

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra společenských věd a managementu sportu

Neverbální komunikace v týmových hrách

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

prof. PhDr. Michal Charvát, CSc.

Vypracovala:

Bc. Eva Havlíčková

Management sportu

Brno, 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne 29. dubna 2016

Podpis

Bc. Eva Havlíčková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce prof. PhDr. Michalovi Charvátovi, CSc. za spolupráci a cenné rady při jejím zpracování. Mé poděkování patří též brněnským basketbalovým a volejbalovým klubům za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce.

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Pojem komunikace	9
1.1 Potřeby a komunikace	10
1.2 Účel komunikace	12
1.3 Zásady komunikace	13
2 Komunikační proces	15
3 Druhy komunikace	18
3.1 Intropersonální a interpersonální komunikace	19
3.2 Komunikace ve sportovním prostředí	19
3.3 Masová komunikace	20
3.4 Mezikulturní komunikace	20
4 Formy komunikace	21
4.1 Neverbální komunikace	21
4.1.1 Definice neverbální komunikace	22
4.1.2 Co a jak si neverbálně sdělujeme	23
4.1.3 Co patří do neverbální komunikace	23
4.1.4 Jiný pohled na neverbální komunikaci	24
4.1.5 Funkce neverbálního komunikování	25
4.1.6 Mimika	26
4.1.7 Gestika	28
4.1.8 Posturika	30
4.1.9 Kinezika	31
4.1.10 Proxemika	31
4.1.11 Haptika	33
4.1.12 Další oblasti neverbální komunikace	34
4.1.13 Komunikace činy	36
4.2 Verbální komunikace	37
4.2.1 Definice verbální komunikace	37
4.2.2 Rozdělení verbální komunikace	37
4.2.3 Obsahová a formální stránka verbální komunikace	38

4.3	Paralingvistické projevy	38
5	Rozdíly v komunikaci mužů a žen	40
6	Komunikace ve skupině	42
6.1	Skupina	42
6.2	Skupinové role	43
6.3	Vývoj skupiny	43
6.4	Skupinové normy	44
6.5	Skupiny ve sportu	44
7	Komunikace a koheze	46
7.1	Koheze	46
7.2	Faktory ovlivňující kohezi	47
7.3	Výhody a nevýhody koheze	47
8	Osobnost trenéra	48
8.1	Verbální komunikace trenéra	48
8.2	Neverbální komunikace trenéra	48
8.3	Funkce, schopnosti a vlastnosti trenéra	49
8.4	Styly vedení	50
9	Cíl práce, výzkumné otázky a metodika	52
9.1	Cíl práce	52
9.2	Výzkumné otázky	52
9.3	Metodika práce	52
	PRAKTICKÁ ČÁST	54
10	Basketbal	56
10.1	MM Cité Basket Brno	56
10.1.1	Výzkum MMCité Basket Brno	57
10.1.2	Výsledky ankety MMCité Basket Brno	59
10.2	BK Žabiny Brno	65
10.2.1	Výzkum BK Žabiny Brno	66
10.2.2	Výsledky ankety BK Žabiny Brno	67
11	Volejbal	75
11.1	TJ Tesla Brno	76
11.1.1	Výzkum TJ Tesla Brno	77

11.1.2	Výsledky ankety TJ Tesla Brno	78
11.2	VK Moravská Slávie Brno.....	84
11.2.1	Výzkum VK Moravská Slávie Brno	85
11.2.2	Výsledky ankety VK Moravská Slávie Brno	85
	VÝSLEDKY	92
	DISKUSE.....	96
	ZÁVĚR	100
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	102
	SEZNAM ZKRATEK.....	106
	SEZNAM OBRÁZKŮ	107
	SEZNAM PŘÍLOH.....	110
	PŘÍLOHY	111
	RESUMÉ	124
	SUMMARY	124

ÚVOD

Tématem této diplomové práce je neverbální komunikace v týmových hrách. Specifikem daného tématu je, že dosud nebylo celistvě zpracováno. Mnoho autorů se zabývá komunikací ve všech směrech. Ať už se jedná o komunikaci mezi dvěma partnery, komunikaci na pracovních pozicích či komunikaci jako část managementu, vždy jsou tyto interakce vsunuty do nějakého prostředí. Stejně tak se můžeme zabývat komunikací ve sportovním prostředí.

Zajímavou myšlenku lze však rozvést ještě poutavěji. Samozřejmě, že komunikace má v každém prostředí svůj náležitý význam. Avšak jaký význam mají v daném prostředí její nejužívanější formy? Nejčastějším rozdělením lidského komunikování jsou dvě složky řeči – verbální a neverbální. Verbální složka zahrnuje veškeré mluvené projevy a zároveň svoji menší část v podobě paralingvistických projevů.

Pro nás podstatnější neverbální složka řeči je vlastně takzvanou řečí těla, tím, jak naše tělo reaguje na okolní prostředí a doplňuje tak náš celkový dojem. Neverbální projevy lidského těla mají význam v mnoha sférách našeho životního počínání. Úspěch celkového projevu se opírá z více než 55 % právě o neverbální vyjadřování. Jaký význam a vliv může mít tedy tato složka komunikace ve sportovním prostředí? Pro naši práci si jako sportovní prostředí volíme týmové hry. Pod daným pojmem si představujeme sportovní skupiny či týmy, skupiny a družstva sportovních oddílů, hráče a hráčky věnující se týmovým sportům.

Za cíl diplomové práce si klademe určité vymezení role neverbální komunikace v procesu fungování týmové hry a zároveň chceme stanovit formy komunikačních mechanismů v činnosti trenéra. V práci si stanovíme několik klíčových otázek ohledně významu a vlivu neverbální komunikace v týmové hře. Bude nás zajímat souvislost herního úspěchu a neverbálního počínání hráčů, vnímání důležitosti neverbality v souvislosti s činností trenéra a také možný vliv eliminace jednotlivých forem komunikace ze hry.

Diplomová práce je rozdělena do čtyř částí, jimiž jsou Teoretická část, Cíl práce a metodika, Praktická část a jako poslední část lze označit kapitoly

Výsledky, Diskuse a Závěr, ve kterých veškerý výzkum vyhodnocujeme a shrnujeme.

Teoretická část obsahuje osm celků potřebných k nastínění důležitých teoretických poznatků. Začátek práce je věnován základnímu pojmu komunikace, který postupně rozvíjíme o podrobnější poznatky k tématu. Podstatné jsou kapitoly o komunikačním procesu a druzích komunikace. Kapitola Formy komunikace obsahuje nejdůležitější část právě o neverbální komunikaci. Následuje pojednávání o rozdílech v komunikaci mužů a žen a postupně se dostáváme ke komunikování ve skupinách, s čím souvisí pojem koheze skupiny. Teorii zakončujeme rozbohem osobnosti trenéra, který je prakticky součástí týmu.

V následující kapitole stanovujeme cíl práce, výzkumné otázky a podrobně rozepisujeme metodiku práce. Základními metodami pro naši práci jsou pozorování, zpětná vazba a anketa. Praktická část pak využívá těchto metod při výzkumu, který provádíme v souvislosti s dvěma světově rozšířenými týmovými sporty. Jedná se o basketbal a volejbal. V praktické části jsou oba tyto sporty stručně popsány. Výzkum pokračuje zvolením dvou zástupců každého sportu, jeden mužský a jeden ženský tým za basketbal i volejbal. Každý tým podstoupí krátkou upravenou hru, ve které se pokusí eliminovat verbální projevy. Posléze hráči vyplní anketu související s demonstrovanou hrou a vnímáním neverbálních prvků v týmové hře. Součástí praktické části je pak shrnutí výsledků každého týmu.

Poslední část diplomové práce je zaměřena na celkové vyhodnocení a shrnutí výsledků. Kapitola Výsledky důkladně vysvětluje a vyhodnocuje celý výzkum. V Diskusi se zabýváme průběhem celého výzkumu a formování diplomové práce. Závěr celou práci sumarizuje a hodnotí její přínos.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Pojem komunikace

Na začátku naší práce je důležité definovat si určité pojmy. Nejdůležitějším pojmem práce je pojem komunikace. Různé příručky v dnešní době formulují komunikaci třeba jako proudění informací z jednoho bodu k bodu druhému nebo jako přenos či přetváření znalostí, jak zmiňuje Vybíral (2009, p. 25) podle The New Webster's International Encyclopedia. Autor rozebírá latinský původ slova. Slovo *communicatio* mělo původně význam jako „vespolné zúčastnění“ a slovo *communicare* „činit něco společným či něco společně sdílet“. Poutavá je definice Hausenblase z roku 1971, který komunikaci chápe jako obcování lidí a společné podílení se na nějaké činnosti ve vzájemném kontaktu (Vybíral, 2009, p. 25).

Pojem komunikace v mnohých z nás nejprve vyvolá civilizační výtopy dnešní doby, pod kterými si představíme silnice, dopravní sítě, a také telefonické a počítačové spojení. Je pravda, že všechny tyto naše představy k pojmu komunikace opravdu náleží, avšak daly by se pojmout jako technické představy o komunikaci. Dle Bednařkové (2006, pp. 12 - 13) je komunikace nějaké spojení, dorozumívání a lze ji chápat i jako technický, ale i jako *lidský signál*. A právě komunikace a lidský signál je pro naši práci tou pravou představou.

Komunikace je tedy určitým lidským signálem. Základním signálem neboli nástrojem, který lidé používají na denní bázi. Lidé přece komunikují pořád, bez přestávky, aniž by si to kolikrát uvědomovali. Komunikace je pro lidské bytosti samozřejmostí (Mikuláščík, 2003, p. 15).

Jaký je tedy význam komunikace v dnešní společnosti? Lidé komunikují všude tam, kde spolu přicházejí do styku. Jedná se o situace, kdy si spolu lidé povídají, konzultují, předávají si zkušenosti anebo se spolu jen tak baví. Je však potřeba, aby spolu lidé byli schopni vždy komunikovat určitým způsobem. Je nesmírně důležité se přizpůsobit situaci, místu, prostředí i času, kdy komunikace probíhá. Zejména je nezbytné brát zřetel na účel a ostatní účastníky

komunikace. Významem a smyslem komunikace je vlastně navázání kontaktu. Výsledkem tohoto kontaktu by mělo být dokázat si vyměnit informace mezi sebou, porozumět si, přesvědčit se o správnosti jednání, ovlivnit či změnit postoj někoho jiného či pobídnout někoho k určitému činu (Bednaříková, 2006, p. 14).

Mikuláščík (2003, p. 19) shrnul nejdůležitější charakteristiky komunikace do následujících bodů:

- „Komunikace je nezbytná k efektivnímu sebevyjadřování.
- Komunikace je přenosem a výměnou informací v mluvené, psané, obrazové nebo činnostní formě, která se realizuje mezi lidmi, což se projevuje nějakým účinkem.
- Komunikace je výměnou významů mezi lidmi použitím běžného systému symbolů.“

Úvodní rozvahu o komunikaci zakončíme citátem Anthonyho Robbinse: „Komunikace představuje moc. Kdo se naučí ji efektivně využívat, může změnit svůj pohled na svět i pohled, kterým svět pohlíží na něj.“ (DeVito, 2001, p. 15).

1.1 Potřeby a komunikace

Komunikace má velkou spojitost s uspokojováním lidských potřeb. Díky ní uspokojujeme hned celou řadu potřeb. To, že komunikujeme s lidmi, nám může poskytnout určitou formu potěšení. Komunikace nám též může pomoci lépe docílit úspěchu. Lidská potřeba komunikace je totiž označována jako jedna z nejdůležitějších potřeb života (Mikuláščík, 2003, pp. 15 - 16).

Autor Mikuláščík (2003, p. 16) ve své publikaci uvádí následující myšlenku: „Žít znamená komunikovat. Nekomunikovat znamená umřít.“ Lidé všude na světě komunikovat potřebují. Někteří více, někteří méně. Obecně však můžeme říci, že potřeba komunikace u každého jedince je nepopíratelná.

Předcházející dva odstavce nás přivádí k nejznámějšímu modelu teorie potřeb. Jde o Maslowovu pyramidu lidských potřeb, kterou vidíme na Obr. 1 Maslowova pyramida lidských potřeb. Autor ve své teorii říká, že jedinec

neuspokojené potřeby jsou primárními zdroji motivace. Maslow tvrdí, že existuje pět systémů potřeb, jež vysvětlují většinu našeho chování. Tyto systémy zařadil do pyramidy. V základně se nachází primitivní potřeby a postupně k vrcholu se potřeby stávají více civilizovanými a vyspělými (Montana & Charnov, 2008).

Nejnižší článek pyramidy tvoří potřeby fyziologické, které Maslow nazývá potřebami základními nebo také potřebou přežití. Druhá příčka znázorňuje potřebu bezpečí a jistoty. Třetí položka v pyramidě vykazuje potřebu někam patřit. Předposlední příčkou, téměř na vrcholu pyramidy, je pojem ego-status, což vystihuje potřebu uznání, potřebu obdivu. Vrcholkem pyramidy pak má být podle Maslowa potřeba seberealizace (Montana & Charnov, 2008, pp. 238 - 239).



Obr. 1 Maslowova pyramida lidských potřeb (upraveno dle Montana & Charnov, 2008)

Příčky pyramidy vysvětluje autorka Jiřincová (2010, pp. 33 - 34). První 4 patra pojmenovává jako potřeby deficitní. Pokud nejsou potřeby deficitní uspokojeny, roste jejich tlak na člověka. Nejvyšší patro pyramidy pak autorka nazývá jako potřeby růstové, rozvojové. Tyto potřeby se začínají obohacovat až poté, co jsou potřeby deficitní naplněny.

Při každém schodku pyramidy je vždy nutno zapojit komunikaci. Už jen proto, že při plnění daných potřeb je většinou nezbytná přítomnost druhé strany. Uvažujeme-li nad významem zmíněných potřeb, musíme si uvědomit nepřehlédnutelnou roli komunikace v každém bodě pyramidy. Čím se posouváme v pyramidě výše, tím je komunikace důležitější.

1.2 Účel komunikace

Komunikace vždy vykazuje svůj účel neboli smysl. Účel komunikace se dá vyjádřit i jako funkce komunikace. Každá výměna informací plní vždy jednu nebo i více funkcí, které se mohou navzájem prolínat či ovlivňovat nebo mohou působit zároveň (Bednaříková, 2006, p. 17; Vybíral, 2009, pp. 31 - 32).

Autoři se s vytyčením základních funkcí komunikace většinou shodují. Zpravidla se setkáváme s pěti základními funkcemi. Někteří autoři však svůj seznam rozšiřují o další, méně zmiňované funkce. Bednaříková (2006) uvádí právě pět základních funkcí komunikace. Jedná se o funkci informační, instrukční, přesvědčovací, zábavnou a exhibiční. Význam funkce informační je jednoznačný, snaží se předat zprávu, informaci. Funkce instrukční dává nějaký návod či pokyn, upozorňuje či koordinuje. Přesvědčovací funkce spočívá ve snaze ovlivnit či zmanipulovat někoho. Funkce zábavná značí zábavu, rozveselení a potěšení. Exhibiční funkce usiluje o upoutání pozornosti či předvádění se.

Pět hlavních funkcí podle Vybírala (2009, pp. 31 - 32) se téměř neliší. Pouze místo funkce exhibiční zařazuje autor do základní pětky funkci vyjednávací neboli operativní, jíž cílem je vyjednat či domluvit se. Autor též připojuje k funkci přesvědčovací přesnější název, a to funkce persuasivní. Tento hlavní výběr je doplněn dvěma dalšími funkcemi. Jedná se o funkci sebe – prezentační, již zmiňovanou jako funkci exhibiční. Druhou doplňující funkcí je funkce kontaktní.

Další autoři se věnují účelu komunikace podrobněji a upozorňují na časté překrývání jednotlivých funkcí (Mikuláščík, 2003, p. 21). Nejlepším příkladem jsou funkce informativní a instruktivní. Představme si lekci instruktora či školitele, jeho náplní práce je informovat, předat zprávy či znalosti, ale lektor musí také svého učně instruovat, navést ho správným směrem ke splnění cíle. Podobných prolínání funkcí bychom našli mnoho.

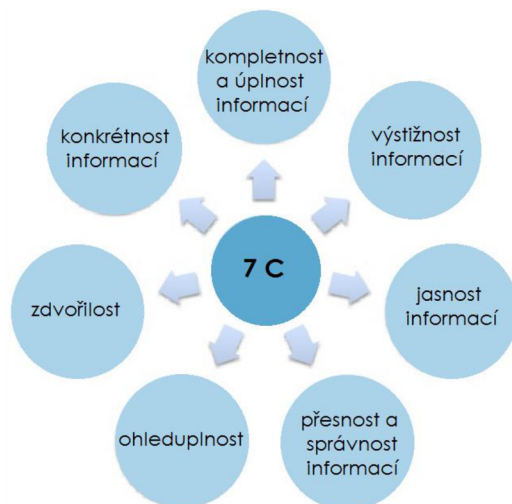
Za zmínku stojí funkce vzdělávací a výchovná, která se prolíná s funkcí informativní a instrukční a je uplatňovaná prostřednictvím institucí např. škol. Pro týmovou spolupráci vyzdvihneme funkci posilovací a motivující

a funkci socializační a společensky integrující. Tyto funkce posilují pocity sebevědomí, vztahy v týmu a navazování kontaktů (Mikuláščík, 2003, p. 21).

Následující funkce komunikace se týkají člověka samotného, jeho osoby. Komunikace jedince sám se sebou je velmi důležitou aktivitou. Pomáhá nám uspořádat si svoje postoje a názory a ujasňujeme si tak mnoho věcí o sobě samém. Takové pojetí ztvárňuje funkce osobní identity. Funkce, jež pomáhá člověku zbavit se napětí a stresu, se nazývá funkce svěřovací. S tou souvisí i funkce úniková, již se snažíme odreagovat se od svých starostí (Mikuláščík, 2003, p. 21).

1.3 Zásady komunikace

Mnoho českých autorů nevěnuje zásadám komunikace velkou pozornost. V dílech zahraničních autorů se často objevuje 7 základních principů komunikace, které jsou zobrazeny na Obr. 2 7 C komunikace.



Obr. 2 7 C komunikace (upraveno dle Raina, Alam & Siddiqui, 2010)

Pomocí 7 C pro efektivní komunikaci se snažíme dosáhnout klíčových charakteristik komunikace. K uspořádání efektivní zprávy je zapotřebí aplikovat tyto komunikační zásady neboli principy (Murphy, Hildebrandt & Thomas, 2011).

Jako první C autoři uvádějí kompletnost či úplnost (completeness), jež vysvětlujeme jako poskytnutí nezbytných faktů, údajů, čísel a dat. Aby byla

komunikace efektivní, je potřeba, aby předávané informace byly kompletní a úplné (Raina, Alam & Siddiqui, 2010, p. 20).

Výstižnost je dalším důležitým C (conciseness). Tímto C je myšleno předávat krátké a výstižné informace. Zde je nutné umět svou myšlenku vyjádřit co nejméně slovy. Je vhodné se vyhnout přebytečným slovům, ozdobným frázím a zbytečně dlouhým větám (Raina, Alam & Siddiqui, 2010, p. 21). Výstižný citát uvádějí autoři Murphy, Hildebrandt & Thomas (2011): „*Stručná a výstižná zpráva šetří čas a výdaje jak odesílateli, tak i příjemci.*“

Jasnost je třetím C (clarity). Předávaná zpráva by neměla být dvojsmyslná. Měli bychom se snažit zprávu vyjádřit naprosto jasně, aby příjemce správně pochopil její význam. Autoři radí vynechat dvojznačné výrazy, slang a nadbytečná cizí slova. Mezi 7 C patří dále přesnost či správnost (correctness). Chybné informace mohou vést ke zmatku a chaosu. Proto, když pochybujeme o správnosti informací, je někdy lepší mlčet (Raina, Alam & Siddiqui, 2010, p. 22).

Ohleduplnost se také řadí mezi zásady komunikace (consideration). Odesílatel informace by měl vždy brát v úvahu příjemce během přípravy a předávání informace, měl by brát zřetel na jeho úhel pohledu (Raina, Alam & Siddiqui, 2010, p. 23). Dalším důležitým C bývá zmiňována zdvořilost (courtesy), již autoři poukazují na dotek slušnosti v komunikaci.

Posledním C je konkrétnost (concreteness), což znamená předávání informací absolutním a specifickým výrazem. Konkrétnost komunikace se projevuje tím, že je výslovná a vymezená raději než neurčitá a obecná (Murphy, Hildebrandt & Thomas, 2011).

2 Komunikační proces

Kapitolu komunikačního procesu začínáme zajímavým citátem od Petera F. Druckera, který uvedl, že nejdůležitější věcí v komunikaci je slyšet to, co řečeno nebylo (pelmel.info, 2015). Je to velice zajímavý poznatek, jelikož v komunikaci jsou zastoupeny vždy dvě strany a podstatný není jen autor sdělení, ale právě i příjemce dané informace.

Proces komunikace se zpravidla odehrává mezi zdrojem a příjemcem. Jinými slovy se komunikační proces děje mezi komunikátorem a komunikantem. Tento proces je takzvaným vysíláním a přijímáním vzkazů. Je potřeba se věnovat také tomu, kdy ke sdělení dochází a s jakým efektem komunikujeme. Určitou podmínku ve své knize stanovuje Jiřincová (2010, p. 35): „*Pokud chce být člověk správně vyslyšen, musí poskytnout kompletní zprávu. Pokud chceme porozumět, musíme především pozorně naslouchat.*“ Citát vyjadřuje neodmyslitelnou podstatu obou zúčastněných stran v komunikačním procesu.

Základními kameny komunikačního procesu jsou tedy:

- komunikátor, jehož chápeme jako toho, kdo sděluje,
- komunikant, kterému je sdělení určeno.

Komunikátor vysílá nějakou zprávu a většinou předpokládá, že komunikant má podobné poznatky, které umožňují porozumět danému sdělení. Komunikátor se do svého sdělení vždy snaží promítnout i svou osobnost, své zaujetí. Komunikátor chce být vyslechnut a přijat. Vysílanou zprávu přijímá komunikant. Komunikant také většinou předpokládá, že mají s komunikátorem stejný způsob kódování tak, aby si byli schopni porozumět. Na vnímání příjemce též působí jeho vlastní zkušenosti, prožitky a cíle. Úkol komunikanta je stejně důležitý jako úkol komunikátora. Příjemce by měl neustále sledovat věcný obsah sdělení, měl by si jej vyslechnout až do konce, ale také by si měl všimnout i neverbálních signálů a postupně si připravovat otázky a zpětnou vazbu na komunikátora (Mikuláščík, 2003, pp. 24 - 25).

Do komunikačního procesu ovšem zařazujeme další pojmy. Jedním z nich je komuniké. Komuniké znamená vysílanou zprávu, sdělení. Jedná se o myšlenku

nebo pocit, který člověk sděluje druhému. Podstatná je však i cesta, kterou je informace posílána. Tato cesta nese název komunikační kanál (Jiřincová, 2010, p. 35). Hlavním komunikačním kanálem jsou zvuky, pohledy a pohyby těla, popřípadě i dotyky, vůně parfému, vhodné oblečení i příjemný hlas. Když však komunikujeme zprostředkovaně, pomocí telefonu, televize či rádia, tak se komunikační prostředky stanou poměrně bídějšími (Mikuláščík, 2003, p. 27).

Jiní autoři se zase věnují fázím komunikačního procesu. Autor Leško (2008, pp. 16 – 18) rozlišuje šest fází procesu komunikace, jak vidíme na Obr. 3 Komunikační proces. Jedná se o těchto šest fází: Ideová geneze, zakódování, přenos, příjem, dekódování a akce.



Obr. 3 Komunikační proces (Leško, 2008)

V tomto šestifázovém procesu se jedná o posloupnost. Autor fáze vysvětluje následovně: Ideovou genezi chápe jako zrod myšlenky. Zakódováním je vyjádření myšlenky ve znacích. Přenos vyznačuje přenesení znaků od odesílatele k příjemci. Poté nastává okamžik příjmu a propuká v dekódování či vyjádření znaků k výkladu. Konečným produktem je akce vyvolaná přijatou zprávou (Leško, 2008, pp. 16 - 17).

O komunikačním procesu lze jednoduše říci, že se jedná o přenos informace od původce sdělení k příjemci. Většinou se tato situace odehrává za použití média. Také zde funguje pravidlo, které tvrdí, že to, co zamýšlíme, je vždy obsáhlejší než to, co bude sděleno. Strana příjemce nedokáže vždy pochopit, vstřebat a přijmout každý detail a každou myšlenku původní odesílané informace (Leško, 2008, p. 18).

Ke komunikačnímu procesu je potřebné si zmínit další důležité pojmy. Prvním takovým je komunikační jazyk, jehož prostřednictvím se předává komunikační zpráva. To, že dva lidé mluví stejným jazykem, neznamená, že si budou pokaždé správně rozumět. Podstatnou roli hraje v komunikačním

jazyku kódování a dekodování. Kódování je důležitým úkolem pro komunikátora. Závisí na jeho znalostech jazyka, na slovní zásobě, na jeho profesi, ale nejdůležitější je umět se přizpůsobit příjemci sdělení (Mikuláščík, 2003, p. 26). Od původce sdělení je očekáváno, že přizpůsobí svoji mluvu a chování natolik, aby mu rozumělo právě jeho obecnstvo, ať už jde o jeho kolegy, klienty či děti ve škole. Komunikátor musí umět svůj projev natolik regulovat, aby obecnstvo bylo schopné jeho projev dekodovat.

Do komunikačního procesu je nutné, jako nezbytný bod, zařadit zpětnou vazbu neboli feed back. Zpětnou vazbou je myšlena určitá reakce na přijatou zprávu tak, že ji příjemce potvrdí a je schopen ji interpretovat. Podstata zpětné vazby spočívá v udržení obou účastníků v běhu komunikace. Příjemce zprávy tak dává najevo, zda informaci chápe a poté na ni reaguje. Největší význam má feed back, který následuje ihned po přijetí zprávy (Mikuláščík, 2003, p. 27).

Důležitým prvkem komunikace je komunikační prostředí. Tento pojem zahrnuje jakýkoli prostor, kde se komunikace odehrává. Dále tímto prostředím chápeme osvětlení, organizaci místnosti, počet přítomných lidí a veškeré další věci a předměty v okolí. Existují zde určité podněty, které zpravidla ovlivňují a narušují komunikační proces mezi komunikátorem a komunikantem. Tyto podněty většinou chápeme jako různé zkreslení informací zapříčiněné například hlukem, nesoustředěností, únavou, ale i horkem nebo naopak zimou či dokonce jasným svitem slunce. Tento rušivý signál nazýváme komunikační šum (Mikuláščík, 2003, pp. 27 – 28).

3 Druhy komunikace

Každý jedinec komunikuje jinak doma, jinak na pracovišti a jistojistě i jinak mezi svými přáteli. Záleží na prostředí, ve kterém se jedinec nachází, a také na okolnostech situace. Člověk dennodenně užívá několik druhů komunikace a v jednom jeho projevu se jich může objevit i několik najednou.

Následující druhy komunikace uvádí Vybíral (2009, p. 39) a upozorňuje, že se nejedná o vyčerpávající seznam. Jeho seznam začíná komunikací mezi partnery, kde uvádí dva druhy komunikace. Jako první druh autor označuje intimní párovou komunikaci v soukromí partnerů bez jakýchkoli svědků. Hned druhým typem je soukromá komunikace partnerů, kteří jsou naopak ocitnuti na veřejnosti. Situace jako jsou interview, výslechy a přijímací pohovory zařazujeme do jednostranně řízené komunikace s rozdělenými rolemi. To, jak komunikujeme v rodině a mezi příbuznými, označujeme jako neformální, neřízenou komunikaci v malé primární skupině. Naopak zase formální, řízená komunikace v malé skupině může být například porada v práci. Autor dále rozděluje komunikaci podle toho, kde se člověk ocitá. Jedná se o komunikaci člověka v davu, komunikaci při obchodování anebo na veřejném prostranství.

Poněkud rozsáhlejším seznamem druhů komunikace se zabývá Mikuláščík (2003, pp. 32 - 39). Většinou bývá v jedné prezentaci spojována celá řada druhů komunikace, přičemž mnohdy tyto druhy komunikace člověk neúmyslně mění. Autor vždy zmiňuje dva druhy komunikace, jež si jsou jakýmsi protikladem. Autor začíná rozdílem mezi komunikací záměrnou a nezáměrnou. Rozdíl je v tom, zda jedinec má pod kontrolou svůj projev a prezentuje to, co původně plánoval. Pokud si komunikátor uvědomuje, co a jak říká a má svůj projev kompletně pod kontrolou, hovoříme o komunikaci vědomé. Pokud je tomu naopak – nevědomou. Kognitivní komunikace vyjadřuje logické, racionální a smysluplné jednání. Když však zapojíme emoční projevy, mluvíme o komunikaci afektivní. Autor dále rozlišuje komunikaci pozitivní a negativní podle toho, zda projevem získáváme souhlas a přijetí či odmítnutí a odpor. Kniha pojednává také o dalších druzích, jako jsou shodná, neshodná, asertivní, agresivní, manipulativní. Pod těmito pojmy si většinou dokážeme sami představit, co vyobrazují.

3.1 Intropersonální a interpersonální komunikace

Mezi významné druhy komunikace bezesporu patří tyto dva druhy: intropersonální a interpersonální. Pojem intropersonální vystihuje to, když jedinec rozmlouvá sám se sebou, což znamená, že odesílatelem i příjemcem informace je jeden a ten samý člověk. Můžeme si své rozmlouvání nazvat jakýmsi vnitřním monologem či dialogem, kdy se snažíme si v duchu vyřešit určité situace či svoje rozpory. Naopak druhý pojem – interpersonální – vyjadřuje rozpravu mezi dvěma lidmi. Jednoduše jde o jakýkoli rozhovor či dialog (Mikuláščík, 2003, p. 34).

3.2 Komunikace ve sportovním prostředí

Ve sportovním prostředí mají velký význam určité druhy komunikace. Jedná se zejména o skupinovou komunikaci, kde se objevuje více komunikátorů. Velký problém zde nastává, když si členové začnou skákat do řeči, to pak vyvolává spory a konflikty. Ve sportu a sportovních hrách se většinou objevují malé skupiny, kde se naskytuje příležitost ke zpětným vazbám (Mikuláščík, 2003, p. 35). Této problematice se více budu věnovat v kapitole 6.

Dalším důležitým bodem pro sportovní prostředí by se mohla zdát dyadická jednostranně řízená komunikace, která se vyskytuje mezi dvěma lidmi, kde jeden z komunikujících je závislý a podřízený. Příkladem pro tento vztah se tedy stává vztah učitele a žáka a někdy právě i vztah trenéra a sportovce. Mezi sportovci ve skupině se též mohou objevovat tyto dva typy komunikace: tváří v tvář a postranní komunikace. Tváří v tvář proti sobě stojí obě strany, přičemž reagování je bezprostřední a okamžité. V postranní komunikaci se objevuje to, co se tváří v tvář neřekne. Často se jedná o nehezkou pravdu či pomluvy, které jedinci neumí tváří v tvář říci (Mikuláščík, 2003, p. 35). Ve skupině je pak důležité se snažit tuto postranní komunikaci minimalizovat, a tím se oprostít od zbytečných nedorozumění.

3.3 Masová komunikace

Nejznámější definice masové komunikace je definice Gerbera z roku 1967, která vysvětluje masovou komunikaci jako: „*sociální interakci uskutečňovanou prostřednictvím sdělení*“ (Musil, 2004, p. 6).

Masová komunikace totiž znamená to, že mluvčí předává určité sdělení obecnstvu. Uskutečňuje se většinou prostřednictvím novin, časopisů, rádia, televize, poslední dobou je na pomyslném vrcholu zejména internet, ale také můžeme vzít v úvahu třeba billboardy. U masové komunikace najdeme velice skromně příležitosti pro zpětnou vazbu (Mikuláščík, 2003, p. 35).

3.4 Mezikulturní komunikace

Lidské bytosti mají obecně velkou touhu pobývat a setkávat se s lidmi, kteří jsou jim nejvíce podobní. Takhle tomu bývá z toho důvodu, že s nimi sdílejí stejné či podobné způsoby chování, dále také stejné hodnoty a řídí se stejnými pravidly. Často se pak stává, že si uvědomíme, že věci, které jsou pro nás samozřejmé, nejsou nezbytně stejné pro všechny. To se může stát velmi šokujícím zjištěním (The University of Melbourne, 2010, p. 1).

Autoři z Univerzity v Melbourne se odkazují na definici mezikulturní komunikace od Samovara a Portera z roku 1997: „*Interkulturní komunikace je definována jako studie komunikace mezi lidmi, jejichž kulturní vjemy a systémy znaků si jsou dostatečně odlišné na to, aby mohli danou komunikaci změnit*“ (The University of Melbourne, 2010, p. 3).

Když se tedy bavíme o interkulturní neboli mezikulturní komunikaci, jedná se o komunikaci mezi příslušníky různých kultur (Mikuláščík, 2003, p. 35). Při setkání se s odlišnou kulturou je nutné znát a hlavně respektovat jejich odlišné zvyky, zákony, ale třeba i vzhled. Lidé mají obecně sklon k vnímání neznámých věcí negativně. Tyto sklony mohou vyústit až k projevům xenofobního chování.

4 Formy komunikace

V mnoha publikacích jsou určeny zpravidla dvě formy komunikace. Jedná se o obecně známé termíny, a to verbální a neverbální komunikaci. Obě tyto formy komunikace používáme na denním pořádku, i když si to ne všichni právě uvědomujeme. V pojednáních o těchto formách komunikace můžeme zaslechnout i o tzv. paralingvistických projevech, které k tomuto rozdělení rozhodně také patří. Tyto projevy jakýmsi způsobem doplňují právě zmíněné formy komunikace. Většinou mají blíže k verbální komunikaci, jelikož určitým způsobem modulují náš hlasový projev.

Pro naši práci je klíčovou formou komunikace právě ta neverbální, které se budeme podrobně věnovat. Avšak v této kapitole nastíníme i význam verbální komunikace a paralingvistiky.

4.1 Neverbální komunikace

Velmi zajímavý citát od autorů Argyle, Alkema a Gilmour z roku 1971 o neverbální komunikaci uvádí Vybíral (2009, p. 81): *„Pokud se setkáme s neverbálním sdělením, které není v souladu s verbálním sdělením, je pravděpodobnost, že uvěříme neverbálnímu signálu, pětkrát větší.“*

Převzatý citát nám ukazuje, že neverbální komunikace nese velice významnou roli v jakémkoli sdělení. I autor Vymětal (2008, p. 54) potvrzuje, že neverbální komunikace má velmi vysokou vypovídací schopnost. Z neverbálního projevu člověka dost často získáváme informace, které nám sám hovořící vědomě sdělit třeba ani nechce. Nutné je tedy zdůraznit tvrzení, které uvádí mnoho autorů, mimo jiné právě Vymětal (2008, p. 54):

„Úspěch komunikace závisí:

- z 55 % na řeči těla, neverbálním projevu,
- z 38 % na hlasovém kontextu, paralingvistice,
- a pouze ze 7 % na obsahu verbálního projevu.“

Velký význam a důležitost neverbální komunikaci patří nejenom díky její vypovídací schopnosti, ale také proto, že je nejstarším způsobem dorozumívání (Bednaříková, 2006, p. 21). Neverbální projevy se objevují v životě člověka dennodenně a doprovázejí nás ve všech érách života. Především od narození po naše první slova se jediným způsobem našeho dorozumívání stává právě nonverbalita. Během našeho života nonverbální dorozumívání přibývá na významnosti a ubíráme se k němu i v těžkých životních situacích.

4.1.1 Definice neverbální komunikace

Vymětal (2008, p. 54) uvádí vcelku jednoduchou definici neverbální komunikace: „*Neverbální komunikace je proces dorozumívání se neslovními prostředky.*“ K čemuž autor dodává, že obecně jde o přenos různých zpráv a sdělení, jež plynou z postoje člověka.

Nejvýstižnější definicí neverbální komunikace by mohl být pojem řeč těla. Vymětal (2008, p. 54) tento pojem zmiňuje v souvislosti se sociální komunikací a řeč těla vysvětluje jako „*získávání informací z celkových pohybů člověka, jeho gest, mimiky, činnosti očí, dotyků apod.*“

S pojmem řeč těla se ztotožňuje i Leško (2008, p. 23), který tak nazývá neverbální komunikaci a používá i pojem komunikace mimoslovní. Mluví tak o mimoslovních či neverbálních signálech, jež člověk vědomě nebo i nevědomě vypouští do svého okolí. Signálů, které člověk vysílá svým tělem směrem do okolí, je nepřehledné množství. Autor uvádí, že jich může být až přes milion.

Bednaříková (2006) vysvětluje původ dvojsloví řeč těla z anglických výrazů „body language“ a „body talk“. Neverbální komunikaci můžeme přisuzovat všechny projevy člověka, které doprovázejí jeho mluvenou řeč. Neverbální projevy člověka jsou většinou jednoduše pozorovatelné. Naše tělo vysílá komunikační signály, i když se verbálně neprojevujeme (Vymětal, 2008).

Porovnávání komunikace neverbální s verbální se věnuje Vymětal (2008, p. 54). Autor označuje neverbální komunikaci za vývojově starší. Mimoslovní

komunikace je také bohatší než verbální, což dosvědčuje i četnost neverbálních signálů. Neverbální komunikace se vyskytuje bez jazykových bariér a můžeme ji označit za emotivnější, jelikož při ní využíváme své emoce a postoje. Naopak je mimoslovní komunikace méně určitá a méně přesná, neboť někdy nemusíme přesně určit, co daným gestem či postojem člověk myslí. Autor nazývá neverbální komunikaci pravdivější, jelikož pravděpodobněji uvěříme neverbálním projevům než projevu vyslovenému. V neposlední řadě nám neverbální komunikace představuje naprostou většinu výměny informací při komunikaci „tváří v tvář“.

4.1.2 Co a jak si neverbálně sdělujeme

Křivohlavý (1988, p. 32) tvrdí, že při neverbálním dorozumívání se jedná především o to, jaké informace a sdělení si předáváme: „*výrazem obličeje, oddálením, dotekem, postojem, pohyby, gesty, pohledy, tónem řeči, úpravou zevnějšku apod.*“ Pomocí mimoslovní komunikace interpretujeme zejména své emoce, postoje a hodnocení (Bednaříková, 2006, p. 21).

Tomu, co si vzájemně sdělujeme mimoslovně, se podrobněji věnuje Křivohlavý (1988, p. 33). Jedná se o následující výčet tvrzení:

- „*Sdělujeme si emoce – pocity, nálady, afekty.*
- *Sdělujeme si zájem o sblížení – navázání intimnějšího styku.*
- *Snažíme se vytvořit u druhého dojem o tom, kdo jsem já.*
- *Řídíme tak chod vzájemného styku.*“

4.1.3 Co patří do neverbální komunikace

Většina autorů se v dnešní době shoduje při zařazování pojmů do obsahu neverbální komunikace. V mimoslovní komunikaci rozlišujeme několik oblastí, do kterých se jednotlivé neverbální projevy řadí.

Pokud se jedná o vzdálenost mezi komunikujícími či vnímání osobního prostoru, nazýváme tuto oblast proxemika. Haptikou máme na mysli veškeré doteky a hmatový kontakt. Známý pojmem je mimika, kde jde o výrazy tváře.

Gestika vyjadřuje posunky a pohyby rukou. Naopak pohyby hlavy a celého těla v prostoru pojmenováváme slovem kinezika. Další oblastí jsou veškeré pozice těla, odborněji se jim říká postojové konfigurace označované jako posturologie. Poslední dobou se do neverbální komunikace stále více zařazuje úprava našeho vzhledu či životní prostředí, ve kterém žijeme (Bednaříková, 2006; Leško 2008).

Zmíněné neverbální znaky a projevy bychom mohli označit za nekonvenční. Každý je svým způsobem originální. Vedle těchto se vyskytují i neverbální znaky konvenční, které vznikly na základě nějaké dohody a uvádí je Bednaříková (2006, p. 22). Konvenční znaky lidé používají při různých ceremoniálech, dále při propagandě, větších shromážděních nebo i demonstracích. Tady za konvenční znaky považujeme povstání, potlesk, pískání nebo také dupot.

4.1.4 Jiný pohled na neverbální komunikaci

Autoři Knapp, Hall a Morgan (2014, pp. 10 – 12) se zabývají odlišným způsobem definování neverbální komunikace. Vysvětlují mimoslovní komunikaci z pohledu na věci, které lidé studují. Zaměřili se na teorii a výzkum, jež je spjat s neverbální komunikací a soustřeďuje se na tři primární celky.

Prvním celkem jsou struktury a podmínky okolního prostředí, kde se komunikace odehrává. Toto prostředí rozdělujeme na fyzické a prostorové. Dalším celkem jsou fyzické charakteristiky samotných komunikátorů a poslední celek značí různé chování projevené komunikátory.

Pod pojmem fyzické prostředí máme na mysli to, kde se komunikace odehrává. Zda se právě nacházíme v místnosti, venku na zahradě či na rušné ulici (Knapp, Hall a Morgan, 2014). Obecně okolní prostředí může ovlivňovat naši náladu, výběr slov a jednání. Zařazujeme sem takové prvky, jež sice značnou měrou zasahují do lidských vztahů, ale nejsou tak úplně jejich součástí. Jedná se o nábytek, dekorace, osvětlení místnosti, barvy, ale i hudbu apod. Autoři k okolnímu prostředí dále řadí také prostředí prostorové neboli vzdálenost, kde se zabýváme zejména vzdáleností mezi komunikujícími lidmi, což bychom mohli přirovnat k již zmíněné proxemice.

Fyzické charakteristiky komunikátorů označují autoři Knapp, Hall a Morgan (2014) za druhý primární celek nonverbální komunikace. Tato kategorie pokrývá věci, které zůstávají relativně nezměněny v průběhu dané interakce. Fyzické charakteristiky jsou tedy tzv. statickými neverbálními prvky, do kterých zahrnujeme lidské tělo a jeho tvar, obecnou přitažlivost, výšku, váhu, vlasy, odstín kůže apod. Autoři zde uvádějí i specifické objekty, které jsou součástí fyzického vzhledu komunikujícího, jež nazýváme artefakty. Artefakty připomíná i Jiřincová (2010, p. 95) a zařazuje mezi ně oděvy, šperky a kosmetiku.

Třetí primární celek odvozený z teorie a výzkumu je spojený s chováním projeveným komunikujícími. Obecně jde o pohyby těla a pozice, jako jsou gesta, pohyby končetin a hlavou. Dále jsou zde zařazeny výrazy obličeje. Autoři seznam doplňují o oční kontakt, postoj a držení těla (Knapp, Hall & Morgan, 2014).

V naší práci se přikláníme k původnímu rozdělení, kde neverbální prvky radíme do již uváděných kategorií, jako jsou haptika, gestika, proxemika apod.

4.1.5 Funkce neverbálního komunikování

Tak jako komunikace obecně, tak i neverbální dorozumívání má určité funkce, které splňuje. Neverbální komunikace využíváme zejména k tomu, abychom podpořili řeč (Vybíral, 2009, p. 90). Můžeme ji podpořit tím, že regulujeme její tempo, podtrhneme či zvýrazníme vyslovenou myšlenku.

Mimoslovní komunikací můžeme však také nahradit řeč ilustrováním nebo symbolizováním. Neverbálními projevy jsme schopni vyjadřovat emoce, zejména pak zvládat prožitek nějaké emoce. Funkcí neverbálního dorozumívání může být též vyjadřování interpersonálního postoje, čímž máme na mysli projevení sympatie k někomu či třeba i vyjádření pochybnosti. Neverbální komunikaci pak také můžeme využít k tomu, abychom se představili (Vybíral, 2009, p. 90).

Důležitost jednotlivých neverbálních prvků a význam, který jim přiřadíme, uvádí Mikuláščík (2003, p. 124) jako podstatné poznatky, které je nutno o neverbálním chování vědět. Největší význam zasluhují neverbální

projevy v oblasti obličeje a hlavy. Toto tvrzení autor odůvodňuje tím, že část obličeje a hlavy je nejvíce vnímána posluchačem, který mluvčího pozoruje. Významnou roli zde hraje kontakt očima a mimika. Druhé místo ve významnosti zaujímají pohyby rukou a paží. A až posléze se posluchač začne zajímat o pohyby přednášejícího a jeho pozice těla a nohou.

4.1.6 Mimika

Původem slova mimika je řecký výraz mimos, což znamená citově napodobující, imitující, zpodobňující. Pod pojmem mimika rozumíme veškeré výrazy ve tváři a pohyby obličejových svalů. Pohyby svalů v obličejí, mezi něž patří výrazy tváře, úsměv, mračení, zrakový kontakt či signály obočí, jsou nejvýraznějším sdělovačem emocí (Bednaříková, 2006 & Mikuláščík, 2003). Tvář člověka je totiž nedůležitější nástrojem pro sdělování emocionálních stavů, našich postojů a reakcí. Mimika vystihuje to, co člověk zažívá a také to, jaký vztah má člověk k danému sdělení, objektu či člověku, o kterém rozmlouvá.

Zvláštnost mimiky se projevuje v tom, že odráží momentální psychický stav člověka, a to nejvíce ze všech neverbálních projevů. Mimika však může reflektovat i stálý emoční výraz jedince, který pro něj může být typický a osobitý. Podle Mikuláščíka (2003, p. 126) je mimika „*velmi jemnou formou komunikačních signálů*“.

Podstatou mimiky je náš obličej, a právě ten komunikuje a sděluje naše emoce druhé straně. Někteří autoři se zabývají tím, jaká část obličeje právě mimicky reaguje a diferencují tak obličej na dvě zóny. Většinou se rozlišuje horní polovina a dolní polovina obličeje. Rozdělení Jiřincové (2010, p. 98) je odkázáno na pozitivní a negativní emoce. Impulsy pro rozlišování negativních emocí se vážou k horní polovině obličeje a pozitivní emoce se odrážejí ve spodní polovině. Obličejové zóny, které uvádí Mikuláščík (2003, p. 126) jsou také dvě. První je čelo, nos a oči a druhou zónou je dolní polovina obličeje a rty.

Význam našeho výrazu může být různorodý. Zjevným významem je odraz emotivního stavu jedince. Svůj psychický stav se však můžeme pokusit pozměnit.

Mimika totiž velmi často bývá simulována (Jiřincová, 2010, p. 98). Neverbálně tak můžeme předstírat třeba zájem o daný objekt či osobu, i když tuto náklonnost nesdílíme. Předstírané pocity však bývají snadno poznatelné (Bednaříková, 2006).

Náš výraz má také význam v tom, že představuje zpětnou vazbu. Svým výrazem tak zpětnou vazbu sdělujeme mluvčímu a znázorňujeme, zda jsme informaci přijali a pochopili či nás něco překvapilo (Jiřincová, 2010, p. 98).

Mimika je zejména o našich emocích, proto někteří autoři identifikovali tzv. *primární emoce*, které se objevují v našich výrazech ve tváři. Křivohlavý (1988, p. 36) mezi základní emoční dimenze obličeje uvádí například: Štěstí versus neštěstí, strach a bázeň versus pocit jistoty, radost versus smutek, klid versus rozčilení či spokojenost proti nespokojenosti apod.

Oproti primárním emocím existují i *emoce sekundární*, které se z pouhého pozorování mimických projevů posuzují velmi obtížně (Mikuláščík, 2003, p. 126). Tyto emoce je potřeba hodnotit ve vzájemném vztahu s celým kontextem situace.

Vizika

Pod pojmem vizika označujeme vizuální neboli zrakový kontakt (Bednaříková, 2006, p. 26). Autoři používají i další označení, jako je zraková komunikace, oční kontakt či jednoduše pohledy. Jiřincová (2010, p. 98) nazývá pohled jako „*nejbohatší zdroj neverbální komunikace*“.

Řada autorů (Bednaříková, 2006; DeVito, 2001; Vybíral, 2009) uvádí obecně známý fakt, že průměrně člověk v komunikaci udržuje větší zrakový kontakt, když naslouchá, a menší, když mluví. Jiřincová (2010, p. 98) dodává myšlenku, že když chce někdo projevit svou dominanci, tak tento známý fakt obrací. Jestliže tedy dominantní člověk mluví, udržuje oční kontakt větší.

Pohledy můžeme též vnímat jako signály sdělené očima. Jiřincová (2010, p. 98) konstatuje, že tyto signály se odlišují „*v závislosti na délce, směru a charakteru*“. Další důležitá hlediska v souvislosti s pohledy jsou například zacílení pohledu, počet mrkání, vrásky a další (Mikuláščík, 2003, pp. 128 - 129).

4.1.7 Gestika

Tak jako celková neverbální komunikace je označována za řeč těla, gestiku charakterizuje označení „*mluva rukou*“. Stejně tak gestiku chápeme jako používání nejrůznějších gest (Svobodová & Velas, 2011, p. 113).

Existuje hodně souvislostí mezi gesty a postoji. Můžeme komunikovat celým svým tělem nebo jen určitými částmi našeho těla. Leathers & Eaves (2008, p. 141) uvádějí vysvětlení těchto dvou pojmů. Gesta jsou definována „*jako pohyby spojené s částí nebo částmi našeho těla*“ a postoje jako „*pohyby zahrnující souvislé regulování všech částí našeho těla*“.

Pojmy gestikulace či gestika pod sebe tedy začleňují jednotlivé pohyby rukou, případně i hlavy a nohou. Především jsou však za gestikulaci považovány pohyby rukou. Gesta jsou určité posunky, které doprovázejí a dokreslují náš verbální projev. Občas se také stává, že tyto posunky mohou naše verbální sdělení úplně zastoupit (Bednaříková, 2006; Mikuláščík, 2003).

Do gestiky se většinou řadí záměrná gesta, která v naší mluvě využíváme, když popisujeme velikost či tvar nějakého objektu, nebo když hovoříme o určitém rozdělení (Mikuláščík, 2003). Gesta pomáhají mluvčímu k tomu, aby byl schopen svou myšlenku lépe vyjádřit a posluchači k tomu, aby dané sdělení mohl lépe pochopit. Existují také gesta, jež si při svém projevu třeba ani neuvědomujeme.

Někteří lidé se gestikou žijí. Jako výrazový prostředek slouží gestika hercům, tanečnickům a dirigentům. Pro běžnou populaci mají gesta význam v tom, že „*podporují a umocňují emocionální stránku sdělení*“ (Jiřincová, 2010, p. 96).

Heilmann (2013, p. 59) zmiňuje druhy gestických tělesných pohybů, které vycházejí ze vzájemného vztahu mezi tělem a komunikací. Jedná se o následující: „*Gestika doprovázející řeč, konvencionalizované znaky, výraz emocí, osobnostní specifika a rituální pohyby.*“ V gestice se objevuje mnoho konvencionalizovaných prvků. Vysvětlujeme je tak, že účastníci dané komunikace znají smysl těchto prvků a nemusíme je nijak objasňovat. Patří mezi ně rituální a zobrazovací gestika a vždy zastávají určitý domluvený smysl (Heilmann, 2013; Mikuláščík, 2003).

Gestikulace je výrazně ovlivněna kulturní tradicí. Je třeba mít základní znalosti o významu určitých gest v jiných zemích, aby nedošlo k nedorozumění (Bednaříková, 2006). V některých kulturách může mít zcela nevinné gesto i hanlivý význam (Jiřincová, 2010; Mikuláščík, 2003). Tyto národní a etnické zvláštnosti nacházíme jak v malých regionech, tak ve světě.

Gesta rozdělujeme do několika skupin. Mikuláščík (2003) a Vymětal (2008) se ztotožňují s rozdělením gest do tří základních skupin: gesta znaková neboli znaky, gesta ilustrační neboli ilustrátory, gesta regulační neboli regulátory. Jiní autoři (Bednaříková, 2006; Jiřincová, 2010) nazývají skupinu znaků výrazem symboly. A k tomuto základnímu rozdělení přidávají ještě adaptéry.

Symboly, znaky či znaková gesta vystihují zkrácenou formu nějakého sdělení. Zařazujeme sem gesta typu palec nahoru či dolů nebo gesto palce a ukazováčku ve smyslu O.K., je to v pořádku (Jiřincová, 2010, p. 97; Vymětal, 2008, p. 59). Významným příkladem je i znaková řeč hluchoněmých.

Ilustrátory dokreslujeme své tvrzení nebo sdělení. Ilustrátory doprovází náš verbální projev například tím, že naznačíme tvar nebo velikost předmětu, ukážeme daným směrem apod. (Bednaříková, 2006; Mikuláščík, 2003). Jak často ilustrační gesta používáme, záleží na našem temperamentu a kulturních obyčejích.

Regulační gesta chápeme jako usměrňující a řídicí signály. *Regulátory* řídí změny v interakci a jsou podstatné pro začátek nebo ukončení interakce. Pod regulátory si představíme třeba přikývnutí, kterým značíme mluvčímu, aby pokračoval v mluvě, dále jimi na něco či někoho upozorňujeme, ukážeme prstem či na někoho pokývneme (Jiřincová, 2010; Vymětal, 2008).

Poslední skupinou jsou *adaptéry*, které Jiřincová (2010, p. 97) vysvětluje jako „*gesta, pohyby a činnosti, používané pro zvládnutí našich pocitů a k řízení našich reakcí*“. Většinou si tyto drobné činnosti při komunikování ani neuvědomujeme. Jedná se o poškrábání se na některé části těla, upravování a odhrnování vlasů z čela, ženy si pak popotahují sukni, muži povolují kravatu.

4.1.8 Posturika

Do posturiky zařazujeme pojmy, jako jsou postoje, pozice těla, polohové konfigurace, náklony a podobně. Věda, která se těmito pojmy zabývá, se nazývá posturologie. Oproti gestice se v posturologii jedná o souvislé regulování celého našeho těla (Leathers & Eaves, 2008, p. 141).

Křivohlavý (1988, p. 58) bere posturiku jednoduše jako „*řeč našich fyzických postojů, držení těla a polohových konfigurací*“. Posturika tedy stojí za držení těla, různými náklony, polohami všech částí těla – rukou, nohou, hlavy a uspořádáním a kombinací všech částí těla (Mikuláščík, 2003). Naše fyzické postoje a držení těla mohou naznačit naše emoční rozpoložení, ale i náš postoj a vztah k druhému a k dané interakci. Bednaříková (2006, p. 28) dodává, že z našich postojů se dá zjistit i „*míra sebevědomí, citové ladění či strojenost*“.

Z fyziologického hlediska rozlišuje Křivohlavý (1988, p. 61) tři základní polohy člověka: „*vstojě, vsedě, vleže*“. Leško (2008) připisuje ještě polohu vkleče. Je nutné se však zaměřit i na vzájemně rozmanité polohy ostatních částí těla.

Neverbálních prvků v oblasti posturiky není zdaleka tolik jako v gestice. Pozice těla však i tak znázorňuje nemálo pocitů. Postoje také dokážou napovídat, co se v dané komunikační situaci odehrává. Můžeme tak odhadnout, zda se tu objevuje napětí, určitá agresivita nebo naopak uvolnění (Bednaříková, 2006).

Pokud se jedná o vyjadřování emocí a pocitů různými postoji, Leathers & Eaves (2008) uvádějí velké množství specifických emocí, které se různí od radosti, štěstí, smutku až k ostudě, zlosti a strachu. Autoři také dokazují, že postoje svědčí zájem o danou konverzaci. Pouhým náklonem svého těla značíme zájem o projev. Tématu se věnuje i Jiřincová (2010). Zájem či souhlas k dané myšlence projevujeme souhlasnou, podobnou posturologií. Vzpřímenou hlavou a vypnutým hrudníkem pak vyzařujeme jistotu a sebevědomí. Naproti tomu sehnutá hlava a svěšená ramena značí nejistotu a uzavření se do sebe.

Podle vnějšího postoje a držení těla jedince někdy můžeme poznat vnitřní stav člověka (Adamczyk & Bruno, 2007, p. 53). Je však nutné zakomponovat do pochopení člověka i soulad dalších neverbálních i verbálních prvků.

4.1.9 Kinezika

Pojem kinezika pojímá veškeré druhy pohybů. Jde o pohyby těla a pohyby částí těla. Občas se můžeme setkat i s pojmy kinetika nebo kineziologie (Křivohlavý, 1988, p. 66).

Většina autorů (Mikuláščík, 2003; Vymětal, 2008) v souvislosti s kinezikou hovoří o *spontánních* pohybech těla a jeho částí. Objasňování spontánních pohybů však nemusí být jednoznačné, a tak je nutné se při interpretaci zabývat i ostatními neverbálními prvky.

Kinezika zahrnuje celkové fyzické pohyby, chůzi, uvolnění i napětí svalů (Bednaříková, 2006, p. 30). Příkladem takových pohybů je poškrábávání se na obličej, promnutí prstů, poklepávání prsty o stůl. Veškerá tato pohnutí těla či části těla mohou naznačovat celkovou charakteristiku jedince. Všichni máme svoji osobitou chůzi, specifické pohyby, podle kterých nás naši známí rozpoznají i ze značné vzdálenosti. Z pohybové aktivity jedince se dá zaznamenat i jeho temperament, emoční situace, ale i zdravotní stav (Vymětal, 2008, p. 57).

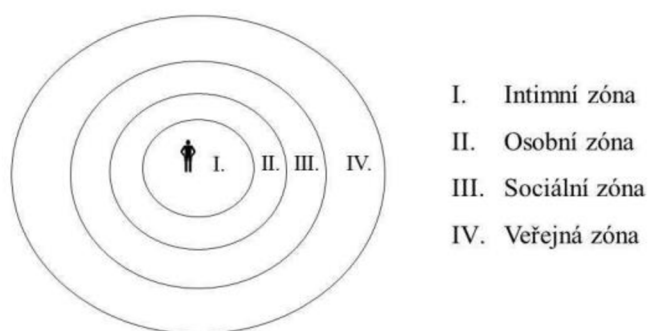
Pohybová činnost je důležitou součástí života sportovce. Pohyby mohou být různé - například plynulé, harmonické, plné síly, rychlé, nebo naopak pomalé, ochablé, líné (Vymětal, 2008, p. 57). Je potřeba si dát pozor také na rušivé pohyby, které se objevují, když se snažíme zkrotit svoji nervozitu či stresovou situaci. Jedná se o „*projevy pohybového neklidu*“, které u sportovce mohou ohrozit jeho výkon (Bednaříková, 2006, p. 30; Jansa, 2012, p. 183). Rozhazování rukama či nekoordinované pohazování rameny vždy značí určité emoční stavy, jimž je potřeba věnovat pozornost.

4.1.10 Proxemika

Rozmístění komunikujících v prostoru a vzdálenosti mezi nimi řeší proxemika (Jiřincová, 2010, p. 98). Všichni si určujeme nějaké svoje území, kde se cítíme pohodlně. Veškeré přesáhnutí do našeho území může vyvolat vnitřní nepokoje. Heilmann (2013, p. 66) vysvětluje proxemiku jako „*lidské prostorové chování*“ či jako „*dimenzi blízkosti a vzdálenosti v komunikačních souvislostech*“.

Tegze (2003, p. 335) do proxemiky zahrnuje také to, jak se vzdálenost mezi komunikujícími mění, jaký mezi sebou mají vztah či jaké vnitřní pohnutky se díky tomu v lidech odehrávají. Zabýváme se všemi těmito vzdálenostmi, jež se odehrávají zejména v horizontálním směru. Někteří autoři (Mikuláščík, 2003; Vymětal, 2008) zmiňují i směr vertikální, což jsou výškové rozdíly mezi jedinci.

Naprostá většina autorů uvádí v souvislosti s proxemikou tzv. *distanční zóny*, také zvané zóny osobního prostoru či proxemické zóny. Proxemické distance objevil v roce 1966 Edward Hall a určil 4 základní typy, jež vidíme na Obr. 4 Proxemické zóny. Jedná se o intimní distanci, osobní distanci, sociální distanci a veřejnou distanci (Heilmann, 2013, p. 67).



Obr. 4 Proxemické zóny (Křivohlavý, 1988)

Do *intimní zóny* většinou povolíme vstup či přiblížení pouze těm nejbližším (Vymětal, 2008, p. 68). Jedná se o vztahy mezi partnery, milenci, matky a dítěte a vzdálenost mezi nimi se pohybuje do 45 cm. Jiřincová (2010, p. 99) tuto distanci charakterizuje jako naši „*ochrannou bublinu*“, do které nevpustíme jen tak někoho.

V *osobní zóně* se pohybujeme, pokud se nacházíme od druhého 45 cm – 120 cm. Komunikujeme tak se svými přáteli, rodinou, při běžných neformálních shledáních během dne (Bednaříková, 2006, p. 22; Jiřincová, 2010, p. 99).

Pro *společenskou, sociální či skupinovou zónu* se většina autorů shoduje na rozmezí vzdálenosti 120 – 360 cm. Bedaříková (2006, p. 22) ji nazývá jako „*zónu respektu*“ a objevujeme se v ní například při jednání na úřadech či při nakupování.

Ve *veřejné zóně* se obvykle s ostatními lidmi neznáme. Jedná se o zónu od 360 cm distance (Vymětal, 2008, p. 69). Tuto zónu rozděluje více autorů (Bednaříková, 2006; Heilmann, 2013) na bližší a vzdálenější. V blízkce veřejné zóně (360 – 750 cm) se nalézáme při různých kurzech a školeních a ve veřejné (více než 750 cm) například při politických shromážděních a projevech.

S vymezením zmíněných distancí souvisí i pronikání z jedné zóny do jiné. Hovoříme o určitých výjimkách v definovaných zónách (Křivohlavý, 1988, p. 52). Příkladem takového pronikání může být přeplněná hromadná doprava či přehnaná náklonnost chlapce na první schůzce.

Teritorialita

S proxemikou se úzce váže pojem teritorialita, popřípadě teritorium, jímž ohraničujeme svůj prostorový majetek, svoje území (Leško, 2008). Tak jako zvířata si střeží svoje teritorium, podobně si chráníme svůj prostor v komunikaci (Mikuláščík, 2003, p. 130). Můžeme si tak vybudovat specifický vztah k nějakému objektu či prostoru, kde si budeme připadat bezpečně (Bednaříková, 2006, p. 23).

4.1.11 Haptika

Haptika souvisí s doteky. Autoři tuto kapitolu neverbálních prvků nazývají doteky, dotyková komunikace, hmatová či taktilní komunikace. DeVito (2001, p. 141) uvádí označení dotykové komunikace „*jako nejzákladnější a nejprimitivnější formu komunikace*“.

Mezi typické příklady neverbálních prvků z oblasti haptiky můžeme řadit následující hmatové kontakty: „*podání ruky, dotyk paže, uznané poklepání po rameni*“ (Bednaříková, 2006, p. 24).

Taktilní kontakt, respektive taktilní dotek - tak nazývá haptiku Křivohlavý (1988, p. 55) a objasňuje tento termín jako „*dotekové dráždění a stimulaci kožních svalů*“. Autor do taktilního kontaktu zařazuje přijímání zpráv o působení tlaku, tepla nebo chladu a přijímání zpráv o vlivu podnětů, jež způsobují bolest. Občas sem připisuje také smysl pro vibrace.

DeVito (2001, p. 141) se zabývá výzkumem, který prováděli Jones a Yarbrough v roce 1985, jehož cílem bylo určení hlavních významů dotyků. Autoři zvolili pět nejdůležitějších, které mohou být jakýmsi rozdělením dotyků.

- Dotyk znázorňující *pozitivní emoce*, také psychickou podporu a sympatie.
- Dotyk vystihující *hravost*. Buď ve smyslu určité přízně, nebo i agresivity.
- Dotyk *usměrňující chování*, postoje nebo pocity druhého.
- *Rituální* dotyky. Ty se uskutečňují při pozdravech, při loučení. Jde o potřesení rukou či objetí druhého.
- *Funkční* dotyky. Dotyky prováděné za nějakým účelem. Podepřeme někoho, když mu chceme pomoci či odhrneme druhému smítko z obličeje.

Význam dotyků studuje i Mikuláščík (2003, p. 130). Podle něj můžeme hmatový kontakt prezentovat přátelsky či nepřátelsky, formálně či neformálně, ale také třeba intimně. Podle toho, jakou částí těla se dva lidé dotýkají, stanovujeme doteková pásma těla.

- „*Pásma společenské, profesionální a zdvořilostní (ruce a paže)*,
- *Pásma osobní, přátelské (paže, ramena, vlasy, obličeje)*,
- *Pásma intimní, erotické a sexuální (neomezené).*“

Zmíněná pásma bývají většinou v rozsahu dotekové komunikace dodržována, avšak v životě můžeme narazit na výjimky. Takovým příkladem bývá návštěva u lékaře, držení při tanci, ale také případ sexuálního obtěžování.

4.1.12 Další oblasti neverbální komunikace

Chronemika

Chronemiku v neverbálních projevech nezmiňují zdaleka všichni autoři, avšak v některých publikacích se o vnímání času v komunikaci dočteme mnoho informací. V definici chronemiky se shodují například Mikuláščík (2003) a Leathers & Eaves (2008). V obou publikacích se dočteme, že chronemika je „*způsob, kterým vyjadřujeme, užíváme a strukturujeme čas*“.

Způsob vnímání času naznačuje, jak se jedinec projevuje ve spojitosti s časem (Mikuláščík, 2003, p. 131). V chronemice řešíme, jestli naše komunikační aktivita trvá minuty či hodiny, nebo se snažíme prezentovat potřebné údaje co nejrychleji. Podstatné je také, jak dlouho který z účastníků v komunikaci hovoří, zda se v dané interakci objevuje vyrovnaná časová vytíženost.

V chronemice bývá občas rozlišován kulturní čas a psychologický čas (DeVito, 2001, p. 149). Pojem psychologický čas spojujeme s minulostí, přítomností a budoucností. Každý jedinec si má osvojit určitou časovou orientaci. Můžeme se zaměřovat na minulost, čímž využíváme především osvědčené a ozkoušené metody. Jiní mohou žít přítomností, aniž by plánovali budoucnost. Někdo se naopak může zaměřovat zejména na budoucnost s velkými plány a většinou jistějším životním směrem.

O vlastních časových normách každé konkrétní kultury mluví Hickson a Stacks (1989). Autoři tvrdí, že každá kultura učí své lidi, co je a co není vhodné s ohledem na čas a vzdělává tak každého o hodnotách a významech rozlišující čas (Leathers & Eaves, 2008, p. 512).

Vnímání času je velmi úzce spojeno s rutinou, stereotypem. AnviBabad & Ritov zjistili ze studie z roku 2003, že lidé žijící ve stereotypu vnímají dobu trvání určité práce za kratší, než lidé, kteří se nenacházejí v rutinní činnosti. I když se jednalo o práci stejného zájmu (Leathers & Eaves, 2008, p. 512).

Neurovegetativní reakce

Mikuláščík (2003, p. 131) připisuje k neverbálním prvkům komunikace tzv. *neurovegetativní reakce*, jimiž tělo člověka odpovídá na podněty, které na nás působí zvenku. Jedná se o těžko kontrolovatelné fyziologické změny našeho těla, jako jsou změny frekvence dýchání, tepové frekvence, zvýšení a snížení krevního tlaku. Tyto neverbální reakce se u některých lidí projevují navenek zčervenáním, zblednutím, pocením a podobně.

Rekvizitové prostředky a celkový image

První dojem na druhého člověka v naprosté většině uděláme nejprve naším vzhledem, nebo alespoň polovinu prvního dojmu, jak konstatují odborníci podle Bednaříkové (2006, p. 30). Naše celková image, módní styl, ale i úprava vzhledu a účes nese významnou souvislost s neverbálními projevy. Mikuláščík (2003, p. 132) doplňuje k těmto rekvizitám i brýle, šperky, ale i tužku, se kterou si mnohdy nervózní řečník pohrává. Jedná se vlastně o již zmiňované artefakty, jež dotvářejí vzhled jedince Knapp, Hall a Morgan (2014).

4.1.13 Komunikace činy

Veškerá interakce mezi lidmi je zpravidla spojena s lidským chováním (Mikuláščík, 2003, p. 132). Když něco sdělujeme, tak se u toho i nějak chováme. Záleží na mnoha faktorech, zda naše činy budou v harmonii s naším projevem.

Vymětal (2008, p. 73) řadí komunikaci činy nebo činem mezi samostatnou formu komunikace, stejně jako je komunikace verbální a neverbální. Jeho definice komunikace činy je „*soulad nebo nesoulad verbálního sdělení s praktickou realizací*“. Edmüller & Wilhelm (2011, p. 65) tuto definici zkracují na „*soulad slov a činů*“ a označují tento soulad za zdroj věrohodnosti. Naše projevy chováním o nás často promlouvají výrazněji než to, co ve skutečnosti říkáme.

Tegze (2003) uvádí, že komunikace činy je jedním z nejvýznamnějších okruhů právě neverbální komunikace. Jeho názory souhlasí s definicí souladu chování a jednání člověka s jeho řečenými postoji a názory. Dokresluje tuto myšlenku tím, že se jedná o respektovaný zdroj informací a poznávání člověka.

Pojednávání o neverbální komunikaci zakončíme citátem, který nádherně vyjadřuje podstatu neverbálních prvků v komunikaci. Citát od autora Ralpa Wlodo Emersona: „*Když oči říkají něco jiného než jazyk, zkušený člověk se spoléhá především na jazyk očí.*“ (pelmel.info, 2015).

4.2 Verbální komunikace

4.2.1 Definice verbální komunikace

Verbální komunikace se objevuje specificky u lidí. Jde o typicky lidský jev, který je jakýmsi souhrnem znaků člověka i jeho společnosti (Janoušek, 2015, p. 10). Oproti tomu neverbální komunikace je mnohem starší a její projevy můžeme vidat i ve zvířecí říši.

Vybíralova (2009, p. 106) definice verbální komunikace je „*dorozumívání se jedné, dvou a více osob pomocí jazyka nebo jinými znaky jazykového systému*“. K dorozumívání tedy obecně využíváme slova neboli jazykový kód. Naše řeč je nejzákladnějším sdělovacím nástrojem, kterým můžeme jednoduše sdílet s ostatními své mínění, dojmy i zkušenosti (Jansa, 2012, p. 180). Projevy verbální komunikace můžeme nazývat i projevy lingvistickými (Paulík, 2007, p. 10).

Pomocí verbální komunikace sice daleko hůře projevíme svůj vnitřní emoční stav a náklonnost k druhému než pomocí neverbálních prvků. Prostřednictvím verbální komunikace však můžeme naprosto jasně vysvětlit racionální a logické souvislosti, které mimoslovními projevy objasnit tak lehce nedokážeme (Bednaříková, 2006, p. 39).

4.2.2 Rozdělení verbální komunikace

V běžném životě se setkáváme s několika podobami verbální komunikace. Podoby, které může verbální komunikace zastávat, uvádí Janoušek (2015, p. 10):

- *„Individuální i sociální,*
- *formální i obsahová,*
- *spontánní i dodržující normy,*
- *mluvená i psaná.“*

Další autoři se věnují rozdělení přímo naší řeči, přesněji českého jazyka. Jansa (2012, p. 180) dělí češtinu na spisovnou, dále obecnou neboli hovorovou a nakonec nářečí. Bednaříková (2006, p. 38) třídí naši řeč podobně na tři základní jazykové oblasti. Nejprve to jsou „*spisovné útvary*“, do nichž řadí spisovnou

češtinu v psané formě a posléze její mluvenou formu. Druhou oblastí jsou „*něpisovné útvary*“ v podobě dialektu a nářečí. Poslední skupinu tvoří „*útvary užívané ve specifickém sociálním prostředí*“, do nichž řadíme slang, argot a zejména mluvu v určitém oboru, profesi.

4.2.3 Obsahová a formální stránka verbální komunikace

U verbální komunikace a její mluvené formy rozlišujeme dvě stránky – obsahovou a formální.

Verbální komunikace je právě tou obsahovou stránkou neboli již zmiňovaným komuniké – daným obsahem, sdělením, jež my oznamujeme druhému (Bednařková, 2006, p. 47; Paulík, 2007, p. 10). Vyznačuje se věcnou a jazykovou správností a jednoznačností. V obsahové stránce se projevují naše znalosti, vědomosti, obecný rozhled i náš vnitřní stav.

Formální stránkou řeči je myšleno to, jak je obsah komunikace neboli právě komuniké řečeno. Důležité je také to, jakými zvukovými charakteristikami hlasu je komuniké doprovázeno a jak rychle oznámeno (Paulík, 2007, p. 10). Těmito charakteristikami řeči se zabývá věda zvaná paralingvistika, kterou si představíme v následující kapitole (Bednařková, 2006, p. 47).

4.3 Paralingvistické projevy

Podle Vymětala (2008, p. 115) se v paralingvistice jedná o zkoumání doprovodných rysů verbální komunikace. Tyto doprovodné rysy význačně ovlivňují význam i smysl našeho dorozumívání. Autor říká, že paralingvistika je mimojazykový faktor, který dokresluje verbální projev jedince a dokonce i často vystihuje osobnost komunikátora.

U Paulíka (2007, p. 10) se zase setkáváme s lehce odlišným, avšak významově stejným vysvětlením. Paulík chápe formální stránku řeči jako zvukové charakteristiky hlasu a tyto charakteristiky pojmenovává nejen jako paralingvistické ale také zajímavým výrazem, a to paraverbální charakteristiky.

Jiní autoři mluví o paralingvistice především jako o svrchním tónu řeči. Mikuláščík (2003, p. 119) a Bednařiková (2006, p. 47) vlastně tento svrchní tón řeči vysvětlují naprosto stejně. Svrchní tóny řeči dotvářejí komunikační obsah a určitým způsobem modulují náš verbální projev. Paralingvistické projevy jsou charakteristické tím, jak komunikátor zesiluje nebo zeslabuje, dále zpochybňuje nebo naopak potvrzuje obsah projevu. Vyjadřuj tak svůj postoj nebo i své emoce, jako jsou sympatie, zloba, podráždění, hněv, dále i spokojenost či nespokojenost.

Může se stát, že naše paralingvistické projevy budou nevědomé, podvědomé, impulsivní. Mohou jimi být určité chyby v našem verbálním projevu, jež nebyly našim záměrem (Mikuláščík, 2003, p. 119). Nejčastější příčinou nezáměrných chyb ve slovním projevu bývá aktuální psychický stav mluvčího. Paralingvistika zkoumá přesně tyto projevy znázorňující psychické a emocionální rozpoložení člověka. Paraverbální složky řeči mají velký význam, když se snažíme porozumět aktuálnímu stavu komunikátora (Bednařiková, 2006, p. 47).

Podle Mikuláščíka (2003, p. 37) modulují hlasový projev následující paralingvistické projevy: „*Objem řeči, plymulost, chyby v řeči, slovní vata, rychlost řeči, kvalita řeči, výška hlasu, emoční náboj, frázování, barva hlasu, pomlky, hlasitost.*“

Bednařiková (2006, pp. 47 – 53) se věnuje vesměs stejným paraverbálním projevům. Přidává k seznamu takzvané ventilové zvuky, jež jsou signálem rozpaků a nejistoty. Jde zejména o funění, pokašlávání či užívání slov ehm, hm apod. Odesílatel informace ventilovými zvuky většinou hledá vhodný výraz nebo déle uvažuje nad svou myšlenkou. Aktuální náladu či citové rozpoložení mluvčího můžeme rozpoznat barvou hlasu. Velice temperamentního člověka poznáme tím, že hovoří rychleji. Naopak pomalejší tempo řeči značí vyrovnanost.

Většina autorů řadí paralingvistické projevy do základního souboru neverbální komunikace. Podle mého názoru má paralingvistika blíže k verbálnímu projevu člověka. Přikláním se k názoru Křivohlavého (1988, p. 87), jež se domnívá, že „*paralingvistika tvoří určitý přechod od mimoslovních k slovním způsobům sdělování*“.

5 Rozdíly v komunikaci mužů a žen

Ze života je obecně známé, že muži a ženy jsou velice odlišní. Ať už se jedná o stavbu těla, fungování nervové soustavy, také o sport, ale zejména o komunikaci. Ve sportu jsou podstatné anatomické, fyziologické a psychologické odlišnosti mužů a žen, které mají velký vliv na výkonnost (Votík, 2005). Jelikož se v naší práci věnujeme týmovým sportům, je třeba se zaměřit na odlišnosti ohledně mužského a ženského týmu. Sportovní tým totiž většinou nebývá smíšený, ale právě ženský nebo mužský.

V literatuře se setkáváme s mnoha odůvodněními rozdílné komunikace mužů a žen. Vymětal (2008, p. 41) se ztotožňuje se třemi základními pohnutkami, které vedou k takovým rozdílům. Prvním takovým důvodem mohly být odlišné role, které v dávných dobách lidé zastávali. Ženy se v dřívější době považovaly za matky a pečovatelky. Muži naopak byli lovci a ochránci. Už jen od těchto rolí se očekával poněkud jiný styl komunikace.

Dalším důvodem genderové odlišnosti v komunikaci jsou pravděpodobně hormony. Vymětal (2008) tuto skutečnost nazývá jako endokrinologické rozdíly a myslí tím vliv zejména tří hormonů - testosteronu, estrogenu a progesteronu. Odlišnou komunikaci mužů a žen chápe autor také jako „*důsledek neurofyziologického vybavení mozku*“. Tento pojem znamená určitou odlišnost ve stavbě mozku mužů a žen, a také různé fungování jeho jednotlivých částí.

Někteří autoři (Leathers & Eaves, 2008) nespojují rozdíly v komunikaci mužů a žen pouze s rozdíly mezi pohlavím, ale vážou tuto problematiku spíše k rodovým diferencím. Tuto rozdílnou komunikaci ovlivňuje to, jak byl daný člověk vychován, ale důležitým faktorem jsou také kulturní zvyklosti a odlišnosti. Větší vliv na odlišnost komunikace má tedy kultura než pouze pohlaví člověka.

Vymětal (2008, p. 42) také dodává jeden důležitější faktor a tím je temperament člověka. Dříve jsme obecně přijímali poznatek, že ženy rády a hodně mluví. Podle Vymětala (2008) již v dnešní době tento mýtus pomalu zastiňujeme a větší rozdíly v komunikaci zjišťujeme snáze například v tom, zda je jedinec introvertem či extrovertem.

Pokud se tedy zaměříme přímo na difference v komunikaci, jednoznačně je potřeba opět rozlišovat komunikaci verbální, neverbální a v tomto případě hlavně paralingvistiku. Když totiž vnímáme mluvu muže nebo ženy, nejprve nás patrně zaujme výška a hloubka hlasu, což by mohlo být jedním z nejhlavnějších rozdílů. Ženský hlas bývá obecně výše položený, naopak mužský hlas je zase hlubší (Vybíral, 2009, p. 112). Tyto rozdíly jsou důsledkem odlišnosti ženského a mužského hrtanu a hlasivek. S názorem, že paralingvistika obsahuje nejvíce diferencí v tomto ohledu, souhlasí i Janoušek (2015).

Naopak Leathers & Eaves (2008) vidí největší rozdíly v komunikaci mužů a žen v prvcích neverbálních. Odlišnostem v neverbalitě se věnuje i Vybíral (2009), který přichází s několika zajímavými fakty. U žen hraje významnější roli mimika. Ženy se více seznamují očima, a častěji pozorují toho, s kým rozmlouvají. Rozdílnost v nonverbalitě se projevuje také u vzdáleností. Muž většinou přikročí k druhému člověku blíže, než by k druhé osobě přistoupila žena. Dále pozorujeme většinou výraznější artikulaci u žen. Určité rozdíly se mohou objevovat, pokud mluví žena se ženou, nebo s mužem a naopak (Vybíral, 2009, p. 113).

I ve slovní komunikaci mužů a žen nacházíme mnoho diferencí. Hovoří-li žena, nalezneme v jejím projevu zpravidla více otázek. Typický ženský projev s sebou nese rozhodně i více emocí než projev mužský (Vybíral, 2009, p. 112). O mužích bychom mohli říci, že k mluvě používají kratší a stručnější věty a někteří autoři (Vymětal, 2008, p. 42) uvádí, že muži mluví rychleji, s čímž by zase některé ženy souhlasit nemusely.

6 Komunikace ve skupině

6.1 Skupina

Veškeré projevy komunikace - zejména její stavba a dynamika, ať už verbální či neverbální komunikace, se velice úzce pojí se skupinovou komunikací (Janoušek, 2015, p. 124). Pro moji práci je právě komunikace ve skupině podstatnou součástí.

Abychom mohli hovořit o skupině, je potřeba se bavit o dvou a více jednotlivcích. Jedinci se ve skupině ocitají v oboustranných interakcích. Nezbytnou charakteristikou skupiny je společný cíl členů (DeVito, 2001, p. 239; Tod, Tchatcher & Rahman, 2012, p. 96). Pro to, aby skupina vznikla, je zapotřebí najít tento společný cíl, který však nemusí být naprosto totožný pro všechny jedince ve skupině, je však stále důležitá určitá podobnost.

O skupinu se tedy jedná, když jde nejméně o dvě osoby se společným cílem, které na sebe vzájemně působí a výrazně se ovlivňují (Mikuláščík, 2003, p. 176). Skupiny také často sdílejí určité další hodnoty a normy a mnohdy se zabývají existencí různých rolí uvnitř skupiny (Tod, Tchatcher & Rahman, 2012, p. 96).

V naší práci se zajímáme hlavně o *sportovní týmy*, jež rozhodně pokládáme za skupiny, jelikož jejich povaha nepochybně souhlasí s definicí skupiny. Ve sportovním týmu se zpravidla objevuje společný cíl, jímž může být například zvítězit, porazit soupeře, získat určitý počet bodů v tabulce. Jedinci v týmu většinou cítí svou náležitost ke skupině a existuje zde určitá struktura, hodnoty i normy. Ve sportovním týmu se pravidelně objevují role, jako jsou kapitáni či obránci. A v neposlední řadě spolu členové sportovního týmu jistě komunikují a vzájemně na sebe působí (Tod, Tchatcher & Rahman, 2012, p. 96).

Týmy ve sportu většinou bývají malými skupinami. Malé skupiny definujeme takovým počtem jedinců, aby byla vzájemná interakce stále relativně snadná. Jedná se o skupinu zhruba do 15 lidí respektující daná organizační pravidla. Pokud totiž členů skupiny bude více, bude dorozumívání tolika lidí problémovějším případem (DeVito, 2001, p. 239).

6.2 Skupinové role

Každý jedinec ve skupině zastává nějakou roli. Tomuto termínu říkáme *skupinová role* a Janoušek (2015, p. 124) skupinovou roli definuje jako „*ustálené a zároveň předpokládané chování členů ve skupině*“. Rozdělením různých skupinových činností a celkově práce ve skupině tyto role rozpoznáváme. Role ve skupině jsou právě podstatným pojmem pro skupinovou komunikaci.

Jansa (2012, p. 144) se věnuje vymezení rolí ve sportovním kolektivu. Tím, že definujeme skupinové role, podporujeme pravidelnost aktů a činností ve skupině a vedeme tak členy k lepší realizaci cílů. Danou skupinovou rolí jsme schopni formulovat své názory a hodnoty, které nás či daného sportovce vystihují.

Autor se dále zabývá tím, jaké máme ve sportovních týmech typy rolí (Jansa, 2012, p. 144):

- „*Role spjaté s činností družstva (různé herní role, role vůdce),*
- *role pojící se k vytváření dobrého klimatu skupiny (emoční vůdce ovlivňující ostatní během hry),*
- *role spojené s uspokojováním vlastních potřeb členů (role zlého muže).“*

Snad nejpodstatnější rolí ve sportovních skupinách bývá *role vůdce*, který skupinu jednoduše vede. Ve sportovním kolektivu se též může objevit *role černé ovce*. Tato osoba bývá původcem nešvarů a negativních projevů ve skupině. Dalšími příklady jsou: *role obětního beránka*, věčně izolovaného a slabšího jedince; *role bažanta*, nováčka či nejmladšího týmu; *role zlého muže*, stabilního jedince, který se výrazně projevuje proti protivníkovi (Jansa, 2012, p. 144).

6.3 Vývoj skupiny

Vývoj skupiny vždy spojujeme se známými vývojovými etapami popsanými Tuckmanem v roce 1965. Jeho model objasňuje procesy, které se dějí v jednotlivých stádiích vývoje skupiny. V původním znění se stádia nazývají následovně: forming, storming, norming, performing, closing. Každá skupina si tímto vývojem prochází těmito etapami, které česky chápeme jako *utváření*,

bouření, normování, vykonávání a vývoj skupiny završujeme *ukončováním*. Každá skupina se tímto vývojem stává jakousi kompaktnější složkou (Tod, Tchatcher & Rahman, 2012, p. 96).

6.4 Skupinové normy

Ke komunikaci ve skupině se pevně vážou skupinové normy a standardy. Tím, že spolu lidé ve skupině komunikují, o sobě zjišťují potřebné informace, a také své hodnoty a postoje. Interakcemi ve skupině a sdílením podobných názorů si skupina své skupinové normy vytváří (Janoušek, 2015, p. 125).

Kolajová (2006, p. 45) definuje skupinové normy jako nějaký systém pravidel dané skupiny. Tento systém pravidel bývá často vytvářen automaticky, nevědomě. Skupinové normy by tedy měly přispívat k efektivnímu a jednotnému chodu týmu. Pomocí skupinových norem skupina vyobrazuje své hodnoty a definuje si určitou škálu vyhovujícího chování. Členové se vytvořenými normami obvykle bez problému řídí, jelikož porušení norem se často trestá až vyloučením ze skupiny (Hayes, 2005, pp. 41 - 43).

6.5 Skupiny ve sportu

Velice podstatným bodem v naší práci jsou skupiny ve sportu, sportovní týmy. Pojetí týmů a skupin ve sportu může být opravdu různé. Jako příklad můžeme uvést tým cyklistů, kteří sice jsou týmem spolupracujícím na určitém výkonu, ale v podstatě jednotlivci nakonec stejně jedou sami za sebe. Tímto problémem se zabýval Carron v roce 1988 a sepsal tak oficiální rozdělení sportovních týmů *podle typu interakcí mezi členy*. Rozdělení 4 typů týmů uvádějí autoři Tod, Tchatcher & Rahman (2012, p. 96):

- *nezávislé týmy,*
- *reaktivní týmy,*
- *koaktivní týmy,*
- *interaktivní týmy.*

Podle autorů Tod, Tchatcher & Rahman (2012, p. 96) bychom do nezávislých týmů mohli zařadit například golfisty v určité soutěži. V *nezávislém týmu* soutěží každý jedinec samostatně. Pokud však na konání jednoho člena týmu musí reagovat další hráč, i když se daná činnost nemusí dít ve stejném momentu, jako například v kriketu nadhazovač a hráč v poli, hovoříme o *reaktivních týmech*. Když členové týmu závodí společně a zároveň i když s omezeným působením na sebe navzájem, mluvíme o *koaktivních týmech*. Příkladem koaktivního týmu může být tým veslařů.

Pro naši práci jsou nejdůležitějším typem *interaktivní týmy*. Daný pojem odvozujeme od interakcí, které právě při těchto sportech probíhají téměř nepřetržitě. Neustálý kontakt a působení najdeme zejména ve fotbalu, volejbalu, basketbalu a podobně (Tod, Tchatcher & Rahman, 2012, p. 96).

Když už je řeč o typech sportovních týmů, je vhodné zmínit rozdíl mezi kontaktními a nekontaktními sporty, jelikož právě s těmito se v naší práci budeme setkávat. U kontaktních sportů se hráči dostávají do blízkého kontaktu, často dochází k dotyku, mnohdy i nárazu. Existuje tu větší riziko násilí, což může vést až ke zranění. Mezi kontaktní sporty řadíme například basketbal, házenou, americký fotbal, ragby, box. Naopak u nekontaktních sportů, jako je volejbal, tenis, badminton, nedochází ke kontaktu mezi hráči tak často nebo vůbec.

7 Komunikace a koheze

Komunikace je důležitá v každém vztahu i v každé skupině. Aby skupina vydržela a dobře fungovala, měli by členové týmu vyzařovat takzvanou soudržností neboli kohezí. A abychom vytvořili právě tuto soudržnost skupiny, musíme brát v potaz komunikaci jako jeden z nejdůležitějších faktorů (Hayes, 2005, p. 50). Každý jedinec si musí být vědom své důležitosti a svého postavení v týmu. Členové by také vždy měli být obeznámeni se vším, co se děje, aby mohli na situaci náležitě reagovat. Účinná komunikace nám vždy o něco ulehčí jinak velmi hrbolatu cestu v práci se skupinou.

7.1 Koheze

Vzájemná spojitost komunikace a koheze je více než jistá. Je tedy potřeba kohezi přesně definovat. Autoři se v definici koheze nejvíce shodují v pojmech, jako je „soudržnost“ či „přitažlivost skupiny pro její členy“ (Mikuláščík, 2003, p. 184). Zajímavou definici stanovuje Janoušek (2015, p. 124), který soudržnost popisuje jako určitý souhrn sil působících na členy. Tyto síly jakýmsi způsobem nutí členy zůstat součástí skupiny.

Hayesová (2005, p. 46) přišla s jednodušším vysvětlením koheze a to takovým, že jde o pocit náleženosti ke skupině. Koheze stmeluje členy k sobě tak, že u nich vyvolává pocit, že ke skupině patří a rozrůžňuje je od ostatních. Autorka nazývá kohezi „neviditelným poutem“, který skupinu spojuje.

Mnoha autorů spojuje soudržnost skupiny s vyšší produktivitou a úspěchem (Hayesová, 2005, p. 46). Autoři Tod, Tchatcher & Rahman (2012, p. 95) berou soudržnost dokonce jako předpoklad pro úspěch, zejména ve sportovním prostředí, kde se setkáváme se specifickou definicí koheze pro sportovní týmy. Autoři líčí kohezi jako „sklon skupiny držet při sobě při sledování cílů a dosahování spokojenosti členů“, čímž zdůrazňují důležitost pocitů každého člena. Se špatným výkonem pak autoři vážou slabou kohezí týmu.

7.2 Faktory ovlivňující kohezi

Existují určité faktory, které ovlivňují kohezi. Hovoříme v tomto případě o míře soudržnosti neboli o „*míře uspokojení vzájemných vazeb*“ (Kolajová, 2006, p. 44). Na míru soudržnosti tak působí následující faktory, které stručně vypsali Mikuláščík (2003, p. 184). Jedná se o „*fyzickou blízkost, homogenitu členů skupiny, komunikační možnosti, podobnou práci, stejné nebo podobné zájmy, velikost skupiny a osobnost členů skupiny*“. Kolajová (2006, p. 45) k velikosti týmu ještě doplňuje pravidlo, že čím méně členů skupina má, tím větší koheze skupina dosahuje. U fyzické blízkosti je také důležitý každodenní kontakt.

7.3 Výhody a nevýhody koheze

Koheze všeobecně působí jako pozitivní věc. Členové začínají lépe spolupracovat, úkoly i problémy řeší rychleji a snadněji, jsou odolnější vůči vnějším vlivům a jako skupina vytvářejí efektivnější prostředí pro kooperaci. Ve skupině se objevují lepší komunikační dovednosti a větší otevřenost (Kolajová, 2006, p. 45). Členové jsou spokojenější a mají nakročeno k lepšímu výkonu a k úspěchu.

I když předchozí popis výhod soudržnosti zní jako popis vysněného pracovního či sportovního týmu, tak i přesto objevujeme v kohezi určité nevýhody, které sepisuje Mikuláščík (2003, p. 185). V silně soudržné skupině se členům velice těžko podaří uplatnit své nové nápady či názory. Skupina sice drží jako celek, ale tím více je pro ni těžší spolupracovat s někým zvenčí. Přijetí nových členů bývá pro tým se silnou kohezí nemalým problémem.

8 Osobnost trenéra

Trenér je velice podstatnou součástí týmu. Často předpokládáme, že trenér je právě ten, jenž dokáže nejvyšší měrou působit na výkon a atmosféru týmu. Avšak na dané elementy působí celá řada dalších faktorů a práci trenéra tak značně stěžují. Takovými faktory mohou být vztahy mezi hráči, vztahy s vedením, prostředí či vybavení ke hře (Jansa & Dovalil et al., 2009, p. 59). Aby se trenér mohl stát úspěšným, musí neustále zohledňovat všechny tyto faktory při jeho práci s týmem.

8.1 Verbální komunikace trenéra

Důležitou součástí profese trenéra je umění verbálního projevu. Trenér by měl být schopen využít verbálních aktivit k tomu, aby dobře motivoval, školil, uznával i rozmlouval se sportovci (Jansa, 2012, p. 181).

Jansa (2012, p. 181) se dále věnuje právě mluvě ve sportovní profesi. Každé povolání má své specifické verbální rysy. Ve sportu se zpravidla objevuje sportovní slang, kterým mnohdy i lépe vyjádříme některé specifické činnosti. Autor tyto výrazy pojímá jako „*speciální, hovorovou formu sportovní terminologie*“, přičemž jde zejména o to, abychom mohli jednoduše a stručně vystihnout potřebné pojmy.

Specifikem sportovní terminologie je také zapojování neúplných vět do verbálního projevu. Neúplné neboli eliptické věty se nejčastěji objevují v mluveném projevu (Kyselová, 2015). Příkladem takových neúplných vět ve sportu mohou být: „*Hop. Ted. Jed.*“ (Jansa, 2012, p. 181).

8.2 Neverbální komunikace trenéra

V týmových sportech zastává významnou funkci komunikace neverbální. Zejména během hry či zápasu se tímto způsobem trenér dorozumívá s hráči, ale samozřejmě i hráči mezi sebou. Slovní projevy během utkání většinou není slyšet díky hlasitému fandění z hlediště, emocím hráčů, ale i díky hudebnímu

doprovodu při utkání či odezvám pohybu v prostoru. Nejen v těchto případech je tedy efektivně zvládnutá neverbální komunikace v týmu velice důležitá.

Osvojit si neverbální dovednosti není jednoduchým úkolem, pokud se tomu nevěnujeme aktivně. Pouhé čtení a studování neverbální komunikace nám totiž nepřinese potřebný všestranný rozvoj v oblasti neverbality, který bychom jako trenéři nutně potřebovali. Martens (2006, p. 124) doporučuje k rozvoji této oblasti zpětnou vazbu. Tak, aby zpětná vazba byla účinná, je nutné zapojit všechny naše smysly a náležitě vnímat neverbální reakce ostatních. Vnímavost je klíčem k porozumění pocitů druhých.

8.3 Funkce, schopnosti a vlastnosti trenéra

Od trenéra obvykle očekáváme určité vlastnosti, které by měly převažovat. Rovněž by měl mít každý trenér určité předpoklady k tomu, aby mohl v budoucnu vykonávat trenérskou profesi. Obecně vyplývá, že trenér bude mít za sebou nějakou vlastní sportovní minulost, tím pádem i pozitivní vztah k pohybové činnosti a samozřejmě potřebnou kvalifikaci (Jansa & Dovalil et al., 2009). Takové předpoklady jsou v dnešní době samozřejmostí, na kterou se již nikdo neptá.

Úspěšnost trenéra je ovlivňována mnoha faktory. Následující dvě *funkce trenéra* spadají mezi hlavní předpoklady pro úspěšné vedení. Jedná se o „*schopnost tvořivého a kritického pohledu na řešení problémů*“ a „*uvážitost*.“ (Osten, 2005, p. 33). První předpoklad vypovídá o schopnosti organizační a druhý se váže ke společenským schopnostem a sociální citlivosti.

U úspěšného trenéra bychom měli být schopni najít určité vlastnosti. Neznamená to však, že když tyto vlastnosti trenér nemá, že bude neúspěšný. Jedná se opět o určité předpoklady, které by mohly mít vliv na úspěšnost i výkon týmu. Rozhodně tak může pomoci, když bude trenér přátelský, ochotný, ale také sebejistý a nenucený, občas i vtipný, a zejména odhodlaný (Osten, 2005, p. 33). Velkým předpokladem fungování týmu je také udržování příznivých vztahů mezi členy skupiny, což je jednou ze schopností úspěšného trenéra.

8.4 Styly vedení

Obecně uvádějí autoři ve svých publikacích tři hlavní styly vedení – autokratický, liberální a demokratický. Někde se setkáváme s lehce obměněnými názvy, ale pořád se jedná o ty stejné základní styly. Trenér by měl mít na paměti všechny výhody i nevýhody jednotlivých stylů vedení, a také to, že je možné je různě spojovat a prolínat mezi sebou. Způsob vedení týmu se pak zpravidla odráží v dlouhodobém vývoji skupiny (Osten, 2005, p. 34; Perič, 2012, p. 167).

Autokratický styl vedení

Autokratický neboli autoritativní styl je zaměřen zejména na vůdce, v našem případě na trenéra. Tento styl se vyznačuje především postavením trenéra, který zde zaujímá pozici na pomyslném trůnu a vlastně vydává příkazy směrem dolů k hráčům. Martens (2006) k tomuto stylu zastává poměrně negativní postoj tím, že ho označuje za styl trenéra jako diktátora. Autor označuje trenérovu komunikaci k hráčům jako agresivní a jeho výrazy mnohdy jako nevhodné.

Tento styl téměř nerespektuje potřeby členů týmu a nedává jim možnost vyjádřit jakékoli své poznatky. Hráči tak musí následovat trenérovy příkazy, avšak sám trenér nebývá u hráčů v oblibě (Osten, 2005, p. 34).

Autokratický styl nám tedy může jevit jako značně záporný přístup k vedení lidí (Osten, 2005, p. 34). Je však potřeba zamyslet se nad tím, zda se v určitých situacích právě tato rozhodnost, přímočarost a dlouholeté znalosti trenéra nemohou hodit. Nejčastěji zařazujeme autokratický styl vedení u malých dětí, jelikož s nimi obvykle nevedeme diskusi o jejich znalostech a zkušenostech ve sportovní praxi. Autoritativní styl uvítáme v situacích, kdy je nutné se rychle rozhodnout či rychle proměnit nepříznivé okolnosti v utkání (Perič, 2012).

Autoritativní styl se dříve objevoval častěji. Dnes jsme si již vědomi rizik, která tento styl přináší. Mezi taková rizika zařazuje Martens (2006, p. 112) například zpomalování sportovního vývoje členů skupiny a také poškození vztahů ve skupině.

Liberální styl vedení

Liberální popřípadě submisivní styl vedení někteří autoři (Perič, 2012) neberou dokonce ani jako styl. V liberálním stylu totiž ve skupině schází normy i jakákoli struktura. Trenér postrádá podstatné schopnosti, zejména rozhodnost, ale také znalosti a vědomosti z trenérské praxe. S tím se pojí i trenérovy nezvládnuté neverbální dovednosti, díky kterým hráči vycítí jeho nejistotu (Martens, 2006, p. 38; Osten, 2005, p. 34).

Trenérův nezájmem o řešení problémů se stává velkým rizikem tohoto stylu, což může vyústit až ke kritickým rozporům v týmu (Martens, 2006, p. 113). Ačkoli se tento styl vedení neobjevuje moc často, existují situace, ve kterých se stává příhodným. Do takových situací řadíme různé výlety, zájezdy, veškeré akce mimo trénink a různá přechodná období, kdy si členové skupiny mohou sami rozhodovat o náplni tréninku (Perič, 2012, p. 168).

Demokratický styl vedení

U demokratického stylu vedení bychom mohli mluvit o určité vyváženosti a rovnováze mezi trenérem a hráči. Prostředí skupiny můžeme obvykle nazvat příjemným i pozitivním a celý tým funguje na oboustranném respektu a spoluúčasti na rozhodování (Osten, 2005, p. 34). Demokratický styl bychom měli zařazovat již u dětí a postupně je učit zodpovědnosti a schopnosti rozhodování se (Perič, 2012, p. 168).

Martens (2006) uvádí demokratický styl vedení pod názvem kooperativní styl a přirovnává ho ke vztahu trenér – učitel. Důležité je, aby spolu vůdce i členové skupiny jednali jako rovní s rovnými a učili se právě podstatné kooperaci. I přes veškerou spolupráci a spolurozhodování je nutné mít na paměti, že konečné slovo má vždy trenér.

9 Cíl práce, výzkumné otázky a metodika

9.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vymezit roli neverbální komunikace v procesu fungování týmové hry a současně stanovit formy komunikačních mechanismů v činnosti trenéra.

9.2 Výzkumné otázky

- VO1: Je tvůrčí neverbální komunikace předpokladem úspěchu?
- VO2: Jak hráči vnímají důležitost neverbální komunikace v souvislosti s činností trenéra?
- VO3: Jaký vliv má eliminace verbálních prvků v týmových hrách?

9.3 Metodika práce

Tato diplomová práce je rozvržena do dvou větších okruhů. První okruh nese název Teoretická část. V této části jsou vysvětleny všechny podklady a poznatky z odborných publikací potřebné k nastínění a pochopení našeho problému. V Teoretické části jsou popsány všechny důležité oblasti, které jsou rozděleny do menších kapitol. Základním odrazovým bodem teorie je pojem komunikace, kterým celá práce začíná. V tomto celku je pojem komunikace rozvinut do detailnějších oddílů, kterými jsou komunikační proces, druhy komunikace, ale zejména formy komunikace. Neverbální formě komunikace, jakožto našemu výchozímu tématu, je věnována nemalá část práce.

Podstatnou součástí práce je také charakteristika odlišností v komunikaci mezi muži a ženami, jelikož se náš výzkum opírá také o tyto rozdíly. Důležitou složkou teoretické části je pojednávání o komunikaci ve skupině a následně spojení pojmů komunikace a koheze. Tyto části jsou podstatné hlavně proto, že se v práci zabýváme týmovými sporty, u kterých je skupina a její komunikace základem. Posledním bodem teorie je pak rozprava o úloze trenéra ve sportovním týmu.

Druhým velkým okruhem diplomové práce je část praktická, která je zaměřena na dva světově rozšířené týmové sporty, a to basketbal a volejbal. Každý ze zvolených sportů je krátce představen pravidly a historií. V daném sportu byly zvoleny vždy dva týmy, jež podstoupily krátký výzkum ohledně neverbální komunikace v jejich týmu. Zkoumaným souborem byl pokaždé jeden ženský a jeden mužský tým jako zástupci jednotlivých týmových sportů. O každém sportovním týmu byla sesbírána data z webových stránek a z rozhovorů s trenéry. Ze shromážděných dat byla o každém týmu popsána stručná historie a vývoj.

Úkolem vybraných týmů bylo demonstrovat hru upravenou o eliminování verbálních projevů s cílem zvýraznění právě projevů neverbálních. Hodnocení dané aktivity bylo prováděno pozorováním, přímou zpětnou vazbou od zúčastněných a zpětnou vazbou v podobě anketních otázek navazujících na demonstrovanou hru.

Hlavní úsek Praktické části se pak věnuje vyhodnocení anketních otázek všech týmů a vyobrazuje výsledky ankety do uspořádaných grafů. Pro vyhodnocení ankety je také možné zvažovat statistické srovnání dat pomocí testu dobré shody, tzv. Pearsonova chí-kvadrát testu, jenž se používá k testování shody četností. Chí-kvadrát test posuzuje rozdíly mezi skutečnými a očekávanými četnostmi výskytu hodnot ve zkoumaném souboru.

Kapitola Výsledky přináší věcné zhodnocení našeho výzkumu a shrnuje veškeré výsledky z pozorování, rozhovorů a ankety do přehledného pohledu na celou stránku věci. Význam statistického srovnání dat pro naši práci je posouzen v Diskusi. Závěr diplomovou práci sumarizuje a hodnotí její přínosnost.

PRAKTICKÁ ČÁST

Do praktické části jsme se rozhodli zařadit výzkum ohledně neverbální komunikace v týmových sportech. Zaměřujeme se na to, jak důležitá je pro hráče neverbální komunikace v týmu, jak ji hráči vnímají, jaký má pro ně význam a jaký vliv má neverbální komunikace na samotnou hru.

Komunikace obecně je pro jakýkoli tým podstatnou složkou. Pro naši práci je zásadní právě její neverbální forma. S neverbálními prvky ve sportovních týmech se setkáváme na každém zápasu, tréninku, soustředění, dokonce i při setkání týmů v jejich volném čase. Neverbální forma komunikace nás provází bez ohledu na to, zda její prvky chceme či nechceme používat. Pokud si tým bude rozumět i beze slov, bude jeho fungování mnohem jednodušší. A aby si hráči v týmu rozuměli i beze slov, je nutné porozumět neverbálně každého člena týmu. U týmových sportů spolu hráči komunikovat jednoduše musí, a tak se neverbální komunikaci rozhodně nevyhneme.

Pro náš výzkum o neverbální komunikaci jsme zvolili dva týmové sporty, které se od sebe liší jedním zásadním rozdílem. Jde o to, zda je daný sport kontaktní či nekontaktní. Je možné, že se díky tomuto rozdílu projeví podstatné odlišnosti ohledně neverbality. Jako kontaktní sport jsme zvolili basketbal a jako nekontaktní volejbal. Výrazné diference by se mohly objevit i vzhledem k zastoupení členů družstev. Proto volíme u daných sportů jeden tým ženský a jeden mužský. Výzkum basketbalu jsme prováděli s týmem mužů MMCitě Basket Brno a s ženským týmem BK Žabiny. Za volejbalové týmy jsme přibrali k výzkumu mužský tým TJ Tesla Brno a ženský tým VK Moravská Slávie Brno.

Výzkum u jednotlivých týmů probíhal následovně. S každým týmem se konala schůzka v jeho domácím prostředí, nejlépe při tréninku družstva. Pokusili jsme se o částečnou organizaci jejich tréninkové jednotky. Nejprve jsme seznámili tým s naší prací a výzkumem a posléze jim zadali jednoduchý úkol. Úlohou týmu bylo předvést upravenou hru, kdy se hráči mají pokusit eliminovat veškeré verbální prvky. Smyslem vyloučení verbálních projevů mělo být uvědomění si důležitosti právě prvků neverbálních. Demonstrace upravené hry byla prováděna po dobu pěti minut, přičemž našim úkolem bylo pozorování

demonstrováné hry. Po ukázce hry následovala reflexe k hráčům a zpětná vazba v podobě vyplnění ankety. Anketní otázky se zaměřují na vnímání významu neverbální komunikace v týmových hrách a zejména na vliv neverbální komunikace na hru a jejich pocity z právě demonstrováné hry.

Vyvrcholením praktické části je pak samostatná kapitola Výsledky, která hodnotí všechna sesbíraná data z pozorování, zpětné vazby a anket a shrnuje efekt celého výzkumu.

10 Basketbal

Basketbal je týmová hra, kterou stvořil Dr. James Naismith roku 1891. Hra pochází z USA a u nás se jí říká také košíková. Basketbal je velice kontaktním sportem, který se těší velké oblibě po celém světě. Z Ameriky se postupně rozšířil do dalších kontinentů. V průběhu 20. a 30. let nejprve do Evropy, kde byl roku 1936 poprvé uveden na olympijských hrách v Berlíně. Do zbytku světa se basketbal dostával o něco pomaleji (Petera, & Kolář, 1998).

Basketbal je míčová hra dvou týmů, soupeřících o získání nejvíce bodů za vhození míče do basketbalového koše protihráče (Petera, & Kolář, 1998). Mezinárodní federací pro basketbal je FIBA, která byla založena roku 1932. Národním basketbalovým svazem pro ČR je Česká basketbalová federace. První mistrovství světa mužů v basketbalu se odehrálo v roce 1950 v Argentině a první mistrovství světa žen o tři roky později v Chile (Táborský, 2004, p. 48).

Nejznámější a nejvýznamnější basketbalová liga světa je NBA (National Basketball Association), která se odehrává v USA. V České republice je nejvyšší soutěží Národní basketbalová liga mužů, zvaná Kooperativa NBL. Tento název existuje od roku 2014 podle nového generálního partnera pojišťovny Kooperativa Vienna Insurance Group (cbf.cz, 2014).

V naší práci se zaměříme na hráče soutěžící v Kooperativa NBL, kam patří brněnský tým MM Cité Basket Brno. Nejvyšší ženskou basketbalovou soutěž vedl několik let za sebou brněnský tým žen BK Žabiny Brno.

10.1 MM Cité Basket Brno

Tým MM Cité Basket Brno hraje 1. ligu Kooperativa NBL. Sídlo klubu se nachází na Moravské Slavii na hale Morenda, kde se odehrávají domácí utkání. Trenérem týmu je bývalý basketbalový hráč Zoran Helbich, pocházející z Chorvatska. Asistentem trenéra je absolvent Masarykovy Univerzity Michal Krčmář. Oficiálním vedoucím týmu je další absolvent MU Radek Šír (basketbrno.cz, 2016).

Klub vede generální manažer Mgr. Martin Pavelec. K partnerům klubu se řadí statutární město Brno, Jihomoravský kraj, pojišťovna Kooperativa, Czech Basketball Federation, Asociace Ligových Klubů NBL, Česká televize a mnoho dalších (basketbrno.cz, 2016).

Tým se skládá z 18 hráčů, mezi něž patří i významné osobnosti, např. Michal Křemen, který je jedním z nejstarších hráčů v týmu. Tým disponuje i zahraničními posilami. Z USA přišli do MMCité Brno Trey Zeigler a Paul Egwuongwu, z Anglie zase Michael Ojo. Věkově se tým pohybuje v rozmezí zhruba 20 – 26 let, pár hráčů se z tohoto rozpětí vyčleňuje průměrným věkem 34 let (basketbrno.cz, 2016).

10.1.1 Výzkum MMCité Basket Brno

Na úplném počátku výzkumu proběhla komunikace s generálním manažerem klubu Mgr. Martinem Pavelcem, kde jsme sesbírali první poznatky z pozorování týmu během zápasu. Na první pohled bylo jasné, že neverbální prvky během hry hrají velkou roli. Hráči si neustále gesty naznačují taktiku během hry. Oční kontakt mezi hráči byl také více než zjevný a už jen bránění protihráče svým tělem je velkým postojovým a proxemickým výrazem neverbality. Již z pouhého pozorování zápasu jsme vyčetli zásadní systém gest k domluvě se spoluhráči na taktice a orientaci na hřišti.

Základním poznatkem pro náš výzkum byla i neverbalita trenéra družstva, který je původem z Chorvatska a s hráči komunikuje zpravidla anglicky. Neverbální prvky trenéra během zápasu hrály také významnou roli. Trenér Zoran Helbich patří mezi jedince s velmi výraznou gestikou, zejména při vyjadřování emocí. Jakmile se v zápase jeho družstvu přitížilo, jeho emoce se výrazně projevovaly právě gesty, jako jsou zejména mávání a ukazování rukama. Jedním z důvodů přehnané gestikulace by se mohl jevit jazykový a kulturní rozdíl. Přece jen v angličtině a u lidí anglicky mluvících se neverbální prvky objevují častěji než v češtině.

Naše práce pokračovala domluvou s trenérem týmu Zoranem Helbichem na uskutečnění upravené tréninkové jednotky tak, aby se sešlo co nejvíce členů týmu. Výzkum u týmu MMCité Basket Brno probíhal v jejich domácím prostředí na hale Morenda.

Před samotnou demonstrovanou hrou proběhla rozprava s trenérem a asistentem trenéra o celém týmu, potřebách hráčů i o našem výzkumu. Trenér Zoran Helbich se svěřil se svými zkušenosti s mužstvem MMCité Basket Brno, o němž hrdě říká, že již fungují jako tým. S trenérem jsme se též shodli na důležitosti celistvosti týmu. Kvalitním názorem trenéra Helbicha je také to, aby si hráči tzv. „*netahali problémy na hřiště*“. Pokud má totiž člen týmu nějaké emocionální zranění, působí to úplně stejně, jako by byl zraněn i fyzicky, mechanicky. Jestliže však vnitřní problém jednoho hráče ovlivňuje skupinu nezvladatelným tempem, je nutné řešit danou situaci jako tým, což může ve výsledku soudržnost skupiny dokonce posílit.

Průběh demonstrované hry a zpětná vazba

Hráči se k úkolu postavili vcelku pozitivně. První poznatky se objevily ihned po zadání úkolu. U hráčů se projevil váhání a rozpaky v podobě šeptání a upozornění na to, že bez verbálních projevů přece hrají stále. Přesto se v první minutě upravené hry objevovalo nenápadné šeptání. Po lehkém upozornění se demonstrovaná hra stala dokonalou ukázkou hry bez jakýchkoli verbálních prvků.

V demonstrované hře se začalo objevovat poměrně větší množství neverbálních prvků, které obvykle nebyvají tak časté a nápadné. Hráči začali využívat zejména mimiky k předání potřebných informací. K rozpakům a pobavení bychom mohli přidat i úsměvy a častější oční kontakt mezi zúčastněnými. K vyjádření pochvaly za dobrou nahrávku či koše se osvědčilo gesto palce nahoru.

Asistent trenéra se k demonstrované hře vyjádřil zajímavým názorem. Vyloučení verbálních prvků je podle něj určitým paradoxem, jelikož hráči

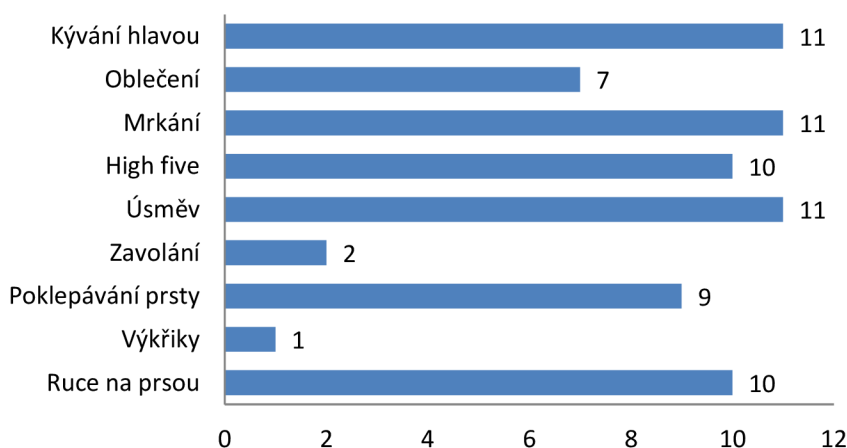
se od malička učí, aby spolu co nejvíce verbálně komunikovali a dávali najevo své představy a potřeby.

10.1.2 Výsledky ankety MMCité Basket Brno

Z týmu MMCité Basket Brno vyplnilo anketní otázky 11 členů, všichni mužského pohlaví. Věkový průměr zúčastněných se pohybuje okolo čísla 26,9. Průměr zvedá zejména věk trenéra, který má 42 let. Při počítání průměru pouze hráčů se jedná o číslo 25,2.

Z výzkumu vyplynulo, že celý tým má vcelku značné znalosti o neverbální komunikaci. Na třetí a čtvrtou otázku ohledně pojmu neverbální komunikace odpovídali s přehledem. Všichni vědí, co pojem neverbální komunikace znamená, pouze jedna odpověď byla s menším zaváháním v podobě odpovědi spíše ano.

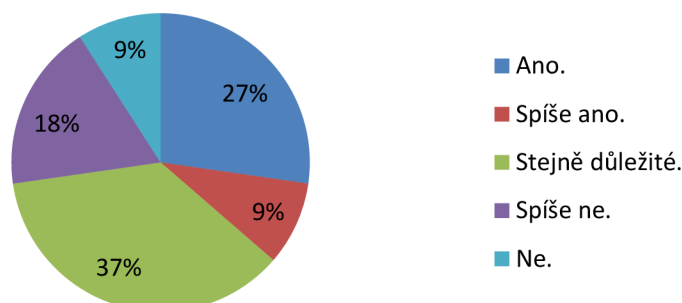
Čtvrtá otázka dokázala, zda hráči opravdu mají ponětí o složkách neverbální komunikace, respektive co vlastně do nich patří. O tom se můžeme přesvědčit na obrázku 5. Naprostá většina zaškrtnla správné odpovědi. Jeden nebo dva hráči chybně uvedli, že do neverbality zařazujeme zvolání či výkřiky během hry. Pouze polovina dotázaných věděla, že i oblečení člověka patří k nonverbalitě.



Obr. 5 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? (vlastní úprava)

Pátá a šestá otázka ukazuje vědomí užívání neverbálních prvků na denním pořádku a jejich význam v běžném životě. Výsledky páté otázky jsou jednoznačné. Všichni dotázaní se s neverbální komunikací setkávají na denní bázi.

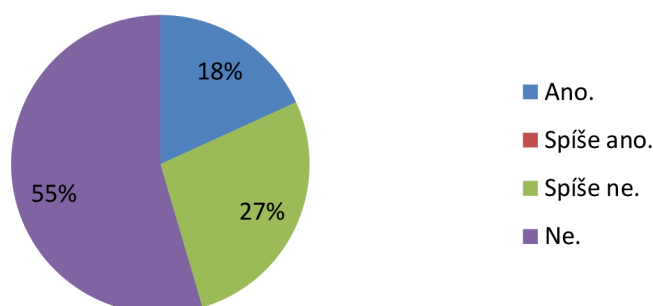
Výsledky šesté otázky jsou následující. 37 % hráčů si myslí, že verbální a neverbální komunikace jsou v běžném životě stejně důležité. Body pro verbální či neverbální prvky v běžném životě jsou také téměř vyrovnané, jak si můžeme zkontrolovat na obrázku 6.



Obr. 6 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální? (vlastní úprava)

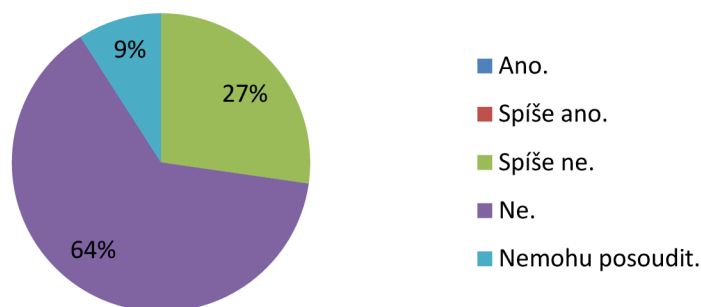
Výsledky otázky číslo sedm jsou jednoznačné. Všichni hráči si jsou rozhodně vědomi, že v týmové hře používají neverbální prvky. Osmou otázku zodpovědělo 10 členů tak, že správným zvládnutím neverbální komunikace lze rozhodně dosáhnout lepších výsledků ve hře. Pouze jeden byl názoru spíše ne.

Hráči po demonstrování hře pravděpodobně zjistili důležitost i verbálních prvků ve hře. Proto na devátou otázku ohledně vyřazení verbálních prvků více než polovina z nich odpověděla ne či spíše ne. Jen 18 % si myslí, že je možné verbální prvky úplně vynechat. Značí tak obrázek číslo 7.



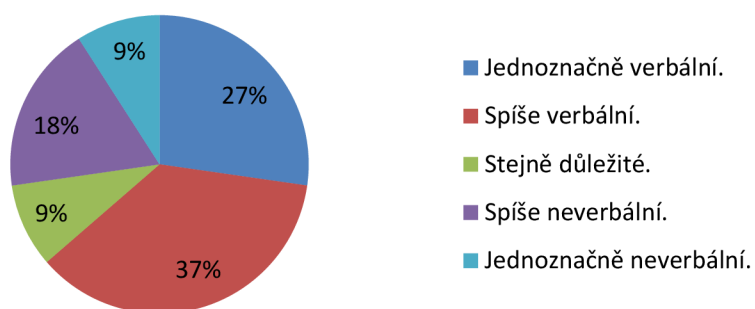
Obr. 7 Otázka č. 9: Je podle vás možné úplně vynechat verbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

Vyřazení neverbálních prvků ze hry je podle hráčů MMCitě jednoznačně nemožné. Naznačuje tak i obrázek č. 8. Odpovědi ne a spíše ne vedou tuto otázku, pouze jeden hráč se zdržel odpovědi.



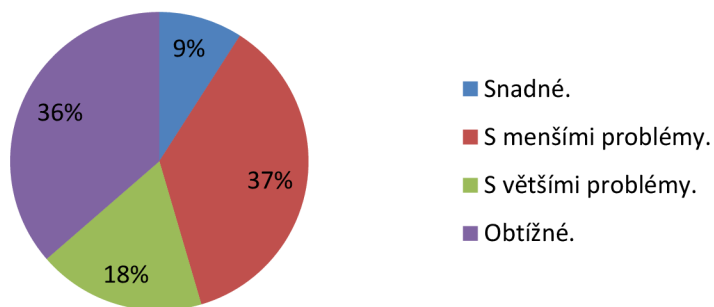
Obr. 8 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

Na obrázku č. 9 vidíme, jak se hráči zhostili jedenácté otázky. Pro více než polovinu hráčů je ve hře důležitější verbální komunikace. Slabší polovina se přiklání k neverbální komunikaci či k možnosti stejně důležité.



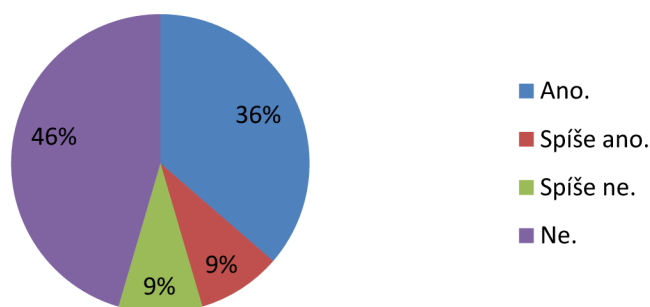
Obr. 9 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější? (vlastní úprava)

Následující otázky byly zaměřeny na demonstraci upravené hry, kterou hráči absolvovali. Ve dvanácté otázce hodnotili, zda vynechání verbálních prvků ze hry pro ně bylo snadné či obtížné. Za snadnou tuto hru zhodnotil pouze jeden. Ostatní se přikláněli nejvíce k hodnocení zvládnutí hry s menšími problémy a 36 % zúčastněných dokonce zvolili variantu obtížné. Hodnocení dvanácté otázky je vyobrazeno na obrázku č. 10.



Obr. 10 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře? (vlastní úprava)

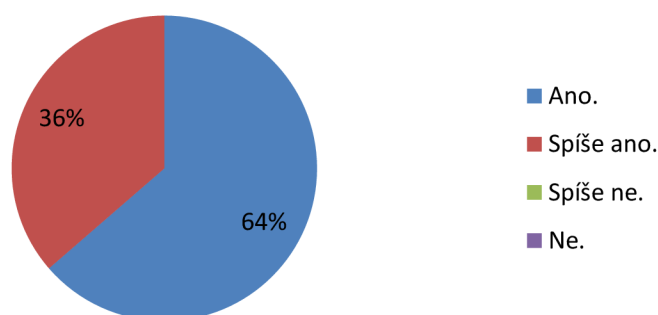
Třináctá otázka hodnotí přínosnost demonstrované hry pro samotné hráče, popřípadě v jakých situacích by se tato alternativa dala využít. Obrázek 11 dokazuje určitou vyrovnanost názorů na přínosnost hry. Hráči se k této otázce často vyjadřovali i svými názory. Eliminace verbálních prvků by se dala využít například ve velmi hlasitém prostředí. Hra také učí hráče k lepší komunikaci. Mohla by být přínosná týmu, aby se naučili komunikovat beze slov. Upravená hra také nutí hráče více předpokládat, co udělá soupeř.



Obr. 11 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře? (vlastní úprava)

Další otázkou jsme zjišťovali, zda hráči po demonstraci upravené hry změnili názor na jednu z forem komunikace. Osm zúčastněných se rozhodlo pro možnost ne, pouze tři hráči zvolili spíše ano.

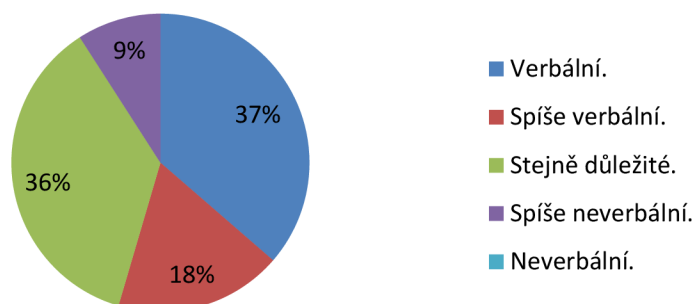
Jednoznačná odpověď se objevila i v otázce patnácté, jejíž výsledky vidíme na obrázku 12. Neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči považují hráči za významné.



Obr. 12 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné? (vlastní úprava)

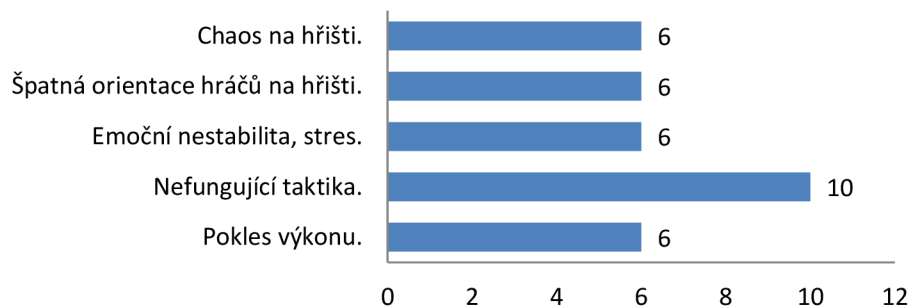
Jak moc významné však neverbální prvky pro hráče jsou, značí odpovědi na otázku č. 16 na obrázku 13. Hráči posuzovali, zda mezi trenérem a hráči

je důležitější komunikace verbální nebo neverbální. Shodnou váhu výsledků měla verbální komunikace a odpověď, že jsou stejně důležité. Jednoznačně neverbální prvky nezvolil nikdo.



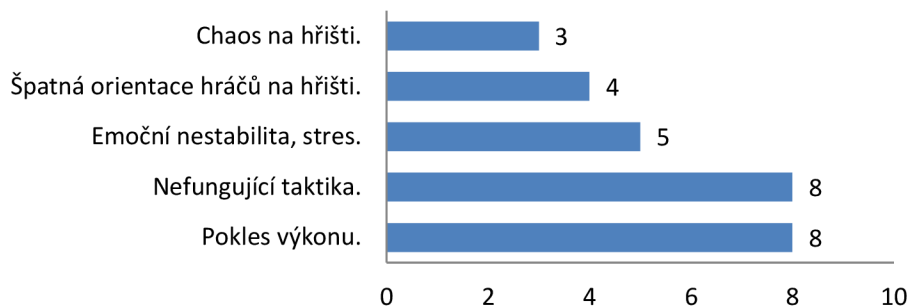
Obr. 13 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější? (vlastní práce)

Otázka č. 17 nám přinesla zajímavý výsledek. Nedostatky v neverbální komunikaci by podle zúčastněných měly mít největší vliv na taktiku. Pokud nebudeme správně ovládat neverbální prvky, může se to projevit v nefungující taktice. Další možnosti získali po stejném počtu hlasů, jak ukazuje obrázek 14.



Obr. 14 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči? (vlastní úprava)

Následuje obdobná otázka, ve které se však orientujeme na nedostatky v neverbální komunikaci od trenéra směrem k hráčům. Obrázek 15 nám ukazuje, k čemu by mohla vést nesprávná neverbalita trenéra. Hráči tak za nejvýznamnější zvolili zejména vliv na taktiku a výkonnost týmu.



Obr. 15 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům? (vlastní úprava)

Následujícími otázkami zjišťujeme význam neverbální komunikace pro hráče. Otázka číslo 19 hodnotí význam neverbality ve hře. Hráči zvolili následující možnosti postupně dle jejich názoru, který z významů neverbální komunikace má nejvyšší opodstatnění. Nejdůležitější význam neverbality má podle nich ve hře domluva se spoluhráči, následuje taktika, emocionální podpora, projev emocí a nejmenší význam ve hře má neverbální komunikace pro orientaci na hřišti. Jeden z hráčů uvedl další význam pro neverbální komunikaci ve hře, a to, že při jejím správném zvládnutí je možné ledacos vysledovat z chování protihráčů.

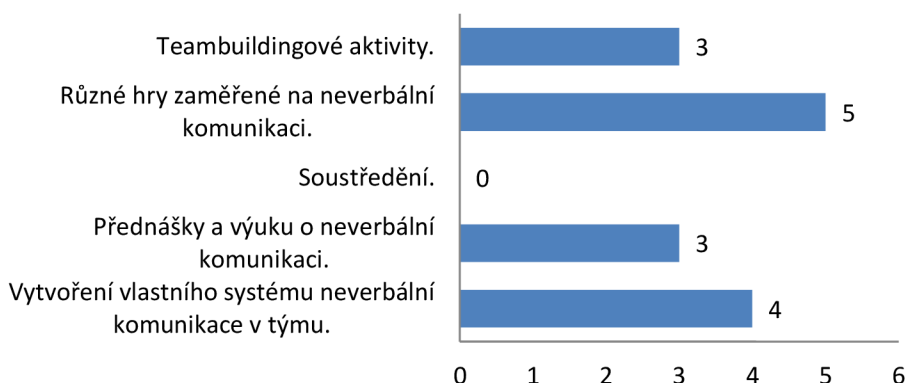
Výsledky otázky č. 20 odpovídají na význam neverbální komunikace mezi trenérem a hráči. Členové týmu MMCité tuto otázku zhodnotili naprosto stejně jako otázku předchozí.

Otázka číslo 21 hodnotila důležitost komunikace obecně v oddechovém čase. Všichni respondenti se shodli, že ano. Dva z nich zvolili pouze volnější odpověď spíše ano.

Další otázkou jsme opět získali odpovědi na význam neverbální komunikace, tentokrát na její význam právě v oddechovém čase. Hráči se shodli na následující posloupnosti. Největší význam neverbální komunikace v time-outu je emocionální podpora, dále projev emocí, navazuje domluva se spoluhráči, taktika a až nakonec orientace na hřišti. Objevujeme již menší odlišnost oproti otázkám 19 a 20.

Poslední otázkou měli hráči doporučit, jakým způsobem by bylo vhodné neverbální komunikaci v týmu zlepšovat. Nejvíce by hráči ocenili hry na zlepšení

neverbální komunikace a vytvoření vlastního systému neverbálních prvků v týmu. Ostatní možnosti můžeme zhodnotit na obrázku 16.



Obr. 16 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu? (vlastní úprava)

10.2 BK Žabiny Brno

O klubu BK Žabiny Brno se píše jako o historicky nejúspěšnějším českém klubu ženského basketbalu. Klub byl založen trenérem Janem Bobrovským a manažerem Jiřím Hamzou roku 1993. Zakladatelé se tak chtěli opět napojit na slavnou éru brněnského basketbalu, kdy BK Žabovřesky vyhráli v roce 1951 svůj první titul. Zakladatelé vsadili na nejlepší české hráčky a cenné zahraniční posily (bkzabiny.cz, 2016).

Nově založený tým se hned zpočátku probojoval do 1. ligy a úspěchy týmu jen přibývaly. Místrem nejvyšší ligy byl tým 13 let po sobě a s roční pauzou posléze získali titul další. Úspěchů v podobě vítězství Českého poháru tým sklídl již 15. Nechybí ani úspěchy z mezinárodní soutěže, kdy BK Žabiny vyhrál v roce 2006 soutěž Euroleague. Tým se může také pyšnit unikátním rekordem v podobě 256 vítězství po sobě v nejvyšší domácí soutěži. Tento rekord táhl tým neuvěřitelných devět let do roku 2007 (bkzabiny.cz, 2016).

Klub od své existence několikrát změnil svůj název. Začínalo se u názvu SK Žabovřesky, postupovalo se přes Drakr Brno či IMOS Žabovřesky. Od roku 1997 se vystřídalo mnoho názvů pod záštitou nového sponzora Gambrinus, až se pomalu došlo k současnému názvu klubu (bkzabiny.cz, 2016).

V současné době se v týmu prezentuje 13 hráček. Většina z nich pochází z brněnských klubů. Tým se pyšní také posilami ze Srbska a ze Švédska. Věkové rozmezí týmu je 17 – 24 let, až na jednu výjimku ve věku 36 let. Trenérem týmu je již od samého počátku Jan Bobrovský a asistentem trenéra Milan Veverka. Na důležitém postu generálního manažera klubu sestává Dušan Nižňanský a vedoucím družstva je Petr Bažík (bkzabiny.cz, 2016).

10.2.1 Výzkum BK Žabiny Brno

Výzkum u basketbalového týmu žen BK Žabiny jsme odstartovali na jejich zápase na domácí půdě na hale Rosnička. Již z pozorování během zápasu bylo možné posoudit, že ženy používají viditelně méně neverbálních prvků, než co jsme byli schopni pozorovat u mužského týmu MMCité. Ne tak často ženy ukazovaly gesty, na jaký koš se bude hrát. U mužů byly tyto neverbální prvky mnohem výraznější. Hra u žen je také viditelně pomalejší než hra mužská.

Výzkum pokračoval domluvou s trenérem Janem Bobrovským a jednou ze současných hráček týmu. Po vzájemné domluvě následovalo setkání v domácím prostředí týmu v hale Rosnička na jejich tréninkové jednotce. Ženský tým je na první pohled rozpačitější. V průběhu rozcvičení se objevovalo poměrně mnoho typicky verbálních rysů v podobě nepřetržitého mluvení a sdělování si informací ze všedního života. Trenér se během rozcvičení téměř neprojevoval, nejspíš tak dával svým svěřenkyním možnost snést ze sebe zatížení z okolního života, než se plně dostanou do procesu tréninku.

Průběh demonstrování hry a zpětná vazba

Zadání úkolu týmu se neslo v duchu smíchu a zmatení. U hráček se projevil chaotické výrazy v obličejích. První reakce hráček vyústily v několik dotazů. Hráčky byly zmatené z toho, že si nemohou předávat během hry alespoň podle nich tzv. basketbalové informace. Jejich vysvětlení značilo, že jsou zvyklé na častou verbální domluvu během hry.

Demonstrována hra bez verbálních prvků dále probíhala podle pokynů. Hráčky zvládly vyřadit verbální prvky téměř okamžitě. Pozorováním jsme opět zjistily častější zapojování viditelných neverbálních projevů. Jako nejvýraznější bychom mohli označit neverbální projevy patřící do mimiky a viziky. Oční kontakt a různé pohledy mezi hráčkami byly nepřehlédnutelné.

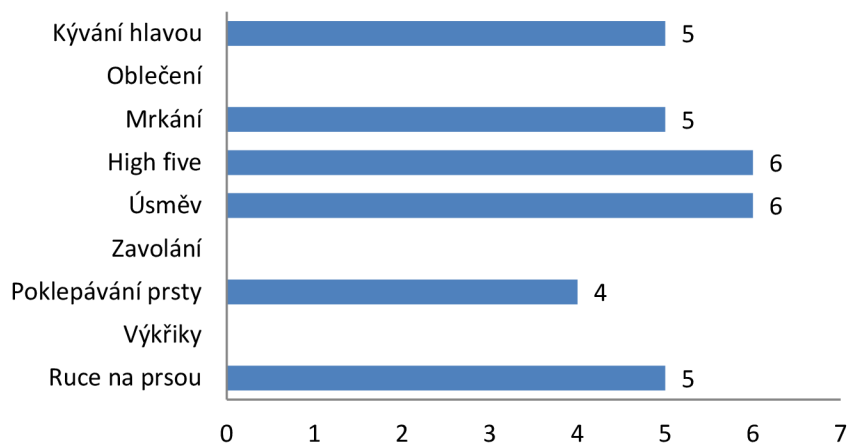
Bezprostřední zpětná vazba týmu definovala upravenou hru jako podivnou, nezvyklou, zvláštní, ale také zajímavou zkušeností. Verbální hodnocení od hráček bylo doprovázeno úsměvy a příjemnou atmosférou.

10.2.2 Výsledky ankety BK Žabiny Brno

BK Žabiny Brno je ženský basketbalový tým. Anketní otázky zodpovídalo 9 hráček a jejich věkový průměr je 22,5 let. Nejstarší hráčka je ve věku 36 let. Věkový průměr ženského týmu je o něco nižší než u mužského týmu MMCité. Je možné, že se objeví určité rozdíly v uvažování už jen kvůli nižšímu věku zúčastněných.

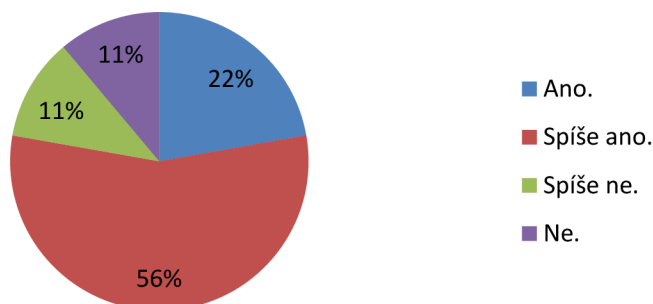
Třetí otázku zaměřenou na význam komunikace hráčky zodpověděly všechny jasně, a to osm z nich ano, pouze jedna spíše ano. Měly by tedy mít určité ponětí o významu neverbální komunikace.

Hned čtvrtá otázka prohlubující znalosti o neverbální komunikaci potvrzuje opak našeho prvního tvrzení. Dotazované hráčky většinou odpovídaly po dvou až pěti možnostech, přičemž správných odpovědí v této otázce je sedm z devíti. Ani jedna nevěděla o možnosti oblečení či outfitu, který do neverbálních prvků jasně řadíme. Na druhou stranu všechny správně neoznačily možnosti zavolání a výkřiky, které patří do prvků verbálních. Znalosti hráček si můžeme prohlédnout na obrázku 17.



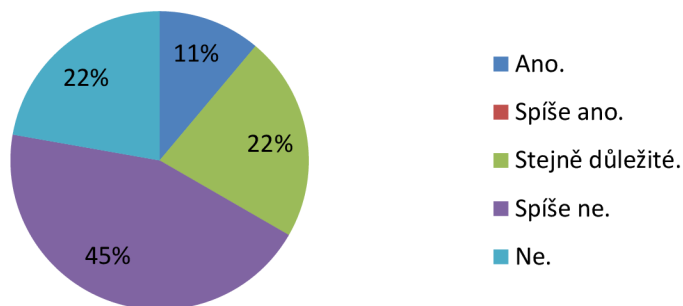
Obr. 17 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? (vlastní úprava)

Dotaz na používání neverbálních prvků na denním pořádku nám dokázal, že ne všechny členky týmu jsou obeznámeny s všepřítomností neverbální složky komunikace. Jistou odpověď ano označilo jen 22 % z dívek. Většina se přiblížila odpovědi spíše ano. Některé si nejsou vědomy neverbálních prvků v každodenním životě. Přesvědčit se o tom můžeme na obr. 18.



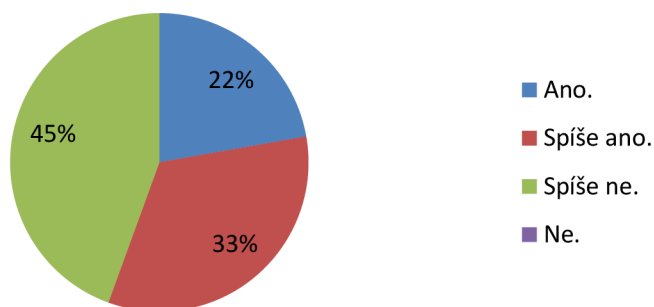
Obr. 18 Otázka č. 5: Setkáváte se s neverbální komunikací na denní bázi? (vlastní úprava)

Šestou otázkou jsme zjišťovali, jak hráčky vnímají důležitost neverbální komunikace v běžném životě. Zhruba polovina si myslí, že neverbální komunikace je méně důležitá než komunikace verbální. Na obrázku 19 můžeme také shlédnout, že 22 % z nich označuje obě formy komunikace za stejně důležité a pouze 11 % neverbální komunikaci za důležitější.



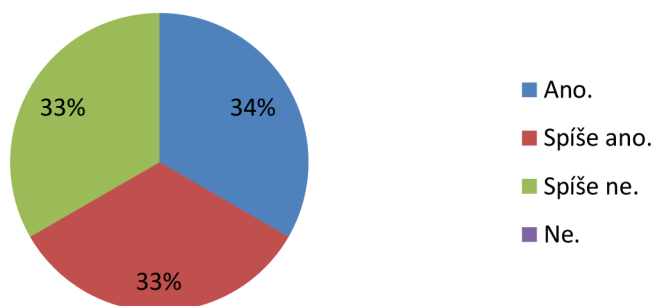
Obr. 19 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální? (vlastní úprava)

Výsledky sedmé otázky zobrazené na obrázku číslo 20 nám přináší odpovědi hráček, zda používají neverbální prvky v týmové hře. Rozhodná většina tvrdí ano či spíše ano. Najdeme tu však i pár zúčastněných, kteří se přiklání k názoru spíše ne. Během vyplňování ankety se hráčky také zmínily, že od trenéra se téměř vždy dočkají verbálních komunikačních prvků a neverbálních velmi málo.



Obr. 20 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře (ve vašem týmu)? (vlastní úprava)

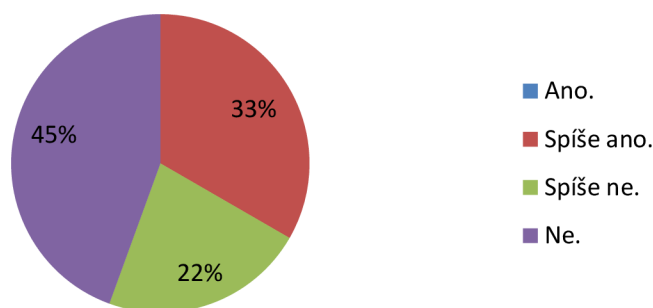
Správným zvládnutím neverbální komunikace by podle více než poloviny hráček bylo možné zlepšit herní výsledky. Odpovídaly většinou ano či spíše ano. Třetina se ale také přiklonila k názoru spíše ne, jak uvádíme na Obr. 21.



Obr. 21 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře? (vlastní úprava)

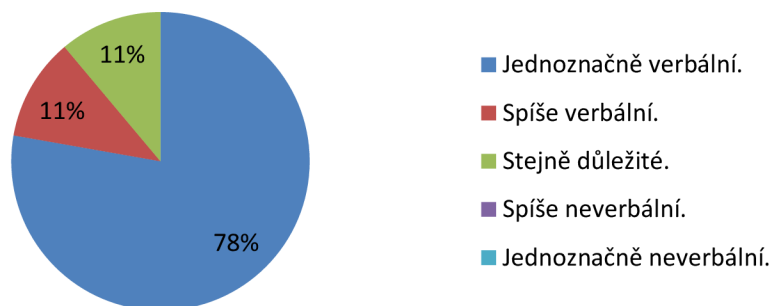
Devátá otázka přinesla výslovnou odpověď všech zúčastněných. Podle nich vynechat verbální prvky ze hry jednoduše nelze.

O eliminaci neverbálních prvků už děvčata mají odlišné mínění. Dvě třetiny hráček se domnívají, že vyloučit neverbalitu nelze nebo spíše nelze. Pouze třetina by zvolila spíše ano. Odpovědi shrnuje obrázek 22.



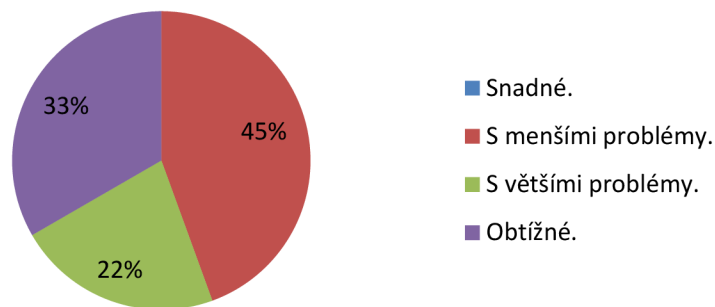
Obr. 22 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

Jedenáctá otázka vyznačuje přesvědčení hráček o důležitosti forem komunikace. Členky týmu BK Žabiny se ze 78 % rozhodly pro jednoznačně verbální komunikaci. Neverbální komunikaci jako důležitější neoznačil nikdo. Toto naše tvrzení potvrzují celkové výsledky na obrázku 23.



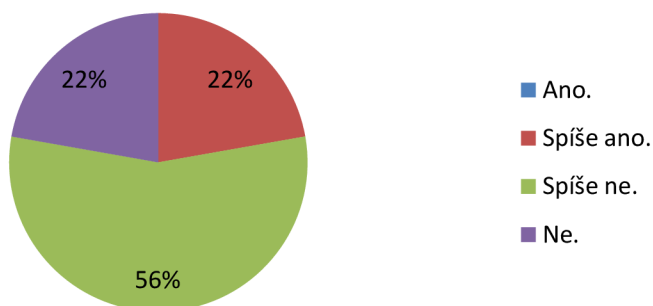
Obr. 23 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější? (vlastní úprava)

Nazírání na demonstrovanou hru se vyjadřovalo v otázce číslo 12. Žádná z hráček nehodnotila eliminaci verbálních prvků jako snadný úkol. Na Obr. 24 vidíme, jak těžký se úkol děvčatům zdál. Všechny zaznamenaly menší či větší obtíže se zvládnutím upravené hry.



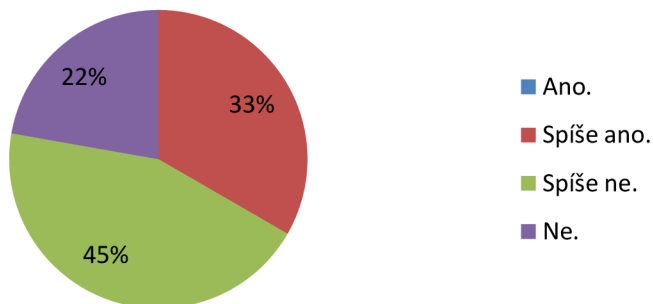
Obr. 24 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře? (vlastní úprava)

Přínosnost demonstrování hry hodnotí tři čtvrtiny týmu za nepřínosné či spíše nepřínosné. Jen 22 % z nich se přiklonilo k odpovědi spíše ano. Dokazuje tak obrázek 25.



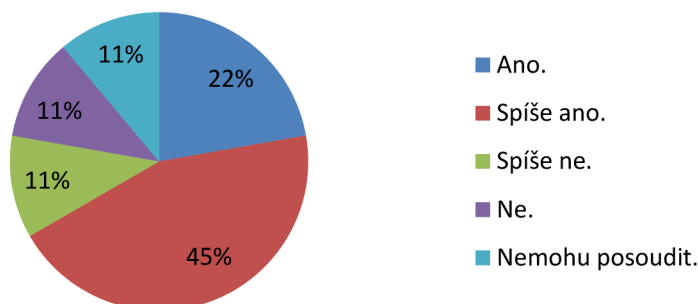
Obr. 25 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře? (vlastní úprava)

Otázka č. 14 zjišťovala, zda hráčky změnilý názor na nějakou z forem komunikace. Většina se rozhodla pro možnosti ne či spíše ne. Kladnější odpověď spíše ano určilo 33 % zúčastněných. Graficky znázorněné odpovědi vidíme na Obr. 26. Změna názoru na nějakou z forem komunikace není až tak podstatná. Je možné, že znalosti hráček se touto aktivitou pouze utvrdily v jejich v paměti.



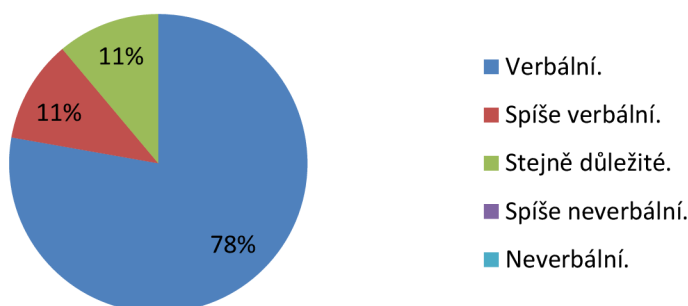
Obr. 26 Otázka č. 14: Změnil/a jste názor na důležitost verbální či neverbální komunikace po demonstrování upravené hry? (vlastní úprava)

Význam neverbálních prvků v komunikaci mezi trenérem a hráči řešila otázka 15. Výsledky zobrazuje obrázek 27, na kterém vidíme převahu odpovědí ano a spíše ano. Najdou se zde však i pochyby o důležitosti neverbality mezi trenérem a hráči.



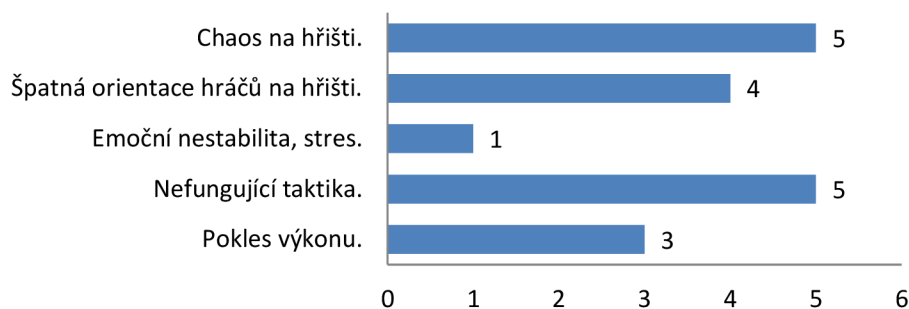
Obr. 27 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné? (vlastní úprava)

Otázka č. 16 rozvíjí předchozí otázku ohledně komunikace mezi trenérem a hráči během hry. Obrázek č. 28 vyobrazuje smýšlení hráček o významu verbální a neverbální komunikace v průběhu hry. Téměř celý tým se shoduje na větším významu verbálních prvků ze strany trenéra.



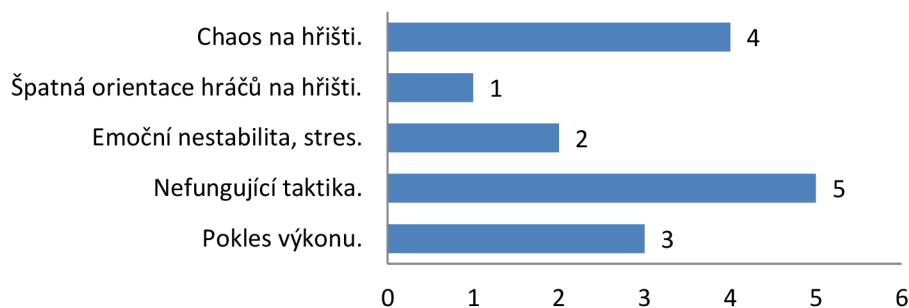
Obr. 28 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější? (vlastní úprava)

Nedokonalosti neverbálního komunikování mezi hráči řeší následující otázka. Její výsledky na obrázku 29 ukazují, jaký vliv by tyto nedokonalosti mohly mít na hru. Podle týmu BK Žabiny by se tyto nedostatky s největší pravděpodobností projevíly určitým chaosem na hřišti a nefungující taktikou, popřípadě špatnou orientací hráčů v prostoru. Dodatek otázky doplnily některé hráčky špatným vlivem na situaci v obraně a špatnou souhrou.



Obr. 29 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči? (vlastní úprava)

Anketní otázka č. 18 řeší opět vliv nedostatků neverbality, tentokráté však ze strany trenéra k hráčům. Jak by se tedy projevil nedostatky neverbálních dovedností trenéra na hru podle našeho ženského týmu, ukazuje obrázek 30. Nejčastější volbou hráček byla nefungující taktika a chaos na hřišti.



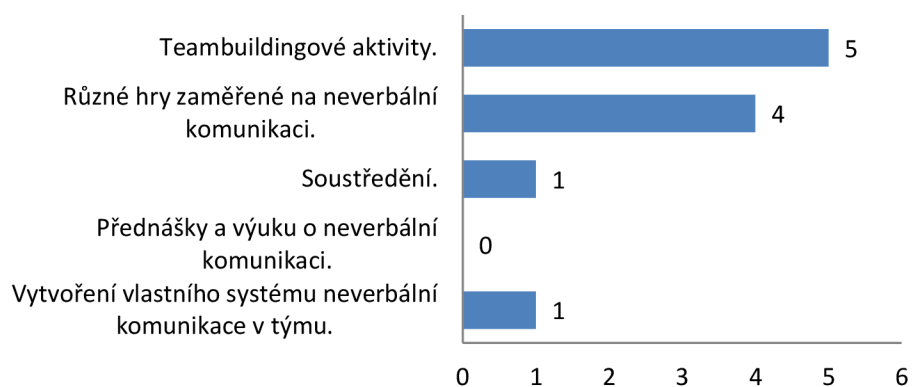
Obr. 30 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům? (vlastní úprava)

V devatenácté otázce seřazovaly zúčastněné význam neverbální komunikace podle důležitosti. Nejdůležitější jsou neverbální prvky pro domluvu se spoluhráči a taktiku, následuje význam pro emocionální podporu, orientaci na hřišti a nakonec projev emocí.

Otázka č. 20 se také zabývala významem neverbální komunikace, tentokrát mezi trenérem a hráči ve hře. Členky týmu BK Žabiny určily největší význam neverbálních prvků mezi trenérem a hráči pro taktiku a domluvu mezi sebou. Méně významné jsou ve hře pro projevování emocí, emocionální podporu a nejméně pro orientaci na hřišti.

Jednoznačné ano bylo odpovědí na význam komunikace během oddechového času. Neverbální prvky v oddechovém čase hráčky určily nejprve k emocionální podpoře a projevu emocí, až dál zařadily možnosti taktika, orientace na hřišti a domluva se spoluhráči.

Poslední otázkou jsme pátrali po co nejlepších aktivitách na zlepšení neverbální komunikace v týmu. Hráčkám BK Žabiny by nejvíce vyhovovaly teambuildingové aktivity a zábavné hry na prohloubení neverbálních dovedností. Poslední otázku shrnuje obrázek 31.



Obr. 31 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu? (vlastní úprava)

11 Volejbal

Volejbal, stejně jako basketbal, můžeme v dnešní době označit za jeden z nejrozšířenějších sportů na celém světě. Tomuto kolektivnímu sportu síťového typu se říká také odbíjená. Pochází z USA s původním názvem volleyball a do Evropy ho donesli američtí vojáci začátkem 20. století (Táborský, 2004, p. 80).

Volejbal hrají dvě šestičlenná družstva, každé na své půlce hrací plochy. Základním principem volejbalu je odbítí míče na stranu soupeře maximálně na tři odbítí tak, aby pro soupeře bylo co nejsložitější míč vrátit (Táborský, 2004, p. 75).

Tím, že jsou soupeřící týmy na hřišti odděleny sítí, se volejbal stává nekontaktní hrou. Hráči se nemohou navzájem se soupeři dotýkat a výrazně ovlivňovat. Díky tomuto kritériu se volejbal odráží od toho, na jaké úrovni herních dovedností se hráči nacházejí a jak ovládají taktickou náročnost hry. Během zpracování a odbítí míče jednoho týmu, nemá druhý tým žádný přímý vliv na hru, jelikož jednoduše nemá přístup k míči (Císař, 2005, p. 8). Jde vlastně o zásadní rozdíl volejbalu od basketbalu, kde neustále každý ovlivňuje každého.

Volejbal je nádherným spojením individuality hráče a spolupráce celého týmu. Každý musí důkladně sledovat vývoj hry i reakce spoluhráčů a snažit se předvídat budoucí průběh hry (Císař, 2005, p. 8).

Oficiální pravidla volejbalu určují zvláště týmy mužské a týmy ženské, vždy o šesti členech ve hře. Setkáváme se však s různými obměnami hry (Císař, 2005, p. 8). Nejznámější obměnou je plážový volejbal. Na rekreační úrovni se nejvíce objevuje volejbal smíšený, kde v družstvu hrají muži i ženy dohromady.

Mezinárodní volejbalovou federací je FIVB, která byla založena roku 1947. Národní svaz volejbalu v ČR existuje pod názvem Český volejbalový svaz, jenž vznikl roku 1923 původně jako Československý volleyballový a basketbalový svaz. Od basketbalu se osamostatnil roku 1946 na Československý volejbalový svaz. Pod stejnou zkratkou ČVS a nynějším názvem ho známe od roku 1993 (cvf.cz, 2015).

První Mistrovství světa mužů proběhlo na původně tenisovém hřišti v Praze 1949. První Mistrovství světa žen v Moskvě o tři roky později. Do programu Olympijských her byl volejbal připojen roku 1964 (Táborský, 2004, pp. 80 – 81).

V naší práci se zaměříme na dva brněnské volejbalové týmy. Jedním z týmů bude mužstvo TJ Tesla Brno. Zástupcem ženského volejbalového týmu je VK Moravská Slávie Brno.

11.1 TJ Tesla Brno

Sportovní klub TJ Tesla Brno existuje již řadu let, dnes ho známe ve formě spolku. Tělovýchovná jednota Tesla se pyšní více než tisícem členů a můžeme ji tak brát jako duhou největší TJ v Brně (tjteslabrno.cz, 2016).

Tělovýchovná jednota Tesla Brno nabízí celou sérii sportovních oddílů (tjteslabrno.cz, 2016). Od basketbalu počínaje, přes horolezectví, kanoistiku, mimo jiné i gymnastiku, kulturistiku, orientační sporty, zejména pak plavání, turistiku a právě pro nás důležitý oddíl volejbalu.

Nejpodstatnějším sportovním areálem pro TJ Tesla Brno jsou prostory v Brně na Lesné. V areálu najdeme plavecký bazén, gymnastický sál, posilovnu a hlavně sportovní halu pro týmové sporty. Areál je dostupný pro sportovní aktivity také veřejnosti (tjteslabrno.cz, 2016).

Sportovní hala na Lesné je působištěm oddílu volejbalu TJ Tesla Brno. Dnes tento sportovní oddíl má dvě volejbalová družstva. Jedním z nich je družstvo žáků, kteří se nevěnují soutěži. Mužský tým volejbalu TJ Tesla Brno však hraje 2. ligu a letošní sezónu dokonce bojovali o postup do ligy první. Hráčů TJ Tesla Brno je zhruba 13 a na sportovní hale na Lesné se setkávají třikrát týdně na trénink pod vedením trenéra Jaromíra Oravce (tjteslabrno.cz, 2016).

11.1.1 Výzkum TJ Tesla Brno

Výzkum volejbalu začínáme opět pozorováním hry na zápasu. Mužský tým TJ Tesla Brno bojoval v kvalifikaci o 1. ligu s týmem ŠSK Beskydy. První kolo kvalifikačního boje sice tým nevyhrál, ale my díky této hře získali mnoho komunikačních poznatků z volejbalu.

Volejbal je nekontaktním sportem, co se týká kontaktu s protihráči. Kontakt mezi spoluhráči na své polovině hřiště je však velmi zřejmý. Ve sportovní hře, jako je volejbal, jde zejména o komunikaci spoluhráčů mezi sebou. Je zřejmé, že každý tým má nacvičené určité základní situace, ale během hry se vše mění a hráči tak musí bezprostředně reagovat a velice rychle se domluvit na následujícím vývoji hry. Neverbální domluva je výraznou složkou hry, nicméně verbální prvky ke hře neodmyslitelně patří taktéž. Hráči si tak říkají o míč, naznačují spoluhráčům, že přihrávají a většina všech těchto náznaků se projevuje verbálně. Ať už jsou to výkřiky, zvolání či hlasitá odezva v podobě „mám“ nebo „já“, verbální složky řeči zde hrají významnou roli.

Výzkum u volejbalového týmu TJ Tesla Brno se dále prováděl v domácím prostředí hráčů ve sportovní hale v prostorách tělovýchovné jednoty na Lesné. Domluva proběhla s jedním z hráčů a následně se samotným trenérem Jaromírem Oravcem. Trenér přistupoval k výzkumu pozitivně a se zájmem, hráči taktéž.

Průběh demonstrování hry a zpětná vazba

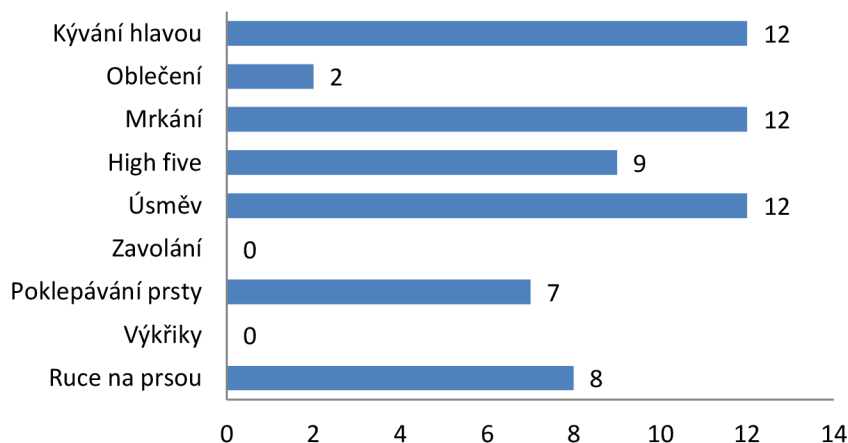
Zpočátku se úkol zdál hráčům téměř nemožný, nicméně zhostili se ho s elánem, který však stále doprovázely verbální prvky. Zadaný úkol pro volejbalisty opravdu není snadný. Po upozornění na naše zadání začali hráči lépe ovládat tichou hru. Objevovalo se však mnoho zmatených výrazů a velmi výrazných posunků směrem ke zbytku týmu. Muži začali výrazně používat celé paže k naznačení známého verbálního projevu „mám“. Po značném zapojování horních končetin se zvýraznila opět mimika a oční kontakt.

Z pozorování jsme také usoudili, jak obtížný byl úkol pro pana trenéra. Během tréninku totiž často verbálně hodnotil a vedl samotnou hru. Při demonstrování hře se často chtěl k průběhu vyjadřovat a komentovat přihrávky.

11.1.2 Výsledky ankety TJ Tesla Brno

Anketu vyplňovalo 12 hráčů mužského pohlaví. Družstvo TJ Tesla Brno se pohybuje ve věkovém průměru 24,5 let, z toho nejstarší hráč je ve věku 29 let. Celý tým se hned třetí otázkou jednoznačně shodl, že rozumí pojmu neverbální komunikace.

Čtvrtá otázka rozšiřující znalosti o neverbální komunikaci vcelku potvrzuje znalosti hráčů. Na Obr. 32 můžeme zhodnotit, že ryze verbální projevy zavolání a výkřiky neoznačil za neverbalitu žádný z hráčů. V neverbálních prvcích mají hráči jasno. Problémem se opět zdá volba oblečení a outfitu jedince, o čemž většina lidí jako o neverbálním projevu jednoduše neví.

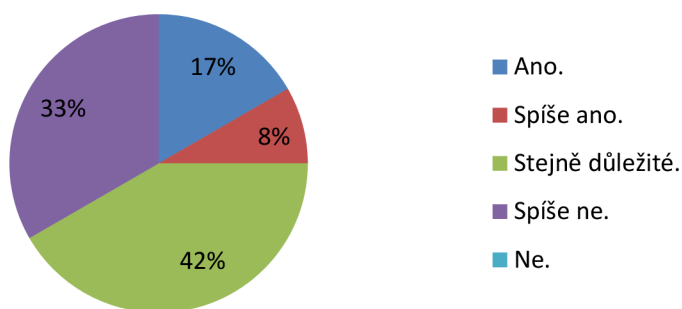


Obr. 32 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? (vlastní úprava)

V páté otázce hráči potvrzují, že se s neverbální komunikací setkávají každý den. Pouze jeden se přiklání k odpovědi spíše ne. Zbytek týmu je přesvědčen, že ano.

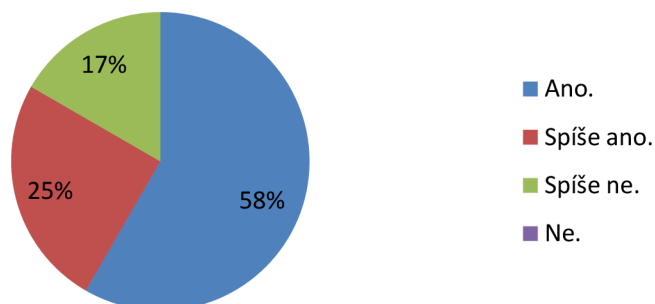
Odpovědi šesté otázky zachycuje obrázek 33. Téměř polovina hráčů si uvědomuje důležitost, jak verbální, tak i neverbální komunikace v životě.

Třetina z hráčů se přibližuje k důležitosti spíše verbálních projevů. Nicméně pro malou část týmu se neverbální komunikace značí jako významnější.



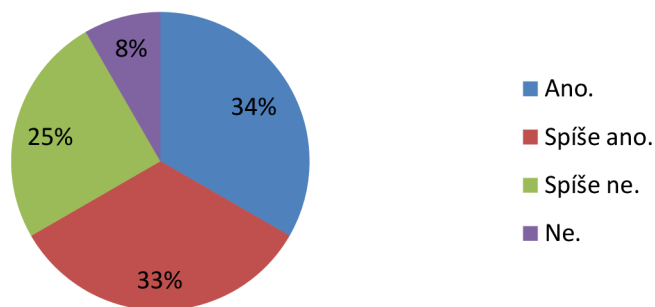
Obr. 33 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální? (vlastní úprava)

Se sedmou otázkou se hráči poprali následovně. Obrázek 34 ukazuje, že více než tři čtvrtiny hráčů si jsou vědomi používání neverbálních prvků ve hře. Pouze dva členové týmu si myslí, že se ve hře s neverbálními projevy spíše nesetkávají.



Obr. 34 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře (ve vašem týmu)? (vlastní úprava)

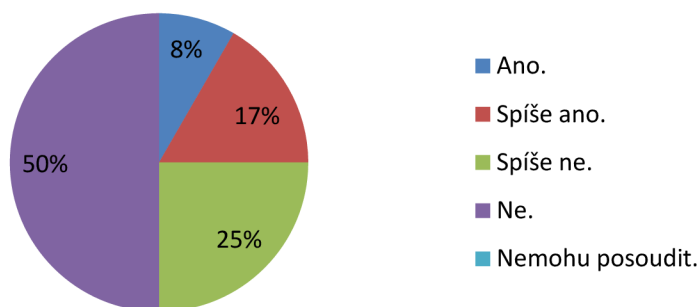
Zhruba 60 % mužů týmu TJ Tesla Brno je toho názoru, že správným zvládnutím neverbální komunikace v týmu lze nebo spíše lze zlepšit herní výsledky. Zbytek týmu si to nemyslí a připisují k otázce dodatek, že zejména ve volejbalu to nejspíš nepůjde. Grafické znázornění vidíme na Obr. 35.



Obr. 35 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře? (vlastní úprava)

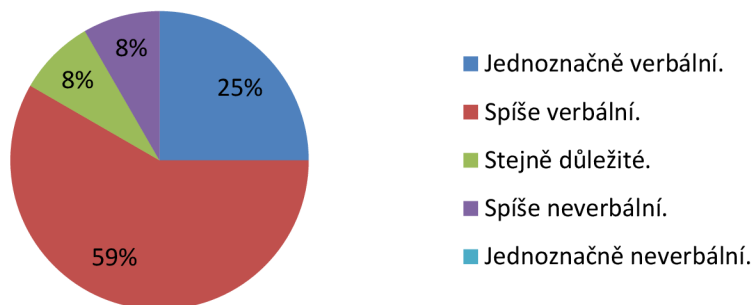
Deváté otázce se dostalo výslovné odpovědi všech zúčastněných. Verbální prvky v týmové hře jednoznačně vynechat nelze.

Podobně hráči odpovídali na otázku č. 10, která se týká eliminace neverbálních prvků. Obrázek 36 dokazuje, že většina týmu je přesvědčena o nemožnosti vynechání neverbální složky komunikace. Někteří k této odpovědi doplňují, že by se to vlastně nevyplatilo. Pouze tři hráči uvedli, že by to možné být mohlo.



Obr. 36 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

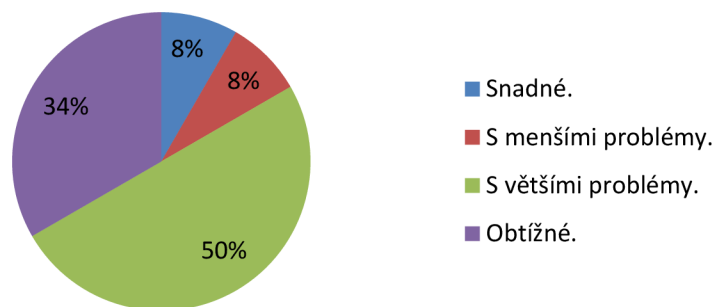
Volejbalisti považují slovní komunikaci v týmové hře za významnější. Prokazují to odpovědi jedenácté otázky na obrázku č. 37. Téměř pro celý tým jsou verbální prvky spíše či jednoznačně důležitější než neverbální.



Obr. 37 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější? (vlastní úprava)

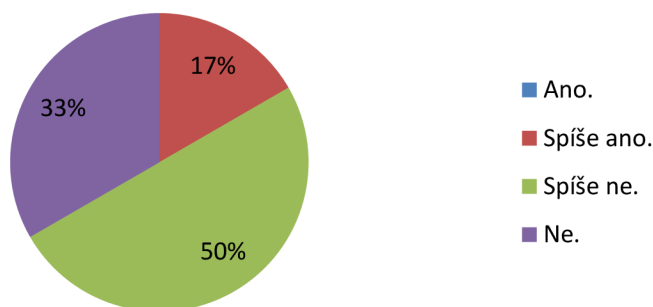
Další otázky se věnují demonstrování hře. Dvanáctou otázkou zobrazuje Obr. 38. Zaměřujeme se tu na to, jak hráči úkol vnímali. Pouze jeden člen týmu označil daný úkol za snadný. Všichni ostatní hodnotí eliminaci slovních projevů ve volejbalu za velmi obtížný úkol. V otázce 12 tak někteří doplnili, v čem byl pro ně úkol nesnadný. Náročná tato hra byla pro reflexy hráčů a jejich reakce.

Nemohli mluvit, museli si tudíž důkladněji všimat chování spoluhráčů a více očekávat, co bude následovat.



Obr. 38 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře? (vlastní úprava)

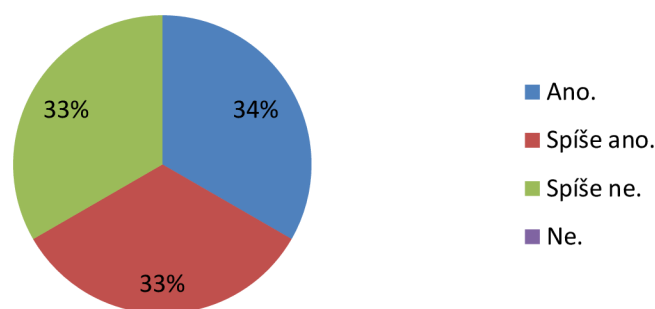
Jak tým vnímá přínosnost demonstrování hry, vidíme na obrázku č. 39, který vystihuje odpovědi na 13. otázku. Pro zhruba 80 % členů týmu nebyla upravená hra zrovna moc prospěšná. Ve volejbale vyřazení slovní komunikace patrně až tak neprospívá.



Obr. 39 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře? (vlastní úprava)

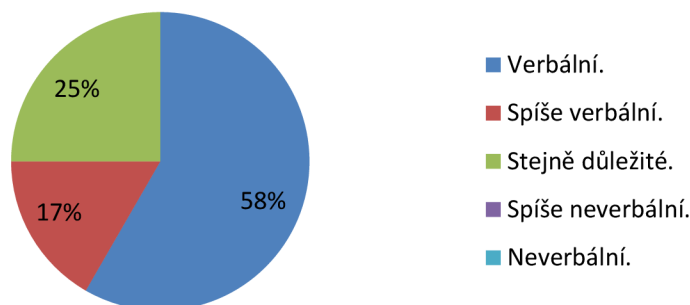
Stejně výsledky přinesla čtrnáctá otázka. 80 % hráčů názory na důležitost jedné z forem komunikace nezměnilo či spíše nezměnilo. Názor si upravili pouze tři hráči, kteří také dodali, že danou problematiku teď vidí z širšího pohledu a berou ji o něco vážněji.

Otázka č. 15 hodnotí neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry. Pro dvě třetiny družstva jsou tyto projevy ve hře významné a spíše významné. Třetina tvrdí, že až tak významné vlastně nejsou. Tuto odezvu sděluje obrázek 40.



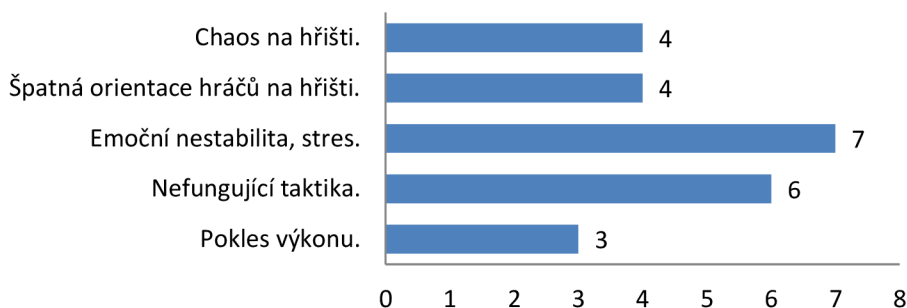
Obr. 40 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné? (vlastní úprava)

Následující otázka prohlubuje mínění hráčů o důležitosti forem komunikace mezi trenérem a hráči v průběhu hry. Hráči určili, že pro volejbal je důležitější komunikace verbální. Obrázek 41 doplňuje, že čtvrtina týmu připisuje oběma formám komunikace stejný význam.



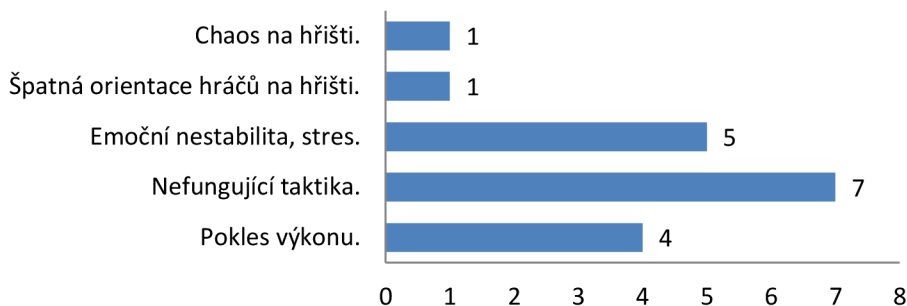
Obr. 41 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější? (vlastní úprava)

Nedostatky v neverbální komunikaci hráčů by podle volejbalistů měly největší vliv na emoce a stres hráčů a hned poté na taktiku. Ostatní možnosti tým volil také, ale už ne tak často. Obrázek č. 42 detailně prezentuje všechny odpovědi na 17. anketní otázku.



Obr. 42 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči? (vlastní úprava)

Nedokonalosti v neverbalitě trenéra by měly mít přední vliv opět na taktiku. Tým se znovu přiklonil i k možnosti emocí a stresu, a také k poklesu výkonu. Osmnáctou otázku shrnuje obrázek 43.



Obr. 43 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům? (vlastní úprava)

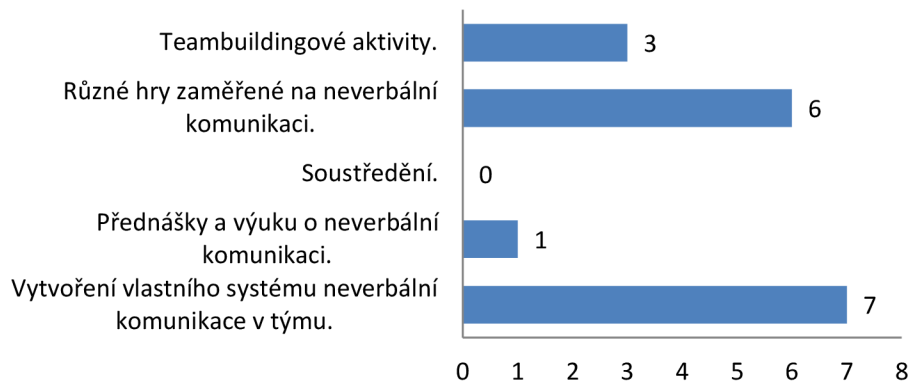
V následujících otázkách hráči přikládají význam neverbální komunikace k určitým bodům. Podle týmu TJ Tesla Brno má neverbalita ve hře největší význam v domluvě se spoluhráči a taktice. Další místo zaujímá projev emocí a poslední místo sdílí možnosti emocionální podpora a orientace na hřišti.

Odpovědi na otázku č. 20 vykazují podobný žebříček významu neverbální komunikace. Tentokrát je její význam zaměřen na neverbální komunikování mezi trenérem a hráči. Zde dal tým první místo taktice. Nepatrně menší význam má neverbalita v této situaci pro vzájemnou domluvu a projev emocí. Poslední příčky obsadili emocionální podpora a orientace na hřišti.

V 21. otázce vyšla najevo naprosto jasná odpověď. Osm členů týmu považuje komunikaci v průběhu oddechového času za důležitou. Zbytek se přiklání k odpovědi spíše ano, tudíž její význam uznává taktéž.

Význam neverbální komunikace v oddechovém čase je podle hráčů následující. V time-outu má tedy největší smysl pro projev emocí a emocionální podporu, následuje vzájemná domluva a taktika. Význam pro orientaci na hřišti během oddechového času je tu bezpředmětný.

Poslední anketní otázka řeší doporučení hráčů pro zlepšení neverbální komunikace v týmu. Družstvu volejbalistů by nejvíce vyhovoval vlastní systém neverbálního komunikování ve svém týmu. Dále hráči volili různé hry a teambuilding. Podrobný výpis poslední otázky značí obrázek 44.



Obr. 44 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu? (vlastní úprava)

11.2 VK Moravská Slávie Brno

Sportovní klub Moravská Slávia Brno vznikl již v roce 1904, aby se postavil převaze německých klubů v Brně. V té době klub nebyl jen sportovním zařízením, ale také národním a společenským centrem. V prvopočátcích se SK Moravská Slávie zaměřovala na šerm, tenis apod. Hned na začátku byl předsedou Josef Bertl. SK Moravská Slávie získala své jméno především založením fotbalové sekce, ale i odborem atletů (moravskaslavia.wz.cz, 2016).

Důležitým milníkem v historii klubu byla změna názvu klubu na Sokol Moravská Slávia, kdy byl klub sjednocen se Sokolem Královo Pole, čímž se oficiálně roku 1949 rozpadá. O obnovení klubu se postarali bývalí členové o 16 let později a přišli s názvem TJ Moravská Slávia Brno. V dané době se také začal zřizovat areál Moravské Slávie tak, jak ho známe dnes (moravskaslavia.wz.cz, 2016).

SK Moravská Slávie Brno patří mezi nejletitější kluby na Moravě. Fanoušci ji občas nazývají zkráceně Morenda. Dnes klub nabízí mnohem více sportů než kdysi. Najdeme zde také oddíly basketbalu, házené, gymnastiky, tenisu, kulturistiky, potom zejména volejbalu apod. (moravskaslavia.wz.cz, 2016).

Volejbalový klub Moravská Slávia se letos pyšní úspěchem druhého místa v první lize. V první polovině sezóny to tak nadějně nevypadalo, avšak v druhé polovině jsme se setkaly s vysokým nasazením hráček a úspěchy jen přibývaly.

Domácí prostředí je pro volejbalistky na sportovní hale Moravské Slávie Brno. Tým volejbalistek má celkem 17 hráček a pohybují se ve věkovém rozmezí 19 – 29 let. Výjimku tvoří pak dvě stálice ve věku 34 a 39 let. Mezi funkcionáře družstva se řadí Martina Hudcová a Milan Řezníček (cvf.cz, 2015).

11.2.1 Výzkum VK Moravská Slávie Brno

Výzkum u ženského volejbalového týmu VK Moravská Slávie Brno probíhal poněkud „upraveně“. Začátek výzkumu jsme opět provedli během zápasu hráček. Byl jím poslední domácí zápas ženského týmu, z něhož jsme vypožorovali dostatek poznatků o komunikaci v průběhu hry.

Herní počínání hráček doslova závisí na jejich vzájemné domluvě. Ať už se jedná o verbální domluvu nebo neverbální, komunikování mezi spoluhráčkami je vždy během hry zapotřebí. Při jakémkoli jednání ve hře musí jedna druhé naznačit, kam hodlá míč nahrát či kam ho hodlá umístit. Většinou tak hráčky jednájí slovními zvoláními jmen či stejnými výjevy, stejně jako u mužského volejbalu, tedy výkřiky „já“ nebo „mám“. Pokud se tady neobjeví vyloženě slovní reakce, neverbální propojení hráček pak stoprocentně.

Výrazný je zejména oční kontakt, kterým hráčky také vlastně naznačují směr nahrávky. Není to však primární komunikační prostředek. Hráčky přeci jen většinou ví, jak mají dané herní situace nacvičené, a s tím vším ony musí během hry pracovat.

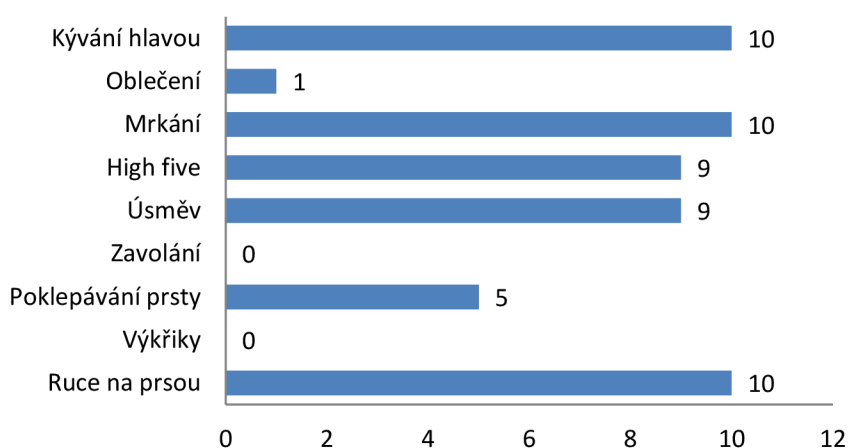
Upravenou hru nebylo možné u ženského týmu VK Moravská Slávie demonstrovat. Anketní otázky však byly adaptovány na možnost imaginace daného úkolu.

11.2.2 Výsledky ankety VK Moravská Slávie Brno

Zodpovídání ankety v týmu VK Moravská Slávie se zúčastnilo 10 hráček. Všechny se pohybovaly ve věku 19 – 26 let. Hned první dotaz na neverbální

komunikaci odpověděly všechny ano, pouze dvě spíše ano. Pojmu neverbalita tedy teoreticky rozumí.

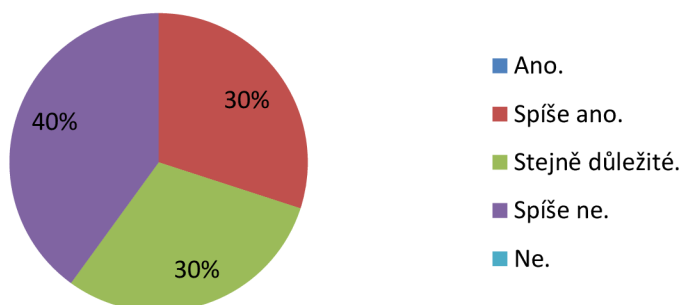
Následující otázka dokazuje znalosti děvčat o neverbální komunikaci. V naprosté většině hráčky rozumí, co neverbální komunikace znamená. Problémovým bodem se tu znovu ukazuje neverbální prvek v podobě už zmíněného oblečení. Shrnutí této otázky je na obrázku č. 45.



Obr. 45 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? (vlastní úprava)

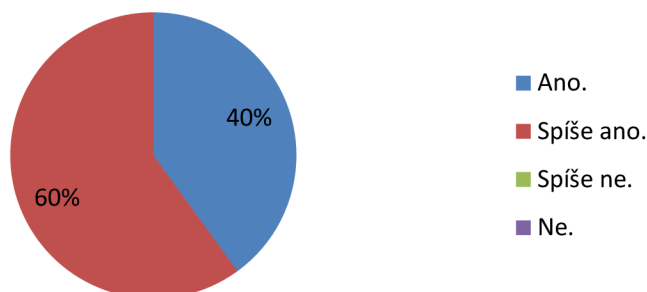
Hráčky si jsou vědomy přítomnosti neverbální komunikace v životě. 80 % vybírá možnost ano, že na denní bázi se s neverbální komunikací setkávají, 20 % možnost spíše ano.

U šesté otázky hráčky volily zlatou střední cestu mezi možnostmi. Pro třetinu z nich jsou v životě obě formy komunikace stejně důležité. Další třetina volí spíše verbální, poslední třetina spíše neverbální, jak se můžeme přesvědčit na Obr. 46.



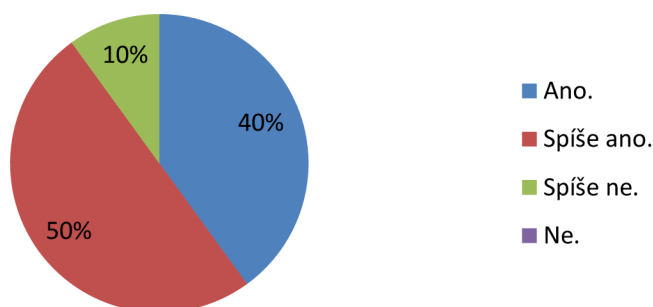
Obr. 46 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální? (vlastní úprava)

Sedmá otázka dokazuje, že ženský tým volejbalu používá neverbální prvky ve hře. Na obrázku 47 jsou zastoupeny pouze možnosti ano a spíše ano. Hráčky tedy mají jisté ponětí o užívání neverbality ve hře.



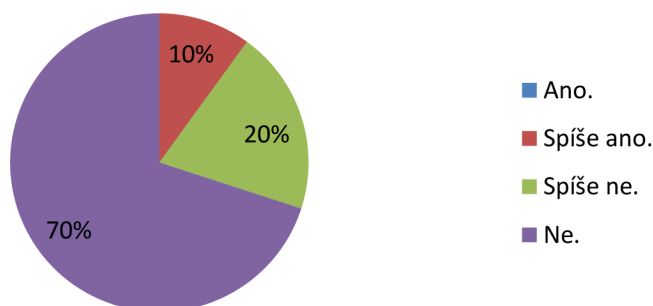
Obr. 47 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře (ve vašem týmu)? (vlastní úprava)

Názor týmu na osmou otázku je opět téměř jednoznačný. Skoro celý tým je toho názoru, že je možné zlepšením neverbálních prvků zlepšit také výsledky ve hře. Půlka týmu říká, že ano, 40 % spíše ano. Pouze 10 % týmu se přiklání k možnosti spíše ne a dodává, že u volejbalu neverbální prvky nehrají až takovou roli. Obrázek č. 48 značí tyto odpovědi.



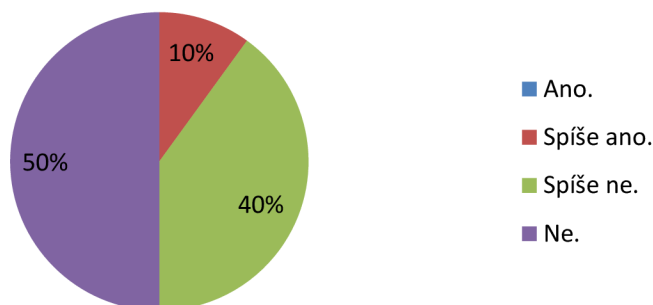
Obr. 48 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře? (vlastní úprava)

Téměř souhlasné možnosti hráčky stanovily u otázky č. 9. Podle 90 % hráček verbální prvky z volejbalu nelze či spíše nelze vyloučit. Pouze jedna z hráček si myslí, že by to spíše šlo. Zvolené možnosti zobrazuje obrázek 49.



Obr. 49 Otázka č. 9: Je podle vás možné úplně vynechat verbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

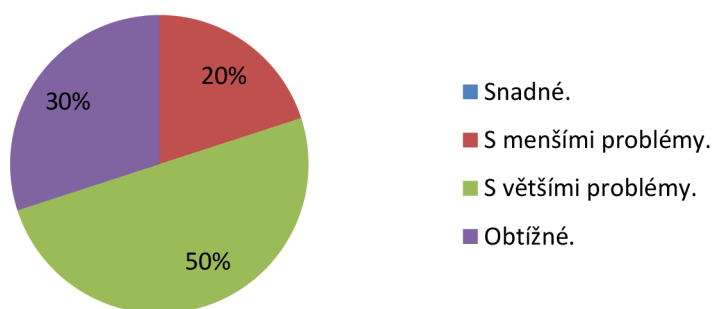
Obdobná otázka č. 10 se dočkala obdobných odpovědí od týmu volejbalistek. Opět skoro celý tým souhlasí, že neverbální prvky ze hry vynechat nelze či spíše nelze. Jedna hráčka určuje možnost, že by to spíše mohlo jít. Obrázek 50 tyto možnosti vystihuje graficky.



Obr. 50 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře? (vlastní úprava)

S jedenáctou otázkou se hráčky popraly následovně. V týmové hře je pro 60 % týmu důležitější spíše verbální forma komunikování. 40 % pak uvádí, že obě zmiňované formy mají ve hře stejný význam.

Dvanáctá otázka přišla s menší změnou. Jelikož se hráčky demonstrováné hry nemohly zúčastnit, museli jsme některé následující otázky upravit dle situace. Ve dvanácté otázce měly hráčky použít svou imaginaci a představit si to tak, jak by probíhalo vyřazení verbálních prvků ze hry. Zajímavým poznatkem je, že i bez demonstrováné hry si hráčky uvědomovaly obtížnost celého úkolu. Obr. 51 vyobrazuje výsledky této otázky. Pro všechny by eliminace verbálních prvků představovala menší či větší problémy.

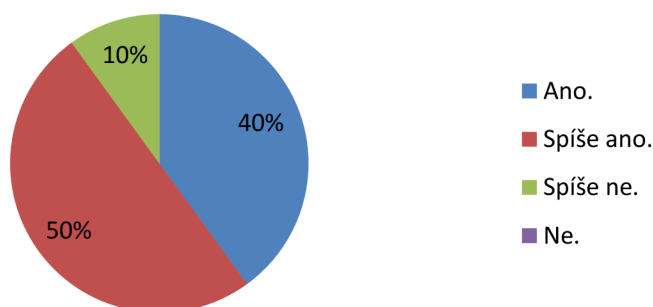


Obr. 51 Otázka č. 12: Představte si, že byste museli vynechat verbální prvky během hry. Bylo by pro Vás snadné vynechat verbální prvky při hře? (vlastní úprava)

Třináctou otázku jsme opět upravili podle okolností. Tým měl zapřemýšlet nad možným přínosem eliminace verbálních prvků ze hry a uvést, za jaké situace

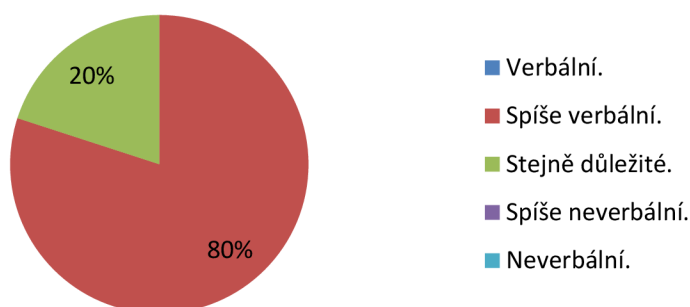
by se tato obměna hry dala využít. Hráčky přišly s velmi zajímavými možnostmi. Vyřazení verbální komunikace ze hry by mohlo být přínosné při domluvě taktiky v průběhu hry tak, aby to soupeřky neslyšely, s čímž souvisí jejich další nápady v podobě zmatení protihráče.

Následující otázky jsou již totožné s původní anketou, pouze otázka č. 14 byla z ankety vypuštěna. Otázka č. 15 hodnotí význam neverbální komunikace mezi trenérem a hráči během hry. Téměř celý tým označil možnosti ano a spíše ano. Na obrázku 52 vidíme, že pouze jedna hráčka si myslí, že spíše ne.



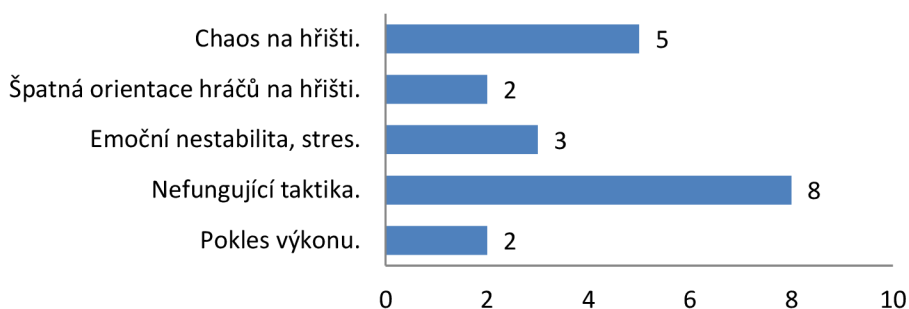
Obr. 52 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné? (vlastní úprava)

Šestnáctá anketní otázka nám naznačuje, že pro ženský tým Moravské Slávie je ve hře významnější spíše komunikace verbální. 20 % týmu uvážilo možnost stejného významu obou forem komunikace mezi trenérem a hráči. Výsledky potvrzuje obrázek 53.



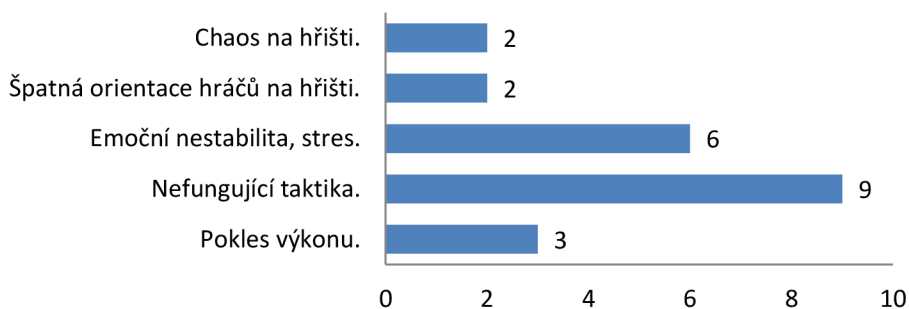
Obr. 53 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější? (vlastní úprava)

V otázce č. 17 měl celý tým uvažovat o vlivu nedostatků v neverbálních dovednostech hráčů na hru. Hráčky zhodnotily možnosti tak, že největší vliv na hru by tyto nedostatky měly v taktice. Zbylé odpovědi jsou zaznamenány na obrázku č. 54.



Obr. 54 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči? (vlastní úprava)

Následující otázka hodnotí nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům. Tyto nedokonalosti by podle hráček opět vedly k nefungující taktice, popřípadě k emoční nestabilitě a stresu v týmu. Obrázek 55 sumarizuje odpovědi na 18. otázku.



Obr. 55 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům? (vlastní úprava)

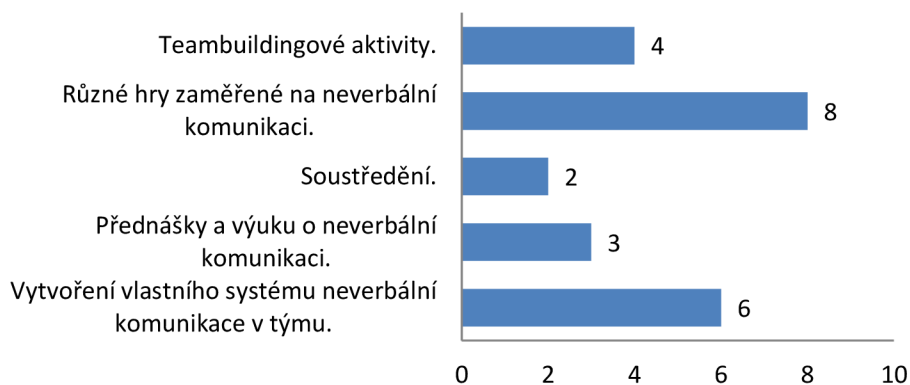
Největší význam má neverbální komunikace ve hře v taktice a domluvě se spoluhráči. Na další příčky hráčky zařadily orientaci na hřišti, emocionální podporu a naposledy projev emocí.

20. otázka se liší tím, že řešíme význam neverbální komunikace tentokrát pro trenéra a hráče. V tomto případě dal tým na první místo taktiku a emocionální podporu. Následovaly možnosti projevu emocí a domluva se spoluhráči. Posledním bodem se stala orientace na hřišti.

Výsledek 21. otázky jednoznačně určil za důležitou komunikaci trenéra s hráči v oddechovém čase. Celý tým zadal možnost ano. V následující otázce hráčky rozvinuly význam neverbální komunikace v oddechovém čase. Největší význam v této situaci tedy má pro emocionální podporu a promýšlení taktiky.

Na dalším místě je projev emocí a domluva se spoluhráči. Orientace na hřišti v oddechovém čase opět nehraje moc velkou roli.

V poslední otázce hráčky doporučují, jak zlepšit neverbální komunikaci v týmu. Nejvíce by týmu vyhovovalo zařazení průpravných her a vytvoření vlastního systému neverbálního sdělování v týmu.



Obr. 56 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu? (vlastní úprava)

VÝSLEDKY

Tato kapitola všeobecně shrnuje všechny zjištěné poznatky a data a vyvozuje tak celkové vyhodnocení výzkumu.

Basketbal Vs. Volejbal

Nejprve se zaměříme na zhodnocení výzkumu ve smyslu možných rozdílů mezi našimi zástupci kontaktních a nekontaktních sportů. Některé zásadní odlišnosti jsme zaznamenali, nicméně mnoho poznatků se u obou sportů také shodovalo.

Jednoznačně nejvýraznějším poznatkem z *demonstované hry* u obou týmových sportů bylo zdůraznění určitých neverbálních prvků ve hře. Nejvíce se tak projevila mimika a gestika. Všechny týmy začaly během upravené hry verbální komunikaci nahrazovat zejména očním kontaktem, úsměvy a různými výrazy v obličeji ve snaze naznačit spoluhráčům jejich další tah. Mimika, popřípadě nápadný vizuální kontakt se stal asi největším rozdílem oproti obvykle konstruované hře.

Zajímavou odlišnost jsme vypožorovali u volejbalových týmů. Na rozdíl od basketbalu se během hry ve volejbalu zvýšily gestické projevy hráčů. Basketbalové týmy se také setkaly se zvýrazněnou gestikou, avšak pouze v souvislosti s vyjadřováním dobrého zákroku a pochvaly spoluhráče. U volejbalových týmů nastal rozdíl v tom, že se hráči potřebovali přihlásit o míč či sdělit ostatním, o co se vlastně ve hře dále pokoušejí. Volejbalisté si tak naznačením celé paže „říkali“ o nahrávku. Dalo by se tedy shrnout, že basketbalové týmy si vystačily s gestikou ve hře s pomocí symbolů. Volejbalisté ovšem zapojovali také regulátory, kterými naznačovali další postup hry nebo si předávali „slovo“, respektive míč.

Z *anketních otázek* vyplynulo mnoho zajímavých výsledků. Určité důležitosti, jak prvků verbálních, tak i neverbálních jsou si vědomi všichni hráči, nehledě na sport, který provádějí. Ve většině otázek nenastaly velké odlišnosti, co se týče typu týmového sportu. Většina všech zúčastněných si uvědomuje přítomnost neverbálních projevů, jak v běžném životě, tak i ve hře.

Z odpovědí jsme však určili jeden zásadní rozdíl. U volejbalových týmů se jako velmi významná projevila verbální komunikace. Dokazuje to hlavně otázka vyhodnocující názory na možnosti vyřazení verbálních prvků ze hry. U basketbalistů tyto odpovědi nebyly až tak jednoznačné. Ale hráči volejbalu okamžitě po demonstrování hře prezentovali svůj názor o nemožnosti této volby pro hru. Ve volejbalu by se eliminace verbálních prvků nevyplatila. Z odpovědí basketbalistů však byly přínosné některé názory k využitelnosti této úpravy hry. Výhodná by mohla být tato obměna hry ve velmi hlučném prostředí. Další možností je také zmatení protihráče, jelikož v basketbalu se všichni nachází v bezprostřední blízkosti, proto neverbálními domluvenými znaky by se protihráči dali zmást. Díky těmto zajímavým návrhům byly basketbalové týmy k přínosu upravené hry o něco optimističtější.

Odlišnosti se objevily také ve vnímání vlivu nedostatků v neverbální komunikaci, jak mezi hráči samotnými, tak i mezi trenérem a hráči. Vliv na taktiku zvolily všechny týmy. Avšak hráči volejbalu přiznali větší vliv neverbálních nedokonalostí na emoční stabilitu hráčů. Ve volejbalu by tedy mohly mít větší význam emoční vlivy a stres plynoucí z nedostatečných neverbálních dovedností jedinců.

Na významu neverbální komunikace ve hře se zástupci obou sportů shodli. Největší význam tak má neverbalita ve hře pro taktiku a domluvu se spoluhráči. Volejbalisté opět umístili na vyšší příčky význam emocí.

Basketbal: Muži Vs. Ženy

Odlišnosti přicházejí hned při demonstraci upravené hry. Mužský tým se k úkolu postavil s názorem, že to pro ně vlastně není nic nového a takovým způsobem přece hrají neustále. Tým žen naopak projevilo značnou zmatenost tím, že hru nebude možné zahrát bez verbálních prvků. Průběh hry obou týmů bychom však mohli celkově označit za podobný. Přibývající mimika a gestika se projevila u obou týmů a pětiminutovou hru bez verbálních prvků nakonec zvládly oba týmy bez výraznějších genderových rozdílů.

Basketbalový tým žen měl poněkud nižší znalosti o pojmu neverbální komunikace. Mužský tým naproti tomu označil neverbální prvky téměř dokonale. Tento rozdíl však nemusí být důvodem rozdílného pohlaví, ale spíše bychom ho mohli zdůvodnit nižším věkem hráček. Na druhou stranu by se dalo zvážit dosažené vzdělání zúčastněných, ovšem i to může souviset s věkem.

Důležitost verbální a neverbální komunikace hodnotí mužský tým zhruba stejně. Ženský tým se však přibližuje spíše k významu verbální komunikace.

Užíváním neverbálních prvků ve hře jsou si basketbalisté MMCité jistí. Tým basketbalistek ze 45 % tvrdí, že ve hře neverbální prvky nepoužívá. Důvodem tvrzení basketbalistek mohou být opět nedostatečné znalosti o neverbální komunikaci, poněvadž neverbálně se všichni projevujeme neustále, i když o tom mnohdy nevíme.

Zlepšení herních výsledků pomocí správného zvládnutí neverbálních dovedností je možné podle téměř všech zúčastněných. Nicméně třetina ženského družstva se přiklání k možnosti spíše ne. Z daných poznatků je také možné usoudit, že pro ženy je verbální projev jednoduše důležitější kvůli jasnému a správnému pochopení svých tvrzení. Stejně tak to dokazují i data z otázky ohledně vyřazení verbálních prvků. U mužského týmu najdeme pár jedinců, kteří uznávají možnost eliminace verbálních prvků za pravděpodobnou. Někteří z týmu mužů také díky tomu označili upravenou hru za přínosnou a přišli se zajímavými nápady, kdy lze úpravy využít. Ženy naopak opět přiznávají, že verbální prvky vyloučit nedokážou, tudíž ani demonstovaná hra pro ně nebyla velkým přínosem.

Další otázky dosvědčují ženskou potřebu verbality. V rozhodování o tom, která forma komunikace je u ženského týmu důležitější, zvítězila nepochybně slovní komunikace. Dokonce 78 % z nich zastává tento názor. Z mužů se k verbalitě přiklání pouze 56 %, nicméně muži si uvědomují i stejnou váhu obou forem komunikace.

Na významu a vlivu neverbální komunikace ve hře se mužský i ženský tým shodl. Ke zlepšování neverbální komunikace by všichni přijali formu různých her. Ženský tým by uvítal i teambuildingový program.

Volejbal: Muži Vs. Ženy

Názory na upravenou hru se ve volejbalu mužů a žen extrémně nelišily. Oba týmy hodnotily hru jako nelehký úkol. Výjimku tvořil jeden mužský zástupce, který hru hodnotil za snadnou, z čeho bychom mohli usoudit, že muži se patrně slovně tolik vyjadřovat potřebují. V hodnocení přínosu hry byly ženy poněkud aktivnější, když navrhly využití eliminace verbálních prvků ke zmatení protihráče.

Vědomosti o neverbálních prvcích byly u obou týmů poměrně vyrovnané. Problémem se opět stal neverbální projev pomocí celkového image jedince.

Ženský tým volejbalu se sice pohybuje v nižším věkovém průměru, avšak odpovědi naznačují značné znalosti o neverbalitě. V otázce zlepšení herních výsledků pomocí neverbality jsou ženy daleko optimističtější. 90 % shledává tuto situaci jako pravděpodobnou. Čtvrtina mužů však říká, že ne.

Verbální prvky z volejbalu vyřadit jednoduše nelze. Toto tvrzení volí všichni. Vyřazení neverbálních prvků má podobné výsledky. Část mužů si myslí, že by to bylo možné, ale pro hru, jako je volejbal, by se to nejspíš nevyplatilo.

Zvolit ideální formu komunikace pro týmovou hru není snadné. Většina volejbalistů by řekla, že raději verbální. Ideálem by však bylo váhu jednotlivých forem komunikace rozložit na stejné části tak, jako volí 40 % z týmu žen.

Ženy se v zamýšlení nad vlivem a významem neverbální komunikace ve hře nejspíš zapojily více. Jako vlivy špatné neverbality jmenují muži emoční nestabilitu a stres, stejně jako ženy. Ženy však k těmto vlivům zvážily i vliv na taktiku. Stejně tak ženy určily promýšlení taktiky jako význam neverbálních projevů během oddechového času.

Pro zlepšení neverbality ve volejbalu pokládají oba týmy za užitečné různé hry, ale zejména pak vytvoření vlastního systému neverbálních projevů ke zmatení protihráče.

Mnoho rozdílů v komunikaci mužů a žen v týmových sportech obecně asi nenajdeme. Největší odlišnosti v komunikaci se týkají spíše typu sportu.

DISKUSE

Prvotním podkladem této diplomové práce bylo nastudování literárních zdrojů zabývajících se relevantními tématy k naší práci. Téma diplomové práce obsahuje dva velké tematické okruhy, jednak okruh komunikace a jednak okruh sportovních skupin, týmů a sportovních her.

Pro teoretickou část bylo vcelku obtížné najít publikace, které by se věnovaly oběma těmto okruhům. Teorii jsme tedy museli zaměřit na oba tyto důležité okruhy zvlášť, nastudování literatury bylo ovšem poměrně složitější. Proto se tedy první polovina teoretické části týká nejprve prvního okruhu, až po nastínění této podstatné části jsme mohli přistoupit ke komunikaci v našem specifickém prostředí, tedy v týmových sportech. Přímo o neverbální komunikaci ve sportovním prostředí nenajdeme mnoho detailních publikací ani v anglickém jazyce.

Praktická část se stala poněkud živějším výzkumem. Domluva se sportovními týmy většinou probíhala s nadšením a skvělou spoluprací všech zúčastněných.

Pozitivní ohlasy se objevily již při prvním výzkumu u mužského týmu basketbalu. Trenér i hráči byli našemu zkoumání příznivě naladěni. Sám trenér projevil zájem o další kooperaci s fakultou. Ženský basketbalový tým atmosférou také nezklamal. I přes původní značnou zmatenost z daného úkolu vynaložily hráčky na jeho splnění velké úsilí. Volejbalové týmy projevíly také výrazný zájem o výzkum. V jednání s trenéry a hráči nedošlo k žádným komunikačním neshodám a sběr dat pro diplomovou práci proběhl bez komplikací.

Jako základní metody pro výzkum byly aplikovány nejdříve pozorování a poté především zpětná vazba zúčastněných v podobě anketních otázek. Zpracováním dat získaných z použitých metod jsme získali dostatek potřebných informací k vyvození výsledků. Jako poslední krok k vyhodnocení získaných dat byla použita metoda srovnávání.

Podstatnou součástí naší práce bylo zvážení možnosti statistického srovnání dat. Pro statistické vyhodnocení dat by bylo možné využít Pearsonův

chí-kvadrát test neboli test dobré shody, který je neužívanějším testem nezávislosti v kontingenční tabulce. Mohli bychom tak zjistit, zda existuje nějaká shoda mezi očekávanými a pozorovanými hodnotami. Problémem této metody v souvislosti s naší prací je však to, že se pohybujeme v malých četnostech. U Pearsonova chí-kvadrát testu existují určité předpoklady, které je vždy nutné před výpočtem ověřit. Teoretický předpoklad testu je následující: maximálně ve 20 % buněk kontingenční tabulky nesmí být četnost menší než 5 a neměly by zde být četnosti 0. Výsledků a tabulek by také bylo zbytečně velké množství nepřiměřené k našemu testovanému vzorku. Dané statistické srovnání se tak stává méně významné. Pro naši práci je podstatnější věcné zhodnocení výzkumu, které je přehledně zpracováno v kapitole Výsledky.

Pro rozsáhlejší věcný výzkum by bylo možné přispět k danému zkoumání například řízenými rozhovory s odborníky na oblast komunikace v týmových sportech, popřípadě s odborníky přímo z daných sportovních odvětví.

V následujících odstavcích se věnujeme ověřování formulovaných výzkumných otázek, které jsou stanoveny v kapitole Cíl práce, výzkumné otázky a metodika.

VO1: Je tvůrčí neverbální komunikace předpokladem úspěchu?

Jak již bylo zmíněno dříve, většina zúčastněných si jak přítomnost, tak i určitou důležitost neverbálních projevů v životě i ve hře uvědomuje. Jak je to však s vnímáním souvislosti správného zvládnutí neverbálních prvků a úspěchem ve hře? S daným tématem souvisí anketní otázka č. 8. Touto otázkou nám téměř všichni dali najevo, že lepší výsledky ve hře je možné získat právě i pomocí efektivního neverbálního vyjadřování celého týmu. Pouze menší procentuální část ženského basketbalového týmu a mužského volejbalového týmu se přiklání spíše k nemožnosti této souvislosti.

Naopak nedostatky v neverbální komunikaci by se podle dotázaných mohly projevit negativním vlivem zejména na taktiku. Volejbalisté dokonce zmiňovali negativní vlivy na emoční stabilitu týmu.

Z výsledků lze tedy rozhodně vyvodit, že správné zvládnutí neverbální komunikace v týmu bude jedním z faktorů možného úspěchu.

VO2: Jak hráči vnímají důležitost neverbální komunikace v souvislosti s činností trenéra?

Z ankety vyplývá, že neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči považují za významné všichni. Avšak při rozhodování, která forma komunikace je v tomto smyslu významnější, přikládají hráči a hráčky hlavní význam většinou komunikaci verbální. Za spíše významnější neverbální komunikaci v souvislosti s činností trenéra zvolil tuto možnost pouze trenér basketbalového mužského týmu. Zajímavým poznatkem bylo zjištění, že sice menší procentuální část, ale zato v každém týmu, zastávala možnost volby stejného významu obou forem komunikace ze strany trenéra.

Pokud se v činnosti trenéra setkáme s určitými nedokonalostmi či nedostatky v jeho neverbálním projevu, bude to mít podle zúčastněných nejvýznamnější vliv na taktiku ve hře. Další negativní vlivy byly spojovány s výkonem družstva. Volejbalisté opět připisují neverbální větší význam v emoční stránce.

Neverbální komunikování mezi trenérem a hráči tak podle ankety má hlavní význam pro určitou domluvu v týmu a taktické naznačování, a posléze vzájemnou emocionální podporu.

VO3: Jaký vliv má eliminace verbálních prvků v týmových hrách?

Vliv eliminace verbálních projevů ze hry se jednoznačně projevil v demonstrované hře každého týmu. Vyřazení slovní komunikace ze hry přineslo značné zviditelnění a zvýraznění některých neverbálních prvků. Jednalo se především o oční kontakt, úsměvy, mimické výrazy a u volejbalu zvláště o gestiku.

Reálné využití takto obměněné hry pak hodnotily anketní otázky. Pouze mužský basketbalový tým by si však danou hru dokázal hrubě představit i během skutečného zápasu. Ostatní družstva tuto možnost zavrhnou. Upravená hra byla

ovšem označena za vcelku obtížnou či alespoň problémovou. I tak padlo nemálo návrhů na její možné využití. Nejvhodnější by bylo hru bez slovních projevů občas zařadit do tréninkové jednotky tak, aby si hráči uvědomili, jak význam verbálních, tak neverbálních prvků komunikace.

Upravená hra by mohla být jedním z doporučení, ke kterému se zúčastnění přikláněli v poslední otázce ankety. Jednou z možností bylo učení se neverbalitě pomocí různých her. Takovou hrou by se pak tým mohl postupně učit vzájemné spolupráce jako jeden celek. Jednotlivci by se pak mohli naučit více předpokládat následující tah soupeře tím, že budou schopni rozeznat jeho neverbálního výraz.

ZÁVĚR

Neverbální složka řeči je podstatným prvkem našeho dorozumívání. Mnohdy si ji ani neuvědomujeme, ale vždy doprovází náš projev i naše působení na ostatní. Neverbálně se vyjadřujeme ve všech oblastech života. Naše práce se zaměřovala na neverbální počínání jedinců ve sportovním prostředí. Přesněji jsme se věnovali týmovým hrám.

Komunikační dovednosti člověka jsou jakýmsi základem a odrazovým můstkem k úspěšnému zvládnání životních situací. Když jedinec komunikační dovednosti ovládá, stává se z něj také dobrý týmový hráč. Komunikace v týmu je vždy o spolupráci a porozumění si. Ve sportovní hře si hráči často potřebují rozumět i beze slov. Neverbální projevy ve hře tak slouží zejména k domluvě hráčů mezi sebou, naznačování si plánované taktiky nebo také k projevu radosti z vítězství, ale i z prohry.

Tato diplomová práce zkoumala především význam a vliv neverbálních prvků v týmové hře. Za cíl práce bylo stanoveno určité vymezení role neverbální komunikace v procesu fungování týmové hry a také stanovení formy komunikačních mechanismů v činnosti trenéra. S cílem souvisely výzkumné otázky, které se týkaly možné souvislosti herního úspěchu s neverbálním jednáním hráčů, vnímání významu neverbality hráči ve spojitosti s činností trenéra a také možného ovlivnění hry vynecháním verbálních projevů.

Diplomová práce byla rozdělena na čtyři větší kapitoly. První část se věnovala teorii, kde byly nastíněny veškeré pojmy o komunikaci, především její neverbální složky. Popsány byly také důležité kapitoly o rozdílech v komunikaci mezi muži a ženami, komunikaci ve skupině a také o specifikách komunikace trenéra. V druhé části práce je vymezen cíl práce, výzkumné otázky a metodika. Třetí částí je část praktická, kde provádíme zásadní výzkum u basketbalových a volejbalových brněnských týmů. Poslední část práce shrnuje vyhodnocení výzkumu v kapitole Výsledky a poté rozebírá celý průběh práce a odpovídá na výzkumné otázky v kapitole Diskuse.

Celý výzkum by bylo možné ještě rozšířit o statistické zhodnocení chí-kvadrát testem, který by nám určil možné shody mezi očekávanými a pozorovanými hodnotami. Dané statistické srovnání by pro naši práci však nebylo až tak významné, jelikož se pohybujeme v malých četnostech. Použitím metody testu dobré shody by se práce stala zbytečně rozsáhlou. Věcné zhodnocení je tedy pro náš výzkum naprosto dostačující.

Diplomovou prací jsme zjistili, že neverbální komunikace je opravdu důležitým faktorem pro efektivní fungování týmové hry. Výzkum přinesl podstatné poznatky o tom, jak hráči vnímají neverbální komunikaci ve svých týmech. Často hráči zapomínají na důležitost neverbálních projevů, avšak věříme, že naším výzkumem jsme všem zúčastněným pomohli vyzdvihnout hodnotu neverbálních projevů jak v týmové hře, tak v životě. Hráči také projevíli značný zájem o možné zlepšování svých neverbálních dovedností. Největší přínos by tak mohla přinést upravená hra, která by se dala využít při tréninku rozpoznávání a určování neverbálních projevů soupeřů, což by mohlo vést ke zlepšení taktických dovedností celého týmu.

Komunikace je ve všech ohledech života důležitou podmínkou našeho počínání. Správným zvládnutím komunikačních dovedností si často můžeme život zjednodušit. V naší práci jsme se snažili poukázat na význam a také na možnosti zlepšení neverbální komunikace v týmových hrách. Věříme, že jsme touto originální cestou přispěli alespoň všem zúčastněným k prohloubení jejich neverbálních dovedností.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje:

Adamczyk, G. & Bruno, T. (2007). *Řeč těla. Přesvědčte svou mimikou, gesty a držení těla*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

Bednaříková, I. (2006). *Sociální komunikace*. Olomouc, ČR: Univerzita Palackého v Olomouci.

Císař, V. (2005). *Volejbal: technika a taktika hry, přípravná cvičení*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

DeVito, J. 2001. *Základy mezilidské komunikace*. Havlíčkův Brod, ČR: Grada Publishing, spol. s.r.o.

Edmüller, A. & Wilhelm, T. (2011). *Velká kniha manipulativních technik*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

Fiala, B. (2015). *Rétorika. Metodická příručka*. Praha, ČR: Centrum pro studium vysokého školství, v.v.i.

Hayes, N. (2005). *Psychologie týmové práce. Strategie efektivního vedení týmu*. Praha, ČR: Portál, s.r.o.

Heilmann, Ch. M. (2013). *Řeč těla. Gesta – mimika – emoce*. Havlíčkův Brod, ČR: Grada Publishing, a.s.

Janoušek, J. (2015). *Psychologické základy verbální komunikace*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

Jansa, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha, ČR: Karolinum Press.

Jansa, P. & Dovalil, J. et al. (2009). *Sportovní příprava. Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha, ČR: Q-art.

Jiřincová, B. (2010). *Efektivní komunikace pro manažery*. Havlíčkův Brod, ČR: Grada Publishing, a.s.

- Knapp, M. L., Hall, J. A. & Horgan T. G. (2014). *Nonverbal communication in human interaction* (8th ed.). Boston, MA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Kolajová, L. (2006). *Týmová spolupráce. Jak efektivně vést tým pro dosažení nejlepších výsledků*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.
- Křivohlavý, J. (1988). *Jak si navzájem lépe porozumíme. Kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha, ČR: Svoboda.
- Leathers, D. & Eaves, M. H. (2008). *Successful nonverbal communication. Principles and Applications* (4th ed.). New York, NY: Taylor & Francis.
- Leško, L. (2008). *Náhled do sociální komunikace*. Brno, ČR: Tribun EU.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.
- Mikuláščík, M. (2003). *Komunikační dovednosti v praxi*. Havlíčkův Brod, ČR: Grada Publishing, a.s.
- Montana, P. J. & Charnov, B. H. (2008). *Management* (4th ed.). New York, USA: Barron's Educational Series, inc.
- Musil, J. (2004). *Úvod do sociální a masové komunikace*. Praha, ČR: Vysoká škola J. A. Komenského.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III. Kompletní cvičení pro dokonalou kondici*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.
- Paulík, K. (2007). *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava, ČR: Fakulta strojní VŠB – TU Ostrava.
- Perič, T. et al. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.
- Petera, P. & Kolář, P. (1998). *NBA: historie a současnost*. Praha, ČR: Jan Vašut.
- Raina, R. L., Alam, I. & Siddiqui, F. (2010). *Communication for Management* (1st ed.). Lucknow, India: Word-press.
- Svobodová, L. & Velas, M. (2011). *Přijímací zkoušky na vysoké školy. Testy – Andragogika a personální řízení*. E – kniha, ČR: Fragment.

Táborský, F. (2004). *Sportovní hry: Základní pravidla – organizace – historie*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

Tegze, O. (2003). *Neverbální komunikace*. Brno, ČR: Computer Press.

Tod, D., Thatcher, J. & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Havlíčkův Brod, ČR: Grada Publishing, a.s.

Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence* (2nd ed.). Praha, ČR: Olympia.

Vybíral, Z. (2009). *Psychologie komunikace* (2nd ed.). Praha, ČR: Portál, s.r.o.

Vymětal, J. (2008). *Průvodce úspěšnou komunikací. Efektivní komunikace v praxi*. Praha, ČR: Grada Publishing, a.s.

Elektronické zdroje:

Basket Brno a.s. (2016). *Kooperativa NBL. Soupiska. Družstvo. Realizační tým*. Retrieved from <http://www.basketbrno.cz/druzstva/4/kooperativa-nbl/soupiska> (accessed March 28, 2016).

BK Žabiny Brno. Women basketball, s.r.o. (2016). *O klubu. Historie klubu*. Retrieved from <http://www.bkzabiny.cz/o-klubu/> (accessed March 28, 2016).

BK Žabiny Brno. Women basketball, s.r.o. (2016). *Tým BK Žabiny Brno 2015/2016*. Retrieved from <http://www.bkzabiny.cz/tym/> (accessed March 28, 2016).

Czech Basketball Federation. (2014). *Nový partner, nový název a obhájce Nymburk - to je Kooperativa NBL 14-15*. Retrieved from <http://www.cbf.cz/ostatni/kratke-zpravy/novy-partner-novy-nazev-a-obhajce-nymburk---to-je-kooperativa-nbl-14-15.html> (accessed March 1, 2016).

Český Volejbalový Svaz. (2015). *Profil ČVS*. Retrieved from <http://www.cvf.cz/cvs/profil/> (accessed April 7, 2016).

Český Volejbalový Svaz. (2015). *VK Moravská Slávie Brno. Soupiska družstva*. Retrieved from <http://www.cvf.cz/souteze/druzstva/?druzstvo=35287> (accessed April 7, 2016).

Kyselová, M. (2015). *Odchytky od pravidelné větné stavby*. Retrieved from http://www.rozhlas.cz/plzen/jazykovykoutek/_zprava/427189 (accessed February 18, 2016).

Moravská Slávia Brno. (2016). *Historie*. Retrieved from <http://moravskaslavia.wz.cz/historie.htm> (accessed April 7, 2016).

Moravská Slávia Brno. (2016). *Main*. Retrieved from <http://moravskaslavia.wz.cz/main.htm> (accessed April 7, 2016).

Murphy, H., Hildebrandt, H. & Thomas, J. (2011). *Effective Business Communication: 7 Principles of Communicatons*. Retrieved from <http://www.slideshare.net/dexpan/7-principles-of-communications> (accessed January 14, 2016).

Pelmel, citáty jen tak. (2015). *Citáty o komunikaci*. Retrieved from <http://citaty.pelmel.info/citaty/c9-komunikace> (accessed January 4, 2016).

The teaching and Learning Unit, The University of Melbourne. (2010). *Helpsheet: Intercultural communiacion I*. Retrieved from http://sydney.edu.au/business/__data/assets/pdf_file/0017/90350/Study_intercultural_comms1.pdf (accessed January 14, 2016).

TJ Tesla Brno. (2016). *Oddíl Volejbalu TJ TESLA BRNO z.s.* Retrieved from <http://www.tjteslabrno.cz/volejbal.php> (accessed April 13, 2016).

TJ Tesla Brno. (2016). *Sportovní oddíly*. Retrieved from <http://www.tjteslabrno.cz/index.php> (accessed April 13, 2016).

SEZNAM ZKRATEK

á la	jako, na způsob
apod.	a podobně
BK	basketbalový klub
cm	centimetr
č.	číslo
ČR	Česká republika
ČVS	Český volejbalový svaz
Dr.	doktor
FIBA	Mezinárodní basketbalová federace (Fédération Internationale de Basket-ball)
FIVB	Mezinárodní volejbalová federace (Fédération Internationale de Volleyball)
Mgr.	magistr
MU	Masarykova Univerzita
Např.	například
NBA	National Basketball Association
NBL	Národní basketbalová liga
obr.	obrázek
OH	Olympijské hry
O.K.	v pořádku
SK	sportovní klub
ŠSK	Školní sportovní klub
TJ	tělovýchovná jednota
Tzv.	takzvaný
USA	Spojené státy americké
VK	volejbalový klub

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Maslowova pyramida lidských potřeb	11
Obr. 2 7 C komunikace	13
Obr. 3 Komunikační proces	16
Obr. 4 Proxemické zóny.....	32
Obr. 5 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? ...	59
Obr. 6 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální?	60
Obr. 7 Otázka č. 9: Je podle vás možné úplně vynechat verbální prvky v týmové hře?.....	60
Obr. 8 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře?.....	61
Obr. 9 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější?.....	61
Obr. 10 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře?.....	61
Obr. 11 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře?.....	62
Obr. 12 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné?	62
Obr. 13 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější?	63
Obr. 14 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči?	63
Obr. 15 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům?.....	64
Obr. 16 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu?.....	65
Obr. 17 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? .	68
Obr. 18 Otázka č. 5: Setkáváte se s neverbální komunikací na denní bázi?.....	68
Obr. 19 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální?	69
Obr. 20 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře?	69
Obr. 21 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře?	69
Obr. 22 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře?.....	70
Obr. 23 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější?.....	70
Obr. 24 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře?.....	71

Obr. 25 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře?.....	71
Obr. 26 Otázka č. 14: Změnil/a jste názor na důležitost verbální či neverbální komunikace po demonstrování upravené hry?.....	71
Obr. 27 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné?	72
Obr. 28 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější?	72
Obr. 29 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči?	73
Obr. 30 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům?.....	73
Obr. 31 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu?.....	74
Obr. 32 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? .	78
Obr. 33 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální?	79
Obr. 34 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře?	79
Obr. 35 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře?	79
Obr. 36 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře?.....	80
Obr. 37 Otázka č. 11: Která forma komunikace je podle vás v týmové hře důležitější?.....	80
Obr. 38 Otázka č. 12: Bylo pro vás snadné vynechat verbální prvky při týmové hře?.....	81
Obr. 39 Otázka č. 13: Bylo pro vás přínosné vyřazení verbálních prvků při týmové hře?.....	81
Obr. 40 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné?	82
Obr. 41 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější?.....	82
Obr. 42 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči?	82
Obr. 43 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům?.....	83
Obr. 44 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu?.....	84
Obr. 45 Otázka č. 4: Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? .	86
Obr. 46 Otázka č. 6: Je podle vás v běžném životě neverbální komunikace důležitější než komunikace verbální?	86
Obr. 47 Otázka č. 7: Používáte neverbální prvky v týmové hře?	87

Obr. 48 Otázka č. 8: Myslíte si, že správným zvládnutím neverbální komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře?	87
Obr. 49 Otázka č. 9: Je podle vás možné úplně vynechat verbální prvky v týmové hře?	87
Obr. 50 Otázka č. 10: Je podle vás možné úplně vynechat neverbální prvky v týmové hře?	88
Obr. 51 Otázka č. 12: Představte si, že byste museli vynechat verbální prvky během hry. Bylo by pro Vás snadné vynechat verbální prvky při hře?	88
Obr. 52 Otázka č. 15: Považujete neverbální prvky v komunikaci mezi trenérem a hráči během hry za významné?	89
Obr. 53 Otázka č. 16: Která forma komunikace mezi trenérem a hráči je podle vás během hry významnější?	89
Obr. 54 Otázka č. 17: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci mezi hráči?	90
Obr. 55 Otázka č. 18: Jaký vliv na hru by mohly mít nedostatky v neverbální komunikaci ze strany trenéra k hráčům?	90
Obr. 56 Otázka č. 23: Co byste doporučil/a pro zlepšení neverbální komunikace ve vašem týmu?	91

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Anketa.....	111
Příloha č. 2: Anketa v anglickém jazyce.....	115
Příloha č. 3: Anketa upravená pro ženský volejbalový tým	119

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Anketa

Anketa k diplomové práci na téma **Neverbální komunikace v týmových hrách**

Bc. Eva Havlíčková, Fakulta Sportovních Studií, MU

Brno 2016

1. Pohlaví: muž žena

2. Věk: _____

3. Víte, co znamená neverbální komunikace?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.

4. Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? Zaškněte libovolný počet odpovědí.

- Kývání hlavou k vyjádření nesouhlasu
- Váš outfit, oblečení
- Mrkání na kolegu
- Vyjádření úspěchu takzvaným „high five“ (plácnutí)
- Úsměv
- Zavolání na pozdrav na přítele v dálce
- Poklepávání prsty o stůl
- Výkřiky během hry
- Ruce založené na prsou

5. Setkáváte se s **neverbální** komunikací na denní bázi?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

6. Je podle vás v běžném životě **neverbální** komunikace důležitější než komunikace verbální?

- Ano.
- Spíše ano.
- Stejně důležité.

- Spíše ne.
- Ne.

7. Používáte **neverbální** prvky v týmové hře (ve vašem týmu)?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

8. Myslíte si, že správným zvládnutím **neverbální** komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Vlastní názor: _____

9. Je podle vás možné úplně vynechat **verbální** (mluvené projevy, výkřiky) prvky v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

10. Je podle vás možné úplně vynechat **neverbální** prvky v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

11. Která forma komunikace je podle vás v **týmové hře** důležitější?

- Jednoznačně verbální.
- Spíše verbální.
- Stejně důležité.
- Spíše neverbální.
- Jednoznačně neverbální.
- Vlastní názor: _____

12. Bylo pro vás snadné vynechat **verbální prvky** při týmové hře?

- Ano.
- S menšími problémy, ale zvládl/a jsem to.

- S většími problémy, ale zvládl/a jsem to.
- Ne, bylo to celkem obtížné.
- Vlastní názor: _____

13. Bylo pro vás přínosné **vyřazení verbálních prvků** při týmové hře?

- Ano. (V čem: _____)
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.

14. Změnil/a jste názor na důležitost verbální či neverbální komunikace po demonstrování upravené hry?

- Ano. (Jak: _____)
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

15. Považujete **neverbální prvky** v komunikaci **mezi trenérem a hráči během hry** za významné?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

16. Která forma komunikace **mezi trenérem a hráči** je podle vás **během hry** významnější?

- Verbální.
- Spíše verbální.
- Stejně důležité.
- Spíše neverbální.
- Neverbální.
- Nemohu posoudit.

17. Jaký vliv na **hru** by mohly mít nedostatky v **neverbální komunikaci mezi hráči**? Zaškrtněte libovolný počet odpovědí.

- Chaos na hřišti.
- Špatná orientace hráčů na hřišti.
- Emoční nestabilita, stres.
- Nefungující taktika.
- Pokles výkonu.
- Váš názor: _____

18. Jaký vliv **na hru** by mohly mít nedostatky v **neverbální** komunikaci ze strany **trenéra k hráčům**? Zaškrtněte libovolný počet odpovědí.

- Chaos na hřišti.
- Špatná orientace hráčů na hřišti.
- Emoční nestabilita, stres.
- Nefungující taktika.
- Pokles výkonu.
- Váš názor: _____

19. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace** ve **hře**? Seřad'te následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace** ve **hře**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.
- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

20. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace mezi trenérem a hráči**? Seřad'te následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace mezi hráčem a trenérem**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.
- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

21. Považujete komunikaci trenéra s hráči **v průběhu oddechového času** za důležitou?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

22. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace v oddechovém čase** (poplácání po rameni, plácnutí rukou)? Seřad'te následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace v oddechovém čase**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.

- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

23. Co byste doporučil/a pro zlepšení **neverbální** komunikace ve vašem týmu?

- Teambuildingové aktivity.
- Různé hry zaměřené na neverbální komunikaci.
- Soustředění.
- Přednášky a výuku o neverbální komunikaci.
- Vytvoření vlastního systému neverbální komunikace v týmu.
- Vlastní názor, návrhy: _____

Děkuji za váš čas.

Příloha č. 2: Anketa v anglickém jazyce

Diploma Thesis Survey. The topic: **Non-verbal Communication in Team Games.**

Bc. Eva Havlíčková, Faculty of Sports Studies, Masaryk University

Brno 2016

1. Sex: male female

2. Age: _____

3. Do you know the meaning of non-verbal communication?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.

4. Which of these options are included in **non-verbal** communication? You can choose as many options as you want.

- Nodding your head
- Your clothes, your outfit
- Winking
- High five (gesture of celebration)
- A smile
- Saying Hi to your colleague
- Tapping your fingers on a desk
- Screaming out loud

- Arms crossed on your chest

5. Do you see and use **non-verbal** communication on daily basis?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

6. Do you consider **non-verbal** communication more important than verbal communication in everyday life?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.

7. Does **non-verbal** communication occur in your team during the game?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

8. Is it possible to get better results in team games if you master the ability of **non-verbal communication**?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- Your opinion: _____

9. Is it possible to leave out all the **verbal** elements from the game? (all the talking, yelling, comments etc.)

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

10. Is it possible to leave out all the **non-verbal** elements from the game? (all the gestures, postures, eye contact, facial expressions)

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.

- No.
- I can't tell.

11. Which form of communication is more important **in the game**?

- Verbal communication, positively.
- Verbal communication is a bit more important.
- Equally important.
- Non-verbal communication is a bit more important.
- Non-verbal communication, positively.
- Your opinion: _____

12. Was it easy for you when you had to leave out all the **verbal** elements from the game?

- Yes, it was quite easy.
- I had just a few issues.
- I had a bit more issues with this task.
- No, it wasn't easy at all. Quite difficult, though.
- Your opinion (some issues you observed): _____

13. Do you consider the demonstrated task (the elimination of verbal elements in the game) as a benefit for you?

- Yes. (How was it beneficial for you? _____)
- Rather yes.
- Rather no.
- No.

14. Have you changed your opinion on the importance of verbal or non-verbal communication after the demonstrated task?

- Yes. (How? _____)
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

15. Do you consider **non-verbal elements** important in communication **between the coach and the players during the game**?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

16. Which form of communication **between the coach and the players** do you consider more important **in the game**?

- Verbal communication.
- Rather verbal communication.
- Equally important.
- Rather non-verbal communication.
- Non-verbal communication.
- I can't tell.

17. How does **lack of non-verbal abilities among the players** influence the game? You can choose as many options as you want.

- Chaos in the field.
- Lack of orientation in the field.
- Stress and emotional instability.
- Tactics issues.
- Performance impact.
- Your opinion: _____

18. How does **lack of non-verbal abilities between the coach and the players** influence the game? You can choose as many options as you want.

- Chaos in the field.
- Lack of orientation in the field.
- Stress and emotional instability.
- Tactics issues.
- Performance impact.
- Your opinion: _____

19. What is the significance of **non-verbal communication in the game**? Line up these options according to your opinion. Number 1 is the most important. Number 5 is the less important. Name another significance of **non-verbal communication in the game**.

- Emotional support.
- Orientation in the field.
- Tactics.
- Sign of emotions.
- Communication with team-mates.
- Another significance: _____

20. What is the significance of **non-verbal communication between the coach and the players**? Line up these options according to your opinion. Number 1 is the most important. Number 5 is the less important. Name another significance of **non-verbal communication between the coach and the players**.

- Emotional support.
- Orientation in the field.

- Tactics.
- Sign of emotions.
- Communication with team-mates.
- Another significance: _____

21. Do you think that **communication** between the coach and the players **during time out** is important?

- Yes.
- Rather yes.
- Rather no.
- No.
- I can't tell.

22. What is the significance of **non-verbal communication during time out**? Line up these options according to your opinion. Number 1 is the most important. Number 5 is the less important. Name another significance of **non-verbal communication during time out**.

- Emotional support.
- Orientation in the field.
- Tactics.
- Sign of emotions.
- Communication with team-mates.
- Another significance: _____

23. What would you recommend to improve **non-verbal** communication in your team?

- A teambuilding program.
- Some games focused on non-verbal communication.
- Some course in the nature.
- Lectures and studying about non-verbal communication.
- To create a special non-verbal system of communication in our team.
- Your opinion, suggestion: _____

Thank you for your time.

Příloha č. 3: Anketa upravená pro ženský volejbalový tým

Anketa k diplomové práci na téma **Neverbální komunikace v týmových hrách**

Bc. Eva Havlíčková, Fakulta Sportovních Studií, MU

Brno 2016

1. Pohlaví: muž žena

2. Věk: _____

3. Víte, co znamená neverbální komunikace?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.

4. Co si pod pojmem neverbální komunikace představujete? Zaškněte libovolný počet odpovědí.

- Kývání hlavou k vyjádření nesouhlasu
- Váš outfit, oblečení
- Mrkání na kolegu
- Vyjádření úspěchu takzvaným „high five“ (plácnutí)
- Úsměv
- Zavolání na pozdrav na přítele v dálce
- Poklepávání prsty o stůl
- Výkřiky během hry
- Ruce založené na prsou

5. Setkáváte se s **neverbální** komunikací na denní bázi?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

6. Je podle vás v běžném životě **neverbální** komunikace důležitější než komunikace verbální?

- Ano.
- Spíše ano.
- Stejně důležité.
- Spíše ne.
- Ne.

7. Používáte **neverbální** prvky v týmové hře (ve vašem týmu)?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

8. Myslíte si, že správným zvládnutím **neverbální** komunikace můžete dosáhnout lepších výsledků v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Vlastní názor: _____

9. Je podle vás možné úplně vynechat **verbální** (mluvené projevy, výkřiky) prvky v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

10. Je podle vás možné úplně vynechat **neverbální** prvky v týmové hře?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

11. Která forma komunikace je podle vás **v týmové hře** důležitější?

- Jednoznačně verbální.
- Spíše verbální.
- Stejně důležité.
- Spíše neverbální.
- Jednoznačně neverbální.
- Vlastní názor: _____

12. Představte si, že byste museli vynechat verbální prvky během hry. Bylo by pro vás snadné vynechat verbální prvky při hře?

- Ano.
- S menšími problémy, ale zvládl/a bych to.
- S většími problémy, ale zvládl/a bych to.
- Ne, bylo by to obtížné.
- Vlastní názor: _____

13. V čem by mohlo být vyřazení verbálních prvků (mluvení) ze hry přínosné? Za jakých situací by se tato obměna hry dala využít?

- _____

14. otázka - vynechána

15. Považujete **neverbální prvky** v komunikaci **mezi trenérem a hráči během hry** za významné?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

16. Která forma komunikace **mezi trenérem a hráči** je podle vás **během hry** významnější?

- Verbální.
- Spíše verbální.
- Stejně důležité.
- Spíše neverbální.
- Neverbální.
- Nemohu posoudit.

17. Jaký vliv na **hru** by mohly mít nedostatky v **neverbální komunikaci mezi hráči**? Zaškrtněte libovolný počet odpovědí.

- Chaos na hřišti.
- Špatná orientace hráčů na hřišti.
- Emoční nestabilita, stres.
- Nefungující taktika.
- Pokles výkonu.
- Váš názor: _____

18. Jaký vliv **na hru** by mohly mít nedostatky v **neverbální** komunikaci ze strany **trenéra k hráčům**? Zaškrtněte libovolný počet odpovědí.

- Chaos na hřišti.
- Špatná orientace hráčů na hřišti.
- Emoční nestabilita, stres.
- Nefungující taktika.
- Pokles výkonu.
- Váš názor: _____

19. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace** ve **hře**? Seřad'te následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace** ve **hře**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.
- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

20. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace mezi trenérem a hráči**? Seřad'te následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně

důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace mezi hráčem a trenérem**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.
- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

21. Považujete komunikaci trenéra s hráči **v průběhu oddechového času** za důležitou?

- Ano.
- Spíše ano.
- Spíše ne.
- Ne.
- Nemohu posoudit.

22. Jaký význam má podle vás **neverbální komunikace v oddechovém čase** (poplácání po rameni, plácnutí rukou)? Seřaďte následující body podle důležitosti: 1 – nejdůležitější, 5 – nejméně důležité. Uveďte další význam, který má podle vás **neverbální komunikace v oddechovém čase**.

- Emocionální podpora.
- Orientace na hřišti.
- Taktika.
- Projev emocí.
- Domluva se spoluhráči.
- Další význam: _____

23. Co byste doporučil/a pro zlepšení **neverbální** komunikace ve vašem týmu?

- Teambuildingové aktivity.
- Různé hry zaměřené na neverbální komunikaci.
- Soustředění.
- Přednášky a výuku o neverbální komunikaci.
- Vytvoření vlastního systému neverbální komunikace v týmu.
- Vlastní názor, návrhy: _____

Děkuji za váš čas.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá významem a vlivem neverbální komunikace v týmových hrách. V první části jsou vymezeny základní pojmy, jako je komunikace, její druhy a obměny, a zejména její neverbální forma. Do základních pojmů jsou zařazeny také sportovní skupiny a osobnost trenéra. Následující část popisuje metodiku práce.

Praktická část se týká dvou týmových sportů. Výzkum je prováděn na basketbalových a volejbalových týmech, jejichž úkolem bylo demonstrovat hru bez používání verbálních prvků. Výsledky jsou vyhodnoceny na základě pozorování, zpětné vazby a ankety. Vyhodnocení a stanovení přínosnosti diplomové práce popisují kapitoly Výsledky, Diskuse a Závěr.

SUMMARY

The diploma thesis deals with the meaning and the influence of non-verbal communication in team games. In the first part the basic items about communication, types of communication are defined. Particular non-verbal communication is defined here. Also basic terms such as sport teams and coaching abilities are determined here. In the following part the methodology of the thesis is described.

The practical part concerns two team sports. The research is based on two basketball and two volleyball teams. Their task was to perform a game without using any verbal elements during the game. The results are based on an observation, feed back and a survey. There is an evaluation and a compilation in the last three parts of the diploma thesis. These are the results, the discussion and the conclusion.