

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv strachu na výkonnost ve sportovní gymnastice

**Cíl bakalářské práce :** Zjištění vlivu strachu na osvojování dovedností v disciplíně přeskok. Zjistit jaké jsou zkušenosti žáků s přeskokem před vstupem na UK Fakultu tělesné výchovy a sportu a jaké jsou nejčastější příčiny strachu z přeskoků.

**Metoda :** Výzkum byl proveden formou dotazování pomocí dotazníku se studenty 3. ročníku UK FTVS, kteří již prošli semestrální výukou sportovní gymnastiky.

**Výsledky :** Dospěla jsem k závěru, že strach velmi ovlivňuje výkonnost v disciplíně přeskok. Strach je nejčastěji vyvolán negativní zkušeností, nebo absencí jakýchkoliv zkušeností s touto disciplínou. Strach způsobuje pochyby, obavy a zábrany. Vlivem strachu dochází nejčastěji k rozmýšlení si skoku, což způsobuje četná zranění.

**Klíčová slova:** Strach, úzkost, sportovní gymnastika, přeskok, úraz