

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze  
Katedra sportovních her

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

### **Psychologicko-emocionální charakteristika vybraného družstva házené žen**

**Autor práce :**  
Eva Průšová

**Vedoucí diplomové práce:**  
PaedDr. Martin Tůma, Ph.D.  
**Odborný konzultant :**  
Pavel Uhlář, PhDr.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s využitím citované literatury.

V Praze dne:

Eva Průšová

podpis:

## **Abstrakt**

### Název práce :

Psychologicko-emocionální charakteristika vybraného družstva házené žen

### Cíl práce :

Hlavním cílem této diplomové práce je zmapování dané problematiky a na základě praktických zkušeností vytvoření psychologicko-emocionální charakteristiky vybraného družstva a jejího vlivu na výkon individuální i kolektivní.

### Metoda :

K získání potřebných informací jsem použila metodu strukturovaného a polostrukturovaného rozhovoru, kterou jsem doplnila o metodu pozorování, včetně otevřeného zúčastněného pozorování. Zjištěná data jsem dále zpracovala pomocí psychologického rozboru jednotlivých položek mapujícího charakteru.

### Výsledky :

Na základě použitých metod a z nich plynoucích výsledků jsem došla k závěru, že psychická stránka osobnosti, zejména tedy emocionální složka, velmi významně ovlivňuje sportovní výkon jednotlivých hráček, samozřejmě v závislosti na jejich osobnostních charakteristikách.

### Klíčová slova :

Psychika, emoce, stres, výkon individuální, výkon kolektivní, vrcholový sport.

## **Abstract**

### The title of the thesis :

Psychological-emotional characteristics of a selected handball woman team

### The aim of the thesis :

The aim of this thesis is to outline the issue and to create a psychological-emotional characteristics of the selected team and her influence over the individual and collective performance.

### The method :

To purchase needed informations I used the structured and semistructured interview, which I completed with the observation. I worked up the realized dates with psychological analysis.

### The results :

In dependce on the used methods and purchased results I found, that the psychical aspect of the personality, particurarly the emotional komponent, very influences the performance of the players, in dependce on their individual charakteristics.

### Key words :

Psyche, emotion, stress, individual performance, collective performance, top sport

## **OBSAH :**

<b>I. ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>II. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>9</b>
<b><u>1. Emoce – obecná charakteristika.....</u></b>	<b>9</b>
<b>1.1. Definice emocí.....</b>	<b>9</b>
<b><u>2. Vznik emocí.....</u></b>	<b>11</b>
<b>2.1. Vnitřní podmínky vzniku emocí.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Vnější podmínky vzniku emocí.....</b>	<b>12</b>
<b><u>3. Charakteristika a druhy emocí.....</u></b>	<b>12</b>
<b>3.1. Primární a sekundární emoce.....</b>	<b>12</b>
<b>3.2. Pozitivní a negativní emoce.....</b>	<b>13</b>
<b>3.3. Stenické a astenické emoce.....</b>	<b>13</b>
<b>3.4. Emoce z hlediska intenzity a trvání.....</b>	<b>13</b>
<b>3.5. Fenomenologie citů.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5.1. Radost.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5.2. Naděje.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5.3. Veselost.....</b>	<b>14</b>
<b>3.5.4. Potěšení.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.5. Odvaha.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.6. Strach.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.7. Obava.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.8. Starost.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.9. Zoufalství.....</b>	<b>16</b>
<b>3.5.10. Touha.....</b>	<b>16</b>
<b>3.5.11. Smutek.....</b>	<b>16</b>
<b>3.5.12. Hněv.....</b>	<b>16</b>
<b>3.5.13. Zlost.....</b>	<b>16</b>
<b>3.5.14. Agrese.....</b>	<b>17</b>
<b>3.5.15. Nechuť.....</b>	<b>17</b>
<b><u>4. Dimenze emocí.....</u></b>	<b>17</b>
<b><u>5. Složky emocí.....</u></b>	<b>18</b>
<b>5.1. Subjektivní fenomenologická komponenta.....</b>	<b>18</b>
<b>5.2. Výrazová složka emocí.....</b>	<b>19</b>
<b>5.3. Tělesná složka emocí.....</b>	<b>19</b>

<b><u>6. Funkce emocí</u></b> .....	<b>20</b>
<b><u>7. Emoce ve vztahu ke sportu</u></b> .....	<b>21</b>
<b>7.1. Charakteristika sportu</b> .....	<b>21</b>
<b>7.2. Vývoj emočního života</b> .....	<b>21</b>
<b>7.3. Sportovní výkon a sportovní výkonnost</b> .....	<b>22</b>
7.3.1. <u>Charakteristika sportovního výkonu a sportovní výkonnosti</u> .....	22
7.3.2. <u>Pojetí týmového herního výkonu</u> .....	23
7.3.2.1. Týmová dynamika.....	23
7.3.2.2. Týmová komunikace.....	23
<b>7.4. Motivace</b> .....	<b>24</b>
7.4.1. <u>Motivace ve sportovní činnosti</u> .....	24
7.4.2. <u>Týmová motivace</u> .....	25
<b>7.5. Emoce a výkonnost</b> .....	<b>26</b>
7.5.1. <u>Vliv strachu a úzkosti na činnost</u> .....	26
7.5.2. <u>Psychický stres a jeho důsledky pro výkon člověka</u> .....	27
7.5.3. <u>Psychická odolnost při sportovní činnosti</u> .....	28
<b><u>8. Emoce ve vztahu k ženskému kolektivnímu sportu</u></b> .....	<b>29</b>
<b>8.1. Gender rozdíly v emocích</b> .....	<b>29</b>
<b>8.2. Zvláštnosti tréninku žen</b> .....	<b>30</b>
<b>8.3. Specifika sportovních skupin</b> .....	<b>31</b>
8.3.1. <u>Velikost skupiny</u> .....	31
8.3.2. <u>Soudržnost skupiny</u> .....	31
8.3.3. <u>Plastičnost skupiny</u> .....	31
8.3.4. <u>Propustnost skupiny</u> .....	32
8.3.5. <u>Polarizace skupiny</u> .....	32
8.3.6. <u>Intimita skupiny</u> .....	32
8.3.7. <u>Stálost skupiny</u> .....	32
8.3.8. <u>Autonomie skupiny</u> .....	32
8.3.9. <u>Kontrola skupiny</u> .....	33
8.3.10. <u>Participace ve skupině</u> .....	33
<b><u>9. Emoce ve vztahu k házené</u></b> .....	<b>33</b>
<b>9.1. Emoce a házená</b> .....	<b>33</b>
9.1.1. <u>Agrese a házená</u> .....	34
9.1.2. <u>Agrese a emoce</u> .....	35

9.1.3. Agrese a házená.....	35
<b>III. VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>37</b>
<b><u>1. Úvod.....</u></b>	<b>37</b>
<b><u>2. Metodologie.....</u></b>	<b>37</b>
<b>2.1. Výzkumné cíle a výzkumné otázky.....</b>	<b>38</b>
<b>A. EMOCE.....</b>	<b>38</b>
<b>B. STRESORY.....</b>	<b>38</b>
<b>2.2. Projekt výzkumu (design výzkumu).....</b>	<b>38</b>
<b>2.3. Výzkumné metody.....</b>	<b>40</b>
<u>2.3.1. Pozorování.....</u>	40
<u>2.3.2. Rozhovor.....</u>	40
<b>2.4. Výzkumný soubor.....</b>	<b>41</b>
<b><u>3. Vlastní sběr dat.....</u></b>	<b>51</b>
<b><u>4. Popis, rozbor a interpretace dat.....</u></b>	<b>52</b>
<b>A. EMOCE.....</b>	<b>52</b>
<u>a. Úvod.....</u>	52
<u>b. Charakteristika jednotlivých emocí z hlediska jejich intenzity.....</u>	53
<u>c. Integrace emocí a interpretace zjištěných dat.....</u>	68
<u>d. Shrnutí.....</u>	71
<b>B. STRESORY.....</b>	<b>71</b>
<u>a. Úvod.....</u>	71
<u>b. Typologie emocionálních stresorů a jejich míra ovlivnění výkonu jednotlivých hráček...72</u>	72
<u>c. Interpretace zjištěných dat.....</u>	81
<u>d. Shrnutí.....</u>	82
<b>C. INTEGRACE EMOCÍ A STRESORŮ.....</b>	<b>83</b>
<b><u>5. Diskuze.....</u></b>	<b>84</b>
<b><u>6. Závěr.....</u></b>	<b>85</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA.....</b>	<b>87</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>90</b>

## I. ÚVOD

Tématem mé diplomové práce je psychologicko-emocionální charakteristika vybraného házenkářského družstva. Domnívám se, že psychická stránka, a emocionální zvláště, se velmi významně podílí na zvládnání každodenních situací u běžné populace. V oblasti sportu má význam ještě větší, protože sportovci jsou vystavováni mimořádně obtížným podmínkám, v nichž snadno dochází k destrukci nacvičených vzorců chování, mimo jiné i v důsledku emoční závislosti na výsledku činnosti v rizikových podmínkách.

(Machač, Machačová, Hoskovec, 1985).

Téma diplomové práce jsem zvolila na základě vlastní zkušenosti s danou problematikou, protože se již několik let věnuji aktivně házené na vrcholové úrovni a sama jsem se několikrát přesvědčila o tom, jak důležitou roli hraje psychika ve vztahu ke sportovnímu výkonu, ke zvládnání zátěžových a stresových situací, k motivaci a překonání sebe sama. Z hlediska výzkumné části pro mne bylo velmi jednoduché získat potřebná data, která jsem dále zpracovala, díky tomu, že jsem sama byla součástí družstva, které jsem zkoumala, a komunikace s jednotlivými hráčky probíhala naprosto bez problémů.

Domnívám se, že vliv psychologicko – emocionální složky osobnosti na výkon byl dlouhou dobu svým způsobem podceňován, ale shledávám velmi pozitivní, že v dnešní době je na psychickou složku osobnosti kladen stále větší důraz a je jí věnována stále větší péče ve smyslu optimálního naladění podat co nejlepší sportovní výkon a uchovat si z dlouhodobého hlediska co nejvyrovnanější sportovní výkonnost.



## II. TEORETICKÁ ČÁST

### 1. Emoce – obecná charakteristika

#### 1.1. Definice emocí

Emoce jsou neoddělitelnou součástí našeho každodenního života, našeho chování, jednání a prožívání. Lze je považovat za velmi důležité faktory našeho vnitřního světa, které v podstatě nelze přesně definovat, ale které každý velmi dobře zná ze své vlastní zkušenosti. Tedy vysvětlit obsah pojmu emoce je velmi složité, i když je každý schopen si pod tímto pojmem představit něco konkrétního, každý je přesvědčen, že ví, co toto slovo znamená, ale při pokusu o obecné vysvětlení se objeví problém právě proto, že každý si pod tímto pojmem představuje něco jiného. Hlavním problémem je tedy subjektivnost emocí. Emoce chápeme jako centrální jevy našeho duševního života, objektivně však velmi obtížně zkoumatelné.

Co se týká problematiky významu pojmů emoce a cit, mají autoři názory různé.

*„Pojem emoce je širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti, lze u nich zjišťovat směr přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání.“* City mají svůj biologický účel, mají mimo jiné regulativní charakter, jsou silnější než rozumové procesy a méně ovlivnitelné než kognitivní procesy, mnoha citům, zvláště těm vyšším, se člověk učí postupně v průběhu svého vývoje (ontogeneze).

(Hartl, Hartlová, 2000).

Pojmy citu a emoce lze tedy rozlišit v tomto smyslu :

emoce = stav excitace organismu

cit = stav mysli.

Pojem emoce lze vnímat jako širší pojem než cit. Cit tedy můžeme chápat jako prožitkovou, čistě psychickou složku emoce. V emoci je navíc zahrnuto i chování, bezděčný mimický výraz a fyziologické dění.

*„Cit je prožitek týkající se především subjektivního stavu osoby, která ho zakouší.“*

(Říčan, 2005).

Co se týká definice pojmu emoce jako takové, zmínila bych pouze ty nejzákladnější definice emocí.

Výstižnou, avšak příliš obecnou charakteristiku definoval Rubinštejn : „*Cit člověka, to je jeho vztah ke světu, k tomu, co prožívá a dělá, ve formě bezprostředního prožitku.*“

(Rubinštejn in Nakonečný, 1973).

O přesnější definici citu se pokusil Rohracher : „*City jsou duševní stavy, které vystupují bez spolupůsobení vědomí jako bezprostřední reakce organismu, pudového života nebo osobnosti na vnější nebo vnitřní události a jsou ponejvíce, v řečově ne přesně pojatelné formě, prožívány jako příjemné nebo nepříjemné.*“

(Rohracher in Nakonečný, 1973).

Emoce jsou komplexní jevy, pro které je charakteristická jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí, týkající se změn v osobních a situačních okolnostech, se odráží v tom, že emoce se sama může proměňovat bez zjevných změn v objektivních okolnostech. V určité situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, velmi podobné, nikoliv.

(Stuchlíková, 2002).

City a emoce můžeme také chápat jako neintelektuální obsah zkušenosti, který je subjektivní, individuální, reaktivní a okamžité, a proto jsou emoce tak těžko definovatelné a těžko se o nich mluví.

Co se týká jejich interpretace, je tedy velmi obtížná, protože každý člověk emoce nějakou formou prožívá vytváří si své vlastní definice podle své vnitřní odezvy, kterou v něm vyvolávají.

(Collinsová, 2003).

Pokud bych měla jednotlivé definice shrnout, lze říci, že emoce jsou v podstatě tendence odpovídat prožíváním, fyziologickými změnami a chováním na určité vnější a vnitřní podněty. Jedná se o dynamizující složky psychického dění, které umožňují subjektivní odraz skutečnosti, jehož zdrojem je objektivní skutečnost. Emoce jsou psychické procesy, které hodnotí z hlediska potřeb, cílů a osobního významu různé skutečnosti, situace, události, průběh a výsledek činnosti jedince. Emoce vznikají spontánně, nelze je vyvolat uměle. Lze si však představit určitou situaci nebo navodit vzpomínku, a tak si určitou emoci přivodit.

Emoční zkušenost bývá jedinečným zážitkem, verbálně nesnadno sdělitelným.

## **2. Vznik emocí**

Emoce se vyznačují svou reaktivní povahou, jsou tedy vždy reakcí na nějaké vnější podněty nebo vnitřní stavy. Emoce vznikají vždy, když se stane něco významného, a tím pádem pro člověka vzrušujícího. Zjednodušeně řečeno rozlišujeme vnitřní a vnější podmínky vzniku emocí.

### **2.1. Vnitřní podmínky vzniku emocí**

Emoce jsou více či méně uvědomovanou složkou duševního dění člověka. Pokud neprožíváme nic významného, je naše mysl vcelku klidná, bez známek vzrušení. Emoce tedy úzce souvisí s celkovým stavem organismu, protože vzrušující, a tedy emociogenní mohou být psychofyziologické stavy, velký vliv mají i vegetativní procesy.

Dále je velmi významná souvislost s průběhem mentálních procesů, konkrétně se jedná o generování emocí mentálními procesy. Jedná se o jednosměrný vliv, kdy v bdělém stavu si je člověk schopen záměrným vyvoláváním určitých představ nebo vzpomínek přivodit určitou emoci.

Velmi významná je souvislost emocí s potřebami, především psychickými, a jejich hierarchií, které ovlivňuje základní motivy chování.

Emocionální stav dále velmi ovlivňuje čekání na výsledek (např. úspěšné nebo neúspěšné zvládnutí zkoušky, lékařská diagnóza).

Motivaci a s ní spojené emoce vyvolávají frustrace a konflikty, dále stav nerozhodnosti. dalším vnitřním zdrojem emocí je stav narušené nebo obnovené psychické rovnováhy, v jehož důsledku dochází k porušení homeostázy, čili vznik potřeby a její redukce (uspokojení potřeby). Patrný je i vliv psychofarmak s emociogenními účinky (např. redukce úzkosti).

Dalším endogenním zdrojem vzniku emocí je svalová a nervová činnost a v neposlední řadě i sny.

## **2.2. Vnější podmínky vzniku emocí**

Základním zdrojem emocí z toho vnějšího pohledu jsou životně významné situace, které mohou být významné buď pro celý daný biologický druh, nebo pro individuum.

Velmi významnou roli opět hrají lidské potřeby, které určují životní aktivitu, a s nimi související jejich uspokojení z dosahování cílů. Životně důležité jsou tedy hodnoty, pojetí toho, co je dobré, správné a užitečné a přináší uspokojení.

Na vzniku emocí se dále podílejí události každodenního života, velké události, které jedinec vnímá jako vzácné, mající velký vliv (např. katastrofy, války, ztráty blízkých osob).

Emociogenní ovšem nejsou jen aktuální situace, ale také očekávání událostí, později to jsou trvalejší životní podmínky, z nichž pramení celková spokojenost každého jedince v různých oblastech života.

(Nakonečný, 2000).

## **3. Charakteristika a druhy emocí**

Základní charakteristikou emocí je spjitost emocí s celkem duševního dění. Dalším důležitým znakem je jejich polarita, což znamená, že emoce tvoří protikladné dvojice, např. radost-smutek. Emoce mohou být dále buď jednoznačné, nebo dvojnásobné, respektive ambivalentní, smíšené, což znamená, že můžeme prožívat protichůdné city zároveň. Emoce mají asimilační (splývavé) tendence, patří k motivačním činitelům, jsou neopakovatelné a nakažlivé (převládající city se přenášejí z okolí na jedince).

Důležitá vlastnost emocí je jejich dynamika, což znamená, že jsou složité a pořád se mění, nedají se tedy lehce zachytit. Mění se emoční stavy člověka popisuje Salomonova (1980) teorie protikladného procesu emocí, která tvrdí, že každá emoce aktivuje svůj protějšek, čili každý pozitivní emoční stav je vyrovnáván svým negativním protějškem a naopak, snad z důvodu, abychom zůstávali emočně vyvážení.

(Kassin, 2007).

### **3.1. Primární a sekundární emoce**

Primární emoce chápeme jako emoce nižší, vrozené, předem organizované, které závisejí na limbickém systému, pojí se tedy k tzv. nižším psychickým funkcím a slouží jako

reakce na uspokojování základních, nejčastěji tělesných potřeb. Sekundární, vyšší emoce vznikají na základě spojení mezi takovými kategoriemi, jako jsou objekty a situace, a původní primární emoce. Jsou funkcí socializace a vztahují se ke společenským hodnotám. Vyšší emoce jsou tedy vývojově mladší a řadíme k nim emoce morální (etické), které vyjadřují hodnocení činů, lidí a jejich vlastností z hlediska morálky, dále emoce estetické, jež prožíváme zjednodušeně řečeno při hodnocení krásy a ošklivosti, emoce intelektuální, vznikající při poznávání a řešení problémů, a emoce sociální, které v užším smyslu prožíváme ve vztahu k lidem a sociálním skupinám. (Stuchlíková, 2002).

### **3.2. Pozitivní a negativní emoce**

Pozitivní a negativní emoce velmi významně ovlivňují naši psychiku, zejména pak naše poznávací (kognitivní) procesy. Emoce kladné (pozitivní) jsou takové, které signalizují úspěch, řadíme k nim např. radost, zájem, spokojenost. tyto emoce se podílejí na vytváření individuálních osobních zdrojů, které jsou stabilní a mohou být využívány i později. Emoce záporné (negativní), jako např. smutek, rozladění, zlost, mají efekt opačný.

### **3.3. Stenické a astenické emoce**

Emoce můžeme dělit také z hlediska jejich souvislosti s činností na stenické a astenické, přičemž stenické emoce chápeme jako aktivizující, které mají kladný vliv na činnost, zvyšují energii organismu a tím pádem vedou jednak k dosažení cíle, jednak zvyšují sebevědomí a radost ze života. Aktivizující mohou být např. zlost, radost, úzkost. Astenické emoce mají efekt opačný, jsou tedy ochromující, tlumící, snižují energii. Jsou celkově oslabující, zvyšují nesamostatnost a směřují k neúspěchu. Patří k nim např. rezignace, zklamání, deprese. (Šimek, 1995).

### **3.4. Emoce z hlediska intenzity a trvání**

Z tohoto hlediska rozlišujeme afekty, nálady a vášně. Afekt chápeme jako náhlou, prudkou, zkrátka výbušnou emoci, která má krátké trvání – jak rychle se objeví, tak rychle

zase zmizí, a velmi silnou intenzitu, kdy jedinec je schopen věcí, které normálně nedělává. Afekty jsou charakteristické výraznými motorickými projevy. Nálady jsou emoce déle trvající, mohou trvat i celé dny, jedná se tedy o dlouhodobější vyladění určitým směrem, avšak mají menší intenzitu se snahou co nejdéle přetrvávat. Kolik je emocí, tolik může být i nálad – smutná, veselá, dobrá, špatná apod. Vášně chápeme jako emoce poměrně silné intenzity (mezi náladami a afekty), které mají dlouhé trvání, tím pádem mají blízko k osobnostním rysům a postojům, které jsou taktéž z emočního hlediska dlouhodobé. Postoje i vášně mohou být negativní či pozitivní. (Stuchlíková, 1995).

### **3.5. Fenomenologie citů**

#### **3.5.1. Radost**

Radost je velmi příjemný pocit, který vzniká jako reakce na úspěch či zisk. Prožíváme ji, pokud získáme něco žádoucího nebo se vyhneme ztrátě něčeho žádoucího. Intenzita této emoce závisí na hodnotě předmětu pro nás. Slabší formou je spokojenost. Nejsilnější formou je extáze štěstí. Déletrvající a vystupňovaná radost může být prožívána jako pocit blaha nebo štěstí. Výraz radosti je univerzální a snadno rozpoznatelný : charakteristická křivka úst, smích, lesknoucí se oči. (Nakonečný, 2000).

#### **3.5.2. Naděje**

Naději chápeme jako emoční postoj, který je charakteristický očekáváním něčeho příznivého, co v důsledku způsobuje pocity radosti, štěstí, spokojenosti.

#### **3.5.3. Veselost**

Veselost je spíše nálada vyvolaná podněty, které podporují vitální pocity tom nejširším smyslu. Funguje jako jakýsi doprovodný jev provázející radost.

#### 3.5.4. Potěšení

Potěšení je jakýsi konečný pozitivní pocit vznikající jako doprovodný jev radosti v důsledku uspokojení z něčeho, co se jedinci podařilo nebo dobře dopadlo.

#### 3.5.5. Odvaha

Odvaha vyznačuje postoj aktivace a připravenosti překonávat překážky a zvládat náročné situace při dosahování zvoleného cíle.

#### 3.5.6. Strach

Je reakcí na konkrétní nebezpečí (víme, čeho se bojíme). Má velmi reálné obsahy dané pojetím ohrožující situace. Je spojen s výraznou mobilizací energie a útečným chováním, z čehož vyplývá základní funkce strachu, a to úniková reakce jako obrana před nebezpečím. Strach, který nemá konkrétní předmět označujeme jako úzkost. Strach je považován za emoci s rychlým vzestupem hustoty nervových impulsů, což se projevuje zvýšenou intrapsychickou dynamikou a vystupňovaným vzrušením, což vede k blokadě intelektuální aktivity, ale uvolňuje to pudový únik, nebo úplný útlum akceschopnosti. Vystupňovaný strach je prožíván jako hrůza, zděšení. Strach je aktivující, hrůza desaktivující.

#### 3.5.7. Obava

Obava je mírnější forma strachu, v podstatě se jedná o prožívání perspektivního strachu. Bývá často spojována se starostí a strachem.

#### 3.5.8. Starost

Starost je nejčastější, ale zároveň nejméně negativní emoci, která je často spojená s hněvem a se smutkem. Je nevyhnutelnou složkou života, protože se vztahuje k budoucnosti ve smyslu pochybování o jejím zajištění. Charakteristický výraz starosti je ustaraný obličej, který je charakteristický svraštělým obočím s rýhami u kořene nosu a čelními vráskami.

### 3.5.9. Zoufalství

Zoufalství je jakási odrůda strachu v případě, že jedinec absolutně ztratí kontrolu nad situací.

### 3.5.10. Touha

Touhu chápeme jako určitý směr myšlení, zaměřenosti a zejména snažení, jehož cílem je dosažení něčeho, co pro nás má význam, tedy zajištění líbivé budoucnosti.

### 3.5.11. Smutek

Smutek je reakce na ztrátu nějaké hodnoty (opakem radosti, která je reakcí na zisk) . V mírnější podobě je to pouhé zarmoucení, např. ze ztráty cenné věci. Ve výraznější podobě je to žal, např. při ztrátě blízké osoby. Smutek má mnoho různých forem podle svého předmětu, např. nostalgie, splín. Častým doprovodným jevem je pláč s charakteristickou mimikou, lkaním a produkcí slz.

### 3.5.12. Hněv

Hněv má pravděpodobně vrozený základ. Je patně vrozenou reakcí na překážku v uspokojení potřeby. Je obvyklou reakcí na frustraci. Bývá spojen s agresí vůči zdroji frustrace (existuje však i nehněvivá instrumentální agrese), která může být buď verbální (nadávky, pomlouvání) nebo fyzická. Slabší formou hněvu je rozzlobení, silnější afektivní formou je vztek, resp. stav zuřivosti. Typickým výrazovým znakem hněvu jsou zničující pohyby, zatínání pěstí, postoj přípravy na boj, zvláště u osob s nedostatkem zábran. Vystupňovaný hněv se projevuje jako vztek, zuřivost, běsnění.

### 3.5.13. Zlost

Zlost je záporná emocionální reakce, která je více impulzivní, emocionální než hněv. Je spojená s neuspokojením nějaké touhy, nedosažením chtěného cíle.



#### 3.5.14. Agrese

Agrese je útočné či výbojné jednání, které se projevuje nepřátelstvím vůči určitému objektu, nebo jako úmyslný útok na překážku, předmět či osobu, která stojí v cestě uspokojení potřeby. Jde tedy o reakci na frustraci. Může být buď verbální nebo fyzická.

#### 3.5.15. Nechuť

Nechuť bývá často spojována s neúspěchem a projevuje se ve velmi nízké motivaci do dalšího jednání či překonávání překážek.

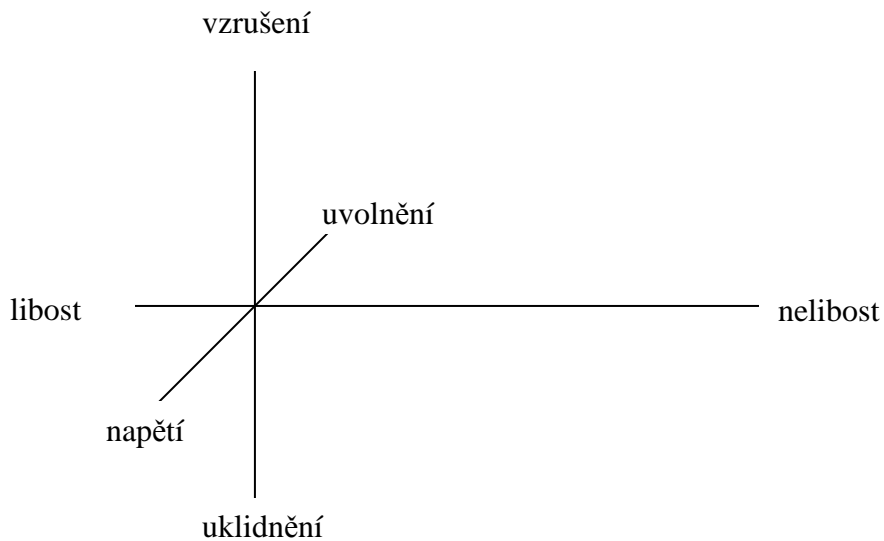
(Nakonečný, 2000).

### **4. Dimenze emocí**

Problematikou modalit a intenzity emocí se zabýval především Wundt (1832 - 1920), přičemž modalita znamená, že táž emoce může být vyvolána různými podněty a jeden podnět může vyvolat různé emoce. Intenzitu zkoumal na polaritě libost – nelibost. Je autorem trojdimenzionální klasifikace emocí, a sice :

- (1) libost – nelibost;
- (2) vzrušení – uklidnění;
- (3) napětí – uvolnění.

Každá emoce se tedy vyznačuje buď určitou mírou libosti, nebo nelibosti a určitou mírou vzrušení. K tomu ještě přistupuje specifická zážitková kvalita, která určuje obsah emoce.



*Schéma 1 : Trojdimenzionální model*

(Nakonečný, 1998)

## 5. Složky emocí

Dle názoru většiny psychologů se emoce skládají ze tří složek, které jsou vzájemně propojené. Jsou to subjektivní emocionální prožitky (fenomenologická komponenta), vnější expresivní chování a jejich fyziologické koreláty.

### 5.1. Subjektivní fenomenologická komponenta

Emoce se vyznačují svou pozitivně či negativně zbarvenou pocitovou složkou a právě tím se nejvíce odlišují od ostatních mentálních stavů. Emocionální prožitky označujeme jako pocity, přičemž je chápeme jako prožitkovou, čistě psychickou stránku emoce. Emoce zahrnuje kromě citu ještě další dvě složky, a to bezděčný výraz (především mimický) a odpovídající fyziologické procesy.

## 5.2. Výrazová složka emocí

Zahrnuje výrazové neboli expresivní chování, které chápeme jako bezděčný, mimovolní projev emocí. Patří k němu především mimické pohyby obličejových svalů. Mezi specificky lidské emocionální projevy patří smích a pláč, které vystihují aktuální cítění a prožívání člověka.

## 5.3. Tělesná složka emocí

Tato složka zahrnuje fyziologické změny, které jsou vyvolané nabuzením autonomního nervového systému a produkcí hormonů. Záleží ovšem na tom, zda se organismus připravuje k boji nebo útěku. Člověk si tak při intenzivním prožívání emoce může uvědomit řadu tělesných změn jako např. zrychlený srdeční tep, sucho v ústech, nadměrné pocení, chvění končetin, svalové napětí, stažení žaludku, prohloubené dýchání, rozšíření očních zornic apod.

Tyto fyzické projevy jsou velmi individuální a vznikají většinou ve vztahu k druhým lidem nebo k sobě samému.

(Plháková, 2007).

Mezi základní fyziologické změny, které způsobuje emoční aktivace, patří :

- zvýšení krevního tlaku a zrychlení srdeční frekvence
- zrychlení dýchání
- zúžení zornic
- zvýšení pocení a snížení vylučování slin a hlenu
- snížení hladiny glukózy v krvi, což zajišťuje více energie
- zvýšení srážlivosti krve
- vztyčení chlupů na kůži.
- Tyto změny jsou vyvolány především aktivací sympatického oddílu autonomního nervového systému.

(Atkinson, 2003).

## 6. Funkce emocí

Z celostnějšího pohledu emoce slouží k regulaci činnosti individua, při které se uplatňují dílčí funkce emocí jako je hodnocení, které vychází z trvalejších i aktuálních motivů činnosti a je založeno na výběru informací. Dále integrace, při níž emoce integrují další dílčí psychické funkce, a to poznávací a motivační, v jednotně fungující celek prožívání. A nakonec motivace, jejímž cílem je dosáhnout žádoucího stavu.

Tyto funkce spadají pod organizační funkci emocí, která vyplývá z toho, že emoce organizují vnitřní dynamiku psychiky v jednotný celek, což probíhá v procesech učení.

(Nakonečný, 2000).

Další, na základě psychologických poznatků evidentní funkce emocí lze definovat takto:

Emoce jsou vyjádřením základních lidských motivů a snaží se o jejich uspokojení

Emoce regulují úroveň fyziologické aktivity, tedy ve frustrujících nebo ohrožujících situacích pomáhají připravit organismus k boji nebo k útěku.

Emoce plní signální funkci, které člověku ukazují, co je vhodné či čeho by se měl vyvarovat.

Některé emoce plní úlohu kontrolního zpětnovazebního systému, čili informují člověka o výsledcích jeho aktivit

Emoce jsou součástí neverbální komunikace a právě jejich expresivní složka ukazuje aktuální pocity jedince.

Emoce mohou působit i jako vnitřní pobídky (incentivy), které způsobují motivované chování.

(Plháková, 2007).

## 7. Emoce ve vztahu ke sportu

### 7.1. Charakteristika sportu

Sport je v dnešní době považován za úžasný fenomén, který je rozšířený po celém světě a týká se všech věkových kategorií. Může být zábavou i zaměstnáním, může přinášet potěšení, uspokojení, slávu a peníze, ale i zklamání.

Za jádro sportu lze považovat vlastní sportovní činnost a proces aktivního zapojení se do ní. Sportovní činnost se vyznačuje určitými charakteristikami. Patří sem její rozšířenost, která neustále roste pod vlivem stoupající oblíbenosti sportu. Dále velký rozsah sportu jako takového, kdy vzniká spousta nových odvětví, i díky novým technologiím, které lze využít. Je typická velice společenským charakterem, jak v rámci samotné sportovní činnosti, tak ve vztahu k divákům a fanouškům. Čím dál více se vyznačuje její rozrůstající se specializovaností a náročností na angažovanost sportovce.

(Svoboda, 2007).

*Podle Rudíka (1974) se „...obecné zvláštnosti sportovní činnosti se ukazují v projevech svalové aktivity při zvládnání složité techniky, v usilování o zdokonalování, ve sportovním boji, v maximálním projevu tělesných a duševních sil a v uvědoměném charakteru sportovní činnosti. Vlastní charakteristiku sportovní činnosti podává pomocí rozboru významu volního úsilí ve sportovní činnosti, popisu zvláštností emočních prožitků ve sportu, charakteristiky motivů sportovní činnosti a popisu ideové zaměřenosti sportovní činnosti...“ (Hošek, 1979).*

### 7.2. Vývoj emočního života

Ve vývoji člověka můžeme současně hodnotit tři roviny :

- 1) tělesné funkce
- 2) emoční život
- 3) intelektuální vývoj

Hlavním úkolem dětství a mládí je v podstatě úplně se odpoutat ze závislosti na rodičích a dospět k soběstačnosti. V tomto procesu hraje sport a pohybová aktivita velmi významnou roli a má velký vliv na emoční vývoj jedince.

(Ryba, 1998).

Malé děti si zprvu osvojují hrubé motorické dovednosti, později jemnější a složitější. V batolecím věkovém období se objevuje hra, která hraje významnou roli z hlediska socializace. Děti si nejdříve hrají vedle sebe, avšak každé samo, později se objevují ve hře prvky kooperace i kompetice a patrné jsou první náznaky agrese. Ve školním období se v rámci tělesné výchovy objevuje mezi dětmi soutěživost a taky se zvyšuje motivace podávat co nejlepší sportovní výkony. Období pubertální je problematické z hlediska pubertálních změn, které mohou mít vliv na pohybové dovednosti jedince. Právě v tomto období se utváří trvalejší vztah ke sportovní činnosti a rozhoduje se více méně o tom, jak významnou roli bude hrát sport v životě jedince, a tím pádem do jaké míry ovlivní jeho emoční, tělesný a intelektuální vývoj. (Langmeier, Krejčířová, 1998).

### **7.3. Sportovní výkon a sportovní výkonnost**

#### 7.3.1. Charakteristika sportovního výkonu a sportovní výkonnosti

Sportovní výkon a výkonnost patří k základním kategoriím sportu, protože právě v nich se soustřeďuje veškeré snažení sportovců, jejich trenérů i funkcionářů. Právě výkon je tou nejpodstatnější hodnotou sportu pro diváka, na jejímž základě divák sportovce hodnotí. Sportovní výkony se charakterizují prostřednictvím aktuálních dosažených výsledků v soutěžích, sportovní výkonnost vyjadřuje výsledky sportovců a kolektivů v řadě opakovaných dlouhodobých soutěží.

Sportovní výkon tedy charakterizujeme jako „...*aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny...*“.

Sportovní výkonnost charakterizujeme jako „...*schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni...*“.

(Choutka, Dovalil, 1991).

Sportovní výkon je celkovým projevem výkonnostního rozvoje sportovce a jsou v něm tedy obsaženy :

- vrozené dispozice, které mohou mít povahu vloh, nadání či talentu,
- působení přírodního a sociálního prostředí,

- vliv tréninkového procesu.
- Všechny tyto vlivy tvoří vzájemnou jednotu, což znamená, že se vzájemně podmiňují a doplňují.

(Choutka, Dovalil, 1991).

### 7.3.2. Pojetí týmového herního výkonu

#### 7.3.2.1. Týmová dynamika

Sportovně herní družstvo je jedinečné tím, že společná činnost všech jejích členů ústí v týmový výkon, přičemž soupeří s jinou skupinou, která se snaží dosáhnout stejného, avšak neslučitelného cíle. Herními činnostmi jednotlivce se hráči podílejí na týmovém výkonu a zároveň družstvo jako celek působí na výkony jednotlivých hráčů. Herní činnosti jednotlivce mají současně kooperační i kompetiční charakter, přičemž kooperace znamená společnou spolupráci všech hráčů jednoho družstva ve snaze dosáhnout co nejlepšího výsledku. Kompetice znamená odolávat a bránit družstvu soupeře v dosažení cíle a současně prosazovat cíle své.

Týmy procházejí ve svém vývoji různými stadii, která se vyznačují určitými znaky. Mezi základní vývojová stadia ve vztahu ke sportovnímu týmu patří stadium zakládající, v němž se družstvo tvoří a určují se výkonové cíle a také normy pro meziosobní vztahy a chování. Bouřlivé stadium vývoje je charakteristické konflikty a učením se ze strany hráčů přijímat požadavky a reagovat na ně. Ve stabilizačním stadiu dochází ke stabilizaci rolí hráčů, upevňuje se týmová koheze a vyvíjí se kooperace mezi hráči. A konečně ve výkonovém stadiu je vnitřní struktura týmu základem herního výkonu.

(Dobry, Semiginovský, 1988).

#### 7.3.2.2. Týmová komunikace

Komunikaci jako takovou chápeme jako sdělování nebo výměnu informací, slouží jako prostředek dorozumívání. Podle způsobu dorozumívání ji dělíme na verbální, která je zprostředkovaná jazykovým znakem a významem na něj vázaným. Dále neverbální, která používá prostředků mimojazykových, jako např. : gesta, mimika, pohyby, prostorové umístění, paralingvistické projevy či doteky.

(Výrost, Slaměník, 1997).

Komunikace týmová je specifická v tom, že se může vyskytnout problém, pokud trenérovo hodnocení není v souladu s názorem jednotlivců nebo celého týmu, v tréninku i v utkání, což může mít za důsledek celkový negativní postoj vůči trenérovi nebo rozmrzelost hráčů. Jiný komunikační problém se může vyskytnout ve stresových momentech v utkání, kdy v důsledku změny strategie na poslední chvíli nebo různých negativních poznámek a výhrůžek může dojít ke snížení výkonu.

Komunikace v týmu, zejména tedy mezi hráči a trenérem, velmi ovlivňuje celkový sportovní výkon i vztahy uvnitř týmu. Rady a připomínky ze strany trenéra by měly mít povzbuzující charakter, komentáře ze strany hráče by měly být rozmyšlené a respektující osobnost trenéra jako autority.

(Dobry, Semiginovský, 1988).

## 7.4. Motivace

### 7.4.1. Motivace ve sportovní činnosti

Pojem motivace se vztahuje k lidskému chování, tím pádem i ke sportovní činnosti. Má v podstatě vysvětlit příčiny, cíle či důvody lidského jednání. Avšak motivace a chování není totéž, protože motivace souvisí s vnitřní pohnutkou chování, způsob chování pak souvisí s danou situací.

Motivaci lze definovat jako proces, který determinuje zaměření, energetizaci a setrvávání chování :

*„Motivace je proces, psychické regulace, na němž závisí směr lidské činnosti, jakož i množství energie, kterou je člověk ochoten obětovat na realizaci daného směru...motivace je vnitřní proces podmiňující úsilí dospět k určitému cíli.“*

(Reykowski in Nakonečný, 1998).

Motivaci můžeme dále chápat jako příčinu pohybu, jako aspekt (důsledek) změn stavu organismu, jako determinantu zaměření chování, jako důvody rozhodování v situaci volby.

Širší pojetí motivace ji tedy chápe jako proces vzbuzování, udržování a řízení chování.  
(Nakonečný, 1973).



Co se týká vztahu emocí a motivace, tak lze říci, že podstata motivace je emocionální, a to proto, že emocionalita tvoří podstatu všech klíčových konstruktů motivace jako jsou potřeby, čili výchozí stav motivačního napětí, uspokojení neboli dovršující reakce, incentive, tedy vlastnosti či hodnoty cílového objektu.

Silným motivačním činitelem jsou tedy emocionální stavy, a to dvojího druhu :

- a) emoce, které jsou přímo bezprostředně spojeny s pohybovou činností sportovce, nebo s vlastním oceněním výsledku činnosti (např. neuspokojivé provedení pohybu),
- b) emoce, které jsou spojené s hodnocením výkonu nebo činnosti druhými lidmi (např. trenérem).

V nejdůležitějších momentech (např. sedmimetrový hod) a v obtížných chvílích sportovního zápolení vznikají jednak nejvýraznější emoce, jednak hluboké mravní city, které mohou nejen individuální, ale i kolektivní výkon ovlivnit pozitivním či negativním způsobem. Právě z toho důvodu by se měl sportovec naučit ovládat svůj emocionální stav a jeho vnější projev, neboť emoce jsou velmi „nakažlivé“.  
(Svoboda, 2007).

V podstatě vše, co člověk činí, ať už z jakýchkoli pohnutek, směřuje k dosažení uspokojení (tělesného, duševního či duchovního) a je ovlivňováno vnímáním, cítěním, chápáním a prožíváním všeho, co s uspokojením dané potřeby souvisí. Motivace – stejně jako emoce – se týká regulace směru (obsahu) a zároveň i síly (dynamiky) chování. (Nakonečný, 1998).

U sportu se dále zvláště projevuje motivace z hlediska dlouhodobé zaměřenosti, která spočívá na jeho zkušenostech, na přesvědčení a postojích k přírodě, ke společnosti i k sobě samému.

Z cíle, který provokuje prožívání pozitivních či negativních emocí se stává motivační faktor.

*„Motivované jednání má vždy emoční zabarvení, poněvadž zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost, je provázena určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem.“*

(Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

#### 7.4.2. Týmová motivace

Týmová motivace a její úroveň je charakteristická svou proměnlivostí v průběhu sezóny. Zejména ve vztahu k tomu, zda je hráč v základní sestavě, zda o své místo musí bojovat či ne. Dalším faktorem je reakce hráče na vítězství či porážku, která může je ve vztahu k výkonu velmi individuální a může mít tím pádem motivující nebo demotivující charakter. Pravděpodobnost úspěchu má dopad na motivaci jednotlivců i celého týmu.

Z hlediska motivace je velmi důležitá pochvala, přičemž je vhodnější pochvalu a povzbuzení zaměřovat spíše na skupinu a jednotlivé hráče rozlišovat podle úsilí, zásluh, snahy a výkonu.

(Dobrý, Semiginovský, 1988).

### 7.5. Emoce a výkonnost

V každé lidské činnosti, a tedy i v té sportovní, existují vztahy mezi zátěžovými vlivy, emočními reakcemi a chováním člověka ve smyslu jeho výkonnosti. Emoce se ve sportu velmi významným způsobem podílejí na celkovém výkonu sportovce, na jeho následné motivaci, v podstatě na formování osobnosti jako takové.

Emoce lze z hlediska ovlivňování činnosti jedince na stenické, které mají vliv kladný a energii zvyšují, a astenické, které mají efekt utlumující. Zejména tedy astenické emoční zážitky způsobují i s dalšími vlivy mimořádně obtížné podmínky, ve kterých snadno dochází k destrukci nacvičených vzorců chování, a tím pádem i k podání neuspokojivého sportovního výkonu.

#### 7.5.1. Vliv strachu a úzkosti na činnost

Strach a úzkost jsou emoce, které jsou většinou prožívány jako nepříjemné, škodlivé a nepříjemné napětí, které nás zneklidňuje a vyvolává v nás tendence k reakcím averzivního typu (útěk, úhyb, odvrát), které jsou funkčně neslučitelné s jinými činnostmi a které jsou jakýmsi důsledkem všech emočně negativních reakcí.

Mezi elementární projevy strachu a bolesti patří zvýšený tonus kosterního svalstva a pohybový neklid, oba tyto projevy mohou být příčinou strnulosti pohybů a diskoordinace složitějších pohybových dovedností a bývají často doprovázeni třesem a pocitem svalové ochablosti. Dochází k „návratu ke starým chybám“ a jedinec se proto vyhýbá složitým motorickým i mentálním výkonům.

Co se týká vlivu úzkosti na výkonnost, tak za určitých okolností má úzkost adaptační význam, většinou bývá signálem, který varuje před nebezpečím, za jiných vede k destrukci chování. U zdravého člověka funguje tedy úzkost jako stimul, který zvyšuje jeho aktivitu, motivovanost a snahu pro posílení rovnováhy a kladné emoční sféry. Někdy ale může být úzkost nebezpečnější než nebezpečí, před kterým varuje. V takovém případě má na chování jedince vyloženě negativní dopad.

Je tedy velmi nesnadné umět ovládat emoce jako strach a úzkost, které jsou charakteristické silnou eruptivní emocionalitou, a udržet je na takové úrovni, na níž ještě lze zapojit do služeb žádoucí aktivity.

(Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

#### 7.5.2. Psychický stres a jeho důsledky pro výkon člověka

*„Pro stres je podstatné to, že vzniká ve všech situacích, v nichž se na psychologický systém kladou požadavky, na něž tento systém odpovídá určitými změnami nespecifickými ( např. vzestupem aktivační hladiny). Jsou-li tyto požadavky nadměrné, vede t k urychlení vývoje stresu a k jeho snazšímu odhalení.“* (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

Jiná definice říká, že *„...stres je psychická zátěž, při níž nějaká rušivá okolnost působí na organismus, hlavně pak na psychiku jedince v období realizace cílesměrné činnosti a ztěžuje či narušuje svým působením jeho optimální, resp. zdárný průběh.“* (Mikšík, 1969).

Stres lze tedy chápat jako stav organismu, který nastává po selhání normálních mechanismů, které udržují jeho rovnováhu.

Stres vyvolává odpovědi emoční, behaviorální a fyziologické.

Jako hlavní psychologický ukazatel stresu považujeme emočně negativní napětí (strach, úzkost, nepohoda, únava apod.).

Z hlediska chování se stres projevuje různými odchylkami od standardu, který je pro danou osobu za normálních okolností charakteristický. Objevují se zejména

křečovitost, nesoustředěnost, svalový třes nebo ochablost, zvýšená vzrušivost, apatie, roztržitost, zhoršená koordinace, netrpělivost či apatie.

Z hlediska fyziologických procesů se stres projevuje ve zvýšené aktivační hladině, zejména co se týká emocionální dimenze napětí – uvolnění.

Mezi podnětové situace či faktory, které obvykle chápeme jako příčiny psychického stresu u člověka, patří : fyzikální změny vnějšího prostředí, ohrožení zdraví, nedostatek odpočinku, ztráta životních perspektiv, konfliktní situace, frustrační situace, činnost v časové tísní, sensorická a emoční deprivace, pocit únavy, aj.

(Machač, Macháčová, Hoskovec, 1984).

Zmínila jsem dle mého názoru nejrozšířenější astenické emoce a emoční prožitky, které v největší míře ovlivňují činnost člověka, a sportovní obzvlášť, v negativním a inhibujícím slova smyslu. Samozřejmě na sportovní aktivitě a výkonu se podílejí velkou měrou i emoce stenické jako radost, uspokojení, veselost, pocity spokojenosti. Tyto emoce se z hlediska fyziologických procesů a chování projevují podobným způsobem jako úzkost, strach či stres, avšak v takové podobě a intenzitě, že mají na činnost a výkon jedince ryze pozitivní a aktivující vliv. Z hlediska optimálního výkonu v závislosti na emocionálním prožitku je z pozice trenéra či týmového psychologa svým způsobem nezbytné vnímat a rozlišovat projevy stenických či astenických emocí a následně přizpůsobit jak tréninkovou přípravu, tak osobní přístup ke každé jednotlivé hráčce.

### 7.5.3. Psychická odolnost při sportovní činnosti

S pojmem psychická odolnost souvisí termíny jako udržení integrity subjektu, adaptovanost chování, úroveň psychických funkcí a výkonu. O psychické odolnosti sportovce hovoříme v případech nezhoršování výkonu v podmínkách psychické zátěže. Psychická odolnost sportovce se aktivuje zejména pod vlivem rušivých účinků stresu při sportovní aktivitě, protože pro sportovní činnost je charakteristické maximální napětí všech procesů a systémů organismu, které jsou do dané činnosti zapojeny. V podmínkách tréninku bývá toto napětí dovedeno až na individuální hranici možností sportovce. Právě toto napětí je i podstatou soutěžení a vyvolává přepětí. Hraniční zátěže a tím pádem i stres jsou ve sportu velmi obvyklé. Psychická odolnost tedy

v tomto smyslu znamená, že psychika sportovce je schopna vzdorovat stresogenním účinkům sportovní aktivity.

Mezi nejčastější příčiny stresu ve sportu, které vznikají v důsledku krátkodobého blokování základních organických potřeb v průběhu činnosti, patří především nedostatek vzduchu, pocity únavy a vyčerpanosti, které lze překonat jen volným úsilím, monotónie aj.

Celkově lze shrnout, že sportovní činnost je v podstatě založena na vyvolávání zátěžových situací a že psychická odolnost ve sportu znamená obecný vysoký práh citlivosti na stresogenní situace, které z ní plynou.

Tato schopnost člověka vzdorovat negativním účinkům psychických zátěží je podmíněna především složkami jako vlastnosti nervového systému, které jsou vrozené, dále způsobem výchovy v dětství, která má vliv na adaptaci a socializaci osobnosti, a přizpůsobení na specifické zátěžové situace, přičemž tato složka osobnosti je velmi individuální.

(Hošek, 1979).

## **8. Emoce ve vztahu k ženskému kolektivnímu sportu**

### **8.1. Gender rozdíly v emocích**

Ženy i muži v určitých charakteristických životních situacích prožívají naprosto shodné emoce, vykazují také podobné výrazy tváře a autonomní reakce při událostech aktivujících emoce. Rozdíly v prožívání určitých emocí jsou spíše podmíněné individualitou jedince než pohlavím.

Ženy od mužů se ovšem poměrně často liší tím, jak vyjadřují své city veřejně, konkrétně ženy odhalují své city ostatním více než muži, projevují také více emocí výrazem tváře, a tím pádem je pro okolí jednodušší „číst“ v ženách.

Zásadní rozdíly tedy nebyly zjištěny, pouze v intenzitě prožívání a veřejnému projevu. (Kassin, 2007).

Domnívám se, že zejména ve sportu mají muži z hlediska prožívání a zvládnutí emocí výhodu, protože jsou přece jen vedeni ke stoicismu, tedy ke klidu a vnitřní síle. Jsou více

schopni své emoce potlačit, což je z hlediska výkonu, zejména u vrcholových sportovců, kde rozhodují maličkosti, pozitivní jev.

## 8.2. Zvláštnosti tréninku žen

Odlišnosti mezi muži a ženami ve sportovním výkonu a tím pádem i v přípravě na něj, tedy v tréninku, jsou dány rozdíly anatomickými, fyziologickými a psychickými. Respektování těchto rozdílů je při vedení daného jedince nebo jedinců nezbytné, i když se sportovní výkonnost žen neustále zvyšuje a přibližuje výkonnosti mužů.

Podstatné psychologické rozdíly u žen jsou :

- zpravidla méně agresivní,
- více citlivé na vnější podněty,
- nepřisuzují takovou hodnotu tréninku,
- citlivější na svůj vzhled.

Z psychologického hlediska ženy vyžadují při vedení v tréninku i v utkání větší takt, pochopení a důvěru. Obvykle potřebují častější komunikaci s trenérem a osvědčuje se využití kladných hodnocení.

(Dovalil, 2007).

Domnívám se, že u žen je sportovní výkon ve větší míře než u většiny mužů ovlivněn i jinými aspekty a skutečnostmi, než jen samotnou sportovní činností. Ženy jsou vnímavější vůči většímu množství dalších, zdánlivě nesouvisejících jevů, které se pak promítnou v jejich celkovém výkonu individuálním nebo kolektivním. Pro ženy je charakteristické, že zejména záporná hodnocení se jich dotýkají, většinou se přes ně nedokáží přenést nebo je unést, ani na ně hned zapomenout, své emoce a prožitky s nimi souvisejícími hůře skrývají.

Nerespektování zvláštností obou pohlaví může být příčinou řady problémů, a to nejen ve sportu.

### 8.3. Specifika sportovních skupin

Sportovní skupina je sociální skupinou, avšak od klasické sociální skupiny se v určitých směrech významně liší. Rozdíly vyplývají z rozdílnosti cílů, které si skupiny před sebe kladou, a z rozdílnosti podmínek, za kterých svých cílů dosahují. Je důležité si uvědomit, že sportovní skupiny jsou sestavované za určitým účelem a že se velmi odlišují i uvnitř jednotlivých sportovních odvětví, zejména na základě úrovně výkonnosti.

Kategorie sportovních skupin (Slepička, 1973) :

#### 8.3.1. Velikost skupiny

Velikost sportovních skupin je přesně určena a v tomto rysy se nebudou lišit skupiny vysoce výkonné od nevýkonných, protože se jedná o rys vyloženě funkční.

#### 8.3.2. Soudržnost skupiny

Soudržnost skupiny ve vztahu ke sportu lze chápat jako solidaritu mezi jejími jednotlivými členy doprovázenou silným pocitem sounáležitosti.

Soudržnost se projevuje především v zátěžových podmínkách, za které považujeme každé sportovní utkání, a její úroveň musí být daleko vyšší, aby sportovní skupina byla odolná vůči vzniku konfliktů uvnitř skupiny a mohla úspěšně plnit své úkoly. Jedná se tedy o faktor, který se významně podílí na sportovní výkonnosti.

#### 8.3.3. Plastičnost skupiny

Plastičnost chápeme jako přístupnost ke změnám ve struktuře či v cílech skupiny. Sportovní skupiny jsou v tomto směru velmi ohebné a v důsledku toho, že jejich činnost probíhá v různých vnějších podmínkách, jedná se o změny krátkodobé (nová osobnost v týmu), i dlouhodobějšího charakteru (špatné umístění v dlouhodobé soutěži). Takové situace mohou způsobit trvalejší a výraznější změny ve struktuře skupiny či z hlediska jejích členů. Z hlediska dosahování cílů je plastičnost velmi pozitivní.

#### 8.3.4. Propustnost skupiny

Propustnost skupiny spočívá ve snadnosti přijímání nových členů, které je vázáno na splnění základní podmínky – vysoké výkonnosti. Vysoká propustnost je tedy považována za jev nežádoucí, malá propustnost je naopak ukazatelem vyzrálé a stabilní struktury skupiny. Z toho vyplývá, že sportovní skupiny jsou uzavřenější oproti klasickým sociálním skupinám a mají vysoké vstupní požadavky pro nové členy.

#### 8.3.5. Polarizace skupiny

Polarizací skupiny rozumíme jednotnou zaměřenost všech jejích členů ke společnému cíli, který je v oblasti vrcholového sportu vždy jasný a kterému sportovní skupina podřizuje veškerou svou činnost.

#### 8.3.6. Intimita skupiny

Intimitu skupiny chápeme jako úroveň kontaktu mezi jednotlivými jejími členy. Sportovní skupiny se vyznačují velmi dobrou znalostí jeden druhého, což vyplývá i ze zátěžových situací, které společně členové absolvují. Sportovní skupiny se tedy vyznačují vysokou mírou intimity, podobnou jako nap. rodina.

#### 8.3.7. Stálost skupiny

Stálost skupiny v podstatě znamená odolnost vůči změně struktury skupiny a také dobu jejího trvání. Mezi sportovní a nespportovní oblastí neexistují významné rozdíly, specifický případ je pouze reprezentační družstvo, které je svoláno pouze v určitém období za určitým cílem.

#### 8.3.8. Autonomie skupiny

Autonomie skupiny vyjadřuje závislost nebo nezávislost na ostatních skupinách. Většina sportovních skupin je tedy značně závislá na skupinách druhých, výjimku tvoří pouze rekreační sport a opět reprezentační družstvo.



### 8.3.9. Kontrola skupiny

Míra kontroly skupiny se ukazuje jako velice důležitý faktor ve formování skupiny ve smyslu, že se vzrůstající úrovní soutěže, které se skupina zúčastní, a tím i se vzrůstající popularitou, se zvyšuje stupeň kontroly. Pod vlivem neúspěchu pak často dochází k velkým zásahům do její vnitřní struktury.

### 8.3.10. Participace ve skupině

Participaci chápeme jako vyjádření míry věnování veškerého volného času činnosti skupiny. U sportovních skupin lze říci, že výkonnostní úroveň je výsledkem množství volného času, který jsou její členové ochotni sportu věnovat.

## 9. Emoce ve vztahu k házené

### 9.1. Emoce a házená

Házená je kolektivní sport, založený na vzájemné kooperaci jednotlivých členů družstva, která je zvláště na vyšší výkonnostní úrovni velmi fyzicky náročný. Představuje tedy zátěž jak fyzickou, tak psychickou, která je doprovázena emocionálními projevy, a to před utkáním, v jeho průběhu i po jeho skončení.

Emoce prožívané před utkáním mají spíše aktivizující charakter a jsou spojené s očekáváním a mírou aspirace, tedy očekávání výsledků v určité činnosti na základě výsledků dřívějších.

Emoce prožívané při utkání jsou závislé na jeho průběhu, a to jak ve vztahu k vlastnímu týmu, tak k soupeři. Velmi často se objevují prvky agresivního chování. Na základě toho, že házená je vyloženě kontaktní sport se domnívám, že tento emocionální projev je charakteristický pro družstvo jakékoli úrovně.

Emoce prožívané po utkání jsou převážně spojeny s pocity radosti nebo smutku v závislosti na výsledku utkání a hodnocení vlastního výkonu.

### 9.1.1. Agrese a její projevy

*„Agrese je druh chování realizovaného s cílem ublížit či uškodit živé bytosti, která se naopak snaží tomuto chování vyhnout.“ (Baron in Miles, Hewstone, 2006).*

*„Agresi chápeme jako psychologickou (emočně motivační) mohutnost, jež má za cíl poškodit přírodu, věci, lidi nebo sebe samého. Z psychologického hlediska je chápána coby vrozená vlastnost či reaktivní připravenost, jež je člověku vlastní a tudíž eticky neutrální, sloužící k adaptaci, udržení života, např. získání obživy, sebeprosazení či obraně.“ (Poněšický, 2004).*

Agresivní chování je velmi pestré, může probíhat z různých příčin, za různých okolností a v různém směru. Ke klasifikaci agrese se proto používá mnoho kritérií :

- podle směru :
  - mimo subjekt (heteroagrese)
  - dovnitř (autoagrese)
- podle orgánu agrese :
  - svaly těla (agrese fyzická)
  - hlasivky (agrese verbální)
- podle způsobu provedení :
  - agrese přímá (proti objektu, vůči kterému agresor něco má)
  - agrese nepřímá (proti hodnotám významným pro objekt agrese)
  - agrese přesunutá (objekt agrese nemusí mít nic společného s podnětem, který agresi vyvolal)
- podle časového hlediska :
  - agrese následná (reflexivně reaktivní oplácení)
  - agrese odložená (bilanční posláním, msta)
- podle míry aktivity :
  - agrese aktivní (agresor vyvíjí aktivitu)
  - agrese pasivní (např. neposkytnutí povinné péče)
- podle účasti emocí :
  - agrese v afektu (vzteklá agrese)
  - agrese instrumentální (bezemoční)

(Hošek, 2001).

### 9.1.2. Agrese a emoce

Agrese ve vztahu k emocím může vznikat z mnoha příčin. Může se jednat o náhlé zaplavení negativními emocemi jako vztek, zlost či hněv a následnou ztrátu kontroly nad vlastním jednáním. Silná emoce také může zablokovat anticipační funkce mysli a člověk pak reaguje, aniž by domýšlel možné důsledky.

V házené například faul soupeře, který nebyl v duchu fair play, může vyvolat vztek až nepřičetnou zuřivost, kdy hráčka reaguje podobným agresivním způsobem, aniž by domýšlela, že za své jednání může být například vyloučena, a tím pádem svůj tým oslabí.

Zdrojem emocionální reakce může být i postupné hromadění drobných negativních prožitků, které má kumulativní charakter.

V házené například drobné, nenápadné fauly ze strany soupeře, které téměř nikdo neregistruje, mohou vyvolat agresivní chování, které se většinou projeví jednorázově a pro okolí je nepochopitelné.

Emocionální agrese bývá někdy označována jako expresivní, hostilní nebo impulzivní, což znamená, že není plánována a nezapojují se do ní složité myšlenkové procesy. nebývá tedy promyšlena dopředu, propuká náhle, jedná se tedy o impulzivní reakci.

V házené převažují impulzivní reakce bez domýšlení následků, převážně se jedná o reakce na chování protihráčky, které daná hráčka může vnímat negativně. Impulzivní reagování však není pro tým příliš výhodné a se stoupající výkonnostní úrovní a zkušeností každé hráčky by mělo být takové jednání eliminováno. V zájmu vlastním i ve vztahu k týmu by hráčka měla umět ovládat své emoce, agresí obzvlášť.

(Čermák, 1999).

### 9.1.3. Agrese a házená

Domnívám se, že agrese je poměrně charakteristickým doprovodným jevem v házené, zejména proto, že házená je sport vyloženě kontaktní, přičemž kontakt mezi protihráčkami je velmi intenzivní a také tvrdý. V důsledku intenzivního a často až bolestivého kontaktu a snaze soupeře zabránit druhému týmu ve vítězství v utkání ji můžeme chápat jako přirozenou reakci na tyto jevy, která se může projevovat různými způsoby.

Na základě jednotlivých kritérií je v házené charakteristická agrese mimo subjekt, tedy heteroagrese. Dále je častá agrese jak fyzická, která se projevuje fyzickým kontaktem, často i bolestivým, tak verbální, ve formě nadávek jako projevu nespokojenosti vůči soupeři, ale i rozhodčímu či trenérovi. Většinou se projevuje agrese přímá, tedy přímo proti objektu, vůči kterému agresor něco má. Dále agrese následná, ve smyslu reflexivně reaktivního opláčení, a aktivní, kdy agresor vyvíjí aktivitu, která je charakteristická přítomností emocí, nejčastěji afektu.

Kombinací těchto různých typů agrese, nabuzením celého týmu a osobnostních vlastností jednotlivých hráček se agrese může stát velmi významným aspektem z hlediska ovlivnění sportovního výkonu jako takového.

Cílem mé práce je zmapovat psychologicko-emocionální charakteristiku vybraného družstva házené žen, a na základě zjištěných dat a dostupných informací z literatury zpracovat působení emocí a stresorů ve vztahu ke sportovnímu výkonu každé jednotlivé hráčky. Získané informace jsem vždy dávala do vztahu s takovými položkami, o kterých se domnívám, že ovlivňují sportovní kariéru každého sportovce. Tyto údaje jsem získala na základě podrobnějšího rozboru vybraného družstva.

### III. VÝZKUMNÁ ČÁST

#### 1. Úvod

Empirická část mé práce se skládá z empirického výzkumu týkajícího se problematiky psychologické, konkrétně emocionální charakteristiky vybraného družstva v házené žen. Jako hlavní téma jsem zvolila emoce a jejich vliv na výkon v utkání házené, protože se na základě i své vlastní zkušenosti domnívám, že právě psychika a emoce se velkou měrou podílejí na optimálním naladění před utkáním, na zvládnání stresových situací v průběhu utkání, i na regulaci pozitivních či negativních psychických stavů po utkání. Psychika a emoce se neoddiskutovatelně podepisují pod výsledný výkon každého hráče, ať chce nebo nechce, ať si jejich působení uvědomuje či neuvědomuje. Záleží pak na schopnosti psychické regulace a zvládnání emocí každého hráče, od čehož se odvíjí, zda jeho sportovní výkon bude psychologicko-emocionální složkou ovlivněn v pozitivním či negativním slova smyslu.

#### 2. Metodologie

K dosažení výzkumného cíle jsem zvolila metodologii kvalitativní, která mi z hlediska výzkumných cílů, zkoumaného vzorku, zvolených metod a postupů připadala vhodná a adekvátní.

Pro empirickou část své práce jsem zvolila následující schéma :

- výzkumné cíle a výzkumné otázky
- projekt výzkumu (design)
- výzkumné metody
- výzkumný soubor
- vlastní sběr dat
- popis, rozbor a interpretace dat.

## **2.1. Výzkumné cíle a výzkumné otázky**

Jako první hlavní výzkumný cíl jsem zvolila prozkoumání emocionálních proměnných majících vztah k výkonu v utkání z hlediska jejich intenzity. Tento výzkumný cíl jsem doplnila o výzkumné otázky :

### **A. EMOCE**

Rozbor konkrétních emocí : radost, naděje, veselost, potěšení, odvaha, obava, starost, hněv, strach, smutek, zoufalství, touha, zlost, agrese, nechut'

Rozbor a konkretizace intenzity jednotlivých emocí před utkáním.

Rozbor a konkretizace intenzity jednotlivých emocí po utkání.

Rozbor změny ve smyslu posunu intenzity jednotlivých emocí před a po utkání.

### **B. STRESORY**

Jako druhý výzkumný cíl jsme zvolila určení a prozkoumání typologie emocionálních stresorů ve vztahu k výkonu v utkání. Výzkumné otázky ve vztahu k tomuto výzkumnému cíli jsme definovala takto :

Rozbor konkrétních stresorů : trenér, manažer (majitel klubu, sponzor), rozhodčí, družstvo soupeře a jeho úroveň, zákeřná hra družstva soupeře, důležitost utkání, cesta, přítomnost TV, počet diváků, osobnosti v publiku (rodina, přátelé).

Rozlišení stresorů z hlediska pozitivního či negativního emocionálního ovlivnění výkonu v utkání.

Rozbor a určení konkrétních příčin pozitivního či negativního emocionálního působení jednotlivých stresorů na výkon v utkání.

## **2.2. Projekt výzkumu (design výzkumu)**

Výzkumný projekt chápeme jako plán, strukturu a strategii zkoumání, která vedou ke zjištění odpovědi na výzkumnou otázku. Plán je schématem nebo programem výzkumu, struktura ukazuje působení proměnných a strategie zahrnuje metody, které se používají ke shromažďování a další zpracování dat.

(Reiterová, 2007).

V rámci popisu projektu (designu) výzkumu můžeme rozlišit následující části :

#### Mapování :

Rozhodla jsem se pro použití kombinovaného výzkumného projektu, který jsem aplikovala na vybrané ženské házenkářské družstvo WHIL čítající 16 hráček, jehož cílem je zjistit a prozkoumat psychologicko-emocionální charakteristiku tohoto družstva, která se může podílet na celkovém sportovním výkonu jednak jednotlivých hráček, jednak celého týmu. Vzhledem k tomu, že jsem již několik let sama členkou vybraného družstva, předpokládala jsem, že nebude problém ani z hlediska času, ani z hlediska prostoru, navázat takový kontakt s jednotlivými hráčkami, který by vedl ke zjištění požadovaných údajů. Samozřejmě jsem si před započítím samotného výzkumu vyžádala souhlas všech hráček i vedení klubu.

Na mapování navazuje teoreticko-kritická analýza stavu poznání, v jejímž rámci jsem sestavila přehled dostupné literatury všeho druhu vydané k danému tématu (internetové zdroje, časopisecké články, sborníky, monografie).

Obě úvodní části ústí do formulace cílů výzkumné studie – viz. bod 2.1.

Jádrem popisu projektu je popis metodologického rámce a metod :

Vycházela jsem z osobních údajů každé jednotlivé hráčky, které se týkaly především souvislostí mezi jejich věkem, dobou, po kterou hrají házenou, dobou, po kterou hrají házenou za daný tým, ambicemi, úrovní ve smyslu profesionálka, poloprofesionálka a amatérka a dlouhodobým zraněním.

Dále jsem se zabývala rozborem intenzity prožívání jednotlivých emocí zvláště před utkáním , zvláště po utkání a srovnáním posunu intenzity jednotlivých emocí před a po utkání.

Zajímala jsem se i o způsoby projevů emocí, jejich nástup o odeznění, opět ve vztahu k vyhranému či prohranému utkání.

Zpracovala jsem typologii emocionálních stresorů, které mohou buď pozitivně či negativně z emocionálního hlediska ovlivnit sportovní výkon a příčinami nebo důvody právě takového působení daných stresorů na danou hráčku.

(Miovský, 2006).

Všechny položky jsem zpracovávala v souvislostech k osobním údajům jednotlivých hráček a dále ve vztahu k položkám jako důležitost utkání, úroveň vybraného družstva, vliv vyhraného či prohraného utkání a vnitřní pocit či hodnocení vlastního výkonu.

### 2.3. Výzkumné metody

- pozorování, včetně pozorování zúčastněného,
- rozhovor kombinovaný s dotazníkem.

#### 2.3.1. Pozorování

Pozorování patří k nejzákladnějším technikám sběru dat, jedná se o nejznámější a nejstarší způsob, jakým se člověk dozvídá o okolním světě. Lidské pozorování je vždy selektivní, což znamená, že z přístupných dat jsou „vybrána“ a skutečně zpozorována pouze některá. Vědecké pozorování je navíc plánovitě selektivní, jedná se v podstatě o pozorování profesionální, které se projevuje právě v plánovitosti, systematičnosti a organizovanosti.

(Ferjenčík, 2000)

Mezi základní metody pozorování patří metody introspektivní, založené na schopnosti sebereflexe, dále metody extrospektivní, které lze rozdělit na pozorování zúčastněné, jež může být skryté nebo otevřené, a pozorování nepřímé, které může být taktéž skryté nebo otevřené.

(Miovský, 2006)

Pro výzkumnou část diplomové práce jsem zvolila pozorování zúčastněné, které „...je formou pozorování, kdy se pozorovatel přímo pohybuje v prostoru, kde se vyskytují jevy, které pozoruje. Stává se tak součástí těchto jevů, je jedním z aktérů. V průběhu pozorování tak dochází mezi pozorovatelem a pozorovaným jevem k vzájemné interakci...“ (Miovský, 2006). Konkrétně jsem aplikovala otevřené zúčastněné pozorování, „...při kterém se pohybujeme v terénu, jsme přímými účastníky situací a jevů, které pozorujeme, a současně účastníci výzkumu vědí o tom, že provádíme výzkum a že za tímto účelem provádíme svá pozorování, záznamy a že se získanými daty bude dále nakládáno v souladu s cíly a plánem studie...“ (Miovský, 2006).



### 2.3.2. Rozhovor

Další metodou, kterou jsem využila ve výzkumné části, byla metoda moderovaného rozhovoru (interview), tedy takový rozhovor, který „...*je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie...*“ (Ferjenčík, 2000). Použila jsem kombinaci jednak strukturovaného rozhovoru, což je „...*metoda, která stojí na pomezí mezi dotazníkovými metodami a interview, má pevně dané schéma, které je pro tazatele závazné a neumožňuje mu příliš velké změny či úpravy...*“ (Miovský, 2006), a jednak metodu polostrukturovaného (semistrukturovaného) interview, kdy „...*vytváříme si určité schéma, které je pro tazatele závazné. Toto schéma obvykle specifikuje okruhy otázek, na které se budeme účastníků ptát. Obvykle je možné zaměňovat pořadí, v jakém se okruhům věnujeme, a dle potřeby a možností tedy toto pořadí upravujeme, abychom tím maximalizovali výtěžnost interview...*“ (Miovský, 2006).

Ve svém rozhovoru jsem použila otázky otevřené, které „...*jsou formulované tak, aby neohraničovaly možnosti odpovědí respondenta...*“, a otázky uzavřené, kdy „...*si respondent může jako odpověď vybrat jednu z předem předložených a připravených alternativ...*“ (Ferjenčík, 2000).

A dále jsem formulovala především otázky primární, tedy otázky „...*kteřé původně (primárně) formuloval interviewující se záměrem získat informace týkající se dané oblasti...*“ (Ferjenčík, 2000).

Jako hlavní metodu své výzkumné práce jsem tedy zvolila strukturovaný a polostrukturovaný rozhovor tvořený otázkami otevřenými i uzavřenými a otázkami primárními. Dále jsem použila metodu pozorování, včetně otevřeného zúčastněného pozorování.

### **2.4. Výzkumný soubor**

Jako výzkumný soubor jsem zvolila vybrané družstvo WHIL. Vytvořila jsem na základě osobních údajů jednotlivých hráček tabulku s jejich osobními charakteristikami, o kterých se domnívám, že mají vztah k psychologicko – emocionální složce osobnosti.

Tyto získané údaje jsem doplnila o výkonová data družstva za celou sezónu 2007/2008 :

V 1. polovině základní části sezóny 2007/08 tým 3x zvítězil, 7x prohrál a 1x remízoval.  
 V 2. polovině základní části tým 7x zvítězil, 3x prohrál a opět 1x remízoval. V české části play off tým 3x prohrál a 3x zvítězil. Za celou sezónu 2007/2008 tedy vybrané družstvo celkem 13x zvítězilo, 13x prohrálo a 2x remízovalo

Hráčka č.:	A	B	C	D	E	F	G	H	CH	I
1	22	15	6	2	ne	ne	poloprof.	studuje	ne	ano
2	21	14	9	3	ano	ne	poloprof.	studuje	ano	ano
3	18	10	3	1	ne	ne	poloprof.	studuje	ano	ano
4	20	12	1	2	ne	ne	poloprof.	studuje	ano	ano
5	20	13	4	2	ne	ne	poloprof.	studuje	ne	ano
6	26	17	17	8	ano	ž	prof.	pracuje	ne	ano
7	20	11	1	2	ne	ne	poloprof.	studuje	ne	ano
8	20	11	11	2	ne	ž	poloprof.	studuje	ne	ano
9	23	12	7	7	ano	ž	prof.	studuje	ne	ano
10	18	10	3	½	ano	j, ž	poloprof.	studuje	ano	ne
11	18	11	4	1	ne	j	poloprof.	studuje	ano	ano
12	20	11	3	1	ano	j, ž	poloprof.	studuje	ano	ne
13	18	10	4	1	ne	j	poloprof.	studuje	ano	ano
14	23	16	6	5	ano	ž	prof.	studuje	ano	ne
15	23	15	8	6	ano	ne	prof.	studuje	ne	ano
16	25	17	7	7	ne	ž	prof.	studuje	ne	ano

*Tabulka I : Individuální charakteristiky jednotlivých hráček*

Použité míry středu:

aritmetický průměr = geometrický střed rozložení, těžiště

modus = nejčastější hodnota

Charakteristika jednotlivých položek týkajících se výzkumného souboru .

A = věk hráčky :

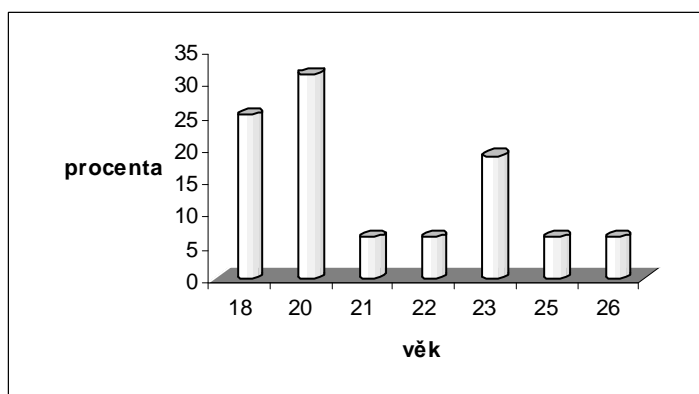
Minimální věk : 18 let

Maximální věk : 26 let

Průměrný věk : 21 let

Modus : 20 let

Charakteristika : Vybrané družstvo WHIL patří podle věkového průměru (21 let) mezi jeden z nejmladších týmů v celé WHIL. Je poměrně velké rozpětí mezi nejmladší (18 let) a nejstarší hráčkou (26 let), což se může projevit v odlišném žebříčku hodnot, rozdílných životních potřebách, zájmech a cílech, ve vztahu ke sportu v odlišném vnímání důležitosti sportu jako takového, rozdílném posuzování vlastního výkonu a v různých stupních obavy o své vlastní zdraví. Nejčastější věk v daném týmu je 20 let, což může ovlivňovat celkovou atmosféru družstva, náladu i pojetí výkonu v tréninku a v utkání.



Graf A : Vyjádření věku hráček v procentech

B = jak dlouho hraje hráčka házenou :

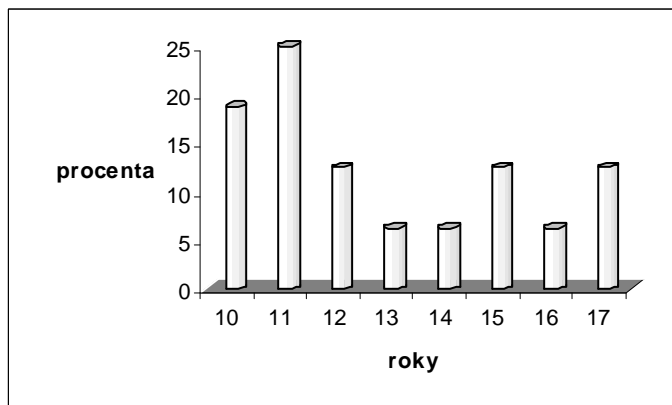
Minimální doba : 10 let

Maximální doba : 17 let

Průměrná doba : 13 let

Modus : 11 let

Charakteristika : Ve vybraném družstvu hrají jednotlivé hráčky nejméně 10 let, nejvíce 17 let, v průměru tedy 13 let a nejčastěji se tomuto sportu věnují 11 let. Lze tedy říci, že házená z velké části součástí života jednotlivých hráček, z čehož lze předpokládat pozitivní vztah k danému sportu i ke svému vlastnímu zdraví a uspořádání života ve smyslu způsobu trávení volného času.



*Graf B : Vyjádření doby, jak dlouho hraje hráčka házenou, v procentech*

C = jak dlouho hraje hráčka házenou za tým DHC Slavia Praha :

Minimální doba : 1 rok

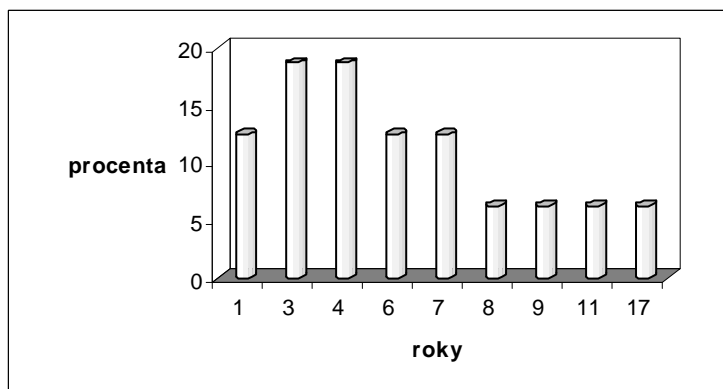
Maximální doba : 17 let

Průměrná doba : 6 let

Modus : 3 roky

Charakteristika : Za vybrané družstvo hrají jednotlivé hráčky nejméně 1 rok, nejvíce 17 let, v průměru 6 let a nejčastěji 3 roky. Lze tedy předpokládat, že klub je schopen zajistit

svým hráčkám relativně stabilní podmínky, ve kterých jsou hráčky ochotny za daný tým hrát po dobu několika let.



*Graf C : Vyjádření doby, jak dlouho hraje hráčka házenou za vybraný tým, v procentech*

D = jak dlouho hraje hráčka nejvyšší soutěž (WHIL) :

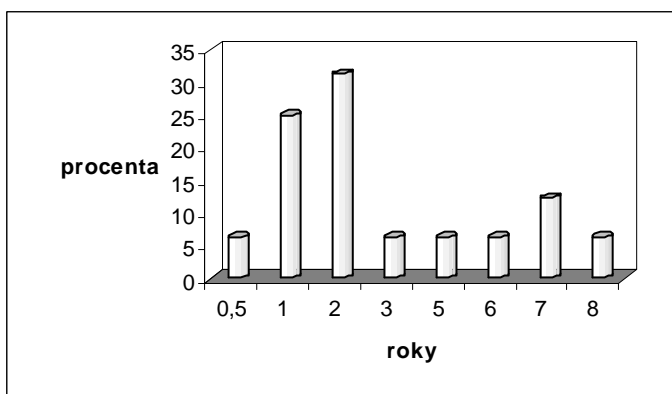
Minimální doba : ½ roku

Maximální doba : 8 let

Průměrná doba : 3 roky

Modus : 2 roky

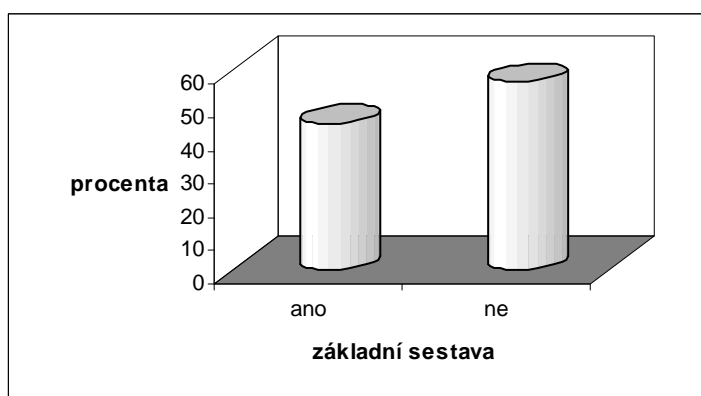
Charakteristika : Ve vybraném družstvu jsou hráčky, které hrají nejvyšší ligu (WHIL) minimálně ½ roku, maximální dobu 8 let, v průměru 3 roky, a nejčastěji 2 roky. Na základě těchto údajů lze usuzovat, že v týmu jsou hráčky, které mají několikaletou zkušenost s nejvyšší soutěží, ale i hráčky, které s WHIL přílišnou zkušenost nemají, ale které od svých zkušenějších spoluhráček mohou přejímat jejich dovednosti i zkušenosti, mohou se od nich učit v tom nejširším slova smyslu, což je pro jejich rozvoj velmi přínosné. Hierarchie v kvalitním týmu je ve smyslu předávání zkušeností velmi vhodná a potřebná.



*Graf D : Vyjádření doby, jak dlouho hraje hráčka WHIL, v procentech*

E = je hráčkou základní sestavy :

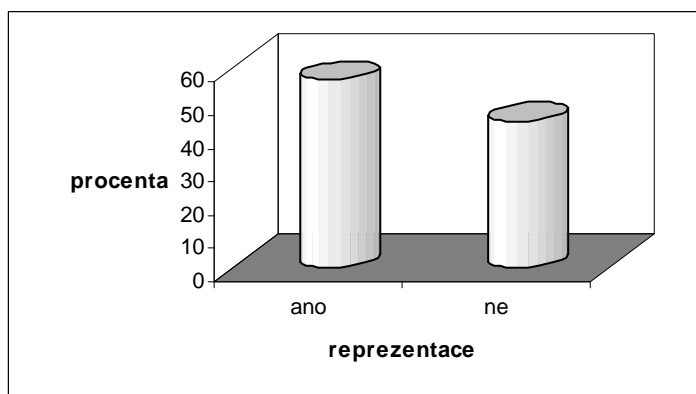
V házenkářském týmu je logicky 7 hráček v základní sestavě, tedy 9 zbylých hráček do ní nepatří, z čehož ale 3 hráčky pravidelně do každého utkání výrazně zasahují. Vyplývá z toho, že 6 hráček se na výsledku utkání podílí minimálně, což může mít z dlouhodobého hlediska negativní dopad na jejich motivaci a snahu, zejména při tréninku. Je tedy důležité zapojovat jak v tréninku, tak v utkání celý tým.



*Graf E : Vyjádření, zda je hráčka v základní sestavě, v procentech*

F = je hráčka členkou reprezentačního družstva ČR – juniorského či ženského :

V družstvu DHC Slavia Praha je 5 hráček, které jsou stálými členkami reprezentačního družstva žen, 2 hráčky, které jsou členkami juniorského reprezentačního družstva a 2 hráčky, které vzhledem k věku a svým schopnostem jsou členkami juniorského i ženského výběru ČR. Tedy 9 hráček daného týmu je členkami reprezentace, což se projevuje jednak na úrovni tréninkového procesu daného klubu v důsledku jejich nadprůměrných schopností a dovedností, jednak v ambicích klubu v důsledku vysoké motivace jednotlivých hráček a jejich touhy po co nejlepším výkonu a výsledku.

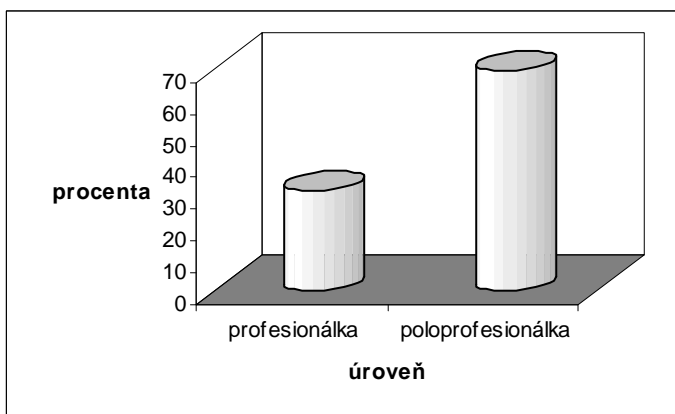


*Graf F : Vyjádření, zda je hráčka v reprezentaci, v procentech*

G = zda je hráčka poloprofesionálka, profesionálka či amatérka :

V družstvu DHC Slavia Praha, které má 16 hráček, je 11 hráček poloprofesionálek, což znamená že díky sportu mají jistý finanční příjem, ale ne dostačující jejich životním nárokům.

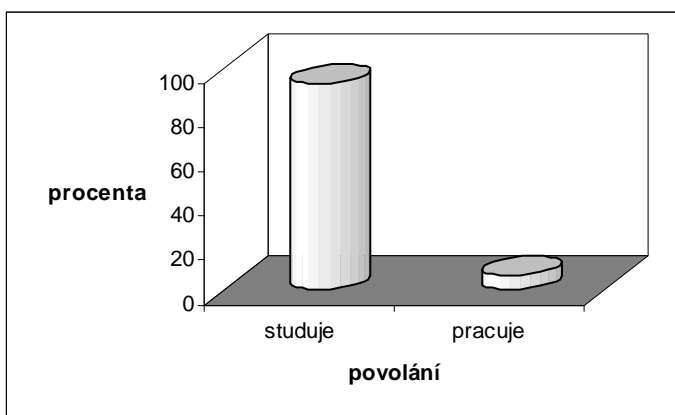
Zbýlých 5 hráček jsou profesionálky, mají tedy pracovní smlouvu s klubem a házená je hlavním zdrojem jejich obživy. Rozdělení do těchto dvou skupin vyplývá jednak ze stabilní výkonnosti, kterou hráčky vykazují již po několik let, jednak z jejich přístupu ve smyslu tréninkové morálky a dodržování životosprávy. Tento aspekt může mít velký vliv na celkovou motivaci jednotlivých hráček i na jejich ochotu obětovat svůj volný čas danému sportu.



*Graf F : Vyjádření, zda je hráčka polo- nebo profesionálka, v procentech*

H = zda hráčka studuje či pracuje :

V týmu DHC Slavia Praha je 15 hráček, které studují, z toho 4 střední a 11 vyšší nebo vysokou školu. Pouze jedna hráčka pracuje na plný úvazek. Tento fakt má velký vliv na organizaci chodu daného družstva, protože studentky disponují větším množstvím volného času, zejména v době letních prázdnin, kdy je příprava na následující sezónu časově nejnáročnější. Je tedy jednodušší přizpůsobit náročnosti sportu svůj čas i život, což se projevuje pozitivně na relativně bezproblémové organizaci celého sportovního klubu.

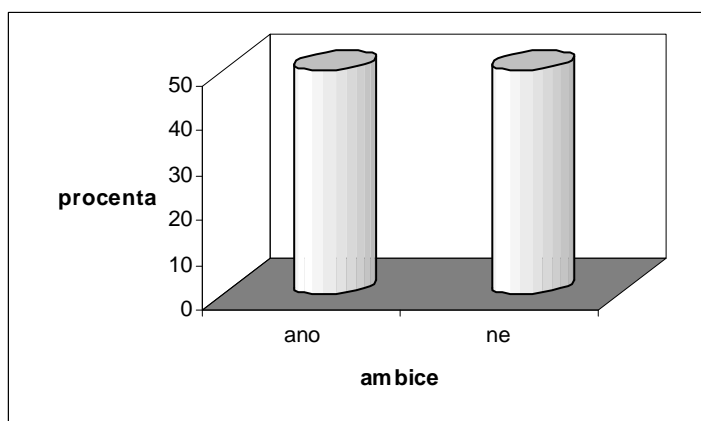


*Graf H : Vyjádření, zda hráčka studuje nebo pracuje, v procentech*



CH = zda má hráčka ambice jít hrát do lepšího týmu (resp. do ciziny) :

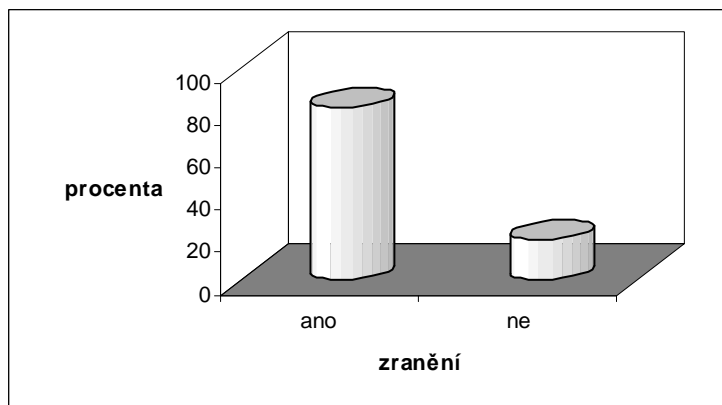
Tým DHC Slavia Praha patří dlouhodobě mezi nejlepší družstva v České republice a je v něm polovina, tedy 8 hráček, které mají ambice jít hrát v budoucnosti do lepšího týmu, většinou do ciziny, a 8 hráček, které takové ambice nemají. Tento jev se projevuje zejména v rozdílech v motivaci a snaze jednotlivých hráček se neustále zlepšovat, na jejich ochotě akceptovat vyšší tréninkové nároky, na jejich odhodlanosti často opustit svou rodinu, postavit se na vlastní nohy s tím, že většinou naplní jejich času bude sport. Ambiciózní hráčky mají většinou mnohem vyšší úroveň motivace, snahy a očekávání.



*Graf CH : Vyjádření, zda má hráčka ambice jít hrát do jiného týmu, v procentech*

I = zda byla někdy hráčka zraněna natolik, že nemohla určitou dobu hrát :

Ve vrcholovém týmu jako je DHC Slavia Praha, kde tréninková náročnost je velmi vysoká, je 13 hráček, které v jejich sportovní kariéře alespoň jednou potkalo zranění, které zapříčinilo, že hráčka nemohla delší dobu sportovat. Pouze 3 hráčky takovou zkušenost nemají. Tento fakt se většinou projevuje ve změněném vnímání svého vlastního těla a v jisté opatrnosti vůči svému tělu, což může mít dopad na to, zda hráčka plní své tréninkové a zápasové povinnosti opravdu naplno.



*Graf I : Vyjádření, zda byla hráčka vážně zraněná, v procentech*

Zkoumaný tým je tedy družstvo s velmi nízkým věkovým průměrem, jedním z nejnižších ve WHIL. Skládá se z hráček, které se házené věnují většinu svého života, více jak polovina jsou navíc členkami reprezentačních výběrů. Téměř všechny hráčky jsou studentky a převážně mají ambice jít hrát v budoucnu do lepšího, respektive zahraničního klubu. Většina hráček po dobu své sportovní kariéry byla více či méně vážně zraněná.

Vybrané družstvo má velmi bohatou historii a tradici. Od roku 1988 je pravidelným účastníkem nejvyšší ligy v rámci ČR. Domnívám se, že tato skutečnost se výrazně podepisuje na ambicích klubu jako takového, kdy v posledních letech je získání medaile svým způsobem základním požadavkem. Dále na tréninkovém zatížení hráček, které je minimálně každodenní, na následné regeneraci, na přístupu k jednotlivým hráčkám ze strany klubu, kdy hráčky jsou buď profesionálky nebo poloprofesionálky. Zejména v posledních letech patří Slavia k nejmladším týmům v soutěži, což se projevuje v poměrně nestabilní dlouhodobé výkonnosti, samozřejmě ve zkušenostech a v emocionálních projevech a charakteristikách hráček v tréninku i v utkání, které jsou poměrně intenzivní a hlavně proměnlivé.

Domnívám se, že některé zjištěné údaje jsou s určitými obměnami a v různé míře aplikovatelné i na ostatní týmy WHIL, samozřejmě v závislosti na pojetí klubu, jeho ambicích, možnostech a zázemí, z čehož se odvíjí specifika každého daného týmu.

### **3. Vlastní sběr dat**

Vlastní sběr dat bych rozdělila na část přípravnou, tedy období, kdy jsem se rozhodla, že se budu zabývat psychologicko-emocionální charakteristikou vybraného družstva WHIL, a na období vlastního sběru dat.

Přípravnému období předcházelo jednak definitivní určení tématu mé diplomové práce, a jednak to, že jsem již několik let hráčkou zvoleného týmu a nebyl pro mě tím pádem problém s tímto týmem delší časový úsek pracovat. Přípravné období bych definovala na období play off, tedy závěr sezóny 2006/2007. Samozřejmě jsem se ještě před konečným rozhodnutím, že se budu zabývat svým mateřským klubem, ujistila o tom, že hráčky i vedení klubu souhlasí s tím, že Slavia bude předmětem mého zkoumání.

Období vlastního sběru dat začalo v druhé polovině sezóny 2007/2008, konkrétně v únoru 2008. Základem bylo vytvoření podkladů pro mou hlavní výzkumnou metodu – rozhovoru částečně kombinovaného s dotazníkem. Dále jsem použila metodu pozorování, včetně zúčastněného.

Rozhovory s jednotlivými hráčkami probíhaly na jaře 2008, v závěru sezóny 2007/2008, tedy v období play off, kdy jsem předpokládala, že vzhledem k ambicím klubu a touze obhájit mistrovský titul z loňského roku, bude atmosféra v týmu z emocionálního hlediska na vyšší úrovni než v průběhu sezóny jako takové. Rozhovory byly individuální a k jejich realizaci docházelo vždy po domluvě s konkrétní hráčkou, většinou v době před tréninkem, popřípadě po tréninku. Samotný rozhovor probíhal vždy v klidném prostředí, většinou v zasedací místnosti, aby nebyla dotazovaná hráčka rozptylována rušivými vlivy a mohla se plně soustředit, a s dostatečnou časovou rezervou, aby hráčka nebyla v časové tísní a mohla své odpovědi důkladně zvážit a promyslet.

Domnívám se, že s kladenými otázkami neměly hráčky problém, i když některé vyžadovaly hlubší zamyšlení, což nakonec i samotné hráčky shledaly jako zajímavé a přínosné.

#### 4. Popis, rozbor a interpretace dat

##### A. EMOCE

###### a. Úvod

Na základě mého prvního výzkumného cíle, tedy prozkoumání emocionálních proměnných majících vztah k výkonu v utkání z hlediska jejich intenzity, a na základě výzkumných otázek, čili rozboru a konkretizace intenzity jednotlivých emocí před utkáním, rozboru a konkretizace intenzity jednotlivých emocí po utkání a rozboru změny ve smyslu posunu intenzity jednotlivých emocí před a po utkání, jsem zvolila celkový psychologický rozbor mapujícího charakteru.

Ze získaných dat budu podle výzkumných otázek zpracovávat každou emoci u všech 16 dotazovaných hráček zvlášť, za pomoci kódování jednotlivých úrovní intenzity. Budu se zabývat rozbohem jednotlivých emocí před utkáním, po utkání a srovnáním intenzity emocí před a po utkání.

Jednotlivým úrovním intenzity prožívání emocí jsem přidělila tyto hodnoty :

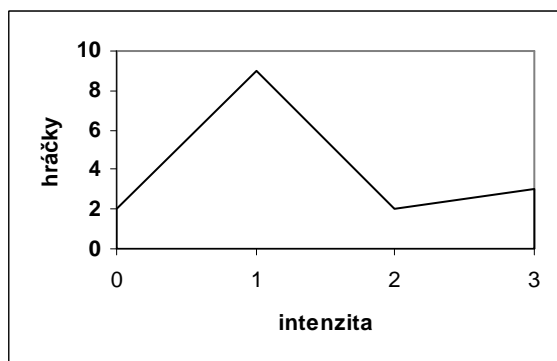
vůbec ne = 0 (nízká hodnota)

málo intenzivně = 1 (nižší hodnota)

intenzivně = 2 (vyšší hodnota)

velmi intenzivně = 3 (vysoká hodnota)

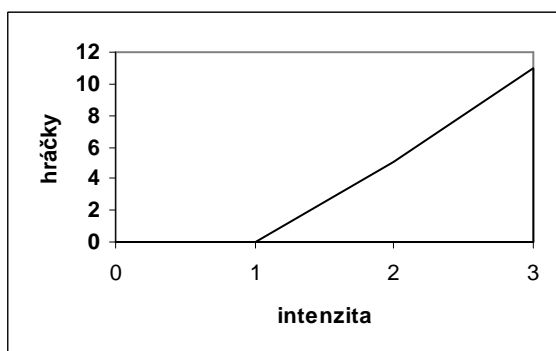
b. Charakteristika jednotlivých emocí z hlediska jejich intenzity



*Graf 1a : Radost-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	2
1	9
2	2
3	3

*Tabulka 1a : Radost-předzápasová intenzita prožívání*

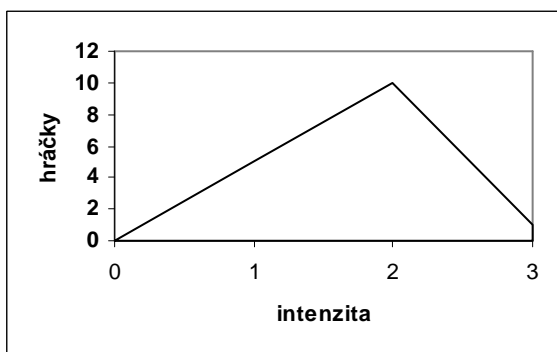


*Graf 1b : Radost-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	0
1	0
2	5
3	11

*Tabulka 1b : Radost-pozápasová intenzita prožívání*

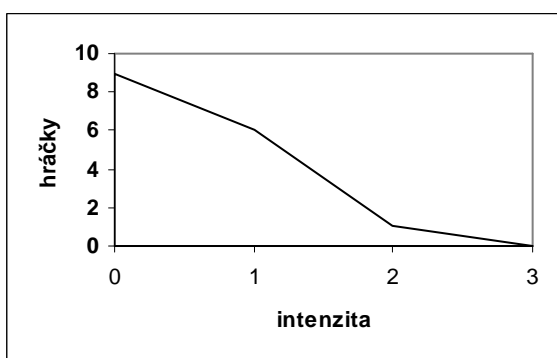
Radost – intenzita prožívání radosti před utkáním se jevila jako málo intenzivně, což přisuzuji tomu, že hráčky nemohou vědět, jak daný zápas dopadne, mohou pouze předpokládat na základě informací o soupeři a vzhledem k aktuální formě týmu, která byla patrná na trénincích, které zápasu předcházely. Radost prožívaná po utkání se jevila jako velmi intenzivní, samozřejmě v závislosti na hodnocení jednak kolektivním-v utkání tým zvítězil, jednak na hodnocení individuálním-hráčka sama podala velmi dobrý výkon, i bez ohledu na výsledek. U této emoce je po utkání patrný posun od nižších k vyšším hodnotám intenzity prožívání.



*Graf 2a : Naděje-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	0
1	5
2	10
3	1

*Tabulka 2a :Naděje-předzápasová intenzita prožívání*



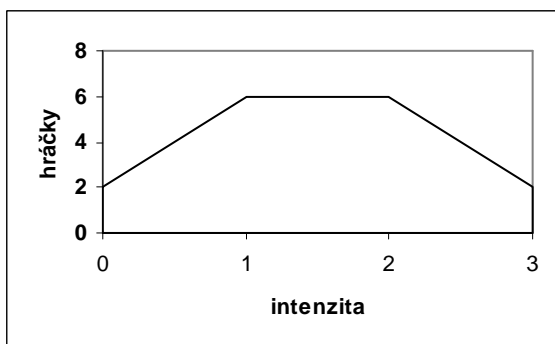
*Graf 2b : Naděje-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	9
1	6
2	1
3	0

*Tabulka 2b : Naděje-pozápasová intenzita prožívání*

Naděje – intenzita prožívání naděje před utkáním se jevila jako intenzivní, dle mého názoru v důsledku očekávání úspěchu, a to kolektivního i individuálního, a na základě motivace hráček vycházející z ambic týmu jako celku. Po utkání se prožívání naděje logicky projevovalo minimálně nebo vůbec.

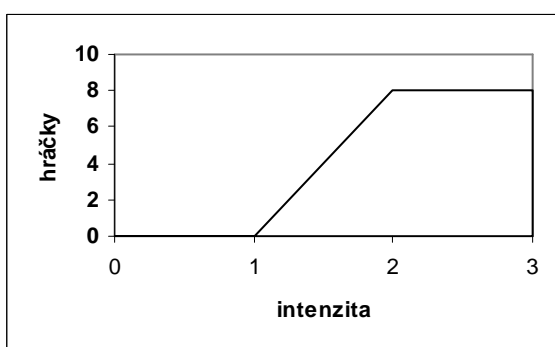
U této emoce je po utkání patrný posun od vyšších k nízkým, převážně nulovým hodnotám intenzity prožívání.



intenzita	hráčky
0	2
1	6
2	6
3	2

*Graf 3a : Veselost-předzápasová intenzita prožívání*

*Tabulka 3a : Veselost-předzápasová intenzita prožívání*



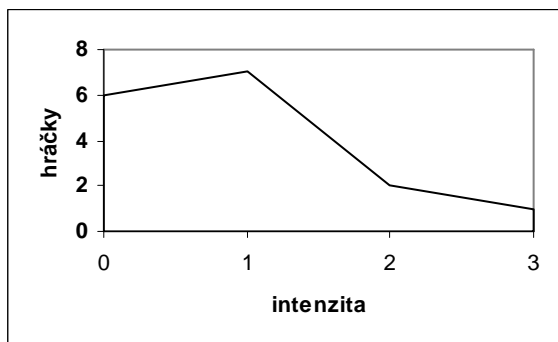
intenzita	hráčky
0	0
1	0
2	8
3	8

*Graf 3b : Veselost-pozápasová intenzita prožívání*

*Tabulka 3b : Veselost-pozápasová intenzita prožívání*

Veselost – intenzita prožívání veselosti před utkáním se jevila jako málo intenzivní a intenzivní, což přisuzuji tomu, že hráčky mají sport rády, hrají ho pro radost a na utkání se těší bez ohledu na to, jak dopadne. Intenzita prožívání po zápase se jevila jako intenzivní a velmi intenzivní, jistě ve spojitosti (jako u radosti) s úspěšným zvládnutím utkání.

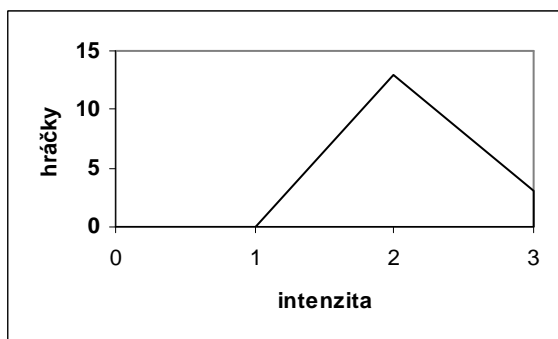
U této emoce je po utkání patrný posun od nižších k vyšším až vysokým hodnotám intenzity prožívání.



*Graf 4a : Potěšení-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	6
1	7
2	2
3	1

*Tabulka 4a :Potěšení-předzápasová intenzita prožívání*



*Graf 4b : Potěšení-pozápasová intenzita prožívání*

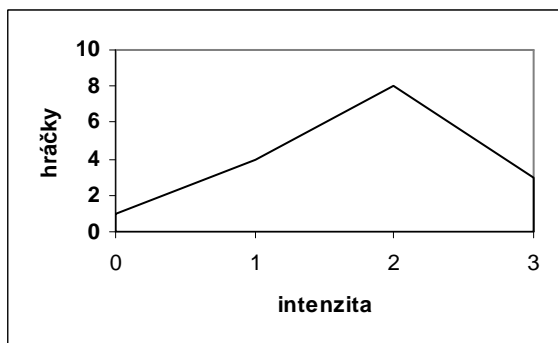
intenzita	hráčky
0	0
1	0
2	13
3	3

*Tabulka 4b : Potěšení-pozápasová intenzita prožívání*

Potěšení – intenzita prožívání potěšení před utkáním se jevila jako málo intenzivní, což vyplývá z toho, že hráčky neměly v podstatě před utkáním důvody k takové emoci, protože nemohly vědět, jak se bude utkání vyvíjet. Intenzita prožívání potěšení po zápase se jevila jako intenzivní, opět ve vztahu k úspěšnému zvládnutí utkání a pozitivního hodnocení vlastního výkonu.

U této emoce je po utkání patrný posun od nízkých k vyšším hodnotám intenzity prožívání.

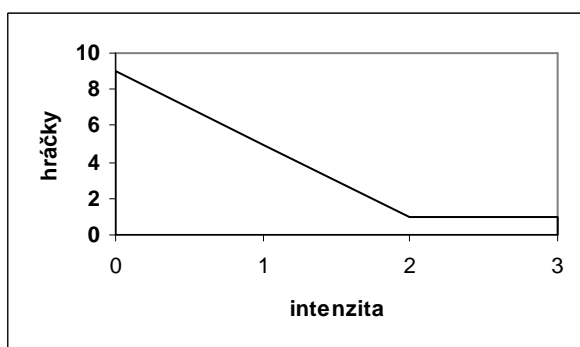




*Graf 5a : Odvaha-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	1
1	4
2	8
3	3

*Tabulka 5a : Odvaha-předzápasová intenzita prožívání*



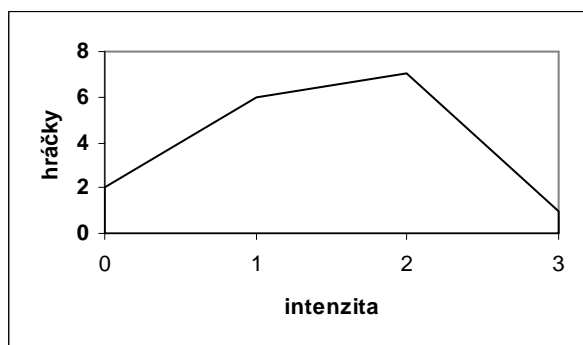
*Graf 5b : Odvaha-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	9
1	5
2	1
3	1

*Tabulka 5b : Odvaha-pozápasová intenzita prožívání*

Odvaha – intenzita prožívání odvahy před utkáním se jevila jako intenzivní, což přisuzuji tomu, že každá více či méně náročná pohybová aktivita vyžaduje určitou dávku odvahy, zejména v takovém sportu jako je házená, která je velmi kontaktní. Ve sportu jako takovém, tedy i v kolektivním, je potřeba odvahy i tehdy, jsou-li si sportovci vědomi převahy či vyšší úrovně svého soupeře. Po utkání se intenzita prožívání odvahy jevila jako nulová.

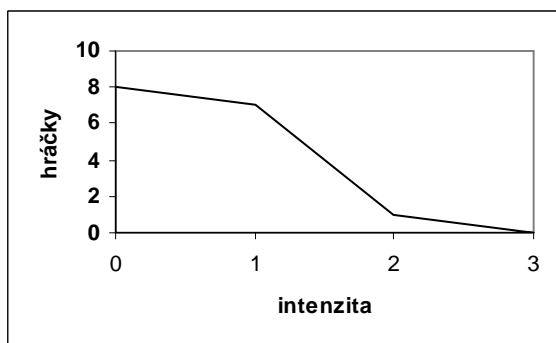
U této emoce je po utkání patrný posun od vyšších k nulovým hodnotám intenzity prožívání.



*Graf 6a : Obava-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	2
1	6
2	7
3	1

*Tabulka 6a : Obava-předzápasová intenzita prožívání*



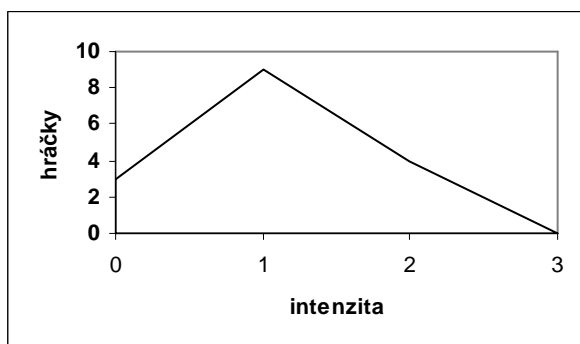
*Graf 6b : Obava-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	8
1	7
2	1
3	0

*Tabulka 6b : Obava-pozápasová intenzita prožívání*

Obava – intenzita prožívání obavy před utkáním se jevila jako intenzivní, v důsledku obavy z výsledku a vlastního výkonu, popř. i obava ze zranění. Po utkání se intenzita prožívání jevila jako nulová, protože výsledek i individuální výkon jsou hráčkám již známy. Může se ovšem po nevydařeném výkonu objevit obava z trestu, resp. určité sankce ze strany trenéra nebo vedení klubu vůči celému týmu nebo jednotlivým hráčkám na základě posouzení jejich výkonu.

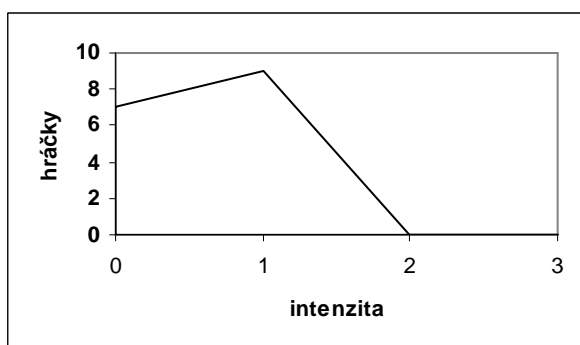
U této emoce je po utkání patrný posun od vyšších k nízkým intenzitám.



*Graf 7a : Starost-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	3
1	9
2	4
3	0

*Tabulka 7a : Starost-předzápasová intenzita prožívání*



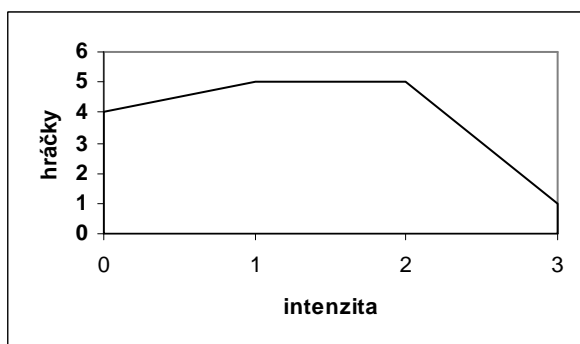
*Graf 7b : Starost-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	7
1	9
2	0
3	0

*Tabulka 7b : Starost-pozápasová intenzita prožívání*

Starost – Intenzita prožívání starosti před utkáním se jevila jako málo intenzivní, což přisuzuji především významu slova starost a tomu, že ve vztahu ke sportu a pro vystižení předzápasového stavu z emocionálního hlediska jsou vhodnější jiné termíny-emoce. Po utkání se intenzita prožívání starosti jevila opět jako málo intenzivní.

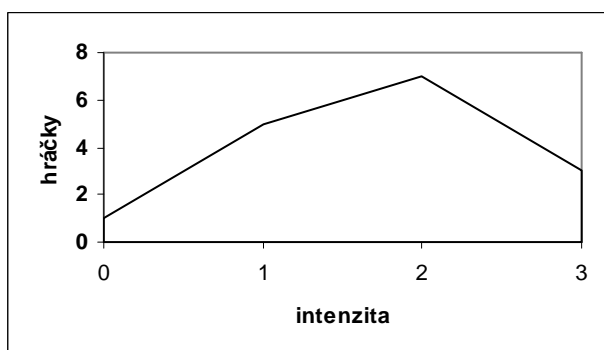
U této emoce není tedy po utkání patrná výrazná změna.



*Graf 8a : Hněv-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	4
1	5
2	6
3	1

*Tabulka 8a : Hněv-předzápasová intenzita prožívání*



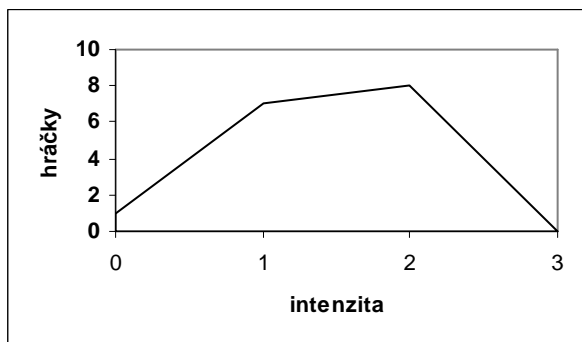
*Graf 8b : Hněv-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	1
1	5
2	7
3	3

*Tabulka 8b : Hněv-pozápasová intenzita prožívání*

Hněv – intenzita prožívání hněvu před utkáním se jevila jako intenzivní, nejspíše v důsledku již dřívější negativní zkušenosti se soupeřem, popřípadě hněv může být nasměrován vůči sobě, pokud hráčka má pocit, že neudělala vše proto, aby se probojovala do základní sestavy, v jiném případě může být hněv nasměrován proti trenérovi, pokud má hráčka pocit nespravedlnosti vůči hodnocení svého výkonu. Po utkání se intenzita prožívání jevila jako intenzivní, pravděpodobně v přeneseném významu z těch samých příčin.

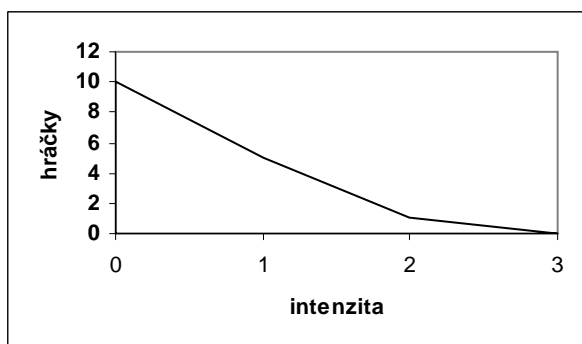
U této emoce není po utkání patrná výrazná změna.



*Graf 9a : Strach-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	1
1	7
2	8
3	0

*Tabulka 9a : Strach-předzápasová intenzita prožívání*



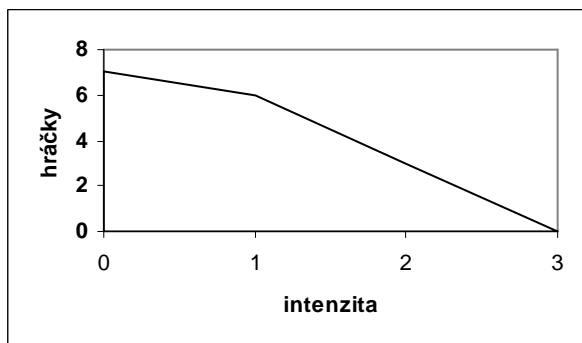
*Graf 9b : Strach-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	10
1	5
2	1
3	0

*Tabulka 9b : Strach-pozápasová intenzita prožívání*

Strach – intenzita prožívání strachu před utkáním se jevila jako intenzivní, podobně jako u obavy v důsledku strachu z výsledku utkání, může se objevit i strach ze soupeře, popřípadě strach o zdraví vlastní i spoluhráček. Po zápase se intenzita prožívání strachu jevila jako nulová, částečně málo intenzivní zejména převážně z případných důsledků při neúspěšném zvládnutí utkání.

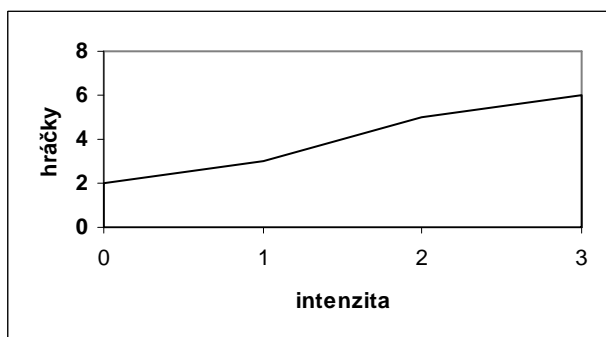
U této emoce je po utkání patrný posun od vyšších k nulovým hodnotám intenzity prožívání.



*Graf 10a : Smutek-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	7
1	6
2	3
3	0

*Tabulka 10a : Smutek-předzápasová intenzita prožívání*



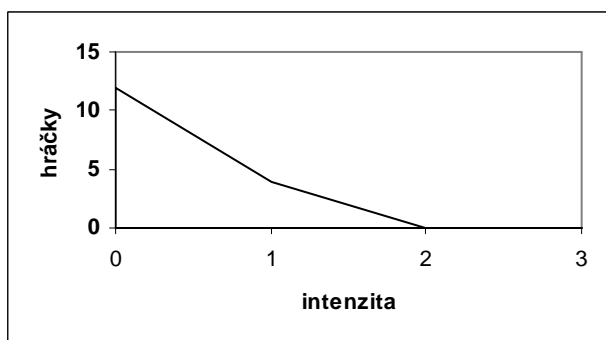
*Graf 10b : Smutek- pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	2
1	3
2	5
3	6

*Tabulka 10b : Smutek-pozápasová intenzita prožívání*

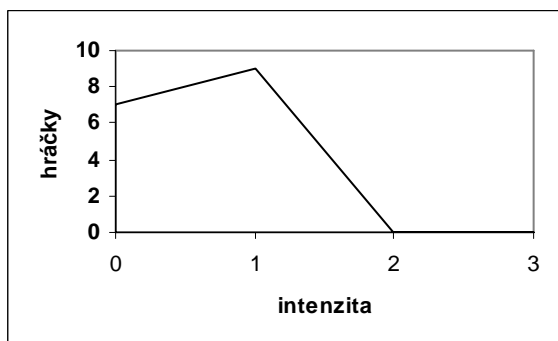
Smutek – intenzita prožívání smutku před utkáním se jevila jako nulová, logicky vyplývající z toho, že před utkáním hráčky nemají důvod k prožívání takové emoce. Intenzita prožívání smutku po utkání se jevila jako velmi intenzivní, samozřejmě ve vztahu k prohranému či jinak pro jednotlivou hráčku neúspěšnému utkání.

U této emoce je po utkání patrný posun od nulových k vysokým hodnotám intenzity prožívání.



intenzita	hráčky
0	12
1	4
2	0
3	0

*Graf 11a : Zoufalství-předzápasová intenzita prožívání*      *Tabulka 11a : Zoufalství-předzápasová intenzita prožívání*

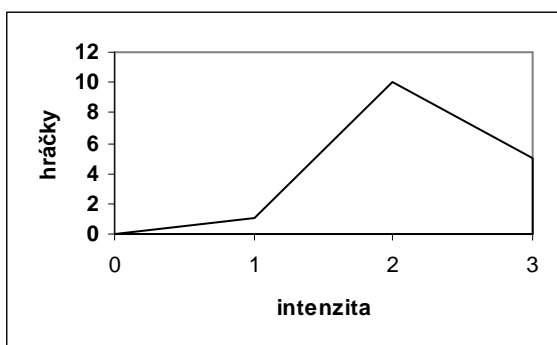


intenzita	hráčky
0	7
1	9
2	0
3	0

*Graf 11b : Zoufalství-pozápasová intenzita prožívání*      *Tabulka 11b : Zoufalství-pozápasová intenzita prožívání*

Zoufalství – intenzita prožívání zoufalství před utkáním sejevila ještě výrazněji než u smutku jako absolutně nulová. Intenzita prožívání zoufalství po utkání sejevila jako intenzivní, opět v souvislosti s tím, zda bylo utkání úspěšné, resp. neúspěšné z individuálního a kolektivního hlediska.

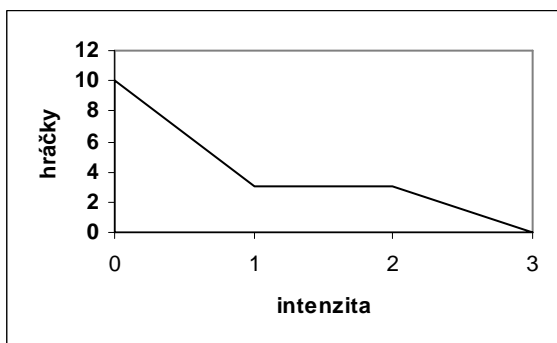
U této emoce je po utkání patrný posun od nulových k vyšším intenzitám.



*Graf 12a : Touha-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	0
1	1
2	10
3	5

*Tabulka 12a : Touha-předzápasová intenzita prožívání*



*Graf 12b : Touha-pozápasová intenzita prožívání*

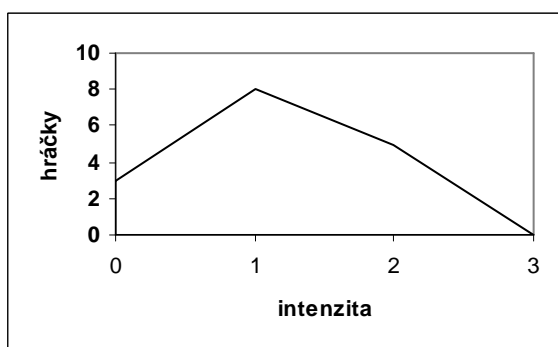
intenzita	hráčky
0	10
1	3
2	3
3	0

*Tabulka 12b : Touha-pozápasová intenzita prožívání*

Touha – intenzita prožívání touhy před utkáním sejevila jako intenzivní, což přisuzuji tomu, že hráčky touží po vítězství samy o sobě, bez ohledu na úroveň soupeře či jiné aspekty, které by mohly utkání ovlivnit. Intenzita prožívání touhy po utkání sejevila jako nulová, v důsledku toho, že výsledek utkání je již znám.

U této emoce je po utkání patrný posun od vyšších k nulovým hodnotám.

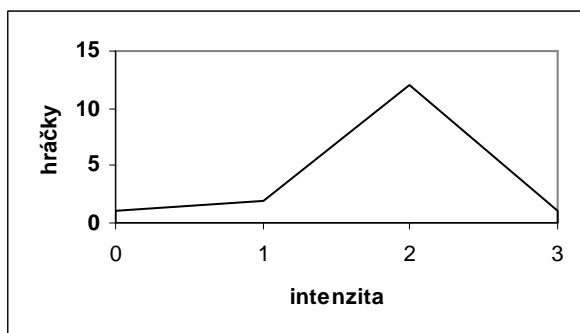




*Graf 13a : Zlost-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	3
1	8
2	5
3	0

*Tabulka 13a : Zlost-předzápasová intenzita prožívání*

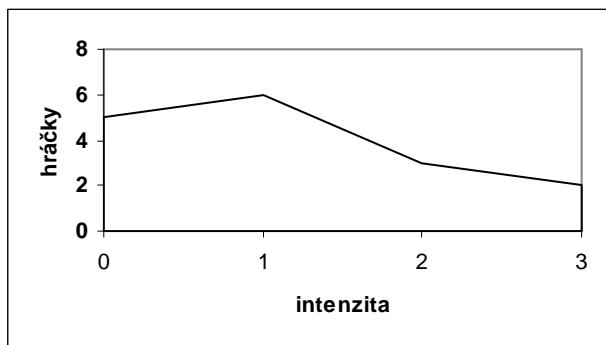


*Graf 13b : Zlost-pozápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	1
1	2
2	12
3	1

*Tabulka 13b : Zlost-pozápasová intenzita prožívání*

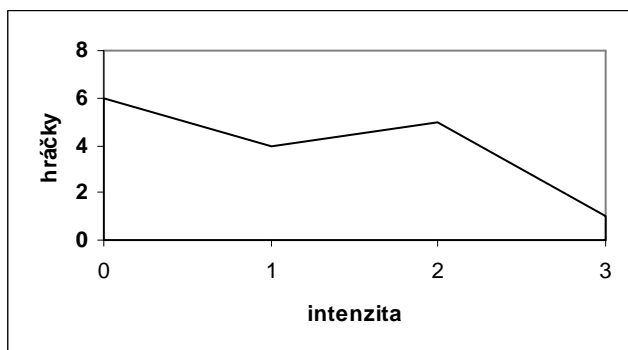
Zlost – intenzita prožívání zlosti před utkáním se jevila jako málo intenzivní, většinou pouze ve vztahu k trenérovi či vedení klubu, plynoucí z pocitu křivdy či nespravedlnosti. Intenzita prožívání zlosti po utkání se jevila jako intenzivní, opět ve vztahu hlavně k trenérovi, často i ve smyslu zlosti kvůli svému vlastnímu výkonu, který hráčka neshledala jako optimální. U této emoce je po utkání patrný posun od nižších k vyšším hodnotám intenzity prožívání.



*Graf 14a : Agrese-předzápasová intenzita prožívání*

intenzita	hráčky
0	5
1	6
2	3
3	2

*Tabulka 14a : Agrese-předzápasová intenzita prožívání*



*Graf 14b : Agrese-pozápasová intenzita prožívání*

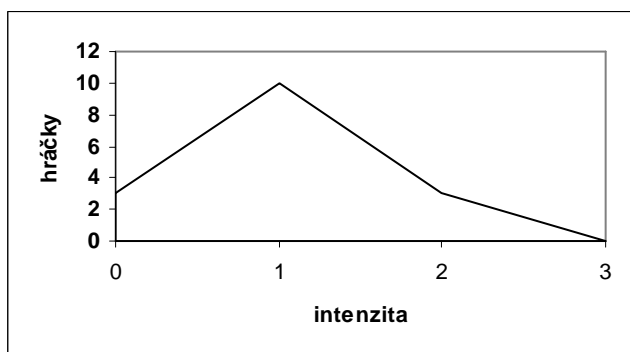
intenzita	hráčky
0	6
1	4
2	5
3	1

*Tabulka 14b : Agrese-pozápasová intenzita prožívání*

Agrese – intenzita prožívání agrese před utkáním se jevila jako málo intenzivní, objevovala se pouze ve smyslu nabuzení hráček na soupeře s cílem podat v utkání co nejlepší výkon.

Intenzita prožívání agrese po utkání se jevila jako nulová, což přisuzuji tomu, že hráčky jsou vedeny k tomu, aby zvládaly agresi a podobné emoce a po utkání se od svých případných negativních pocitů dokázaly odpoutat a nenechaly se jimi ovlivnit v běžném životě.

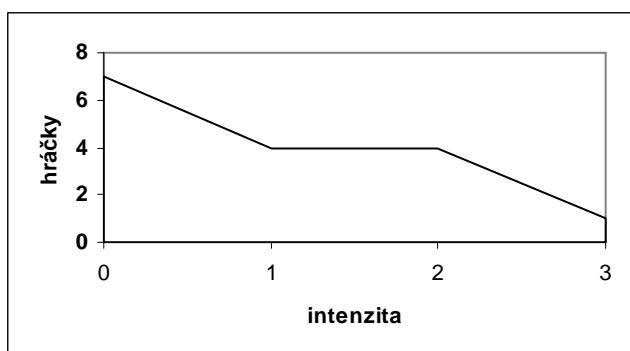
U této emoce je po utkání patrný posun od nižších k nulovým hodnotám intenzity prožívání.



intenzita	hráčky
0	3
1	10
2	3
3	0

*Graf 15a : Nechuť-předzápasová intenzita prožívání*

*Tabulka 15a : Nechuť-předzápasová intenzita prožívání*



intenzita	hráčky
0	7
1	4
2	4
3	1

*Graf 15b : Nechuť-pozápasová intenzita prožívání*

*Tabulka 15b : Nechuť-pozápasová intenzita prožívání*

Nechuť – intenzita prožívání nechuti před utkáním se jevila jako málo intenzivní, objevovala se zejména u hráček, které nebyly v základní sestavě a utkání tak považovaly do jisté míry za ztrátu času, popřípadě u hráček, které neměly dobrý vztah s trenérem či vedením klubu.

Intenzita prožívání nechuti po utkání se jevila jako nulová vzhledem k tomu, že po utkání se může každá hráčka zabývat jinými aktivitami.

U této emoce je po utkání patrný posun od nižších k nulovým hodnotám.

### c. Integrace emocí a interpretace zjištěných dat

Na základě rozhovorů s jednotlivými hráčkami lze z výčtu emocí, které měly z hlediska intenzity ohodnotit před i po utkání, vybrat emoce hédonicky pozitivní a hédonicky negativní.

Mezi pozitivní emoce před utkáním, čili takové, které mají kladný vliv na výkon a zvyšují energii ve smyslu nabuzení, můžeme zařadit především radost, naději, veselost a potěšení. Tyto emoce, pokud jsou prožívané před utkáním, se mohou podílet na tom, že se daná hráčka na utkání těší, má radost z pohybu a ze sportu, věří ve vítězství a hlavně věří sama sobě a ve svůj výkon, což je pro celý tým i pro ni samotnou velmi důležité. Sport má spojený s pozitivním prožitkem, což ji v budoucnu motivuje k tomu, že se s danému sportu vrací.

Negativní emoce před utkáním, které mají utlumující vliv, energii snižují a jsou spojeny spíše s nepříjemnými pocity prožívání, jsou především obava, starost a strach. Tyto emoce může hráčka vnímat negativně, pokud jsou natolik intenzivní, že ji svým způsobem paralyzují a zabraňují jí podat optimální výkon. Pokud hráčka neumí s takovými emocemi pracovat, respektive pokud je neumí zpracovat do takové míry, že si jejich prožívání sice uvědomuje, ale neovlivňují ji v tom inhibujícím slova smyslu, je to z hlediska jejich budoucích výkonů velmi negativní jev, který snižuje výkonnost hráčky a její sebevědomí, naopak podněcuje nedůvěru v sebe sama, což může vyústit až v rozhodnutí vzdát se své sportovní kariéry. Emoce prožívané po utkání jsou samozřejmě úzce spjaté s výsledkem utkání a s výkonem jak individuálním, tak kolektivním.

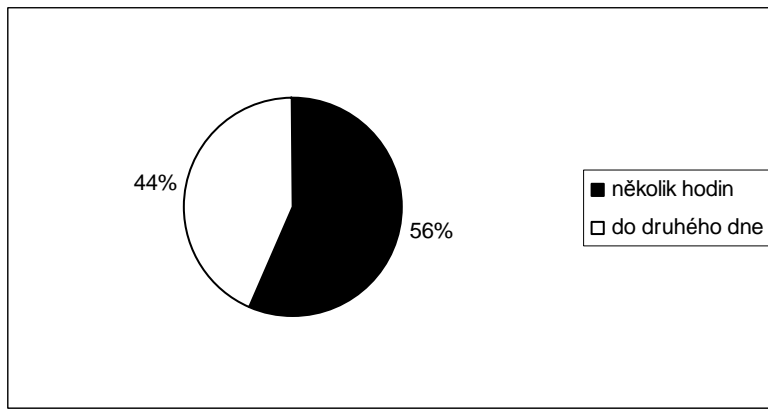
Pozitivní emoce prožívané po utkání, většinou tedy vítězném, jsou především radost, veselost a potěšení. Tyto emoce mohou být prožívané v různých intenzitách, závisí na osobnostních vlastnostech každé hráčky a na jejím individuálním vnímání výkonu celého družstva a především výkonu vlastního. Takové emoce hráčka prožívá ráda opakovaně a motivují ji k větší snaze a ke sportu jako takovému.

Negativní emoce prožívané po utkání jsou především smutek a zoufalství, ale i zlost, agrese a nechuť. Prožívání a zejména kombinace těchto emocí závisí opět na

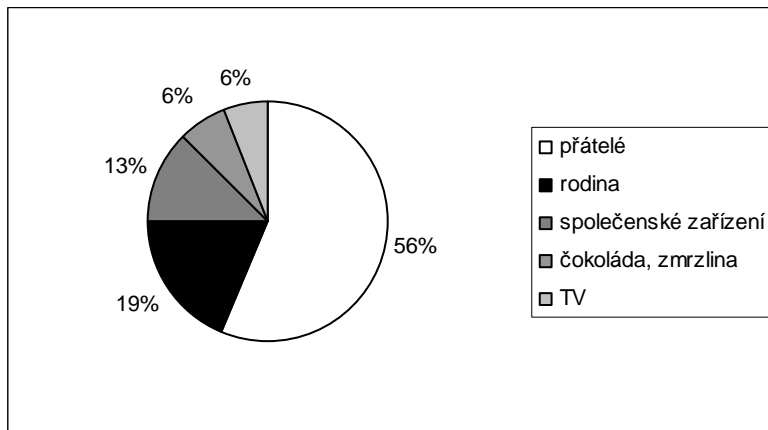
osobnostních rysech a vnímání výkonu vlastního i kolektivního. Prožívání smutku a zoufalství je charakteristické po každém neúspěšném utkání, jeho intenzita závisí většinou na důležitosti utkání. Často bývají takové emoce doprovázené i pocity zlosti, agrese někdy i nechuti do dalších utkání. Tyto emoce se objevují zejména tehdy, pokud má hráčka například pocit nespravedlnosti, popřípadě unfair jednání, obvykle ze strany trenéra či vedení klubu. Tyto emoce velmi negativně ovlivňují snahu a motivaci jako takovou, jejich prožívání může být pro danou hráčku nepříjemné a v důsledku mohou způsobit i jakýsi celkový záporný postoj k danému sportu.

Emoce, které hráčky ovlivňují před utkáním se objevují v různém časovém rozpětí, nejčastěji však večer před utkáním, ráno po probuzení v den utkání, při příchodu do šatny a bezprostředně před utkáním při rozcvičce. Mezi jejich hlavní projevy patří celková nervozita, špatné spaní, bolesti břicha, třes rukou, zvýšená potivost, nechutenství, problémy s dýcháním, pocity úzkosti a strachu, neschopnost koncentrace, pocity zodpovědnosti a vnitřní napětí. Projevují se v negativním i pozitivním slova smyslu, záleží na tom, jak s nimi daná hráčka umí pracovat. Mohou výkon hráčky ovlivňovat jak záporně, převážně v důsledku nadměrné nervozity a pocitů svázanosti, tak kladně, v důsledku pročištění organismu nebo nabuzení k co nejlepšímu výkonu.

Po skončení utkání odezní emoce do několika hodin, případně až druhý den. Záleží na vlastnostech osobnosti, důležitosti sportu v životě hráčky a výsledku utkání. Samozřejmě v závislosti na tom, jestli utkání bylo vítězné nebo ne, emoce velmi významně ovlivňují aktuální náladu hráčky, která může být buď dobrá a veselá nebo špatná a plná pocitu zklamání. Dále se projevují v chování vůči okolí, ve vnitřních pocitech a celkově v tom, jakým způsobem stráví hráčka zbytek dne. K tomu, aby emoce odezněly, pokud jsou negativní, nebo naopak vydržely co nejdéle, pokud jsou pozitivní, provádí téměř každá hráčka určité rituály nebo tráví svůj čas určitým způsobem. Nejčastěji se schází s přáteli nebo rodinou. Většina hráček volí jako způsob odreagování zábavu, návštěvu diskotéky či podobného společenského zařízení, některým pomáhá čokoláda nebo zmrzlina, jiným klid doma u televize. Způsoby zpracování emocí jsou velmi individuální.



*Graf I : Vyjádření odeznění emocí v procentech*



*Graf II : Vyjádření způsobů napomáhajících odeznění/udržení emocí v procentech*

#### d. Shrnutí

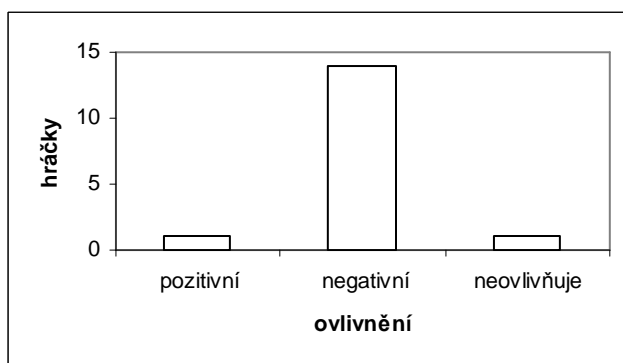
Lze tedy shrnout, že vzhledem k důležitosti sportu v životě každé hráčky, která se jím zabývá na takové úrovni, hrají emoce ve vztahu k jejímu výkonu i osobnímu životu velmi důležitou roli. Záleží hodně na rysech, vlastnostech a především na zkušenostech každé hráčky, které se projevují v jakémsi umění s emocemi pracovat způsobem, aby se staly takovou složkou osobnosti, která má pozitivní dopad na její chování, jednání a prožívání.

## **B. STRESORY**

#### a. Úvod

Domnívám se že vedle emocí hraje v dnešním životě čím dál tím větší roli stres, který může velmi výrazným způsobem ovlivnit kvalitu života každého jedince. I z tohoto důvodu jsem se dále zabývala také emocionálními stresory a jejich vlivem na výkon každé hráčky, zejména tedy v pozitivním či negativním slova smyslu. Na základě své vlastní zkušenosti a rozhovory s ostatními hráčkami, které neprobíhaly ve vztahu k mé diplomové práci, jsem zvolila deset stresorů, u kterých se domnívám, že mohou mít na výkony jednotlivých hráček největší vliv, ať už kladný či záporný. Tyto stresory jsem graficky zpracovala a dále na základě jednotlivých odpovědí i zdůvodnila jejich působení.

b. Typologie emocionálních stresorů a jejich míra ovlivnění výkonu jednotlivých hráček



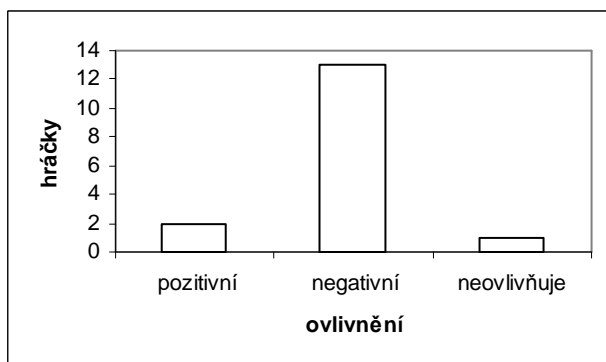
*Graf 1 : Trenér a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	1
negativní	14
neovlivňuje	1

*Tabulka 1 : Trenér a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Trenér se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevil jako velmi negativní stresor. Přisuzuji to, jak samy hráčky několikrát zmínily, především jeho povaze a jeho vlastnostem osobnosti. Za tu dobu, co u družstva působil, si nedokázal k němu vytvořit příliš pozitivní vztah, což se projevovalo jak na přístupu k tréninku i k utkání, tak na výkonu hráček i celého týmu. Na jednotlivé hráčky působil negativně zejména proto, že měly pocit, že se před nimi přetvařuje, že na ně přenáší své obavy z výsledku utkání, svůj stres a jiné negativní pocity. Vnímaly i to, že je nepovzbudí, naopak jim spíše nadává a ony mu nedůvěřují. Pozitivně působil tehdy, pokud hráčka cítila jeho důvěru. Výkon neovlivňoval tehdy, když hráčka k němu necítila respekt a nic si z něj v podstatě nedělala. Domnívám se, že takový vztah mezi hráčem a trenérem je velmi špatný, pro úspěchy a budoucnost týmu neperspektivní. Dle mého názoru by měl být trenér jedním ze základních impulsů, který by měl neustále zvyšovat celkovou motivaci hráček, a to nejen v utkání, ale i v tréninku. Vztahy ve vybraném družstvu nefungovaly tak jak měly, proto si troufám říci, že takto negativní závěry jsou poměrně neobvyklé a velmi subjektivní pro tento tým, tím pádem jaksi nevztažitelné na ostatní družstva.



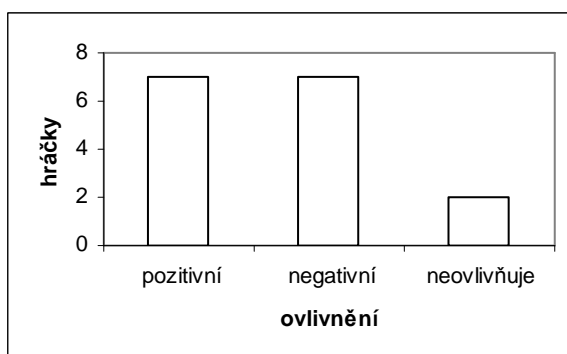


*Graf 2 : Manažer (majitel klubu, sponzor) a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	2
negativní	13
neovlivňuje	1

*Tabulka 2 : Manažer (majitel klubu, sponzor) a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Manažer se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevil také jako negativní stresor. Přisuzuji to jeho pozici, kterou musí v týmu svým způsobem zastávat. V družstvu DHC Slavia Praha jsou hráčky buď profesionálky nebo poloprofesionálky a právě manažer jejich výkony hodnotí a odměňuje finančně. Musí tedy vykazovat jak na družstvo, tak na jednotlivé hráčky jistou náročnost vzhledem k ambicím týmu. Přesto jeho negativní hodnocení vychází opět především z vnímání jeho osobnosti a povahy hráčkami. Většina z nich ho vnímá jako přísného a nepříjemného člověka, od kterého neví, co mohou čekat. Vadí jim, že vyhrožuje pokutami, že pomlouvá a mají z něj svým způsobem strach. Takto ho hodnotily hráčky starší, které s ním spolupracují již několik let a za tu dobu si vůči němu vybudovaly již určitý postoj. Hráčky mladé, které u týmu působí relativně krátkou dobu, s ním mají vztah buď bezkonfliktní nebo ho vnímají jako nutnou součást týmu, která je nijak neovlivňuje. Domnívám se, že člověk zastávající takovou pozici má opravdu poměrně nevděčnou úlohu. Přesto si trůfám říci, že negativní hodnocení vychází opět z vnímání jeho osobnosti na základě jeho projevů chování. Proto i toto hodnocení je značně specifické a myslím si, že i manažer (sponzor) by měl působit spíše jako pozitivní činitel na své družstvo.

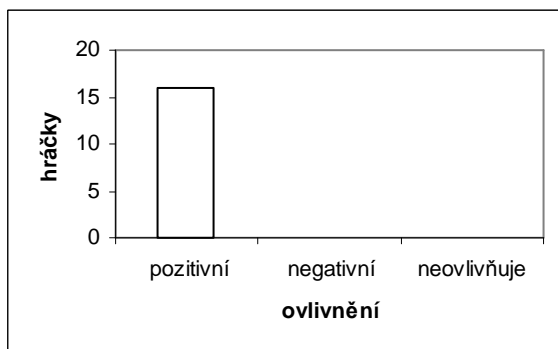


*Graf 3 : Rozhodčí a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	7
negativní	7
neovlivňuje	2

*Tabulka 3 : Rozhodčí a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Rozhodčí se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevil stejnou měrou jako pozitivní i jako negativní stresor. Polovina hráček je respektuje a vnímá tak, že se snaží v utkání rozhodovat vždy spravedlivě. Pokud se u hráček přece jen objeví pocit opačný, zvyšuje tato skutečnost jejich motivaci a snahu. Polovina hráček jejich rozhodnutí občas vnímá jako nespravedlivá, která kazí hru, a berou jim tím pádem chuť do utkání. Téměř všechny hráčky ale uznávají, že jejich role je v podstatě v každém sportu velmi nevděčná, a vnímají je jako nezbytnou součást hry, ať už v jakémkoliv smyslu.

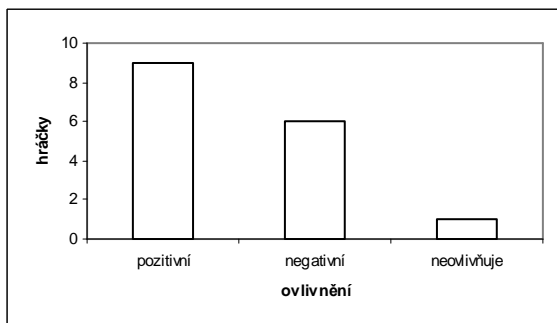


*Graf 4 : Družstvo soupeře (jeho úroveň) a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	16
negativní	0
neovlivňuje	0

*Tabulka 4 : Družstvo soupeře (jeho úroveň) a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Družstvo soupeře a jeho úroveň se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevilo jako vyloženě pozitivní stresor. Všechny hráčky vnímají protivníka jako výzvu. Chtějí vyhrávat vždy a za každé situace. Pokud se jedná o silnějšího soupeře, mají tendenci bojovat a vynaložit veškeré úsilí, pokud se jedná o soupeře slabšího, projevuje se touha bez problémů a větší námahy zvítězit jednoznačným rozdílem. Většina hráček ale mezi úrovněmi jednotlivých soupeřů nedělá rozdíly, jde tedy naplno do každého utkání, což shledávám pro jejich sportovní rozvoj velmi pozitivní. Domnívám se, že touha vítězit je předpokladem dobrého výkonu snad každého sportovce. Dle mého názoru se tedy jedná o objektivní pozitivní stresor v tomto smyslu.

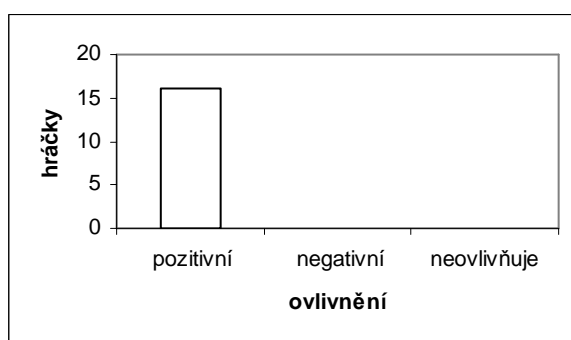


*Graf 5 : Záležná hra družstva soupeře a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	9
negativní	6
neovlivňuje	1

*Tabulka 5 : Záležná hra družstva soupeře a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

Záležná hra družstva soupeře se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevila jako převážně pozitivní stresor, i když ne jednoznačný. Téměř všechny hráčky agresivní projevy při utkání nevnímají pozitivně, rozdíly jsou zejména v tom, nakolik ovlivní jejich následný výkon. Většinu hráček projevy zákeřnosti nabudí, vyprovokují, dodají jim energii k překonání sebe sama a podání co nejlepšího výkonu v rámci fair play. Poměrně hodně hráček ale agresivní projevy soupeře utlumí, mají strach ze zranění kohokoliv, neuznávají takový herní projev. Často si nechají celé utkání znechutit takovým způsobem, že jejich výkon má tendenci spíše klesající. Pouze brankařky, které v průběhu utkání velmi málo přijdou do většího či intenzivnějšího kontaktu se soupeřem, agresivní hru vůbec jako stresor, který by mohl ovlivnit jejich výkon, nevnímají.

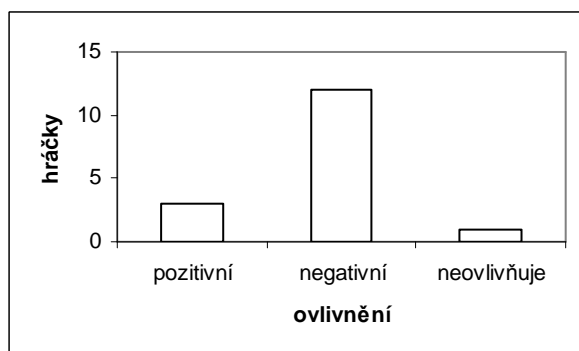


*Graf 6 : Důležitost utkání a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	16
negativní	0
neovlivňuje	0

*Tabulka 6 : Důležitost utkání a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

Důležitost utkání se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevila jako vyložené pozitivní stresor. Čím důležitěji hráčky utkání vnímají, tím větší je jejich aktivita, snaha, nabuzení a samozřejmě touha po vítězství. Logicky se může objevit i větší pocit zodpovědnosti, obava o výsledek či jistá svázanost. Všechny tyto faktory ale vedou k nárůstu motivace podat co nejlepší výkon a snahy zvítězit. Rozdíly mohou být patrné u mladších a nezkušených hráček, u kterých může mít nadměrná zodpovědnost dopad na zvládnutí jejich emocionálních stavů a jejich výkon tak nemusí být optimální. Čím více důležitých a náročných utkání hráčky sehrají, tím více budou tento stresor ve vztahu ke svému výkonu vnímat jako pozitivní.

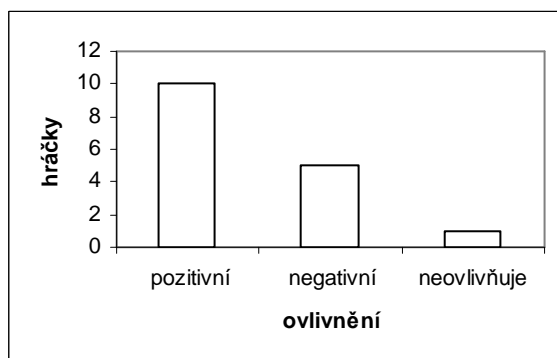


*Graf 7 : Cestování a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	3
negativní	12
neovlivňuje	1

*Graf 7 : Cestování a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Cestování se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevila spíše jako negativní stresor. Převážná většina hráček cestu na utkání, samozřejmě v závislosti na její délce, vnímá jako únavnou, nepohodlnou a nudnou, v jejímž důsledku je narušen celý denní režim. Hráčky vnímají, že jim déle trvá se na utkání připravit po fyzické stránce, cítí se rozlámané. Po stránce psychické některé hráčky nad očekávaným utkáním přehnaně přemýšlí a stresují se zbytečně brzy. jedna hráčka cestu jako stresor vůbec nevnímá a několik jí shledává naopak pozitivní. Svým způsobem si odpočinou a líbí se jim kontakt s ostatními spoluhráčkami, se kterými mohou komunikovat. Domnívám se, že cestování ke sportu neoddělitelně patří a je opět velmi individuální, jak se s ním každá hráčka vyrovná. Měla by se naučit trávit a vnímat ji takovým způsobem, aby její působení nemělo na výkon negativní dopad vzhledem k tomu, že za celou sezónu se hraje polovina utkání mimo domácí hřiště.

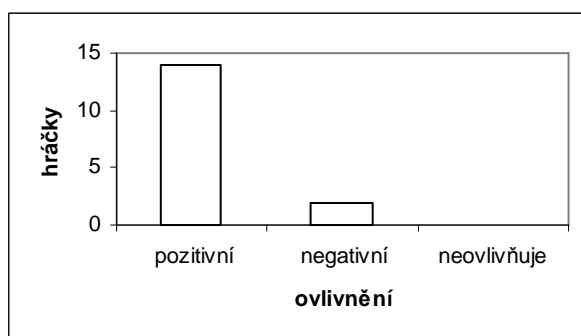


*Graf 8 : Přítomnost TV a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

ovlivnění	hráčky
pozitivní	10
negativní	5
neovlivňuje	1

*Tabulka 8 : Přítomnost TV a její vliv na výkon jednotlivých hráček*

Přítomnost televize se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevila jako převážně pozitivní stresor. U většiny hráček přítomnost TV evokuje větší snahu, touhu se ukázat a předvést, vnímají ji jako motivaci a jakýsi nabuzující činitel podat co nejlepší výkon. U některých hráček ale přítomnost televize a představa, že je uvidí větší množství více či méně důležitých lidí, vyvolává stres, nervozitu, stud a nepříjemné svazující pocity, které jim nedovolují vydat ze sebe to nejlepší. Domnívám se, že opět záleží na zkušenosti každé hráčky a převážně na jejích sportovních ambicích. V tomto smyslu může totiž vnímat televizi jako velmi důležitý prostředek prezentovat své schopnosti a dovednosti.



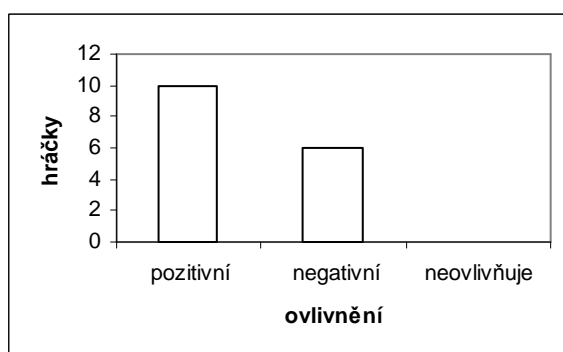
ovlivnění	hráčky
pozitivní	14
negativní	2
neovlivňuje	0

*Graf 9 : Počet diváků a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

*Tabulka 9 : Počet diváků a jeho vliv na výkon jednotlivých hráček*

Počet diváků se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projevil jako pozitivní stresor. Většinu (14) hráček diváci nabudí, pokud vytvoří dobrou atmosféru, mnohem lépe se jim hraje, baví je s nimi komunikovat, diváci dokáží strhnout hráče někdy až k neuvěřitelným výkonům, vnímají je jako motivaci. Dvě hráčky diváky vnímají v tom negativním slova smyslu, kdy velký počet zvyšuje jejich nervozitu, popřípadě je svazuje jakási obava ze ztrapnění se. Každopádně diváci a fandění ke sportu patří a je na každé hráčce, jak se s jejich přítomností ve vztahu ke svému výkonu dokáže vyrovnat.





ovlivnění	hráčky
pozitivní	10
negativní	6
neovlivňuje	0

*Graf 10 : Osobnosti v publiku a jejich vliv na výkon jednotlivých hráček*

*Tabulka 10 : Osobnosti v publiku a jejich vliv na výkon jednotlivých hráček*

Osobnosti v publiku jako rodina, partneři či přátelé se ve vztahu k výkonům jednotlivých hráček projeví jako převážně pozitivní stresor. Pro většinu hráček někdo pro ně důležitý v publiku zvyšuje touhu se ukázat, jejich motivaci a odvalu, nabudí je k co nejlepšímu výkonu. Někdy ale přemíra snahy může mít, co se týká výkonu, i opačný efekt, hráčky se mohou cítit svázané, mají obavu z ostudy, jsou nervózní a nepodávají tím pádem optimální výkon. Dle mého názoru se působení tohoto stresoru odvíjí opět od zkušeností každé hráčky ve smyslu toho, jak se dokáže vyrovnat s rušivými vnějšími vlivy.

### c. Interpretace zjištěných dat

Lze tedy říci, že jako vyloženě negativní stresory hráčky vybraného družstva WHIL vnímají působení trenéra, manažera (sponzora, majitele klubu) a cestování. A to takovým způsobem, že tyto faktory mohou mít eventuelně negativní dopad na jejich individuální výkon, tím pádem se může podepsat na celkovém výkonu družstva.

Částečně pozitivně, ale i částečně negativně mohou na jednotlivé hráčky působit rozhodčí a jejich výroky v průběhu utkání, zákeřná hra družstva soupeře a osobnosti v publiku, pro danou hráčku více či méně důležité. Vnímání těchto stresorů je závislé převážně na vlastnostech osobnosti a osobnostních rysech každé jednotlivé hráčky, jejich zkušenostech, které mohou být podmíněné věkem

či dobou působení v nejvyšší soutěži, a jakýmsi „uměním“ pracovat s vyvolanými astenickými emocemi, které snižují energii organismu a mají celkový oslabující účinek.

Jako vyloženě pozitivně působící stresory vnímá většina hráček družstvo soupeře a jeho úroveň, důležitost utkání ve smyslu, zda se jedná o běžné utkání v průběhu sezóny či o boje o medaile, přítomnost televize a počet diváků, kteří utkání sledují. Tyto stresory hráčky většinou nabudí, zvyšují jejich motivaci i úroveň aspirace a v neposlední řadě snahu a vynaložené úsilí.

#### d. Shrnutí

Celkově lze shrnout, že existují stresory ve vztahu k výkonu v utkání, které vnímají hráčky individuálně, tedy rozdílně, a stresory, které vnímají jednotlivé hráčky totožně.

Domnívám se, že způsoby vnímání se odvíjí zejména od doby, po kterou hraje hráčka házenou za vybrané družstvo WHIL a tím pádem i nejvyšší soutěž. Dále je zde i jistá souvislost s věkem. Celkem 13 hráček, které působí u vybraného týmu delší dobu, než jednu sezónu, vnímalo působení více jak poloviny eventuelních stresorů jako pozitivní. Z toho 10 hráček bylo starší 20 let. Tato fakta se projevují převážně ve zkušenostech každé jednotlivé hráčky.

Dále má velký vliv skutečnost, zda je hráčka v základní sestavě, čili zda nastupuje pravidelně do každého utkání. Všech 9 hráček, které opravdu pravidelně nastupují do každého utkání, vnímá stresory v pozitivním smyslu.

Vliv skutečností jako to, zda je hráčka členkou reprezentačního družstva České republiky, zda je profesionálka, poloprofesionálka nebo amatérka, zda má ambice jít hrát do lepšího týmu, potažmo do ciziny, a zda byla někdy zraněná natolik vážně, že nemohla po určitou dobu hrát, se ve vztahu ke vnímání stresorů projevil jako individuální.

Nicméně všechny tyto charakteristiky mají vliv na motivaci hráčky, na intenzitu její snahy a ochoty jistého obětování se, zkrátka se promítají do celkového vnímání daného sportu jako takového a jeho postavení v hierarchii hodnot a priorit každé jednotlivé hráčky.

### C. INTEGRACE EMOCÍ A STRESORŮ

Z hlediska integrace emocí a stresorů ve vztahu ke sportovnímu výkonu vycházím ze skutečnosti, že mezi emocemi a stresory existuje velmi úzká vazba, jelikož jsou si ve svém důsledku velmi podobní.

Emoce se velkou měrou podílejí na psychických stavech před utkáním, v jeho průběhu i po utkání. Podávají sportovci prostřednictvím jeho pocitů a postojů jakousi zpětnou vazbu o jeho aktuálním psychickém stavu, o jeho naladění pro optimální výkon.

Stres a stresory, které na hráče působí, se velmi podílejí na psychické pohodě hráče opět jak před utkáním, tak i v jeho průběhu a po jeho skončení. Sportovce mohou přímo ovlivňovat v jeho fyzickém projevu.

Pozitivní emoce a kladné působení stresorů zvyšuje motivaci k výkonu i výkon samotný. Hráč je optimálně nabuzen, vyvíjí velkou snahu, která mu většinou přináší uspokojení, a v konečném výsledku se neustále zvyšuje jeho úroveň aspirace a zájem o daný sport a s tím spojená ochota danému sportu hodně obětovat.

Naopak pod vlivem působení negativních emocí a stresorů může mít hráč pocity zmaru a frustrace, sportovní aktivita mu nepřináší uspokojení, naopak spíše psychickou zátěž ve smyslu nepříjemných předzápasových i pozápasových stavů. Jeho motivace vykonávat daný sport a obětovat se pro něj se logicky snižuje a může dospět až k tomu, že sportovec skončí popřípadě zvolí jinou volnočasovou aktivitu.

Domnívám se, že jakýmsi znakem vrcholového klubu s profesionálními sportovci by měla být snaha co nejvíce eliminovat negativní vlivy, které ovlivňují sportovní výkon, a naopak rozvíjet vlivy pozitivní. Tím pádem je nezbytné, aby fungovala všestranná a hlavně upřímná komunikace z důvodu zjištění vnímání jednotlivých situací, projevů a stavů, které na výkon mohou mít vliv, neboť by mělo být v zájmu celého družstva, aby optimální výkon a výkonnost byly co nejstabilnější a nejdlohodobější.

## 5. Diskuze

Ve své práci jsem se snažila vystihnout vliv psychické stránky osobnosti, zejména tedy vlivu emociogenních a stresogenních činitelů, na sportovní výkon jednotlivých hráček vybraného házenkářského družstva.

Přesvědčila jsem se, že prožívání emocí u každé jednotlivé hráčky ve vztahu ke svému vlastnímu výkonu je velmi podobné, avšak rozdílné ve způsobech jejich zpracování a zvládnání. Z výsledků zkoumání vyplývá, že existuje velmi úzká vazba mezi individuálními sportovními charakteristikami každé hráčky a tím, jak se umí s emocemi vypořádat a jakým způsobem následně ovlivňují její výkon.

U všech 9 hráček, které jsou starší 20 let a působí jak v nejvyšší soutěži WHIL, tak u vybraného družstva déle než rok, se předzápasová intenzita prožívání emocí jevila jako málo intenzivní, popřípadě emoce neprožívaly vůbec. Z toho vyplývá, že takové hráčky, které mají již určité zkušenosti, se emocemi nenechají ovlivnit a jsou schopny se více zaměřit na svůj výkon. U zbylých 7 hráček bylo předzápasové prožívání emocí intenzivní až velmi intenzivní. V důsledku toho se u nich objevil stres, tréma či jiné fyziologické projevy, které výkon ovlivňují převážně v negativním smyslu.

Pozápasová intenzita prožívání emocí se jevila jako intenzivní, samozřejmě v závislosti na výsledku utkání, ovšem u zmíněných 9 hráček odezněly emoce do několika hodin, u zbylých 7 až do druhého dne, což opět přisuzuji zkušenosti a schopnosti zvládat emoce.

Co se týká problematiky stresorů a jejich působení, došla jsem k závěru, že velký význam opět hraje zkušenost hráčky ve vztahu k jejímu působení ve WHIL i v daném klubu a k jejímu věku. Celkem 9 hráček, které jsou starší 20 let a působí ve WHIL a u zvoleného týmu déle jak jeden rok, vnímalo působení stresorů ve vztahu ke svému výkonu jako pozitivní. Tuto skutečnost opět přisuzuji zkušenosti plynoucí jednak z vyššího věku, jednak ze schopnosti nevnímat eventuelní negativní činitele, odpoutat se od nich a soustředit se na svůj výkon. Dalších 7 hráček vnímalo stresory ve vztahu k vlastnímu výkonu jako vyloženě negativní, se kterými se neumí příliš vypořádat.

Dále jsem se přesvědčila o tom, že psychika má obrovský dopad na chování, jednání a prožívání a že zvláště emocionální stránka psychiky se podílí na formování osobnosti nejen ve vztahu ke sportu, ale i ve vztahu k situacím každodenního života.

Na základě zjištění, která vyplývají z mého výzkumu, si myslím, že je velmi důležité pracovat se sportovním kolektivem nejen po fyzické, ale i po psychické stránce, a že je vhodné a perspektivní se průběžně zajímat o aktuální psychický stav hráček, protože právě na základě

pochopení psychiky hráček i družstva je možné přizpůsobit sportovní činnost i přístup takovým způsobem, aby sportovní výsledky byly co nejspokojivější.

Při zpracovávání výsledků jsem si kladla otázku, zda lze v tomto případě hovořit o reprezentativnosti výzkumného vzorku. Výběr byl nenáhodný. Důvodem volby družstva WHIL byl fakt, že jsem sama byla jeho členkou, a tím pádem pro mě byla vstřícnost klubu, znalost prostředí i důvěra jednotlivých hráček výhodou. V mých silách a časových možnostech nebylo možné postihnout větší množství hráček, než se mi podařilo. Z tohoto důvodu by se dalo polemizovat o tom, zda je můj vzorek reprezentativní.

## **6. Závěr**

V celé své práci jsem vycházela ze skutečnosti, že každá osobnost funguje jako jakási bio-psycho-sociální jednotka, přičemž jednotlivé části jsou vzájemně propojené, někdy na sobě dokonce více či méně závislé. U osobnosti sportovce je kladen velký důraz na jeho fyzickou stránku a fyzický výkon, neměli bychom však zapomínat na stránku psychickou, která fyzický výkon mnohokrát ovlivňuje více, než se nám může zdát nebo než jsme ochotni si připustit. Psychika je důležitá při jakémkoli jednání, chování a prožívání. Ve sportu se tato skutečnost projevuje o to intenzivněji, protože se jedinec často dostává na hranici svých možností a sil a právě v takových chvílích hraje psychika nesmírně důležitou roli z hlediska toho, jak se sportovec s danou situací vyrovná, jaké na něm zanechá následky a jak se bude dále formovat jeho osobnost obecně.

Výzkumná část mé práce má vyloženě mapující charakter, měla by sloužit k pochopení jednání a chování sportovkyň v určitých situacích., vztahujících se ke sportovnímu utkání. Měla by sloužit k ujasnění toho, co hráčky mohou prožívat či prožívají. Myslím si, že získané výsledky jsou ve své nejzákladnější podobě aplikovatelné i na ostatní družstva na stejné úrovni, samozřejmě s ohledem na rozdílnost jednotlivých týmů. Dle mého názoru by bylo výhodné, kdyby se každé družstvo podrobilo podobnému zkoumání, jehož účelem je zjistit příčiny úspěchu či neúspěchu ve sportu z psychologického hlediska.

Domnívám se, že zjištěné údaje by byly velmi podobné i v ostatních vrcholových týmech. Vycházím z toho, že tyto týmy vykonávají svůj sport na určité-stejně-úrovni, jejich cíle jsou velmi podobné – dosahovat co nejlepších výsledků, a jejich metody dosahování těchto výsledků jsou založené převážně na těch samých principech. Samozřejmě každý tým se

skládá z individualit a osobností, a tím pádem se v určitých dílčích skutečnostech odlišují, ale z celostnějšího pohledu se domnívám, že zkoumaná fakta jsou aplikovatelná i na jiná družstva.

Je potřeba si uvědomit, že ve vrcholovém sportu hrají velkou roli různé, dalo by se říci, drobnosti, a psychika jednotlivých hráčů či hráček mezi ně bezpochyby patří. Proto opět zdůrazňuji důležitost komunikace jak mezi hráčkami navzájem, tak mezi hráčkami a vedením, a jsem příznivcem různých psychologických testů osobnosti, které by měly v tomto případě sloužit ke zjištění určitých charakterových rysů a vlastností majících vztah ke sportovnímu výkonu, a měly by pomoci pochopit osobnost jednotlivého sportovce a usnadnit tak smysluplnou spolupráci s ním.

## **POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA :**

ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

COLLINSOVÁ, B. C. *Emocionální nezpůsobilost*. Praha : Triton, 2003, 247 s. ISBN 80-7254-324-5.

ČERMÁK, I. *Lidská agrese a její souvislosti*. Žďár nad Sázavou : Fakta, 1999, 204 s. ISBN 80-902614-1-8.

DOBRÝ, L.; SEMIGONOVSKÝ, B. *Sportovní hry, výkon a trénink*. Praha : Olympia, 1988, 197 s.

DOVALIL, J a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha : Karolinum, 2008, 312 s. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL, J.; CHOUTKA, M. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1991, 332 s. ISBN 80-7033-099-6.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie sportovního tréninku*. Praha : Portál, 2000, 256 s. ISBN 80-7178-367-6.

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

HEWSTONE, M.; STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Portál : Praha, 2006, 776 s. ISBN 80-7367-092-5.

HOSKOVEC, J.; MACHAČ, M.; MACHAČOVÁ, H. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha : SPN, 1984, 236 s.

HOSKOVEC, J.; MACHAČ, M.; MACHAČOVÁ, H. *Emoce a výkonnost*. Praha : SPN, 1988, 288 s. ISBN 14-498-88

HOŠEK, V. *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha : UK, 1979, 123 s.

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha : Karolinum, 2001, 70 s. ISBN 80-7184-889-1.

KASSIN, S. *Psychologie*. Brno : Computer Press, 2007, 765 s. ISBN 978-80-251-1716-3.

KREJČÍŘOVÁ, D.; LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. Havlíčkův Brod : Grada Publishing, 1998, 334 s. ISBN 80-7169-195-X.

MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha : Naše vojsko, 1969.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v kvalitativním výzkumu*. Praha : Grada Publishing, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Praha : SPN, 1973, 251 s.

NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha : Academia, 1997, 437 s. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha : Academia, 2000, 335 s. ISBN 80-200-0763-6.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 1998, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2007, 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.

PONĚŠICKÝ, J. *Agrese, násilí a psychologie moci*. Praha : Triton, 2004, 226 s. ISBN 80-7254-593-0.



REITEROVÁ, E. *Statistické metody v psychologickém výzkumu*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2007, 53 s. ISBN 978-80-244-1678-6.

RYBA, J. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové : Gaudeamus, 1998, 254 s. ISBN 80-7041-722-6.

ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha : Portál, 2005, 286 s. ISBN 80-7178-923-2.

SLAMĚNÍK, I. ; VÝROST, J. *Sociální psychologie*, Praha : ISV, 1997, 453 s.

SLEPIČKA, P. *Úvod do sociální psychologie sportu*. Praha : SPN, 1973, 156 s.

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha : Portál, 2002, 227 s.  
ISBN 80-7178-553-9.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2007, 250 s.  
ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠIMEK, J. *Lidské pudy a emoce – Jak jim porozumět a jak s nimi žít*. Praha : Lidové noviny, 2005, 213 s. ISBN 80-7106-121-2.

## PŘÍLOHY :

### VYBRANÉ DRUŽSTVO WHIL OTÁZKY PRO ROZHOVOR

Hráčka č.

Věk :

Jak dlouho hraje hráčka házenou :

Jak dlouho hraje hráčka za vybraném družstvu WHIL :

Jak dlouho hraje hráčka nejvyšší soutěž (interligu) :

Je hráčkou základní sestavy :

Je členkou reprezentačního družstva – ženského či juniorského :

Je profesionálka, poloprofesionálka, amatérka :

Studuje, pracuje, žije se házenou :

Má ambice jít hrát do lepšího týmu (do ciziny) :

Byla někdy zraněná natolik, že nemohla určitou dobu hrát :

#### 1. Předzápasový stav :

Ohodnoťte intenzitu prožívání jednotlivých emocí.

	velmi intenzivně	intenzivně	málo intenzivně	vůbec ne
RADOST				
NADĚJE				
VESELOST				
POTĚŠENÍ				
ODVAHA				
OBAVA				
STAROST				
HNĚV				
STRACH				
SMUTEK				
ZOUFALSTVÍ				
TOUHA				
ZLOST				
AGRESE				
NECHUŤ				

Další :

Kdy si začnete uvědomovat fyziologické či psychické projevy emocí?

Jakým způsobem se projevují?

Jak moc Vás v danou chvíli ovlivňují?

2. Pozápasový stav :

Ohodnoťte intenzitu prožívání jednotlivých emocí.

	velmi intenzivně	intenzivně	málo intenzivně	vůbec ne
RADOST				
NADĚJE				
VESELOST				
POTĚŠENÍ				
ODVAHA				
OBAVA				
STAROST				
HNĚV				
STRACH				
SMUTEK				
ZOUFALSTVÍ				
TOUHA				
ZLOST				
AGRESE				
NECHUŤ				

Další :

Jak rychle po odehraném utkání emoce odezní?

Jakým způsobem Vás ovlivňují?

Provádíte nějaké rituály, aby emoce odezněly?

### 3. Typologie emocionálních stresorů a jejich intenzita.

Označte stresory, které ovlivňují Váš výkon a zda ho z emocionálního hlediska ovlivňují pozitivně či negativně :

STRESORY		POZITIVNÍ	NEGATIVNÍ
Trenér			
Manažer, majitel klubu, sponzor			
Rozhodčí			
Družstvo soupeře a jeho úroveň			
Zákeřná hra družstva soupeře			
Důležitost utkání			
Cesta			
Přítomnost TV			
Počet diváků			
Osobnosti v publiku			

Další :

U každého stresoru, který Váš výkon ovlivňuje, zdůvodnit proč.

