledků je zřejmá odlišnost v individuálních a kolektivních sportech. Zpracované hodnoty ukazují, že největší rozdíl byl zaznamenán v kvartilovém rozpětí.

U individuálních sportů dosahují získané hodnoty kvartilového rozpětí 15 – 21, což je větší rozptyl oproti kolektivním sportům. Variační rozpětí jsou velmi podobná, hodnota mediánu je 18.

U kolektivních sportů je nižší kvartilové rozpětí 15 – 18, hodnota mediánu je 16, oproti výše uvedenému sportu je nižší a variační rozpětí je velmi podobné.

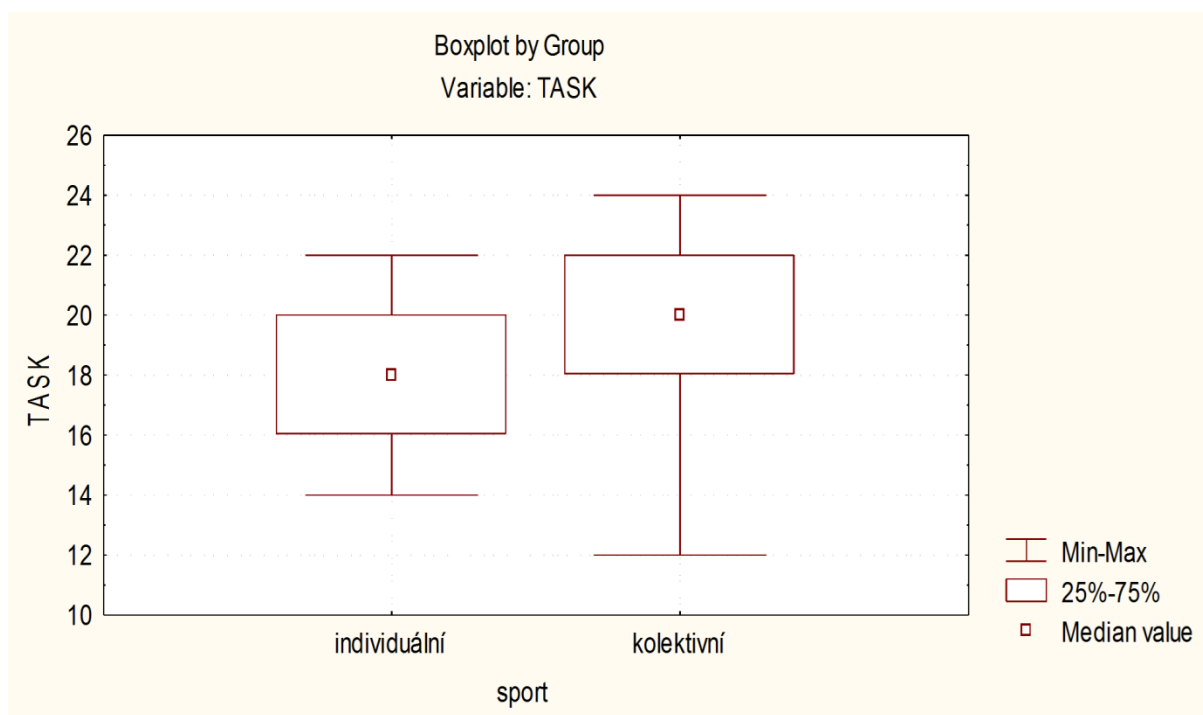
Zjištěné rozdíly mezi individuálními a kolektivními sporty jsou statisticky významné, výsledná hodnota je  $p = 0,002592$ . U individuálních sportů převažuje orientace na Ego (sama sebe). Výsledná hodnota je nižší než 0,05, tzn., výsledný rozdíl je statisticky významný.

Rozptyl je způsoben rozdílností vlastního pojetí sportovní aktivity, vždy se zúčastňuje více osob.

Z grafu je jasně vidět větší zaměření individuálních sportů (atletika, plavání) na Ego (sama sebe)

## TASK

Graf č. 16, porovnání Ego – Task orientace individuálních a kolektivních sportů



Graf 16 Porovnání Ego - TASK orientace individuálních a kolektivních sportů

Pro srovnání jednotlivých sportovních odvětví jsem použil metodu Mann – Whitney U Test pro vyšší pravděpodobnost rozptylu výsledných hodnot dvou různých souborů. Graficky jsou znázorněny individuální a kolektivní sporty Ego – Task orientace.

U individuálních sportů je stejné kvartilové rozpětí se sporty kolektivními. Střední hodnota je 18, předpokládal jsem nižší hodnotu, než u kolektivních sportů a to se nám potvrdilo. Variační rozpětí závodníků (atletiky, plavání) je výrazně nižší a jejich zaměření na task (výkon) je menší oproti kolektivním sportům. Získané hodnoty pomocí této metody, kdy je  $p = 0,000948$  vyšel rozdíl statisticky významný.

Zde předpokládáme vyšší hodnoty se zaměřením na task (výkon). Je to dáno tím, že se věnují kolektivnímu sportu a hráči fotbalu a florbalu mají plnit stanovené úkoly vůči klubu i spoluhráčům, které musí v utkání striktně dodržovat. Výkon mužstva se skládá z dílčích výkonů jeho členů a každý by měl plnit svůj úkol na sto procent. Výsledné hodnoty, které jsme naměřili, jsou následující.

U hráčů kolektivních sportů (fotbal, florbal) je kvartilové rozpětí velmi podobné s individuálními sporty (atletika, plavání). Medián má vyšší hodnotu a to 20 oproti 18 ze sportů individuálních. Variační rozpětí se pohybuje od 12 – 24 a výrazně se liší.

V tomto grafu převažuje větší zaměření kolektivních sportů (fotbal, florbal) na Task (výkon).

## 5 DISKUSE

Výzkum byl zahájen počátkem září 2016 předáním dotazníků trenérům, hráčům, závodníkům z vybraných sportovních odvětví - kolektivních i individuálních. Byla zvolena skupina dorostenců/dorostenek ve věku 15 – 18 let. Distribuce byla provedena několika způsoby, osobním kontaktem, prostřednictvím druhých osob, elektronickou poštou a pomocí sociálních sítí. Výběr dotazníků byl ukončen koncem října téhož roku.

Z celkového počtu 200 rozeslaných dotazníků se jich vrátilo 146, některé však nebyly vyplněny spolehlivě (chyběly některé údaje), tyto byly z výzkumu vyřazeny (negativně by ovlivnily výsledek šetření). Testování bylo provedeno od 136 respondentů (tj. 68% z celkového počtu distribuovaných), u nichž žádná požadovaná data nechyběla.

Získaná data byla následně porovnáвана a vyhodnocena různými metodami (např. Kruskal-Wallis test: H, Mann – Whitney U Test). Výsledné hodnoty, které vypovídají o vlastnostech testovaných respondentů z vybraných kolektivních a individuálních sportů, byly zaznamenány do tabulek a grafů.

Výzkumem jsem chtěl na praktických příkladech (ze seriózně vyplněných dotazníků) prokázat, že Ego - Task orientace bude pravděpodobně“

- 1.) u hráčů kolektivních sportů (pro tento účel vybrán fotbal a florbal) odlišná, než
- 2.) u závodníků provozující individuální sporty (atletika, plavání).

Hypotézu orientace převažující na Task u kolektivních sportů výsledky skutečně potvrdily, názorně uvedeno v grafech č. 12, 13, 14, 15, 16. Zjištěný výsledek také dokázal, že prioritou kolektivních sportů je vždy úspěch celého mužstva. A to i přesto, že někteří hráči (především útočníci) jsou více zaměřeni na Ego. Bývají častěji psychicky odolnější, přestože jsou vystaveni velkému tlaku, mnohdy totiž rozhodují o úspěchu a neúspěchu týmu.



### **a) První vybraná skupina - fotbalisté**

**Z celkového počtu 44 vrácených dotazníků od fotbalistů se k orientaci Ego – Task přiklonilo 82% na Task (výkon), dalších 16 % respondentů na Ego (sama sebe) a 2 % zůstala nevyhraněna, hráči nepreferují žádnou orientaci.** Odpovědi byly získány od hráčů z oddílů (SK Slavia Praha, FC Viktoria Plzeň, Bohemians Praha 1905 a Dukla Praha).

Můžeme se domnívat, že výše uvedené výsledky jsou ovlivněny typem trenéra a jeho zaměřením. Ve sledovaném případě se zřejmě jedná o trenéra, který, pro výsledek mužstva upřednostňuje kolektivní výkon a od hráčů vyžaduje (upřednostňuje) disciplínu.

Výsledné hodnoty se budou vždy lišit (někdy více, někdy méně) podle trenérů a jejich taktiky (sázka na individuality – pro hráče případně více volnosti nebo na tým), výběrem respondentů, místem a sportovní úrovní soutěží. Domnívám se, že u fotbalistů bude vždy převažovat týmový výkon (a to i přesto, že soubor bude složen ze samých individualit) – záruka úspěchu.

Úspěch týmu u kolektivních sportů (především u fotbalu, ale i u jiných) se odvíjí nejen od kvality útočníků (góly zajišťují úspěch), kterých je však mnohem méně, než obránců, tato činnost je ovšem mnohem zodpovědnější. Trenéři musí docílit souhry jednotlivců (složených z různých osobností), útočníků, záložníků - převažují bránící a obránců a protože je útočníků méně (jsou sice více zaměřeni na Ego), než bránících hráčů (většina zaměřena na Task), proto je souhrnný výsledek testovaných jedinců jednoznačně zaměřen na kvalitu pohybové aktivity.

### **b) Druhá vybraná skupina - florbalisté**

**Z celkového počtu 31 respondentů se k orientaci Ego Task, přiklonilo 78 % hráčů, k orientaci na Task (výkon), 19 % preferuje Ego (sama sebe) a nevyhranění hráči představují zbylá 3 %.** Odpovědi byly získány od hráčů z oddílů Mladá Boleslav, FBŠ Slavia Plzeň, FC Chodov, FBC Rokycany).

V tomto kolektivním sportu je o něco nižší orientace na výkon a vyšší na Ego, než u fotbalistů. Je to poměrně překvapivé, protože tento sport provozuje menší počet hráčů (cca o polovinu než ve fotbale).

Výzkum zjistil, že rozdíly zjištěných hodnot jsou velmi malé a orientace jednotlivých hráčů není od fotbalistů tak výrazně odlišná. Přesto je však výsledek oproti hodnocené skupině výše překvapivý, protože chyby nejen v obraně, ale i v útoku jsou ve většině případů trestány góly, což je pro výsledek mužstva rozhodující. Zodpovědnost všech hráčů je velmi vysoká.

Výsledek je zřejmě také dán tím, že florbal není tak masivní jako fotbal. Většina hráčů spolu vyrůstala v jednom oddílu už od žáků (menší fluktuace, než u fotbalistů), vytvořili si přátelské vazby i mimo oddíl a výsledek pro ně nebyl, tak důležitý jako u fotbalistů, hrají více pro zábavu.

Ve sportech individuálních byly výsledky Ego – Task orientace odlišné od kolektivních sportů a potvrdily, že převažuje orientace na Ego, názorně uvedeno v grafech č. 2, 12, 13, 15. Výsledné hodnoty tedy nebyly překvapením. Závodníci jsou větší měrou orientováni na Ego (sama sebe), což vyplývá z postavení individuálního sportu odlišného od kolektivního. Vždy převažují úspěchy jednotlivců a to i v případech soutěží družstev. Sportovci jsou vystavováni velkému tlaku v době závodů, mnohdy i v tréninku, záleží jenom na nich, jak se s danou situací vypořádají. V některých případech roli favoritů neustojí. V tomto odvětví si za své úspěchy či neúspěchy zodpovídají převážně sami.

### **c) Třetí vybraná skupina – atleti**

**Z celkového počtu 29 respondentů se k orientaci Ego – Task rozhodlo 59 % k orientaci na Ego (sama sebe), k orientaci na Task (výkon) 38 % skupina 3 % jsou nevyhranění.** Na výzkumu se podíleli atleti z oddílů AK Škoda, Plzeň, TJ Slavoj Banas Pacov, Hvězda SK Pardubice.

Dosažené hodnoty u atletů potvrdily hypotézu, že odlišnost individuálních sportů od kolektivních je patrná. Vzhledem k tomu, že závodníci nemohou být ve vlastních závodech podpoření spoluhráči, tak převaha orientace na Ego není tak výrazná, může to být i zodpovědností vůči kolegům z družstev.

#### **d) Čtvrtá vybraná skupina – plavci**

**Z celkového počtu 32 respondentů se k orientaci Ego – Task rozhodlo 41% k orientaci na Ego (sama sebe), k orientaci na Task (výkon) 59 %.** Na výzkumu se podíleli plavci z oddílu Slavie VŠ Plzeň.

V plavání byly získané výsledky poněkud překvapivé, neboť orientace převyšovala na Task (výkon). Přesto, že plavání má v České republice dlouholetou tradici, zájem o něj není tak velký. I mediálně jsou více upřednostňovány výše uvedené sporty. Proto se většina závodníků soustředí spíše na Task (výkon) - správnost provedení pohybového úkolu. Sport berou jako volnočasovou aktivitu (především dívky), kterou vykonávají např. během studia. U chlapců převažovalo zaměření více na Ego (sama sebe) a u dívek na Task (výkon), ale při porovnání jako celku Ego – Task orientace byla celkově větší orientace na Task (výkon).

Dalo by se to vysvětlit také tím, že chlapci jsou oproti dívkám více soutěživí, nezáleží jim tolik na správnosti provedení pohybového úkolu, ale preferují výkon, chtějí být nejlepší. Dívky kladou větší důraz na správnost provedení pohybové aktivity. Plavou pro potěšení a radost z pohybu, mnohdy i z důvodu udržení si štíhlé linie.

## 6 ZÁVĚR

Pro srovnání Ego – Task orientace sportovců jednotlivých skupin, byla použita neparametrická metoda Kruskal-Wallis test. Byly zjištěny signifikantní rozdíly mezi sportovci z různých sportovních odvětví (atletika, fotbal, plavání a florbal), viz. grafy č. 12,13,14.

Dále byl zjištěn statisticky významný rozdíl vyššího zaměření na Task (výkon) u kolektivních sportů oproti individuálním sportům, převažovalo zaměření na Ego (sama sebe).

Metoda Mann – Whitney U test, pro posouzení významnosti dvou nezávislých souborů, kde byly naměřeny hodnoty individuálních a kolektivních sportů viz. tabulka č. 6 a grafy č. 15, 16.

V obou případech se jedná o statisticky významné rozdíly, za statistickou významnost jsme považovali hodnoty  $p$  nižší než  $\alpha \leq p \leq 0,05$ .

Stanovená hypotéza se potvrdila, neboť u individuálních sportů převažuje orientace na Ego (sama sebe) a u kolektivních sportovních her naopak převažuje orientace na Task (výkon). Výzkum byl prováděn v oddílech fotbalu, atletiky, florbalu a plavání. Nejvíce testovaných respondentů ve věku 15 – 18 let reprezentovalo oddíly SK Slavia Praha, FC Viktoria Plzeň, AK Škoda Plzeň a Slavie VŠ Plzeň.

## 7 RESUMÉ

The main aim of this work was to compare the Ego - Task Orientation of sportsmen (juniors) in age 15-18 in collective and individual sports. The subjects of research were these sports - soccer, athletics, floorball and swimming sports, here a research study was taking place. Individual sections were: football (SK Slavia Praha, FC Viktoria Plzeň, Bohemians Praha 1905, Dukla Praha), athletics (SK Škoda Plzeň, SK Hvězda Pardubice and TJ Slavoj Baník Pacov), floorball (FBŠ Slavia Plzeň, Florbal Mladá Boleslav, FCB Rokycany, FC Chodov) and swimming (Slavie VŠ Plzeň). For processing and getting evaluation we have used the Kruskal - Wallis test methods to assess the significance of two or more group differences and the Mann - Whitney U Test for two independent files to process and evaluate the obtained data. The values obtained from the selected files yielded statistically significant differences; for the statistical significance we considered the resulting p values to be lower than  $\alpha \leq p \leq 0,05$ . In individual sports, Ego - Task orientation was more focused on Ego (self) and collective sports on Task (movement task). The established hypothesis was confirmed.

**8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÉ ZDROJE**

1. DOVALIL, J., a kolektiv. *Lexikon sportovního tréninku*, Praha 2008, ISBN 978-80-246-1404-5
2. TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN R. *Psychologie sportu*, vydala Grada Praha 2012, ISBN 978-80-247-3920-5
3. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHETSKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*, Praha 1983, SPN č. 36-06-15/2 - 2. vydání
4. SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*, Praha 2011, ISBN 978-80-246-1602-5
5. RYCHTECKÝ, A., *Teorie a praxe tělesné výchovy*, Praha 1990, ISSN: 0040-358X
6. BUZEK, M A KOL., *Trenér fotbalu "A" UEFA licence*, Praha 2007, ISBN 978-80-7376-032-8
7. VOTÍK, J., *Trenér fotbalu B licence*, Praha 2001, ISBN 80-7033-598-X
8. VANĚK, M., HOŠEK, V., SVOBODA, B. *Studie osobnosti ve sportu*, Praha: Universita Karlova. 1974
9. ČERMÁK, J., JŮZLOVÁ, J., KOČÍ A. *Nové Universum všeobecná encyklopedie*, Praha 2003, ISBN 80-242-1069-X
10. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*, Praha 2001, ISBN 978-80-247-3646-4
11. DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*, Praha 2002, ISBN 80-7033-760-5
12. VANĚK A KOL., *Psychologie sportu*, Praha: SPN, 1980.
13. ČÁP, J., ČECHOVÁ, V., ROZSYPALOVÁ, M. *Psychologie 1*, Praha 1992, ISBN 80-04-24494-
14. LOCHBAUM, M., CCEDIL, Z. K. ETINKALP, K. A. GRAHAM, et al. *TASK and EGO GOAL ORIENTATIONS IN COMPETITIVE SPORT: A QUANTITATIVE REVIEW OF THE LITERATURE FROM 1989 TO 2016*. *Kinesiology*, Jun 2016, 48(1), 3-29. ISSN: 1331-1441
15. Prokešová, M., *Základy psychologie*, Ostrava 1994, ISBN 80-85798-15-8
16. PARK, Y., T. S. KIM AND S. W. PARK *Change in goal orientation of Korean high school athletes: A cross-temporal meta-analysis, 1999-2014*. *Personality and Individual Differences*, May 2016, 94, 342-347. ISSN: 0191-8869

17. 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

#### INTERNETOVÉ ZDROJE

1. <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/12071/1/Tereza%20Myslikova%20BP.pdf>
2. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/atletika-skoky.html>
3. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-fotbal.html>
4. [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie\\_sport/sport/plavani.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/plavani.html)
5. <http://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=aplikovana-analyza-klinickyh-a-biologickyh-dat--analyza-a-management-dat-pro-zdravotnicke-obory--analyza-rozptylu-anova--neparametricka-alternativa-analyzy-rozptylu-kruskaluv-wallisuv-test>
6. <http://cit.vfu.cz/statpotr/potr/teorie/predn4/mannwhit.htm>
7. <https://publi.cz/books/72/images/pics/obr15.png>
8. <http://mechatronik.blog.cz/0902/9-emoce-a-temperament>
9. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Tren%C3%A9r>

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ

### Seznam obrázků:

Obrázek 1 Generální motorické schopnosti .....	10
Obrázek 2 Somatotip sportovců atletiky a fotbalu .....	35
Obrázek 3 Somatotyp sportovců atletiky a plavání .....	36
Obrázek 4 temperament podle Eysencka.....	38

### Seznam tabulek:

Tabulka 1 Procentuální zastoupení Ego – Task orientace atletů .....	51
Tabulka 2 porovnání průměru jednotlivých postů ve fotbale .....	54
Tabulka 3 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace plavání.....	57
Tabulka 4 porovnání průměru jednotlivých postů ve florbale .....	59
Tabulka 5 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace florbalistů .....	60
Tabulka 6 Metoda Mann-Whitney U Test.....	64

### Seznam grafů:

Graf 1 Ego - Task orientace atletů.....	50
Graf 2 Procentuální zastoupení Ego - task atletů .....	51
Graf 3 Ego – Task orientace fotbalistů.....	52
Graf 4 Porovnání průměrů Ego - task orientace obránců a útočníků ve fotbale .....	53
Graf 5 Procentuální zastoupení Ego – Task orientace souboru fotbalistů.....	54
Graf 6 Ego - Task orientace plavání.....	55
Graf 7 Porovnání průměrů Ego - Task orientace plavání chlapců a dívek.....	56
Graf 8 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace v plavání chlapců a dívek .....	57
Graf 9 Ego - Task Florbalistů .....	58
Graf 10 Porovnání průměrů Ego - Task orientace ve florbale útočníků a obránců.....	59
Graf 11 Procentuální zastoupení Ego - Task orientace souboru florbalistů .....	60
Graf 12 Porovnání Ego - Task orientace fotbalistů, plavců, florbalistů a atletů .....	61
Graf 13 Porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů.....	62
Graf 14 Porovnání Ego – Task orientace atletů, fotbalistů, plavců a florbalistů.....	63
Graf 15 Porovnání EGO orientace individuálních a kolektivních sportů.....	65
Graf 16 Porovnání Ego - TASK orientace individuálních a kolektivních sportů.....	66



