

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra biomedicínského základu v kinantropologii

Subjektivní vnímání působení sexuální aktivity na sportovní výkon u hráčů ledního hokeje

Subjective perception of the effect of sexual activity on sport performance in ice hockey
players

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Mgr. Tomáš Mika

Vypracoval:
Jakub Procházka

Praha, květen 2025

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně, a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 30.5.2025

.....

Jakub Procházka

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych tímto poděkoval vedoucím práce Mgr. Tomášovi Mikovi za jeho odborné vedení, cenné konzultace, trpělivost a laskavost, kterou mi věnoval během tvoření této práce.

Také bych chtěl poděkovat Mgr. Veronice Čech Balákové, PhD., jejíž nápady a cenné rady, zejména v počátcích psaní, mi výrazně pomohly při uspořádání myšlenek a uchopení tématu.

V neposlední řadě děkuji své rodině za neustálou podporu a udržování motivace v náročnějších chvílích psaní.

Poděkování patří také všem respondentům, kteří si našli čas na vyplnění ankety a svými odpověďmi přispěli k realizaci výzkumu.

ABSTRAKT

Sexuální aktivita před sportovním výkonem je v oblasti sportu stále kontroverzním tématem, přičemž panuje celá řada mýtů a nepodložených přesvědčení o jejím vlivu na výkon. Tato bakalářská práce se zabývá jak v teoretické části, tak i v praktické části subjektivním vnímáním fyzických a psychických změn, konkrétně u hráčů ledního hokeje, po sexuální aktivitě.

Cílem práce bylo zjistit, zda hráči ledního hokeje vnímají subjektivní změny ve svém výkonu po sexuální aktivitě, a zda se přístup k této aktivitě liší mezi jednotlivými věkovými skupinami a výkonnostními kategoriemi. Výzkum byl proveden formou kvantitativního šetření prostřednictvím anonymní internetové ankety, která byla distribuována mezi aktivní hráče ledního hokeje působícím v různých výkonnostních úrovních.

Výsledky ukázaly, že většina hráčů své sexuální návyky před utkáním nemění, a že sexuální aktivita je vnímána spíše jako zdroj pozitivních emocí než jako negativní faktor ovlivňující výkon. Největší pozitivní vlivy byly zaznamenány v oblasti psychiky (zejména u sebedůvěry a redukce napětí a stresu). Naopak změny v pohybových schopnostech byly vnímány méně často a většinou neutrálně. Přístup hráčů k sexuální aktivitě před utkáním se mírně lišil podle věku a výkonnosti, ale hlavní roli hrála individuální preference.

Závěrem lze konstatovat, že sexuální aktivita před výkonem není plošně negativním jevem a zaslouží si individuální přístup. Výsledky práce mohou sloužit jako inspirace pro sportovce i trenéry při přemýšlení nad touto ještě nepříliš zpracovanou tematikou.

KLÍČOVÁ SLOVA

sexuální návyky sportovců; subjektivní vnímání změn; psychické aspekty výkonu; pohybové schopnosti; výkonnostní úroveň hráčů

ABSTRACT

Sexual activity prior to athletic performance is still a controversial topic in the field of sport, with many myths and unsubstantiated beliefs regarding its impact on performance. This bachelor thesis discusses both the theoretical part and the practical part of the subjective perception of physical and psychological changes, specifically among ice hockey players, after sexual activity.

The aim of this thesis was to investigate whether athletes perceive subjective changes in their performance following sexual activity, and whether attitudes towards this activity differ between age groups and performance categories. The research was conducted in the form of a quantitative investigation through an anonymous web-based survey distributed to active ice hockey players operating at different performance levels.

The results showed that most athletes do not change their sexual habits before a game and that sexual activity is perceived as a source of positive emotions rather than a negative factor affecting performance. The greatest positive influences were noted in the psychological domain (especially for self-confidence and tension and stress reduction). In contrast, changes in motor abilities were perceived less frequently and mostly neutrally. Players' attitudes towards sexual activity before games varied slightly by age and performance, but individual preference played a major role.

In conclusion, pre-performance sexual activity is not a universally negative phenomenon and deserves an individualised approach. The results of this work can serve as an inspiration for athletes and coaches when thinking about this not yet very elaborated topic.

KEYWORDS

sexual habits of athletes; subjective perception of changes; psychological aspects of performance; motor abilities; performance level of players

OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Sportovní výkon v ledním hokeji.....	9
2.1	Faktory ovlivňující sportovní výkon.....	9
2.1.1	Kondiční faktory	10
2.1.1.1	Silové schopnosti.....	12
2.1.1.2	Vytrvalostní schopnosti	12
2.1.1.3	Rychlostní schopnosti.....	13
2.1.1.4	Koordiniční schopnosti	13
2.1.2	Psychické faktory	13
3	Sexuální aktivita.....	17
3.1	Energetický výdej při pohlavním styku	18
3.2	Vliv sexuální aktivity na sportovní výkon	19
4	Cíle.....	23
5	Výzkumné otázky	23
6	Hypotézy	23
7	Metody	24
7.1	Design studie.....	24
7.2	Výzkumný soubor.....	24
7.3	Metody sběru a zpracování dat	24
8	Výsledky	26
8.1	Popis respondentů	26
8.2	Přístup hráčů k sexuální aktivitě před utkáním.....	27
8.2.1	Přístup hráčů k sexuální aktivitě podle věku.....	30
8.2.2	Přístup hráčů k sexuální aktivitě podle výkonnostní úrovně.....	32
8.3	Subjektivní vnímání vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon.....	34
9	Diskuse.....	46
9.1	Limitace	47
10	Závěr	49
11	Seznam obrázků	50
12	Seznam grafů.....	51
13	Seznam literatury	53
14	ukázka použité ankety	56

1 ÚVOD

Sexuální aktivita je nedílnou součástí lidského života, a to včetně života sportovců. Přesto je téma sexuální aktivity ve vztahu ke sportovnímu výkonu i nadále opomíjeno a často obestřeno mýty a předsudky. Mezi trenéry i samotnými hráči přetrvává představa, že sexuální aktivita před utkáním může negativně ovlivnit výkon sportovce, ať už z důvodu fyzického vyčerpání, nebo hormonálních změn, jako je snížení hladiny testosteronu (Stefani et al., 2016). Tato přesvědčení však dosud nebyla jednoznačně podložena vědeckými důkazy.

Dostupné odborné studie a systematické přehledy se v posledních letech začaly zabývat touto problematikou častěji, přičemž jejich závěry často vyvracejí obavy z negativních dopadů sexuální aktivity na sportovní výkon (Zavorsky & Brooks, 2022). Některé práce poukazují dokonce na možné pozitivní účinky, především v oblasti psychické pohody, snížení stresu a zlepšení spánku.

Tato bakalářská práce si proto klade za cíl zmapovat, jak hráči ledního hokeje vnímají změny ve svém výkonu po sexuální aktivitě, a zda existují rozdíly v jejich přístupu k této aktivitě před utkáním v závislosti na věku a výkonnostní úrovni.

Výsledky této práce mohou přinést nové poznatky jak pro hráče samotné, tak pro trenéry, kteří se v praxi mohou potýkat s rozhodováním, zda a jak se k otázce sexuální aktivity svých svěřenců před utkáním postavit. Vzhledem k individuálním rozdílům mezi hráči práce spíše nabízí vhled a podněty k zamyšlení než doporučuje plošná opatření. Téma může dále posloužit jako výchozí bod pro další výzkumy v oblasti vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon.

2 SPORTOVNÍ VÝKON V LEDNÍM HOKEJI

Sportovní výkon v ledním hokeji představuje komplexní projev schopností hráče nebo týmu, který vychází z kombinace fyzických, technických, taktických a psychických dovedností. Výkon je výsledkem efektivního využití těchto schopností během tréninku i soutěžního utkání. Celkově lze sportovní výkon v ledním hokeji chápat jako míru, do jaké je hráč nebo tým schopen efektivně aplikovat své dovednosti a znalosti v konkrétní herní situaci a dosahovat požadovaných výsledků. Kapitola si klade za cíl představit sportovní výkon jako komplexní výsledek interakce fyzických a psychických složek, které jsou zásadní pro úspěch v ledním hokeji.

2.1 Faktory ovlivňující sportovní výkon

Sportovní výkon představuje souhrn tělesných a psychických schopností jedince, které se projevují při vykonávání konkrétní sportovní činnosti. Můžeme jej charakterizovat jako průběh a výsledek účasti sportovce v dané disciplíně. Naopak sportovní výkonnost označuje schopnost sportovce dosahovat určité úrovně výkonu opakovaně a dlouhodobě (Pavliš, 1995).

Sportovní výkonnost i jednotlivé sportovní výkony je nezbytné vnímat v širších souvislostech, jelikož se na nich podílí celá řada faktorů. Výkon sportovce lze chápat jako aktuální stav daných faktorů, které determinují výsledek v daném momentě, nebo jako vývoj komplexů od narození jedince. Vývoj člověka je přitom zčásti ovlivněn vrozenými dispozicemi, které mají určitý vztah ke zvyšování výkonů (Dovalil, 2012).

Tyto vrozené dispozice lze zpravidla rozdělit do tří základních oblastí:

- **Morfologické**, kam patří například tělesná výška, hmotnost, složení těla a jeho celková stavba.
- **Fyziologické**, mezi ně můžeme zařadit například transportní kapacitu organismu pro kyslík či jiné parametry související s činností oběhového a dýchacího systému.
- **Psychologické**, jež zahrnují osobnostní charakteristiky, temperament, intelektové schopnosti a další mentální vlastnosti.

Vrozené dispozice se následně do určité míry přizpůsobují vlivům prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, a společně ovlivňují jeho tělesný, duševní i sociální vývoj. Dalším významným faktorem, který má vliv na sportovní výkon, je systematický

sportovní trénink. Jeho cílem je prostřednictvím postupných změn zvyšovat úroveň trénovanosti sportovce. Sportovní výkon lze dále analyzovat z hlediska jeho struktury. Lední hokej v tomto kontextu chápeme jako tzv. multifaktoriální výkon, tedy výkon, na jehož výsledné podobě se podílí celá řada různých faktorů, které se do určité míry mohou vzájemně zastupovat (Pavliš, 1995). Tento systémový přístup rozděluje sportovní výkon na jednotlivé složky, tzv. faktory výkonu. Společně se vyznačují tím, že jsou trénovatelné. Autor tyto faktory klasifikuje následovně (Dovalil, 2012):

- **Somatické** (konstituční znaky jedince)
- **Kondiční** (soubor pohybových schopností)
- **Technické** (specifické sportovní dovednosti)
- **Taktické** (vzorce jednání, jako taktické řešení, „činnostní jednání“, paměť)
- **Psychické** (osobnost sportovce a jeho regulace kognitivních, emočních a motivačních procesů)

Mezi ostatní faktory ovlivňující sportovní výkon, které nelze přímo zařadit do kondiční, technické, taktické, psychické nebo somatické složky, patří celá řada faktorů s nepřímým, avšak významným vlivem na výkonnost sportovce, které by se neměly opomíjet. Významnou roli hraje především výživa, která přispívá k optimální funkci metabolismu a efektivní regeneraci organismu. Neméně důležitý je také spánek, jenž zajišťuje nejen fyzickou regeneraci, ale také obnovu mozkových funkcí, které jsou zásadní pro soustředění, rozhodování a rychlé reakce. Dalším faktorem jsou regenerační procedury, jako jsou masáže, fyzioterapie nebo aktivní odpočinek, které výrazně přispívají ke zkrácení doby zotavení a ke snížení únavy. Vliv na výkon má rovněž prostředí, ve kterém sportovní aktivita probíhá, například klimatické podmínky, nadmořská výška nebo kvalita sportoviště (Dovalil, 2012).

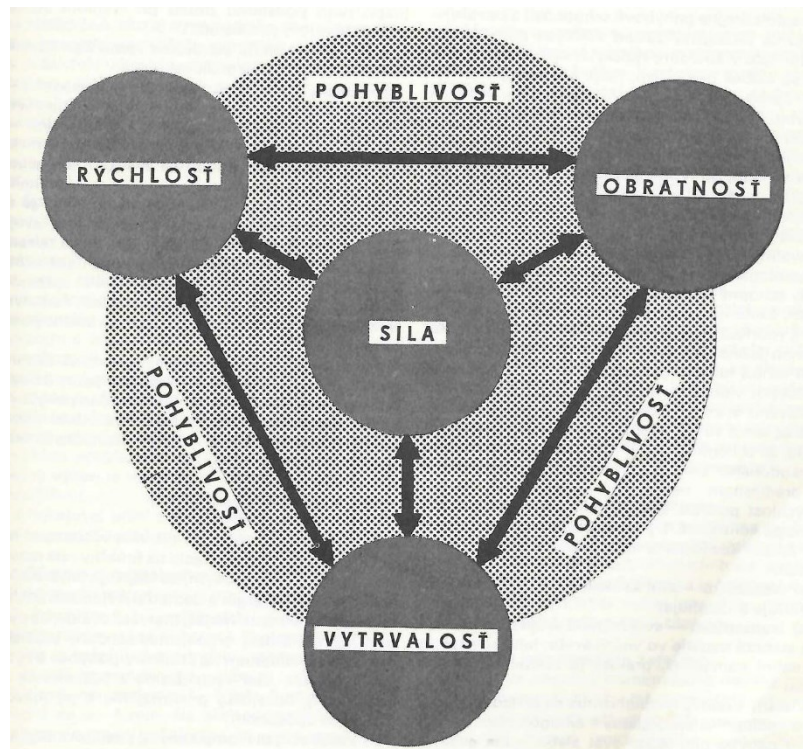
Vzhledem k tématu této práce jsou v teoretické části podrobněji rozpracovány pouze kondiční a psychické faktory. Tyto složky byly zvoleny záměrně, neboť představují oblasti, ve kterých lze očekávat nejvýraznější změny v souvislosti s psychologickými a fyziologickými procesy po sexuální aktivitě.

2.1.1 Kondiční faktory

Pohybové projevy člověka se realizují prostřednictvím komplexu silových, rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností, přičemž v rámci těchto složek lze rozlišit jednotlivé dílčí schopnosti, které jsou poměrně přesně definovány.

Všeobecně akceptované pohybové schopnosti rozdělujeme (poprvé Grundlach, 1968; Schnabel et al., 1997, jak citováno v Dovalil, 2012) na kondiční a koordinační. Novější přístupy uvažují také o kategorii schopností hybridních. Kondiční pohybové schopnosti jsou výrazně podmiňovány metabolickými procesy a souvisejí především se získáváním a využíváním energie potřebné pro vykonávání pohybové činnosti. Naproti tomu koordinační schopnosti jsou podmíněny především procesy řízení a regulace pohybu (Dovalil, 2012).

Tělesná příprava se zaměřuje na systematické zlepšování základních pohybových schopností, mezi které patří vytrvalost, síla, rychlost a obratnost. Tyto schopnosti jsou souhrnně označovány termínem kondice. Kondice představuje základnu pro rozvoj herních dovedností, přičemž současná úroveň vrcholového sportu klade na kondici hráčů mimořádné nároky (Kostka et al., 1986).



Obrázek 1: Vzájemná souvislost a provázanost pohybových schopností hokejistů dle Horského (1977)

2.1.1.1 *Silové schopnosti*

Pavliš (1995) a Bukač & Dovalil (1990) shodně popisují silové schopnosti v ledním hokeji jako velmi zásadní. Zapojují se do mnoha činností např. rychlosti bruslení, herní činnosti jednotlivce, přístupu k soupeři a osobních soubojů. Ale zasahují také do taktiky a psychiky. Silové schopnosti rozlišují podle vnějšího projevu, typu svalové kontrakce a požadavcích jejich rozvoje.

Dělení silových schopností dle Pavliše (1995):

Statická síla se v ledním hokeji uplatňuje například při přetlačování v osobních soubojích nebo při blokování soupeře.

Dynamická síla se dále člení na:

- **Výbušná (explozivní) síla**, která je charakteristická pro maximální zrychlení proti nízkému odporu. Využívá se například při startech, střelbě nebo vhazování.
- **Rychlá síla**, jež spočívá v nemaximálním zrychlení při nízkém odporu, typicky při bruslení nebo změně směru.
- **Vytrvalostní síla**, která se vyznačuje nízkým odporem a stálou, nevelkou rychlostí. Slouží především jako podpůrný druh síly pro udržení silového výkonu během celého utkání.
- **Maximální síla**, jejímž cílem je překonání vysokého až hraničního odporu malou rychlostí. Je základem pro ostatní druhy silových schopností a ovlivňuje také úspěšnost osobních soubojů.

2.1.1.2 *Vytrvalostní schopnosti*

Vytrvalost lze chápat jako schopnost vykonávat dlouhodobou tělesnou činnost efektivně a s co nejmenším poklesem výkonu v důsledku únavy. V teorii sportovního tréninku se podle délky, intenzity zatížení a způsobu energetického krytí rozlišuje vytrvalost aerobního a anaerobního typu (Bukač & Dovalil, 1990). Vytrvalostní schopnosti jsou především podmíněny úrovní fyziologických funkcí, jako jsou okysličovací a transportní procesy ve svalech a rozvoj oběhově dýchacího systému. Vedle toho hrají roli i v procesech psychických a morálně volních (Pavliš, 1995).

Pavliš (1995) a Dovalil (2012) shodně dělí vytrvalostní schopnosti na:

- **Dlouhodobou vytrvalost** (jedná se o činnost trvající déle než 10 minut, která je energeticky zajišťována aerobně, tedy za přístupu kyslíku)

- **Střednědobou vytrvalost** (činnost trvající 3-10 minut, zajišťována laktátovým systémem (dále jen LA) a kyslíkem (O₂))
- **Krátkodobou vytrvalost** (anaerobní činnost trvající přibližně 2–3 minuty, která je energeticky zabezpečována převážně prostřednictvím LA)
- **Rychlostní vytrvalost** (činnost v délce trvání do 30 sekund, která je krytá z ATP-CP systémem)

2.1.1.3 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti definuje Pavliš (1995) jako schopnost vykonávat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 sekund) co nejrychleji. Jedná se o činnost maximální intenzity, prováděnou bez odporu nebo pouze s malým odporem a maximální výkon není omezen únavou. Energeticky jsou rychlostní projevy zajišťovány ATP-CP systémem.

Dovalil (2012) rozděluje rychlostní schopnosti na:

- **Rychlost reakční** (je spojená se zahájením pohybu)
- **Rychlost acyklickou** (co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů)
- **Rychlost cyklickou** (daná vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů)
- **Rychlost komplexní** (kombinace všech předešlých, nejčastěji se vyskytuje jako rychlost lokomoce)

Při hokeji je nezbytné velké množství acyklických pohybů s velkým zrychlením, protože hra často vyžaduje náhlé změny směru i rychlosti.

2.1.1.4 Koordinační schopnosti

V řadě sportů, mimo jiné i v ledním hokeji, jsou nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, rytmus, rovnováhu, odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se a na přesnost provedení. V těchto případech hraje hlavní roli funkce centrálního nervového systému a nižších řídicích center. Cílevědomý rozvoj koordinačních schopností představuje klíčový předpoklad pro efektivní a rychlé osvojování techniky, včetně jejího následného využívání (Dovalil, 2012).

2.1.2 Psychické faktory

Podle Evropské federace sportovní psychologie (FEPSAC, 2016, as cited in v Horn & Smith, 2019) se sportovní psychologie zabývá psychologickými základy, procesy a důsledky duševní regulace sportovní činnosti jednotlivce či skupiny. Zaměřuje se na

různé dimenze lidského chování, včetně afektivní, kognitivní, motivační a senzomotorické složky.

Psychologické aspekty hrají v oblasti sportovního výkonu zásadní roli a mohou výrazně ovlivnit výkon hokejisty na ledě. Mezi klíčové složky těchto faktorů patří motivace, sebedůvěra, schopnost zvládat stres, koncentrace a regulace energie. Tyto faktory přispívají k udržení optimálního mentálního nastavení, které je nezbytné pro stabilní a kvalitní výkon. Skutečná podstata psychologického aspektu však nespočívá pouze v individuálním výkonu, ale také v týmové soudržnosti, která sjednocuje hráče při dosahování společného cíle. Klíčovou roli v tomto procesu hraje vzájemná důvěra, otevřená komunikace a přátelské vazby mezi spoluhráči, které vytvářejí silný týmový duch (Burton & Raedeke, c2008). Podle Bedřicha & Dovalila (2009) jsou psychické vlastnosti osobnosti vhodné pro hráče ledního hokeje, důležitým předpokladem pro podání maximálního herního výkonu. Mezi tyto vlastnosti patří například sebedůvěra, koncentrace, agresivnost, bojovnost, průbojnost, pohotovost a odolnost.

Motivace je definována jako podnět, který iniciuje chování, ovlivňuje jeho směr a intenzitu. Je komplexním procesem, do kterého se zapojují různé faktory, jako jsou potřeby, emoce a vůle, které formují výkon jednotlivce (Dovalil, 2012). Motivace se skládá z vnitřních a vnějších motivů. V oblasti sportu jsou vnitřními motivy podněty, které nás motivují k vykonávání dané sportovní činnosti, jako je například nadšení či radost z pohybu. Vnější motivy naopak zahrnují externí odměny, které mohou ovlivnit naše rozhodování a výkon (Blahutková & Sližik, 2014). Motivační struktury prochází vývojem na základě věku sportovců, ale i jejich výkonnosti. U mladších sportovců nebo na počátku sportovní kariéry často nezáleží tolik na konkrétním sportu, ale řídí se vnějšími podněty (parta, reklama, četba, vliv blízkých osob) a osobním prožitkem. V průběhu druhého stadia se však postoj ke sportovním činnostem mění na základě úspěchů a neúspěchů. V dalším stadiu motivační struktury nabývají na významu soutěžní motivy, touha po sebeuplatnění a sociální odezvě. Výkon sportovce je často ovlivněn sekundárními motivací, a to jak v oblasti osobních cílů (vítězství, rekordy, sláva, finance), tak i v oblasti společenských cílů (reprezentace, kontakty, mediální viditelnost). V posledním vývojovém stadiu se vztah k dosahování maximálních výkonů vytrácí a motivace přechází k samotné radosti z vykonávané činnosti. Je zajímavé, že takto motivovaní sportovci mívají často větší úspěchy než dříve (Slepička et al., 2011).

Sebedůvěra představuje víru v úspěch a je spojena s vysokým očekáváním pozitivního výsledku. Může napomáhat k vyvolání pozitivních emocí, zlepšení koncentrace, efektivnímu stanovování cílů, zvýšení vynakládaného úsilí, soustředění se na herní strategie a udržení výkonnostní stability. Celkově sebedůvěra ovlivňuje nejen emoce, ale i myšlení a chování sportovce, čímž zásadně přispívá k jeho sportovnímu výkonu (Weinberg & Gould, 2019).

Podle Weinberga a Goulda (2019) existuje pozitivní vztah mezi sebedůvěrou a sportovním výkonem, přičemž výkon roste se zvyšující se úrovní sebedůvěry až do tzv. optimálního bodu. Optimální sebedůvěra znamená, že sportovec pevně věří, že může dosáhnout svých cílů, pokud vynaloží potřebné úsilí. Tato víra nejen podporuje motivaci, vytrvalost a odolnost vůči tlaku, ale také pomáhá sportovci lépe zvládat chyby a neúspěchy, protože silná víra v sebe sama umožňuje poučit se z omylů, aniž by narušila jeho celkové psychické nastavení.

V této práci je používán pojem sebedůvěra, který odpovídá anglickému termínu self-confidence a označuje víru sportovce ve vlastní schopnost podat dobrý výkon, efektivně zvládat dovednosti, rozhodovat se pod tlakem a překonávat překážky. Ačkoli v běžném jazyce bývá tento pojem často zaměňován se sebevědomím, z odborného hlediska mezi nimi existuje rozdíl. Sebedůvěra se vztahuje ke konkrétním činnostem a výkonovým situacím, zatímco sebevědomí bývá chápáno obecněji jako celkové hodnocení vlastní hodnoty či osobnosti (Teorie sebevědomí a sebedůvěry, 2006). V rámci ankety a vzhledem k jazykovým zvyklostem hokejového prostředí je použit termín sebevědomí.

Pozornost je kognitivní proces, který umožňuje zaměřit vědomí na určité informace získané prostřednictvím smyslových vjemů. Vzhledem k její omezené kapacitě je nezbytné, aby sportovec uměl tento proces řídit. Koncentrace představuje komplexní mentální dovednost, která zahrnuje různé složky, mezi nimiž hrají klíčovou roli selektivní pozornost a trvalé soustředění. Selektivní pozornost se týká schopnosti sportovce zaměřit se na relevantní podněty a současně potlačit ty, které jsou irelevantní či rušivé (např. hluk publika). Naopak trvalé soustředění označuje schopnost udržet pozornost na důležitém podnětu po delší časový úsek, což je klíčové pro stabilní a konzistentní výkon během celého sportovního utkání (Burton & Raedeke, c2008). Některé požadavky na pozornost ve sportu se objevují v protikladu. Koncentrovaná pozornost umožňuje hlubší soustředění, ale má menší rozsah. Naopak rozdělená pozornost zahrnuje více podnětů,

a je povrchní. Únava pozornost narušuje, zatímco zájem, zaujetí nebo fascinace pozornost zvyšují (Slepička et al., 2011).

Stres je proces, při kterém sportovec vnímá hrozbu a reaguje na ni sérií psychologických a fyziologických změn, včetně zvýšené aktivací organismu a prožitkem úzkosti. Sportovec stres obvykle pocítuje v momentě setkání s požadavky, které je obtížně splnit, a na které se vážou negativní důsledky. Zatímco mírná úzkost před sportovním výkonem je přirozená a může mít i aktivační funkci, dlouhodobý nebo chronický stres může negativně ovlivnit fyzické i duševní zdraví sportovce. (Jarvis, 2006). Stres je nerovnováha mezi tím, co se od nás očekává (konkurenční požadavky), a tím, jak vnímáme své schopnosti tyto požadavky splnit (osobní kontrola) v situacích, ve kterých je důležitý úspěch (Burton & Raedeke, c2008).

Regulace energie ve sportovní psychologii se vztahuje k řízení úrovně fyziologického a psychického nabuzení, které se pohybuje na škále od hlubokého klidu až po intenzivní vzrušení. Pro optimální sportovní výkon je nezbytné, aby si sportovec osvojil schopnost upravovat svou míru aktivace v závislosti na konkrétní situaci. Když se sportovci snaží vzrušení zvýšit hovoří se o psychickém nabuzení. Pokud je vzrušení příliš vysoké mluví se o pocitu psychického vyčerpání (Burton & Raedeke, c2008). Slepička et al. (2011) uvádí, že pro dosažení optimálního sportovního výkonu je klíčová střední úroveň aktivace organismu. Příliš nízká nebo naopak příliš vysoká aktivace může vést ke snížení výkonnosti. Aktivační úroveň je ovlivňována řadou vnějších i vnitřních faktorů, mezi které patří emoce, motivace a další psychické procesy. Změny aktivační úrovně mohou být ovlivněny hormony (Slepička et al., 2011). V této souvislosti je důležitá také regulace emočních procesů, která zahrnuje potlačování negativních emocí (např. strach, přehnanou agresivitu) a zároveň posilování emocí pozitivních, jako je sebekontrola, disciplína, rozhodnost či samostatnost (Bedřich & Dovalil, 2009). Na oblast regulace emocí navazuje také otázka agrese ve sportovním prostředí. Ve sportovní psychologii je pojem agrese chápán užším způsobem, než jak je běžně interpretován širokou veřejností. To, co bývá laicky označováno jako „dobrá“ agrese, je z odborného pohledu zpravidla vnímáno jako asertivní chování, konkrétně intenzivní a emotivní výkon v rámci pravidel, bez úmyslu soupeři ublížit. Naproti tomu skutečná agrese je definována jako chování s úmyslem způsobit fyzickou nebo psychickou újmu (Weinberg & Gould, 2019).

3 SEXUÁLNÍ AKTIVITA

V minulosti byla sexuální abstinence považována za účinný způsob, jak podpořit sportovní výkon a dosáhnout harmonie mezi tělem a duchem. Řeční a římské pedagogové věřili, že dosažení úspěchu vyžaduje značné oběti. Dlouholetý mýtus, že sportovci by měli před důležitými soutěžemi abstinovat, může vycházet z teorie, že sexuální frustrace vede ke zvýšené agresivitě a že akt ejakulace snižuje hladinu testosteronu, což snižuje agresivitu a svalovou sílu. Častým argumentem mnoha trenérů je také to, že pohlavní styk před výkonem způsobuje zbytečný výdej energie, a tím negativně ovlivňuje sportovní výsledky (Stefani et al., 2016). Ve skutečnosti by sex mohl změnit výkon buď prostřednictvím fyziologických, nebo psychologických faktorů (McGlone & Shrier, 2000). V roce 2014 trenér fotbalové reprezentace Bosny a Hercegoviny oznámil médiím, že jeho hráčům bylo během Mistrovství světa v Brazílii zakázáno mít pohlavní styk. Také někteří olympijští sportovci veřejně uváděli, že v rámci přípravy dodržují sexuální abstinenci noc před závodem, případně i několik dní či týdnů předem. Známy je i případ boxera Muhammada Aliho, o němž se traduje, že se před důležitými zápasy zdržoval sexuální aktivity až šest týdnů. Ukazuje se však, že taková míra abstinence nemusí být nutná (BerkeleyWellness, 2017). Oproti těmto tradičním postojům se kondiční trenér Jan Netscher staví k sexuální aktivitě tolerantněji. V individuálních případech, například u nervózního sportovce, ji považuje za možný prostředek psychického uvolnění a zlepšení psychické pohody. Za klíčové však považuje, aby byl sportovec následující den připraven podat optimální výkon (Roh, 2011).

S postupem času a díky rozvoji vědeckých poznatků se mění i přístup k předzápasové přípravě sportovců, která dnes představuje komplexní proces zahrnující nejen kondici, ale také péči o spánek, mentální přípravu, výživu a další faktory klíčové pro optimalizaci výkonu. Tento širší pohled na přípravu sportovců vede k rostoucímu zájmu o systematické a vědecky podložené zkoumání různých aspektů, včetně vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon. Výzkum v této oblasti naznačuje, že sexuální aktivita, jakožto nedílná součást lidské existence, může hrát v kontextu sportovního výkonu podstatnou roli. Studium vztahu mezi sexuální aktivitou a faktory ovlivňujícími sportovní výkon proto představuje důležitý směr, který může přispět k hlubšímu porozumění této problematice.

Tato práce se zaměřuje na sexuální aktivitu jako na jeden z potenciálních faktorů, které mohou ovlivňovat sportovní výkon. Jejím cílem není detailně analyzovat samotný průběh sexuální aktivity, ale spíše poukázat na její možné souvislosti s výkonností sportovce, zejména ve vztahu k jejímu vlivu na fyzickou a psychickou složku sportovního výkonu.

3.1 Energetický výdej při pohlavním styku

Sexuální aktivita je z fyziologického hlediska formou pohybové činnosti, a tedy také spotřebovává určité množství energie. Energetický výdej během sexu se však může výrazně lišit v závislosti na délce trvání, intenzitě aktivity, tělesné hmotnosti a individuálním nasazení (Frappier et al., 2013).

Tuto problematiku zkoumala studie, které se zúčastnily mladé zdravé páry z provincie Québec ve věku 18–35 let. Výsledky ukázaly, že průměrný energetický výdej během sexuální aktivity činil u mužů 101 kcal, což odpovídá intenzitě 4,2 kcal za minutu. U žen byl zjištěn průměrný výdej 69,1 kcal, tedy 3,1 kcal za minutu. Intenzita sexuální aktivity byla u mužů v průměru 6,0 METs¹ a u žen 5,6 METs. Tyto hodnoty odpovídají střední intenzitě fyzické aktivity. Průměrná délka trvání jedné sexuální aktivity byla 24,7 ± 12,2 minuty, s rozptylem v rozmezí od 10 do 57 minut. Do celkové délky byl zahrnut čas přede hry, samotného pohlavního styku a dosažení alespoň jednoho orgasmu jedním z partnerů. Aktivita končila podle uvážení páru (Frappier et al., 2013). Na rozdíl od této studie přináší Casazza et al. (2013) konzervativnější odhad energetického výdeje během pouze pohlavního styku. Uvádějí průměrnou intenzitu aktivity 3 METs, což odpovídá výdeji přibližně 3,5 kcal/min u osoby vážící 70 kg. Tato hodnota je srovnatelná například s chůzí mírným tempem (přibližně 4 km/h). Vzhledem k tomu, že průměrná délka pohlavního styku se podle jejich údajů pohybuje okolo 6 minut, činí celkový výdej energie přibližně 21 kcal. Pro srovnání, stejná osoba by během sledování televize ve stejném čase spálila zhruba třetinu této hodnoty.

Často uváděný údaj, že během jedné sexuální aktivity může každý z partnerů spálit mezi 100 až 300 kcal, je podle autorů studie pravděpodobně přehnaný. K tomuto tvrzení totiž dosud neexistují vědecky podložená data. (Frappier et al., 2013) a (Casazza et al.,

¹ Hodnota 1 MET (Metabolic Equivalent of Task) odpovídá klidovému energetickému výdeji za jednu hodinu. Čím vyšší je hodnota MET, tím náročnější je daná aktivita z hlediska spotřeby energie (*Metabolický ekvivalent (MET)*).

2013) Výsledky studií naznačují, že i když má sexuální aktivita určitý pozitivní vliv na energetický výdej, její skutečný přínos z hlediska spalování kalorií bývá nižší, než se běžně předpokládá.

McGlone & Shrier (2000) uvádějí, že běžný pohlaví styk manželských páru spálí pouze 25-50 kalorií, což odpovídá energetickému ekvivalentu chůze po dvou schodech. Avšak neuvádějí, kde data čerpají. Tímto zpochybňují rozšířenou představu, že by sexuální aktivita v noci před výkonem mohla negativně ovlivnit laboratorní fyziologické testy výkonnosti.

3.2 Vliv sexuální aktivity na sportovní výkon

V posledních letech se objevuje stále více studií, které se zabývají otázkou, zda sexuální aktivita ovlivňuje sportovní výkon. Dopad sexuální aktivity na sportovní výkon zůstává stále nejednoznačný, avšak většina dosavadních studií se shoduje na tom, že sexuální aktivita nemá přímý vliv na sportovní výkon. Přesto však stále chybí dostatek kvalitních a kontrolovaných výzkumů, které by tuto problematiku podrobněji objasnily (Stefani et al., 2016).

Meta-analýza Zavorskyho & Brookse (2022), která zahrnovala 9 studií, se zaměřila na vliv sexuální aktivity v období 30 minut až 24 hodin před fyzickou aktivitou. Vzhledem k tomu, že téměř všichni účastníci byli muži, je třeba brát v úvahu omezenou možnost zobecnění výsledků na ženskou populaci. Výsledky ukázaly, že sexuální aktivita v uvedeném časovém rozmezí neovlivňuje objektivní měřítka fyzické zdatnosti, jako je aerobní kapacita, vytrvalost pohybového aparátu a svalová síla/výkon. Je však důležité zdůraznit, že žádná ze zahrnutých studií nezohledňovala účinky sexuální aktivity během skutečné sportovní soutěže. Dále nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi osobami, které před testem sexuálně abstinovaly, a těmi, které sexuální aktivitu měly (Zavorsky & Brooks, 2022). Stefani et al. (2016) ve svém systematickém přehledu doporučují, aby mezi sexuální aktivitou a sportovním výkonem uplynulo alespoň několik hodin.

Studie Valenti et al. (2018) se zabývala vlivem pohlavního styku uskutečněného 12 hodin před fyzickou zátěží na produkci svalové síly dolních končetin u silově trénovaných mužů. Testování probíhalo pomocí izokinetické dynamometrie, a bylo zaměřeno na hodnocení extenze a flexe kolene. Výsledky ukázaly, že pohlavní aktivita

nemá statisticky významný vliv na svalovou sílu, což naznačuje, že omezení sexuální aktivity před krátkodobým fyzickým výkonem s vysokou intenzitou není nezbytné.

Ve studii Zavorsky et al. (2019) bylo zajímavým zjištěním, že čím intenzivnější a příjemnější byl orgasmus z pohlavního styku večer před cvičením, tím nižší byl naměřený systolický krevní tlak (SBP). Tento efekt podpořily i další studie, které prokázaly příznivý vliv sexuální aktivity na snížení krevního tlaku.

V rozporu s většinou dosavadních studií je výzkum Kirecci et al. (2022), který byl zaměřen na vliv pohlavního styku na svalovou sílu dolních končetin u poloprofesionálních sportovců. Výzkumu se zúčastnilo 50 fyzicky i sexuálně aktivních mužů s průměrným věkem 29 let. Pohlavní styk trval v rozmezí 5-19 minut. Všichni splnili podmínku, že sexuální aktivita proběhla do 24 hodin před druhým testováním. V následujícím týdnu pak všichni dodrželi sexuální abstinenci ve stejném časovém rozmezí před poslední sérií měření.

Svalová síla byla hodnocena na základě maximální zvednuté hmotnosti při dřepu. Před pohlavním stykem činil průměr $109,4 \pm 11,41$ kg, zatímco po styku klesl na $107 \pm 11,05$ kg. Tento rozdíl byl statisticky významný ($p = 0,001$)², což ukazuje na potenciální negativní dopad pohlavního styku na sílu dolních končetin. Byla rovněž provedena korelační analýza mezi délkou styku a výkonem, která sice prokázala negativní vztah, ale ten nebyl statisticky významný ($p = 0,366$) (Kirecci et al., 2022).

Autoři studie na základě získaných dat konstatují, že pohlavní styk 24 hodin před sportovním výkonem může mít negativní dopad na svalovou sílu, nicméně zjištěný rozdíl 2 kg pravděpodobně není klinicky významný. Zároveň upozorňují na obtížnost provádění optimalizovaných výzkumů v této oblasti a potřebu dalších kvalitních studií pro přesnější posouzení vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon (Kirecci et al., 2022). Soori et al. (2017) dodává, že mít sex několik hodin před výkonem má negativní psychologické i fyziologické účinky na sportovní výkon.

Sexuální aktivita u mužů vyvolává hormonální změny, které mohou do určité míry ovlivnit sportovní výkon. Klíčovým hormonem je testosteron, jenž ovlivňuje svalovou sílu, agresivitu a soutěživost. Výzkum ukazuje, že ejakulace může u mužů vést k dočasnému poklesu hladiny testosteronu, i když míra a délka tohoto poklesu se liší.

² p-hodnota je statistický ukazatel, který udává, jak pravděpodobné je, že by dosažený výsledek mohl vzniknout náhodou. Čím víc je číslo blíže k 0, tím je výsledek přesnější (*P hodnota*).

Jak uvádí BiologyInsights Team (2025), s odkazem na studii publikovanou v *The Journal of Sexual Medicine* (2016), muži, kteří se zdrželi ejakulace po dobu tří dnů, byla naměřena vyšší hladina testosteronu ve srovnání s těmi, kteří se sexuální aktivitě věnovali denně. Jejich hladiny se ale vrátily k výchozím hodnotám během několika hodin (BiologyInsights Team, 2025). Sexuolog Ondřej Trojan upozorňuje, že pokud se sportovec věnuje sexu večer před utkáním a následně má dostatek spánku, není důvod se domnívat, že by sex měl negativní dopad na jeho výkon. Naopak, za méně vhodné by považoval sexuální aktivitu bezprostředně před samotným výkonem, například ráno před utkáním. Z hlediska hormonálních změn navíc uvádí, že po pohlavním styku nedochází k výraznému poklesu hladiny testosteronu. Tento hormon je přitom často spojován s bojovností a soutěživostí, a hraje zvláště významnou roli u mužských sportovců (Tolar, 2006).

Podle sexuologa Jaroslava Zvěřiny má sexuální aktivita u mužů výrazný zklidňující účinek, jelikož během ní dochází k uvolňování endorfinů a kanabinoidů. Tyto biologické procesy přispívají ke snížení stresu a agresivity, čímž působí relaxačně a pozitivně ovlivňují psychický stav. Sex je podle něj stabilním zdrojem pozitivních emocí bez dlouhodobých negativních dopadů a ve srovnání například s nadměrnou konzumací alkoholu představuje zdravější formu odreagování. Zvěřina však zároveň upozorňuje, že nelze činit obecně platné závěry, neboť účinky sexuální aktivity jsou silně individuální. V některých případech může mít sex i negativní vliv (Roh, 2011).

Sexuální aktivita ovlivňuje také hladinu kortizolu, což je primární stresový hormon v těle. Obecně platí, že sex může přispět ke snížení hladiny kortizolu, a tím podpořit regeneraci organismu. Nadměrné snížení kortizolu by však naopak mohlo zmírnit akutní stresovou reakci, která je nezbytná pro podání maximálního výkonu. Studie publikovaná v časopise *Psychoneuroendocrinology* (2010, cit. in BiologyInsights Team, 2025) ukázala, že sexuální aktivita v páru vedla k většímu poklesu hladiny kortizolu než masturbace, což naznačuje, že v regulaci hormonální odezvy hraje významnou roli i intimita. Vedle testosteronu dochází po orgasmu i k výraznému nárůstu hladiny prolaktinu, což je hormon spojený s pocitem relaxace a poklesem aktivity dopaminu. Tento jev může krátkodobě snižovat motivaci a pozornost, což může být z hlediska sportovní přípravy podstatné, zejména pokud k sexuální aktivitě dojde krátce před výkonem (BiologyInsights Team, 2025).

Pokud jsou sportovci noc před závodem nadměrně nervózní nebo neklidní, může pro ně být sexuální aktivita účinným způsobem, jak se uvolnit. Naopak ti, kteří jsou již klidní nebo nemají v této době o sex zájem, si mohou vystačit s kvalitním spánkem. Tento pohled naznačuje, že účinky se liší podle individuálních zvyklostí a preferencí. Noc před důležitým závodem není vhodné měnit zaběhlé rutiny sportovce. Klíčová je konzistence (McGlone & Shrier, 2000). V praxi se zdá, že ne samotná soulož, ale spíše doprovodné noční společenské aktivity, spánek, konzumace alkoholu a možná i snížená koncentrace na sportovní úkol, které mohou u sportovce způsobit pokles výkonnosti (Anshel, 1981).

4 CÍLE

Cílem praktické části této bakalářské práce bylo zjistit, zda hokejoví hráči subjektivně vnímají změny ve svém sportovním výkonu po sexuální aktivitě. Součástí cíle bylo také analyzovat rozdíly v přístupu hráčů k sexuální aktivitě před utkáním s ohledem na jejich věk a výkonnostní úroveň.

5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní výzkumná otázka:

Vnímají subjektivně hokejoví hráči změny ve sportovním výkonu po sexuální aktivitě?

Výzkumné podotázky:

Liší se přístup k sexuální aktivitě před utkáním u hráčů v závislosti na jejich věku?

Liší se přístup k sexuální aktivitě před utkáním u hráčů v závislosti na jejich výkonnostní úrovni?

6 HYPOTÉZY

H1: Hokejoví hráči subjektivně nevnímají významné změny ve svém sportovním výkonu po sexuální aktivitě, přičemž případné změny se projevují spíše na psychické než na fyzické úrovni.

H2: S rostoucím věkem a výkonnostní úrovní hokejistů se mění přístup k sexuální aktivitě před utkáním.

7 METODY

V této kapitole jsou popsány postupy použité při realizaci výzkumného šetření. Cílem metodologické části je objasnit, jak byl výzkum navržen a proveden, jakým způsobem byl definován výzkumný soubor, jak probíhal sběr dat a jak byly získané informace následně zpracovány. Kapitola je členěna do několika podsekcí, které se věnují designu studie, charakteristice respondentů, metodám sběru a analýzy dat.

7.1 Design studie

Výzkum byl realizován formou kvantitativního šetření s využitím strukturované online ankety. Zvolený design umožnil oslovit větší počet respondentů a zároveň zajistit jejich anonymitu vzhledem k citlivosti zkoumaného tématu. Cílem bylo získat subjektivní postoje a zkušenosti aktivních hokejistů v souvislosti se sexuální aktivitou a jejím vnímaným vlivem na sportovní výkon.

7.2 Výzkumný soubor

Cílovou skupinu výzkumu tvořili aktivní hráči ledního hokeje v České republice v soutěžním období 2024/2025. Anketu vyplnilo celkem 130 respondentů, přičemž 6 z nich bylo z analýzy vyřazeno z důvodu neaktuálního statusu aktivního hráče. Výsledný výzkumný soubor tedy tvoří 124 aktivních hokejistů napříč výkonnostními úrovněmi – extraliga, 1. liga, 2. liga, univerzitní liga a extraliga juniorů. Věkové rozpětí respondentů se pohybovalo mezi 18 a 35 lety.

7.3 Metody sběru a zpracování dat

Data byla sbírána prostřednictvím online ankety, která byla distribuována e-mailem a telefonicky oslovením hokejových klubů napříč Českou republikou, a dále byl sdílen přímo mezi hráči a rozšiřován v rámci hráčských skupin. Po technické stránce byl sběr dat realizován pomocí nástroje Google Forms, který umožnil jednoduchou distribuci a následný export do programu Microsoft Excel, kde byla dále zpracována, analyzována, roztríděna a graficky znázorněna. Účast byla zcela dobrovolná a odpovědi byly anonymní, což mělo přispět k otevřenějším a upřímnějším odpovědím vzhledem k citlivosti zkoumaného tématu. Sběr dat probíhal v období duben až květen 2025, které v hokejovém prostředí spadá do mimosezónní fáze, což mohlo negativně ovlivnit návratnost ankety. Kromě nevhodného načasování mohl nižší počet respondentů souviset

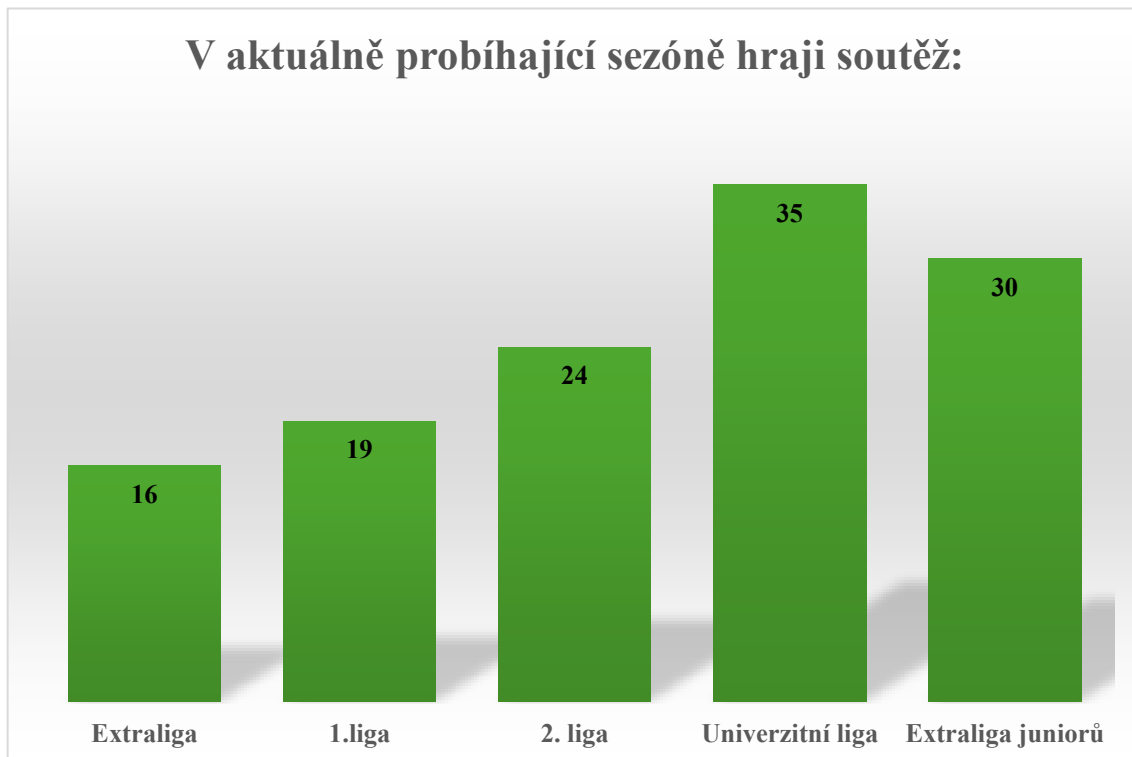
i s citlivostí tématu. Část ankety, konkrétně 8 otázek, byla převzata z diplomové práce Bc. Petra Vajdy, přičemž byly upraveny tak, aby lépe odpovídaly zaměření tohoto výzkumu. Zbývající část otázek byla autorsky vytvořena s ohledem na cíle práce a požadované výstupy.

8 VÝSLEDKY

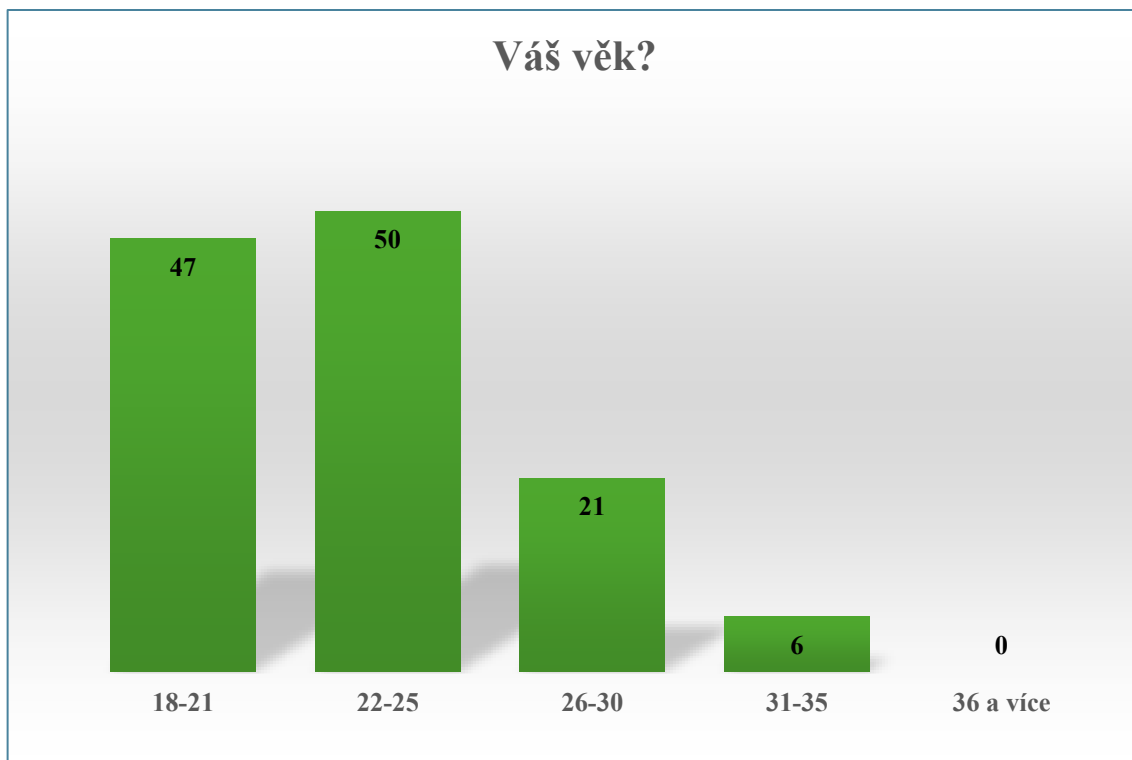
Následující část práce se věnuje analýze, popisu a vyhodnocení dat získaných prostřednictvím výzkumného šetření. Kapitola je rozdělena do několika podkapitol, které postupně přibližují jednotlivé tematické okruhy zkoumané v anketě. Nejprve je představen popis respondentů, který poskytuje základní informace o složení výzkumného vzorku. Následující části se zaměřují na přístup hráčů k sexuální aktivitě před utkáním a na jejich subjektivní vnímání vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon.

8.1 Popis respondentů

Graf č. 1 zachycuje rozdělení respondentů podle soutěží, ve kterých aktuálně působí. Nejpočetnější skupinu tvořili hráči z univerzitní ligy (35), následováni účastníky extraligy juniorů (30), 2. ligy (24), 1. ligy (19) a extraligy (16). Na tento přehled navazuje graf č. 2, který zobrazuje věkové rozložení respondentů. Největší zastoupení měli hráči ve věku 22–25 let (50 respondentů), následováni skupinou 18–21 let (47). Méně početné byly věkové skupiny 26–30 let (21) a 31–35 let (6). Věková kategorie nad 36 let nebyla mezi respondenty zastoupena.



Graf 1: Rozdělení hráčů podle soutěže

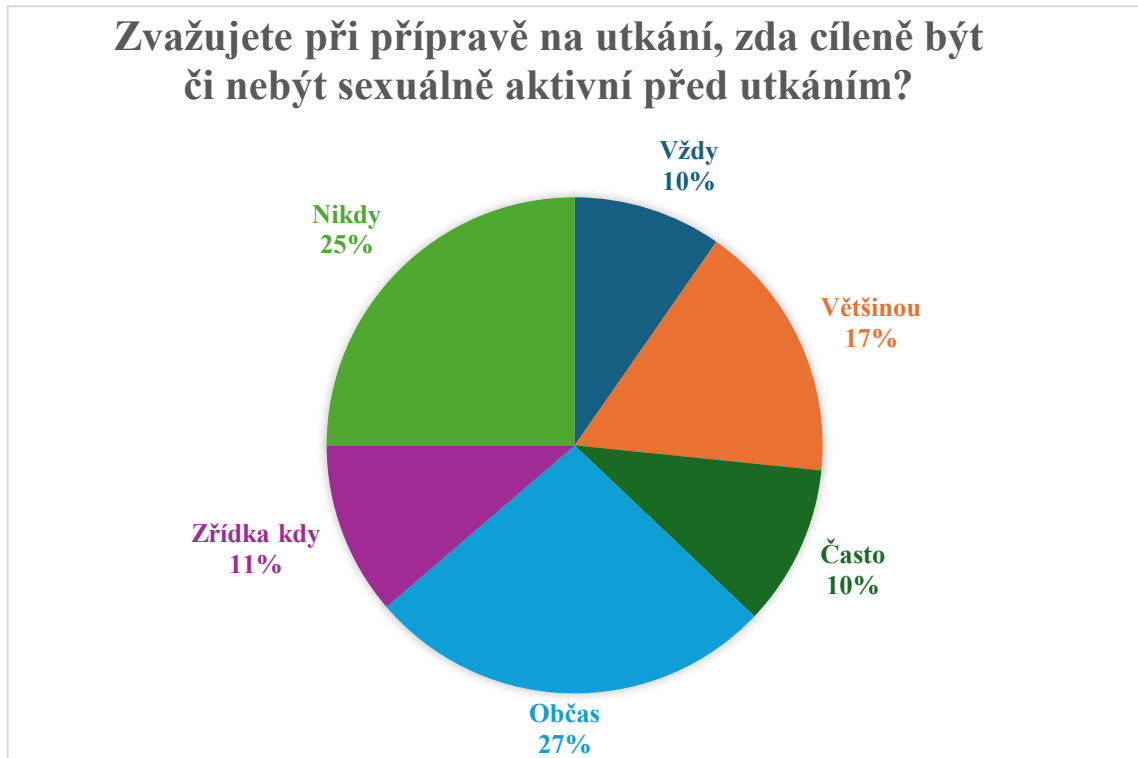


Graf 2: Věkové rozložení hráčů

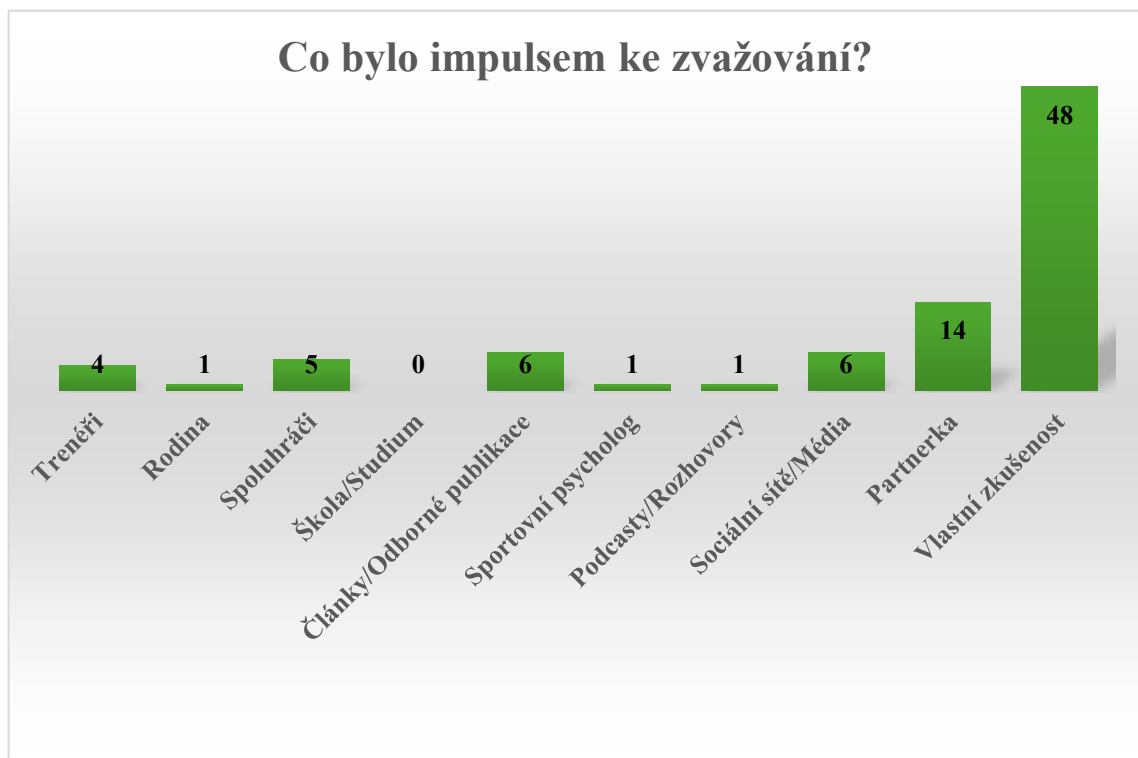
8.2 Přístup hráčů k sexuální aktivitě před utkáním

Zda sportovci při přípravě na utkání cíleně zvažují, zda být či nebýt sexuálně aktivní před samotným výkonem znázorňuje graf č. 3. Výsledky ukazují značnou variabilitu v přístupu jednotlivých respondentů. Pouze 10 % sportovců tuto otázku zvažuje vždy, 17 % většinou a 10 % často. Největší skupinu tvoří ti, kteří nad touto problematikou přemýšlejí občas, a to 27 % respondentů. Dalších 11 % sportovců tuto otázku řeší zřídka kdy a 25 % se tímto tématem nezabývá vůbec. Z těchto údajů vyplývá, že přibližně čtvrtina sportovců otázku sexuální aktivity před utkáním nikdy neřeší, zatímco zhruba třetina ji zvažuje alespoň občas. To naznačuje, že pro většinu sportovců nejde o zásadní součást přípravy, avšak určité povědomí o této problematice mezi nimi existuje. Na tyto výsledky navazuje graf č. 4, který znázorňuje, co respondenty vedlo k tomu, že začali zvažovat sexuální aktivitu před utkáním. Nejčastěji uváděným impulsem byla vlastní zkušenost, kterou označilo 48 respondentů. Druhým nejčastějším vlivem byla partnerka, kterou uvedlo 14 hráčů. Sociální síť/média a články/odborné publikace shodně ovlivnily po 6 respondentech. Vliv spoluhráčů uvedlo 5 respondentů a trenéry zmínili 4. Ostatní impulsy byly zmíněny jednotlivě nebo vůbec, a lze je tedy považovat za statisticky zanedbatelné. Tato otázka zároveň nabízela možnost vybrat odpověď „jiné“.

Tuto variantu zvolili 3 respondenti, přičemž všichni svými slovy znovu popsali kategorii vlastní zkušenost.

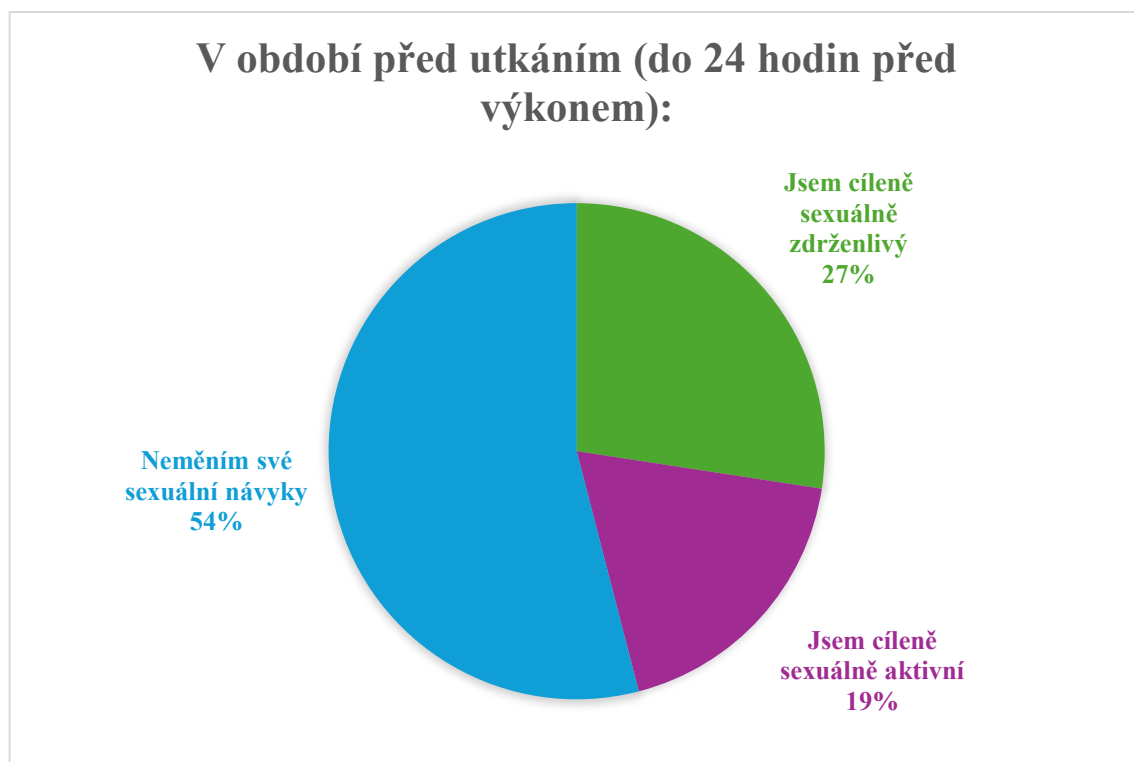


Graf 3: Zvažování hráčů sexuální aktivitu před utkáním

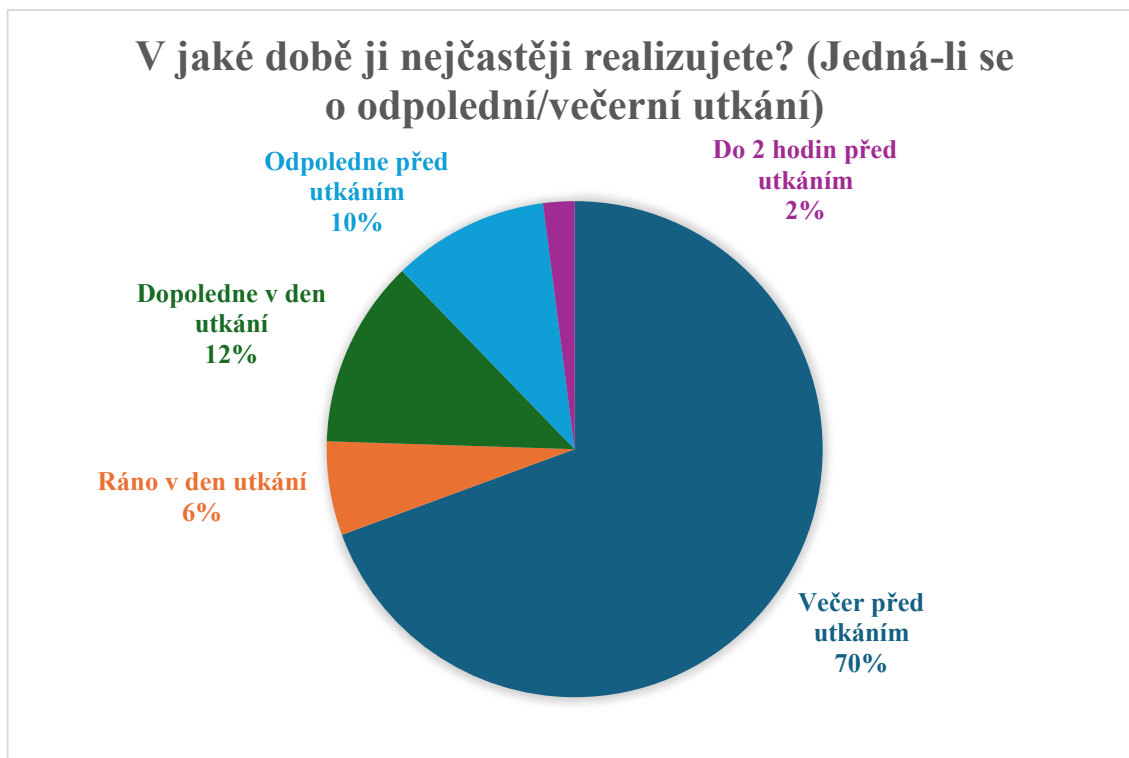


Graf 4: Impulsy uvažování o sexuální aktivitě před utkáním

Následující 2 grafy se zaměřují na konkrétní sexuální chování sportovců v období před utkáním, zejména do 24 hodin před výkonem. V grafu č. 5 více než polovina respondentů (54 %) uvádí, že své sexuální návyky před utkáním nijak nemění. Cíleně sexuálně zdrženlivých je 27 %, zatímco 19 % je naopak před utkáním cíleně sexuálně aktivních. To ukazuje, že většina sportovců nepovažuje za nutné své zvyklosti měnit, ale zároveň existuje významná skupina, která vědomě volí buď zdrženlivost, nebo naopak aktivitu. Graf č. 6 se věnuje konkrétnímu časovému rozložení sexuální aktivity před utkáním (při odpoledních/večerních zápasech). Nejčastěji (70 %) dochází k sexuální aktivitě večer před utkáním. Dále 12 % respondentů uvádí dopoledne v den utkání, 10 % odpoledne před utkáním, 6 % ráno v den utkání a pouze 2 % do dvou hodin před utkáním. Z těchto údajů vyplývá, že pokud sportovci sexuálně aktivní před utkáním jsou, většinou volí čas s dostatečným odstupem od samotného výkonu (nejčastěji večer předem). Bezprostředně před utkáním se sexuální aktivita vyskytuje jen výjimečně.



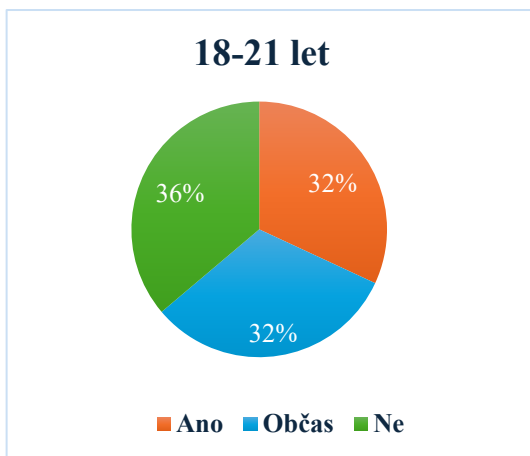
Graf 5: Sexuální chování hráčů před utkáním



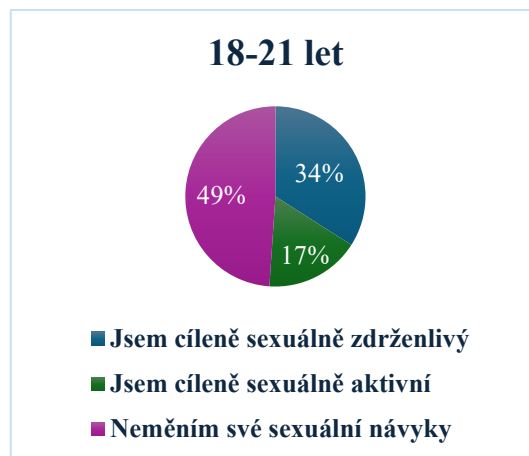
Graf 6: Časové rozložení sexuální aktivity před utkáním

8.2.1 Přístup hráčů k sexuální aktivitě podle věku

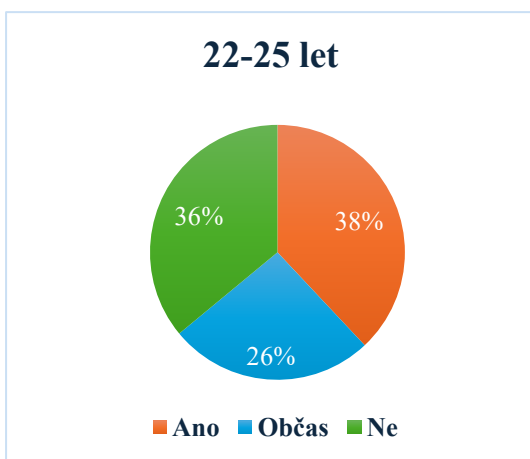
V této části si přiblížíme zvažování sexuální aktivity a samotné sexuální chování před utkáním v závislosti na věku respondentů. Grafy č. 10, 7, 11 a 14, umístěné na levé straně, znázorňují zvažování sexuální aktivity před utkáním. Pro větší přehlednost byly jednotlivé odpovědi sloučeny do tří kategorií: „Ano“ (vždy, většinou, často), „Občas“ a „Ne“ (zřídka kdy, nikdy). Z výsledků vyplývá, že se zvyšujícím se věkem se zvyšuje také četnost zvažování sexuální aktivity před utkáním. Na pravé straně pak grafy č. 9, 8, 12 a 13 zobrazují skutečné sexuální chování hráčů před utkáním. Výsledky naznačují, že přibližně polovina až nadpoloviční většina respondentů napříč věkovými kategoriemi své sexuální návyky před utkáním nijak nemění. Nejvýrazněji se tento trend projevil u hráčů ve věku 31–35 let, kde stabilitu návyků potvrdily tři čtvrtiny respondentů. Zajímavým zjištěním je skutečnost, že největší míru sexuální zdrženlivosti nevykazují starší hráči, jak by se na základě tradovaných názorů dalo očekávat, ale naopak nejmladší věková skupina 18–21 let. S rostoucím věkem pak sexuální zdrženlivost klesá. Je však nutné upozornit, že výsledky mohou být ovlivněny nestejným počtem respondentů v jednotlivých věkových kategoriích, a je proto třeba je interpretovat s určitou rezervou.



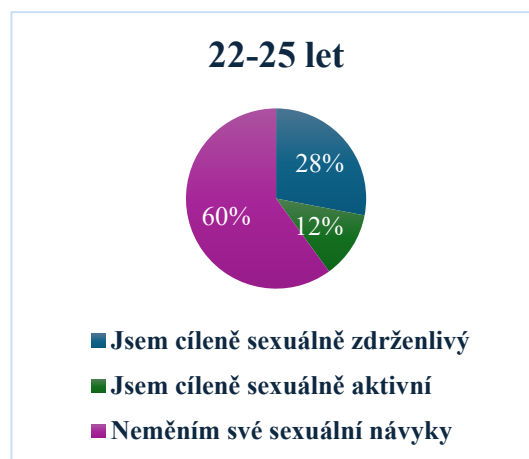
Graf 10: Zvažování sexuální aktivity 18-21 let



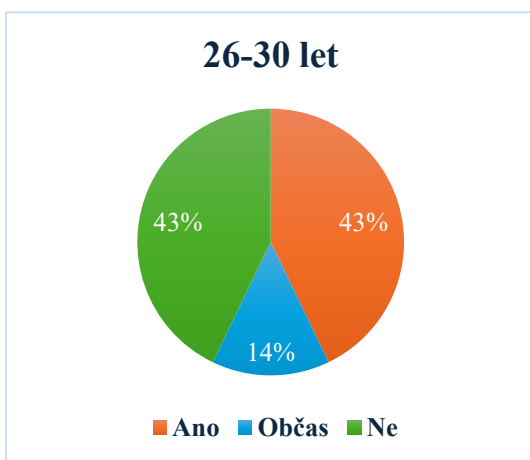
Graf 9: Sexuální chování 18-21 let



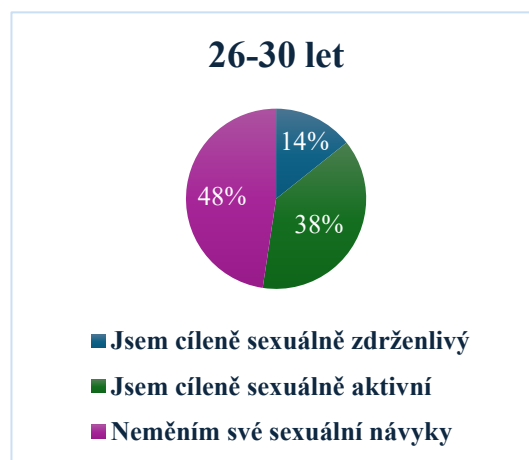
Graf 7: Zvažování sexuální aktivity 22-25 let



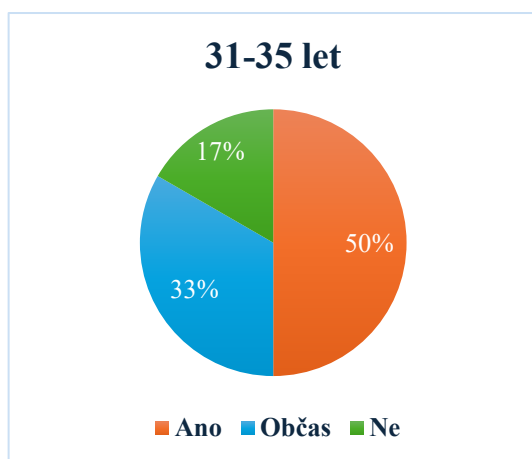
Graf 8: Sexuální chování 22-25 let



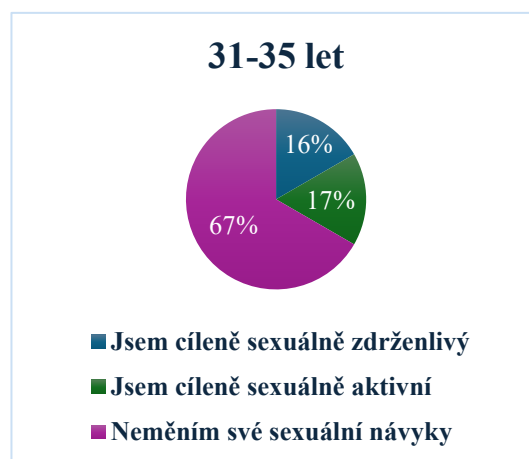
Graf 11: Zvažování sexuální aktivity 26-30 let



Graf 12: Sexuální chování 26-30 let



Graf 14: Zvažování sexuální aktivity 31-35 let



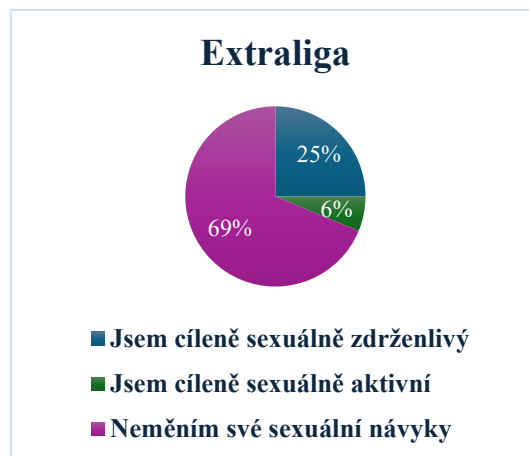
Graf 13: Sexuální chování 31-35 let

8.2.2 Přístup hráčů k sexuální aktivitě podle výkonnostní úrovně

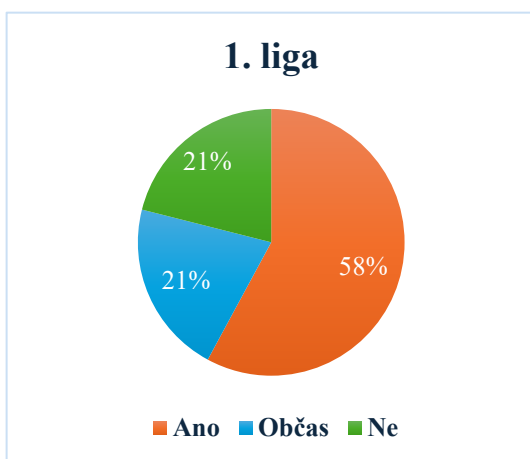
U této části si rozebereme zvažování sexuální aktivity a samotné sexuální chování před utkáním v souvislosti s výkonnostní úrovní hokejistů. Grafy č. 17, 18, 20, 22 a 24, umístěné na levé straně, znázorňují zvažování sexuální aktivity před utkáním. Pro větší přehlednost byly jednotlivé odpovědi sloučeny do tří kategorií: „Ano“ (vždy, většinou, často), „Občas“ a „Ne“ (zřídka kdy, nikdy). Z výsledků vyplývá, že zvažování sexuální aktivity je nejčastěji zastoupeno u hráčů extraligy a 1. ligy. Může to souviset se skutečností, že tyto soutěže jsou považovány za profesionální, zatímco 2. liga je vnímána jako poloprofesionální a univerzitní liga spolu s extraligou juniorů spadají mezi soutěže neprofesionálního charakteru. Na pravé straně pak grafy č. 16, 15, 19, 21 a 23 zobrazují skutečné sexuální chování hráčů před utkáním. I zde lze pozorovat podobný trend jako u věkového rozdělení. Nejvyšší podíl hráčů, kteří své sexuální návyky nemění, byl zaznamenán v extralize (67 %). V ostatních soutěžích tuto možnost volila přibližně polovina až nadpoloviční většina respondentů. Sexuální aktivita nebo zdrženlivost před utkáním je však velmi individuální záležitostí a podle získaných výsledků se nejeví jako významně závislá na výkonnostní úrovni, ale spíše na osobním nastavení jednotlivce. Stejně jako v předchozí kapitole je třeba i zde upozornit, že výsledky mohou být ovlivněny nestejným počtem respondentů v jednotlivých výkonnostních kategoriích, a je tedy nutné k jejich interpretaci přistupovat s určitou rezervou.



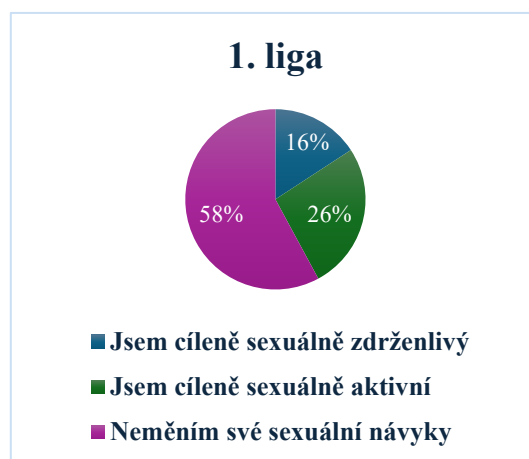
Graf 17: Zvažování sexuální aktivity Extraliga



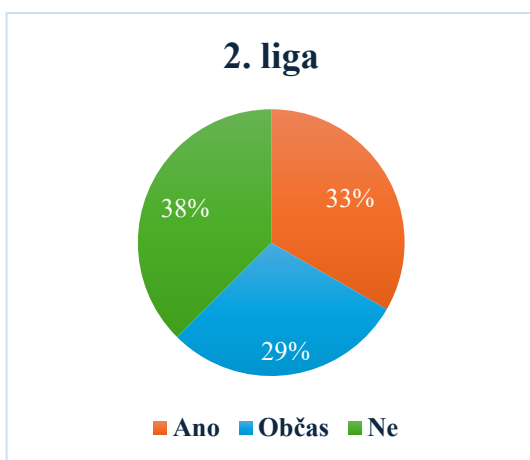
Graf 16: Sexuální chování Extraliga



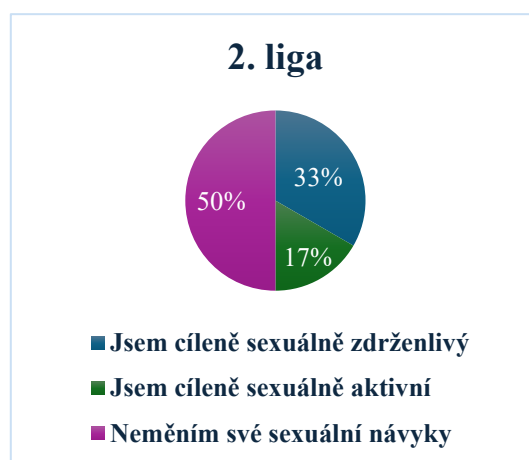
Graf 18: Zvažování sexuální aktivity 1. liga



Graf 15: Sexuální chování 1. liga



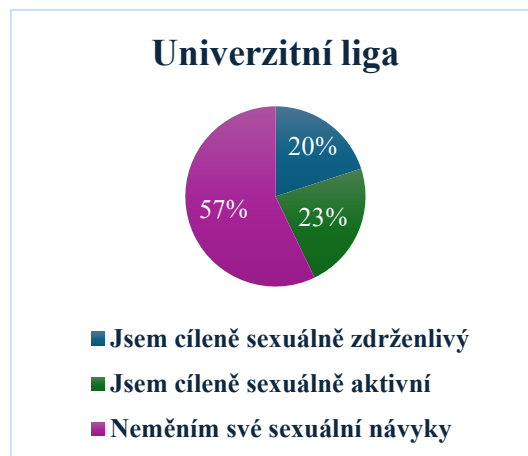
Graf 20: Zvažování sexuální aktivity 2. liga



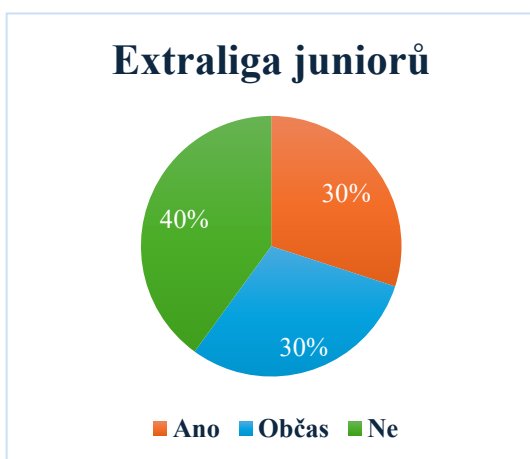
Graf 19: Sexuální chování 2. liga



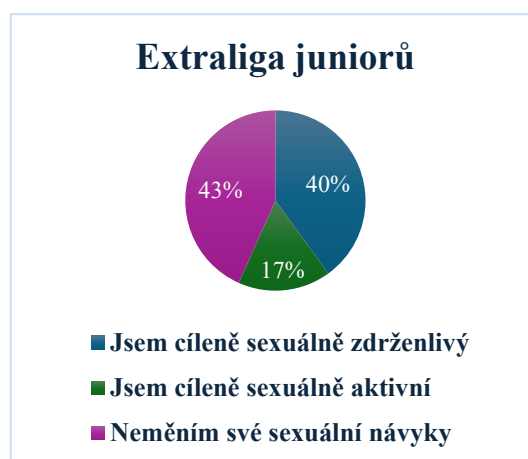
Graf 22: Zvažování sexuální aktivity Univerzitní liga



Graf 21: Sexuální chování Univerzitní liga



Graf 24: Zvažování sexuální aktivity Extraliga juniorů

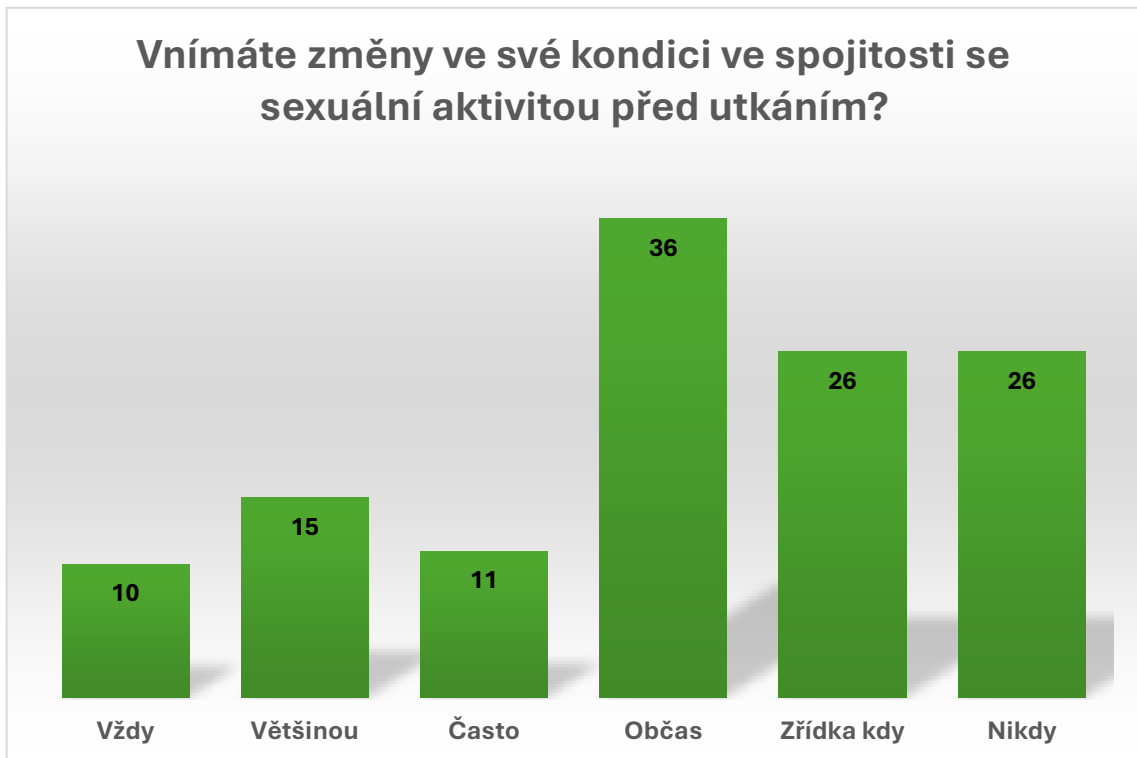


Graf 23 : Sexuální chování Extraliga juniorů

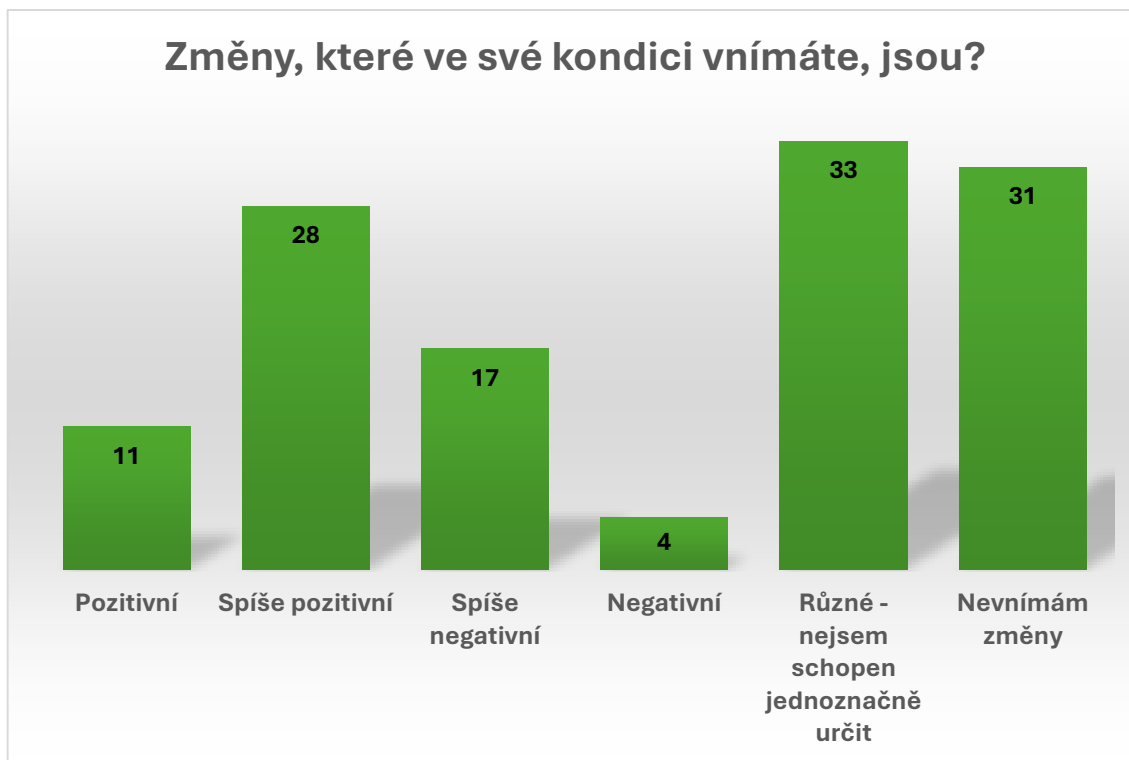
8.3 Subjektivní vnímání vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon

Následující část práce se blíže věnuje subjektivnímu vnímání vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon a podrobněji rozebírá jednotlivé složky tohoto výkonu. Jako první byla zkoumána kondice sportovců při utkání (graf č. 25). Z odpovědí vyplývá, že většina dotázaných vnímá případné změny spíše nepravidelně nebo vůbec. Nejčastější odpovědí bylo, že změny v kondici se objevují občas (36 respondentů). Dalších 26 respondentů uvedlo, že změny pociťují jen zřídka, a stejný počet (26) žádné změny v souvislosti se sexuální aktivitou nepociťuje. Naopak častější výskyt změn, tedy odpovědi „vždy“, „většinou“ nebo „často“, uvedla zhruba třetina sportovců (celkem 36 odpovědí). Povahy těchto změn jsou znázorněny na grafu č. 26. Největší skupina (33) uvedla, že si změn sice všímá, ale nedokáže je přesně vyhodnotit. Dalších 28 sportovců vnímá změny jako spíše pozitivní a 11 jako jednoznačně pozitivní. Oproti tomu 17 respondentů zaznamenalo spíše

negativní změny a 4 uvádějí negativní dopad. Zcela bez jakékoli subjektivně vnímané změny se vyjádřilo 31 respondentů.

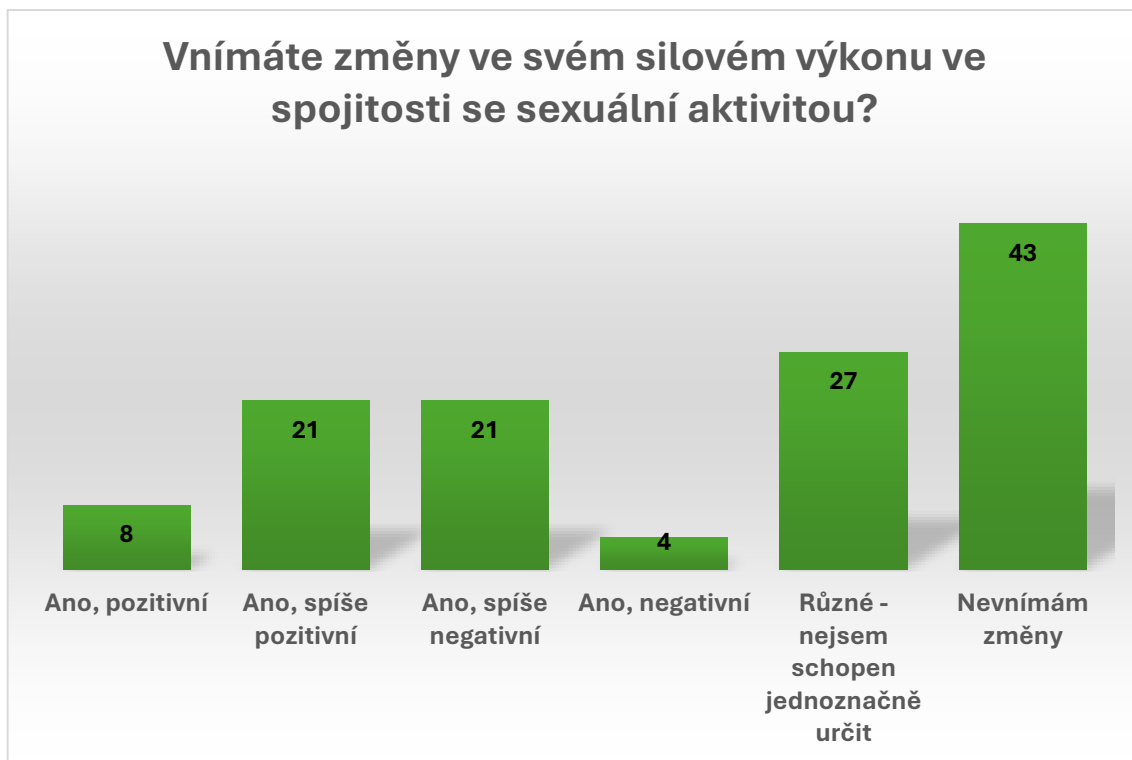


Graf 25: Vnímané změny v kondici ve spojitosti se sexuální aktivitou před utkáním

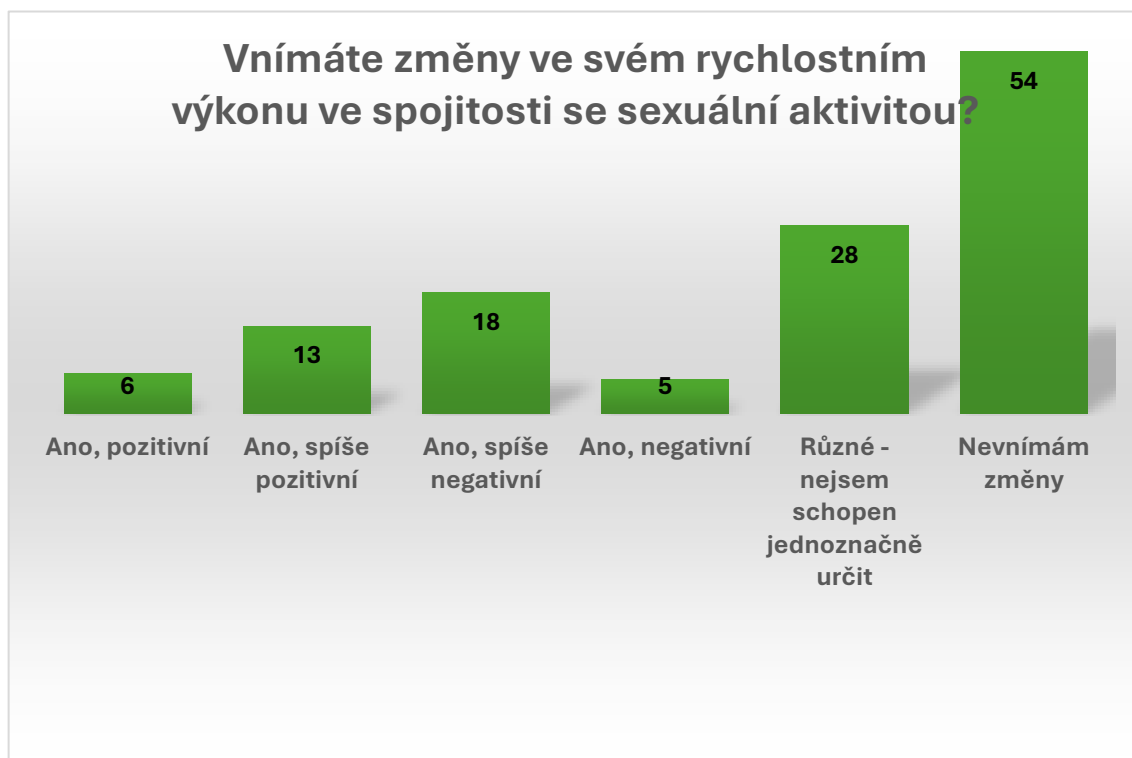


Graf 26: Povaha vnímaných změn u kondice

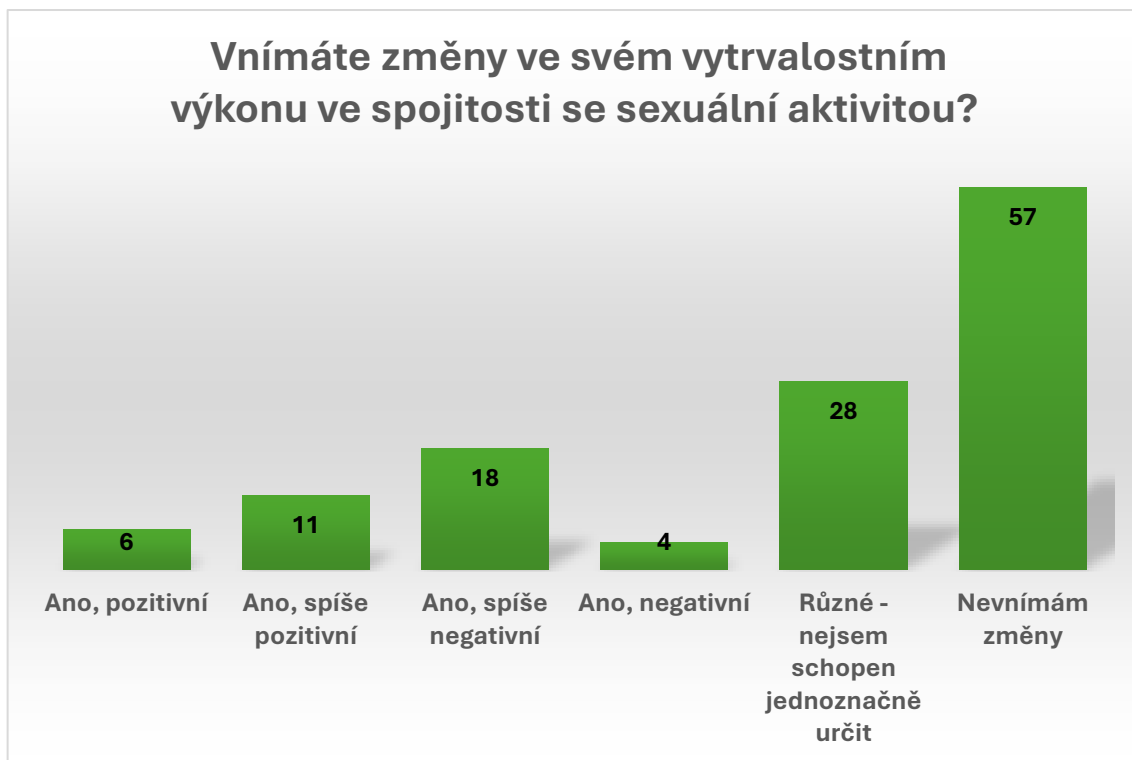
Další tři grafy (č. 27, 28, 29) se zaměřují na to, jak sportovci subjektivně vnímají případné změny ve svém silovém, vytrvalostním a rychlostním výkonu v souvislosti se sexuální aktivitou před utkáním. Ve všech třech oblastech převládá skupina respondentů, která žádné změny nevnímá – konkrétně 43 respondentů v případě silového výkonu, 57 u vytrvalostního a 54 u rychlostního výkonu. Poměrně velká část dotázaných (27 u silového výkonu, 28 u vytrvalostního i rychlostního) uvedla, že určité změny sice pociťují, ale nejsou schopni je jednoznačně identifikovat. Mezi těmi, kteří konkrétní změny vnímají, převažují spíše mírné a individuálně odlišné vlivy. V oblasti silového výkonu zaznamenalo pozitivní nebo spíše pozitivní dopad celkem 29 respondentů, zatímco negativní nebo spíše negativní vliv uvedlo 25. U vytrvalostního výkonu šlo o 17 respondentů s pozitivní zkušeností a 22 s negativní, zatímco u rychlostního výkonu se pozitivně vyjádřilo 19 respondentů a negativně 23. Z těchto údajů vyplývá, že ačkoliv většina sportovců žádné změny v souvislosti se sexuální aktivitou před výkonem nepociťuje, existuje i početná skupina, která určité změny vnímá – ať už pozitivní, negativní, nebo nejednoznačné.



Graf 27: Vnímané změny v silovém výkonu

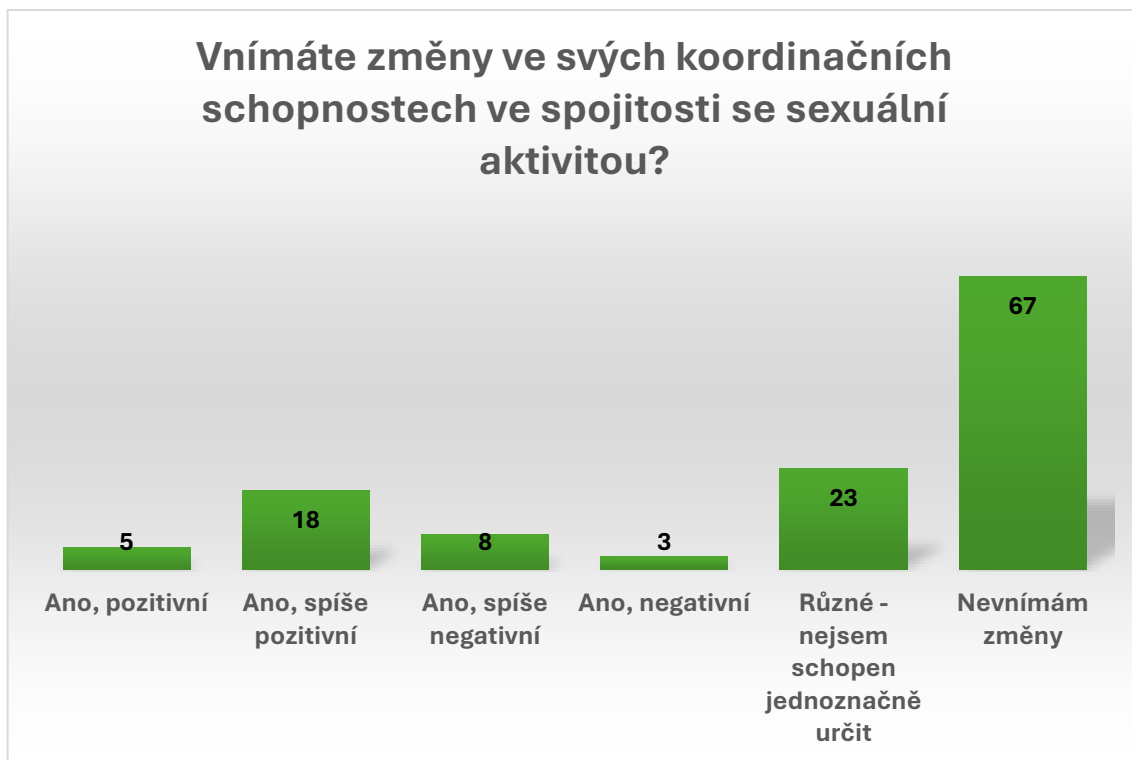


Graf 28: Vnímané změny v rychlostním výkonu



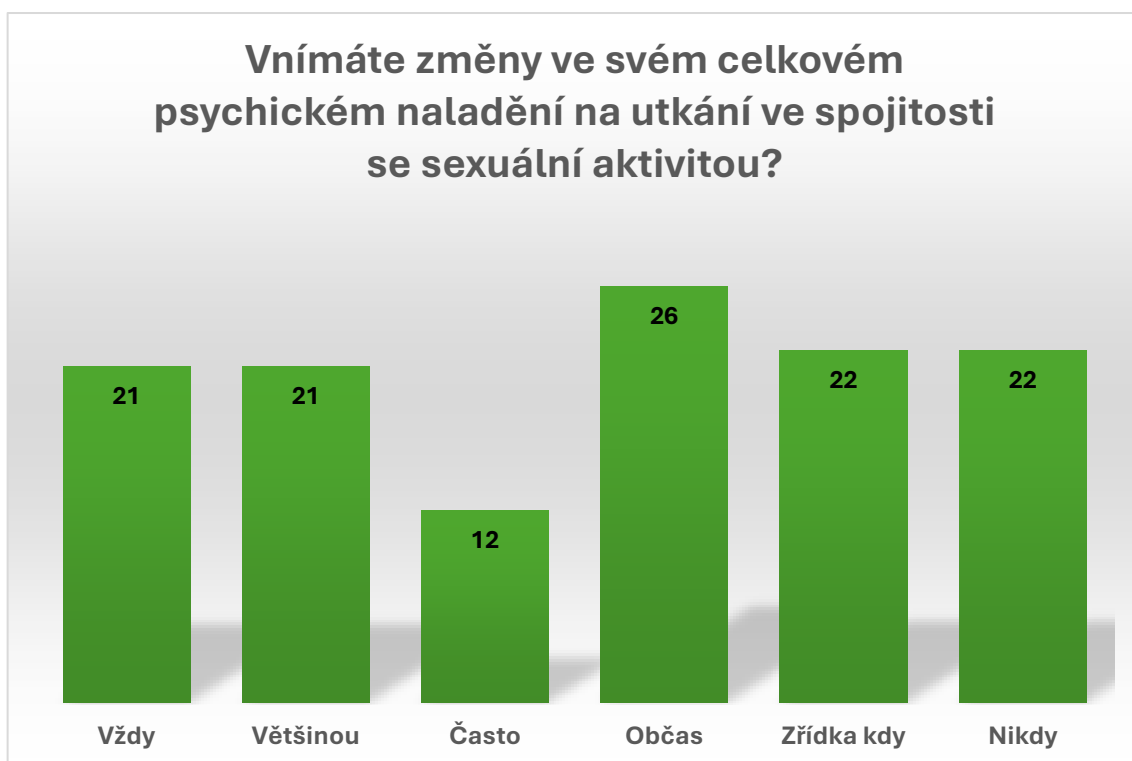
Graf 29: Vnímané změny ve vytrvalostním výkonu

Je pravděpodobné, že změny v koordinačních schopnostech byly pro respondenty obtížně rozpoznatelné a popsatelné. Tyto schopnosti jsou z pohledu sportovce obtížně měřitelné a často podléhají subjektivnímu vnímání. V souvislosti se sexuální aktivitou před utkáním většina respondentů (67) uvedla, že žádné změny ve svých koordinačních schopnostech nepozoruje. Dalších 23 odpovědělo, že určité změny sice vnímají, ale nejsou schopni je přesně charakterizovat. Mezi těmi, kteří zaznamenávají konkrétní dopady, převažují spíše pozitivní zkušenosti – 5 respondentů označilo vliv za pozitivní a 18 za spíše pozitivní. Naopak spíše negativní vliv uvedlo 8 respondentů a 3 jej označili za zcela negativní.

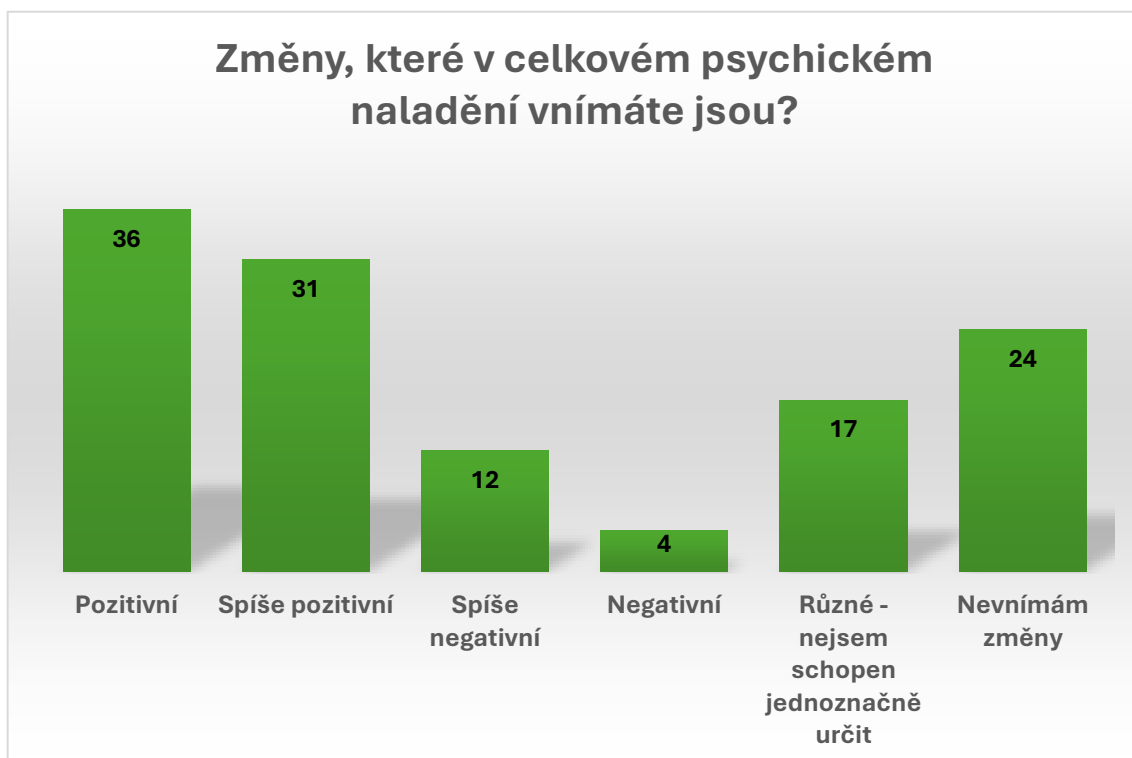


Graf 30: Vnímané změny v koordinačních schopnostech

Zatímco u vlivu sexuální aktivity na kondici převládala spíše mírná či nejednoznačná odezva, v oblasti psychiky se sportovci častěji přiklánějí k tomu, že sexuální aktivita před výkonem má na jejich psychické naladění určitý vliv – a to často pozitivní. Výraznější je zde nejen samotná četnost zaznamenaných změn, ale také jejich pozitivní charakter. Zatímco u kondice uvádí pozitivní nebo spíše pozitivní vliv 39 respondentů, v případě psychického naladění jich je celkem 67. Tento rozdíl naznačuje, že právě psychická oblast může být vnímavější na případné vlivy sexuální aktivity před soutěžním výkonem. Přibližně třetina sportovců uvedla, že změny v psychickém naladění vnímají pravidelně – konkrétně 21 osob odpovědělo „vždy“ a stejný počet „většinou“. Dalších 12 respondentů uvádí, že změny zažívají často, 26 občas. Zbýlá část výzkumného souboru zaznamenává tyto změny jen výjimečně (22) nebo vůbec (22). Při hodnocení charakteru těchto změn pak jednoznačně převažuje pozitivní hodnocení. Naopak negativní vliv uvádí pouze menší skupina respondentů (12 spíše negativní, 4 negativní). Část dotázaných si změny sice všimá, ale nedokáže je přesně určit (17), případně žádné nepozoruje (24). Vše je znázorněno na grafu č. 31 a 32.

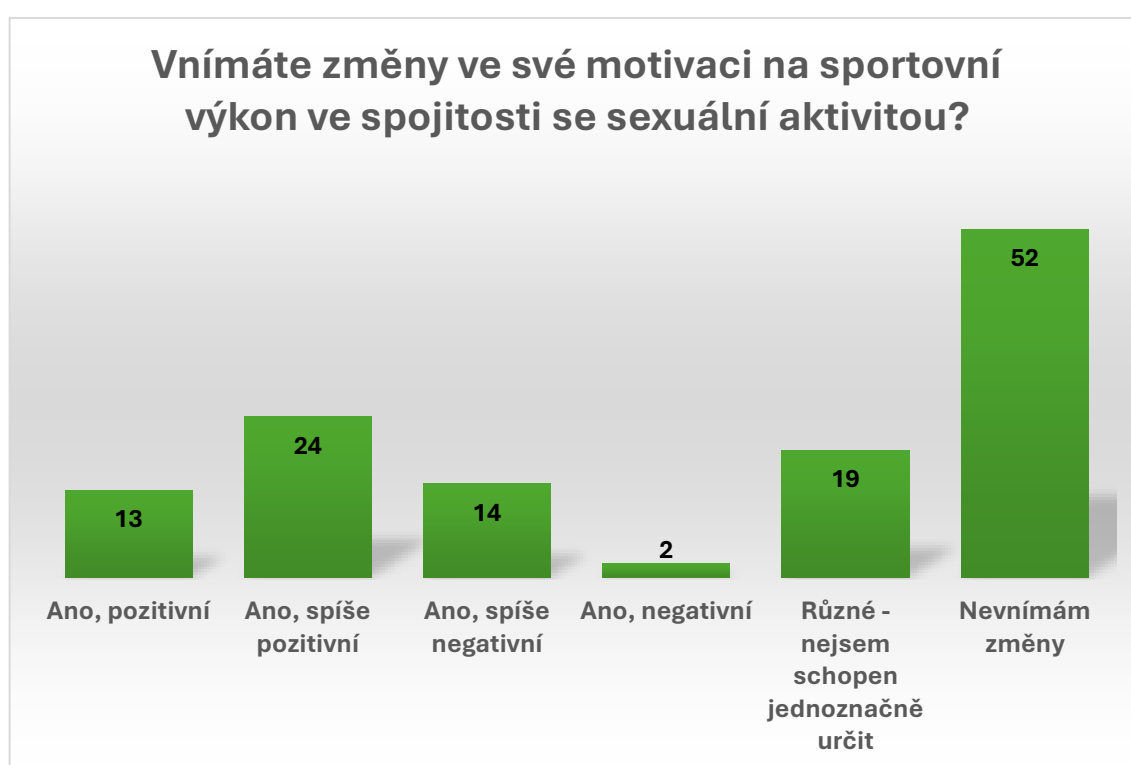


Graf 31: Vnímané změny v psychickém naladění ve spojitosti se sexuální aktivitou



Graf 32: Povaha vnímaných změn u psychického naladění

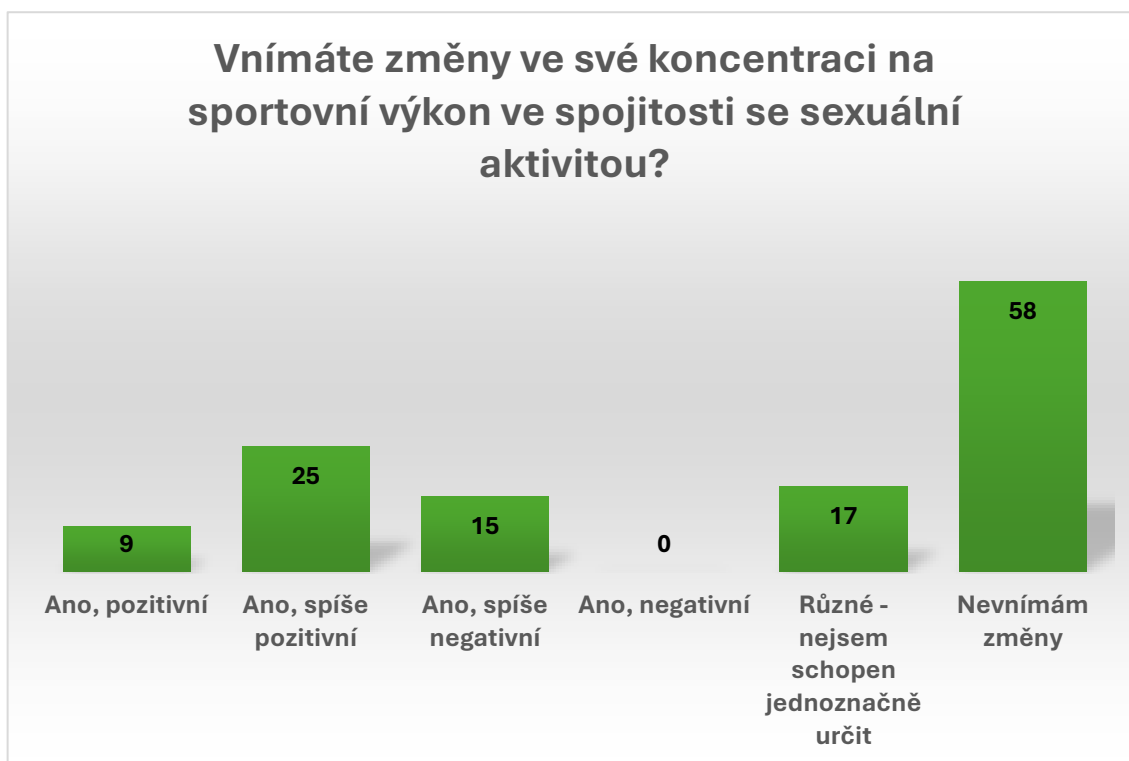
Anketa se ptala na otázku, zda respondenti vnímají změny ve své motivaci ke sportovnímu výkonu v návaznosti na sexuální aktivitu (graf č. 33). Největší skupina respondentů (52) uvedla, že žádné změny v motivaci nepocítuje. Dalších 19 respondentů odpovědělo, že určité změny sice vnímají, ale nejsou schopni je jasně charakterizovat. Pozitivní nebo spíše pozitivní vliv zaznamenalo celkem 37 sportovců (13 pozitivní, 24 spíše pozitivní). Naopak negativně hodnotilo vliv sexuální aktivity 16 respondentů (14 spíše negativní, 2 negativní). Výsledky tedy ukazují, že ačkoli převládá skupina, která změny v motivaci nepocítuje, nemalá část sportovců uvádí určitou míru pozitivního vlivu. Negativní dopady na motivaci se objevují v menší míře.



Graf 33: Vnímané změny v motivaci

Graf č. 34 znázorňuje odpovědi respondentů na otázku, zda vnímají změny ve své koncentraci na sportovní výkon v souvislosti se sexuální aktivitou před utkáním. Nejčastější odpovědí byla varianta „nevnímám změny“, kterou uvedlo 58 respondentů. Zhruba čtvrtina respondentů (25) zaznamenala spíše pozitivní dopad na svou koncentraci, dalších 9 pak uvádí jednoznačně pozitivní vliv. Celkově tedy 34 respondentů vnímá zlepšení koncentrace po předzápasové sexuální aktivitě. Oproti tomu 15 sportovců uvádí, že jejich soustředění může být spíše negativně ovlivněno. Možnost „ano, negativní“ nezvolil žádný z respondentů. Skupina 17 respondentů uvedla, že sice změny pozoruje, ale není schopna je jednoznačně charakterizovat. Celkově lze říci, že většina respondentů

změny v koncentraci po sexuální aktivitě před utkáním nezaznamenává. Ti, kteří změny vnímají, mají převážně pozitivní zkušenost, zatímco jasně negativní dopady se v odpovědích prakticky nevyskytují.



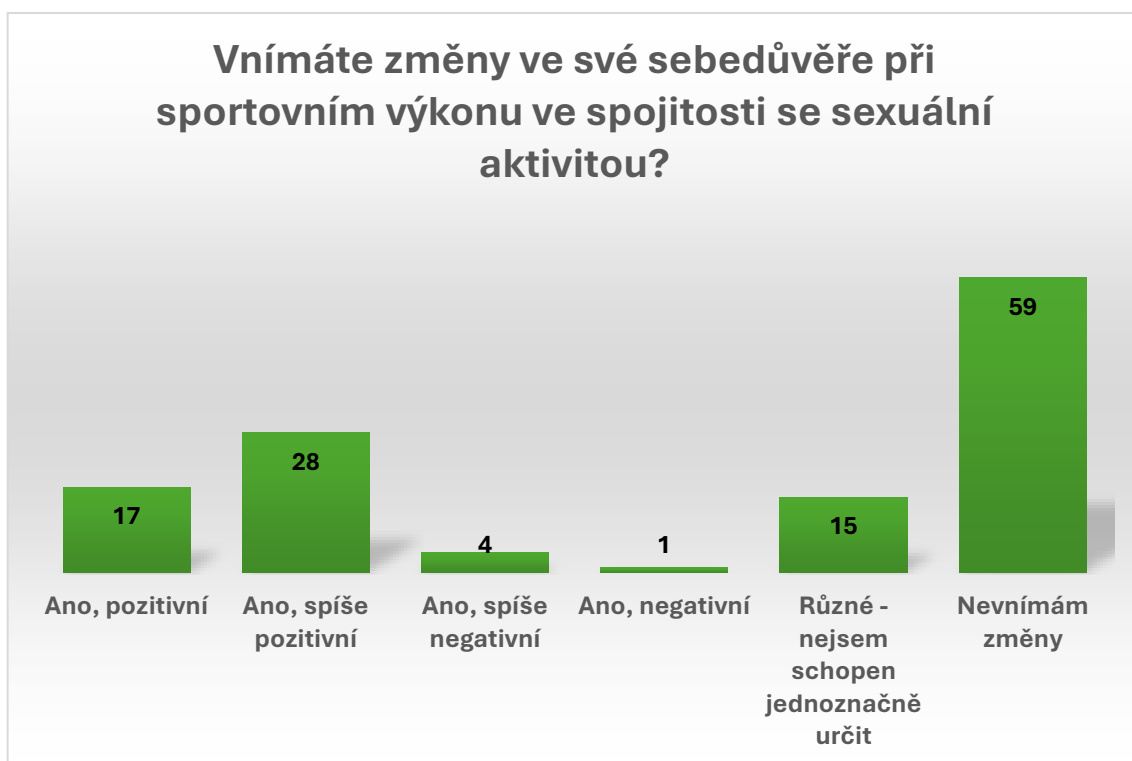
Graf 34: Vnímané změny v koncentraci

Další zkoumanou oblastí byl subjektivní vliv sexuální aktivity na agresivitu, tedy složku výkonu související s nasazením, bojovností a důrazem během utkání. Z uvedených údajů na grafu 35 vyplývá, že většina respondentů (53) žádné změny v oblasti agresivity v souvislosti se sexuální aktivitou před utkáním nevnímá. U části sportovců se však změny objevují, a to jak pozitivního (24), tak negativního (31) charakteru. Odpovědi těchto respondentů naznačují, že vnímání vlivu sexuální aktivity na herní nasazení je značně individuální a nelze jej jednoznačně zobecnit. Z výsledků je zároveň patrné, že změny, pokud jsou vůbec vnímány, se týkají spíše menší části dotázaných.



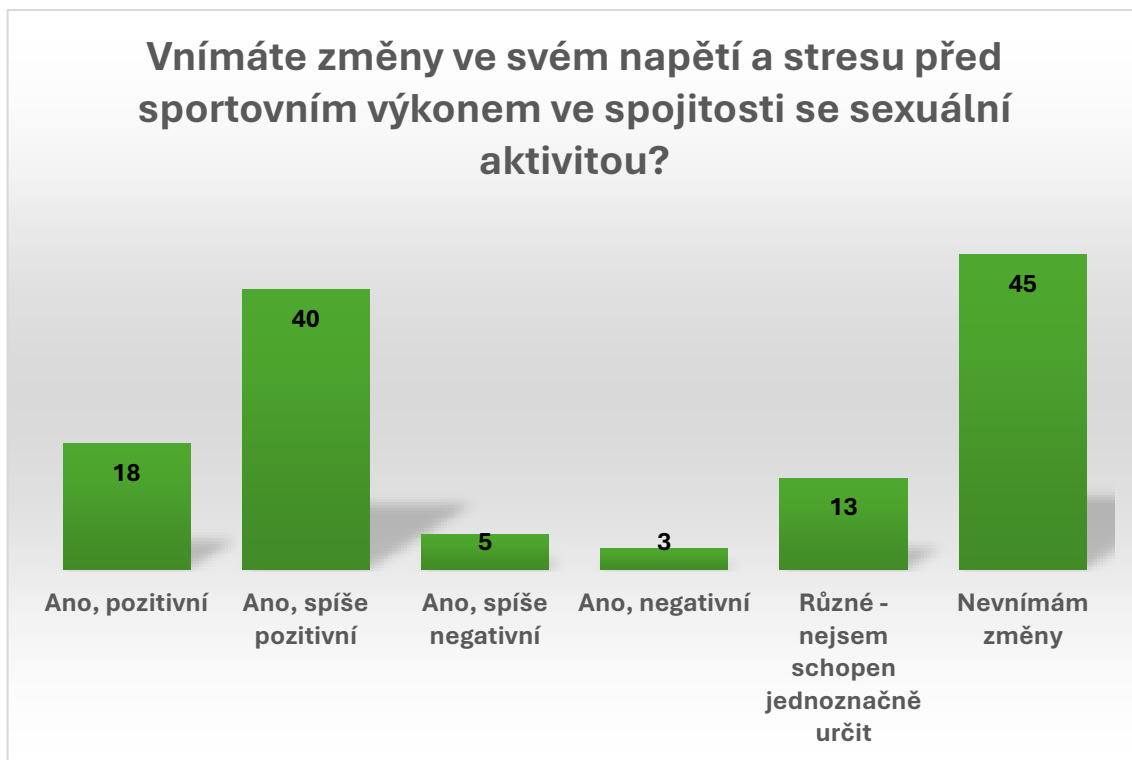
Graf 35: Vnímané změny v agresivitě

Otázka zaměřená na vnímání změn v sebedůvěře během sportovního výkonu v souvislosti se sexuální aktivitou (graf č. 36) ukázala, že většina respondentů (59) žádné změny nepozoruje. Část sportovců (15) uvedla, že určité změny sice vnímá, ale není schopna je jednoznačně charakterizovat. Mezi těmi, kteří zaznamenali konkrétní dopady, převažují pozitivní zkušenosti – pozitivní či spíše pozitivní vliv uvedlo celkem 45 respondentů. Naopak negativní změny v sebedůvěře uvádí pouze ojedinělé případy (celkem 5). Celkově lze tedy říci, že vliv sexuální aktivity na vnímání sebedůvěry v rámci sportovního výkonu většina sportovců nevnímá jako zásadní. Pokud se nějaké změny objevují, mívají spíše pozitivní charakter.



Graf 36: Vnímané změny v sebedůvěře

Další otázka se zaměřovala na to, zda sportovci vnímají změny v míře napětí a stresu před sportovním výkonem v souvislosti se sexuální aktivitou. Nejčastěji respondenti uváděli, že změny nevnímají (45) nebo je nedokážou přesně definovat (13). Významná část sportovců však zaznamenává pozitivní vliv – 40 respondentů uvedlo spíše pozitivní účinek a dalších 18 jej hodnotilo jako jednoznačně pozitivní. Negativní dopady vnímá pouze malá část respondentů (5 uvedlo spíše negativní vliv a 3 negativní). Z těchto výsledků vyplývá, že u mnoha sportovců může mít sexuální aktivita před utkáním příznivý vliv na snížení předzávodního stresu a psychického napětí, ačkoliv velká část dotazovaných žádné změny v této oblasti nepozoruje.



Graf 37: Vnímané změny v napětí a stresu

9 DISKUSE

Velká část sportovní veřejnosti zaujímá negativní postoj k sexuální aktivitě před utkáním. Nejčastěji z důvodu snížení hladiny testosteronu, který údajně snižuje agresivitu a svalovou sílu. Dále kvůli zbytečnému výdeji energie, jenž negativně ovlivňuje sportovní výkon. Studie uváděné v této práci však tyto důvody pro omezování sexuální aktivity před utkáním spíše vyvracejí. Naopak poukazují na její neutrální až pozitivní vlivy na sportovní výkon. Výzkumný soubor této práce není dostatečně rozsáhlý pro zobecnění výsledků, přesto si lze na základě získaných dat vytvořit určité povědomí o tom, jak přistupují hokejoví hráči k sexuální aktivitě před utkáním a jaké změny v souvislosti s ní subjektivně vnímají. Nejvyšší míru zvažování sexuální aktivity před utkáním mají nejstarší hráči (50 %). S klesajícím věkem pak dochází k poklesu této tendence. Z hlediska výkonnostní úrovně nejvíce respondentů zvažujících sexuální aktivitu hraje v extralize a první lize (také kolem 50 %). Naopak u nižších soutěžích nedochází ke zvažování tak často, což lze pravděpodobně vysvětlit nižším tlakem na výkon a nižší profesionalizací těchto úrovní. Polovina, případně mírně nadpoloviční většina, respondentů své sexuální návyky nemění. Zajímavým zjištěním pro mě je, že sexuální zdrženlivosti neholdují spíše starší hráči, jak uváděla hypotéza, ale častěji se k ní přiklánějí hráči mladší. Není však zcela jasné, zda je to dáno absencí stále partnerky, nebo zda ti, kteří ji mají, skutečně praktikují sexuální abstinenci před utkáním. Z hlediska výkonnostní úrovně je stejně jako u věku nejvyšší zastoupení u hráčů neměnicích sexuální návyky. Sexuální aktivita či zdrženlivost před utkáním je však velmi individuální záležitostí. Podle získaných výsledků se nejvíce jako významně závislá na výkonnostní úrovni, ale spíše na osobním nastavení jednotlivce. Přímou úměru, kterou předpokládala jedna z hypotéz, nelze potvrdit napříč všemi otázkami, nicméně v některých případech se určitá míra souvislosti objevila. Až 75 % sportovců vnímají po sexuální aktivitě nějaké změny ve své kondici, ale pouze 29 % je vnímá pravidelně. Některou z pozitivních odpovědí uvedlo 31 % respondentů, zatímco některou z negativních 17 %. U pohybových schopností je nejvíce respondentů uvedlo, že nevnímá žádné změny, což částečně odpovídá meta-analýze Zavorskyho & Brookse (2022). Nejvíce (různou mírou) pozitivních i negativních změn bylo vnímáno v oblasti silových schopností, a to pozitivně u 23 % respondentů a negativně u 20 %. Až 81 % sportovců vnímá nějaké změny v psychickém naladění po sexuální aktivitě, přičemž 44 % je pociťuje pravidelně. Některou z pozitivních odpovědí uvedlo 54 % hráčů a některou z negativních pouze

13 %. Sexuální aktivita je zdrojem pozitivních emocí, což je zřejmě důvod, proč jsou pozitivní odpovědi zastoupeny v tak hojném počtu. Tyto výsledky jsou v rozporu s hypotézou, která předpokládá, že sportovci subjektivně nevnímají změny ve výkonu, a pokud ano, pak spíše na psychické než fyzické úrovni. Rozdíl je ale patrný v pravidelnosti vnímání těchto změn, a ještě více v jejich charakteru. Změny v motivaci a koncentraci jsou téměř identické. U sebedůvěry nebyly zaznamenány negativní změny. Pozitivních odpovědi převažují, ale stejně nejčastěji respondenti uváděli možnost „nevnímám změny“. U všech složek psychiky, kromě změn napětí a stresu po sexuální aktivitě, bylo téměř shodně zastoupeno procento odpovědí „neměním návyky“ (v průměru 45 %) a „různé změny“ uvádělo v průměru 14 %. U motivace uvedlo pozitivní odpovědi z 30 % hráčů, u koncentrace z 27 % a u sebedůvěry z 36 %. Naopak u agresivity byl zaznamenán mírně vyšší podíl negativních odpovědí (25 %) než pozitivních (19 %). To lze vysvětlit vlivem hormonálních změn. Sexuální aktivita snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, zvyšuje hladinu prolaktinu a uvolňují se při ní endorfiny a kanabinoidy. Tyto hormony přispívají k relaxaci, snížení stresu a agresivity a současně podporují regenerace organismu. Tyto hormony možná souvisí také s odpověďmi na otázku ohledně změn v napětí a stresu po sexuální aktivitě. Kde nejvyšší procento respondentů je zastoupeno v pozitivních odpovědích (47 %), což je nejvyšší hodnota napříč všemi složkami psychiky. Pro srovnání bylo pouze 36 % respondentů, kteří uvedli, že sexuální návyky nemění. Což je výrazně méně než u ostatních psychických složek. Výsledky této práce poukazují na oblast, která by si zasloužila hlubší zkoumání v rámci budoucího výzkumu. Je potřeba upozornit, že většina studií se nezaměřuje na komplexní vliv sexuální aktivity na sportovní výkon jako celek, ale spíše na jednotlivé aspekty. Další studie by se na tuto problematiku mohly cíleně zaměřit a přinést ucelenější pohled.

9.1 Limitace

Jedním z významných omezení této studie je nízký počet respondentů, což může mít dopad na obecnou vypovídací schopnost získaných dat. Tento fakt mohl být ovlivněn zejména obdobím sběru dat, které probíhalo v měsících duben až květen 2025. V kontextu hokejového prostředí se jedná o období mezi koncem soutěžního období a začátkem přípravy na nové, kdy řada hráčů jezdí na dovolenou nebo pro ně hokejové povinnosti nejsou prioritní záležitostí. To mohlo mít za následek nižší dostupnost respondentů a tím i menší návratnost ankety.

Další z limitací této práce spočívá v retrospektivním, tedy zpětném, sběru dat, který může být ovlivněn zkreslenými vzpomínkami respondentů. Pro budoucí výzkum by proto bylo vhodné sledovat sportovce průběžně v čase, například během celého soutěžního období, kdy by pomocí standardizovaných škál pravidelně zaznamenávali své pocity, když provozovali sexuální aktivitu před utkáním. Takový dlouhodobý průběžný sběr dat by umožnil získat přesnější a spolehlivější informace o skutečném vlivu sexuální aktivity na sportovní výkon.

Omezením může i být samotný charakter zkoumaného tématu, které může být vnímáno jako citlivé či osobní, přestože byla anketa plně anonymní.

Potenciálním limitem výzkumu je také skutečnost, že nebyla zohledněna variabilita v osobním životě respondentů, konkrétně zda mají či nemají stálou sexuální partnerku nebo partnerky. Tato skutečnost může významně ovlivnit postoje k některým otázkám – například hráči, kteří mají pravidelný pohlavní styk, mohou mít na problematiku jiný pohled než ti, kteří takovou zkušenost postrádají.

10 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit, zda hokejoví hráči subjektivně vnímají změny ve svém sportovním výkonu po sexuální aktivitě, a zároveň analyzovat, zda se přístup k této aktivitě liší v závislosti na věku a výkonnostní úrovni hráčů. Na základě získaných dat lze říci, že cíle práce byly naplněny, ačkoliv s ohledem na velikost výzkumného souboru nelze výsledky zobecnit na všechny hokejisty. Výzkum ukázal, že významná část hráčů (zejména na vyšší výkonnostní úrovni a ve vyšším věku) sexuální aktivitu před utkáním zvažuje, nicméně většina z nich své návyky nemění. Subjektivní vnímání změn výkonu po sexuální aktivitě je individuální. U pohybových schopností převažuje odpověď „nevnímám změny“, zatímco u psychického naladění (zejména sebedůvěra a snížení stresu) převažují pozitivní vjemy. To naznačuje, že případný vliv sexuální aktivity se může u jednotlivců lišit podle osobního nastavení, nikoliv pouze podle věku či výkonnosti. Pracovní hypotéza, že sportovci nevnímají změny ve výkonu, případně spíše na psychické než fyzické úrovni, byla částečně vyvrácena. Výsledky ukazují, že určité změny vnímají tři čtvrtiny respondentů, přičemž psychické změny byly skutečně výraznější než fyzické. Přínosem práce je otevření tématu, které je ve sportovním prostředí často tabu nebo opřené o předsudky, přestože se týká osobního nastavení a každodenní praxe mnoha sportovců. Zjištění mohou být inspirací pro hráče, kteří získají možnost reflektovat vlastní návyky. Pro trenéry představuje téma sexuální aktivity před utkáním spíše doporučení k individuálnímu přístupu k hráčům. Z hlediska podpory sportovního výkonu se jeví jako vhodnější komunikace a respektování individuálních potřeb hráčů. Vzhledem k citlivosti tématu, omezenému počtu respondentů a sběru dat prostřednictvím anonymní internetové ankety, je třeba výsledky interpretovat s opatrností. V budoucnu by bylo vhodné rozšířit výzkum na širší vzorek sportovců, případně doplnit o objektivní měření výkonnosti. Další studie by se také mohly zaměřit na dlouhodobý vliv sexuální aktivity na různé složky sportovního výkonu a jejich komplexní propojení.

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Vzájemná souvislost a provázanost pohybových schopností hokejistů dle Horského (1977)	11
--	----

12 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Rozdělení hráčů podle soutěže	26
Graf 2: Věkové rozložení hráčů	27
Graf 3: Zvažování hráčů sexuální aktivitu před utkáním	28
Graf 4: Impulsy uvažování o sexuální aktivitě před utkáním	28
Graf 5: Sexuální chování hráčů před utkáním	29
Graf 6: Časové rozložení sexuální aktivity před utkáním	30
Graf 9: Zvažování sexuální aktivity 22-25 let	31
Graf 10: Sexuální chování 22-25 let	31
Graf 8: Sexuální chování 18-21 let	31
Graf 7: Zvažování sexuální aktivity 18-21 let	31
Graf 11: Zvažování sexuální aktivity 26-30 let	31
Graf 12: Sexuální chování 26-30 let	31
Graf 14: Sexuální chování 31-35 let	32
Graf 13: Zvažování sexuální aktivity 31-35 let	32
Graf 18: Sexuální chování 1. liga	33
Graf 16: Sexuální chování Extraliga	33
Graf 15: Zvažování sexuální aktivity Extraliga	33
Graf 17: Zvažování sexuální aktivity 1. liga	33
Graf 20: Sexuální chování 2. liga	33
Graf 19: Zvažování sexuální aktivity 2. liga	33
Graf 22: Sexuální chování Univerzitní liga	34
Graf 21: Zvažování sexuální aktivity Univerzitní liga	34
Graf 24 : Sexuální chování Extraliga juniorů	34
Graf 23: Zvažování sexuální aktivity Extraliga juniorů	34
Graf 25: Vnímané změny v kondici ve spojitosti se sexuální aktivitou před utkáním ...	35
Graf 26: Povaha vnímaných změn u kondice	36
Graf 27: Vnímané změny v silovém výkonu	37
Graf 28: Vnímané změny v rychlostním výkonu	37
Graf 29: Vnímané změny ve vytrvalostním výkonu	38
Graf 30: Vnímané změny v koordinačních schopnostech	39
Graf 31: Vnímané změny v psychickém naladění ve spojitosti se sexuální aktivitou ...	40
Graf 32: Povaha vnímaných změn u psychického naladění	40

Graf 33: Vnímané změny v motivaci.....	41
Graf 34: Vnímané změny v koncentraci	42
Graf 35: Vnímané změny v agresivitě	43
Graf 36: Vnímané změny v sebedůvěře.....	44
Graf 37: Vnímané změny v napětí a stresu	45

13 SEZNAM LITERATURY

- Anshel, M. H. (1981). Effects of Sexual Activity on Athletic Performance. *The Physician And Sportsmedicine*, 9(8), 64-68. <https://doi.org/10.1080/00913847.1981.11711137>
- Bedřich, L., & Dovalil, J. (2009). *Sylabus teorie a didaktika sportu I* (2 vyd.). Masarykova univerzita. <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/sylaby.html>
- BerkeleyWellness. (2017). *Does Sex Before Sports Competition Impair Performance?* Berkeleywellness.com. Dostupné 17 květen 2025, z <https://www.berkeleywellness.com/fitness/active-lifestyle/article/does-sex-sporting-event-impair-performance>
- BiologyInsights Team (2025). *Does Sex Before Sport Affect Performance?* <https://biologyinsights.com/>. Dostupné 28 květen 2025, z <https://biologyinsights.com/does-sex-before-sport-affect-performance/>
- Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu: publikace DSP studia*. Masarykova univerzita.
- Bukač, L., & Dovalil, J. (1990). *Lední hokej: Trénink herní dokonalosti* (ilustroval Dagmar KŘÍŽOVÁ, ilustroval Miroslav LIBRA). Olympia.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (c2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Casazza, K., Fontaine, K. R., Astrup, A., Birch, L. L., Brown, A. W., Bohan Brown, M. M., Durant, N., Dutton, G., Foster, E. M., Heymsfield, S. B., McIver, K., Mehta, T., Menachemi, N., Newby, P. K., & Pate, R. (2013). Myths, Presumptions, and Facts about Obesity. *New England Journal Of Medicine*, 368(5), 446-454. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa1208051>
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd). Olympia
- Frappier, J., Toupin, I., Levy, J. J., Aubertin-Leheudre, M., Karelis, A. D., & Earnest, C. P. (2013). Energy Expenditure during Sexual Activity in Young Healthy Couples. *Plos One*, 8(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079342>
- Horn, T. S., & Smith, A. L. (2019). *Advances in sport and exercise psychology* (Fourth edition). Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492595199>

- Horský, V. (1977). *Tréning v ľadovom hokeji*. Šport.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: a student's handbook*. Routledge.
- Kirecci, S. L., Albayrak, A. T., Yavuzsan, A. H., Yesildal, C., Ilgi, M., & Kutsal, C. (2022). Sexual intercourse before exercise has a detrimental effect on lower extremity muscle strength in men. *Postgraduate Medical Journal*, 98(1161), e11-e11. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-139033>
- Kostka, V., Bukač, L., & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej: teorie a didaktika*. SPN.
- McGlone, S., & Shrier, I. (2000). Does Sex the Night Before Competition Decrease Performance? *Clinical Journal Of Sport Medicine*, 10(4), 233-234. https://journals.lww.com/cjsportsmed/fulltext/2000/10000/does_sex_the_night_before_competition_decrease.1.aspx
- Metabolický ekvivalent (MET)*. Charlieho Fitness. Dostupné 15 květen 2025, z <https://www.charliehofitness.cz/slovnicek/metabolicky-ekvivalent.php>
- P hodnota*. Wikiskripta. Dostupné 15 květen 2025, z <https://www.wikiskripta.eu/w/P-hodnota>
- Pavliš, Z. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. Český svaz ledního hokeje.
- Roh (2011). *Výkon před výkonem? Sex před zápasem jako zklidňující droga*. Sport.ceskatelevize.cz. Dostupné 18 květen 2025, z <https://sport.ceskatelevize.cz/clanek/archiv/vykon-pred-vykonem-sex-pred-zapasem-jako-zklidnujici-droga/5bdf6140d663b6fe8136254>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu* (Vyd. 2). Karolinum.
- Soori, M., Mohaghegh, S., Hajian, M., & Abedi Yekta, A. (2017). Sexual Activity before Competition and Athletic Performance: A Systematic Review. *Annals Of Applied Sport Science*, 5(3), 5-12. <https://doi.org/10.29252/acadpub.aassjournal.5.3.5>
- Stefani, L., Galanti, G., Padulo, J., Bragazzi, N. L., & Maffulli, N. (2016). Sexual Activity before Sports Competition: A Systematic Review. *Frontiers In Physiology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00246>
- Teorie sebevědomí a sebedůvěry. (2006). *Qark.net*. <http://www.qark.net/clanek/teorie-sebevedomi-a-sebeduvery>

Tolar, O. (2006). *Sportovcům může k medaili pomoci sex*. Idnes.cz. Dostupné 28 květen 2025, z https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/sportovcum-muze-k-medaili-pomoci-sex.A060223_221155_sexualita_ton

Valenti, L. M., Suchil, C., Beltran, G., Rogers, R. C., Massey, E. A., & Astorino, T. A. (2018). Effect of Sexual Intercourse on Lower Extremity Muscle Force in Strength-Trained Men. *The Journal Of Sexual Medicine*, 15(6), 888-893. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.04.636>

Weinberg, R. S., & Gould, D. ([2019]). *Foundations of sport and exercise psychology* (Seventh edition). Human Kinetics.

Zavorsky, G. S., & Brooks, R. A. (2022). The influence of sexual activity on athletic performance: a systematic review and meta-analyses. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19882-2>

Zavorsky, G. S., Vouyoukas, E., & Pfaus, J. G. (2019). Sexual Activity the Night Before Exercise Does Not Affect Various Measures of Physical Exercise Performance. *Sexual Medicine*, 7(2), 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.12.002>

14 UKÁZKA POUŽITÉ ANKETY

Sexuální aktivita v kontextu sportovní výkonnosti hokejistů

Vážený respondente,

rád bych Vás požádal o vyplnění dotazníku, který se zabývá sexuální aktivitou v kontextu sportovní výkonnosti hokejistů. Získaná data budou využita ke zpracování bakalářské práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS. Také bych Vás chtěl ujistit, že dotazník je zcela anonymní. Dotazník je určen hokejistům úrovní: extraliga, 1. liga, 2. liga, univerzitní liga a extraliga juniorů.

V případě dotazů nebo zájmu o výsledky výzkumu mě můžete kontaktovat na mém studijním mailu: 32959066@cuni.cz

Vyplněním a odesláním dotazníku potvrzujete svůj dobrovolný souhlas s účastí na tomto výzkumu, o kterém jste byl informován, včetně práva účast kdykoli bez udání důvodu ukončit. V případě potřeby je možné odvolat souhlas také písemně u Etické komise UK FTVS.

Dovoluji si Vás požádat o co nejpřesnější a pravdivé odpovědi.

Předem děkuji, za Váš čas, ochotu a spolupráci,
Jakub Procházka

Sexuální aktivitou se rozumí pouze pohlavní styk.
Sexuální aktivitou před utkáním se rozumí provozování sexu nejdéle 24 hodin před utkáním.

* Označuje povinnou otázku

1. V aktuálně probíhající sezóně jsem aktivním hráčem jedné z vyjmenovaných soutěží. (extraliga, 1. liga, 2. liga, univerzitní liga, extraliga juniorů) *

Ano

Ne

2. V aktuálně probíhající sezóně hraji soutěž: *

- Extraliga
- 1. liga
- 2. liga
- Univerzitní liga
- Extraliga juniorů

3. Hraní hokeje: *

- Je mojí hlavní výdělečnou činností
- Je mojí vedlejší výdělečnou činností
- Není mojí výdělečnou činností

4. Váš věk? *

- 18-21
- 22-25
- 26-30
- 31-35
- 36 a více

5. Zvažujete při přípravě na utkání, zda cíleně být či nebýt sexuálně aktivní před utkáním? *

- Vždy
- Většinou
- Často
- Občas
- Zřídka kdy
- Nikdy

6. Co bylo impulsem ke zvažování?

Pokud jste u otázky č. 5 uvedli "NIKDY", přejděte k otázce č. 7

- Trenéři
- Rodina
- Spoluhráči
- Škola/Studium
- Články/Odborné publikace
- Sportovní psycholog
- Podcasty/Rozhovory
- Sociální sítě/Média
- Partnerka
- Vlastní zkušenost
- Jiné: _____

7. V období před utkáním (do 24 hodin před výkonem): *

- Jsem cíleně sexuálně zdrženlivý
- Jsem cíleně sexuálně aktivní
- Neměním své sexuální návyky

8. V jaké době ji nejčastěji realizujete? (Jedná-li se o odpolední/večerní utkání)
Odpovídejte pouze pokud jste u otázky č. 7 odpověděli "JSEM CÍLENĚ SEXUÁLNĚ AKTIVNÍ"

- Večer před utkáním
- Ráno v den utkání
- Dopoledne v den utkání
- Odpoledne před utkáním
- Do 2 hodin před utkáním

9. Vnímáte změny ve své kondici ve spojitosti se sexuální aktivitou před utkáním? *

- Vždy
- Většinou
- Často
- Občas
- Zřídka kdy
- Nikdy

10. Změny, které ve své kondici vnímáte, jsou? *

- Pozitivní
- Spíše pozitivní
- Spíše negativní
- Negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

11. Vnímáte změny ve svém silovém výkonu ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

12. Vnímáte změny ve svém vytrvalostním výkonu ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

13. Vnímáte změny ve svém rychlostním výkonu ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

14. Vnímáte změny ve svých koordinačních schopnostech ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

15. Vnímáte změny ve svém celkovém psychickém naladění na utkání ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Vždy
- Většinou
- Často
- Občas
- Zřídka kdy
- Nikdy

16. Změny, které v celkovém psychickém naladění vnímáte jsou? *

- Pozitivní
- Spíše pozitivní
- Spíše negativní
- Negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

17. Vnímáte změny ve své motivaci na sportovní výkon ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

18. Vnímáte změny ve své koncentraci na sportovní výkon ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

19. Vnímáte změny ve své agresivitě (nasazení, bojovnosti, důrazu) během sportovním výkonu ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

20. Vnímáte změny ve svém sebevědomí při sportovním výkonu ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

21. Vnímáte změny ve svém napětí a stresu před sportovním výkonem ve spojitosti se sexuální aktivitou? *

- Ano, pozitivní
- Ano, spíše pozitivní
- Ano, spíše negativní
- Ano, negativní
- Různé - nejsem schopen jednoznačně určit
- Nevnímám změny

22. Máte-li jakékoli další postřehy nebo zkušenosti týkající se sexuální aktivity a její souvislosti se sportovním výkonem či psychickým stavem před utkáním, prosím o jejich stručné sdělení.

Vaše odpověď
