

Univerzita Karlova

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Závodní úzkost u sportovních gymnastek: Vztah
k věku a délce sportovní kariéry**

Bc. Tereza Lipšánová

Praha 2021

Vedoucí práce: PhDr. Ivana Harbichová, Ph.D.

Prohlášení:

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

V Praze, dne 25. května 2021

.....
Podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Abstrakt:

Název: Závodní úzkost u sportovních gymnastek: Vztah k věku a délce sportovní kariéry

Cíle: Cílem práce je deskripce úrovně jednotlivých složek závodní úzkosti a hodnocení jejich vztahu s věkem a délkou gymnastické kariéry u sportovních gymnastek z pražského oddílu v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky.

Metody: Práce má charakter empiricko-teoretického šetření s využitím prvků kvantitativního výzkumu. Konkrétně se jedná o jednorázovou průřezovou studii (cross-sectional study), která by se dala na základě cílů definovat jako deskriptivní a korelační studie. Výzkumný soubor tvořilo $N = 18$ sportovních gymnastek, kterým byl administrován multidimenzionální dotazník Competitive state anxiety inventory-2 zjišťující úroveň jednotlivých složek závodní úzkosti (kognitivní a somatická úzkost, sebedůvěra). Pro zpracování dat byly využity základní deskriptivní statistiky a pro testování hypotéz o korelacích byl zvolen Pearsonův korelační koeficient.

Výsledky: Výsledky práce ukázaly, že věk souvisí se somatickou a kognitivní úzkostí, přičemž obě složky závodní úzkosti se s narůstajícím věkem zvyšují. Mezi věkem a sebedůvěrou nebyl u mladých gymnastek nalezen žádný vztah. Délka sportovní kariéry pozitivně souvisela se somatickou úzkostí a sebedůvěrou, ale neměla vztah ke kognitivní úzkosti.

Klíčová slova: aktivace, emoce, kognitivní úzkost, somatická úzkost, sebedůvěra, sportovní gymnastika, úzkost, psychologická příprava, Competitive state anxiety inventory-2

Abstract:

Title: Competitive anxiety in female gymnasts: Association with age and length of sports career

Objectives: The main aim of the diploma thesis is to describe levels of competitive anxiety and its association to age and length of sports career in young female gymnasts from Prague.

Methods: The thesis has a character of empirical and theoretical research and includes elements of quantitative research with an application of a survey. Specifically the thesis represents a cross-sectional study. A multidimensional questionnaire, the Competitive state anxiety inventory-2 was administered to a sample of $N = 18$ female gymnasts. The questionnaire consists of three subscales measuring: somatic anxiety, cognitive anxiety, self-confidence. Data were analyzed using basic descriptive statistics, and the Pearson correlation coefficient was used to examine the hypotheses about relationships.

Results: The results have shown that age is related to somatic and cognitive anxiety, whereas both components of competitive anxiety increase with increasing age. On the other hand age was not associated with self-confidence. The length of sports career was positively associated with somatic anxiety and self-confidence, however was not related to cognitive anxiety.

Keywords: activation, emotions, cognitive anxiety, somatic anxiety, self-confidence, artistic gymnastics, Competitive state anxiety inventory-2

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	10
2.1	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY	10
2.2	PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH NÁŘADÍ - ŽENY	10
2.3	EMOCE A AKTIVACE VE SPORTU	12
2.3.1	<i>Aktivační teorie emocí</i>	<i>13</i>
2.4	AKTUÁLNÍ PSYCHICKÉ STAVY VE SPORTU.....	17
2.4.1	<i>Předzávodní stavy.....</i>	<i>18</i>
2.4.2	<i>Závodní stavy.....</i>	<i>19</i>
2.4.3	<i>Pozávodní stavy</i>	<i>20</i>
2.5	ZÁVODNÍ ÚZKOST.....	21
2.6	SOMATICKÁ A KOGNITIVNÍ SLOŽKA ZÁVODNÍ ÚZKOSTI.....	23
2.7	ZMĚNY SEBEDŮVĚRY	24
2.8	PŘEHLED AKTUÁLNÍCH STUDIÍ.....	24
3	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU.....	27
3.1	METODY A PROSTŘEDKY PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY.....	29
3.2	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE	33
3.3	PSYCHICKÉ NÁROKY VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE.....	35
3.4	DOTAZNÍK	36
4	CÍLE, VĚDECKÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	37
4.1	CÍLE.....	37
4.2	VĚDECKÉ OTÁZKY	37
4.3	HYPOTÉZY.....	37
5	METODY A POSTUP ŘEŠENÍ.....	38
5.1	METODIKA VÝZKUMU	38
5.2	POPIS SLEDOVANÉHO SOUBORU	40
5.3	METODIKA SBĚRU, ANALÝZY A VYHODNOCENÍ DAT	40
6	VÝSLEDKY	43
7	DISKUZE.....	55

8	ZÁVĚR	57
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	60
	SEZNAM OBRÁZKŮ	64
	SEZNAM TABULEK.....	65
	SEZNAM GRAFŮ	66
	PŘÍLOHA 1. – ŽÁDOST A VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS.....	I
	PŘÍLOHA 2. – INFORMOVANÝ SOUHLAS.....	III
	PŘÍLOHA 3 – POTVRZENÍ PRACOVÍŠTĚ O MOŽNOSTI REALIZACE VÝZKUMU	V
	PŘÍLOHA 4. – DOTAZNÍK CSAI-2.....	VI

1 ÚVOD

V České republice má sportovní gymnastika velmi úspěšnou historii a tradici. Gymnastika patří mezi nejvšestrannější sporty, které rozvíjí jak tělo, tak ducha. Československo se ve sportovní gymnastice pyšní nejen sedminásobnou olympijskou vítězkou, světoznámou Věrou Čáslavskou, ale také její předchůdkyní, možná méně známou olympijskou medailistkou Evou Bosákovou. I přes to, že v dnešní době už sportovní gymnastika nemá v České republice tak úspěšné reprezentanty, i nadále zůstává tento sport velice oblíbený, a to nejen u dětí, ale i u dospělých, kteří se chtějí udržet v dobré kondici, anebo se naučit základní gymnastické dovednosti.

Sportovní gymnastika patří do sportů senzomotorických s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Přesněji, sportovní gymnastika je esteticko-koordinační sport s nároky na ladné provedení pohybů, kde je zpravidla posuzován umělecký dojem.

Téma mé diplomové práce „Závodní úzkost u sportovních gymnastek: Vztah k věku a délce sportovní kariéry“, jsem si vybrala z toho důvodu, protože i já sama jsem sportovní gymnastiku trénovala od svých pěti let. Po skončení své gymnastické kariéry jsem se začala věnovat trénování sportovních gymnastek na závodní i rekreační úrovni. Být trenérkou závodního družstva, znamená určit, jak často budou tréninky probíhat, kolik hodin a jakou intenzitou se bude trénovat. Je důležité mít připraven obsah tréninků, nezapomenout zaměřit se na regeneraci, a neopomenout ani psychologickou přípravu.

Trenér by měl znát své svěřence a ke každému přistupovat individuálně. Při závodech, kdy každý svěřenec potřebuje individuální přístup, je nutné najít pro něho optimální cestu, jak co nejlépe a v klidu, zvládnout celý závod. Ve svém závodním družstvu mám děti, které při závodě potřebují individuální přístup. Někdy musím tlumit stav nadměrné aktivace, kdy moji svěřenkyni hrozí, že při přeskoku se rozeběhne tak intenzivně, že přeskochí můstek i přeskokový stůl. Jiná svěřenkyně je zase apatická, musím ji motivovat tím, že ji povzbudím, jak je dobrá gymnastka, a na výsledku závodů momentálně až tak nezáleží.

Kvalitní psychologickou přípravu mají pouze vrcholový gymnasti a gymnastky, kteří mají k dispozici odborného sportovního psychologa. Mimo vrcholové sportovce není psychologická příprava v trénincích příliš častá. Pokud se nejedná o vrcholovou gymnastiku, tak tato odborná pomoc obvykle schází.

Já sama, jako trenérka sportovní gymnastiky, nezařazuji psychologickou přípravu tak často do tréninků, jak bych měla a chtěla, spíše ji věnuji čas v předzávodním a závodním období, i když sama vím, že tato příprava by měla být zařazena do všech závodních období.

Snem každého trenéra je, aby jeho svěřenci předváděli na závodech co nejlepší výkony, ale někdy vznikne situace tak stresující, že gymnastka dokáže pokazit i ty nejjednodušší prvky z celé sestavy, které na tréninku zvládala bez větších problémů. Mým cílem je zjistit stav závodní úzkosti u sportovních gymnastek ve svém družstvu, abych tím zvýšila předpoklady k dosažení lepších sportovních výsledků.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Charakteristika sportovní gymnastiky

Termín „gymnastika“ pochází z řečtiny. V době svého vzniku byl obsah tohoto pojmu vnímán jako způsob „péče o tělo“. Gymnastická motorika je pro současného člověka náročná, ale velice potřebná a důležitá. Význam tělesných cvičení je pro udržení psychického i fyzického zdraví v procesu vývoje lidstva stále větší. Vývoj se promítá, jak ve změnách pohybového obsahu jednotlivých sportovních odvětví, tak i v chápání pohybových aktivit a sportu jako celosvětového fenoménu. (Křištofič, 2004)

Sportovní gymnastika je koordinačně estetický sport, který se řídí pravidly vycházejícími z usnesení Mezinárodní gymnastické federace. Sportovní gymnastika patří historicky mezi olympijské gymnastické sporty (společně s moderní gymnastikou a trampolínami), a její obsah je odlišný pro mužské a ženské kategorie. Samotná sportovní gymnastika jako disciplína je zařazena do programu letních olympijských her již od roku 1896 pro muže, sportovní gymnastika žen od roku 1928.

2.2 Přehled jednotlivých nářadí - ženy

Sportovní gymnastika žen je individuálním sportem, kdy závodnice předvádějí silové a švihové gymnastické prvky na koberci (prostná), nebo na nářadích. Sportovní gymnastika vyžaduje vysokou míru kloubní pohyblivosti, obratnosti, síly a koordinace.

- **Přeskok**

Přeskok je základní disciplínou sportovní gymnastiky jak žen, tak mužů. Obtížnost cviků se výrazně zvýšila od doby, kdy byl v roce 2000, původně příčně postavený kůň nahrazen přeskokovým stolem s větší dohmatovou plochou. Tato plocha musí být umístěna ve výšce 125 cm a představuje zlepšení bezpečnostního prvku pro letovou fázi. Dále obtížnost prvků zvyšuje odrazový můstek, gymnastky si ho mohou umísťovat do libovolné vzdálenosti podle své potřeby, a mohou předvést jeden prvek ještě před odrazem z můstku. Rozběhová vzdálenost je maximálně 25 m. Pravidla určují, že se gymnastky musí při přeskoku dotknout dohmatové plochy rukama, aby byl přeskok platný. Pokud gymnastka doskočí mimo výseč doskočiště, určenou pro doskok bez srážky, je penalizována. Hodnotí se zejména rychlost, výška skoku a celková dynamičnost, stejně tak dopad, vychýlení těla od osy apod. (Sarichev, 2020)

- **Bradla**

Cvičení na bradlech patří pro gymnastky k nejnáročnější disciplíně, kdy předvádějí složité prvky, které jsou převzaty i z mužské hrazdy. Sestavy jsou dynamické a vyžadují po gymnastkách velkou sílu v horních končetinách a vysokou schopnost orientace v prostoru. Cvičení na bradlech prodělalo historicky největší vývoj, kdy původní umístění žerdí ve stejné výšce s úzkým rozpětím vyžadovalo úplně jiný charakter cvičení, sestavy byly z velké části statické. Jakmile se změnilo rozpětí žerdí až na dnešních 180 cm, a žerdě se umístily do nestejně výšky – jedna je umístěna do výše 150 cm a druhá do výše 230 cm – dostaly gymnastické sestavy velmi dynamický charakter. Vzdálenost žerdí je možné měnit dle fyzických propozic gymnastky od 130 cm do 180 cm. Výška obou žerdí je za normálních okolností neměnná, jen v případě nutnosti musí být zvýšení žerdí povoleno soutěžní komisí. Sestavu na bradlech tvoří náskok za možnosti pomoci odrazového můstku. V sestavách gymnastky předvádějí prvky s pohybem kolem žerdí (toče a veletočce), u kterých je rozlišována poloha trupu a nohou, dále prvky s obraty kolem podélné osy, letové prvky na jedné, nebo mezi žerděmi. Sestava bývá zakončena podmetem, nebo saltovým prvkem na dopadovou žíněnku. Důraz je kladen na plynulost sestavy. (Sarichev, 2020)

- **Kladina**

Náradí tvoří břevno dlouhé 500 cm a široké 10 cm, umístěné ve výšce 125 cm nad zemí. Sestavy obsahují skoky, obraty, piruety, přemety, salta. Náročné je kvůli úzké ploše náčiní udržení rovnováhy. Kladina je velmi náročná na schopnost rovnováhy, orientaci v prostoru a schopnosti se maximálně soustředit. (Sarichev, 2020)

- **Prostná**

Cvičí se na odpružené podlaze pokryté gymnastickým kobercem o rozloze 12 x 12 metrů. Sestavy tvoří kombinace dynamických (např. přemety, salta, salta s několikanásobnými obraty) a silových (např. stojka, rovnováha) akrobatických prvků, které jsou předváděny jednotlivě, či intenzivně za sebou. Sestavy jsou doprovázeny hudbou, na rozdíl od prostných mužů, a je to tedy pro diváky zajímavější a lákavější. Hodnotí se i estetický projev. Prostná jsou považována za královskou disciplínu sportovní gymnastiky. Délka sestavy je od 70 – 90 sekund a hudební doprovod nesmí obsahovat slova. (Sarichev, 2020)

2.3 *Emoce a aktivace ve sportu*

Emoce patří mezi psychické procesy. Existuje mnoho rozdílných definic a názorů popisujících, co jsou emoce. V první polovině 20. století se dokonce vedly diskuze o oprávněnosti používání termínu emoce. I přesto, že definice emocí má různé výklady, některé základní znaky mají stejné. Emoce jsou doprovázeny fyziologickými změnami, vedou k expresivnímu jednání, a přestože jsou subjektivními zážitky a vnitřními stavy, vznikají na základě vnějších okolností. (Geist, 2000)

Emoce jsou řízeny z oblasti hypotalamu, který se následně podílí na aktivaci sympatiku a uvolňování adrenalinu do cévního systému. Tento děj vede ke zvýšení činnosti srdce, mobilizaci glukózy jako zdroje energie pro svalovou práci, ale také k rozšíření cév vedoucích svalům, což má za následek zvýšený přívod živin do svalů. Lze tedy odvodit, že emoce působí na sportovní činnost pozitivně. (Macháč, Macháčová, Hoskovec, 1985)

Sport je zdrojem emocí ať pozitivních nebo negativních. Emoce přímo ovlivňují sportovní výkon, a v případě sportovní gymnastiky není neobvyklé, že sportovci čelí jedné konkrétní emoci a to strachu. (Duarte, Carbinatto, Nunomura, 2015)

Můžeme říct, že patří mezi nejemocionnější zájmové činnosti člověka. Mezi podobné emociogenní zájmy člověka můžeme ještě zařadit hazard, sex a umění. Bouřlivou emoční dynamiku způsobuje především soutěživost sportovních aktivit, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků.

Sportovní prožitky (zážitky) jsou z psychologického hlediska silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociálně často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové (věkové) idealizaci, tj. mění své emoční znaménko spíše v kladném směru. Co bylo aktuálně nepříjemné, stává se časem neutrálním, věci neutrální nabývají časem kladné emoční znaménko, a to co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s extatickým nadšením. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Aktivací můžeme rozumět aktuální psychický i fyzický stav organismu, stejně tak i průběh získávání fyzických a psychických zdrojů pro nadcházející akci. Aktivace se také dá pochopit jako nesespecifická připravenost i specifické stavy provázející určité emoce. Aktivace se může v čase pozměnit od méně intenzivních stavů až po stavy neklidu.

Důležitým aspektem je právě psychická připravenost k aktivitě. Dynamiku emocí v závislosti na programu činnosti nejlépe vystihuje aktivační teorii emocí. Aktivační teorie emocí vychází metodologicky z elektroencefalografie a teoreticky je založena na

neurofyziologických poznatcích o součinnosti mozkové kůry a podkorových center. Podkorová centra, především retikulární formace a limbický systém, se podílejí svými výboji na vytváření tonizujícího napětí mozkové kůry. Míra integrované elektrické aktivity mozkové kůry je potom vlastním ukazatelem aktivační úrovně organismu. Kromě tohoto ukazatele svědčí o změnách aktivační úrovně ještě řada dalších ukazatelů (změny v kožně galvanické reakci, pupilární reflex, změny fyziologických ukazatelů, které jsou emocemi ovlivněny, změny výrazu apod.). Postupné nebo náhlé zvyšování a snižování aktivační úrovně probíhá v závislosti na působících vnějších a vnitřních faktorech, které mohou mít různý aktuální nebo potenciální význam. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

2.3.1 Aktivační teorie emocí

Aktivační teorie emocí odhaluje dynamiku emocí v závislosti na činnosti. Každý sportovní výkon vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. Významné teorie, které se zabývají tímto tématem, popíšu v následující podkapitole.

Moruzzi a Magoun (1949) poprvé popsali ascendentní retikulární aktivační systém (ARAS). Jde o složitou polysynaptickou ascendentní dráhu, která je součástí retikulární formace mozkového kmene. Její vzruchová aktivita je přenášena do kortexu jednak přes nespecifická jádra talamu a méně přes subthalamus, hypotalamus a další přilehlé struktury. ARAS aktivuje vyšší centra anebo zachovává jejich aktivační stav. (Benešová, 2011)

Fahrenberg a spol. (1952) porovnávali řadu psychofyziologických i subjektivních indikátorů ve vztahu k aktivaci. Upozornili na potřebu odlišovat:

- psychofyziologickou reakci jako „tonický stav“ – hladiny aktivace, nemění se po několik hodin až dnů,
- „fázickou reakci“ – změny aktivace následující jen s malým zpožděním podnět, odpovídá pojmu reaktivita,
- „rys aktivace“ – neboli dispoziční reaktivitu, relativně stabilní dispozici k vyvolání určité úrovně aktivace, nebo reakce během specifických podmínek stimulace. (Benešová, 2011)

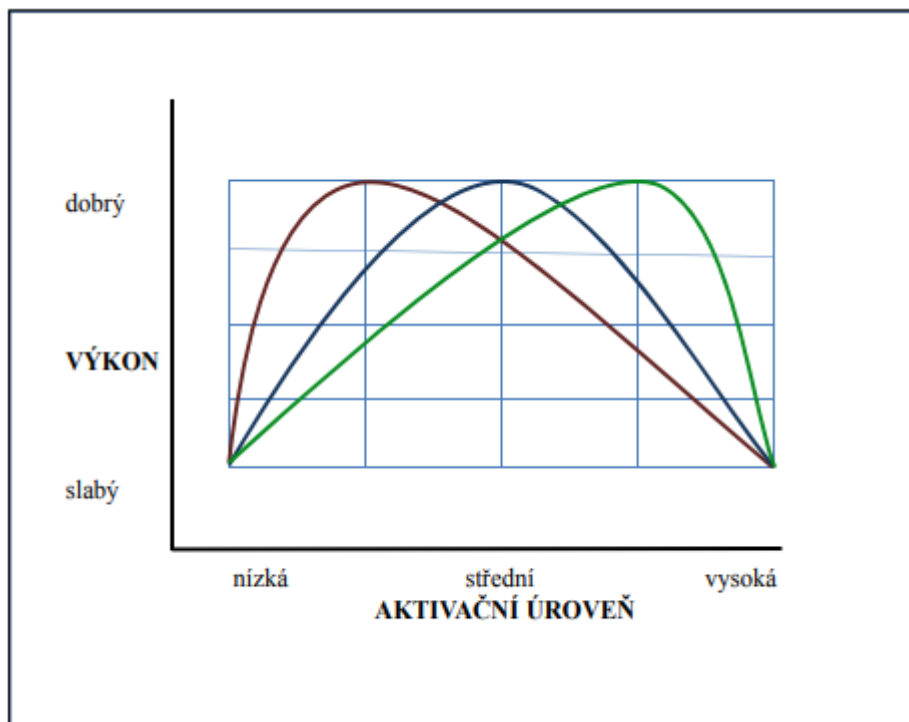
Koncepci optimální hladiny aktivace formuloval Hebb (1955). Podle této teorie je hladina aktivace a sensorický příjem v dynamickém vztahu. Klesne-li hladina pod optimum, jedinec hledá stimulující formy chování, a následkem toho dojde ke zvýšení aktivace. V opačném případě jedinec tlumí své chování, které vedlo ke stimulaci. Tento fenomén hledání podnětů nacházíme v mnoha dalších teoriích individuálních psychofyziologických rozdílů, např. v Eysenckově interpretaci extroverze-introverze, dále v Zuckermannově dimenzi „sensation seeking“ (1991).

Významné aktivační teorie jsou:

1. Hypotéza převrácené U-křivky. (viz obrázek 1). Tradičně se vztah aktivace (motivace) a výkonu graficky vyjadřoval na základě známého Yerkesova-Dodsonova zákona z roku 1908 „inverzní U-křivkou“. Tato křivka naznačuje, že aktivace nedosahující optimální úrovně nebo ji výrazně překračující dosahovaný výkon více či méně narušuje. Z psychologického hlediska se to vysvětlovalo skutečností, že při nadměrné aktivaci kognitivního systému, například z přemíry informací, je jimi člověk natolik zahlcen, že není schopen je selektivně zpracovat (což vede i k negativní emoční tenzi) a dopouští se chyb. (Paulík, 2017)

Podle této teorie se výkon se zvyšováním aktivační úrovně zlepšuje až do určitého momentu, po kterém dochází ke zhoršování výkonu. Nejlepší výkon, tak sportovec podává ve středních, přiměřených hodnotách aktivace. Pokud je aktivace příliš nízká (např. kvůli únavě), nebo naopak příliš vysoká (např. velká zodpovědnost, která vede ke strachu), je výkon sportovce nízký. (Slepička a kol., 2011)

Faktory, které ovlivňují vztah aktivace a výkonu, jsou zejména složitost úkolu (příliš jednoduché úkoly nejsou výzvou, naopak příliš složité jsou zdrojem obav) a individuální rozdíly (např. úroveň dovedností). (Tod, Thatcher a Rahman, 2012)



Obrázek 1 Závislost pohybového výkonu a aktivační úrovně podle Yerkes-Dodsonova zákona (Benešová, 2012)

Vztah mezi aktivací a výkonností není lineární, nýbrž že s počátečním zvyšováním aktivace výkonnost roste, svého maxima dosahuje na středních úrovních aktivace a pak zase klesá.

Novější teoretické přístupy se snaží reflektovat složitější realitu než tento až příliš zjednodušený model (např. McNally, 1996). Příkladem mohou být podle McNallyho katastrofický model L. Hardyho a J. Fazeyho a multidimenzionální teorie anxiety R. Martense a spoluautorů z přelomu osmdesátých a devadesátých let 20. století. (Paulík, 2017)

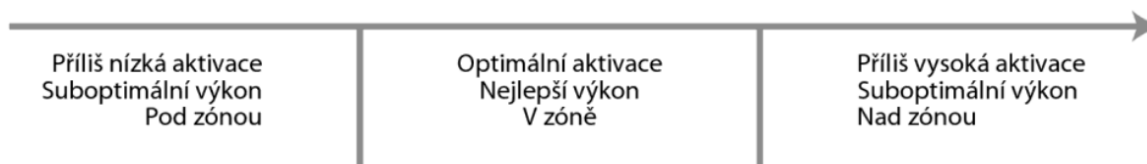
2. Katastrofický model předpokládá, že fyziologická aktivace působí na zvládnání situace (a podání určitého výkonu) v souladu s Yerkesovým-Dodsonovým zákonem (vztah aktivace, případně motivace a výkonu, může být vyjádřen obrácenou U-křivkou) jen při nízké úrovni kognitivního rozrušení (jedinec nepocituje bezprostředně před požadovaným výkonem zvláštní obavy). Pokud na základě svého hodnocení situace je před výkonem silně rozrušen, nastává katastrofický stav, kdy aktivace organismu překročí optimální úroveň a výkon prudce klesá. Vliv fyziologické excitace na výkon především záleží na kognitivním posouzení situace. Podle Hardyho a Fazeyho je možno na základě katastrofického modelu předvídat vliv stavu fyziologické excitace na výkon při nárůstu kognitivní anxiety. (Paulík, 2017)

3. Multidimenzionální teorie předpokládá existenci tří složek, které nezávisle na sobě ovlivňují výkon. Tyto složky jsou: somatická úzkost, kognitivní úzkost a sebevědomí. Tato teorie předpokládá, že kognitivní úzkost a sebevědomí jsou ovlivněny zejména faktory z prostředí, které působí na sportovcova očekávání (očekávání schopností jednotlivce, očekávání soupeřových schopností). Oproti tomu je somatická úzkost způsobena blízkostí soutěže a je nehodnotící s krátkým chováním.

Teorie dále předpokládá, že se začátkem závodu se somatická úzkost vytratí, zatímco subjektivní pravděpodobnost úspěchu se může měnit i v průběhu závodu. Měla by to být právě kognitivní úzkost, která má hlavní vliv na výkon (Martens a kol., 1990). O kognitivní a somatické složce úzkosti se ještě více budu věnovat v kapitole 3.7 Somatická a kognitivní složka závodní úzkosti.

4. Haninova teorie ZOF (zóny optimálního fungování, viz Obrázek 2). Yuri Hanin přišel podle této teorie (1980) na to, že má každý sportovec individuální zónu optimálního fungování – tedy určité rozpětí aktivace, při kterém podává nejlepší výkon. Tato teorie zohledňuje individuální rozdíly. Zóna optimálního fungování jednoho sportovce tak může

představovat objektivně vysokou míru aktivace, zatímco u jiného objektivně nízkou úroveň aktivace. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012)



Obrázek 2 Hypotéza individuálních zón optimálního fungování (IZOF) (Tod, Thatcher, Rahman, 2012)

Raglin a Morris (1994) podpořili Haninovu hypotézu, podle níž různí sportovci podávají optimální výkon při různých úrovních aktivace. Výsledky zkoumání hypotézy IZOF u vzorku devíti volejbalistek myšlenku IZOF do jisté míry podpořili a přinesli zjištění, že sportovci častěji prožívají úzkost v mezích této zóny před obtížnými soutěžemi, což naznačuje spojení mezi optimální úzkostí a požadovaným výkonem.

Hypotézu IZOF lze chápat jako rozpracování dřívějších modelů (teorie pudu, hypotéza obrácené U-křivky). A i tato teorie má však své kritiky. Původní podoba této hypotézy, stejně jako hypotéza obrácené U-křivky nebere v úvahu vícedimenzní povahu aktivace. Posléze však výzkumníci přijali model, který počítá s dalšími dimenzemi. Hypotéza IZOF nabízí popis toho, jaký je vztah mezi aktivací (nebo úzkostí a dalšími emočními a tělesnými příznaky před sportovní soutěží) a sportovním výkonem, nevysvětluje ale, proč tomu tak je. Teorie, která nabízí určitou představu o tom, proč aktivace působí na výkon různě je následující. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012)

5. Převrácená teorie, kterou v roce 2001 představil anglický psycholog Michael John Apter, je široká teorie motivace, emocí a osobnosti, pokud se však, ale zaměříme pouze na její využití sportovními psychology ve snaze pochopit vztah mezi aktivací a výkonem. Teorie pudu a hypotéza obrácené U-křivky nabídla jen jeden způsob, jak aktivace na výkon působí. Dle převrácené teorie vliv aktivace na výkon závisí na tom, jak sportovec svoji aktuální úroveň aktivace interpretuje. Interpretace závisí na sportovcově duševním stavu, neboli terminologie převrácené teorie, na jejich metamotivačním stavu. Tyto stavy ovlivňují to, jak člověk interpretuje vlastní aktivaci, přičemž může jít buď o telický (vážný) stav, kdy jsme motivováni dosáhnout něčeho smysluplného, hledíme do budoucnosti. Často také dáváme přednost prožívání nízkým úrovním aktivace. A nebo paratelickým (hravém) stavu, kdy jsme motivováni ke spontánnosti a plně se věnujeme tomu, čeho chceme dosáhnout, nehledíme na následky. Často také dáváme přednost vysokým úrovním aktivace. Telický a paratelický stav jsou vnímány jako protipóly, takže když jsme

v jednom stavu, nemůžeme být ve druhém. I přes to, že v každém stavu můžeme mít preferovanou úroveň aktivace, ne vždy své preferované úrovně aktivace zvažíme. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012)

„Aktivace je komplexní fyziologický i psychologický jev; zvýšená aktivační úroveň je přípravou organismu k náročnému výkonu. K tomu je potřeba bdělosti, určitého svalového napětí a řady emočně vegetativních změn, jež tvoří aktivační syndrom. Nejvyšší aktivační úroveň odpovídá v citové sféře prudkému emočnímu výbuchu (afektu), na opačném konci aktivačního kontinua je spánek (respektive smrt). Změny od vyšší k nižší aktivaci se označují termínem relaxace. Stupeň aktivace má vliv na rychlost, intenzitu a koordinovanost odpovědi.“ (Machač, Macháčová a Hoskovec, 1985, str. 22)

Sportovní činnost je charakteristická silnou emocionalitou. Vysoká hladina aktivace se projevuje třemi různými způsoby: duševně, tělesně a chováním.

V duševní rovině si můžeme dělat starosti, jak dobrý výkon v závodě odvedeme, což vede k negativním emocím, jako je úzkost.

Mezi tělesné změny v důsledku zvýšené aktivace může patřit zrychlený tep a dech, zvýšené svalové napětí, zúžení zornic, zvýšené pocení a snížené vylučování slin a hlenu, zvýšená hladina glukózy v krvi, aby bylo zajištěno více energie. Tyto činnosti autonomního nervového systému jsou spouštěny činnostmi určitých oblastí mozku, které zahrnují hypotalamus a části limbického systému. Impulsy z těchto oblastí jsou přenášeny k jádrům mozkového kmene, které kontrolují fungování autonomního nervového systému. Autonomní nervový systém pak působí přímo na svaly a vnitřní orgány a spouští některé výše popsané tělesné změny. Další tělesné změny způsobuje nepřímo stimulací vylučování adrenálních hormonů. Jiné hormony, které rozhodující úlohu při reakci jedince na stres, jsou vylučovány hypofýzou na přímý signál z hypotalamu (Atkinson, 2003). Vysoká hladina aktivace může být spojena se změnami v chování.

2.4 Aktuální psychické stavy ve sportu

Sportovní závod je zpravidla veřejným vystoupením, předchází jí napětí z očekávání. Emoční průběh může záležet na několika faktorech, např. na důležitosti závodů nebo na osobnosti sportovce. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Velmi důležitou součástí psychologické přípravy je ovlivnění a regulace předzávodních a závodních stavů. Předzávodní stav se dostavuje před závodem a je

určitému aktuálnímu stavu psychiky. Představuje pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Předzávodní stavy jsou ovlivňované především emocemi, ale velkou roli zde hraje také motivace. Daný předzávodní stav je tedy složitou aktivačně-motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce, vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání. (Perič, Dovalil, 2010)

Člověk bez úzkosti je spokojený, klidný, emočně vyrovnaný. Tím, že není nositelem úzkosti, nenesí v sobě ani výzvu k aktivitě, která z úzkosti vyplývá, a je proto např. v podmínkách školních požadavků nebo v situaci konkurenčního boje handicapován. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985)

2.4.1 Předzávodní stavy

Předzávodní stav zpravidla začíná konkretizací data příštího závodu. Hlavními příznaky předzávodních stavů jsou obavy z výsledku, napětí z očekávání, předzávodní úzkost. Často je typická tvorba negativních hypotéz, což znamená, že sportovec má tendenci všechny informace o příštím závodě, soupeřích, prostředí, divácích, rozhodčích apod. interpretovat jako pro sebe negativní, a spojovat s nimi problematičnost svého výstupu. Sportovec může také o svých malých šancích na úspěch přesvědčovat nejen sebe, ale i ostatní sportovce z týmu nebo své trenéry. Často také hledá důvody pro eventuální neúspěch předem, např. překonaná choroba, která mu nedovolila se dostatečně připravit na závod, anebo další problematické okolnosti přípravy apod. Množství úzkostných myšlenek stoupá s přibližujícím se závodem, výzkumně např. bylo zjištěno, že dvě hodiny před závodem kognitivní intruze zaplňují až 83% času, který je k dispozici. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Při přibližujícím se startu se začínají objevovat příznaky somatické úzkosti, jako jsou: nervozita, žaludeční obtíže, nechutenství, studené nebo zpocené dlaně, zadýchávání se, ztuhlost v těle, svalová ztuhlost, tělesné napětí, tachykardie, sucho v ústech apod.

Předzávodní stavy těsně před začátkem závodu nebo soutěže graduují. Příznivě na ně působí správně zvolené rozcvičení.

Mezi hlavní typy předzávodních stavů patří:

1. Stav nadměrné aktivace (startovní horečka) – stav emočně negativní, zvýšená dráždivost a oslabení útlumových procesů, vysoká úroveň aspirace. Projevuje se disko-

ordinací funkcí, jako jsou svalový třes, křečovité pohyby a celkově špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita.

2. Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie) – snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí a malátností. Snižuje se agresivita, která přechází až do pasivity. Může dojít i k ochabnutí svalového tonu.

3. Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost) – optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou. (Perič, Dovalil, 2010)

K hlavním prostředkům regulace předzávodních stavů patří:

Rozcvičení

- startovní horečka – delší výdrže v jednotlivých polohách, pomalejší pohyby, jóga
- apatie – kratší výdrže, rychlejší pohyby a švihová cvičení

Dechová cvičení

- startovní horečka – pomalé hluboké dýchání
- apatie – kratší nádechy i výdechy, prudké výdechy

Hudba

- startovní horečka – pomalejší, méně rytmická, klidnější, méně hlasitá, uvolňující
- apatie – hlasitá, rytmicky výrazná

Projev trenéra

- startovní horečka – pomalejší frekvence slov, klidnější, tišší
 - apatie – rychlejší, expresivnější výrazy, výrazná gestikulace, hlasitější projev
- (Perič, Dovalil, 2010)

2.4.2 Závodní stavy

Začínají několik hodin či pár minut před závodem a mohou trvat až do zahájení závodů. Ve sportovní gymnastice mohou být nejsilnější přímo před nástupem na jednotlivá náradí, např. při čekání na pokyn rozhodčí k nástupu na svojí sestavě. Zkušení a úspěšní sportovci v okamžiku začátku závodu závodní stavy eliminují a během závodu se u nich udržují na určité hranici vybuzenosti. Tento stupeň optimálního stavu je pro sportovce nejen příjemný, ale i výhodný, jelikož závodník je schopen vzniklé závodní situace vyhodnocovat reálně. (Perič, Dovalil, 2010)

2.4.3 Pozávodní stavy

Pozávodní stavy jsou převážně ovlivněny výsledkem sportovního výkonu. Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i o hodnocení jinými osobami, jako je např. trenér, rodiče, kamarádi, ostatní členové týmu. V těchto případech jde především o nálady. Úspěšnost je cílem sportování. Euforie vítěze překrývá všechno ostatní, jako je např. vyčerpání z přípravy na závod, vyčerpání ze závodu, odříkání si mnoha věcí kvůli nadcházejícím závodům, neshody s trenérem apod. Po závodě může být sportovec unavený, paradoxně platí, že pocit únavy má eustresové účinky, a sportovec ho prožívá libě jako uspokojení z tréninkové investice do rozvoje výkonnosti. Vítěz po vyhraném závodě „odkládá“ únavu, aby mohl „oslat“ svůj triumf. Biologicky jsou tyto stavy důsledkem vylučování endogenních opiátů (endorfiny, enkefaliny) v mozku ve stavech silného napětí a únavy. Tyto látky mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči únavě a bolesti. Enkefaliny se uvolňují při fyzické zátěži. K uvolňování endorfinů dochází několika způsoby, například se mohou vyplavovat při zvýšené tělesné zátěži, při adrenalinových aktivitách nebo při stresu. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

V případě neúspěchu cítí sportovec smutek. Smutek v případě neúspěchu má psychologicky povahu frustrace. Frustrace je stav zmaru, kdy se sportovci z nějakého důvodu nepodařilo dostat k úspěchu neboli cíli sportovcova snažení. Frustrace může mít několik následků v chování sportovce, a to vztek, který je nejčastější reakcí na prohraný, nebo nepovedený závod. Pasivní reakci jako je rezignace, apatie nebo lhostejnost, která může vést až k zanechání sportovní činnosti, jelikož si sportovec může říct, že i přes veškerou snahu na trénincích apod., se nedostavují žádné výsledky. Dále je to psychoanalytická teorie zdůrazňující regresi jako důsledek frustrace. Myslí se tím věková regrese na dřívější vývojové stádium, kdy dospělý člověk se v důsledku frustrace z nepovedeného závodu může chovat jako dítě, např. tím, že začne plakat, lhát nebo podvádět. Častou reakcí na frustraci je také kompenzace neboli náhrada za neúspěch, buď na úrovni fantazijní, kdy si sportovec představuje, že příští závod se mu lépe povede, vyvaruje se pádu na nářadí apod., anebo výběr jiné činnosti, která má mít z psychologického hlediska povahu „spravení si chuti“, a očekávání lepších výsledků než doposud. Když nejsem dobrá ve sportovní gymnastice, třeba mi lépe půjde moderní gymnastika apod.

U jednoho závodníka se mohou vystřídat jednotlivé typy předzávodních a závodních stavů během několika hodin. Tyto stavy mohou mít pozitivní, ale i negativní vlivy na

výkonnost v prvních fázích závodu. Předzávodní stav má však velký vliv i na konečný výsledek, jelikož nepříznivý průběh začátku závodu ovlivňuje výkon v následujících fázích závodu. Např. když sportovní gymnastka začíná svůj závod na kladině, a hned na svém prvním náradí spadne, může to mít vliv i na provedení sestav na ostatních náradích.

Po závodě by měl být trenér vždy se svými svěřenci. Po neúspěšném závodě by měl stručně shrnout průběh, ale měl by se vyhnout jakémukoliv negativnímu hodnocení a především emocím. Hodnocení by měl nechat na první pozávodní trénink, při kterém již velké negativní emoce po závodě „opadnou“.

Při výhře je vhodné po závodě „prožít“ výrazných pozitivních emocí a následné poděkování sportovci či sportovcům za dosažený výkon. (Perič, Dovalil, 2010)

2.5 Závodní úzkost

Indogermánský kořen slova „úzkost“, právě tak jako slov téhož významu v němčině, latině, řečtině, atd., říká právě to, co vnímáme i v naší úzkosti: zúžení, soužení, tíseň, stísněnost. Tíseň, kterou pocítujeme, když trpíme úzkostí, běžně spojujeme s hrudí. K úzkosti bytostně patří, že se nám hůř dýchá. Poznáme to hlavně, když úzkostná situace pomine – když nás tíseň opustí, můžeme zase plně vydechnout a naplno se nadechnout.

V psychologii chápeme úzkost jako emoci, která vzniká, když nelze jednoznačně lokalizovat zdroj nebezpečí, a člověk tudíž nemůže vyvinout žádnou aktivitu k ovládnutí úzkosti. O strachu mluvíme v případě, když se jednoznačně bojíme něčeho zcela určitého, kdy tedy můžeme zjistit zdroj nebezpečí. Strach nicméně vždy obsahuje také úzkost a úzkost má v sobě i nějaký strach. (Kast, 2012)

Ve sportovní psychologii se popisuje úzkost jako stav nepříjemných pocitů, které jsou charakterizovány nejasnými, ale trvalými pocity obav a strachu (Cashmore, 2002).

Úzkost a strach jsou natolik příbuzné pojmy, že řada autorů je od sebe neodděluje. Jediným rozdílem v těchto pojmech je to, že úzkost neboli anxiozita vzniká při neurčitěm ohrožení sportovce, ale strach je zaměřen na určitý objekt. Ve sportu je větším psychologickým problémem úzkost, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně určit a popsat, ale prožívá ji velice nelibě se somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je méně pochopitelná a považuje se za patologický jev.

Do průvodních jevů a následků úzkosti patří psychomotorický neklid a jaktace (třes a zadržávání v řeči), pocity bezmocnosti, zúžení vědomí, poruchy hodnocení, stereotypie v jednání, deformace vztahů k okolí, k vlastní osobě, somatické potíže aj. Jsou lidé, kteří

v úzkostech blednou, zatímco jiní zase rudnou. Když mluvíme, bývá úzkost znát z našeho hlasového projevu. Někteří lidé mluví náhle zvýšeným, napjatým hlasem, jiní mluví hlasem záměrně hlubokým, aby se zdálo, že nemají strach či úzkost. Závažné jsou fyziologické důsledky úzkosti, jako např. celková svalová ochablost a redukce výkonnosti následkem zvýšení tvorby kyseliny mléčné a interference při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Obecně lze vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka, a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně. (Hošek, 1968)

Úzkost má za určitých okolností adaptační význam, za jiných okolností vede k destrukci chování. V prvním případě je úzkost signálem, který varuje před nebezpečím. Úzkost však může být nebezpečnější než nebezpečí, před kterým varuje.

Pro zdravého člověka je mírnější úzkost a strach faktorem, který zvyšuje jeho aktivitu, jeho pracovní motivovanost, stimuluje jeho poznávací a sebevýchovné zájmy. Úzkost je nerovnovážný stav, který v nás probouzí úsilí udělat něco pro zpevnění či obnovení rovnováhy, sebejistoty, pro posílení kladné emoční sféry. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985)

Největší úzkostí se obvykle týkají možnosti ztráty, neúspěchu, týkají se něčeho, co má pro nás velký osobní význam a co bychom snad mohli ztratit. Úzkost často souvisí s obavami z budoucnosti, se strachem, že by mohla být horší než přítomnost, že bychom mohli přijít o to, co teď máme a na čem nám v našem současném životě opravdu záleží. (Kast, 2012)

Zjevná úzkost byla zjištěna u velmi značné části výkonných sportovců. Relativně vyšší míra úzkosti byla při vyšetřování patrná u sportovců v těch sportech, kde dlouhodobá a náročná příprava může být velice snadno v závodě znehodnocena nepatrným zakolísáním, jako je tomu právě u sportovní gymnastiky. Gymnastka je v tréninku schopna zacvičit deset sestav bez pádu z kladiny, ale v závodě může spadnout i z prvku, který má již dokonale osvojený. Problém závodní úzkosti je aktuálnější u sportovců, kteří se neustále snaží o udržení svých pozic v reprezentaci, anebo se potřebují kvalifikovat na postup do dalších závodů. Míra úzkosti sportovce je proměnlivá, zpravidla stoupá pod vlivem předzávodního stavu. Je rovněž vyšší při poklesu sportovní formy, nebo po několika neúspěšných závodech. Úzkost může stoupat, pokud se na sportovce hromadí

nadměrná očekávání anebo pod vlivem náročného trenéra. Může to být i z důvodu malé informovanosti sportovce během tréninku nebo závodu, a za podobných okolností mohou vznikat anxiogenní situace, při nichž se u sportovce mohou objevit pocity napětí, očekávání, ohrožení, bezmocnost aj. Anxioznější sportovec v takových situacích může selhávat, a to se negativně odráží v jeho výkonnosti a může mít vliv i na jeho zdraví.

Sportovní úzkost vzniká sumací zbytků obav z nedosažení sportovních cílů, které jsou vždy aktuální součástí předzávodních stavů. Sportovní výkon není jistý, a tato nejistota vede v předzávodním stavu ke strachu z nedosažení aspirační úrovně. Část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita. V poslední době se v psychologii sportu prosazuje dvoukomponentní pojetí úzkosti sportovců, kde se v úzkosti sportovců předpokládá složka poznávací (kognitivní) a složka emocionální. Toto pojetí ovlivňuje konstrukci dotazníkových metod diagnostiky úzkosti, kdy jsou položky orientovány na obě hypotetické složky. Z časového hlediska se úzkost dále chápe jako trvalý rys osobnosti nebo akutní stav, což také ovlivňuje psychodiagnostiku a psychologickou přípravu sportovců.

Pro měření stavové úzkosti ve sportu je značně rozšířen CSAI-2 (Competitiv State Anxiety Inventory-2). (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

Časový průběh úzkosti je rozdílný v závislosti na závodních zkušenostech sportovce. U méně zkušených, a často i méně úspěšných závodníků, bývá nárůst těchto soutěžních stavů rovnoměrných před výkonem i v jeho průběhu.

Úzkost, která se objeví před závody, je známá jak předkonkurenční úzkost. (Pineda-Espejel, Alarcón, Trejo, Chávez, Arce, 2016)

2.6 Somatická a kognitivní složka závodní úzkosti

Somatická složka úzkosti je spojena s fyziologickými elementy úzkosti, které vychází přímo z autonomní excitace. Je charakteristická zrychlením tepové frekvence, pocením dlaní a v neposlední řadě také svalovou tenzí. (Martens a kol., 1990)

Somatická úzkost je spíše subjektivním vnímáním objektivních tělesných příznaků zvýšené aktivační úrovně. (Woodman a Hardy, 2001)

Vysoká intenzita somatické úzkosti, která vede k pociťované únavě, svalové tenzi a zvýšené acidóze, která je provázena zhoršenou koordinací, může být subjektivně posuzována dokonce i jako bolest. Vysoká intenzita somatické úzkosti vede k silovému předimenzování pohybu. (Weinberg a Gould, 2007)

Kognitivní složka je mentální složka závodní úzkosti a je spojována s negativním sebehodnocením a negativním očekáváním spojené z nadcházejícího výkonu. Dle Morrise a Marchanta (2004) se projevuje obavami z nebezpečí, které je nereálné a irelevantní. Moran (2004) uvádí čtyři hlavní příčiny vzniku kognitivní úzkosti. A to: selhání, obava z negativního hodnocení ostatními, starost o vlastní zdraví a obava z neznámého. (Píša, 2010)

Výzkumy časových vztahů mezi závody a jednotlivými složkami úzkosti Kareroliotise a Gilla (1987) odhalily, že somatická složka úzkosti je zpočátku méně intenzivní než kognitivní úzkost, ale její intenzita zesiluje jeden den před soutěží a dosahuje vrcholu ve chvíli zahájení závodu. Následně rychle odeznívá. (Píša, 2010)

2.7 Změny sebedůvěry

Weinberg a Gold (2007) označují sebedůvěru jako vnímanou schopnost dosáhnout úspěšně očekávaných cílů.

Sebedůvěra je úzce spjata s kognitivní úzkostí. Závisí na postojích k předešlým výkonům v závodech a také na připravenosti na další nadcházející závod.

Vealey (2001) sebedůvěru považuje nejen za situačně specifický stav, ale zároveň i za podmíněně stálou vlastnost osobnosti. Obě tyto formy prověřil ve výzkumu vztahu sebedůvěry a výkonu, přičemž bylo zjištěno, že lepším prediktorem výsledku je rysová forma závodní sebedůvěry. Rysová forma závodní sebedůvěry se rozumí např. sebedůvěra vzhledem k nadcházející závodní sezóně, stavová závodní sebedůvěra pak představuje přesvědčení jedince, že dokáže úspěšně předvést natrénované dovednosti v nadcházejícím závodě. (Píša, 2010)

2.8 Přehled aktuálních studií

Problematikou závodní úzkosti se zabývají nejen psychologové, ale i sportovní trenéři, kteří by rádi více pochopili své svěřence a lépe je po psychické stránce připravili na závody, aby podávali nejlepší výkony. Čím více studií se tématem závodní úzkosti zabývá, tím je větší šance k lepšímu poznání závodní úzkosti, a co největší eliminaci problémů s ní spojených.

Sportovní gymnastikou a výzkumy spojené se závodní úzkostí se ve světě zabývá mnoho výzkumů. Např. v roce 2019 na řecké univerzitě v Athenách se zabývali zjištěním jednotlivých složek úzkostí na řeckých sportovních gymnastech. Jejich cílem bylo

prozkoumat stav úzkosti a sebevědomí 84 řeckých sportovních gymnastů na řeckých národních soutěžích. Věk probandů byl podobný jako v mém výzkumu, mezi 9-11 lety.

Dotazník CSAI-2 plnili probandi hodinu před závody. Po dokončení závodů a zjištění výsledků ze šestiboje byli probandi rozděleni na dvě skupiny. Ti, co předvedli precizní výkon a ti, kterým se v závodě nedařilo, a předvedli slabší výkon. Pomocí dotazníku zkoumali, stejně jako já ve své diplomové práci, kognitivní a somatickou úzkost a změny sebedůvěry. Jejich výsledky ukázaly, že byly velké rozdíly mezi změnami sebevědomí měřených probandů mezi úspěšnějšími a slabšími gymnasty, avšak nebyly zjištěny žádné významné rozdíly mezi kognitivní a somatickou úzkostí. (Dallas a kol., 2019)

V roce 2016 zkoumali v brazilském městě Bauru, 35 sportovních gymnastek ve věku 13-19 let. Gymnastky byly zkoumány 30 – 60 minut před začátkem závodu. Výzkum spočíval v zodpovězení otázek v dotazníku CSAI-2. Po zodpovězení celého dotazníku byly pro analýzu dat použity výpočty statistik, jako průměr, medián, směrodatné odchylky. Výsledky z každé složky úzkosti pak byly vyhodnoceny jako první a druhá část k zjištění somatické a kognitivní úzkosti: 9-18 bodů nízká míra úzkosti, 19-27 bodů střední míra úzkosti a 28-36 bodů vysoká míra úzkosti. U třetí části dotazníku, otázky týkající se změn sebedůvěry, byla klasifikace obrácená, to znamená, že 9-18 bodů znamená nízká úroveň sebedůvěry, 19-27 střední míra a 28-36 vysoká míra. Výsledky ukázaly, že somatická úzkost byla u sportovních gymnastek hodnocena jako nízká 15,49, stejně tak tomu bylo u kognitivní úzkosti, kde výsledky ukázaly 16,17. U poslední části dotazníku, ke změnám sebedůvěry, byl průměrný výsledek 23,69, což odpovídalo střední míře sebedůvěry. (Moraes, Verardi, Reis, 2016)

Na 80 sportovních gymnastkách analyzovali stavy nálady a složky závodní úzkosti, pomocí dotazníku (CSAI-2, SCAT a BRUMS). Dospěli k výsledkům, které ukázaly, že skupina měřených gymnastek se hodnotila vysokou hladinou napětí, únavy a závodní úzkosti. (Marques a kol., 2019)

Závodní úzkost je zkoumaná nejen ve spojitosti se sportovní gymnastikou, ale také jinými sporty. Mabweazara, a kol., 2016 se snažili přijít ve svém výzkumu na to, jestli může být zjištění kognitivní a somatické úzkosti prediktorem k nadcházejícímu plaveckému výkonu. Jejich výsledky ukázaly, že somatická úzkost se stala významným prediktorem plaveckého výkonu.

Míru závodní úzkosti také zkoumali mezi tenisty v zápasech dvouhry a čtyřhry. (Terry a kol., 1996). Souvislost mezi závodní úzkostí a syndromem vyhoření zkoumali mezi ženskými týmy v hokeji a fotbalu. (Wiggins a kol., 2005)

Závodní úzkostí se také zabývalo mnoho studentů ve svých bakalářských a diplomových pracích. Např. Pavel Kubričan ve své diplomové práci v roce 2008, Vliv vybraných psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké vodě, srovnával zjištěné hodnoty jednotlivých složek úzkosti závodníků ve vodním slalomu s normami pro vrcholové sportovce. Kromě zjištěných hodnot všech tří složek závodní úzkosti, se podařilo zjistit nejčastější předstartovní stavy prožívané závodníky z jeho sledovaného souboru vodních slalomářů. Nepodařilo se ale z jeho výzkumu zjistit, jaký vliv mají jednotlivé složky závodní úzkosti na vlastní výkon ve vodním slalomu na divoké vodě, neboť žádná ze zjištěných hodnot korelačního koeficientu nebyla vyšší než kritická hodnota pro daný soubor $|r| > 0,564$. Podobnou prací se ve stejném roce ve své diplomové práci, Vliv vybraných kondičních a psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu, zabýval David Jančar. Nepodařilo se mu prokázat vliv kognitivní složky závodní úzkosti na výkon sportovce.

3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU

Sportovní výkon je ovlivňován řadou faktorů, mezi kterými psychická odolnost a příprava zastává jednu z hlavních rolí. I při kvalitní přípravě ostatních sportovních složek jako je taktická, technická a kondiční složka může docházet k vychýlení ve sportovním výkonu, za což mohou právě aktuální psychické stavy závodníků.

Josef Dovalil (2009) charakterizuje psychologickou přípravu jako: „cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkových procesů“. Psychologická příprava má zvýšit účinnost ostatních složek tréninku a umožnit sportovci podávat kvalitní a stabilní výkon.

V rámci psychologické přípravy se sportovec věnuje zejména tréninku psychologických dovedností, tedy systematickému a důslednému procvičování mentálních nebo psychologických dovedností, jehož účelem je zlepšování výkonu a zvyšování požitku a uspokojení ze sportovní či fyzické činnosti. Velice důležité je, že tyto psychologické dovednosti a metody se sportovec může naučit a trénovat stejně jako dovednosti fyzické.

Psychologická příprava ovšem neposkytuje okamžité řešení problému – naopak se jedná o dlouhodobý proces, v rámci kterého je zapotřebí se psychologické přípravě a nácviku psychologických dovedností věnovat systematicky a pravidelně. (Weinberg a Gould, 2011)

Specifickou oblastí ve sportu je vedení sportovce nebo sportovců během závodů tzv. koučování. Koučování se dá rozlišit na vedení v závodech v užším a širším slova smyslu. V užším smyslu chápeme koučování jako vedení sportovce v průběhu závodu, tato činnost je většinou možná jen v takových situacích, ve kterých dochází alespoň k minimálnímu kontaktu mezi závodníkem a koučem. V širším slova smyslu je za vedení sportovce v závodě považována i činnost trenéra v době před závodem a po nich. (Perič, Dovalil, 2010)

Do krátkodobé přípravy před závodem lze zařadit všechny prostředky umožňující působení na sportovce, od cesty na sportoviště, příjezdu na sportoviště až po dosažení optimálního předstartovního stavu. Jednou z jejích nejdůležitějších částí je pohovor trenéra se sportovcem, který obvykle mívá několik témat. (Perič, Dovalil, 2010)

Mezi hlavní témata pohovorů trenéra se sportovcem ve sportovní gymnastice patří:

- a. organizační záležitosti
- b. stručná charakteristika soupeře či soupeřů
- c. stav náradí

d. otázky disciplíny a motivace

Stav optimální bojové pohotovosti pomáhají navozovat i rituály a forma rozcvičení.

Činnost trenéra v průběhu soutěže (koučování v užším slova smyslu) je často záležitostí zkušeností a momentálního hodnocení situace trenérem.

Vyžaduje především:

- a. specifický cit pro soutěž
- b. sebekontrolu, chladnokrevnost a včasná rozhodování
- c. strategické schopnosti
- d. odvalu prosadit a uplatnit svoje rozhodnutí
- e. schopnost objektivně hodnotit činnost vlastního sportovce i soupeře (či soupeřů)

Při předávání informací sportovcům by trenér měl dodržovat čtyři hlavní zásady koučování:

1. Informace musí být stručné, jasné a nedvojznačné – při vysoké únavě a psychickém zatížení mají sportovci omezenou kapacitu přijímání informací.

2. Pokyny mají být pozitivní – kouč by se měl pokud možno zdržet negativních hodnocení. Měl by sportovci říct, co má a nikoliv co nemá dělat.

3. Mluvit věcně a klidně – informace by neměly být sdělovány v afektu. Jediná možnost, při které může trenér projevit afekt, je v situaci, kdy chce či potřebuje sportovce „šokovat“.

4. Aktivně pozorovat a chladně rozhodovat – trenér by měl vždy udržovat stálou „periferní“ pozornost a udržet si nadhled a účinnou rozhodovací kapacitu i ve vypjatých okamžicích soutěže. Nemělo by se stát, že mu pro jednotlivosti unikají souvislosti celkového výkonu. (Perič, Dovalil, 2010)

Psychologická příprava tedy není nástrojem pouze pro vrcholové sportovce nebo sportovce, kteří mají psychologický problém. Metod psychologické přípravy může využívat každý, kdo se věnuje jakékoliv sportovní činnosti. Jejím účelem by mělo být především zvýšení požitku ze sportovní činnosti – prostřednictvím odstranění negativních psychických stavů. (Weinberg a Gould, 2011)

Pro hodnocení efektu psychologické přípravy byly provedeny četné studie, ve kterých byla použita psychologická příprava ve sportovním kontextu zahrnující sporty jako golf, karate, lyžování, box, basketbal, volejbal, gymnastiku, baseball, tenis a krasobruslení. 85 % z těchto studií prokázalo pozitivní vliv psychologické přípravy na výkon. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

3.1 Metody a prostředky psychologické přípravy

Metody a prostředky psychologické přípravy slouží k regulaci předzávodních, závodních a pozávodních stavů. Je však také dobré zařazovat je i během tréninku pro lepší procvičení. V těchto metodách a technikách jde o využití slovního působení, vytváření potřebných relaxujících a stimulujících situací i použití psychoterapeutických zásahů.

1. Progresivní relaxace podle Edmunda Jacobsona

Zakladatelem této metody je světově uznávaný americký psycholog Edmund Jacobson (1888-1983). Z vlastních výzkumů přišel na to, že stres a úzkost způsobují stahování svalů a následně se mohou objevit bolesti zad, svalů či kloubů. Metoda je založena na systematickém napínání a uvolňování vybraných kosterních svalů. Cvičení představuje prakticky dobře použitelný způsob jak odstranit svalové přepětí. Jejím smyslem je navodění svalové a s ní zákonitě související psychické autorelaxace, zklidnění, odstranění rušivého napětí, křečovitosti a rozpuštění negativních emocionálních stavů. Jacobson přivedl do povědomí tuto techniku už v roce 1924. (Macháč, Macháčová, Hoskovec, 1985)

2. Schultzův autogenní trénink

Na rozdíl od progresivní relaxace, autogenní trénink využívá představ a autosugestivních formulí. Stejně jako u progresivní relaxace, i u autogenního tréninku se jedná o šest úkolů, které zajistí postupné uvolnění různých částí těla a koncentrací na subjektivní pocity.

Nejprve se vyvolá pocit tíhy v paži, která je dominantní. Následuje pocit tepla, který je rovněž soustředěn nejprve na dominantní paži. Poté se přenáší na druhou ruku a postupně na všechny končetiny. Od pocitů tíhy a tepla se přechází k regulaci srdeční činnosti, kdy je úkolem jedince nahmatání tepu a zajištění klidného, avšak silného pulsu. Poté dochází ke zklidnění dechu se slovy „dech je zcela klidný“. Následuje přesměrování na břišní svaly, ve kterých by jedinec měl pociťovat proudění tepla. Nakonec se myšlenky přesunou k oblasti hlavy, kde dochází k pocitu příjemného chladu na čele. (Kratochvíl, 1997)

U sportovců je autogenní trénink využíván před výkonem, kdy dochází k celkovému zklidnění, kdy se tělesné i psychické funkce dostávají do harmonie. To způsobuje zvýšení soustředění a následný lepší výkon. (Remešová, 2020)

3. Práce s vnitřní řečí

Vnitřní řeč je jev, se kterým se každý z nás setkává během celého dne. Pokaždé, když člověk přemýšlí, vede vnitřní dialog sám se sebou – jedná se o slovní formu myšlení člověka. (Hartl a Hartlová, 2000)

Vnitřní řeč slouží jako mediátor mezi situací, ve které se sportovec nachází a jeho reakcí nebo odpovědí na ni. To, jak sportovec o událostech přemýšlí a jak je hodnotí, přímo ovlivňuje jeho emoce, a tím i jeho pozdější jednání. Např. když gymnastka v závodě na kladině spadne, pomyslí si, že teď už nemá cenu, aby se snažila, protože ještě určitě několikrát spadne, a její myšlenky na neúspěch a realizace jejího myšlení způsobí úzkost a svalové napětí, které jí budou při následujících prvcích na kladině nebo při dokončení celého závodu dělat problémy. Naopak, pokud gymnastka dokáže ovládat svou vnitřní řeč ve svůj prospěch, pomáhá si tak zvyšovat koncentraci, sebevědomí a motivaci, a po pádu z kladiny dokáže dokončit sestavu a celý závod bez problémů tím, že se dokáže motivovat k dokončení sestavy a závodu bez hrubších chyb. (Nemravová, 2016)

Weinberg a Gould (2011) rozlišují tři základní formy vnitřní řeči – pozitivní, negativní a instruktážní. Pozitivní vnitřní řeč pomáhá sportovce motivovat, dodává mu sebevědomí nebo zvyšuje jeho koncentraci. Jedná se o spojení jako „Máš na to“ nebo slova, např. „Teď“. Oproti tomu instruktážní vnitřní řeč probíhá ve formě sebeinstrukcí a pomáhá sportovci zaměřit se především na správnou techniku. Jejím cílem je tedy zejména zlepšení provedení určitého úkonu. Negativní vnitřní řeč je při sportovním výkonu nežádoucí. Je zdrojem úzkosti, sebepodceňování a vede ke ztrátě motivace. Negativní myšlení je hlavní překážkou, která sportovci brání v dosažení jeho cílů. (Remešová, 2020)

Pokud negativní myšlení ovlivňuje výkon sportovce, existují způsoby, jak mu zabránit nebo jak ho změnit do přijatelné podoby. Příkladem takové intervence může být „STOP“ technika. Pokud si sportovec uvědomí své negativní myšlenky, využije konkrétní klíčové slovo (např. „Stop“) nebo gesto (např. tlesknutí), aby tok těchto negativních myšlenek zastavil. Poté je ovšem důležité začít přemýšlet nad něčím jiným – nejlépe přejít k instruktážnímu typu vnitřní řeči a zaměřit tak pozornost na správné provedení činnosti, které se sportovec v danou chvíli věnuje. Klíčové je pro tuto techniku schopnost sebepoznání, aby si sportovec vůbec byl schopen své negativní myšlení uvědomit (Jansa a Dovalil, 2009).

4. Přerámování

Ve chvíli, kdy sportovec začne mít negativní myšlenky, je zapotřebí je tzv. přerámovat – přeměnit na pozitivní (Jansa a Dovalil, 2009). Události, které dříve vyvolávaly úzkost, například výkonové situace, může sportovec přerámovat a nově vnímat jako výzvy a příležitosti k učení.

5. Imaginace

Imaginace, ve sportu nazývanou také „mentálním tréninkem“ nebo „vizualizací“ (pokud převažují zrakové představy), lze v rámci sportovní psychologie definovat jako proces v naší mysli, při kterém dochází k tvoření, nebo opětovnému utváření představ na základě informací uložených v paměti a získaných prostřednictvím vlastní zkušenosti. Tyto představy jsou pod volní kontrolou naší mysli a jejich produkce probíhá bez přítomnosti podnětu, který se ve skutečných podmínkách představované zkušenosti vyskytuje. Tento proces v sobě zahrnuje smyslovou, percepční i afektivní složku. (Nemravová, 2016)

Ve sportovním prostředí může imaginace sloužit k mnoha účelům. Lze ji například využít ke změně úrovně nabuzení a k regulaci aktuálních psychických stavů (např. představa tichého místa za účelem zklidnění), ke zvýšení sebedůvěry, nebo posílení motivace (např. představa úspěšného výkonu), nebo jako nástroj pro nácvik taktiky a strategie (představa jednotlivých kroků během zápasu). V neposlední řadě může mít imaginace pozitivní vliv na průběh rekonvalescence ze zranění (např. sportovec se může učít nové dovednosti prostřednictvím ideomotorického tréninku. (Nemravová, 2016)

Výzkumy prokazují efektivitu imaginace ve sportu a tělesných cvičeních. Mnozí sportovci začali využívat imaginaci pro zlepšení svojí výkonnosti, ale také pro to, aby zlepšili svůj prožitek ve sportu. Studie provedená v United States Olympic Training Center uvádí, že 90 % olympioniků využívalo nějakou formu mentální imaginace, přičemž 97 % z těchto sportovců bylo přesvědčeno, že imaginace napomáhá zlepšení jejich výkonnosti.

Při výzkumech využití imaginace sportovci bylo zjištěno nejčastější použití imaginace v tréninku a závodě, sportovci pak obvykle využívají imaginaci častěji v závodě, než při tréninku. Praktická doporučení poukazují na to, že by trenéři měli provádět správný nácvik imaginace v tréninku, aby sportovci mohli tuto dovednost přenést do závodu, a tak samostatně co nejvíce využít jejího pozitivního efektu. (Šafář, Hřebíčková, 2014)

6. Sebepoznání

Sebepoznání je nezbytné pro získání kontroly nad myšlenkami, pocity a chováním, které jsou zdrojem síly, ale i příčinou selhání při dosahování sportovního výkonu. Sportovci jsou schopni na tomto základě začít systematicky pracovat na nácviku dalších psychologických dovedností. Dobrá znalost sebe sama je samozřejmě základem pro dosažení plného potencionálu člověka a sportovce. Cílem sebepoznání je tedy poznat plně a upřímně vlastní dobré a špatné stránky, vlastnosti, schopnosti, dovednosti, současnou výkonnostní úroveň. Sportovec se učí všímat vlastních myšlenek, pocitů a chování před, během a po perfektním závodě a nepovedeném závodě, nebo po těžkém tréninku či soustředění a zaznamenávat je do tréninkového deníku. Učí se sledovat jejich vliv na vlastní výkon. (Jansa, Dovalil, 2007)

7. Kretschmerův aktivně hypnotický trénink

Kretschmerův aktivně hypnotický trénink je metoda v podstatě – i když ne výhradně – autohypnotická, používající neobsahových i obsahových regulačních prostředků. Umožňuje dosáhnout podobných jevů jako pomocí heterohypnózy nebo Schultzova autogenního tréninku. Pokusná osoba musí být při cvičení aktivní a nikoli pasivní jako při heterohypnóze. Podstata tohoto cvičení je podobná jako podstata Schultzova autogenního tréninku, nebo působení určitých farmak na relaxaci svalstva a tím i na zmírnění úzkostných stavů. (Macháč, Macháčová, Hoskovec, 1985)

Trénink psychických dovedností by měl být ideálně realizován sportovním psychologem, ale ne každý klub má prostředky na zajištění sportovního psychologa, a v takových případech musí být psycholog nahrazen trenérem. V některých případech může být zpočátku program realizován sportovním psychologem, a dále veden trenéry, kteří jsou psychologem instruováni. Zvláště u starších a profesionálních sportovců je více než žádoucí, aby role trenéra a sportovního psychologa byly oddělené. Dobrá spolupráce trenéra a psychologa je však nezbytnou součástí fungování programu.

S nácvikem metod a prostředků psychologické přípravy je dobré začít mimo závodní sezónu, kdy sportovec není pod tlakem závodních výsledků. Nejlepší čas na nácvik je tedy v přechodném nebo přípravném období. Sportovcům může trvat několik měsíců až rok, než do určité míry porozumí některé z psychologických dovedností. Sportovec se nejdříve s technikou musí obeznámit, pochopit možnosti využití a přínosu této metody, a následně určitou psychickou dovednost nacvičit v tréninku tak, aby byla zautomatizována a úspěšně zakomponována do použití ve vlastním závodě.

3.2 Psychologická příprava ve sportovní gymnastice

Rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osoby. Nerespektování této podmínky v průběhu sportovní kariéry může vést ke vzrůstu výkonnosti, ale opravdu mimořádného výkonu může sportovec dosáhnout pouze za předpokladu, že se do výkonu zapojí celá osobnost sportovce, nikoliv pouze svalový aparát. Tuto problematiku nerespektují mnozí sportovní trenéři. Chce-li trenér dosáhnout se svým sportovcem úspěchů, musí proto dokonale poznat jeho osobnost. Poznává jej prostřednictvím jeho projevu v jednotlivých sportovních činnostech. (Sekot, 2004)

Psychologická příprava se někdy ve sportovní gymnastice opomíjí, a to z důvodu, že čas vymezený na trénink neumožňuje zařadit tuto přípravu do tréninkového procesu. Všechny prvky na jednotlivých náradích, které jsou potřebné pro dokonalé zvládnutí náročných sestav, zaberou prakticky celý vymezený čas tréninku. Stává se, že trenéři svým neodborným přístupem své gymnastky místo motivování spíše deprimují a demotivují. Sportovní gymnastiku ve světě často provází skandály různého druhu. V České republice se jedná spíše o ojedinělé případy psychického nátlaku ze strany trenérů a trenerek.

Psychologická příprava je však velice důležitou součástí přípravy. Jak už jsem se zmínila, mnoho trenérů vůbec neklade důraz na psychologickou přípravu v rámci sportovního tréninku, a část trenérů klade psychologickou přípravu za důležitou pouze během závodního období, kdy je důležité, aby gymnastky předváděly nejlepší výkony. Trenéři se pak přiklánějí k nějakému psychologickému provizoriu, a snaží se před závody gymnastky motivovat povzbudivými projevy, nebo např. u menších dětí nějakými odměnami v podobě sladkostí nebo malých dárečků. Při konání důležitých sportovních závodů mohou nastat i vyhocené situace, kdy trenéři své svěřence více než důrazně nabádají k dokonalému výkonu. Nerozpakují se nastínit ani možnost potrestání při následujícím tréninku např. pohrůzkou vícenásobného opakování pokaženého prvku nebo neúměrného posilování. Po skončení závodů a jejich zhodnocení je ve zvyku říci to např. slovy „Příště to bude určitě lepší a nespadneš“, anebo „Kdyby se ti to takhle povedlo i na příštích závodech, máš určitě šanci na medaili“. Tímto však většinou končí psychologická příprava ze strany trenéra.

Psychologická příprava by měla probíhat nejen v závodním období, ale také v tréninku i mimo závody. V trénincích při učení nových gymnastických prvků, gymnastky často limituje strachová bariéra. Jedním z takových prvků je např. letový prvek na bradlech, kdy gymnastka na vyšší žerdi předvádí salto, které znamená se pustit žerdi,

udělat salto a zase se zpátky chytout žerdi a pokračovat v sestavě. Mnohdy se stává, že se gymnastka žerdi jen dotkne, spadne a nedokáže se chytout. Trenéři často gymnastkám radí, že důvod jejich selhání je pouze v jejich hlavě. A právě u takových případů je vhodné zařadit do tréninku i psychologickou přípravu.

Psychologická příprava je také velice důležitá během gymnastických soustředění, kdy jsou gymnastky během letního soustředění po pár týdnech volna opět vtaženy do tréninkového režimu, a může to být ze začátku náročnější se znovu adaptovat na větší zátěž, méně spánku nebo např. změnu jídelníčku. Aby to gymnastky zvládly bez psychických problémů, je dobré zařadit na soustředění psychologickou přípravu.

Lidský organismus je schopný se přizpůsobit nové situaci, a právě na tomto předpokladu je založen modelový trénink, který dokáže narušit stereotyp a navodit jinou stresovou atmosféru. Pokud bude sportovec po delší dobu vystavován stresovým podmínkám, dokáže se na ně adaptovat a zvyknout si na ně. Proto je dobré zařazovat do běžných tréninků tréninky s modelovými situacemi závodů pro zvyšování odolnosti sportovce. Znamená to např. před závody zařadit trénink, kdy budou pozváni rodiče, příbuzní, kamarádi nebo ostatní členové sportovního klubu a udělá se tzv. závod nanečisto.

Další možností je změna trenéra při dopomoci u sestavy s obtížnými prvky na bradlech, změna prostředí nebo změna obvyklého náradí.

K tomuto tématu bych ještě ráda zmínila, že sportovní gymnastky na vrcholové úrovni trénují ve dvou, někdy i ve třech fázích denně. Tréninky se liší tím, jaké období ve sportu zrovna probíhá, jestli je předzávodní, závodní nebo období po závodech. Cílem sportovního tréninku ve sportovní gymnastice je dosažení individuální vrcholové výkonnosti na základě využití všech sportovních složek sportovní přípravy (motoricko-funkční, technické, taktické a psychologické). Profesionální sportovní gymnastky, převážně v zahraničí, mají v dnešní době možnost spolupráce s profesionálními psychology, kteří jim pomáhají překonávat psychické překážky a nalézt optimální psychickou pohodu.

Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti. Přitom rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti a ne, jak se často děje, pokládat deformaci sportovcovy osobnosti za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci. (Vaněk, 1984)

3.3 Psychické nároky ve sportovní gymnastice

Psychické nároky ve sportovní gymnastice se každým rokem zvyšují. Hlavním důvodem je, že oproti minulým dobám, je dnes k vrcholným gymnastickým výkonům třeba mnohem vyšší úroveň pohybových a obratnostních schopností. Nárůst výkonnosti je prezentován zvyšující se obtížností zařazovaných gymnastických dovedností do závodních sestav v jednotlivých disciplínách gymnastického víceboje. (Chrudimský, Štefl, 2011)

Nemožnost splnit nadměrné požadavky trenérů a neustále se zvyšující kvality sportovní gymnastiky vede k frustracím a pocitu selhání. Mnoho gymnastů a gymnastek ukončují svojí kariéru velice brzy a to na přelomu 12 – 13 roku. Hlavním důvodem pro ukončení jejich gymnastické kariéry bývá právě frustrace např. z neúspěšné sezóny, nebo z dlouhodobějšího neúspěchu. Dlouhodobější neúspěch většinou znamená nějaký delší časový úsek, kdy se gymnastka nebo gymnasta snaží naučit nový prvek. Tento prvek znamená vyšší obtížnost, která je potřebná při skládání nových závodních sestav. I přes veškerou námahu sportovce se prvek nedokáže naučit, anebo mu např. brání strachová bariéra, která se mohla objevit nějakým nepříjemným pádem či zraněním během nácvičku daného prvku. Strachová bariéra se více objevuje u gymnastek, protože co se týče strachu, gymnasté jsou obecněji odvážnější a neprojevují strach tolik jako gymnastky.

Dalším důvodem pro ukončení sportovní kariéry v brzkém věku, může být odmítnutí obětovat danému sportu téměř všechnen volný čas, a raději trávit čas s kamarády nebo provozováním dalších koníčků.

Sportovní gymnastika tedy z pohledu psychických nároků klade velký důraz na trpělivost, jelikož některé prvky, nebo třeba i lepší výsledky na závodech, jsou dosaženy až v delším časovém horizontu. Dále je to odolnost vůči neúspěchu, sportovní gymnastika má na závodech vždy jen jeden pokus (kromě přeskoků, kdy jsou v závodě povoleny dva skoky), to znamená, že sportovec se musí naučit přijmout fakt, že i přes to, že některé sestavy dokáže gymnasta nebo gymnastka zacvičit bez hrubších chyb v tréninku několikrát za sebou, v závodě může zkazit i lehčí prvek.

Neméně důležitá je ve sportovní gymnastice soustředěnost, sportovní gymnastika, jak jsem zmiňovala v úvodu, je senzomotorický sport s vysokými nároky na koordinaci. Na každý prvek, ať je to salto na kladině, nebo prošvihlý skok, veletoč na bradlech nebo dvojné salto, je potřeba se oprostit od jakýchkoliv jiných podnětů a plně se soustředit na svůj výkon.

Poznání osobnosti sportovce lze poměrně dobře poznat pomocí psychologických testů osobnosti, které jsou součástí psychodiagnostiky. Díky těmto psychodiagnostickým metodám lze určit vlastnosti a charakter osobnosti, včetně temperamentu, superkompenzačního efektu, morálně volných vlastností, sociální role i jeho výkonové motivace. Největší důraz je kladen na temperament, který je z velké části geneticky podmíněn, a vypovídá o jednání, reagování, charakteru a chování osobnosti.

Při respektování temperamentu sportovce a jeho typických projevů můžeme ve sportu dosahovat značných úspěchů ve spolupráci s psychologem nebo s koučem. (Sekot, 2004)

Nelze však přehlédnout skutečnost, že vrcholových sportovních výkonů lze v současné době dosáhnout nejen na základě talentu, úsilí, dlouholetým a profesionálním tréninkem, ale důležitý je i dobrý zdravotní stav sportovce. Trénink vrcholových sportovců je ukázkou možnosti rozvoje fyzických i psychických schopností člověka. (Svoboda, 1980)

3.4 Dotazník

Ve společenských vědách o člověku existuje mnoho výzkumných otázek, na které je obtížné hledat odpovědi ptaním se jednotlivých lidí tváří v tvář. Zvláště tam, kde potřebujeme jednu a tutéž sadu otázek zadat velkému počtu lidí, bude výhodnější, když jim ji zadáme najednou simultánně. Dotazník v jeho základní podobě není nic jiného než standardizované interview předložené v písemné podobě. (Ferjenšík, 2010)

Výhody dotazníku:

- Úspora času a finančních prostředků
- Data lze obvykle lépe kvantifikovat
- Snadná metoda diagnostiky

Nevýhody:

- Menší pružnost (např. nelze klást doplňující otázky)
- Formulace otázek nemusí být dostatečně srozumitelná všem
- Obvykle nižší věrohodnost dat (zařazení tzv. lžiškore sice umožní vyřadit nejméně věrohodné sety odpovědí, neumožňuje však přiblížit se k pravdivým odpovědím) (Ferjenšík, 2010)

4 CÍLE, VĚDECKÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

4.1 Cíle

Cílem práce je deskripce úrovně jednotlivých složek závodní úzkosti a hodnocení jejich vztahu s věkem a délkou gymnastické kariéry u sportovních gymnastek z pražského oddílu v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky.

Výše zmíněného cíle bude dosaženo splněním následujících úkolů, mezi které na prvním místě spadalo vyhodnocení všech tří složek závodní úzkosti pomocí dotazníku CSAI-2 (The Competitive State Anxiety-2). Dále vypočítat potřebné hodnoty k výsledkům, následně vytvořit grafy a vyhodnotit získané výsledky.

4.2 Vědecké otázky

Jaká je úroveň jednotlivých složek závodní úzkosti u sportovních gymnastek v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky?

Jaké jsou vztahy mezi jednotlivými složkami závodní úzkosti, věkem a délkou gymnastické kariéry?

4.3 Hypotézy

Hypotéza 1. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje somatická úzkost.

Hypotéza 2. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje kognitivní úzkost.

Hypotéza 3. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se zvyšuje sebedůvěra.

Hypotéza 4. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje somatická úzkost.

Hypotéza 5. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje kognitivní úzkost.

Hypotéza 6. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se zvyšuje sebedůvěra.

5 METODY A POSTUP ŘEŠENÍ

5.1 Metodika výzkumu

Práce má charakter empiricko-teoretického šetření s využitím prvků kvantitativního výzkumu. Konkrétně se jedná o jednorázovou průřezovou studii, která by se dala na základě cílů definovat jako deskriptivní a korelační studie.

Ke zjišťování závodní úzkosti jsem využila dotazníkovou metodu – standardizovaný dotazník. Je to technika výzkumu, kdy potřebné informace získáme prostřednictvím písemného dotazu. (Ferjenčík, 2006)

Tento dotazník obsahuje 27 otázek (viz příloha II), na které respondenti odpovídají odpověďmi: vůbec ne / trochu / spíše ano / velmi. Výhoda tohoto typu dotazníku je, že data mohou být snadno sečtena a porovnána. Nevýhoda standardizovaného dotazníku je omezený rozsah platnosti odpovědí.

Sestavený dotazník CSAI-2 neboli The Competitive State Anxiety Inventory-2 pro zjišťování závodní úzkosti, který patří v současnosti k nejpoužívanějším diagnostickým a výzkumným nástrojům v oblasti soutěžní úzkosti, jsme po konzultaci s PhDr. Ivanou Harbichovou, Ph.D., vybraly jako nejvhodnější ke zjištění závodní úzkosti u sportovních gymnastek. Tento dotazník je použitelný ke studii vztahu výkonu a specifikovaných komponentů soutěžních stavových úzkostí. Je také určen k diagnostice individuálně optimální úrovně stavové soutěžní úzkosti ve všech sportovních odvětvích. Dotazník o stavu úzkosti obsahuje 27 položek, které jsou rozloženy tak, aby zjistily kognitivní a somatickou úzkost a změny sebedůvěry.

Před samotným testováním jsem nejprve všechny účastníky, i jejich zákonné zástupce (probandům ještě nebylo osmnáct let), seznámila s průběhem celého testování. Aktuálně působím jako jejich trenér, a proto mám k probandům blízky vztah. Myslím, že pozice trenéra přispívá k tomu, že samotné testování má skutečně věrohodný charakter (relevantnost).

Sportovní gymnastky v ČR prochází závodním programem, kdy na jednotlivých závodech plní tzv. výkonnostní stupně (VS). Nejmladší začínají VS 1, pokračují VS 2 a VS 3. Dále následují kadetky, juniorky a ženy. Pokud gymnastka nezvládne daný VS splnit v požadovaném věkovém rozpětí, zůstane v kategorii B. V této kategorii je nižší četnost tréninků a závody, kterých se účastní, mají podstatně menší obtížnostní požadavky.

Účast na závodech ve sportovní gymnastice je velice stresující. Samozřejmě záleží, o jaký typ závodů se jedná. Ve sportovní gymnastice se pořádají závody pohárové, přebornické, mistrovské, reprezentační, nebo pouze víkendové.

Svůj výzkum jsem plánovala uplatnit při závodech přebornických anebo mistrovských. V přebornických závodech se většinou jedná o postup na Mistrovství ČR, nebo se gymnastka snaží splnit výkonnostní stupně.

Z důvodu celosvětové pandemie covid19 a vládních opatření ke zmírnění epidemiologické situace v České republice byly všechny závody zrušeny, anebo přesunuty na podzim/zima roku 2021. Po konzultaci s vedoucí práce PhDr. Ivanou Harbichovou, Ph.D., jsme se rozhodli, že diplomovou práci budeme modifikovat a u probandů během klasického tréninku se pouze snažit navodit závodní atmosféru. Vzhledem k pandemii byla uzavřena i veškerá sportoviště. Náš oddíl je veden jako vrcholové středisko, gymnastky, které figurují v diplomové práci, mají Úřadem práce schválené profesionální smlouvy – žádost o povolení činnosti dítěte (§ 122 odst. 3 a 4 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů), a proto bylo možné je testovat přímo v tréninku i během vládních opatření.

Samostatné testování probíhalo několik dnů na konci března. Před zrušením gymnastických závodů v celé České republice jsme se s gymnastkami připravovaly na závody výkonnostních stupňů, které jsou jedny z nejdůležitějších závodů v celém roce. Jedná se o závody, kde mohou gymnastky plnit výkonnostní stupně pouze do dovršení určitého věku. K dosažení každého výkonnostního stupně má gymnastka přibližně dva roky. V rozsahu této doby musí splnit daný limit na určených závodech. Pokud gymnastka nesplní daný stupeň v daném období, zůstává v kategorii B, kde už nelze působit na reprezentační úrovni české reprezentace. Jedná se tedy o psychicky velice náročné závody. Na tyto závody jsou předepsané sestavy s prvky, které jsou pro všechny gymnastky stejné. Sestavy na výkonnostní stupně trénujeme přibližně 2 měsíce před prvními závody. K testování jsem tedy použila trénink s nácvičkou povinných sestav na nejobávanějším nářadí z celého ženského čtyřboje, a to na kladině. Po rozlosování začali závodnice s půlhodinovým závodním rozcvičením v tělocvičně, potom se přesunuly na 10-ti minutové závěrečné rozcvičení na kladině. Před samotným dotazováním každá závodnice 30 vteřin procvičovala prvky na kladině. Tento postup jsem zkopírovala ze závodních přeborů, aby byla atmosféra závodu co nejvíce identická. Samotné dotazování probíhalo jednotlivě, s každou gymnastkou podle výše uvedeného dotazníku, a před začátkem plnění

dotazníku jsem se ještě každého probanda zeptala na pár informací k lepší interpretaci výsledků. Informace obsahovaly věk, váhu, výšku a délku gymnastické kariéry o každé gymnastce. Ze získaných informací o váze a výšce jsem každé gymnastce vypočítala body mass index. Výpočet BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška (m)².

5.2 Popis sledovaného souboru

Výzkumný soubor se skládal z N = 18ti sportovních gymnastek z pražského klubu na Praze 1, SK Hradčany, v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky, kterým byl administrován multidimenzionální dotazník CSAI-2.

Průměrný věk měřených gymnastek byl 10,5 roku, směrodatná odchylka byla 1,72. Další informace jsou uvedeny v tabulce 4 Naměřených a vypočítaných hodnot. Měřené sportovní gymnastky plní závodní program v kategorii „A“ a jsou registrované pod Českou gymnastickou federací. Všechny testované gymnastky nejprve prošly minimálně roční přípravou v gymnastické přípravce ve sportovním oddílu. Kromě základní gymnastické přípravy, jako zpevnění, posílení a rozvoje flexibility, si osvojí základní gymnastické dovednosti (přemety stranou, stoje na rukách, výmyky na bradlech apod). Po ročním tréninku v gymnastické přípravce je trenéři vybírali do závodních družstev.

Gymnastky, které plní závodní program v kategorii „A“, mají tréninky 5x týdně, a to v pondělí až pátek ve čtyřhodinových tréninkových intervalech a tříhodinový trénink v sobotu dopoledne. Několikrát do roka se také účastní víkendových tréninků v jiných sportovních klubech v České republice a dvou soustředěních během letních prázdnin. Prázdninové soustředění trvá dva týdny. První týden soustředění probíhá v přírodě, jedná se o týden pro zlepšení kondice gymnastek pomocí posilování venku, běháním, výlety a jinými doplňkovými sporty. Druhý týden soustředění, většinou ke konci srpna, probíhá v tělocvičně, jedná se spíše o aklimatizaci a vrácení gymnastek zpět do tréninkového procesu.

5.3 Metodika sběru, analýzy a vyhodnocení dat

Pro svoji diplomovou práci jsem získávala data pomocí dotazníku CSAI-2. Tento dotazník slouží ke zjišťování jednotlivých složek závodní úzkosti, a to konkrétně ke zjištění somatické a kognitivní úzkosti, a ke zjištění změn sebedůvěry. Každá z těchto složek se zjišťuje pomocí 9 otázek.

Pro zpracování dat byly využity základní deskriptivní statistiky a pro testování hypotéz o korelacích byl zvolen Pearsonův korelační koeficient.

Tabulka 1 Otázky na zjištění somatické úzkosti

Somatická úzkost
Jsem nervózní
Cítím se vynervovaná
Cítím tělesné napětí
Svírá se mi žaludek
Tělo mám relaxované
Cítím, jak mi buší srdce
Mám žaludek jak na vodě
Mám studené a/nebo zocené ruce
Cítím v těle ztuhlost

Tabulka 2 Otázky na zjištění kognitivní úzkosti

Kognitivní úzkost
Z tohoto závodu mám obavy
Pochybuji o sobě
Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohla
Bojím se, že prohrají
Bojím se, že to pod tlakem nezvládnou
Bojím se, že můj výkon bude slabý
Mám obavy, že nedosáhnu svého cíle
Mám obavy, že svým výkonem zklamu ostatní
Obávám se, že se nedokážu soustředit

Tabulka 3 Otázky ke zjištění změn sebedůvěry

Změny sebedůvěry
Cítím se klidná a uvolněná
Cítím se v pohodě
Věřím si
Cítím se bezpečně
Jsem si jistá, že tuto výzvu zvládnou
Jsem si jistá, že předvedu dobrý výkon
Cítím se psychicky uvolněně
Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle
Jsem si jistá, že to i pod tlakem zvládnou

Na každou otázku z dotazníku se odpovídalo vůbec ne (1) / trochu (2) / spíše ano (3) / velmi (4). Z každé části jsem sečetla odpovědi, a tím jsem získala hrubé skóre každé složky závodní úzkosti. Dále bylo potřeba vypočítat BMI (body mass index) u každé gymnastky. Výpočet BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška (m)². Následně jsem všechny zjištěné informace vložila do tabulky. (viz tabulka 4 Naměřených a zjištěných hodnot).

Dále jsem vypočítala průměry a směrodatné odchylky všech získaných dat, pro zjištění korelace jsem vypočítala Pearsonův korelační koeficient. Výpočty korelací jsou zobrazeny v tabulce 5 Korelace jednotlivých složek úzkosti k věku, ke gymnastické kariéře a body mass indexu, v tabulce 6 můžeme vidět zjištěné normy od Martens, 1990 pro vrcholové sportovce.

V další části výsledků jsou získané výsledky zobrazeny v grafech. V grafech vidíme závislost mezi jednotlivými složkami závodní úzkosti a věkem, délkou gymnastické kariéry a body mass indexem. Pod grafy jsou potvrzeny nebo vyvráceny předem formulované hypotézy.

6 VÝSLEDKY

Do výsledků výzkumu jsou zaznamenána data získaná z dotazníku CSAI-2 a dále také základní informace o našich měřených probandech (věk, výška, váha a délka gymnastické kariéry). Z dat o věku a výšce jsem vypočítala body mass index.

Ve výsledcích jsem se zaměřila na vzájemné vztahy mezi složkami závodní úzkosti a věkem, délkou gymnastické kariéry a body mass indexem. Pro zjištění korelačního koeficientu bylo potřeba vypočítat Pearsonův korelační koeficient.

Hodnoty zjištěné z dotazníku CSAI-2 jsou zpracovány a zobrazeny v tabulce 4 Naměřených a vypočítaných hodnot.

V tabulce 5 Korelace jednotlivých složek úzkosti k věku, ke gymnastické kariéře a body mass indexu jsou zobrazeny výpočty Pearsonova korelačního koeficientu. Druhá část výsledků je zobrazena pomocí grafů, kde jsou zaznamenány výsledky z tabulek. Grafy zobrazují závislosti mezi somatickou úzkostí a věkem, délkou gymnastické kariéry a body mass indexem, závislost mezi kognitivní úzkostí a věkem, délkou gymnastické kariéry a body mass indexem, závislost mezi změnou sebedůvěry a věkem, délkou gymnastické kariéry a body mass indexem.

Pro srovnání hodnot složek závodní úzkosti jsem přidala tabulku 6. Naměřených hodnot od Martense, 1990 pro vrcholové sportovce, kde můžu porovnat výsledky naměřené u mých probandů a výsledky žen u vrcholových sportovců.

V tabulce 4 Naměřených a vypočítaných hodnot vidíme základní informace o každé změřené gymnastce, věk, váhu, výšku, délku gymnastické kariéry a výpočet body mass indexu. Dále v tabulce můžeme vidět hodnoty zjištěné z dotazníku CSAI-2, které jsou uvedeny u každé gymnastky. Kvůli srovnání zjištěných hodnot s dalšími výzkumy, jsem vypočítala aritmetický průměr a směrodatnou odchylku u všech tří složek závodní úzkosti celé testované skupiny. V tabulce také najdeme výpočet korelace jednotlivých složek závodní úzkosti k věku, délce gymnastické kariéry a body mass indexu.

Výsledky práce tedy ukázaly, že věk souvisí se somatickou a kognitivní úzkostí, přičemž obě složky závodní úzkosti se s narůstajícím věkem zvyšují. Mezi věkem a sebedůvěrou nebyl u mladých gymnastek nalezen žádný vztah. Délka sportovní kariéry pozitivně souvisela se somatickou úzkostí a sebedůvěrou, ale neměla vztah ke kognitivní úzkosti.

Tabulka 4 Naměřených a vypočítaných hodnot

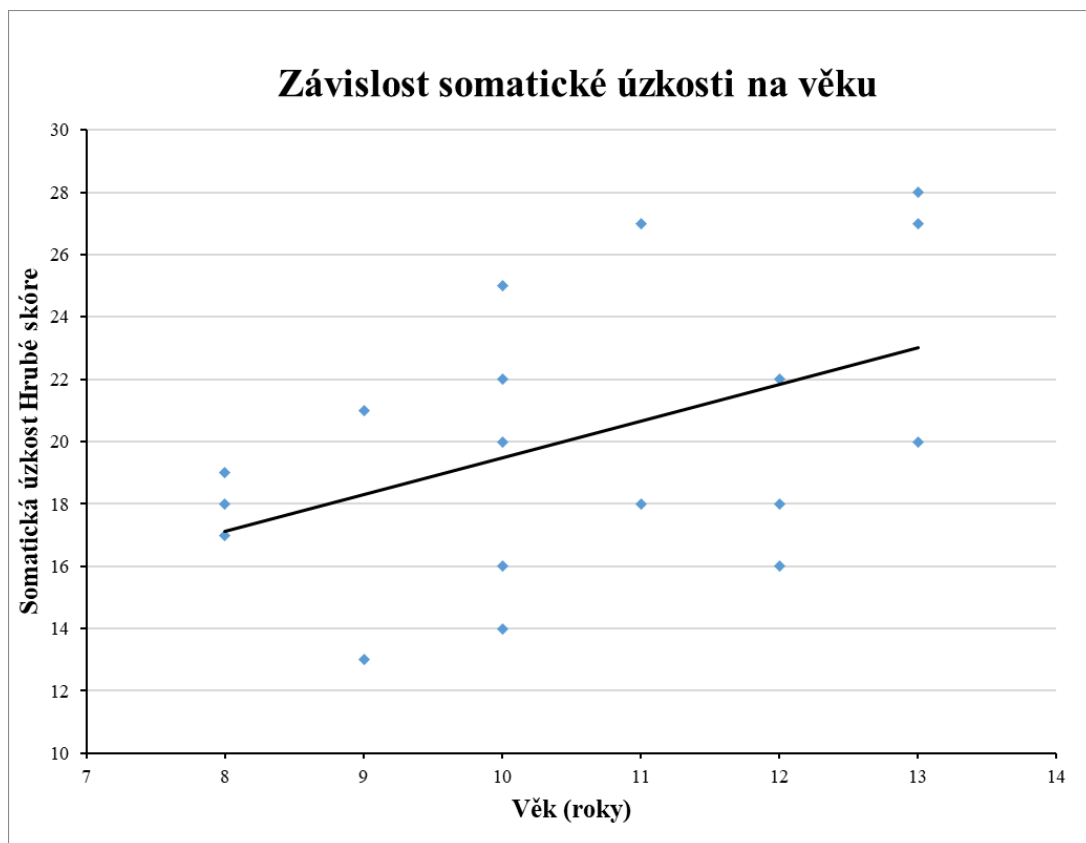
Gymnastka	Věk (roky)	Váha (kg)	Výška (cm)	Gymnastická kariéra (roky)	Body mass index	Somatická úzkost Hrubé skóre	Kognitivní úzkost Hrubé skóre	Sebedůvěra Hrubé skóre
č. 1.	8	27	128	6	16,48	18	17	23
č. 2.	10	29	131	3	16,90	22	31	16
č. 3.	8	22	124	3	14,31	19	17	26
č. 4.	10	28	134	5	15,59	16	22	18
č. 5.	10	32	140	6	16,33	25	30	24
č. 6.	11	28	138	7	14,70	27	25	25
č. 7.	9	32	143	7	15,65	21	20	24
č. 8.	12	39	151	5	17,10	22	27	15
č. 9.	12	33	142	8	16,37	18	21	25
č. 10.	13	38	154	9	16,02	27	23	19
č. 11.	13	41	159	6	16,22	28	26	22
č. 12.	12	34	144	7	16,40	16	20	26
č. 13.	13	39	147	9	18,05	20	17	24
č. 14.	10	31	145	5	14,74	14	13	24
č. 15.	10	29	137	5	15,45	20	15	26
č. 16.	8	25	135	3	13,72	17	19	18
č. 17.	9	27	134	4	15,04	13	13	20
č. 18.	11	38	156	7	15,61	18	14	28
Aritmetický průměr	10,50	31,78	141,22	5,83	15,82	20,06	20,56	22,39
Směrodatná odchylka	1,72	5,45	9,70	1,89	1,07	4,44	5,56	3,81

Tabulka 5 Korelace jednotlivých složek úzkosti k věku, ke gymnastické kariéře a body mass indexu

	Somatická úzkost Hrubé skóre	Kognitivní úzkost Hrubé skóre	Sebedůvěra Hrubé skóre
korelace k věku	0,46	0,30	0,00
korelace ke gymnastické kariéře	0,33	-0,01	0,38
korelace k body mass index	0,25	0,37	-0,14

Tabulka 6 Zjištěné normy od Martens, 1990 pro vrcholové sportovce

norma	Somatická úzkost		Kognitivní úzkost		Sebedůvěra	
	skóre	směrodatná odchylka	skóre	směrodatná odchylka	skóre	směrodatná odchylka
ženy	17,98	5,2	20,11	5,42	24,56	5,33

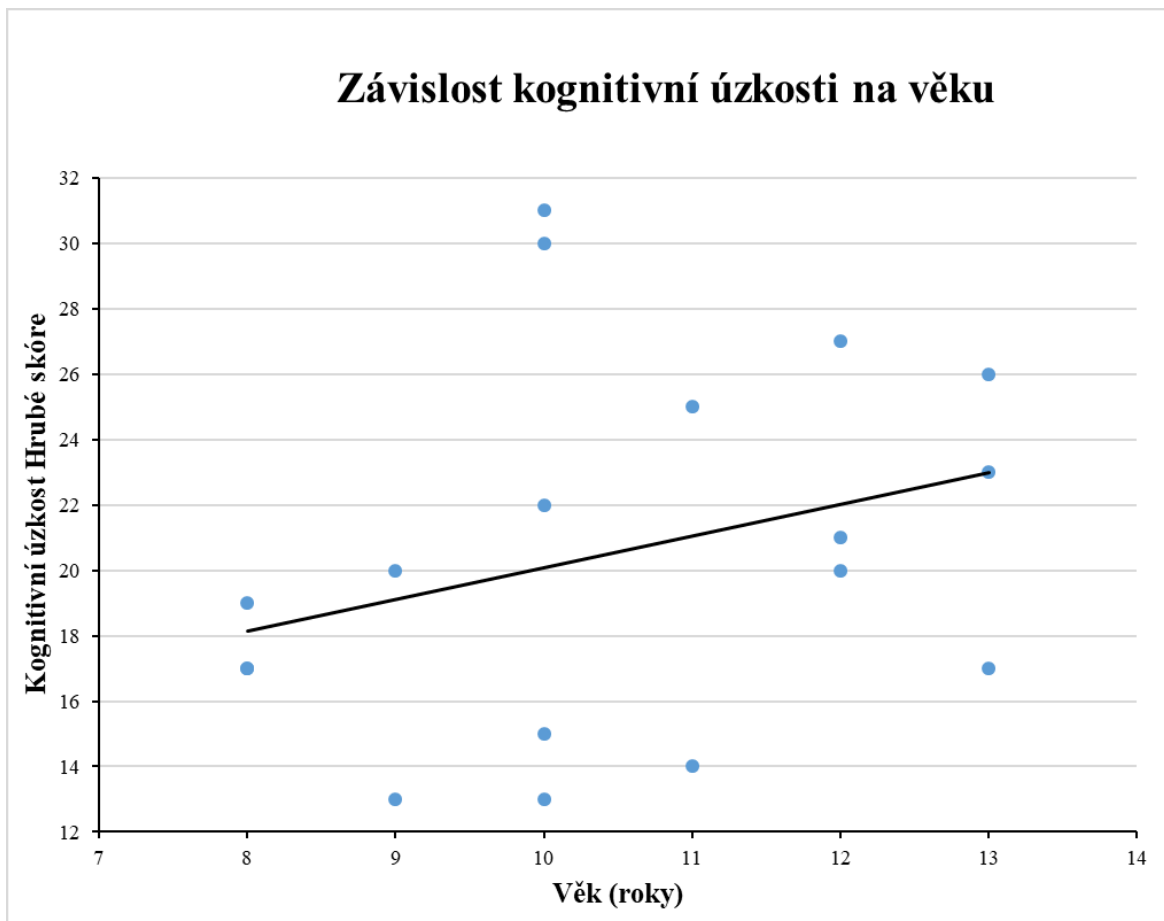


Graf 1 Závislost somatické úzkosti na věku

Na prvním grafu můžeme vidět závislost somatické úzkosti na věku. Somatická úzkost stoupá s věkem gymnastky.

Hypotéza 1. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje somatická úzkost.

Hypotéza 1. byla vyvrácena, jelikož s navyšujícím věkem gymnastek se zvyšuje somatická úzkost.

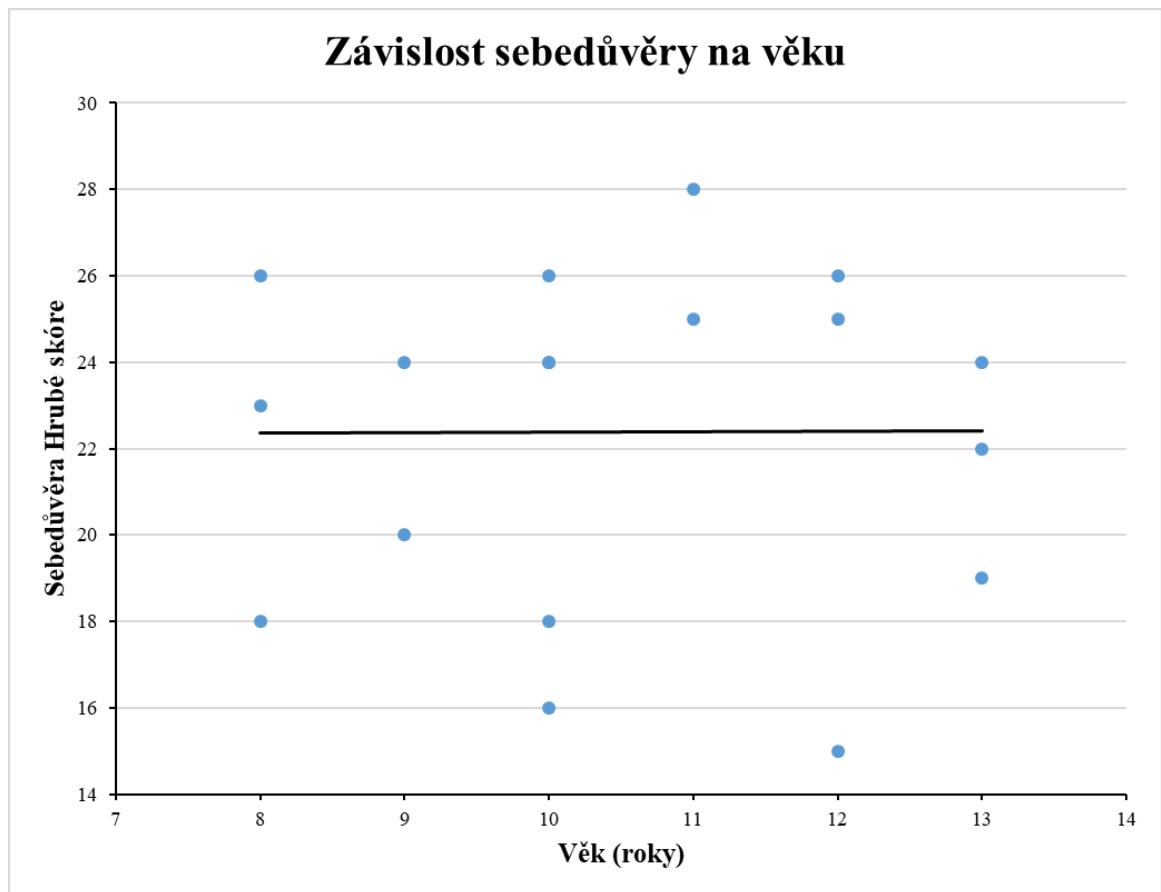


Graf 2 Závislost kognitivní úzkosti na věku

Na druhém grafu vidíme závislost kognitivní úzkosti na věku. I kognitivní úzkost stoupá s věkem gymnastky.

Hypotéza 2. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje kognitivní úzkost.

Hypotéza 2. byla vyvrácena, jelikož s navyšujícím věkem gymnastek se zvyšuje kognitivní úzkost.

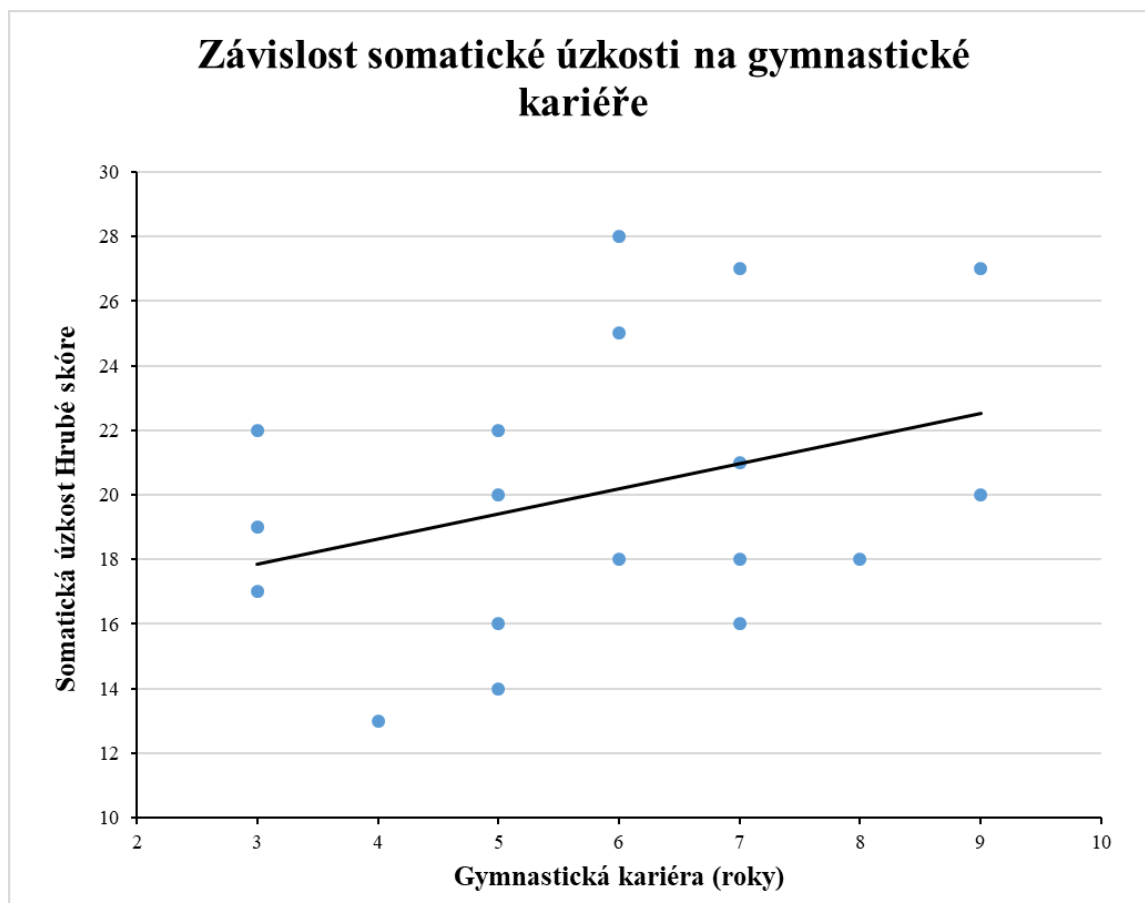


Graf 3 Závislost sebedůvěry na věku

Na třetím grafu vidíme závislost sebedůvěry na věku. Sebedůvěra s věkem nestoupá ani neklesá a její křivka je neměnná.

Hypotéza 3. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se zvyšuje sebedůvěra.

Hypotéza 3. byla vyvrácena, jelikož s navyšujícím věkem gymnastek sebedůvěra ani nestoupá, ani neklesá.

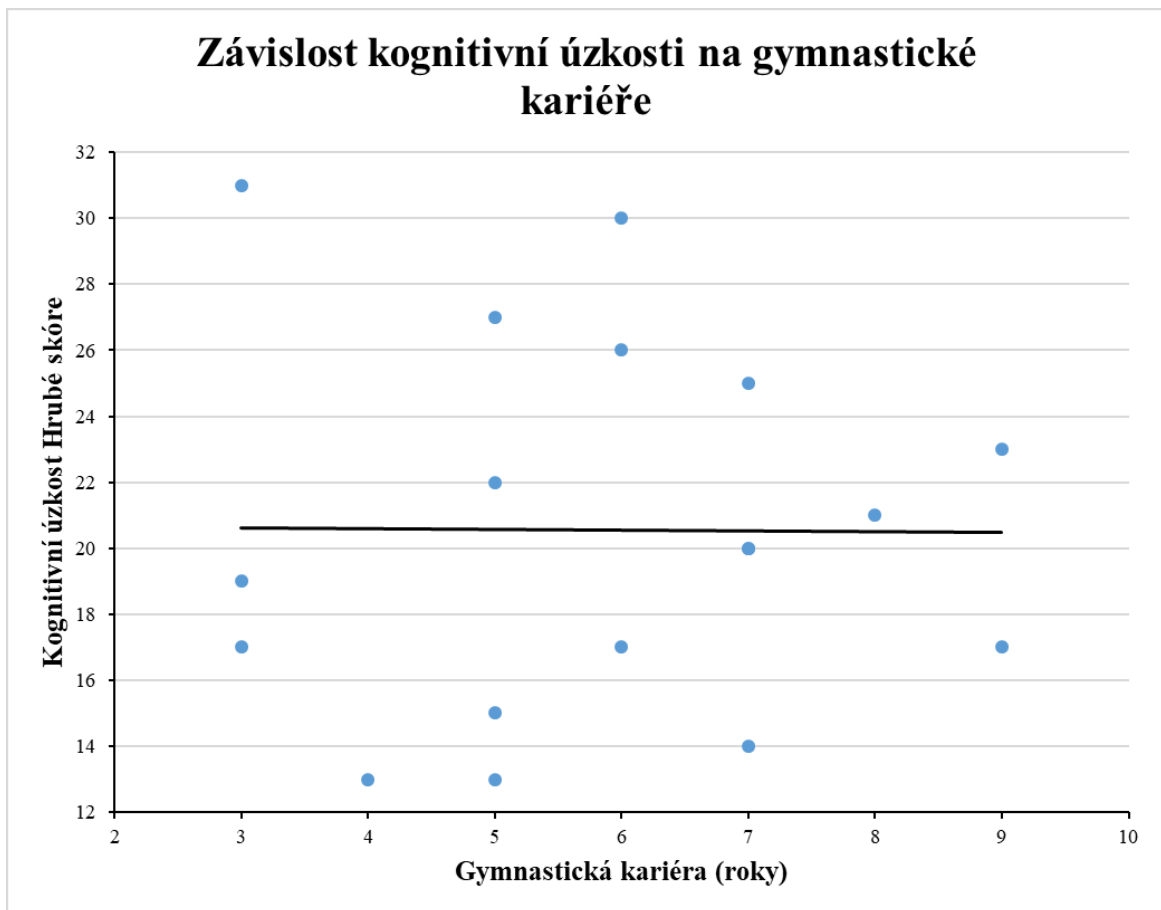


Graf 4 Závislost somatické úzkosti na gymnastické kariéře

Na čtvrtém grafu vidíme závislost somatické úzkosti na gymnastické kariéře gymnastek. Somatická úzkost stoupá s delší gymnastickou kariérou.

Hypotéza 4. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje somatická úzkost.

Hypotéza 4. byla vyvrácena, jelikož s navyšující se délkou sportovní kariéry se zvyšuje somatická úzkost.

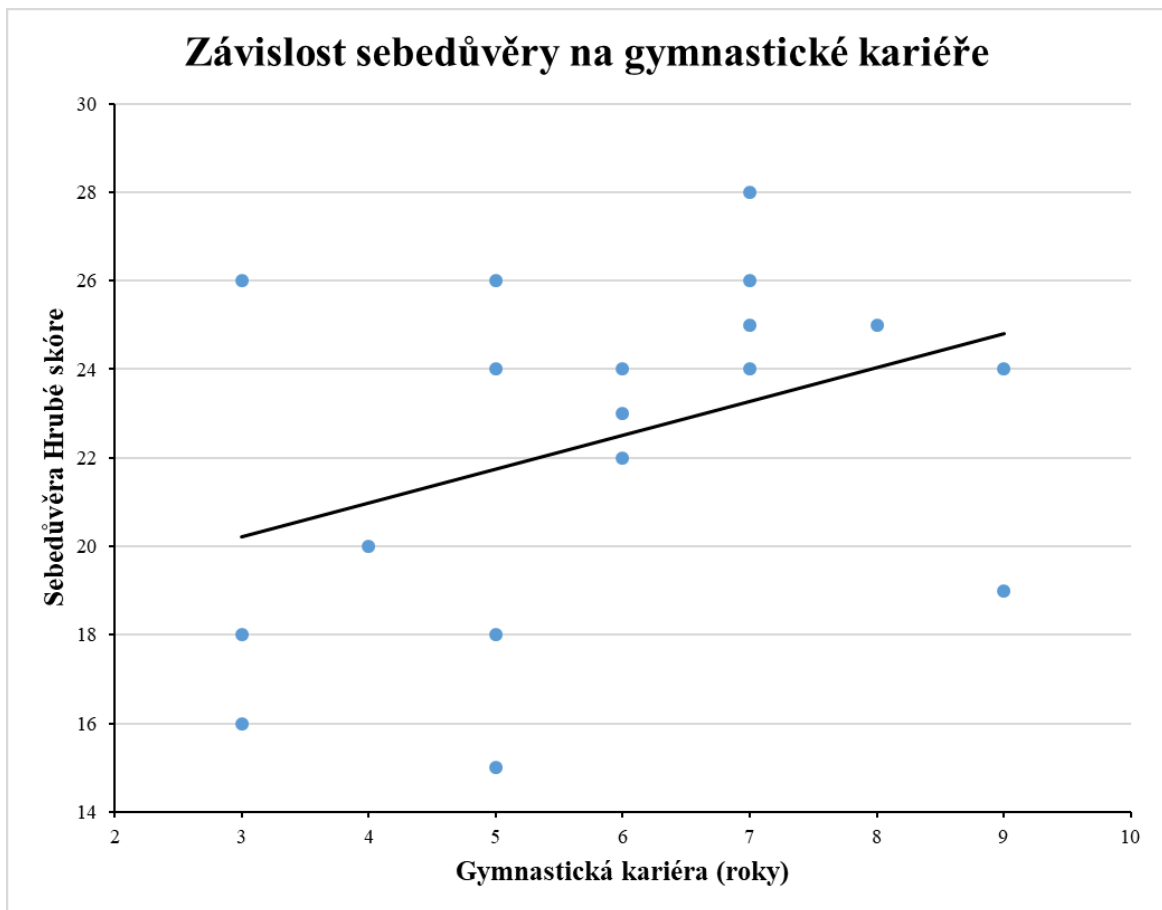


Graf 5 Závislost kognitivní úzkosti na gymnastické kariéře

Na pátém grafu vidíme závislost kognitivní úzkosti na gymnastické kariéře gymnastek. Její křivka je stabilní a nemění se.

Hypotéza 5. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje kognitivní úzkost.

Hypotéza 5. byla vyvrácena, jelikož s navyšující se délkou sportovní kariéry kognitivní úzkost nestoupá ani neklesá.

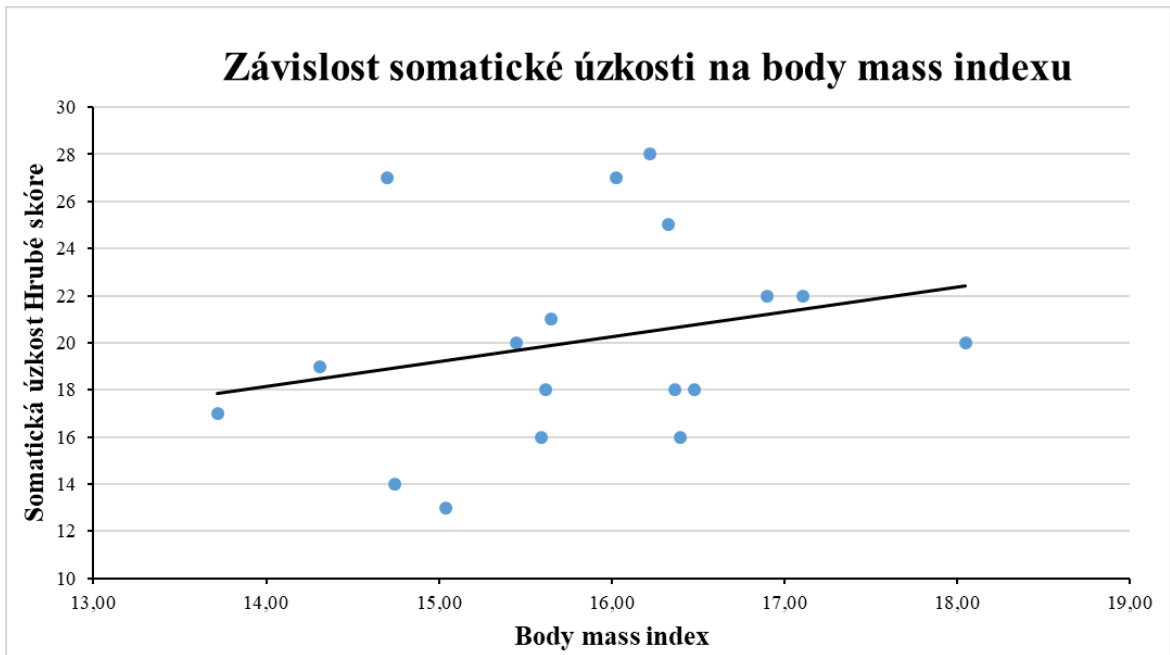


Graf 6 Závislost sebedůvěry na gymnastické kariéře

Na šestém grafu vidíme závislost sebedůvěry na gymnastické kariéře gymnastek. Sebedůvěra stoupá s delší gymnastickou kariérou.

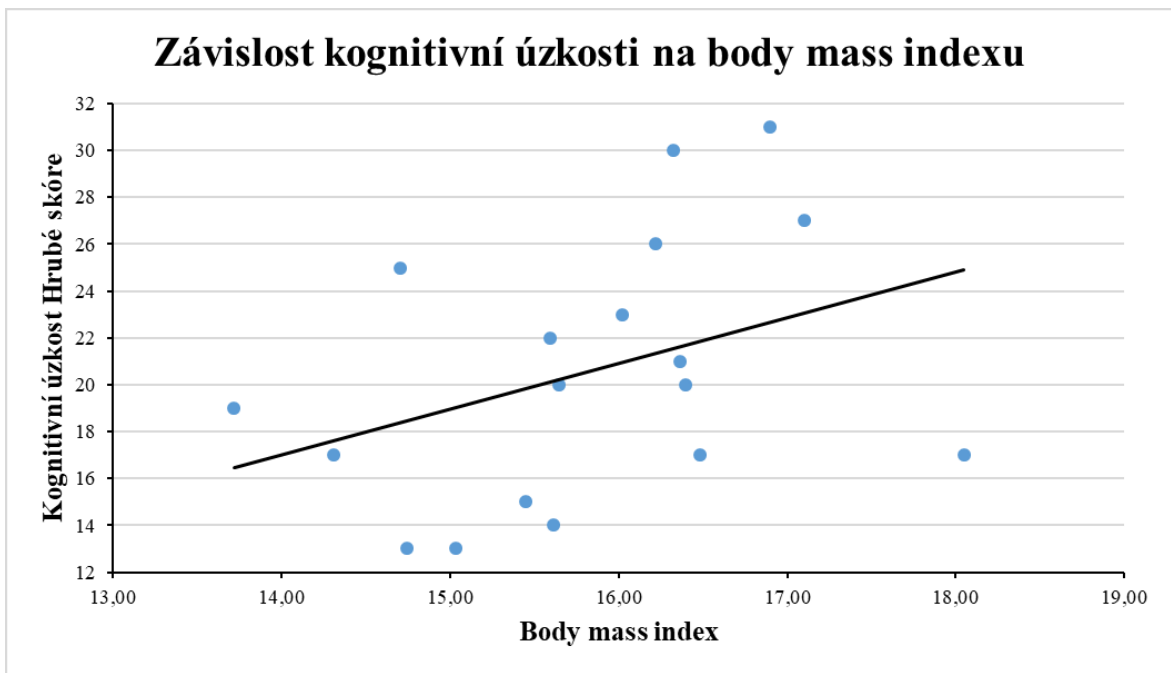
Hypotéza 6. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se zvyšuje sebedůvěra.

Hypotéza 6. byla potvrzena, jelikož s navyšující se délkou sportovní kariéry stoupá sebedůvěra.



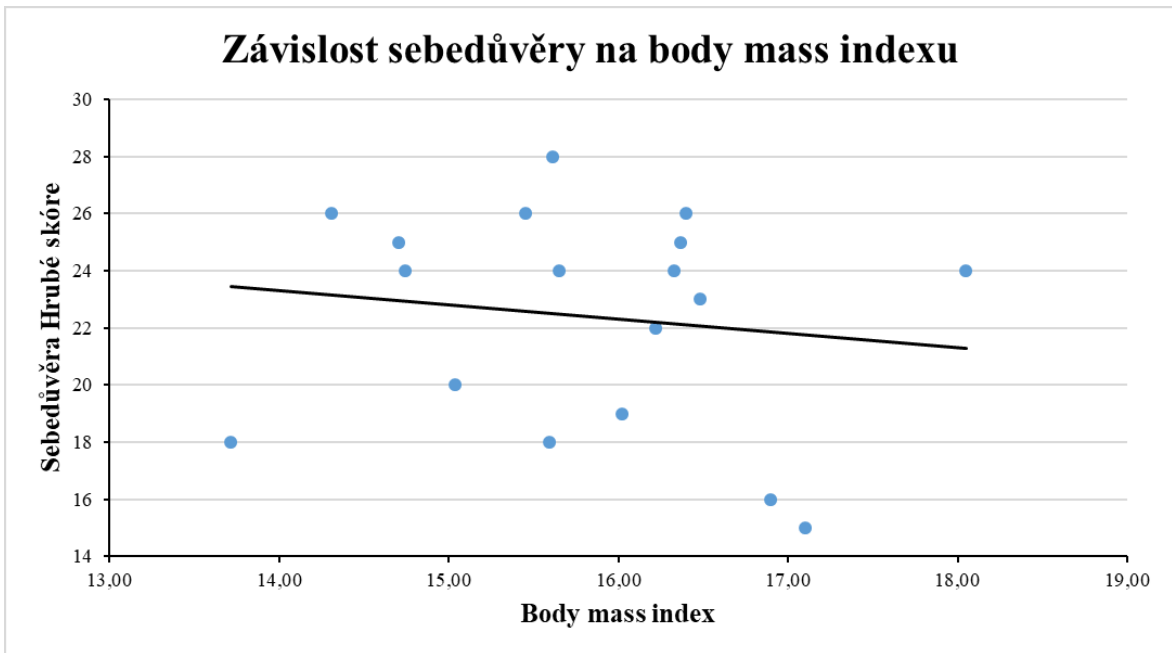
Graf 7 Závislost somatické úzkosti na body mass indexu

Na sedmém grafu vidíme závislost somatické úzkosti na body mass indexu. Somatická úzkost stoupá se zvyšujícím se body mass indexem.



Graf 8 Závislost kognitivní úzkosti na body mass indexu

Na osmém grafu můžeme vidět závislost kognitivní úzkosti na body mass indexu. Kognitivní úzkost stejně jako somatická úzkost se zvyšuje s rostoucím body mass indexem.



Graf 9 Závislost sebedůvěry na body mass indexu

Na posledním grafu můžeme vidět závislost sebedůvěry na body mass indexu. Sebedůvěra s rostoucím body mass indexem klesá.

7 DISKUZE

Cílem práce byla deskripce úrovně jednotlivých složek závodní úzkosti a hodnocení jejich vztahu s věkem a délkou gymnastické kariéry u sportovních gymnastek z pražského oddílu v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky.

Výsledky mojí diplomové práce ukázaly, že kromě hypotézy 6, byly všechny formulované hypotézy vyvráceny. Při formulování hypotéz jsem předpokládala, že kognitivní a somatická úzkost bude nižší úměrně se zvyšujícím věku a délce sportovní kariéry. A naopak bude stoupat sebedůvěra s vyšším věkem a delší sportovní kariérou.

Vycházela jsem z předpokladu, že s vyšším věkem gymnastky, s delší sportovní kariérou, rostou i její zkušenosti, a lépe tak gymnastky zvládají závodní stres a celou závodní atmosféru.

Výsledky mojí práce ukázaly, že věk souvisí se somatickou a kognitivní úzkostí, přičemž obě složky závodní úzkosti se s narůstajícím věkem zvyšují. U somatické úzkosti vidíme nárůst i s delší gymnastickou kariérou, ale kognitivní úzkost v závislosti na délce gymnastické kariéry neklesá ani nestoupá. Může to být způsobeno tím, že starší gymnastky berou závody s větší vážností a přikládají větší váhu i výsledkům v závodě, než jejich mladší kolegyně. Zároveň se dalo očekávat, že starší gymnastky budou mít větší sebedůvěru, ale opět se tato hypotéza vyvrátila, a výsledky ukázaly, že v mém výzkumu neexistuje korelace mezi věkem a sebedůvěrou.

Výsledky výzkumu potvrdily, že s délkou sportovní kariéry roste i sebedůvěra sportovce. To tedy znamená, že čím více let gymnastické kariéry má gymnastka za sebou, tím více se cítí jistější v prvcích a preciznější ve svém projevu. Sebedůvěra tedy neroste s věkem, ale s délkou gymnastické kariéry. Mezi věkem a sebedůvěrou tedy nebyl nalezen žádný vztah.

Problematikou závodní úzkosti se zabývalo mnoho autorů. Např. Píša, 2010, se ve své práci *Závislost závodní úzkosti a její interpretace na objemu zkušeností a výkonnosti v alpském lyžování*, zabýval vztahy mezi úzkostí a výkonností. Jeho výsledky ukázaly, že nebyly nalezeny žádné významné rozdíly mezi zkušenými a nezkušenými závodníky, ale přišel na statisticky významné rozdíly mezi závodníky různých výkonnostních úrovní v intenzitě kognitivní úzkosti, intenzitě sebedůvěry a směru interpretace sebedůvěry, kognitivní a somatické úzkosti.

Pavel Kubričan ve své práci *Vliv vybraných psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké řece*, se zabýval výsledky z dotazníku CSAI-2 zjištěním

hodnot všech tří složek závodní úzkosti, a jejich vliv na výkon v samotném závodě. Jeho výsledky ukázaly, že vodní slalomáři mají vyšší hodnoty kognitivní a somatické úzkosti, a nižší hodnoty sebedůvěry než vrcholoví závodníci z jiných sportovních odvětví.

K podobným výsledkům došel ve své práci Vliv závodní úzkosti na výkon závodníka v rychlostní kanoistice, Jaroslav Radoň. I jeho výsledky ukázaly, stejně jako v práci jeho kolegy Kubřičana, že rychlostní kanoisté mají vyšší hodnoty kognitivní a somatické úzkosti a nižší hodnoty změn sebedůvěry, než vrcholoví závodníci z jiných sportovních odvětví, což je z pohledu výkonu negativní jev.

Vrcholoví sportovci vykazují nižší hodnoty závodní úzkosti a mají vyšší sebedůvěru, než sportovci z mého měření gymnastek, i výše zmíněných výzkumů.

8 ZÁVĚR

Tématem mojí diplomové práce byla závodní úzkost a její vztah k věku a délce sportovní kariéry u sportovních gymnastek. Zaměřila jsem se na sportovní gymnastky z pražského oddílu SK Hradčany. Měřených 18 gymnastek je registrováno pod českou gymnastickou federací a plní výkonnostní stupně v kategorii A. Všechny prošly základní gymnastickou přípravou v gymnastických přípravkách, a v dalších obdobích byly vybrány do závodních družstev, kde trénují 3-5x týdně v několikahodinových trénincích. Účastní se několikrát za rok gymnastických soustředění a gymnastických závodů v České republice i v zahraničí.

Hlavním cílem práce byla deskripce úrovně jednotlivých složek závodní úzkosti a hodnocení jejich vztahu s věkem a délkou gymnastické kariéry u sportovních gymnastek z pražského oddílu v kategorii mladší žákyně, starší žákyně a juniorky.

Výsledky mojí diplomové práce ukázaly, že naměřené hodnoty u mých probandů byly u somatické úzkosti o něco vyšší, kognitivní úzkost na stejné úrovni a sebedůvěra byla nižší než naměřené normy podle Martense z roku 1990.

Výsledky výzkumu potvrdily nebo vyvrátily předem stanovené hypotézy a to následovně:

Hypotéza 1. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje somatická úzkost. Byla vyvrácena, somatická úzkost se zvyšovala s navyšujícím věkem gymnastek.

Hypotéza 2. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se snižuje kognitivní úzkost. Byla vyvrácena, kognitivní úzkost se zvyšovala s navyšujícím věkem gymnastek.

Hypotéza 3. Předpokládáme, že s navyšujícím věkem gymnastek se zvyšuje sebedůvěra. Byla vyvrácena, s navyšujícím věkem gymnastek sebedůvěra ani nestoupala ani neklesala.

Hypotéza 4. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje somatická úzkost. Byla vyvrácena, somatická úzkost se zvyšovala s navyšující se délkou sportovní kariéry.

Hypotéza 5. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se snižuje kognitivní úzkost. Byla vyvrácena, kognitivní úzkost s navyšující se délkou sportovní kariéry ani nestoupala, ani neklesala.

Hypotéza 6. Předpokládáme, že s navyšující se délkou sportovní kariéry se zvyšuje sebedůvěra. Byla potvrzena, sebedůvěra rostla s navyšující se délkou sportovní kariéry.

Výsledky mého výzkumu mohly být ovlivněny epidemiologickou situací v České republice, z důvodu celosvětové pandemie covid-19. Z důvodu omezených podmínek, které vznikly na základě koronavirových opatření vlády, jsem byla nucena omezit svůj výzkum a použít relativně malý vzorek probandů. Výzkum nemohl být realizován tak, jak se původně předpokládalo, a musel být modifikován. Závodní úzkost pomocí dotazníků se měla měřit přímo v závodním prostředí před samostatným závodem, avšak vzhledem k epidemii, zrušením všech závodů v jarní sezoně a uzavřením sportovišť, jsem svoji metodiku výzkumu byla nucena pozměnit. Obměna mojí diplomové práce mohla vést ke zkreslení výsledků, neboť i při snaze navození závodní atmosféry v co největší míře, nemohla nahradit opravdovou závodní atmosféru. Kromě již zmíněné pandemie covid-19, mohl být dalším limitem mojí diplomové práce nižší věk měřených probandů. Dotazník CSAI-2 je spíše určen pro osoby starší 12 let, avšak cílem mojí diplomové práce bylo zjištění závodní úzkosti u sportovních gymnastek z mého družstva, kde průměrný věk dosahuje necelých 11 let, proto jsem se snažila nižší věk probandů vykompenzovat případným dovysvětlením otázek. Vzhledem k tomu, že jsem dotazník procházela s probandy sama, v případě nejasností jsem se snažila, aby každý měřený proband plně rozuměl všem otázkám z dotazníku. V případě nepochopení otázek jsem se snažila co nejvíce probandovi upřesnit danou otázku a eliminovat případné nesrovnalosti. S největší pravděpodobností nedošlo k výraznému zkreslení výsledků testu z důvodu nižšího věku probandů.

Jako doporučení by bylo určitě vhodné můj výzkum provést v původní formě, a to provedením výzkumu dotazníkovou metodou na předem určených závodech v plné závodní atmosféře, za přítomnosti rozhodčích, diváků, ostatních závodníků a trenérů. Velmi zajímavé by také mohlo být v budoucnu pro další výzkum propojení závodní úzkosti s motivační strukturou, zjistit, jak spolu souvisí vnější a vnitřní motivace se závodní úzkostí. Dále by mohlo být přínosem pro budoucí práce využití základních psychologických dovedností v tréninku nebo na závodech, a zaměřit se také na působení trenéra.

Na závěr bych ještě ráda podotkla, že psychologická příprava bývá ve sportovní gymnastice velice opomíjena. Jak už jsem ve své práci zmiňovala, z důvodu neustálého nárůstu výkonnosti se trenéři snaží do sestav vkládat prvky s neustále se zvyšující obtížností, a vylepšit sestavy k dokonalosti. Psychologická příprava u sportovních gymnastek se v České republice, podle mého názoru, zanedbává. I v mém tréninkovém

plánu dochází k tomu, že z důvodu časové tísně, nemůžu věnovat dostatečný prostor psychologické přípravě svých svěřenců. To byl jeden z důvodů, proč jsem si zvolila právě závodní úzkost jako téma své diplomové práce. Mým cílem bylo zjistit více informací o svých svěřencích a začít více zapojovat psychologickou přípravu do našich tréninků. Tímto způsobem chci svou trenérskou práci inovovat, a posunout na vyšší úroveň, a tak získat prostor pro uvedení psychologické přípravy gymnastek do praxe.

Věřím, že má diplomová práce přispěje k zamýšlení se nad danou problematikou závodní úzkosti nejen pro trenéry sportovní gymnastiky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Literární zdroje:

- 1) ATKINSON, R. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003 ISBN 80-7178-640-3
- 2) BENEŠOVÁ, D. *Dynamika změn aktivační úrovně jako komponenta motorické docility*. Praha, 2011. 122 s. Disertační práce na UK FTVS. Vedoucí disertační práce Prof. PhDr. Antonín Rychtecký, DrSC
- 3) CASHMORE, E. *Sport psychology: The Key Concepts*. Routledge, 2002. ISBN 04-1525-321-7
- 4) CEVADA, T., CERQUEIRA, L. S., DE MORAES, H. S., DOS SANTOS, T. M. Relationship between Sport, resilience, quality of life and anxiety. *Revista de Psiquiatria clinica*, 2012, vol. 39, issue 3, p. 85-89
- 5) ČÁSLAVSKÁ, V., *Cesta na Olymp*. 1. vydání Praha: Mladá fronta, 1972. ISBN 23-067-72
- 6) DUARTE, L. H., CARBINATTO, M. V., NUNOMURA, M. *Artistic gymnastics and fear: reflections on its causes*. *Science of Gymnastics Journal*, 2015, vol. 7, issue 3, p. 7-21
- 7) DE MORAES, M. G., LOPES VERARDI, C. E, DOS REIS, G. S. *Anxiety-state: In Study With Artistic Gymnastics Athletes*. Universidade estadual Paulista, Bauru, Brazil. *Medicine & Science in Sports & Exercise*: 2016, vol. 48, issue 5S, p. 842
- 8) DALLAS, G., CHARIS, S., APOSTOLOS, T., DALLAS, C. *Competitive State Anxiety and performance in young male artistic gymnasts*. National and Kapodistrian University of Athens, School of Physical Education and Sport Science, Athens Greece. 2019, vol. 11, issue 3, p. 299-306
- 9) DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3.vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1
- 10) FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-815-9
- 11) GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7
- 12) HALSON, S. L. *Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes: revue littéraire mensuelle*. *Sports Medicine*, 2014, vol. 27, issue 135, p. 1-6

- 13) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- 14) HILL, G., *Moderní psychologie* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1
- 15) CHRUDIMSKÝ, J., ŠTEFL M.: *Vybrané charakteristiky výkonu ve sportovní gymnastice a jejich diagnostika*, Studia Sportiva, 2011
- 16) JANČAR, D. *Vliv vybraných kondičních a psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu*. Praha, 2008. 55s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PhDr. Milan Bílý
- 17) JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3
- 18) KAST, V. *Úzkost a její smysl*. Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0160-1
- 19) KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-179-7
- 20) KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Grada, 2004. ISBN 8024710064
- 21) KRIŠTOFIČ, J. et al.: *Gymnastika*. 1 vydání UK Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0661-5
- 22) KUBIČKA, J. et al.: *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vydání Praha: KU, 1993. ISBN 80-7060-721-4
- 23) KUBRIČAN, P., *Vliv vybraných psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké vodě*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2008. Vedoucí práce PhDr. Milan Bílý, Ph.D.
- 24) MABWEAZARA, S. Z., LEACH, L., ANDREWS, B. S. *Predicting swimming performance using state anxiety*. South African Journal of Psychology, 2016, vol. 47, issue 1, p. 110-120
- 25) MACHÁČ, M., MACHÁČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN 14-467-85
- 26) MARQUES, P. B., VERARDI, C. E. L., FILHO, D. M. P., MERUSSI, N. C. *Analysys of mood states, trait anxiety, and state anxiety: A study with athletes before artistic gymnastics competitions*. Repositorio Institucional UNESP, 2019, vol. 19, p. 2234-2240
- 27) MARTENS, R. VEALEY, R. S. BURTON, D. *Competitive anxiety in Sport*. Human Kinetics, 1990. ISBN 0873229355

- 28) MCNALLY, R. J. *Cognitive bias in the anxiety disorders*. In D. A. Hope (Ed.), *Current theory and research in motivation*, 1996, vol. 43, p. 211-250
- 29) NEMRAVOVÁ, B. *Psychologická příprava v softballu*. Praha, 2016. 73 s.
Bakalářská práce na UK FHS. Vedoucí práce Mgr. Eva Richterová
- 30) PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované vyd. Grada, 2017.
ISBN 978-80-247-5646-2
- 31) PERIČ, T., DOVALIL J. *Sportovní trénink*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- 32) PÍŠA, M. *Závislost závodní úzkosti a její interpretace na objemu zkušeností a výkonnosti v alpském lyžování*. Praha, 2010. 139 s. Diplomová práce na UK FTS.
Vedoucí práce PhDr. Eva Chalupová, Ph.D
- 33) PINEDA-ESPEJEL H. A., ALARCON E., TREJO M., CHAVEZ C., ARCE R.
Personal factors associated with pre-competitive anxiety in elite gymnasts.
Science of Gymnastics Journal, 2016, vol. 8, issue 3, p. 271 – 281
- 34) RADOŇ, J. *Vliv závodní úzkosti na výkon závodníka v rychlostní kanoistice*.
Praha, 2010. 72 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce PhDr.
Milan Bílý
- 35) REMEŠOVÁ, L. *Předzávodní úzkost a mentální příprava na zápas u hokejových a florbalových brankářů*. Brno, 2020. 78 s. Bakalářská práce na filozofické fakultě
Masarykovy Univerzity. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Iva Burešová, Ph.D.
- 36) SARICHEV, G. O sportu SGŽ[online]. 2020.[cit. 2021-07-01], dostupné z
<http://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html>
- 37) SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 2.vyd.Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-077-8
- 38) SEKOT, A. et al.: *Sociální dimenze sportu*. 1. vydání Brno: FSpS MU, 2004.
ISBN 80-210-3581-1
- 39) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Pra-ha:
Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
- 40) SVOBODA. B., *Sportovní výchova mládeže*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980, ISBN
27-012-80
- 41) ŠAFÁŘ, M., HŘEBÍČKOVÁ, H. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*, 2014
[online]., [cit. 2021-09-01]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/121/01.html>
- 42) TERRY, P. C., COX, J. A, LANE, A., KARAGEORGHIS, C. I. *Measures of Anxiety among Tennis Players in Singles and Doubles Matches*. School of

- Physical Education and Sport, Brunel, University College, 1996. vol. 83, issue 2, p. 595-603
- 43) TOD, T., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Grada, 2012. ISBN 9788024739236
- 44) VANĚK, M. *Psychologie sportu*. 2.přepřac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- 45) VYMĚTAL, J., *Úzkost a strach u dětí, jak jim předcházet a jak je překonávat* Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9
- 46) WEINBERG, R. S., GOULD, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th ed. Champaign : Human Kinetics, 2007. ISBN 0-7360-6467-2
- 47) WIGGINS, M. S., LAI, CH., DEITERS, J. A. *Anxiety and Burnout in Female collegiate Ice Hockey and Soccer Athletes*. Perceptual and Motor Skills, 2005, vol. 101, issue 2, p. 519-524
- 48) WOODMAN, T., HARDY, L. *A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport*. Journal of Applied Sport Psychology, 2001, p. 207-238

Seznam obrázků

Obrázek 1 Závislost pohybového výkonu a aktivační úrovně podle Yerkers-Dodsonova zákona (Benešová, 2012).....	14
Obrázek 2 Hypotéza individuálních zón optimálního fungování (IZOF) (Tod, Thatcher, Rahman, 2012)	16

Seznam tabulek

Tabulka 1 Otázky na zjištění somatické úzkosti	41
Tabulka 2 Otázky na zjištění kognitivní úzkosti	41
Tabulka 3 Otázky ke zjištění změn sebedůvěry	41
Tabulka 4 Naměřených a vypočítaných hodnot	44
Tabulka 5 Korelace jednotlivých složek úzkosti k věku, ke gymnastické kariéře a body mass indexu	45
Tabulka 6 Zjištěné normy od Martens, 1990 pro vrcholové sportovce.....	45

Seznam grafů

Graf 1 Závislost somatické úzkosti na věku.....	46
Graf 2 Závislost kognitivní úzkosti na věku.....	47
Graf 3 Závislost sebedůvěry na věku	48
Graf 4 Závislost somatické úzkosti na gymnastické kariéře	49
Graf 5 Závislost kognitivní úzkosti na gymnastické kariéře	50
Graf 6 Závislost sebedůvěry na gymnastické kariéře.....	51
Graf 7 Závislost somatické úzkosti na body mass indexu.....	52
Graf 8 Závislost kognitivní úzkosti na body mass indexu.....	53
Graf 9 Závislost sebedůvěry na body mass indexu	54

Příloha 1. – Žádost a vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Závodní úzkost u sportovních gymnastek

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: leden 2021–únor 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Tereza Lipšánová, UK FTVS, katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

Hlavní řešitel: Bc. Tereza Lipšánová, UK FTVS, katedra psychologie

Místo výzkumu (pracoviště): Sportovní klub Hradčany, z.s.

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Ivana Harbichová, Ph. D

Finanční podpora: bez podpory

Popis projektu: Diplomová práce se ve své výzkumné části zabývá zjišťováním závodní úzkosti během závodů. K získání dat budou využity tištěné dotazníky. Dotazování budou závodní gymnastky z oddílu SK Hradčany. Účast ve výzkumu je dobrovolná. Cíl práce je pomocí dotazníku zjistit míru závodní úzkosti u jednotlivce a snažit se o její snížení nebo úplné odstranění v rámci dalších tréninků. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků dotazování je 20 ve věku přibližně 12-14 let. Všichni účastníci jsou členkami klubu SK Hradčany. Respondenti budou vybráni z důvodu účasti na konkrétním závodě, kterému předchází kvalifikační závod. Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o dotazování neinvazivní metodou. Výzkum proběhne za souhlasu rodičů dotazovaných dětí. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob, která byla vybrána z důvodu možné zpětné vazby při gymnastických trénincích a následně pro zlepšení psychologické přípravy před vrcholnými závody testovaných probandů.

Jako zdravotní benefit pro sportovce a celou vulnerabilní skupinu vnímám zlepšení tréninkového a závodního procesu z pohledu zvládnutí stresu a psychického napětí, které je u těchto věkových skupin obzvláště důležité. Lepší zvládnutí stresu přinese dětem prospěch i do budoucna v osobním životě.

Potenciální střet zájmů: V rámci tohoto výzkumu nejsem v potenciálním nebo skutečném střetu zájmů.

Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu, který může vést k osobnímu prospěchu, což by mohlo ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Neprovozují sportovní klub, pracuji v SK Hradčany externě jako trenérka těchto dětí, nemám osobní vztahy s žádným z účastníků výzkumu, a zjištěné informace neposkytuji dalším osobám, ale používám je výlučně pro tuto studii. Myslím, že tyto skutečnosti jsou dostatečnou zárukou objektivnosti tohoto výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno a příjmení, odpovědi na otázky v dotazníku, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

Text informovaného souhlasu (IS): Příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 23.11.2020

Podpis předkladatele: *Kyjoanra*

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: *202/2020*

dne: *23. 11. 2020*

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpor** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

IPa
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2. – Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veveřlavín

Informovaný souhlas

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí vaší dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem Závodní úzkost u sportovních gymnastek, prováděné ve Sportovním klubu Hradčany, z.s.

Tento projekt není žádným způsobem financován.

Období realizace: leden 2021–únor 2021

Cílem tohoto výzkumu je zjistit míru závodní úzkosti u sportovních gymnastek během závodu. K získání dat budou využity tištěné dotazníky.

Vyplnění dotazníku bude trvat maximálně 15 minut a jako trenérka Vaší dcery budu dotazník vyplňovat s ní. Dotazování bude probíhat během domluveného závodu.

Testování se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním. Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Přínosem tohoto výzkumu bude zlepšení psychologické přípravy před závody měřených probandů a zlepšení jejich gymnastické kariéry.

Účast Vaší dcery v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na mé emailové adrese: Terkalip@seznam.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno a příjmení, odpovědi na otázky v dotazníku, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projektu: Bc. Tereza Lipšánová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Tereza Lipšánová Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážít všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veveřlavín

Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3 – Potvrzení pracoviště o možnosti realizace výzkumu

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Dokument č. 1 k žádosti o vyjádření Etické komise UK FTVS:

Potvrzení pracoviště o možnosti realizace výzkumného projektu z hlediska bezpečnosti účastníků projektu a o možnosti publikace názvu pracoviště

Dokument pro Etickou komisi UK FTVS

Název pracoviště/obchodní firma: Sportovní klub Hradčany, z.s.

Odpovědná osoba na pracovišti/statutární zástupce: ALON HASA

Funkce odpovědné osoby: PŘEDSEDA

Svými níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že na výše uvedeném pracovišti lze realizovat projekt s názvem „Závodní úzkost u sportovních gymnastek“, jemuž bylo Etickou komisí UK FTVS přiděleno j. č. 202/2020 a jehož hlavním řešitelem je Bc. Tereza Lipšanová, přičemž tento projekt lze na výše uvedeném pracovišti provést s adekvátním zajištěním bezpečnosti pro všechny účastníky projektu, neboť dané pracoviště bude v průběhu realizace projektu adekvátně vybaveno jak po materiální, tak po odborné stránce, a dále zajistí, aby byly dodrženy etické aspekty výzkumu během realizace výzkumu. Dále potvrzuji, že souhlasím/nesouhlasím (nehodí-li se škrtněte) s tím, aby byl název pracoviště/obchodní firmy zveřejněn v rámci publikování výsledků tohoto výzkumu a to i v případě, pokud by měl výsledek výzkumu negativní dopad na pověst pracoviště/obchodní firmy.

V PRAZE, dne 3.11.2020

Podpis odpovědné osoby/statutárního orgánu na pracovišti: [Podpis]

Razítko:



Příloha 4. – Dotazník CSAI-2

		Vůbec ne (1)	Trochu (2)	Spíše ano (3)	Velmi (4)
1.	Z tohohle závodu, zápasu mám obavy.	1	2	3	4
2.	Jsem nervózní.	1	2	3	4
3.	Cítím se klidný a uvolněný.	1	2	3	4
4.	Pochybuji o sobě.	1	2	3	4
5.	Cítím se vynervovaný.	1	2	3	4
6.	Cítím se v pohodě.	1	2	3	4
7.	Obávám se, že si nepovedu tak dobře, jak bych mohl(a).	1	2	3	4
8.	Cítím tělesné napětí.	1	2	3	4
9.	Věřím si.	1	2	3	4
10.	Bojím se, že prohraji.	1	2	3	4
11.	Svírá se mi žaludek.	1	2	3	4
12.	Cítím se bezpečně.	1	2	3	4
13.	Bojím se, že to pod tlakem nezvládnu.	1	2	3	4
14.	Tělo mám relaxované.	1	2	3	4
15.	Jsem si jist, že tuto výzvu zvládnu.	1	2	3	4
16.	Bojím se, že můj výkon bude slabý.	1	2	3	4
17.	Cítím, jak mi buší srdce.	1	2	3	4
18.	Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon.	1	2	3	4
19.	Mám obavy, že nedosáhnu svého cíle.	1	2	3	4
20.	Mám žaludek jako na vodě.	1	2	3	4
21.	Cítím se psychicky uvolněně.	1	2	3	4
22.	Mám obavy, že svým výkonem zklamu ostatní.	1	2	3	4
23.	Mám studené a/nebo zpotené ruce.	1	2	3	4
24.	Věřím si, protože si dokážu představit, jak dosahuji svého cíle.	1	2	3	4
25.	Obávám se, že se nedokážu soustředit.	1	2	3	4
26.	Cítím v těle ztuhlost.	1	2	3	4
27.	Jsem si jist, že to i pod tlakem zvládnu.	1	2	3	4