

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv strachu na výkonnost ve sportovní
gymnastice

Vypracovala: Dita Šípková

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Křištofič

Čestně prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala sama s použitím literatury uvedené v seznamu literatury, eventuelně v seznamu internetových zdrojů.

Datum

podpis

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

Abstract

Title: Influence of fear to efficiency in sports gymnastic.

Goal of bachelors study : Detection influence of fear on learning of skills in vault. State what are the experiences of students with vault before their entry to UK FTVS and what are the most frequent reasons of fear in vault.

Method : Research was made by asking thru question forms with students from third year UK FTVS, whose already passed semester of sports gymnastic.

Results : Come to the conclusion that fear is very important for efficiency in vault. Fear is the most often evoke by negative experience or by absence of any experiences with this discipline. Fear makes doubts, concerns and constraint. Most of injuries are makes by thinking from fear.

Key words: fear, anxiety, sports gymnastic, vault, injury

Obsah

1	Úvod	6
2	Cíl a úkoly	7
1.1	Vědecká otázka	7
3	Teoretická část.....	8
3.1	Charakteristika gymnastiky	8
3.2	Charakteristika gymnastiky z hlediska úrazovosti	9
3.3	Charakteristika přeskoků	9
3.4	Vymezení pojmu strach.....	11
4	Metodologie	13
4.1	Oslovení respondentů dotazníku	13
4.2	Charakteristika obsahu dotazníku	13
4.3	Vyhodnocení dotazníku.....	16
5	Výsledky	17
5.1	Výsledky ženy.....	17
5.2	Výsledky muži	29
5	Diskuze	41
6	Závěr	44
7	Literatura.....	46

1 Úvod

Sport je nedílnou součástí života. Vezmeme-li v úvahu významný podíl sportu na utváření osobnosti člověka, měli bychom s vděčností přijímat skutečnost, že s jeho rozličnými formami jsme spjati již od dětství.

Předmět tělesná výchova je součástí povinného vzdělávání na základních školách. Tělesná výchova ve školách na všech stupních především formuje a kultivuje biologický potenciál jedince. Přirozeným způsobem se snaží perspektivně vytvořit kladný vztah k pohybu jako nedílné součásti našeho života. Součástí výuky jsou i gymnastická cvičení. Pro studenty vysokých škol s pedagogickým zaměřením, kteří by z předchozích let (základní škola, střední škola) neměli žádnou zkušenost s gymnastikou, by mohla být gymnastika velkým problémem.

Gymnastika má své kořeny již ve starověkém Řecku, kde byla součástí kalokagathie, aplikováno na člověka vyjadřuje toto pojetí ideál harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy. Toto pojetí je dodnes respektováno. Současné gymnastické aktivity jsou zaměřeny na všestranný a harmonický rozvoj jedince.

Sport všeobecně by měl být spojen s příjemnými pocity. V gymnastickém odvětví se často setkáváme s pojmem strach. Strach je svým způsobem ochranný faktor, ale v přílišné míře negativně ovlivňuje proces motorického učení.

Téma vliv strachu na výkonnost ve sportovní gymnastice v disciplíně přeskok, jsem si zvolila, abych zjistila jakou roli má strach, a co je příčinou velkých problémů a neúspěchů v disciplíně přeskok. Jak zranění, nebo negativní zkušenosti ovlivňují studentův pohled na tuto disciplínu.

2 Cíl a úkoly

Cílem práce je zjištění vlivu strachu na osvojování dovedností v disciplíně přeskok. Dále zjištění jaké jsou příčiny strachu a definovat jak časté bylo setkání studentů s přeskokem před zahájením studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Úkoly práce :

- Provést literární rešerši materiálů zabývajících se touto tematikou
- Vymežit pojem strach z psychologického hlediska
- Vytvořit dotazníky pro studenty 3. ročníku UK Fakulty tělesné výchovy a sportu
- Vyhodnotit dotazník

1.1 Vědecká otázka

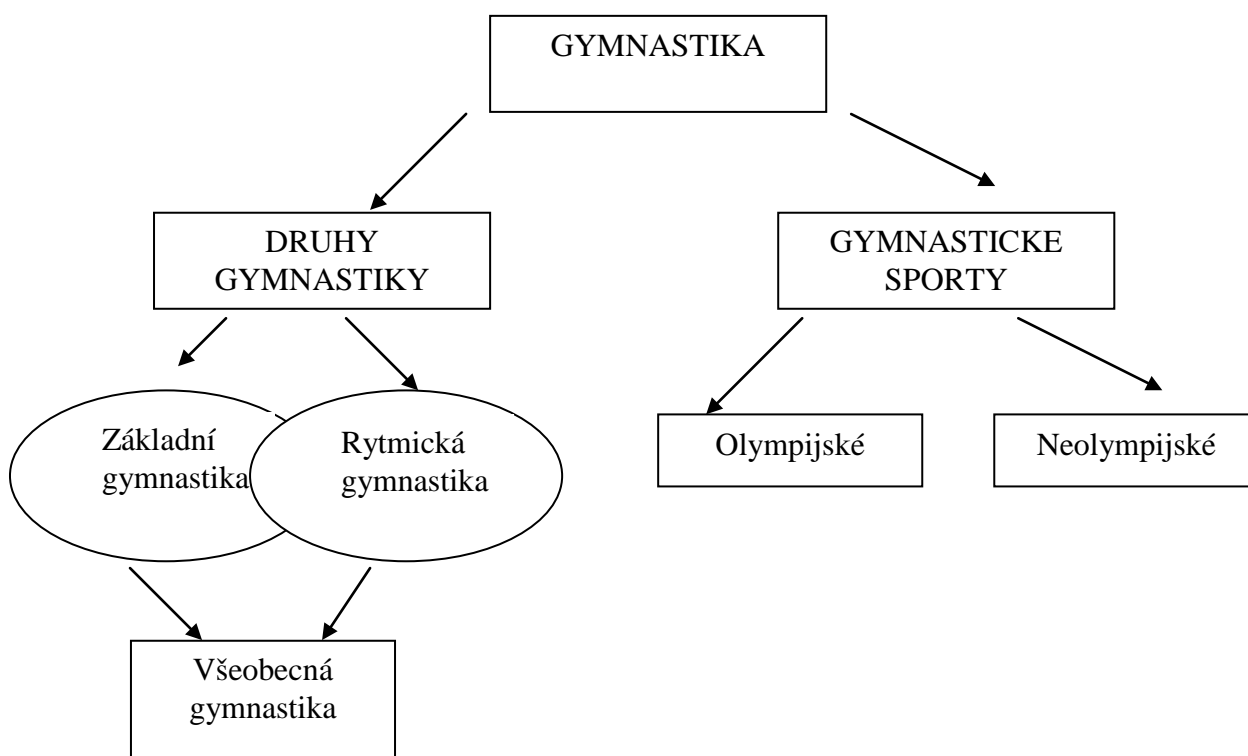
Strach a z toho pramenící zábrany negativně ovlivňují proces osvojování pohybových dovedností. V disciplíně přeskok není tento jev ojedinělý a lze předpokládat, že původ těchto zábran je především v nějaké předchozí negativní zkušenosti, nebo v absenci jakýchkoliv zkušeností.

3 Teoretická část

3.1 Charakteristika gymnastiky

„Novotná vychází z předpokladu, že pro všechny gymnastické činnosti používáme nadřazený pojem gymnastika. Z přístupu k hodnocení výsledku činnosti dělí gymnastiku na dvě oblasti – gymnastické druhy a gymnastické sporty“ (Kolektiv autorů, 2005). Viz obr. 1

Obr. 1 (Kolektiv autorů, 2005)



Jak uvádí Kolektiv autorů (2005) základní gymnastika je systém gymnastických cvičení zaměřených na všestranný rozvoj jedince. Cílem cvičení je uvědomělé provádění základních poloh a pohybů a harmonický rozvoj organismu. Základní gymnastika využívá neomezený výběr náradí a náčiní. Anatomicky a fyziologicky zdůvodněné pohybové programy využívají zásobník cviků základní gymnastiky a specifické prostředky k cílenému rozvoji pohybových dispozic. Specifika programů jsou rozdělena do tří skupin :

- Zdravotně orientované programy

- Výkonově orientované programy
- Profesně orientované programy

Kolektiv autorů (2005) dělí gymnastické sporty na olympijské a neolympijské sporty. Mezi neolympijské sportovní odvětví řadíme například sportovní akrobacii, sportovní aerobik, akrobatický rokenrol, Teamgym, Fitness a estetickou gymnastiku. Mezi sporty, které jsou řazeny k olympijským sportům řadíme moderní gymnastiku, skoky na trampolíně a sportovní gymnastiku mužů a žen, kde jednou z disciplín víceboje jak u mužů tak u žen je přeskok.

3.2 Charakteristika gymnastiky z hlediska úrazovosti

Podle Libry (1971) se gymnastika objevuje v tabulkách úrazovosti vždy mezi odvětvími s poměrně velkým počtem úrazů. Z prostředků gymnastiky převládá cvičení na závodním nářadí. „Při cvičení na závodním nářadí je možno podle nebezpečnosti stanovit toto pořadí jednotlivých odvětví: U mužských složek: 1. hrazda, 2. bradla, 3. přeskoky, 4. kruhy a další, u ženských složek: 1. přeskoky, 2. bradla, 3. kruhy, 4. hrazda nízká atd“ (Libra, 1971).

U přeskoků se projevuje převaha úrazů kloubů, pohmožděniny, zlomeniny.

„Bolest a další nepříjemné subjektivní pocity, provázející každý úraz, zanechávají ve vědomí zraněného cvičence stopy, které i po vyléčení působí jako zábrany při obnovování sportovní činnosti. U cvičence se projevují zejména rozmanité strachové reakce, cvičí příliš opatrně, s menším zápalem a chutí, mnohdy se vyhýbá nejen cvičení, při němž se zranil, ale i dalším cvičením podobného rázu. Jeho postup v dalším nácvičku nebo výcviku je vždy pomalejší než před úrazem. Odstranění zábran trvá poměrně dlouhou dobu a u některých cvičenců se nepodaří je odstranit vůbec“ (Libra, 1971).

3.3 Charakteristika přeskoků

„Přeskok patří k nejstarším pohybovým činnostem tělovýchovného charakteru. Byl zaznamenán v historii jako jedna z forem kultovní činnosti a z branných dovedností se vyvinul v oblíbený tělovýchovný pohybový prostředek, který měl nejbližší k užitým cvičením, překonávání překážky skokem“ (Libra, 1973). Přeskok se od cvičení na jiném nářadí liší.

Podle Libry (1973) je jednou z odlišností, že je vždy spojen s během. Rozběhem získává cvičenec potřebnou hybnost, která mu společně s výslednou odrazovou silou nohou, paží a reakce náradí má zajistit pohybovou energii k překonání metacího náradí.

Názvoslovně je přeskok řazen mezi mety. Jak uvádí Libra (1973) mety jsou pohyby celého těla na náradí, jejichž hlavním znakem je pohyb nohou v podporu nad náradím, na náradí nebo ve visu pod náradím. Pro mety prováděné podporem jsou charakteristické švihové pohyby nohou se střídáním jednooporové a dvouoporové fáze.

V dnešní době přeskok představuje osobitou skupinu gymnastických pohybových prostředků. „Od ostatních závodních odvětví se odlišuje lokomočním principem, strukturálně technickými znaky i účinky na organismus, a to jak po stránce anatomicko-fyziologické, tak i po stránce psychické. Na přeskok můžeme pohlížet jako na disciplínu kompenzující do jisté míry nároky na horní polovinu těla. Svým rychlostním charakterem vyhovuje dobře mládeži, přispívá k rozvoji rychlé reakce, rozhodnosti a orientace v prostoru, zejména u přeskoků prováděných převratem. Pro využití lokomočních pohybů při rozběhu a odrazu pokládáme tuto disciplínu za důležitou složku gymnastické všestrannosti“ (Libra, 1973).

Pro přeskok je velice důležitý již rozběh a následný odraz. Rozběhem potřebujeme získat dostatečnou pohybovou energii, kterou následným odrazem využijeme k šikmému vrhu těla vzhůru. Neschopnost cvičence rychle se rozběhnout znehodnocuje kvalitu skoku. Důležitou fyzikální složkou u odrazu je využití elastické energie můstku. U nezávodního přeskoku můžeme využívat např. odraz z trampolíny. Abychom dobře využili odrazu můstku měli bychom na něj působit kolmo, s velkou energií a přidat pohyby paží. Výslednicí využití rychlého rozběhu a správně provedeného odrazu je dráha letu těžiště těla a pohyb článků těla kolem těžiště. Po rozběhu a odrazu následuje první letová fáze, která je rozdílná u přeskoků přímých a u přeskoků převratových. Charakteristické je přetočení těla, větší u převratových, menší u přímých skoků. Tato fáze končí dohmatem rukou na náradí, navazuje odraz paží a druhá letová fáze. Odrazem paží se mění směr rotace těla, záleží na úhlu postavení paží (Libra, 1973).

„Je třeba mít na paměti, že přeskok je komplexní výkon, v němž každá součást navazuje na předchozí i následující, a že se jednotlivé složky navzájem ovlivňují. Důležitou

charakteristikou přeskočků je stránka psychologická, která se záporně projevuje zejména u začátečníků“ (Libra, 1973).

3.4 Vymezení pojmu strach

Podle Macáka a Hoška (1989) sportovec ve sportovní činnosti prožívá mnoho emocí. Něco působí radost, něco žal, hněv a něco strach.

„Strach je ve sportovní činnosti velmi významným citem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivní energie, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování člověka“ (Macák, Hošek 1989).

Podle Hoška (2001) je strach emoce, kterou můžeme chápat jako obranný mechanismus, chránící organismus před poškozením. Strach můžeme klasifikovat z hlediska času na krátkodobý a dlouhodobý a z hlediska intenzity na slabý, střední a silný. „Hlavním znakem strachu je liknavost při rozhodování a váhání s pokusem“ (Hošek, 2001). Toto je zásadní problém přeskočků, který má za následek velké množství zranění, jelikož mezi charakteristiky přeskočků patří velká rychlost při rozběhu. Pokud dojde k rozmyšlení si skoku, často se jedinec nemůže zcela zastavit a dochází k nárazu do náradí, což je jeden z mnoha důvodů velkého strachu z přeskočků. Podle Podojila (2008) vede ke strachové reakci i špatná připravenost. Překonávání překážek může vyvolat zvětšené množství adrenalinu. Produkce adrenalinu předznamenává strachovou odezvu. Mnoho úrazů se stává v případech, kdy si cvičenec v poslední chvíli rozmýšlí zda má či nemá pokus absolvovat. V takové situaci se chová většinou iracionálně a nejsou nastartovány již zažitá sebezáchovná reflexy.

Strach zapadá mezi astenické emoce ve sportu. Zatímco stenické emoce výkon podporují, astenické ho naopak tlumí. Pokud neustále zvyšujeme aktivní úroveň záporného typu, může se projevit až averze, odpor k prováděné činnosti. „Vlastní jednání vyplývající z realizace programu je potom narušeno primitivními tendencemi vznikajícími především ze strachu (potřeba utéci, znehybnět, stát se nenápadným apod.)“ (Macák, Hošek 1989).

Se strachem se setkáváme jak u vrcholových závodníků tak i u neprofesionálních závodníků. Podle Hoška a Hátlové (2006) je strach mnohem častější a intenzivnější u relativně málo zkušených závodníků. Určitý stupeň ovládaného strachu se vyskytuje ve všech sportovních odvětví. V každé sportovní činnosti má strach svůj specifický charakter. Strach skokana do vody je jiný než strach lyžaře. Tyto strachy jsou vázány hlavně na specifické strachové podněty či situace. Strach z přeskočení je dán především překážkou, nebo-li náradím, kterou musí cvičenec překonat. Je zde relativní nebezpečí nárazu.

„Z tohoto hlediska má pak odvaha v jednotlivých sportovních činnostech odborně specifický charakter, je vlastně specifickou odolností vůči určitým strachovým stresům a ukazuje se, že je relativně málo přenosná do jiných sportovních situací. Naproti tomu má strach silné účinky ve smyslu přenosu (citové nákazy) na druhé osoby“ (Hošek, Hátlová 2006). Pokud existuje jedinec který prožívá strach intenzivně, dokáže ho při přípravě na skok přenést i na ostatní jedince stojící v řadě. Myšlenky, které si nenechává jedinec pro sebe, pronikají do mysli ostatních cvičenců, mají čas přemýšlet nad skokem a vytvořit si stejné obavy jako má jejich kolega.

Podle Hoška (2001) je strach svým původem vrozený. Uvádí, že už Freud pokládal strach za vrozený pud. Tato myšlenka vrozeného pudu je spjata se skutečným životem, strach ze tmy, z malého prostoru. U přeskočení vzniká strach negativní zkušeností. Na druhé straně to může být strach z neznámého.

Kontrola a překonávání strachu je podle Hoška (2001) jedním z nejaktuálnějších problémů výchovy obecně a psychologicky zvláště. K dispozici máme mnoho prostředků, jako např. výchova, výcvik, skupinové vlivy. V boji se strachem a úzkostí využíváme speciální prostředky:

- Relaxace
- Vytěsnění strachu (překrytí jinou silnou emocí)
- Systematická desenzibilizace
- Sugescie a hypnóza
- Psychofarmaka
- Pravidla psychohygieny

Na závěr bych chtěla připomenout, že strach je obranný mechanismus, chránící člověka před hazardním poškozením, tudíž je jeho odstraňování vhodné jen za určitých podmínek

4 Metodologie

4.1 Oslovení respondenti dotazníku

O názor na vliv strachu ve sportovní gymnastice v disciplíně přeskok jsem požádala studenty 3. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu, kteří již prošli semestrální výukou sportovní gymnastiky. Záměrně jsem vybrala studenty, kteří již mají základy sportovní gymnastiky za sebou a mají s disciplínou přeskok nějaké zkušenosti.

Celkem jsem dotazníky rozdala 20-ti dívkám a 20-ti chlapcům. Všichni oslovení respondenti již prošli výukou sportovní gymnastiky, avšak ne všichni mají tento předmět úspěšně zakončený.

4.2 Charakteristika obsahu dotazníku

Zvolila jsem formu dotazování pomocí dotazníku, jelikož podle Dismana (2006) je dotazník hodnocen kladněji, než rozhovor. Přesněji z devíti kritérií jich šest jednoznačně svědčí ve prospěch dotazníku. Jsou to kritéria :

1. Vysoce efektivní technika, která může postihnout velký počet jedinců, při relativně malých nákladech.
2. Dotazník umožňuje poměrně snadno získat informace od velkého počtu jedinců v poměrně krátkém čase.
3. Dotazník nepotřebuje spolupracovníky v terénu.
4. Náklady šetření na rozptýlení vzorku jsou relativně nízké.
5. Formální shodnost podnětové situace je vysoká, „interviewer bias“ je prakticky vyloučen.
6. Anonymita je relativně přesvědčivá.

Mezi nevýhody dotazníku jsou řazeny velké nároky na ochotu dotazovaného, nemáme jistotu, že dotazník nevyplnil jiný člen rodiny a návratnost dotazníku je velmi nízká. Tyto nevýhody jsem odstranila tím, že jsem dotazníky rozdala přímo ve vyučovací hodině a sama jsem dohlédla na vyplňování a vrácení dotazníků.

Podle Dismana (2006) konstrukce otázek v dotazníku není vůbec snadná. Na začátku dotazníku by měl být stručný úvod, který by měl dotazovanou osobu oslovit a informovat za jakým účelem dotazník vyplňuje. Otázky by měly být stručné a jasné. Měly by se pokládat tak, aby nebyly sugestivní a dvojsmyslné. Odpovědi dotazovaných by měly mít všechny stejnou váhu. Proto jsem zvolila studenty, kteří nejsou profesionální gymnasté, ale všichni prošli stejnou gymnastickou přípravou.

Otázky v dotazníku dělíme na tři základní skupiny: uzavřené, otevřené a částečně otevřené otázky. Zvolila jsem uzavřené, jelikož u této formy otázek nabízíme dotazovaným výběr z několika variant odpovědi.

Pro ukázkou uvádím použitý dotazník:

Dotazník

S Vaší pomocí, vyplněním tohoto dotazníku, chci zjistit vliv strachu na výkonnost ve sportovní gymnastice v disciplíně přeskok a jaké jsou Vaše zkušenosti z předchozích let. Přečtěte si prosím otázky pozorně a podle sebe vyberte odpověď z nabídky pod otázkou. Dotazník je anonymní. Vyhodnocení Vašich odpovědí bude součástí závěrečné bakalářské práce na FTVS UK. Předem děkuji za vyplnění dotazníku Dita Šípková

Základní informace:

Muž Žena Věk :

1. Jak velký strach máte z disciplíny přeskok? (ohodnoťte 1=nebojím se, 5=velký strach)

1 2 3 4 5

2. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze základní školy?

ANO

NE

3. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze střední školy?

ANO

NE

4. Máte nějakou negativní zkušenost s přeskokem?

ANO

NE

Pokud ano jakou?

5. Jsou vaše zábrany limitovány výškou nářadí? (čím vyšší nářadí větší strach?)

spíše ano

ano

spíše ne

ne

6. V okamžiku zahájení rozběhu jsem rozhodnut (rozhodnuta) skok absolvovat, nebo toto rozhodnutí přizpůsobuji pocitům v průběhu rozběhu?

spíše ano

ano

spíše ne

ne

7. Stává se Vám že těsně před nářadím zastavíte, vyhnete se nářadí, rozmyslíte si skok?

spíše ano

ano

spíše ne

ne

8. Myslíte při rozběhu na zranění, která se mohou přihodit?

spíše ano

ano

spíše ne

ne

9. Mé obavy z přeskoků se snižují při asistenci další osoby stojící u nářadí a poskytující záchranu.

spíše ano

ano

spíše ne

ne

10. Mé obavy z přeskočků jsou úměrné kvalitě doskočiště, při použití doskokové duchny se snižují.

spíše ano ano spíše ne ne

4.3 Vyhodnocení dotazníku

Pro vyhodnocení dotazníku byl použit program Statistika.

Byly použity jednoduché statistické metody, jako tabulky četností a grafické zobrazení výsledků pomocí histogramů. U doplňující otázky, která zjišťovala jaké jsou negativní zkušenosti s přeskokem, jsem odpovědi rozčlenila do kategorií dle podobnosti. Jsem si vědoma určitého zobecnění, přesto si myslím, že hlavní varianty byly tímto přístupem podchyceny.

5 Výsledky

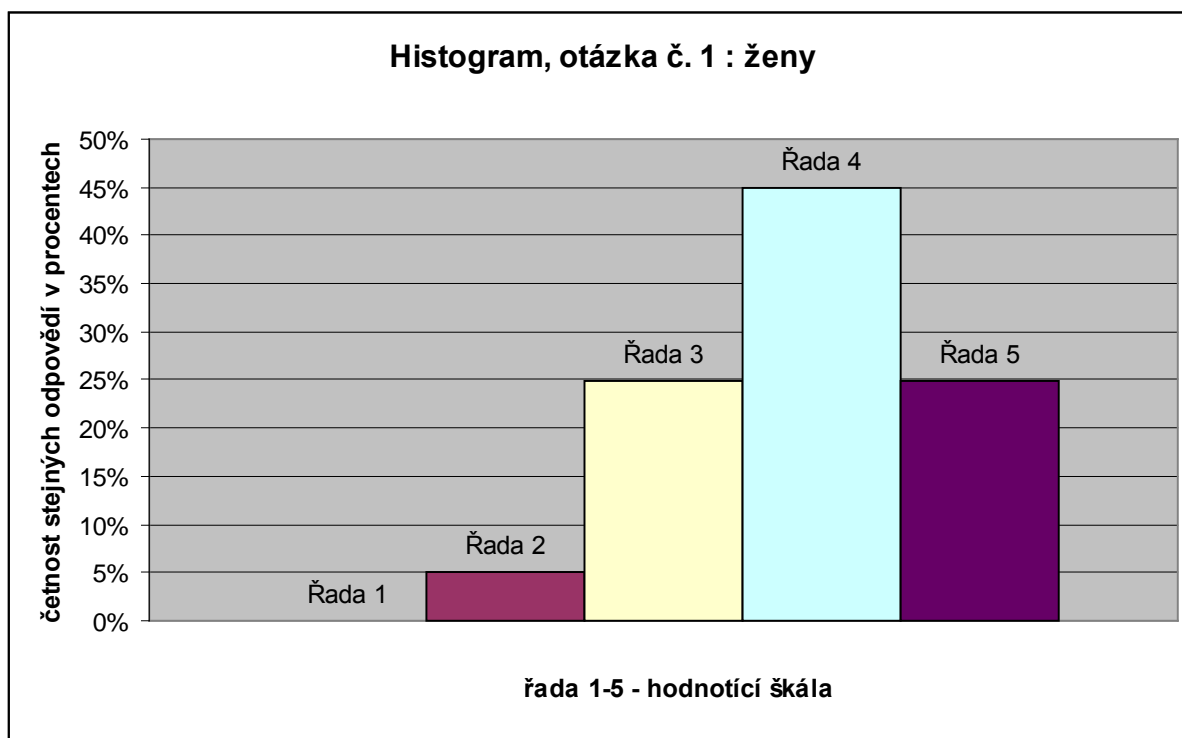
5.1 Výsledky ženy

Otázka č. 1. Jak velký strach máte z disciplíny přeskok ? (ohodnoťte 1=nebojím se, 5=velký strach)

U této otázky mě zajímalo, jak moc je přeskok pro studenty problematický z hlediska psychologického. Jestli je jejich strach minimální, nebo naopak pro ně přeskok představuje hrozbu, protože v jejich podvědomí je strach, který omezuje jejich koncentraci na výkon.

Tabulka č. 1 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 1

Odpověď	četnost	v procentech
1	0	0%
2	1	5%
3	5	25%
4	9	45%
5	5	25%



Graf č. 1 : ženy

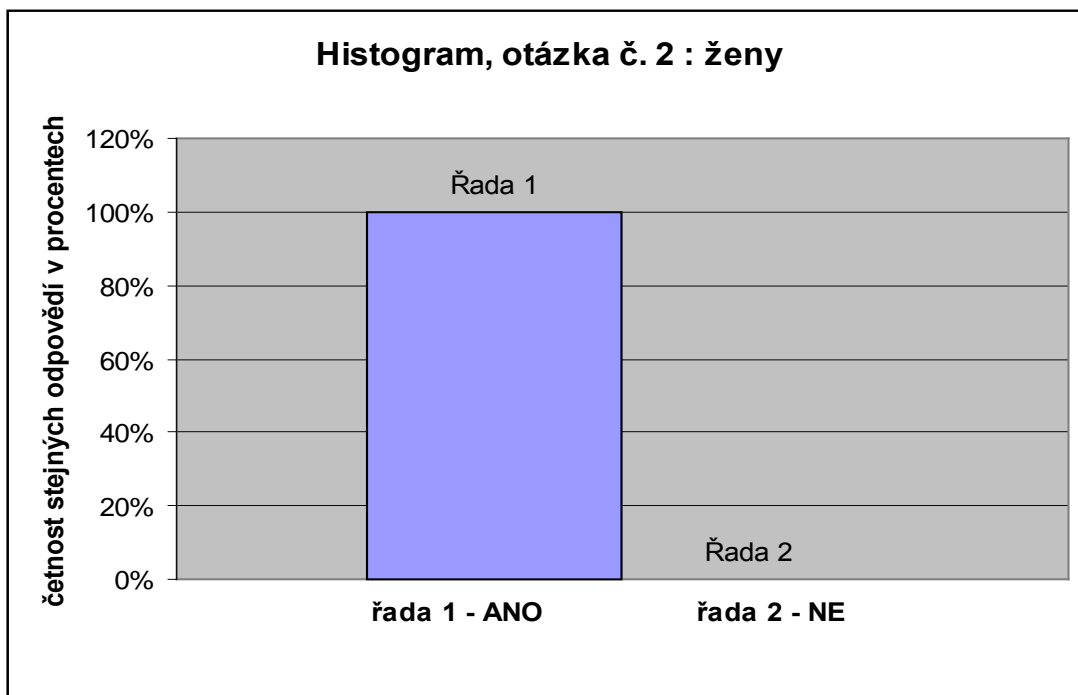
U této otázky jsem očekávala že se odpovědi budou pohybovat mezi škálami odpovědi 3-5. Můj odhad téměř vyšel, pouze 5% dívek odpovídalo, že strach na ně téměř nepůsobí. Nejvyššího procenta a to 45% dosáhla škála č. 4, kdy strach může ovlivnit jejich koncentraci.

Otázka č. 2. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze základní školy? (odpověď ano, ne)

U otázky číslo 2 jsem chtěla zjistit, jak jsou na tom studenti se zkušenostmi s přeskokem z dětského věku. Jelikož co se člověk naučí jako dítě, je v dospělosti jednodušší obnovit.

Tabulka č. 2 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 2

Odpověď	četnost	v procentech
Ano	20	100%
Ne	0	0%



Graf č. 2 : ženy

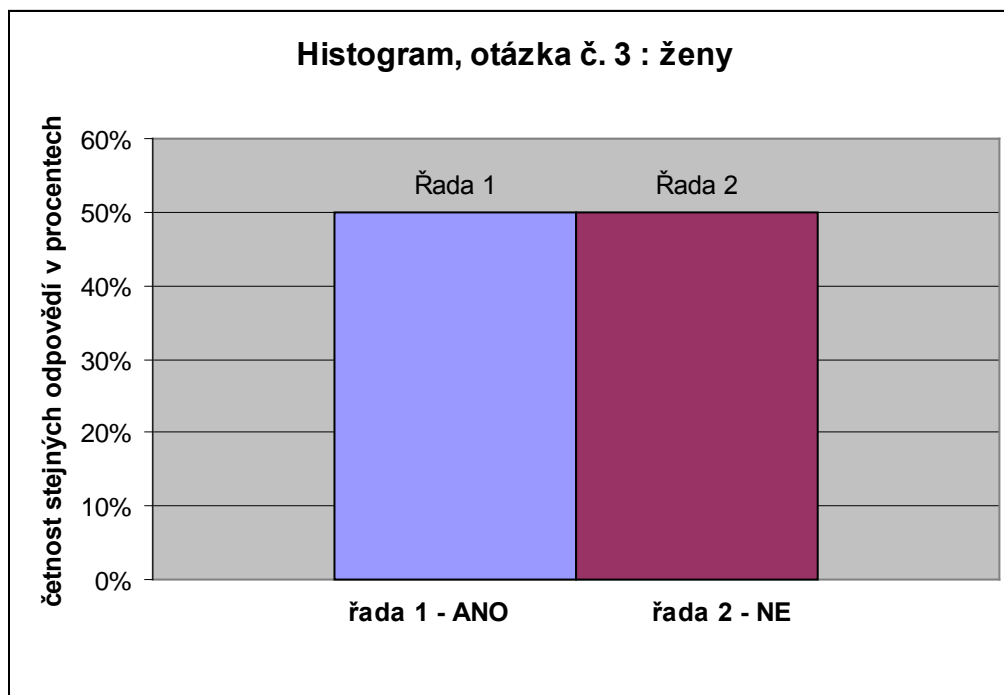
U této otázky jsem předpokládala, že převážný počet odpovědí bude kladný. Pro odpověď ANO se přiklonilo 100% dotazovaných žen.

Otázka č. 3. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze střední školy? (odpověď ano, ne)

U této otázky jsem navazovala na otázku s číslem 2, kde mě opět zajímala zkušenost s přeskokem, avšak již po absolvování ZŠ v průběhu středoškolského studia. Tyto zkušenosti jsou velice důležité a vcelku čerstvé pro další ovlivňování procesu osvojování dovedností v disciplíně přeskok.

Tabulka č. 3 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 3

Odpověď	četnost	v procentech
Ano	10	50%
Ne	10	50%



Graf č. 3 : ženy

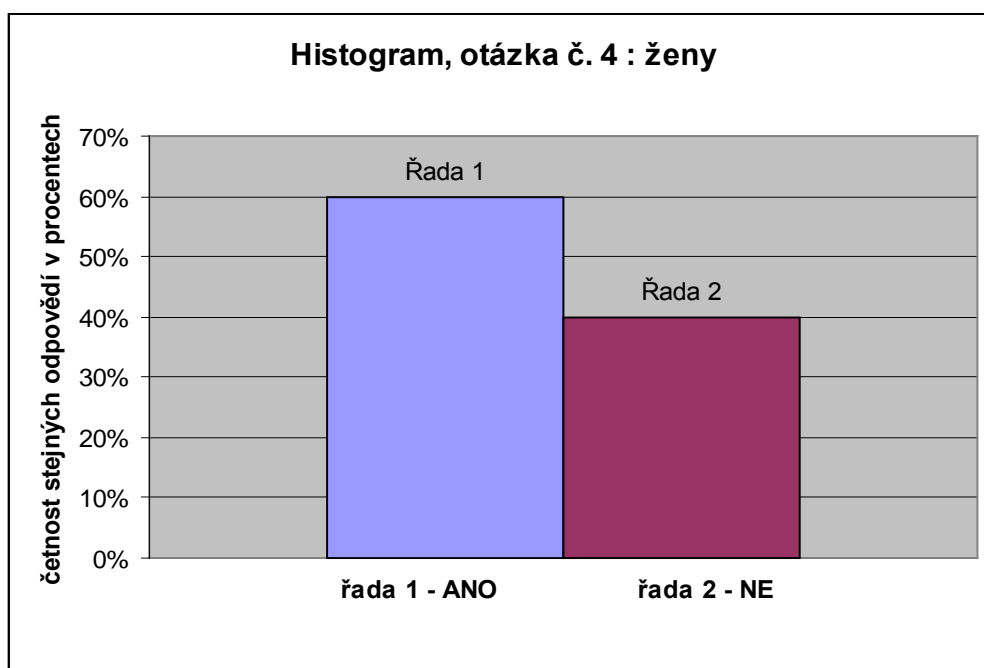
U této otázky jsem předpokládala stejné výsledky jako u otázky č. 2. Avšak výsledek je jiný, na středních školách mělo přeskok pouze 50% žen z dotazovaných. Tento výsledek přisuzuji rozdílnosti zaměření středních škol a jejich pedagogů.

Otázka č. 4. Máte nějakou negativní zkušenost s přeskokem? (odpověď ano, ne, pokud ano - jakou?)

U této otázky mě zajímalo, jestli studenti již zažili nějakou negativní zkušenost ve spojitosti s disciplínou přeskok. A pokud ano, jakou a zda je jejich zkušenost osobní nebo byli pouze v roli svědků. Dále mě zajímalo, zda je jejich negativní zkušenost spojena s nějakým zraněním, nebo jestli jen např. špatně došlápli při odrazu nebo uklouzli na můstku, zda je jejich negativní zkušenost spojena s překážkou (náradím), nebo rozběhem, doskokem do duchny, či jiného doskočiště.

Tabulka č. 4 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 4

Odpověď	četnost	v procentech
Ano	12	60%
Ne	8	40%



Graf č. 4 : ženy

Jelikož mezi dotazovanými studentkami většina neměla splněný zápočet ze sportovní gymnastiky, mě tyto výsledky nepřekvapily. Je možné, že právě tato předchozí zkušenost omezuje proces osvojování dovedností v této disciplíně. Pouze 40% dotazovaných žen nemá

žádnou negativní zkušenost s přeskokem. Kladné odpovědi jsem dostala od 60% žen.

Odpovědi na otázku : Jaké jsou to zkušenosti, jsem rozdělila do dvou kategorií :

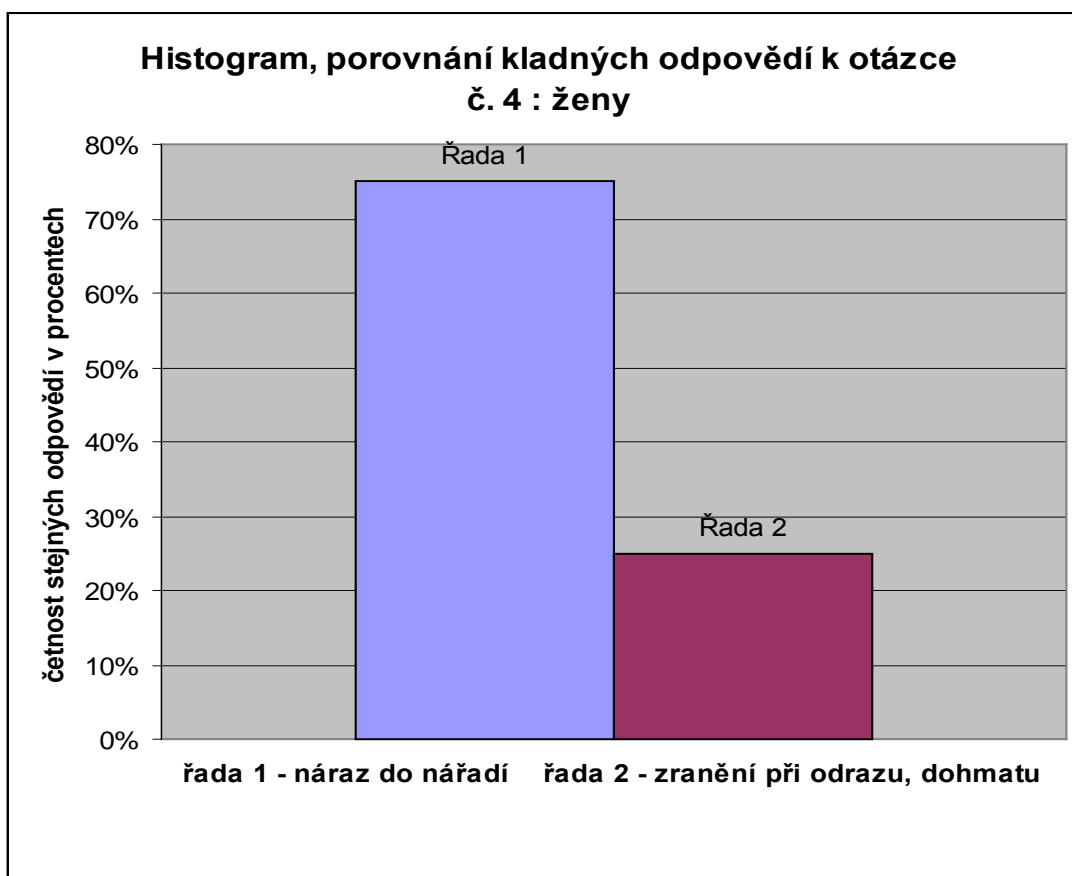
- náraz do náradí

- zranění při odrazu, podvrtnutí si zápěstí při dohmatu, či zranění při špatném doskoku.

Jsem si vědoma určitého zobecnění, ale hlavní myšlenka, zda se jedná o psychický blok, který může negativně ovlivňovat osvojování dovedností na přeskoku, zde zůstává.

Tabulka č. 5 : porovnání kladných odpovědí u žen- otázka č. 4

Odpověď	četnost	v procentech
Náraz do náradí	9	75%
Zranění při odrazu, dohmatu, doskoku	3	25%



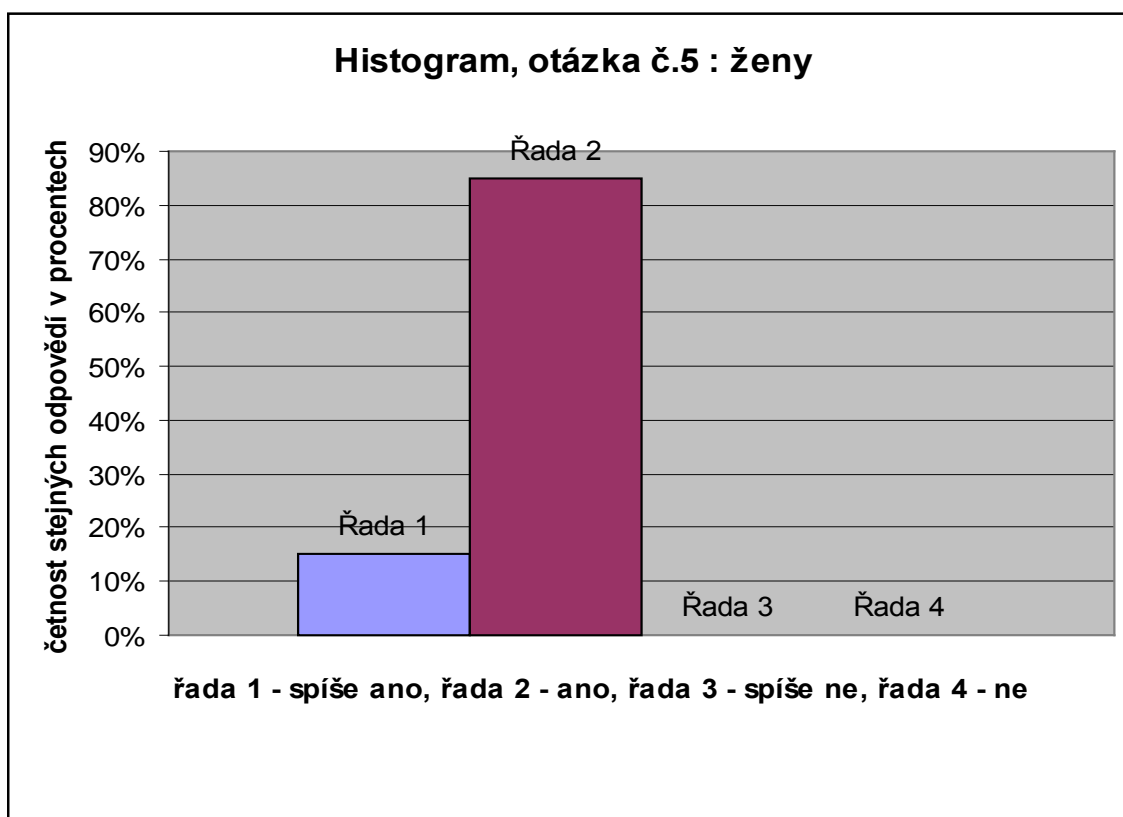
Graf č. 5 : porovnání kladných odpovědí k otázce č.4 – ženy

Otázka č. 5. Jsou vaše zábrany limitovány výškou náradí? (čím vyšší náradí větší strach?) (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

U této otázky jsem chtěla zjistit, jestli obavy z přeskoků narůstají, když narůstá výška překážky.

Tabulka č. 6 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 5

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	3	15%
Ano	17	85%
Spíše ne	0	0%
Ne	0	0%



Graf č. 6 : ženy

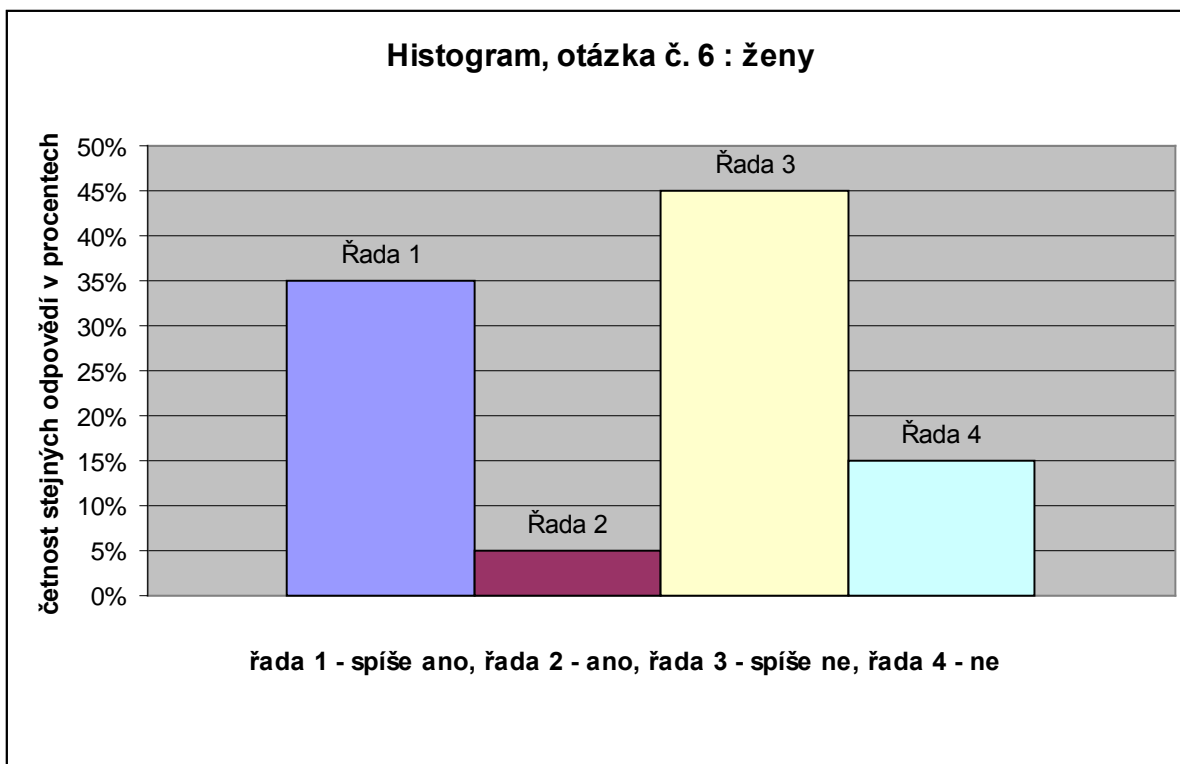
U této otázky odpovědělo 85% ANO, čím větší překážka, tím větší obavy a 15% SPÍŠE ANO. Čili všechny dotazované ženy alespoň částečně výška nářadí ovlivňuje v jejich přístupu k absolvování přeskočků.

Otázka č. 6. V okamžiku zahájení rozběhu jsem rozhodnut (rozhodnuta) skok absolvovat, nebo toto rozhodnutí přizpůsobuji pocitům v průběhu rozběhu? (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

U této otázky mě zajímalo, jestli na startu, těsně před rozběhem jsou studentky rozhodnuty skok absolvovat. Nebo naopak, pokud na ně přijde řada, začne se objevovat myšlenka, že nářadí jde oběhnout, nebo se zastavit před odrazem.

Tabulka č. 7 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 6

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	7	35%
Ano	1	5%
Spíše ne	9	45%
Ne	3	15%



Graf č. 7 : ženy

Předpokládala jsem, že před rozběhem bude většina dotazovaných rozhodnuta skok absolvovat. Proto mě velice překvapilo, že odpovědi ANO dosáhlo 5% a SPÍŠE ANO 35%. Čili téměř 60% žen si není jistých na počátku rozběhu, že skok provede. Váhání je příčina tzv. „úniku“, překážku oběhnou, nebo se zastaví před náradím.

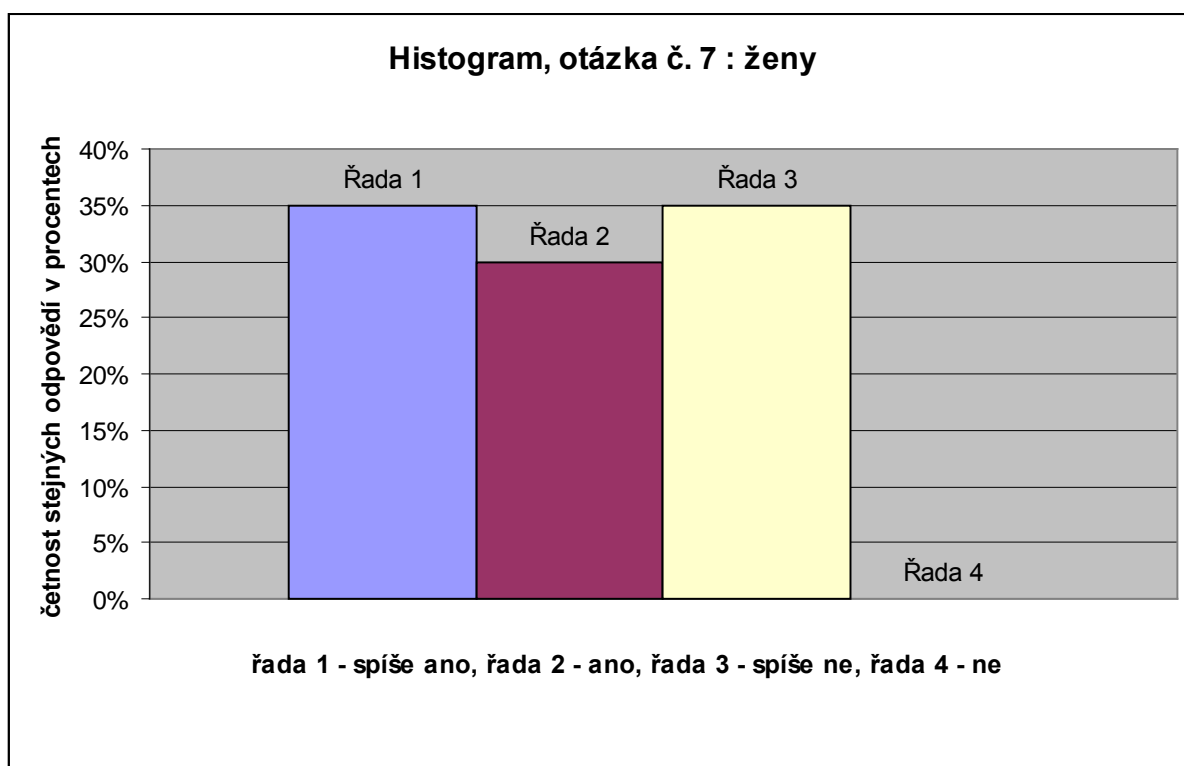
Otázka č. 7. Stává se vám, že se těsně před náradím zastavíte, vyhnete se náradí, rozmyslíte si skok? (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tato otázka se může zdát podobná jako předcházející otázka č. 6. Ale opak je pravdou, zde mě zajímala reakce těsně před odrazem bez ohledu na předchozí koncentraci. Jestli se dotazovaným stává, že si rozmyslí skok na poslední chvíli, nebo jestli jsou vždy pevně rozhodnutí a skok absolvují za každých okolností.

Tabulka č. 8 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 7

odpověď	četnost	v procentech
---------	---------	--------------

Spíše ano	7	35%
Ano	6	30%
Spíše ne	7	35%
Ne	0	0%



Graf č. 8 : ženy

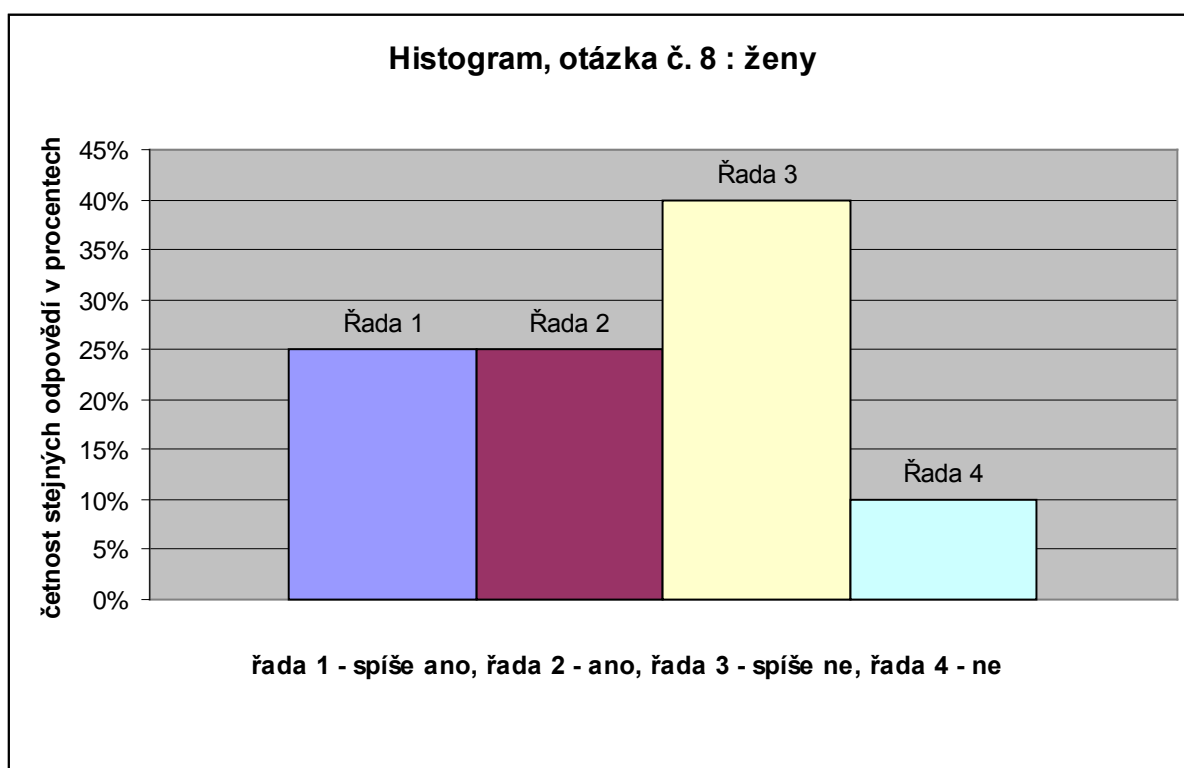
Tyto odpovědi mě velmi překvapily, stejného procenta dosahují odpovědi SPÍŠE ANO a SPÍŠE NE, obě odpovědi dosahují 35%. 30% dosáhla odpověď ANO. Tedy u většiny respondentek se projevuje značná nejistota, jestli skok absolvují.

Otázka č. 8. Myslíte při rozběhu na zranění, která se mohou přihodit? (odpověď spíše ano, ano , spíše ne, ne)

U této otázky mě zajímal stav mysli při rozběhu, jestli se jedinci soustředí na techniku skoku, na rozběh, odraz, nebo jestli si představují možná zranění.

Tabulka č. 9 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 8

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	5	25%
Ano	5	25%
Spíše ne	8	40%
Ne	2	10%



Graf č. 9 : ženy

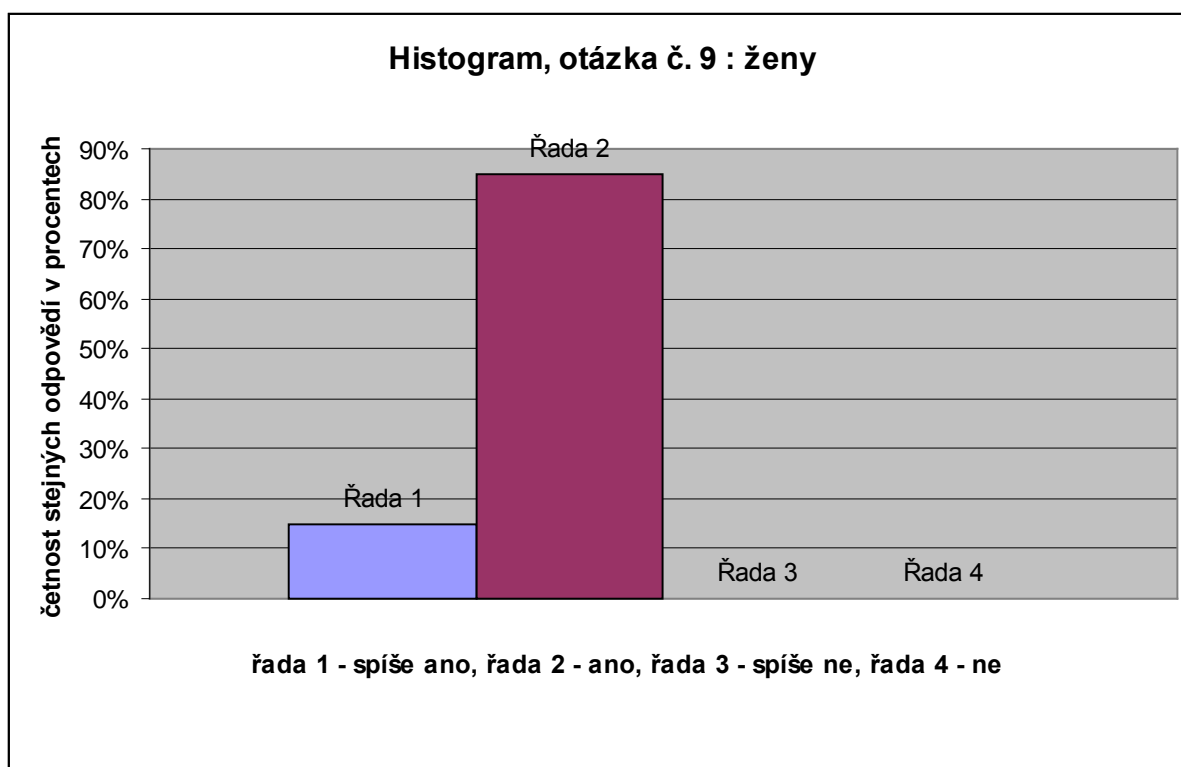
Zde mě překvapilo, jak velké množství žen myslí na zranění, která se mohou přihodit. Odpovědi ANO a SPÍŠE ANO dosáhlo celkem 50% dotazovaných žen. Toto může být také vysvětlení k otázce č. 7, kde celkem 65% žen si skok rozmyslí těsně před odrazem.

Otázka č. 9. Mé obavy z přeskočení se snižují při asistenci další osoby, stojící u nářadí a poskytující záchranu. (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tato otázka se týkala záchrany. Jestli je pro cvičence snazší provést skok, jestliže vedle náradí stojí osoba, která poskytuje přímou záchranu.

Tabulka č. 10 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 9

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	3	15%
Ano	17	85%
Spíše ne	0	0%
Ne	0	0%



Graf č. 10 : ženy

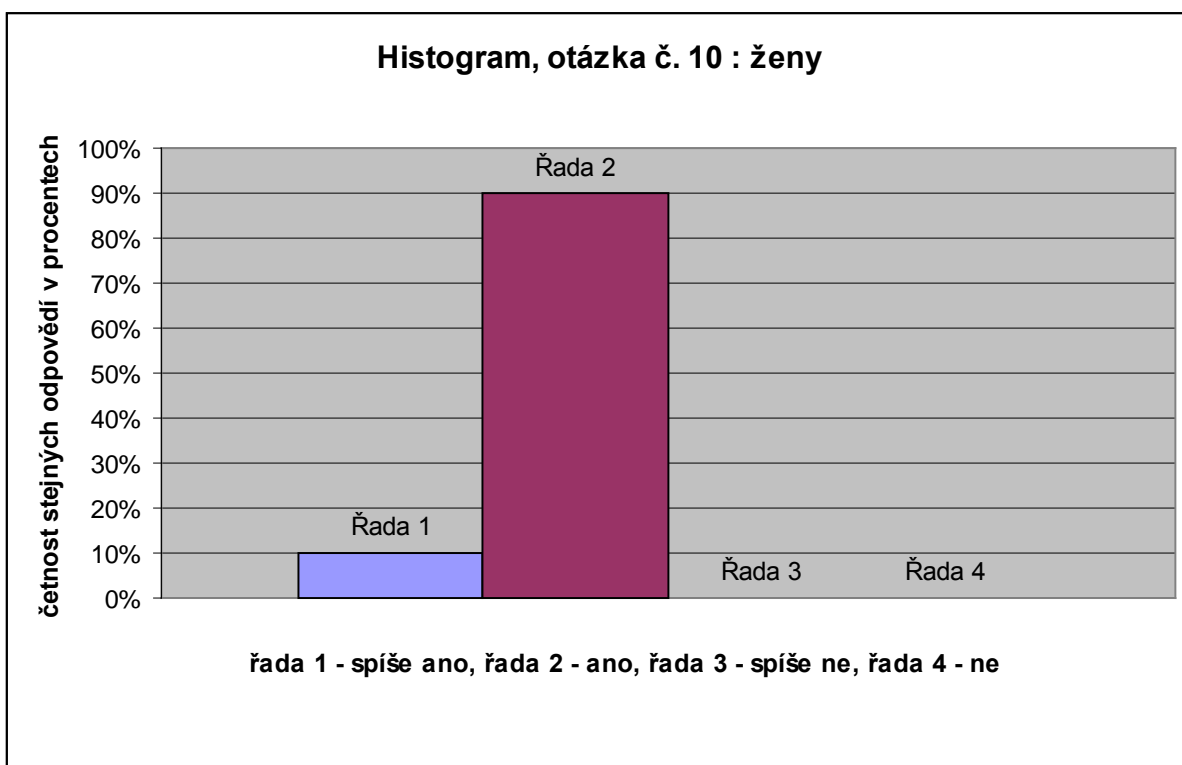
Zde mě nepřekvapilo, že odpovědi SPÍŠE NE a NE dosáhly 0%.

Otázka č. 10. Mé obavy z přeskočků jsou úměrné kvalitě doskočiště, při použití doskokové duchny se snižují. (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tato otázka je podobná jako předchozí otázka, zajímalo mě, jestli jsou obavy z přeskočků mírnější, pokud je nepřímá záchrana kvalitnější.

Tabulka č. 11 : četnost odpovědí u žen- otázka č. 10

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	2	10%
Ano	18	90%
Spíše ne	0	0%
Ne	0	0%



Graf č. 11 : ženy

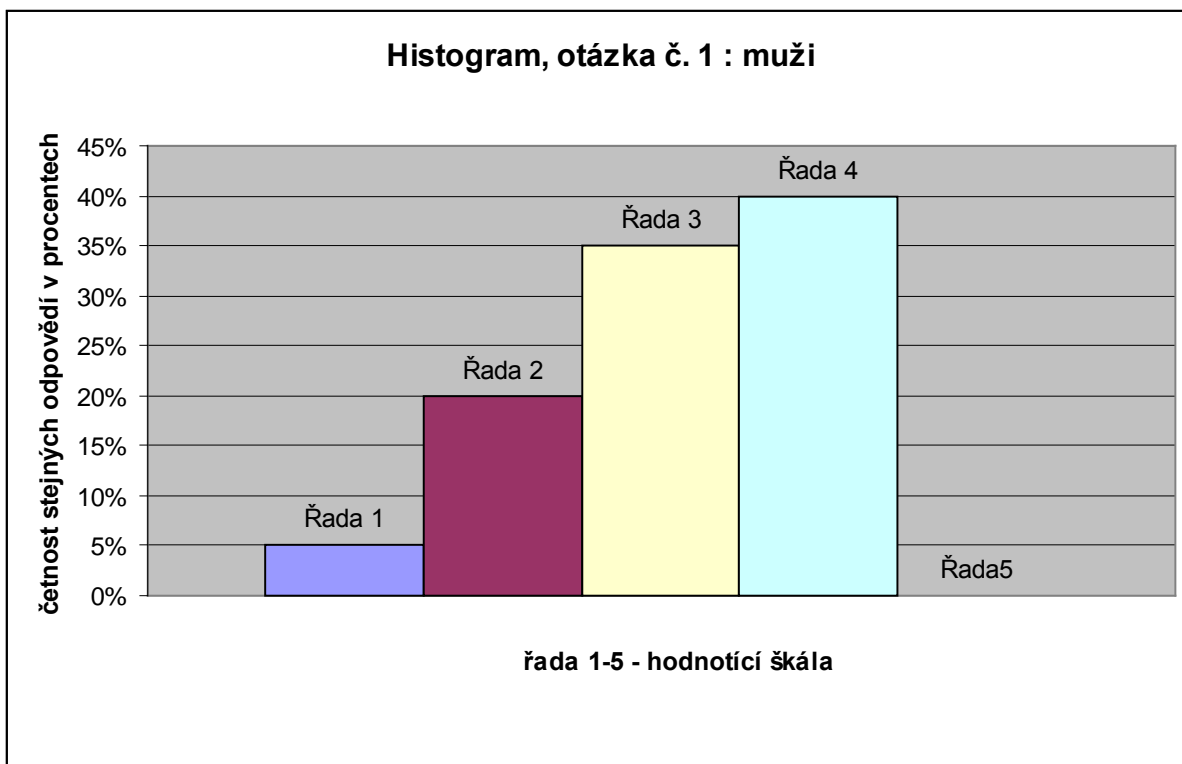
Ani u téhle otázky mě odpovědi nepřekvapily, jelikož vím, že záchrana jak přímá, tak nepřímá je při gymnastických cvičeních velice důležitou součástí. Proto jsem ráda, že odpovědi dotazovaných byly kladné.

5.2 Výsledky muži

Otázka č. 1. Jak velký strach máte z disciplíny přeskok ? (ohodnoťte 1=nebojím se, 5=velký strach)

Tabulka č. 12 : četnost odpovědí muži- otázka č. 1

odpověď	četnost	v procentech
1	1	5%
2	4	20%
3	7	35%
4	8	40%
5	0	0%



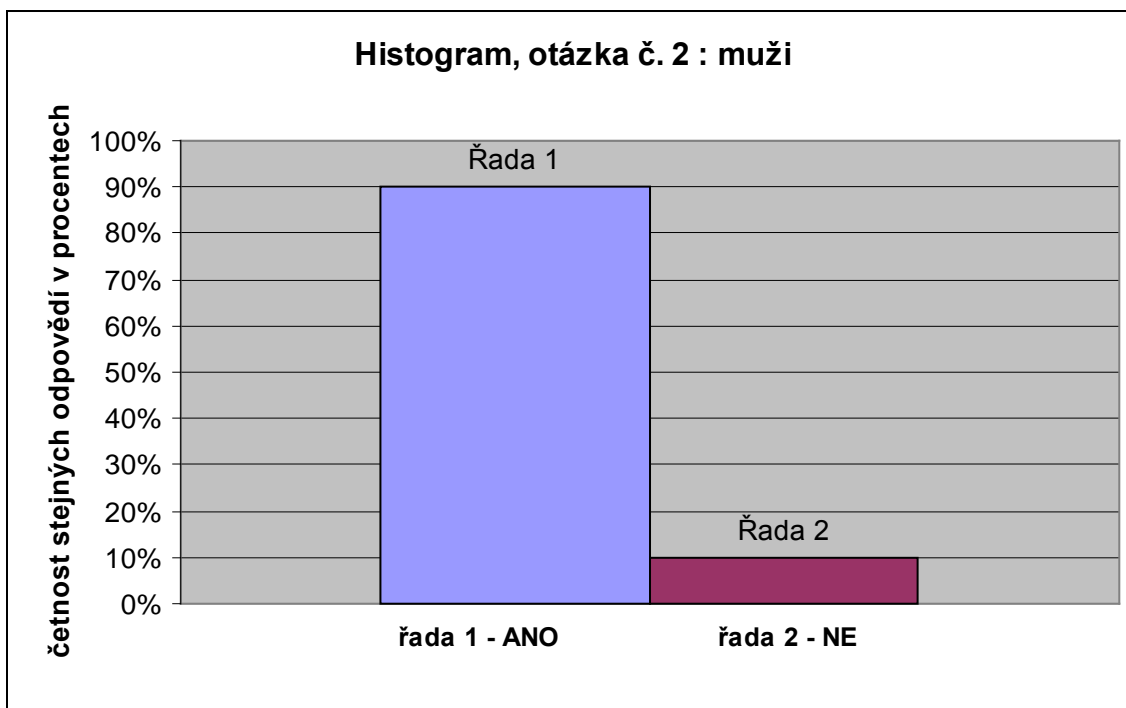
Graf č. 12 : muži

U této otázky mě překvapilo, že pouze 5% dotazovaných mužů nemá vůbec žádný strach z přeskočení.

Otázka č. 2. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze základní školy? (odpověď ano, ne)

Tabulka č. 13 : četnost odpovědí muži - otázka č. 2

odpověď	četnost	v procentech
Ano	18	90%
Ne	2	10%



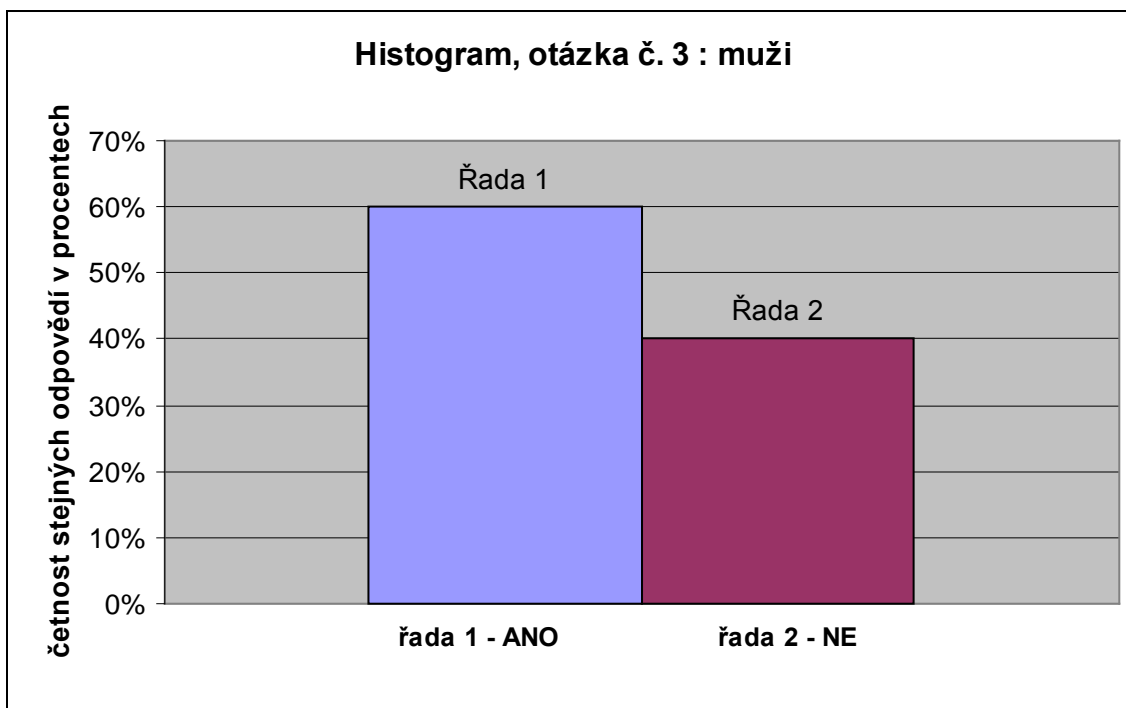
Graf č. 13 : muži

U této otázky mě velice překvapilo 10% u odpovědi NE. Toto číslo svědčí o nedodržování tehdy platných norem pro výuku tělesné výchovy, tedy o povinném zařazování gymnastiky do výuky.

Otázka č. 3. Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze střední školy? (odpověď ano, ne)

Tabulka č. 14 : četnost odpovědí muži - otázka č. 3

odpověď	četnost	v procentech
Ano	12	60%
Ne	8	40%



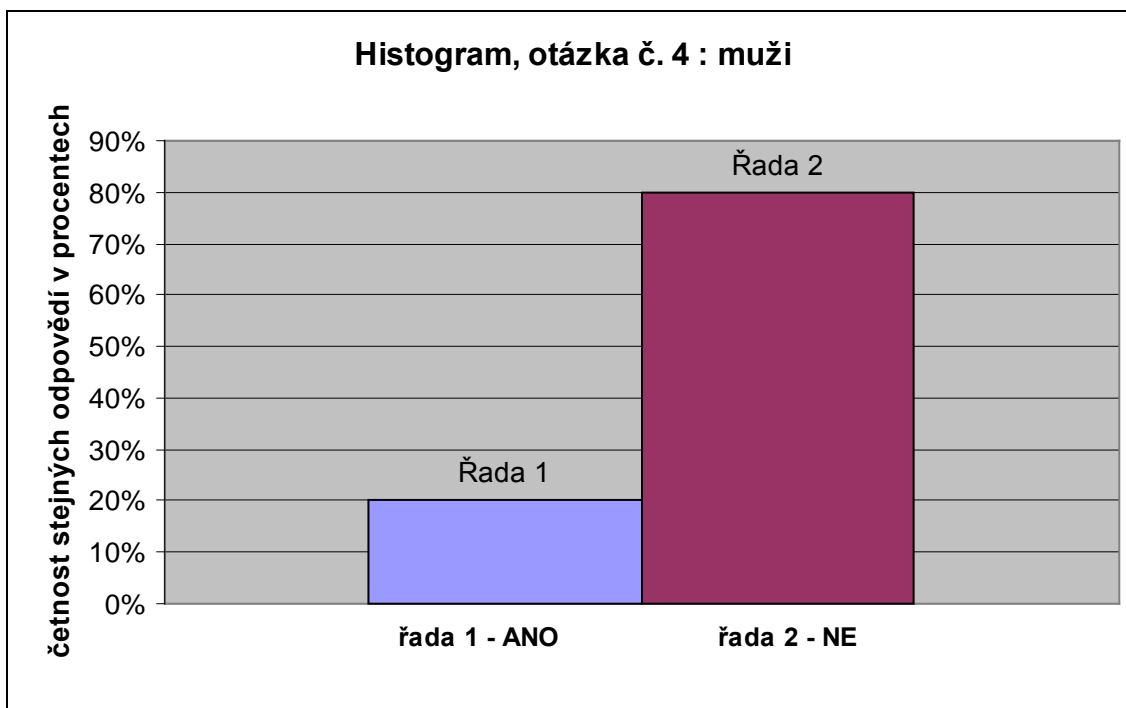
Graf č. 14 : muži

Stejně překvapivé odpovědi jako u předchozí otázky, kde 40% dotazovaných mužů nemá žádnou zkušenost s přeskokem ze střední školy.

Otázka č. 4. Máte nějakou negativní zkušenost s přeskokem? (odpověď ano, ne, pokud ano - jakou?)

Tabulka č. 15 : četnost odpovědí muži - otázka č. 4

odpověď	četnost	v procentech
Ano	4	20%
Ne	16	80%



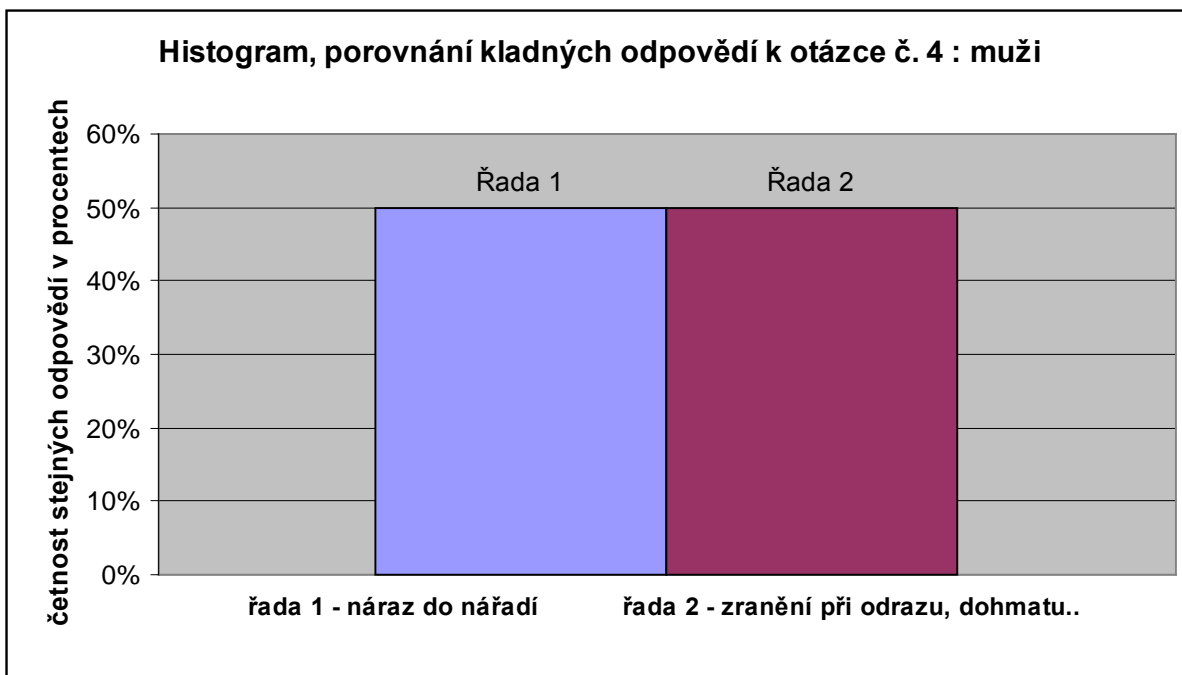
Graf č. 15 : muži

Stejně jako u žen i zde jsem rozčlenila odpovědi na otázku jaké jsou to zkušenosti do dvou kategorií:

- náraz do náradí
- zranění při odrazu, podvrtnutí si zápěstí při dohmatu, či zranění při špatném doskoku

Tabulka č. 16 : porovnání kladných odpovědí muži - otázka č. 4

odpověď	četnost	v procentech
Náraz do náradí	2	50%
Zranění při odrazu, dohmatu, doskoku	2	50%

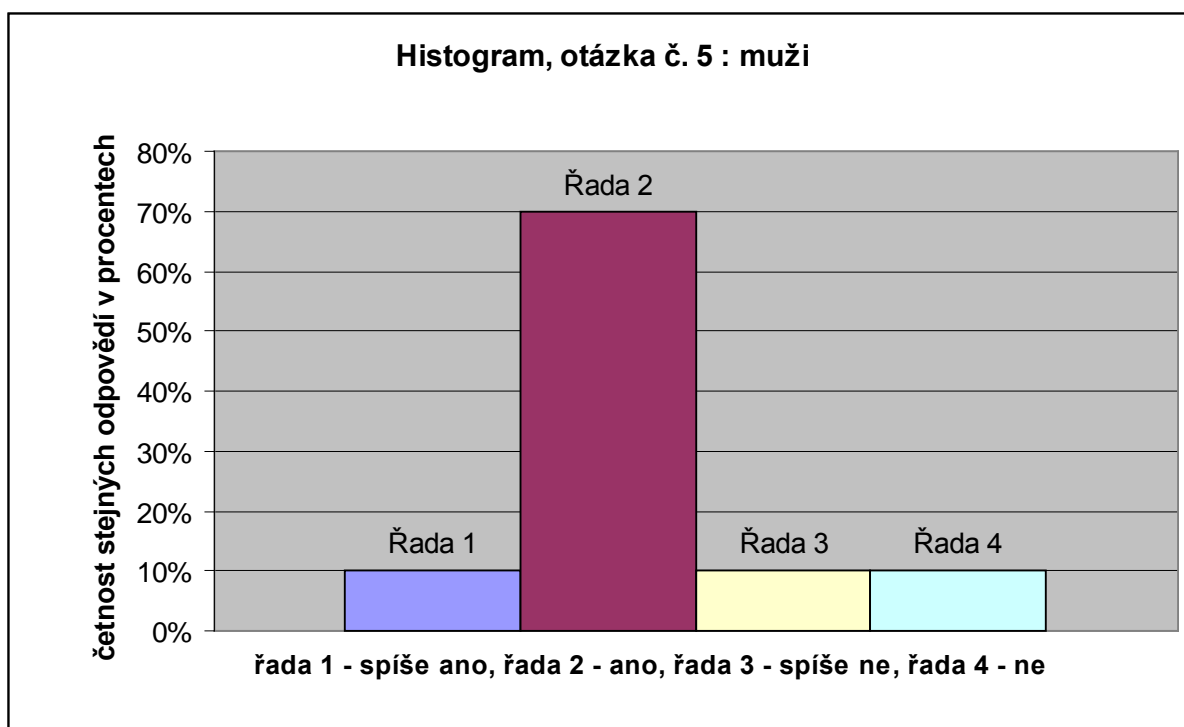


Graf č. 16 : porovnání kladných odpovědí k otázce č. 4

Otázka č. 5. Jsou vaše zábrany limitovány výškou náradí? (čím vyšší náradí větší strach?) (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tabulka č. 17 : četnost odpovědí muži - otázka č. 5

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	2	10%
Ano	14	70%
Spíše ne	2	10%
Ne	2	10%



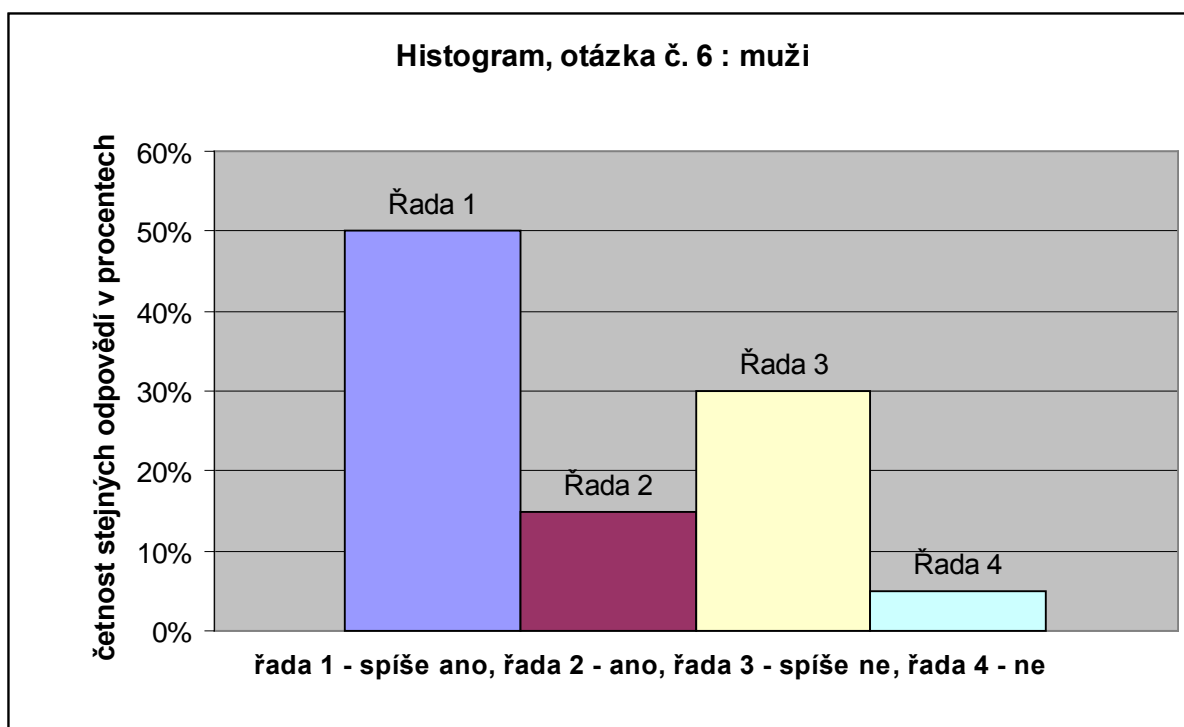
Graf č. 17 : muži

Jelikož se zápočtový přeskok mužů provádí přes koně nadél o výšce 120 cm, není tato odpověď nikterak překvapivá.

Otázka č. 6. V okamžiku zahájení rozběhu jsem rozhodnut (rozhodnuta) skok absolvovat, nebo toto rozhodnutí přizpůsobuji pocitům v průběhu rozběhu? (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tabulka č. 18 : četnost odpovědí muži - otázka č. 6

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	10	50%
Ano	3	15%
Spíše ne	6	30%
Ne	1	5%



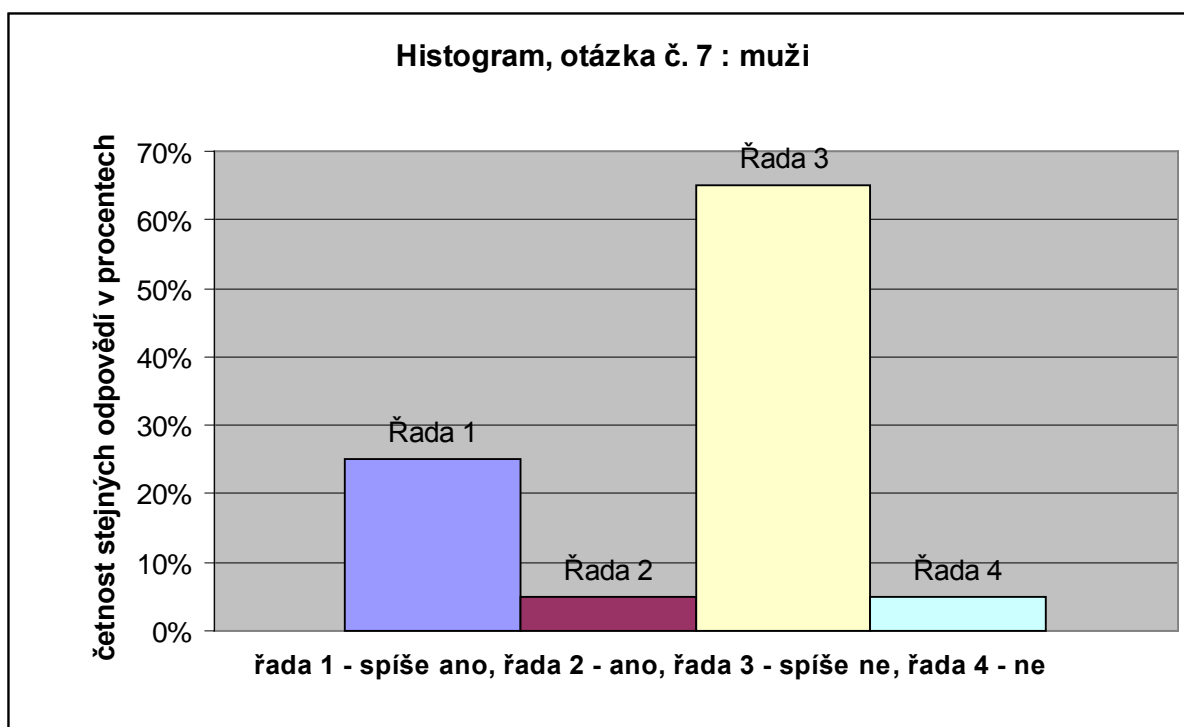
Graf č. 18 : muži

U této otázky mě odpovědi mile překvapily, 65% mužů je na startu rozhodnuto skok absolvovat.

Otázka č. 7. Stává se vám, že těsně před nářadím zastavíte, vyhnete se nářadí, rozmyslíte si skok? (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tabulka č. 19 : četnost odpovědí muži - otázka č. 7

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	5	25%
Ano	1	5%
Spíše ne	13	65%
Ne	1	5%



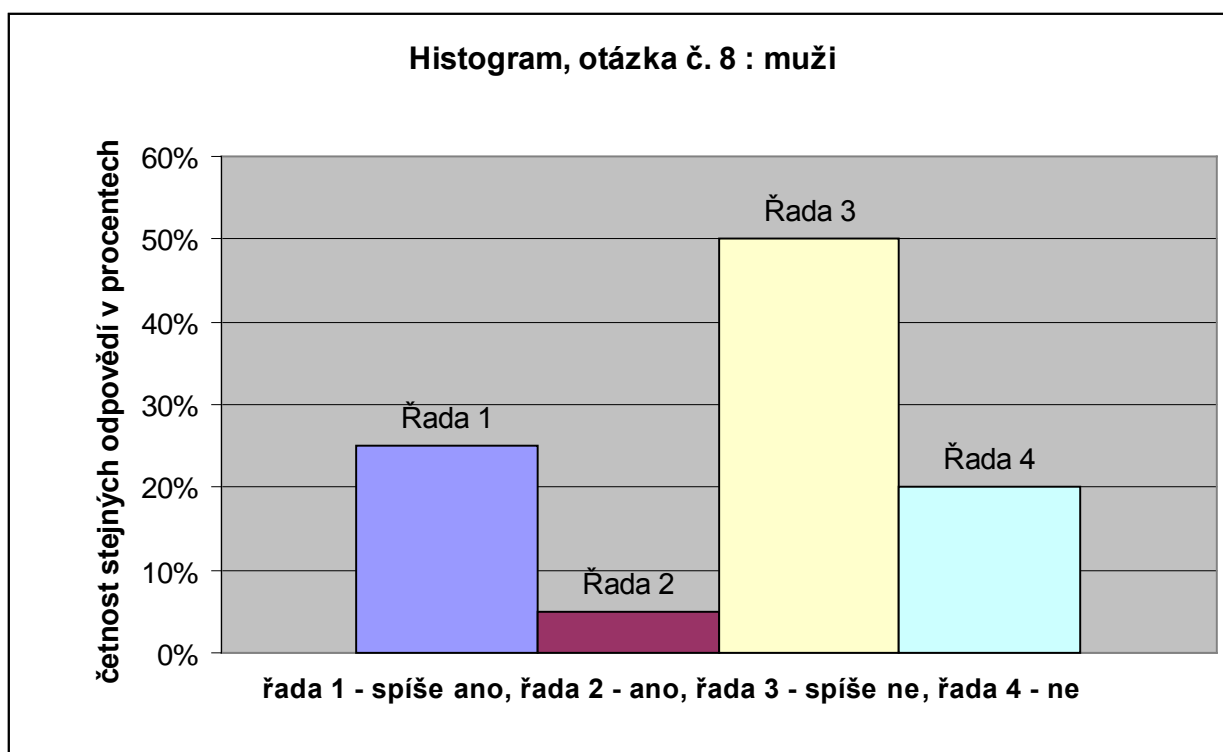
Graf č. 19 : muži

Tyto výsledky souvisí s otázkou č. 4, kde 80% mužů nemá žádnou negativní zkušenost s přeskokem, jelikož 70% mužů si skok nerozmýšlí, nevyhnou se náradí, ani se nesnaží zastavit.

Otázka č. 8. Myslíte při rozběhu na zranění, která se mohou přihodit? (odpověď spíše ano, ano , spíše ne, ne)

Tabulka č. 20 : četnost odpovědí muži - otázka č. 8

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	5	25%
Ano	1	5%
Spíše ne	10	50%
Ne	4	20%



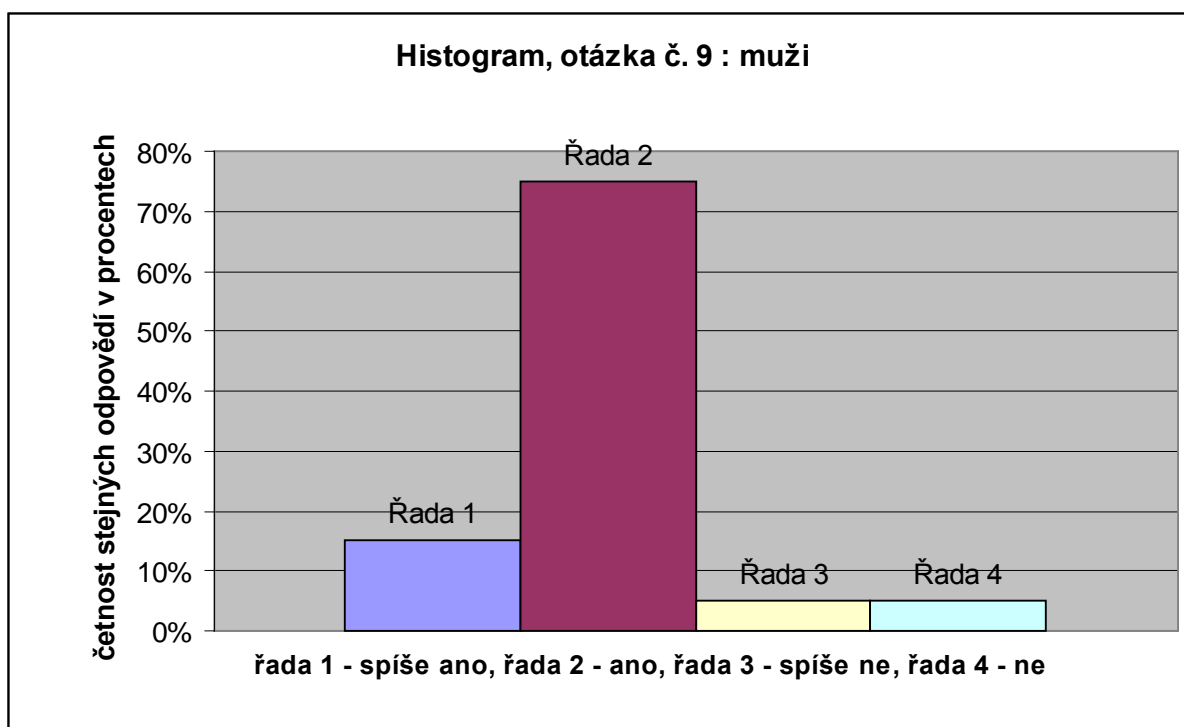
Graf č. 20 : muži

Tato otázka je též spjata s otázkou číslo 4, kdy 80% mužů nemá negativní zkušenost s přeskokem, 70% mužů nemyslí na zranění a mohou se plně soustředit na techniku skoku.

Otázka č. 9. Mé obavy z přeskoku se snižují při asistenci další osoby, stojící u nářadí a poskytující záchranu. (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tabulka č. 21 : četnost odpovědí muži - otázka č. 9

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	3	15%
Ano	15	75%
Spíše ne	1	5%
Ne	1	5%



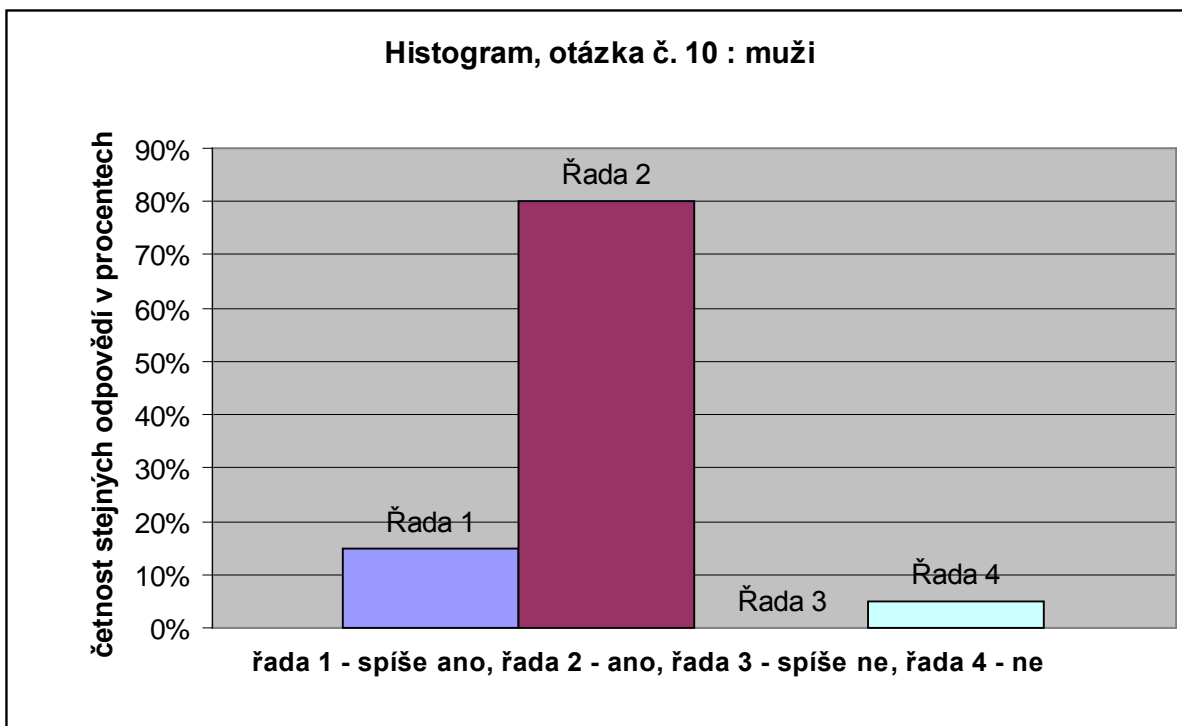
Graf č. 21 : muži

Tyto výsledky mě nepřekvapily, záchrana je vždy důležitá při gymnastických cvičeních.

Otázka č. 10. Mé obavy z přeskočků jsou úměrné kvalitě doskočiště, při použití doskokové duchny se snižují. (odpověď spíše ano, ano, spíše ne, ne)

Tabulka č. 22 : četnost odpovědí muži - otázka č. 10

odpověď	četnost	v procentech
Spíše ano	3	15%
Ano	16	80%
Spíše ne	0	0%
Ne	1	5%



Graf č. 22 : muži

U této otázky mě nepřekvapilo, že u 95% mužů se obavy z přeskoků snižují s kvalitou doskočiště.

5 Diskuze

V odpovědi na otázku č. 1 (Jak velký strach máte z disciplíny přeskok ?) ženy i muži nejvíce označili hodnotu č. 4 (bojím se), ženy 45% a muži 40%. Tyto hodnoty mě nijak nepřekvapily, jelikož většina dotazovaných studentů (studentek) ještě nemá splněny praktické požadavky ze sportovní gymnastiky (přeskok, akrobacie, hrazda). Ženy, na rozdíl od mužů, neoznačily odpověď č. 1 (nebojím se), muži v 5% ano. Velký rozdíl mezi odpověďmi mužů a žen byly u odpovědi č. 2 (strach je minimální). Ženy 5%, muži 20%. Stejně tak to bylo i u odpovědi č. 3 (strach se vyskytuje, ale ne v nadměrném množství) u žen 25% u mužů 35%.

Tyto výsledky, nepoměr mezi hodnotami u mužů a žen, připisuji k ženské větší citlivosti a prožívání emocí. Jak uvádí Dovalil (2002) ženy jsou více citlivé na vnější podněty.

V odpovědích na otázku č. 2 (Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze základní školy?) jak u mužů, tak u žen byly převážně odpovědi kladné. U žen celých 100%, u mužů 90%. Velice mě překvapilo 10% u mužů, kteří se na základní škole nesetkali s přeskokem. Toto číslo svědčí o nedodržování tehdy platných norem pro výuku tělesné výchovy, tedy o povinném zařazování gymnastiky do výuky.

U otázky č. 3 (Máte nějakou zkušenost s přeskokem ze střední školy?) se ženy i muži v odpovědích téměř shodli. Ženy v 50% mají zkušenost s přeskokem ze střední školy, muži v 60%. Opět velice překvapivé výsledky, pro studenty, kteří nemají zkušenosti s přeskokem z předchozích let, může být přeskok velkým problémem, jelikož jak uvádí Perič (2008) pro dospělé je těžší se učit novým dovednostem. Při představě, že se mnozí žáci z těchto škol hlásí posléze na FTVS UK je toto číslo alarmující.

Odpovědi na otázku č. 4 (Máte nějakou negativní zkušenost s přeskokem?) se u mužů a žen velmi lišily. Z dotazovaných žen má 60% negativní zkušenost s přeskokem, zatímco muži pouze ve 20%. Toto vyhodnocení může být důvodem odpovědí na otázku číslo 1, kde mají ženy z přeskoku větší obavy než muži.

Po rozčlenění otázky, jaké jsou to zkušenosti jsem zjistila že téměř 75% žen narazilo do náradí, zatímco u mužů je to 50%.

V otázce č. 5 (Jsou vaše zábrany limitovány výškou náradí) obě skupiny, jak muži, tak ženy měly největší počet shodných odpovědí, a to ano. Ženy 85%, muži 70%. U žen se neobjevovaly záporné odpovědi, zatímco u mužů dosahovaly 20%. Tato hodnota odpovídá otázce číslo 1, kde 25% mužů nemá téměř žádný strach z přeskočení.

V odpovědi na otázku č. 6 (V okamžiku zahájení rozběhu jsem rozhodnut (rozhodnuta) skok absolvovat, nebo toto rozhodnutí přizpůsobuji pocitům v průběhu rozběhu?) 60% dotazovaných žen odpovědělo ne, spíše ne, čili už před rozběhem váhají, jestli skok uskutečnit. Zatímco u mužů je tato hodnota pouze 35%. I tyto odpovědi souvisejí s otázkou číslo 1, kde ženy mají větší strach z přeskočení. Statisticky je prokázáno, že velké procento sportovních úrazů je zapříčiněno právě „rozmyšlením si pokusu v poslední chvíli“ a z tohoto pohledu jsou zjištěné údaje velmi poučné směrem k didaktice této disciplíny.

Na otázku č. 7 (Stává se vám že těsně před náradím zastavíte, vyhnete se náradí, rozmyslíte si skok?) ženy odpovídají převážně kladně, dosahují až 65%. Muži mají tyto hodnoty opět nižší, pouze 30%. Tyto výsledky mohou souviset s vyhodnocením odpovědí na otázku č. 4, kde 60% žen má negativní zkušenost s přeskočením. Pokud mají potřebnou rychlost a rozmyslí si skok, nebo se stane něco nečekaného (malé podklouznutí) a skok si rozmyslí, nedokážou zastavit a dochází k nárazu do náradí.

V otázce č. 8 (Myslíte při rozběhu na zranění, která se mohou přihodit?) odpovídají ženy více kladně než muži. Jejich kladné odpovědi (ano, spíše ano) dosahují až 50%, u mužů 30%. Tato otázka se pojí s předchozí otázkou, kde dochází k náhlému rozmyšlení si skoku. Jeden z důvodů, proč dochází k rozmyšlení skoku může být právě myšlenka na zranění, která se mohou během skoku přihodit. Tato situace může být ještě umocněna předchozí negativní zkušeností. Cvičenec se z psychických důvodů zablokuje a skok nemůže absolvovat, poté je zvýšené riziko zranění.

Odpovědi mužů a žen na otázku č. 9 (Mé obavy z přeskočení se snižují při asistenci další osoby stojící u náradí a poskytující záchranu ?) se velice přibližují. Ženy se shodují a kladných odpovědí (ano a spíše ano) dosahuje 100% dotazovaných žen. U mužů jsou výsledky

podobné, kladných odpovědí dosahuje 90%. Pouze 10% dotazovaných mužů neovlivňuje osoba dávající záchranu. Tato hodnota odpovídá otázce číslo 1, kde 5% uvádí, že strach z přeskočného nemá vůbec a dalších 20% strach nemá téměř žádný.

Odpovědi na otázku č. 10 (Mé obavy z přeskočného jsou úměrné kvalitě doskočiště, při použití doskočkové duchny se snižují.) se podobají předchozí otázce. Všechny dotazované ženy odpověděly kladně, u mužů odpověď ano dosahovala 95% odpovědí. Pouze 5% uvádí, že jejich výkon neovlivňuje doskočková duchna, nebo-li nepřímá záchrana. Opět hodnota 5% odpovídá otázce číslo 1, kde 5% mužů uvádí, že se přeskočného nebojí, tudíž jejich výkon neovlivní ani vylepšená nepřímá záchrana.

Z vyhodnocení odpovědí mužů a žen vyplývá, že ženy mají větší psychický blok z disciplíny přeskočného než muži. Obě pohlaví strach mají, ale ženy ho prožívají mnohem intenzivněji, což se jako důsledek projevuje v množství negativních zkušeností, popřípadě zranění, ke kterým na přeskočného dochází.

Jak uvádí Dovalil (2002) výkonnost chápeme jako dispozice opakovaně podávat výkon. Výsledky této práce prokazují možný negativní vliv strachových zábran na osvojování pohybových dovedností a tím i na potencionální výkonnost.

Chtěla bych se zmínit o tom, že příčiny problémů lze najít také v malé obeznámenosti s touto disciplínou, respektive s jejím minimálním zařazováním ve výuce jak na základní, tak střední škole. Uvedla bych příklad přijímacích zkoušek na FTVS UK, kam se hlásí někteří jedinci bez zkušenosti s přeskočným a ten problém se s nimi táhne i v průběhu celého studia. Myslím si, že by bylo velmi přínosné dodržovat zařazení gymnastiky do výuky na základních a středních školách. Nejen z důvodu obeznámenosti se sportovní disciplínou, ale především pro rozvoj obecné způsobilosti překonávat překážky, kdy nevíme, kdy se nám to v životě bude hodit. I zde se vytvářejí sebezáchovné reflexy, kdy se člověk „učí padat“ a koordinovat pohyb tělesných segmentů tak, aby bezpečně překonal překážku.

6 Závěr

Vypracování bakalářské práce na téma „Vliv strachu na výkonnost ve sportovní gymnastice v disciplíně přeskok“ pro mne bylo určitě výzvou. Výzvou rozšířit si znalosti v oblasti přeskoků a zároveň prohloubit znalosti z psychologického hlediska o strachu a jeho vlivu na výkonnost ve sportovní gymnastice, konkrétně v disciplíně přeskok. Výzva spočívala rovněž ve snaze stručně přiblížit tuto práci ostatním studentům, v čem spočívá zásadní problém přeskoků.

Podklady pro tuto práci jsem získala z dotazníků rozdaných studentům Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, kteří již prošli semestrální výukou sportovní gymnastiky. Provedla jsem analýzu každé odpovědi dotazníku a srovnala odpovědi žen a mužů.

Z provedeného výzkumu vyplynulo, že strach je vnímán velmi intenzivně a tato skutečnost může negativně ovlivnit vztah studentů k této disciplíně, jak u žen, tak u mužů. Pokud se strach objevuje v nadměrném množství, může docházet k rozmýšlení si skoku. Ženy častěji než muži při rozběhu myslí na zranění, která se jim během skoku mohou přihodit, to je také jeden z důvodů většího strachu u žen. Získaná data a jejich vyhodnocení potvrzují náš předpoklad, že je proces osvojování dovedností na přeskoků u studentů vysokých škol pedagogického charakteru ovlivněn vznikem „strachové bariéry“, jejíž vznik lze spojovat především s absencí předchozích zkušeností s touto disciplínou, respektive s nějakou negativní zkušeností z minulosti či přítomnosti.

K odstranění strachu můžeme jako trenéři pomoci zlepšením kvality doskoku, nebo postavením osoby vedle náradí, která poskytne dostatečnou záchranu. Pro začátečníky je vhodné začínat na nižších překážkách a postupně s narůstající výkonností a s větším pocitem jistoty překážky zvětšovat. V didaktice přeskoků je nutné tento princip postupnosti akcentovat, zvyšovat obtížnost až po stabilizaci výkonnosti na předchozím nižším stupni a předcházet tak vzniku „psychických bloků“. S tím souvisí také pravidlo „nekončit špatným pokusem“. Po nevydařeném pokusu (sklouznutí na můstku, náraz do náradí) by měl bezprostředně následovat další pokus i ve zlehčených podmínkách (blíže můstek, větší míra dopomoci apod.).

Jsem si vědoma, že přesnějších závěrů bych dosáhla při analyzování většího počtu studentů. Přes tuto skutečnost jsem přesvědčena, že získané údaje a jejich vyhodnocení jsou poučným materiálem pro didaktiku přeskoku na vysokých školách pedagogického zaměření.

7 Literatura

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha : Univerzita Karlova, 2006. 374 s. ISBN 80-246-0139-7

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. 320 s. ISBN 80-7033-760-5

HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha : Univerzita Karlova, 2001. 70 s. ISBN 382-096-01

KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika*. Praha : Univerzita Karlova, 2005. 90 s. ISBN 80-246-0661-5

LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1971. 288 s. ISBN 14-358-71

LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 226 s. ISBN 14-213-73

LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 156 s. ISBN 14-366-73

MACÁK, I.; HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 222 s. ISBN 14-520-89

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4

PODOJIL, P. *Diplomová práce*. Praha, 2008

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9