

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



Bakalářská práce

## **Sledování aktuálních psychických stavů v házené**

Vedoucí práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Zpracovala:

Jana Kleperádová

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Obor: Management tělesné výchovy a sportu

Září 2009

**Název:**

Sledování aktuálních psychických stavů v házené

**Anotace:**

Cílem této práce je ověřit souvislost mezi aktuálním psychickým stavem a výkonem hráček házené. Na základě analýzy odborné literatury jsem vytvořila dva dotazníky pro hráčky a hodnotící list pro trenéra, díky kterým jsem získala hodnoty k analýze. Získaná data jsem společně s informacemi z rozhovorů s jednotlivými hráčkami analyzovala, a došla k závěrům. Výsledky mi tedy potvrdily či vyvrátily jednotlivé hypotézy o vlivu faktorů lidské psychiky na výkon hráček.

**Klíčová slova:**

Aktuální psychický stav, sportovní výkon, emoce, motivace, házená .

**Title:**

Monitoring of actual psychological states in handball

**Annotation:**

The aim of this thesis is to verify the relation between the instantaneous psychic condition and the performance of handball female players. Based on specialized literature analysis, I created two questionnaires for players and a critical questionnaire for the couch. Through those I obtained the data for analysis. Together with information from the interviews with individual players, I analyzed this data and drew conclusions. The findings confirmed or refuted particular hypotheses about the influence of human psyche factors on players' performance.

**Keywords:**

Actual psychological states, sporting performance, motivation, emotions, handball

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu použité literatury.

V Praze dne .....

.....

Jana Kleperádová

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na vzniku této bakalářské práce. Především bych chtěla poděkovat těm, kteří byli nápomocni při tvorbě mého výzkumu, tedy trenérovi týmu Sokol Kobylisy a hráčkám Lucii Vyhnalové, Pavle Sukdolákové a Tereze Benešové, které ochotně vyplňovaly mnou vytvořené dotazníky. Dále děkuji PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za odborné vedení bakalářské práce, za konzultace a cenné rady.

# Obsah

<b>1 Úvod.....</b>	<b>8</b>
<b>2 Cíle a úkoly .....</b>	<b>10</b>
<b>3 Teoretická východiska .....</b>	<b>11</b>
3.1 Úvod do teoretické části .....	11
3.2 Struktura osobnosti .....	11
3.2.1 <i>Temperament</i> .....	12
3.2.2 <i>Schopnosti</i> .....	13
3.2.3 <i>Postoje a hodnotová orientace</i> .....	13
3.2.4 <i>Charakterové vlastnosti</i> .....	15
3.3 Motivace .....	15
3.3.1 <i>Potřeby</i> .....	16
3.3.2 <i>Motivace sportovní činnosti</i> .....	17
3.3.3 <i>Výkonová motivace</i> .....	18
3.3.4 <i>Negativní motivace</i> .....	18
3.4 Emoce.....	19
3.4.1 <i>Kvalitativní a kvantitativní stránky emocí při sportovní aktivitě</i> .....	20
3.4.1.1 <i>Aktivační teorie</i> .....	20
3.4.1.2 <i>Emoce astenické a setnické</i> .....	22
3.4.1.3 <i>Činitelé emotivity ve sportu</i> .....	23
3.4.2 <i>Projevy a význam běžných emocí ve sportu</i> .....	24
3.4.2.1 <i>Úzkost a strach</i> .....	24
3.4.2.2 <i>Překvapení, radost, sympatie, smutek, stud a vztek</i> .....	26
3.4.3.3 <i>Pocit únavy</i> .....	27

3.5 Úspěch a neúspěch.....	29
3.5.1 <i>Aspirační úroveň</i> .....	29
3.5.2 <i>Frustrace</i> .....	30
3.5.3 <i>Agresivita ve sportu</i> .....	31
3.6 Sportovní výkon .....	32
3.7 Sebevědomí.....	33
<b>4 Metodologie.....</b>	<b>34</b>
4.1 Metody sledování .....	34
Předzápasový dotazník pro hráčky.....	36
Pozápasový dotazník pro hráčky.....	38
Pozápasový dotazník pro trenéra .....	40
4.5 Rozbor otázek z dotazníků.....	41
4.5.1 <i>Předzápasový dotazník</i> .....	41
4.5.2 <i>Pozápasový dotazník</i> .....	43
<b>5 Analýza.....</b>	<b>45</b>
5.1 <i>Technika vyhodnocování</i> .....	45
5.2 <i>Charakteristika sledovaného souboru</i> .....	46
5.3 <i>Popis jednotlivých utkání</i> .....	46
5.3 <i>Dotazníkové a statistické výsledky hráček</i> .....	48
5.4 <i>Vliv jednotlivých faktorů na výkon</i> .....	54
<b>6 Závěr.....</b>	<b>58</b>
<b>Literatura .....</b>	<b>60</b>

# 1 Úvod

Sport se hlavně od druhé poloviny 20. století stal významným společenským fenoménem. V televizích se stále více objevují přenosy z nerůznějších sportovních klání, stadióny se plní diváky.

Divák fandí a mnohdy si ani neuvědomuje, co sportovec prožívá těsně před utkáním. Já bych se proto chtěla zaměřit na sport právě z pohledu sportovce jako osobnosti, kterou ovlivňuje mnoho faktorů.

Sportovci, kteří se sportem žijí, jsou zajisté ovlivňováni faktory, které amatéři nepoznají. Ať už je to nátlak od jednotlivých sponzorů či manažerů, nebo vidina částky, kterou získají, pokud se jim podaří uspět. Tyto faktory ještě umocňují nátlak na jejich psychiku.

V mé práci se touto stránkou faktorů vůbec nezabývám. Zaměřuji se pouze na psychiku hráček, které se sportem zabývají zkrátka z radosti k němu, což neznamená, že na ně není vyvíjen nátlak, ba naopak.

Házená je sport, který po světě láká mnoho diváků. Je to hra, v které může dojít při jednom utkání ke spoustě zvrátů, hezkým akcím a určitě se v něm projeví i určitý stupeň tvrdosti. To vše je na házené lákavé. V České republice sice nevzbuzuje tolik pozornosti, jak by si zasloužila, ale například v sousedním Německu je to sport velice populární, který pravidelně plní sportovní haly.

Téma této práce jsem si zvolila v zásadě z toho důvodu, že se mě týká. Již od mala se věnuji házené, měla jsem sen, vypracovat se co nejvýše. Ale to má každý kdo se naplno věnuje nějaké činnosti. Mým problémem ve sportu je právě malá psychická odolnost se zvyšujícím se nátlakem při důležitém utkání. Proto mne téma, kterému se věnuje psychologie sportu, velice zajímá.

Asi každý cítí před důležitým utkáním určitou nervozitu, stres, či obavu. Nervozitu z toho, zda podá dobrý výkon, zda se povede dobře jeho týmu. Myslím, že spousta lidí tuto nervozitu bere jako součást boje a vyrovnají se s ní pokaždé, když vstoupí na hřiště. Někteří, mezi které patřím i já, jsou se stoupajícím tlakem nervózní více a nedokážou se s tím vypořádat ani při odpískání začátku utkání. Tento fakt pak



velice ovlivní výkon sportovce, který nepodá tak kvalitní a uvolněný výkon jak by mohl. Aby sportovec dosáhl svého vytyčeného cíle, tedy nestačí pouze talent a píle, ale také psychická vyrovnanost. Důležitou složkou sportovního výkonu je tedy psychický stav a mentální připravenost na následnou činnost.

## 2 Cíle a úkoly

Hlavním cílem této práce je zjistit, jakým způsobem a do jaké míry ovlivňuje aktuální psychický stav hráček házené jejich výkon v utkání. Dalším cílem je objasnit, jak výsledek utkání či výkon v něm ovlivňuje psychický stav po utkání a které faktory ovlivňují výkon hráček nejvíce.

Dílčím cílem práce je na základě nastudované odborné literatury vytvořit dotazník, který by zjišťoval aktuální psychický stav hráček před a po utkání. Dotazník by měl obsahovat takové otázky, které by obsáhly všechny faktory, které mohou mít vliv na výkon jedince.

### *Úkoly práce*

1. Sestavit dotazník pro zjištění APS zjišťující všechny zásadní faktory ovlivňující výkon
2. Nechat zhodnotit výkon hráček trenéra i je samotné
3. Zpracovat získaná data přehlednou formou
4. Analyzovat výsledky dotazníků
5. Provést s hráčkami rozhovor o vlivu APS na jejich výkon
6. Ověřit, zda se výsledky mého výzkumu shodují s výsledky v odborné literatuře

### *Pracovní hypotézy*

1. Aktuální psychický stav jedince ovlivní kvalitu jeho následného výkonu.
2. Aktuální psychický stav po utkání bude ovlivněn vítězstvím či porážkou a výkonem, APS bude ovlivněno více výsledkem utkání než osobním výkonem.
3. Nejdůležitějšími faktory výkonu v utkání budou motivace, nervozita a únava související s kvalitou spánku.

## **3 Teoretická východiska**

### **3.1 Úvod do teoretické části**

Bakalářská práce se zabývá především aktuálním psychickým stavem sportovce, je však třeba toto téma nejdříve zasadit do souvislostí. Je to téma z oblasti psychologie sportu, proto je vhodné ve stručnosti definovat tuto oblast psychologie.

Podle Kunatha (1975) in Vaněk [2] se psychologie sportu zabývá osobností i skupinou při sportovní činnosti jako specifické interakci v daných přírodních i společenských podmínkách. Psychologie tedy, jinak řečeno, podle Vaňka [2] sleduje oboustranné vazby mezi vnitřní činností člověka (psychikou) a předmětnou činností (sportem). Především jde o to, jak psychologické zákonitosti ovlivňují sportovní činnost člověka a jakým způsobem je psychika jedince touto činností zpětně ovlivňována.

Psychologie sportu řeší rozmanité úkoly, jejichž plnění je možné jen za předpokladu, že se využívají poznatky i metody všech psychologických disciplín.

Důležité je zmínit i psychologii osobnosti, která se zabývá zkoumáním a popisováním schopností, vlastností či motivace. Osobnost se projevuje jako celek, všechny charakteristiky, které se k ní vztahují, jsou navzájem propojené. Stručně se tedy zmíním o jednotlivých složkách osobnosti, které nesouvisí přímo s daným tématem, nicméně je třeba pochopit osobnost jako celek se všemi faktory působícími na její psychiku. Nejvíce se budu zabývat emočními a motivačními procesy, které doprovází každého sportovce a mají tedy vliv na následný výkon.

### **3.2 Struktura osobnosti**

Při popisování psychických stavů jedince je nutné vědět také něco o osobnosti jako celku. Osobnost je souhrn specifických vlastností jedince. Pojem struktura osobnosti je v psychologii chápán jako vnitřní uspořádání osobnosti, skladba prvků a

dispozic. Jednoduše řečeno strukturu osobnosti tvoří: schopnosti, temperament, emoce, motivace, postoje a hodnotová orientace, charakterové vlastnosti.

V dalších kapitolách se budu podrobněji zabývat motivací a emocemi, proto je nyní vynechám.

### **3.2.1 Temperament**

Temperament znamená souhrn charakteristických nebo vrozených rysů osobnosti, které se trvale projevují způsobem reagování, jednání a prožívání. Temperament je také spjat s vzrušivostí (mírou odpovědi určitého člověka na různé podněty) a zahrnuje i tendenci měnit nálady. Temperament tedy určuje dynamiku celého prožívání a chování osobnosti.

V historii vzniklo více způsobů jak zařazovat jedince do skupin podle jeho temperamentu. Klasické typy temperamentu vytvořili již Hippokrates a Galénos. Rozdělili temperament na čtyři typy, které byly dále rozvíjeny pozdějšími badateli.

**Sangvinik** – vyznačuje se přiměřenými reakcemi na podněty, je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud lehkovážný.

**Cholerik** – podle Hartla [5] je cholerik charakteristický citlivostí, snadnou vznětlivostí, prudkostí a prchlivostí; silný, nevyrovnaný, vzrušivý typ.

**Melancholik** – má podle Hartla [5] sklon k těžkomyslnosti, citové zranitelnosti; vyznačuje se pomalostí, slabostí a malou vzrušivostí nervových procesů.

**Flegmatik** – je emočně celkem vyrovnaný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, navenek se jeví jako lhostejný, je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí.

Dalším dělením je typologie Kretchmerova, která vychází ze vztahu mezi tělesnou konstitucí a temperamentem. Podle této metody dochází tedy k dělení na **asteniky, pykniky, atletiky**.

Pro sportovní prostředí je také výhodné dělení, které uvádí Hošek [2]. Tento model zpracovaný L. Sabolem na první pohled koresponduje s antickými představami temperamentu, ale i s novějšími experimentálně ověřenými přístupy. Proměnnými jsou

zde rychlost nástupu napětí a rychlost odeznívání, která rozhoduje o frekvenci, kdy je možno přijít s dalším tréninkovým podnětem.

1. Cholerik – rychlý nástup, vysoká odezva, rychlé odeznívání
2. Sangvinik – pomalý nástup, nízká odezva, rychlé odeznívání
3. Flegmatik – pomalý nástup, nízká odezva, rychlé odeznívání
4. Melancholik – rychlý nástup, vysoká odezva, pomalé odeznívání

### **3.2.2 Schopnosti**

Hartl [5] definuje schopnosti jako „*soubor předpokladů nutných k úspěšnému vykonávání určité činnosti, dovednosti.*“

Vyjadřují dispozice k senzomotorickým a mentálním výkonům a vedle specifických schopností k výkonu různých specifických činností, pracovních a jiných, sem patří také obecné dispozice k myšlení, tj. inteligence (Nakonečný,) [4]. Jsou většinou chápány jako naučené, získané dispozice na rozdíl od nadání, které se chápe jako vrozené předpoklady k výkonu.

J.P. Guilford (1959) in Nakonečný [1] rozlišil následující druhy schopností:

- Dimenze vnímání – faktory vizuálního rozlišování barev, faktory zvukové senzibility, faktory smyslu pro rovnováhu, faktor pozornosti, faktor senzitivity vůči vizuálnímu pohybu.
- Dimenze psychomotoriky – faktor síly, faktor zrychlení, faktory statické přesnosti, faktory koordinace pohybů, faktory flexibility.
- Dimenze inteligence – faktory paměti, faktory myšlení.

Uvádějí se i jednotlivé stupně schopností: nadání, talent a genialita.

### **3.2.3 Postoje a hodnotová orientace**

Podle Nakonečného [4] postoje vyjadřují obecně vzato hodnotící vztahy, tj. osobní pojetí toho, co je dobré a co špatné, vhodné a nevhodné, správné a nesprávné

atd., jsou jako takové úzce spojeny s motivy a se způsoby chování, mohou se však projevit také jen v mínění.

Postoje můžeme podle Vaňka a Hoška [2] charakterizovat třemi podstatnými znaky:

- 1) Jsou institucionální, to znamená, že se vždy k něčemu vztahují, mají nějaký předmět.
- 2) Vyjadřují určitou kvalitu, což představuje například sympatii, souhlas nebo nesouhlas, kladné nebo záporné hodnocení.
- 3) Mají určitou intenzitu, což se chápe jako určitý stupeň vyjádřeného souhlasu či nesouhlasu, sympatie či antipatie.

Každý postoj, a tedy i postoje z oblasti sportovní činnosti, má všechny tři výše uvedené znaky. Postoje mají také tři složky: rozumovou, citovou a volní.

Při formování postojů působí některé vlivy, které mohou postoje měnit či je alespoň nějakým způsobem ovlivnit. Důležité jsou například zdroje informací či jejich pořadí. Nejvýznamnější pro utváření postoje je první informace. Co se týče zdrojů informací, je dokázáno, že daleko větší váhu mají informace od osoby s vysokou sociální pozicí a prestiží, nebo od těch, kteří jsou pokládány za odporníky v oboru, z něhož informace podávají.

Velmi důležité je využití celého kolektivu a jeho výrazného vlivu na postoje jedinců. Je například obecně známo, že hromadné přijímání informací zvýší pravděpodobnost změny postoje, než je-li informace podávána každému sportovci individuálně. Dalším důležitým mechanismem působení kolektivu na jedince ve smyslu změny postoje je přijímání skupinového rozhodnutí (Vaněk, Hošek) [2].

Postoje se postupně strukturují do větších celků a vzniká hierarchický systém hodnot, který nazýváme hodnotová orientace. Hodnotový systém se vytváří již od dětství a je velmi závislý na dalších zkušenostech individua a může se měnit.

### 3.2.4 Charakterové vlastnosti

Tyto vlastnosti jsou souhrnem psychických vlastností osobnosti, na jejichž základě se člověk chová ustáleným způsobem v konkrétních situacích. Projevují se ve vztazích zejména k lidem, práci, k sobě samému, k životním překážkám, přírodě. Tyto vlastnosti se utváří po celý život působením výchovy a dalších společenských jevů.

## 3.3 Motivace

Motivace je většinou spojována s otázkou „proč“ – proč se ten či onen člověk chová tak, jak se chová.

Existuje mnoho pohledů na to jak definovat pojem motivace, uvedu alespoň některé z nich.

Pojem motivace podle Nakonečného [3] vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle.

Z jiného pohledu se dá motivace vyjádřit jako rozpor mezi tím, co člověk prožívá a tím, co prožívat touží (mezi hladověním a nasycením, pocitem nejistoty a pocitem jistoty apod.).

H. Heckhausen in Nakonečný [3] uvádí, že *„motivování jednání určitým motivem je označováno jako motivace. Motivace je myšlena jako proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu.“*

Každý jedinec má v sobě vrozený motivační systém, který tvoří reflexy a instinkty, umožňující přizpůsobit se základním životním situacím. Během života se pak obohacujeme tzv. získanými motivacemi, které znamenají naučit se získávat určité odměny a vyhýbat se trestům. Odměny a tresty tu působí jako pozitivní a negativní incentivy (viz. níže)

*Motivy* jsou osobní příčiny určitého chování, jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb. Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, dále například zájmy, ideály. Je třeba rozlišovat motivy a motivaci. Motivy jsou tedy v podstatě dispozice a motivace samotný proces směřující k nějakému druhu uspokojení.

### **3.3.1 Potřeby**

Nakonečný [4] tvrdí, že „*smysluplnost motivace spočívá v dosažení nějakého cíle a tento cíl vyjadřuje nějakou vnitřní potřebu člověka. Proto je cílem dosažení uspokojení této potřeby, která byla vzbuzena jako reakce na nějaký nedostatek v organismu nebo vnějších podmínkách života individua*“.

Potřeba tedy vyjadřuje absenci nějaké hodnoty, vyjadřuje vnitřní stránku motivace.

Jedno ze základních dělení potřeb:

- **biologické** (primární, vrozené) - potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod.
- **sociální** (získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.)

Hierarchicky organizovaný systém lidských potřeb zavedl Maslow. Hierarchické uspořádání těchto potřeb je dáno vývojově a naléhavostí, s jakou vystupují do vědomí. Obecně platí, že vývojově vyšší potřeby vystupují jako naléhavé motivy, až když jsou, alespoň do jisté míry, uspokojeny potřeby vývojově nižší (Nakonečný, 1998) [4]. Maslowovo uspořádání je tedy uváděno od nejnižších potřeb až po vývojově nejvyšší:

- **Základní potřeby**
  - fyziologické potřeby (hlad, žízeň)
  - jistota (bezpečí)
- **Psychologické potřeby**
  - náležení a láska



- úcta (uznání)
- **Potřeba sebeaktualizace** (potřeba osobního růstu, potřeba realizovat své schopnosti atd.)

Nakonečný [3] rozlišuje motivy a vnější motivující podněty, které jsou někdy také označovány jako tzv. *incentivy*. Podněty se stávají incentivami jen v určitém vztahu ke stávajícím motivacím, resp. motivům: nápoj je incentivou jen pro žíznícího. Incentiva je tedy v podstatě nějaký signál z okolního prostředí, který nás nějakým způsobem motivuje.

### ***3.3.2 Motivace sportovní činnosti***

Motivace sportovní činnosti je podle Vaňka a Hoška [2] pojem rozsáhlý, který zahrnuje všechno, co determinuje sportovce k určitým cílům, orientacím, k určitým konečným aktivitám tím, že provokuje k jednání v souladu s jeho aspirací. Sportovní činnost je silně motivovaná sama o sobě, neboť vychází přímo ze základních tendencí a biologických potřeb (potřeba tělesného pohybu).

Při výkladu motivace ve sportu se vychází z předpokladu, že nejobecnějšími motivačními faktory jsou podněcující tendence, které jsou stálé a poznamenávají chování člověka při aktualizovaných potřebách a různě působících vnějších pobídkách.

Pro naše potřeby nás zajímají zvláště tendence, z nichž vychází sportovní činnost, dále tendence, které tvoří základ sportovního boje a soutěžení, tendence, které ohrožují sportovní výkonnost, a ty, z nichž roste osobnost sportovce, jeho dovednosti i morálka.

Motivace je ve sportu spojena s napětím, vyvolaným rozporem nebo blokováním základních tendencí a zaměřeným na odstraňování tohoto rozporu či blokování [2].

### **3.3.3 Výkonová motivace**

Mezi mnoha teoriemi motivace se pro sportovní činnost nejvíce hodí teorie výkonové motivace. Podle Nakonečného [4] z ní vyplývá, že „každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Podle teorie výkonové motivace se lidé dělí na motivované úspěchem a na motivované vyhnutím se neúspěchu“. Jedinci motivovaní úspěchem si tyto úspěchy vysvětlují vnitřními faktory, hlavně svými schopnostmi. Na druhou stranu motivovaní vyhnutím se neúspěchu si ho vykládají pomocí externích činitelů, zejména štěstím nebo lehkostí úkolu a nejsou svým úspěchem povzbuzováni.

U lidí, kde motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se selhání, mluvíme o velké potřebě úspěchu (potřeba velkého výkonu), jak uvádí Vaněk a Hošek [2]. U sportovců je tato potřeba velkého výkonu vyšší než u ostatní populace.

### **3.3.4 Negativní motivace**

Sportovní činnost je motivována převážně pozitivně, tj. činnost je prováděna z vlastního rozhodnutí a průběh je prožíván libě, dominuje zde uspokojení z prožitků v průběhu činnosti. Sportovec ale při sportovním tréninku a i v závodění prožívá také situace nepříjemné, napjaté, úmorné, bolestivé apod., při kterých libé emoce nelze předpokládat. Jedinci se však i těchto aktivit musejí zúčastnit, motivace těchto činností je sekundární, naučená. Stále ještě jde o motivaci pozitivní, i když sekundární. Ve vrcholovém sportu dochází běžně k situacím, kdy sportovec neprovádí určité činnost z vlastního rozhodnutí, ale z donucení jinou osobou či okolnostmi. Sportovec se v této chvíli s průběhem činnosti neztotožňuje a dochází tedy k motivaci negativní. Hlavním znakem je averze a nelibé prožitky. Ve srovnání se spontánními činnostmi mají tyto daleko nižší přínos a z hlediska psychologického jsou často škodlivé. S růstem požadavků vrcholového sportu stoupá podíl takto negativně motivovaných sportovních činností.

Podle Vaňka a Hoška [2] zásadně platí, že prostřednictvím převážně negativní motivace nelze dosáhnout vrcholné sportovní výkonnosti.

### 3.4 Emoce

Tento psychologický pojem je v různých publikacích definován velmi nejednotným způsobem, dokonce protikladným, a někteří vědci pochybují, zda má tento termín ve vědě své opodstatnění. Emoce ale hrají určitou roli v životě každého z nás. Co jsou emoce, známe z vlastního prožívání, příkladem je radost, strach, hněv, soucit, vzdor, lítost atd.

Machač a Macháčová [6] uvádějí definici Arnoldové, ta definuje emoci jako *„pociťovanou tendenci přiblížit se tomu, co je hodnoceno jako dobré a žádoucí nebo tendenci vzdálit se od toho, co je špatné a nežádoucí“*.

Podle D. Kreche a R. S. Crutchfielda (1958) in Nakonečný [4] jsou emoce *„stavem vzrušení organismu, který se projevuje třemi způsoby: 1. zážitkem, 2. chováním a 3. fyziologickými změnami“*.

Nakonečný [4] rozlišuje pojmy emoce a emocionalita: *„Emoce jsou psychické procesy, emocionalita je komplexní vlastnost osobnosti, tedy určitá relativně stálá charakteristika subjektu“*.

Emocionalita jako trvalejší vlastnost osobnosti určuje především dynamiku prožívání emocí, tj. citlivost, hloubku prožívání, jeho délku v čase a doznívání, častost, stálost emocí a přiměřenost emočních reakcí dané situaci. Dále určuje i vnější projev emocí, sílu jejich výrazu.

Znaky emocí, které je umožňují odlišit od jiných psychických jevů, se označují jako *dimenze emocí* a lze za ně pokládat: libost – nelibost (příjemné – nepříjemné), vzrušení – uklidnění, napětí – uvolnění; druhá a třetí dimenze se dá sloučit v jedinou, a sice úroveň vzrušení.

Charakteristickým znakem je polarita emocí, každá emoce má svůj protiklad (radost - smutek). U emocí lze také zjišťovat směr přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání.

Pojem emoce je někdy používán jako významový ekvivalent k pojmu cit, jindy jsou však rozlišovány. *Cit* chápe Nakonečný [4] jako „zážitkovou stránku emoce, která je zase chápána spíše globálněji a zahrnuje vedle zážitků také tělesný stav a výraz“.

S tímto tématem uvádí Nakonečný [4] ještě další pojmy, které stručně vyjasním. Především jsou to *afekty*, silné výrazné emoce vyznačující se vysokou úrovní vzrušení a charakteristickými výrazy; dále to jsou *nálady*, déle trvající emoční stavy, např. skleslosti nebo rozjařenosti, a posléze jsou to *citové vztahy* (např. láska nebo nenávisť), *vášně*, jakési afektivní citové vztahy.

### **3.4.1 Kvalitativní a kvantitativní stránky emocí při sportovní aktivitě**

Ve sportovní činnosti prožívá jedinec různé druhy emocionálních zážitků spojených se sportem. Obecně je možné říci, že vše, co napomáhá dosažení cíle sportovní činnosti, vyvolá libé emoce a city a to, co brání dosažení tohoto cíle, nelibé emoce a city, jak uvádí Vaněk a Hošek [2]. U sportovce často dochází k situacím zahrnující protikladné emoce a city, např. agresivita vůči sportovnímu soupeři, který je dobrým přítelem apod.

Ve sportovní činnosti je důležité pochopit, jak emoce působí na jednotlivé sportovce a jak ovlivňují výkony hráčů.

#### **3.4.1.1 Aktivační teorie**

Emoce obsahují kromě psychologické stránky také stránku fyziologickou, neurologickou a biochemickou. Aktivační teorie zahrnuje všechny tyto aspekty.

Nejprve je nutné říci, co aktivace vlastně je. Aktivace je komplexní fyziologický i psychologický jev a zvýšením aktivační úrovně dochází k přípravě organismu na náročný výkon. Pojem aktivace může být chápán jako uvedení celého organismu do pohotovosti k jednání.

Podle Machače a Macháčové [6] „aktivační změny nejsou dějem, spjatým s jedním či několika izolovanými systémy. Představují celkovou reakci organismu, na jejímž formování se podílejí všechny významné nervové i hormonální mechanismy“.

Machač a Macháčová [6] uvádějí interpretaci vzniku emocí, kterou uvedl Lindsley (1951). „Použil aktivační teorii k interpretaci vzniku emocí. Vyšel mj. z poznatku, že ve stavu ospalosti (nízké aktivační hladiny) nemáme žádné emoční zážitky. Uvádí, že se vstupem aktivace se emoce začínají objevovat a silná aktivace koreluje se silnými emocemi (např. vztek). Takže v jeho pojetí jsou emoce subjektivní stránkou zvýšení aktivační hladiny. Aktivační úroveň se tedy pohybuje od velmi nízkých úrovní (spánek, bezvědomí apod.) k úrovním velmi vysokým (afekty strachu, vzteku apod.)“.

Příliš nízká aktivace znamená sníženou činnost organismu i sníženou schopnost reagovat, nadměrně zvýšená aktivace pak bývá jedním z nejčastějších faktorů psychogenního selhání v situacích spojených s vysokým rizikem a odpovědností.

Vaněk a Hošek [2] uvádějí, že zvyšování a snižování aktivační úrovně probíhá v závislosti na působících vnějších a vnitřních faktorech. Náročný program ve sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně. Prostřednictvím takto zvýšené úrovně aktivace se mobilizují všechny síly organismu, především jeho energetické zdroje. Vytváří se tak připravenost k činnosti v závislosti na programu jednání. Program nebo podnět, které jsou pro sportovce málo významné, vyvolávají malý aktivační efekt, kdežto program psychologicky významný má silnější mobilizační a energetický účinek.

Změna aktivační úrovně může být také ovlivněna hormony, tělesným cvičením (protahování), autoregulačními zásahy (uvolnění, soustředění) a psychickými vlivy.

K dosažení optimálního výkonu je vyžadována vhodná úroveň aktivace (střední úroveň aktivace).

Podrobněji osvětluje Vaněk a Hošek [2] vztah mezi aktivační úrovní a výsledkem činnosti hypotézou tzv. převrácené U-křivky. „Tato hypotéza vychází z představy, že se výkon zvyšuje se stoupající aktivační úrovní pouze do určitého okamžiku a potom další stoupaní aktivační úrovně znamená snižování výkonu“. Nízký výkon se tedy může vysvětlit buď nízkou aktivační úrovní (např. únavou), nebo velmi

vysokou aktivační úroveň (např. vysokou odpovědností, která vystupňuje motivaci a v některých případech může vést k podstatně zhoršenému výkonu). Platnost této hypotézy je ale omezená, jelikož pro rozdílné sportovní činnosti je optimální úroveň aktivace různá.

### **3.4.1.2 *Emoce astenické a setnické***

Stenické emoce se projevují pohyblivostí a aktivitou, kdežto astenické útlumem činnosti. Příkladem stenických emocí je např. vztek, astenických strach.

Aktivační teorie dokázala, že emoce mohou vhodně činnosti ovlivňovat při optimální úrovni své intenzity. Někteří autoři vyjasňují funkci emocí tvrzením, že „emoce hlídají život“. Tuto funkci mají i při sportovní činnosti. I velmi silné astenické emoce, které nás imobilizují, celkově organizují chování a prožívání v souladu se zacílením na úspěšnou činnost.

Aktivační teorie uvažovala jen o kvantitativní stránce emocí (o jejich intenzitě), emoce však mají i zákonitosti kvalitativní, které určují, zda jde o emoce pozitivní (libost) či negativní (nelibost). Je tedy důležité, zda aktivační teorie stoupá pozitivním či negativním směrem.

Nízká aktivační úroveň není kvalitativně tak výrazně diferenciována. Z tohoto hlediska lze potom mluvit o aktivační úrovni vysoké nebo nízké a vysoká je potom buď pozitivní, nebo negativní (Vaněk, Hošek) [2].

Zvýšení aktivační úrovně záporným směrem se může projevit pohotovostí k averzi, k antipatii, k obranným reakcím, vzniká sklon k obavám či úzkosti. V podmínkách sportovních soutěží převládá právě tato aktivační úroveň negativního typu, která je vždy zdrojem vnitřního konfliktu a je vážnou překážkou v úspěšné činnosti sportovce.

Vysoká aktivační úroveň pozitivního typu je nazývána bojovou pohotovostí. Jako mobilizační připravenost sportovce k výkonu je cílem emoční regulace ve sportu.

### 3.4.1.3 Činitelé emotivity ve sportu

Ve sportovních soutěžích je vznik emočních stavů jevem velice častým a přirozeným.

U sportovců často pozorujeme před startem zvýšenou dráždivost. Projevuje se zvýšenou pohotovostí k emočně negativním reakcím (nervozita), dále pak svalovou tenzí, pohybovou diskoordinací. Kladné city ovlivňují sportovní výkonnost zhruba opačně.

Rozdělení citů na pozitivní (stenické) a negativní (astenické) není vyčerpávající a vhodné v každé situaci. Toto dělení nepostihuje celou pestrost citových kvalit se všemi plynulými i náhlými přechody. Složitost této problematiky se snaží Vaněk a Hošek [2] ukázat na příkladu, kde se pokouší ujasnit vztah dvou typických citů, radosti a strachu, ke sportovní aktivitě. Radost podle nich představuje cit, který obecně je podnětem k další intenzivnější činnosti, kladně ovlivňuje celou činnost i její výsledky, představuje tedy cit stenický. Strach ovlivňuje sportovní činnost záporně.

U radosti i strachu existují výjimky. Například radost může ovlivnit činnosti negativně, pokud za určitých okolností vede k uvolnění tréninkové morálky a ke zhoršení sportovní výkonnosti. Strach, pokud nemá velkou intenzitu, má-li spíše charakter obavy, působí na sportovní činnost v kladném smyslu, zvyšuje svalový tonus a tepovou i dechovou frekvenci, podporuje také odpovědnost za výkon.

Tento příklad ukazuje, že nelze emoce rozdělit do dvou skupin, přesto je toto dělení základním vodítkem při rozboru úlohy emocí ve sportu.

Dlouhodoběji může ovlivnit sportovní činnost nálada sportovce, která znamená trvalejší dispozici k emočním projevům souhlasného typu (Vaněk, Hošek) [2].

Působící činitele rozdělují Vaněk a Hošek [2] na vnitřní a vnější.

Vnitřní:

- 1) porušení homeostázy (např. přílišné teplo, hypoglykémie, nezvyklá poloha apod.)
- 2) porušení psychické rovnováhy (vzniká např. uvědoměným rozporem, konfliktem mezi motivy, mezi přáním a skutečností apod.)

- 3) stav nervové soustavy (podmíněný např. únavou, oslabením po nemoci, narušením biorytmů apod.)

Vnější:

- 1) nedostatek možnosti adaptace (nové situace, nezvyklé, náhlé)
- 2) nadměrná motivace (příliš vysoká zodpovědnost, snaha kompenzovat předchozí neúspěch)
- 3) podmíněné emoce (vznikají opakovanými emočními prožitky – např. opakovaná prohra na určitém stadiónu)
- 4) infekce emocí (emoce se může šířit jako „nákaza“ především ve sportovních souborech lidí, např. mezi diváky; příkladem je panika nebo strach)
- 5) stresové situace (extrémní intenzita a hraniční podněty)

### **3.4.2 Projevy a význam běžných emocí ve sportu**

Poznání jednotlivých emočních výrazových schémat je důležitým nástrojem analýzy emocí sportovních soupeřů, partnerů, tréninkových svěřenců apod.

Některé emoce jsou signalizovány horní částí obličeje (úžas), jiné dolní částí (veselost). Projevy emocí však mohou být patrné jak v mimice, tak v pantomimice či v pohybech těla.

Pro pochopení některých vzorců chování sportovce, je nutné rozebrat několik emocí, které jsou typické pro tělesnou výchovu a sport.

#### **3.4.2.1 Úzkost a strach**

Machač a Macháčová [6] definují strach jako „*reakci na specifický podnět, který člověk vnímá jako bezprostřední ohrožení, jež nemůže zvládnout, proti němuž je bezmocný*“.

Úzkost je podle Hartla [5] „*nepříjemný emoční stav provázený obdobnými psych. i somatickými znaky jako strach, s tím rozdílem, že příčina úzkosti není známa; proto je označována jako strach z ničeho*“.



Podle Machače a Macháčové [6] se strach a úzkost liší vlastně jen příčinami svého vzniku, proto někteří psychologové doporučují používat pouze jednoho termínu s poznámkou, zda ohrožující objekt je znám či nikoli.

Mezi strachem a úzkostí jsou plynulé přechody. O strachu můžeme říct, že je to více méně přiměřená reakce na určitý škodlivý objekt, zatímco úzkostný člověk se cítí ohrožen, ale neví čím. Strach i silnější úzkost jsou prožívány jako škodlivé, trýznivé napětí, často s výraznými pocity tísně v srdeční krajině nebo kolem žaludku, zneklidňují nás a vyvolávají v nás tendenci k reakcím averzivního typu (útěk, úhyb, odvrát).

Tyto emoce se mohou projevat různými způsoby, ať je to zrychlení dechu, rozšíření zorniček, zvýšení sekrece potu, v mimice je to „ustrašený“ charakter očních pohybů, zvýšení napětí kosterního svalstva. Strach se může projevit i nechutenstvím či nespavostí.

Strach se vyskytuje nejčastěji při sportovní činnosti bolestivého až rizikového charakteru a častější je u málo zkušených sportovců. Strach má autokatalickou vlastnost. Tato funkce vede k zesilování účinku strachu tím, že si jedinec stále dokola představuje negativní důsledky obávané situace. Takto zesílené účinky mohou narušit především senzomotorické funkce sportovce.

Úzkost může být situační (vázaná na specifické podněty) nebo chronická (bez stálé vazby na nějaký objekt).

Mírnější úzkost může být faktorem, který zvyšuje jeho aktivitu, jeho pracovní motivovanost. Přesáhne-li ale vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změně se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží na výkonnosti negativně.

Relativně vyšší úzkost bývá patrna u sportovců věnujících se sportům rizikového charakteru nebo u sportovců, kde dlouhodobá náročná příprava může být v soutěži snadno znehodnocena nějakým malým zakolísáním (sportovní gymnastika). Míra úzkosti zpravidla stoupá pod vlivem předstartovního stavu, při poklesu sportovní formy či po sérii neúspěchů. Úzkost se může zvýšit i v případě, že veřejnost na sportovce přenáší vysokou míru zodpovědnosti, nebo též pod vlivem velmi náročného trenéra.

Úzkostnější jedinec v podobných situacích selhává, to se odráží v jeho výkonnosti a může mít vliv i na jeho zdraví.

#### **3.4.2.2 Překvapení, radost, sympatie, smutek, stud a vztek**

Překvapení bývá vyvolané něčím novým a neočekávaným. Tento neočekávaný jev v sobě soustřeďuje veškerou pozornost sportovce, důsledkem toho je činnost negativně ovlivňována. V motorice se projevuje zpomalením navenek pozorovatelných projevů. Většinou trvá tento stav velmi krátce. Tento cit je i východiskem pro řadu dalších jako např. strach, hněv, lítost, radost apod.

Radost vzniká v reakci na úspěch či při dosažení svého cíle. Slabší formou radosti je spokojenost, silnější extáze. Z hlediska aktivity je podle Vaňka a Hoška [2] citem převážně pozitivním, z hlediska sportu žádoucím cílem, vydatným zdrojem motivace.

Sympatie vzniká ze společenského charakteru sportovního tréninku pod vlivem vytvoření vztahů mezi jedinci. Je to kladný citový vztah k jiné osobě či ke skupině osob. Vytváří se tedy nová hodnota – přátelství.

Smutek (lítost) je emoce nebo stav nálady, která je opakem radosti. Tento cit je vyvolán ztrátou kontroly. Je to reakce na událost, která se nás nepříznivě dotýká (ztráta blízkých osob či cenné věci, křivda, nevděk). Může být vyvolán i neúspěchem či zklamáním. Smutek je jak pasivní, kdy je člověk skleslý, nepohyblivý, tak aktivní, který je spojen s povrchní pozorností.

Vaněk a Hošek [2] uvádějí, že „*stud je výchovou získaná emoce jako reakce na nějaké provinění nebo porušení normy pravidla. Obecně stud souvisí s hodnotou lidské důstojnosti a je provázen výčitkami. Sportovec se stydí za svůj výkon, domnívá-li se, že jím utrpěla jeho prestiž*“.

Vztek (hněv) je silná afektivní reakce na nějakou překážku, která nám vstoupila do cesty při dosahování nějakého cíle. Podle intenzity se hněv rozlišuje na rozzlobenost, hněv, zlost a vztek. Při nezvládnutém vzteku může nastat stav, který se nazývá agrese.

*„Uvedené city se spolu s dalšími citovými stavy různé intenzity a délky trvání podílejí na vytváření dynamické složky lidského chování ve sportovní činnosti“ (Vaněk, Hošek) [2].*

### **3.4.3.3 Pocit únavy**

Termín duševní únava nebo prostě únava užíváme hovorově velice běžně. Přestože únavě bylo věnováno mnoho výzkumů, stále se vedou spory o její přesné definici, o interpretaci jejich mechanismů i o otázkách objektivního měření únavy.

Únava je důsledkem činnosti organismu, fyzické i duševní. Je to stav vyčerpání zásob energie ve svalových a nervových buňkách. Reakcí na stav únavy je potřeba odpočinku, jejímž zvláštním případem je potřeba spánku.

Únavu dělíme na psychickou a fyzickou, mezi nimiž nejsou ostré hranice.

Fyzická subjektivní únava jsou pocity, které zpravidla nastupují ještě před objektivními projevy únavy.

Příznaky tělesné únavy mohou být objektivní (ty, které může pozorovat i druhá osoba) a subjektivní (ty, které prožíváme sami). Objektivní jsou: zhoršení práce, zpomalování, přibývání neobratnosti, zrychlení dýchání, stoupaní teploty, pocení, křeče ve svalech atd. Subjektivní se ještě dále mohou dělit na tělesné (pocit únavy ve svalech, celková slabost, bolení hlavy, ospalost, hlad, pocit tepla přecházející v pocit chladu atd.) a duševní (špatné pamatování a vybavování, nezájem, klesání opatrnosti, nedostatek nápadů atd.).

Příznaky duševní únavy se také dělí na tělesné a duševní. Tělesné mohou být: dech se zrychluje, dostavuje se pocení, malý pulz. Duševní příznaky jsou: slábné

pozornost i například při obyčejném čtení, zhoršená paměť i úsudek, celkové zpomalení duševní činnosti.

Nakonečný [3] uvádí, že „*obecným projevem únavy je pokles tělesné a duševní výkonnosti, resp. výkonu, tedy celkové zhoršení činnosti jedince, které se projevuje pestrými dalšími symptomy*“. Únava také demotivuje, ale do určité míry může být také motivací kompenzována.

Pocit únavy je také popud k odpočinku, který umožňuje obnovit zásoby energie v buňkách, to pak znamená především uvolnění vnitřního napětí. Zvláštním druhem odpočinku je spánek, který má ochrannou funkci, má zabránit vyčerpání energie v nervových buňkách mozku. Je tedy zdrojem fyzického i duševního osvěžení.

Někteří autoři spojují duševní únavu a úzkost. Lidé tyto dva termíny velice často zaměňují. Bylo dokázáno, že únava vyvolává úzkost a naopak. Oba stavy jsou si tedy velice podobné a zážitkově zaměnitelné. Oba se také vyznačují podobnými příznaky v chování i v subjektivních zážitcích. Člověk pod vlivem úzkosti má stejně jako unavený jedinec problémy se uvolnit. Únava má však určité charakteristické rysy, kterými se od úzkosti odlišuje. V některých situacích jsou tyto rozdíly více výrazné, v některých méně. Každý z nás si je vědom vztahu mezi aktivitou a únavou. Únava je tedy pro nás stavem, vyvolaným určitou aktivitou a úlevu nám dříve či později přinese odpočinek. Úzkosti se většinou nelze zbavit opuštěním dané podnětové situace či krátkým odpočinkem.

To, čemu v běžném životě říkáme únava je vlastně emočně negativní tenze, která snižuje pracovní schopnost. Tato tenze má blízký vztah k určitému podnětu. Úzkost má však vztah k podnětové situaci velice vágní. Z tohoto vyplývá, že s únavou je možné do určité míry manipulovat tím, že odejdeme z unavující situace (toto však neplatí pro únavu ze zdravotních příčin). Důležitými faktory, které mohou snížit výskyt únavy, jsou dobré vztahy jak na pracovišti, tak například i ve sportovním kolektivu, atmosféra vzájemného respektu a pochopení, objektivní hodnocení podle jasných kritérií.

## 3.5 Úspěch a neúspěch

Je to právě touha po úspěchu, touha zvítězit, co žene většinu sportovců do dalších bojů. Případný neúspěch pak může ovlivnit psychiku sportovce, může přinést vznik negativních emocí, jako je ztráta sebekontroly a koncentrace.

### 3.5.1 Aspirační úroveň

Hlavním cílem pro sportovce je podle Vaňka a Hoška [2] právě úspěch. Je to významný zdroj motivů a citů. O tom, jak bude konkrétní výkon hodnocen a emočně prožíván, rozhoduje aspirační úroveň sportovce.

Podle K. Lewina in Hartl [5] je „*aspirace úroveň vlastního výkonu, který jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci; podle rozdílu mezi očekávaným a dosaženým výsledkem posuzuje pak svůj výkon jako úspěch či selhání*“.

Aspirační úroveň je tedy subjektivně vyjádřený nárok na úroveň budoucího výkonu.

Je také možno jí chápat jako nepřímě vyjádřené sebehodnocení sportovce prostřednictvím nároků na kvalitu a kvantitu vlastní další činnosti (Vaněk, Hošek)[2].

Vyšší výkon v jedné oblasti může zvyšovat aspirační hladinu i v jiné; úspěch tedy aspirační úroveň zvyšuje, neúspěch snižuje.

Vysoká aspirační úroveň je charakteristická spíše pro mladší sportovce než pro starší a spíše pro muže než ženy.

Sportovec si na základě sebehodnocení stanoví před každým sportovním výkonem oblast výsledku, které chce následujícím výkonem dosáhnout. Jestliže tohoto výkonu dosáhne, prožívá to sportovec jako svůj úspěch, který je charakterizován libými city a vede ke zvyšování aspirační úrovně pro další činnost. Nebezpečím hlavně pro špičkové sportovce a pro talentované jedince, kteří přecházejí do vyšší kategorie, může být výskyt rozsáhlejší série opakovaných úspěchů. Na úspěšnou roli si totiž sportovec velmi rychle zvykne a jeho aspirační úroveň se ustálí na velmi vysoké úrovni. Při takto vysoké úrovni bude tím intenzivnější konflikt jedince následkem případného neúspěchu.

Skutečnost, že úspěchu není dosahováno tak snadno bude pak takovou psychickou zátěží, že nepodá v těchto podmínkách ani svůj obvyklý výkon.

### **3.5.2 Frustrace**

Tento pojem, jak upozorňují C. N. Cofer a M. H. Appley (1964) in Nakonečný [3], se používá k označení tří různých, ale navzájem spojených jevů: 1. vnější situace blokující dosažení nějakého cíle (uspokojení potřeby), vystupující jako bariéra zacíleného chování (dosažení cíle je znemožněno); 2. vnitřní psychický stav, který tato situace vyvolává, vyznačují se vznikem afektu a vnitřního napětí s motivací po překonání překážky; 3. zvláštní způsoby chování, které jsou touto situací a stavem jedince, jenž byl touto situací vyvolán, způsobeny a vyznačují se převážně nevědomým pokusem vyrovnat se s touto situací a zbavit se vnitřní tenze, která s ní souvisí.

Frustrace je tedy zjednodušeně psychologický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli nebo situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobnosti. Pod tento pojem lze tedy zahrnout i sportovní neúspěch.

Tyto překážky mohou být jak vnější fyzické (např. strom přes silnici při jízdě autem), tak překážky spíše psychologické povahy (např. nápis „Vstup zakázán“ do místa lehce přístupného) nebo vyslovené zákazy (např. zákazy od rodičů). Jedinec se může frustrovat i sám, např. zábranami, které má, nebo nereálnými představami o nedostupnosti něčeho.

Jsou známy i případy, kdy frustrace vede k růstu celkové hladiny motivace [5].

Následky frustrace mohou být: agrese, rezignace, zanechání činnosti, kompenzace frustrace jinou činností, fixace frustrační situace atd. Tyto následky frustrace můžeme shrnout do dvou skupin: momentální vzestup motivace k činnosti, kompenzační reakce. Sportovec hodnotí nedosažení aspirační úrovně následným výkonem jako neúspěch, což je provázeno nelibými city konfliktního rázu (vztekem, strachem apod.) a má za následek snížení aspirační úrovně k další činnosti.

Každý člověk se vyznačuje určitou mírou tzv. frustrační tolerance, což je odolnost vůči frustrující situaci. U dětí je tato tolerance nižší než u dospělých. Jestliže se překročí tato frustrační tolerance, významně se to projeví na chování jedince, které je typické malým přizpůsobením k situaci. Menší frustrační toleranci mají také sportovci, kteří byli po delší dobu úspěšní, a je u nich tedy patrná vysoká aspirační úroveň.

Aspirační úroveň většinou převyšuje úroveň posledního výkonu o určité procento. Aspirace sportovce je tedy závislá na předchozí výkonnosti. Frustrační tolerance je pak závislá na vztahu aspirace a výkonnosti a jejich variabilitě.

Zvláštním případem je frustrace existenciální, kdy si jedinec uvědomuje bezcílnost a prázdnotu smyslu života a vlastní existence.

Pokud frustrace trvá delší dobu (týdny, měsíce, roky), nazývá se deprivace.

### **3.5.3 Agresivita ve sportu**

Agrese je podle Hartla [5] „*nepřátelství, útočnost či výbojnost v jednání vůči určitému objektu, útok na překážku na cestě k uspokojení potřeby. Jsou rozlišovány čtyři stupně: 1. bez vnějších projevů, probíhá pouze v myšlení, 2. projeví se navenek, např. nadávkou či hrubým slovem, 3. destrukce, projeví se např. rozbíjením předmětů, 4. fyzické napadení druhé osoby*“.

Ve sportovní činnosti je agresivita chápána jako neodlučitelná součást sportovního boje. Agresivita znamená útočnost a bez té se sportovní bojovnost neobejde.

Podle Vaňka a Hoška [2] je v běžných normách agresivní chování odsuzováno a sankcionováno, ale sport představuje snad poslední oblast společensky schvalovaného agresivního chování, kde je ovšem agrese ritualizována, schematizována, symbolizována a rovněž vítězství dosažené agresí je symbolické.

Ve sportu je cílem poškodit objekt agrese, a právě to je považováno za agresivní chování. Opakem agrese je afiliace (laskavé, ochraňující jednání).

Klasifikace agresí ve sportu podle Vaňka a Hoška [2] :

- podle objektu:
  1. autoagrese – sebevýčitky, sebeobviňování atd.
  2. heteroagrese – útok na soupeře, na přírodní překážku, na laťku
- podle příčin:
  1. agrese vyvolaná emočním prožitkem
  2. agrese instrumentální, racionální, bez účasti intenzivní emoce
- podle způsobu provedení se člení:
  1. podle orgánu – verbální a fyzická
  2. podle směrování – přímá (boj s protivníkem), nepřímá (objektem agrese jsou hodnoty, které mají význam pro objekt), přesunutá (objekt agrese nemusí mít nic společného s podnětem, který agresi vyvolal, má ventilační účinky)
  3. z časového hlediska – následná, odložená
  4. kritérium adaptivnosti – nezvládnutá agrese (nevyhovující pravidlům sportovního boje), socializovaná (přizpůsobená sociálním normám)

Agresivita je podmíněna konstitučně a roli zde hraje i temperament. Cholerik bývá agresivnější než flegmatik. Význam mají i trvalé rysy osobnosti (impulzivita, radikalismus), které jsou formovány spíše výchovou.

*„Ve sportu se agrese nezvládnutá tlumí, ale ostatní agrese ke sportu patří. Z hlediska duševní hygieny je zvládnutá agrese prospěšná“ (Vaněk, Hošek)[2].*

### **3.6 Sportovní výkon**

Pod tímto pojmem rozumíme průběh a výsledek dlouhodobé plánované činnosti v daném sportovním odvětví. Je to také projev specializovaných schopností jedince nebo kolektivu v určité disciplíně.

Faktory sportovního výkonu z pohledu jedince jsou somatické (hmotnost, výška), kondiční (kondiční předpoklady, síla, rychlost, flexibilita), taktické (souhra v kolektivu, tvůrčí schopnost), technické (technika s míčem, čtení hry, vnější pohybový projev), psychické (struktura osobnosti, temperament, motivace).



Faktory týmového sportovního výkonu jsou sociální determinanty (týmová dynamika, týmová komunikace) a činnostní determinanty (činnostní soudržnost a participace).

S tímto tématem souvisí i pojem sportovní výkonnost a sportovní forma. Sportovní výkonnost můžeme chápat jako schopnost podávat stabilní sportovní výkony opakovaně v delším časovém úseku a je to také výsledek dlouhodobé adaptace organismu sportovce na konkrétní požadavky daného sportu. Sportovní forma je pak stav optimální připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů.

### **3.7 Sebevědomí**

Sebevědomí je vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností a víra v ně a v budoucí výkony. Krajní polohy jsou nízké a nadměrné sebevědomí, které jsou časté u neuróz a depresí.

Stabilní vysoká úroveň sebevědomí je důležitá jak pro trénink, tak pro závod. Sportovec se však může nacházet v situaci, kdy jeho sebevědomí kolísá a může se změnit v pocity sebeobviňování.

Sebevědomý sportovec je stále motivován a snaží se dosahovat těch nejlepších výsledků. Sebevědomí usnadňuje vysokou herní, fyzickou i duševní výkonnost.

## 4 Metodologie

### 4.1 Metody sledování

V dnešní době je možné měřit city na základě postupů a metod, jako je měření kožního galvanického odporu pomocí psychogalvanometru, měření EEG, EKG. Nicméně tyto metody v podmínkách, které jsem měla k dispozici, nebylo možno aplikovat.

Pro splnění cílů své práce jsem tedy použila metodu dotazníkového šetření. Dotazník byl předkládán třem hráčkám a to vždy 40 minut před utkáním a přibližně 15 minut po utkání v šesti následných utkáních. Dotazníky jsem musela vytvořit takovým způsobem, aby obsahovaly všechny potřebné informace, které jsem jejich prostřednictvím potřebovala získat, a také aby nebylo jejich vyplnění příliš časově náročné. Při nejasnostech či nepochopení některé z otázek jsem zodpovídala dotazy hráček.

Otázky v dotazníku byly škálového charakteru s hodnotami 1 – 5. Pokud s daným výrokem nesouhlasily, zaškrtnly hodnotu 1 a opačně, pokud se s tím pocitem plně ztotožnily, udaly hodnotu 5. Dotazník obsahoval i kolonku na vyplnění tepové frekvence, která měla sloužit jako obrázek o emocích hráčky. V závěrečném hodnocení jsem však tyto hodnoty nebrala v úvahu, jelikož se ukázaly jako neprůkazné a nedaly se z nich vyčíst jakékoliv závěry. Dotazník byl po zápase předložen i trenérovi týmu, který měl za úkol zhodnotit jednotlivé výkony hráček v různých aspektech hry. V úvahu jsem však brala nejvíce hodnotu, kterou udal jako celkový herní projev.

S hráčkami jsem také vedla krátké nestrukturované rozhovory o jejich psychickém stavu před a po utkání. Rozhovory byly prováděny s každou hráčkou zvlášť, aby se nemohly svými názory navzájem ovlivnit. Každý rozhovor trval přibližně 10-15 minut. Mé dotazy směřovaly přímo na fakt, zda to, jak se před zápasem cítí, ovlivní jejich výkon. Zajímalo mě, jestli například události ze soukromého života podle nich zasahují při sportu jako nějaká brzda v jejich výkonu. Také mě zajímalo, co podle jejich názoru ovlivní, jak moc jsou před daným zápasem nervózní. Jelikož se

s jednotlivými hráčkami znám již delší dobu, očekávala jsem, že budou odpovídat pravdivě a co možná nejpřesněji.

## Výzkum pro bakalářskou práci

Téma: Sledování aktuálních psychických stavů v házené

### Předzápasový dotazník pro hráčky

Hráčka : \_\_\_\_\_

1.část

Instrukce:

Následujících 9 otázek prosím vyplňte pravdivě. Za žádné pocity před utkáním se nemusíte stydět, nic není správně nebo špatně. V dotazníku jsou popsány pocity, které mohou nastat před zápasem. Přečtěte si je a napravo zaškrtněte, jak se nyní cítíte. Zleva od 1 do 5 se stupňuje váš souhlas s výrokem s tím, že 5 zaškrtnete, pokud s tím plně souhlasíte a 1 pokud se neztotožňujete s výrokem vůbec.

1. Mám dobrou náladu.	1	2	3	4	5
2. Jsem nervózní.	1	2	3	4	5
3. Věřím, že dnes podám dobrý výkon.	1	2	3	4	5
4. Cítím se zdravá.	1	2	3	4	5
5. Předěšlou noc jsem se dobře vyspala a šla jsem spát včas.	1	2	3	4	5
6. Cítím se unavená.	1	2	3	4	5

7. Očekávám dnes vítězství.	1	2	3	4	5
8. Těším se na utkání.	1	2	3	4	5
9. Jsem na utkání motivovaná, přeju si porazit tohoto soupeře.	1	2	3	4	5

## 2.část

Zde se můžete vyjádřit pokud máte nějaké zvláštní předzápasové pocity, které nebyly zahrnuty v dotazníku:

## 3.část

Tepová frekvence 30 minut před utkáním:

## Pozápasový dotazník pro hráčky

### 1.část

Instrukce: Vyplňte otázky podle stejného postupu jako před zápasem. Tímto dotazníkem zjišťuji vaše pocity bezprostředně po skončení utkání.

1. Cítím bolestivá zranění ze zápasu.	1	2	3	4	5
2. Mám dobrou náladu.	1	2	3	4	5
3. Jsem spokojená s výsledkem.	1	2	3	4	5
4. Jsem spokojená s výkonem družstva.	1	2	3	4	5
5. Necítím příliš velkou únavu, byla bych schopná hrát dál.	1	2	3	4	5
6. Jsem motivovaná do dalšího utkání.	1	2	3	4	5
7. Příští utkání určitě vyhraje.	1	2	3	4	5

### 2.část

Zde máte opět možnost svého volného vyjádření k pozápasovým pocitům:

### 3. část

#### Hodnocení svého výkonu

Zde hodnotíte váš vlastní výkon v jednotlivých složkách utkání, opět zleva od 1 jako nejslabší a 5 jako vynikající výkon.

1. Útočná fáze	1	2	3	4	5
2. Obranná fáze	1	2	3	4	5
3. Kondiční projev	1	2	3	4	5
4. Celkový herní výkon	1	2	3	4	5
5. Plnění určené taktiky	1	2	3	4	5

### 4.část

Tepová frekvence 15 minut po utkání:

## Pozápasový dotazník pro trenéra

Instrukce:

V dotazníku jsou uvedeny jednotlivé složky utkání. Prosím ohodnoťte výkon jednotlivých hráčů tím, že zaškrtnete příslušné číslo. Zleva od 1 jako nejslabší výkon a 5 jako výkon vynikající.

Hráčka: \_\_\_\_\_

1. Útočná fáze	1	2	3	4	5
2. Obranná fáze	1	2	3	4	5
3. Kondiční projev	1	2	3	4	5
4. Celkový herní výkon	1	2	3	4	5
5. Plnění určené taktiky	1	2	3	4	5

Zde je možnost volného vyjádření k podrobnějšímu ohodnocení výkonu hráčky:



## 4.5 Rozbor otázek z dotazníků

### 4.5.1 Předzápasový dotazník

Tento dotazník byl sestaven za účelem zjistit psychický stav před zápasem, míru nervozity, zdravotního stavu a všech faktorů, které by mohly ovlivnit výkon hráček.

#### 1. *Mám dobrou náladu.*

Tento výrok má za úkol zjistit, jak se hráčka celkově cítí, v jakém je rozpoložení. Nálada vyplývá z povahy člověka, někdy tedy sám jedinec neví proč má tu či onu náladu. Na náladu působí mnoho vnitřních i vnějších faktorů, může to být například počasí nebo jakýkoliv zážitek z osobního života. Člověk, který je před zápasem špatně naladěn zajisté tento pocit přenesení i do zápasu, ať už nechtěně. Tento jedinec má pak větší sklon ke ztrátě kontroly při samotném utkání.

#### 2. *Jsem nervózní.*

Tato otázka nám napoví, jak moc jednotlivé hráčky ovlivňuje tlak na výkon při blížícím se utkání. Míra nervozity může záviset na tom, jak moc je výsledek určitého zápasu považován za důležitý, jaký je kladen na hráčku nárok, či předešlý neúspěch a snaha napravit svou reputaci.

Při výpočtu APS ze získaných dat jsem musela u této otázky obrátit škály, které hráčka zaškrtnula, tedy pokud udala 1, tedy není vůbec nervózní, převedla se tato hodnota na pět bodů. V tabulce jsou pak hodnoty uváděny v původní výši.

#### 3. *Věřím, že dnes podám dobrý výkon.*

Tato víra ve svůj dobrý výkon souvisí se sebevědomím a sebedůvěrou. Sebevědomý sportovec je stále motivován a snaží se dosahovat těch nejlepších výsledků.

4. *Cítím se zdravá.*

Otázka má za úkol zjistit, zda hráč nepocítuje nějaké zdravotní komplikace. Může to být oslabení způsobené nemocí nebo nějaké drobné zranění. Pokud není hráčka zdravotně naprosto v pořádku, ovlivní to její výkon negativně. Hráčka po zranění se může podvědomě „šetřit“ než získá zpět svou sebedůvěru a odhodí strach z případného obnovení starého úrazu.

5. *Předešlou noc jsem se dobře vyspala a šla jsem spát včas.*

U sportovců na vysoké úrovni se předpokládá, že budou dodržovat určitou životosprávu, což také znamená před utkáním dostatečně se vyspat. Zkoumané hráčky, ale nehrají profesionálně, může se tedy stát, že ne na každý zápas se připraví tak jak by měly. Tato otázka souvisí také s únavou, protože nevyspalý člověk se cítí unaveně a může být i psychicky podrážděný.

6. *Cítím se unavená.*

Hráčka zde měla objasnit, jak hodnotí svou fyzickou připravenost, ale také únavu spojenou s nějakým stresem ve svém životě. Únavu mohou také ovlivnit některé další faktory, například nesprávná či nedostatečná výživa, přepracovanost, nedostatek či přebytek pohybu (v tomto případě spíše přebytek) a také nespavost. Jestliže si hráčka uvědomuje tuto únavu, negativně to ovlivní její psychiku a tedy i předvedený výkon.

Zde jsem opět musela otočit bodování při výpočtu APS.

7. *Očekávám dnes vítězství.*

Zde jsem se chtěla dozvědět, zda jednotlivé hráčky věří svému týmu, svým spoluhráčkám. Jestliže si před zápasem už dopředu myslíme, že nemůžeme vyhrát, určitě to ovlivní náš výkon a nepůjdeme do zápasu s takovou vervou, s jakou bychom měli.

8. *Těším se na utkání.*

Touto otázkou zjišťuji částečně motivovanost na utkání a aktuální stav nálady. Ukazuje nám, zda má hráčka radost ze hry, zda se těší, že si zahraje nebo zda tlak na ní vyvíjený z okolí už převýšil radost ze hry.

9. *Jsem na utkání motivovaná, přeju si porazit tohoto soupeře.*

Motivace se předpokládá před každým utkáním, ale pro každou hráčku může mít některý soupeř zvláštní význam. Může to být způsobeno minulým utkáním s oním soupeřem, neshodami s některými hráčky či trenérem. Motivace má veliký význam na ovlivnění sportovního výkonu, proto je tato otázka jedna z nejdůležitějších v dotazníku.

*Volné vyjádření*

Tato možnost vyjádření hráček o pocitech, které mají, ale nejsou zahrnuty v dotazníku, nebyla využita, proto je v konečných vyhodnoceních nezahrnuji. Nevyužití mohlo být způsobeno nedostatkem času před utkáním.

#### **4.5.2 Pozápasový dotazník**

V tomto dotazníku jsem zjišťovala APS po zápase. Pozápasové stavy mohou být ovlivněny jak výkonem hráčky samotné, tak výsledkem utkání. Vliv může mít i únava, vyčerpání, či nějaké zranění ze zápasu.

1. *Cítím bolestivá zranění ze zápasu.*

Zde jsem chtěla zjistit spíše než to, jak moc se která hráčka v zápase zranila, jaký je vliv výkonu a výsledku v předchozím utkání na vnímání bolesti. Pokud se zápas podařil a i hráčka podala dobrý výkon, většinou si drobnějších zranění v danou chvíli ani nevšimne, nebo jim nedává velkou váhu. Zatímco pokud se prohraje, týmu se nevede a hráčka je tím rozladěná, tak své zranění pociťuje a někdy ho může i zveličovat.

I u této otázky jsem musela otočit škálování pro výpočet APS.

2. *Mám dobrou náladu*

V této otázce se chci pouze dozvědět, do jaké míry ovlivní výsledek utkání náladu hráčky. Je jasné, že hráčka po prohraném utkání nebude veselá a spokojená. Na náladu může mít vliv i výkon hráčky a může být ne plně spokojená i po vyhraném zápase.

3. *Jsem spokojená s výsledkem.*

Pomocí této a další otázky můžeme zjistit zda na pozápasový APS má větší vliv výsledek či výkon samotné hráčky.

4. *Jsem spokojená s výkonem družstva*

Spokojenost zvyšuje pozápasové APS.

5. *Cítím se unavená.*

Otázka ověřuje, zda je pozápasová únava vnímána odlišně v závislosti na průběh utkání a na jeho výsledek. Po velice vyrovnaném utkání a těsné prohře bude hráč vnímat únavu jak psychickou tak fyzickou odlišně než po jasné výhře. Vnímání únavy po zápase je podobné jako u drobných zranění. Při výpočtu APS jsem hodnocení také musela obrátit.

6. *Jsem motivovaná do dalšího utkání.*

Pokud se zápas vyhraje, je jasné, že hráčky jsou motivované do příštího utkání, chtějí opět vyhrát a radovat se z vítězství. Snažila jsem se tedy touto otázkou zjistit, do jaké míry ovlivňuje výsledek utkání motivaci do toho příštího. Samozřejmě zde hraje roli a individuální výkon, pokud hráčka převede špatný výkon, bude to mít negativní vliv na její sebevědomí.

7. *Příští utkání určitě vyhrájeme.*

Tímto výrokem zjišťuji, jak moc je ovlivněn odhad výsledku dalšího utkání výkonem a výsledkem zápasu. Je zde i zahrnuta důvěra ve výkon týmu, v případě výhry důvěra v to, že tým je schopen odehrát stabilně dobrý výsledek.

Pozápasový dotazník obsahoval ještě část, kde měly hráčky zhodnotit svůj výkon v utkání. Stejný dotazník vyplňoval i trenér. Při závěrečném vyhodnocování jsem brala v úvahu hlavně hodnocení celkového herního výkonu, ostatní otázky týkající se útočné fáze a obranné fáze pro mě sloužily spíše jako kontrolní a v případě, kdy by ukazovaly extrémní hodnoty, zmínila bych se o nich v analýze výsledků.

## 5 Analýza

### 5.1 Technika vyhodnocování

Předzápasový APS a pozápasový APS jsem určila na základě aritmetického průměru ze všech dotazovaných hodnot, které hráčky vyplnily v dotaznících. Hodnoty tepové frekvence jsem do vyhodnocování vůbec nezahrnula, jelikož se z nich nedaly vyčíst žádné přesnější závěry o emocích, což může být ovlivněno množstvím nejruznějších faktorů, které na tepovou frekvenci mohou mít vliv.

Do hodnocení výkonu jsem zahrnula jak hodnocení trenéra, tak subjektivní hodnocení samotné hráčky. Hráči většinou hodnotí svůj výkon na základě předešlého utkání, zatímco trenér bere v úvahu také celkový herní standart jedince. Proto je vhodné do hodnocení výkonu zahrnout oba, hráčku i trenéra.

Získané hodnoty byly vždy od 1 do 5 (1 – nesouhlasím s výrokem, 5 – souhlasím na 100%, u výkonu: 1 – nejslabší výkon, 5 – nejlepší výkon)

Výsledné hodnoty jsem pro přehlednost zapsala do tabulek, kam jsem také zanesla hodnoty těch faktorů, které dle mého názoru nejvíce ovlivňují následný výkon. Dále jsem vytvořila pro každou hráčku graf s hodnotami APS před, APS po a výkon pro lepší představu jak moc jsou od sebe jednotlivé hodnoty vzdáleny či nikoli.

Nejdříve jsem se věnovala výsledkům jednotlivých hráček, u každé jsem provedla hodnocení nejdůležitějších faktorů v závislosti na výkon a uvedla jsem i jejich vlastní názory získané na základě rozhovoru s nimi.

Další vyhodnocení jsem provedla na základě statistické metody F-test. Pomocí naměřených hodnot u všech hráček v šesti utkáních jsem porovnávala vždy jednotlivé faktory s hodnotami výkonů, tedy vždy jsem porovnávala 17 naměřených dat (Benešová jeden zápas nehrála).

#### Fisherův F-test rovnosti rozptylů dvou základních souborů

Ve stručnosti je nutné popsat tuto statistickou metodu, aby bylo jasné, jakým způsobem jsem k výsledným závěrům došla. F-test se používá při testování statistických

hypotéz, konkrétně při dvouvýběrových testech. Testuje se tak shoda dvou rozptylů, tedy porovnáváme tím, zda se statisticky významně liší rozptyly ve dvou souborech.

Zadáním všech 17 hodnot do počítače se získá použitím f-testu hodnota  $F$ , která se porovná s kritickou hodnotou  $F_{krit}$ . Pokud hodnota  $F$  není větší než kritická hodnota, soubory se v rozptylu neliší. Pokud je  $F$  větší než  $F_{krit}$ , pak je mezi soubory statisticky průkazný rozdíl, v mém případě na hladině pravděpodobnosti 95%.

## **5.2 Charakteristika sledovaného souboru**

Výzkum mé bakalářské práce byl prováděn u hráček házené týmu Sokol Kobylisy. Tým se nachází v 1. lize žen, což je v naší republice druhá nejvyšší soutěž. Hráčky nehrají tento sport profesionálně, nezískávají peněžité či jiné odměny. Tým si ve sledované sezóně nevedl tak dobře jako v minulých letech, což zapříčinil odchod zkušených hráček, příchod nových, a tedy nesehranost družstva.

Byly sledovány tři hráčky v šesti utkáních. Vybrala jsem hráčky na základě toho, jakým způsobem přistupují k utkání a jaký předvádějí herní výkon. Věkové rozpětí je 23 až 24 let, tedy poměrně mladé hráčky, avšak již se spoustou házenkářských zkušeností. Hráčky hrají každá na jiném postu a patří mezi nejlepší střelkyně týmu. U těchto hráček jsem tedy očekávala kvalitní herní výkony.

## **5.3 Popis jednotlivých utkání**

Uvádím zde stručně průběh jednotlivých utkání, v kterých jsem prováděla výzkum. Cílem je poukázat na celkový herní projev týmu a výsledek utkání, případně výjimečné herní projevy určitých hráček.

### *Zápas č. 1: Sokol Kobylisy – DHK Zora Olomouc SCM 18:20 (7:12)*

V tomto utkání se hráčkám Kobylis nedařilo proměňovat vyložené šance, velkou část vychytala brankářka Olomouce. Důrazná obrana přispěla k tomu, že tým obdržel od olomouckých střelkyň pouze 20 branek. První polovinu druhého poločasu tým Kobylis

přehrával favorita utkání a vyrovnal. Prohra o dvě branky je s týmem Olomouce poměrně slušný výsledek. Kromě Vyhnalové a Sukdolákové se ale žádné z hráček příliš nevedlo, a když byla Vyhnalová vyloučena ze zbytku utkání, spojky už nebyly schopné se prosadit.

*Zápas č. 2: TJ Astra Praha – Sokol Kobylice 22:25 (9:12)*

Toto utkání se prvních 20 minut přelévalo z jedné strany na druhou a skóre bylo vyrovnané. Díky dobré a tvrdé obraně, stejně jako v předchozím utkání, se podařilo hráčkám zvýšit na rozdíl 8 branek. V druhém poločase přistoupila Astra k osobní obraně na Lucii Vyhnalovou a s tím se hráčky Kobylice nedokázaly v útočné fázi vyrovnat a náskok se tak snížil pouze na 3 branky, ke konci na rozdíl jediné branky. Poslední minuty byly v režii hráček Kobylice, které dovedly utkání do vítězného konce.

*Zápas č. 3: Sokol Kobylice – DHK Lokomotiva Liberec 19:20 (10:9)*

Tentokrát předvedly oba týmy velice dobré výkony, z pohledu diváka to byl velice atraktivní zápas. Celý průběh zápasu byl vyrovnaný, ani jedno družstvo nevedlo o víc než dvě branky, rozhodovalo se až v posledních minutách. Dařilo se Tereze Benešové z pozice levého křídla. Na toto utkání se hráčky těšily a byly na něj zvláště motivované, jelikož se mezi sebou hráčky z Liberce a z Kobylice velice dobře znají a některé spolu hrály v minulosti ve stejném týmu.

*Zápas č. 4: DHK Baník Most – Sokol Kobylice 24:31 (13:20)*

V tomto utkání se Kobylice musely obejít bez své první brankařky, což většinu hráček trápilo a obávaly se výkonu náhradní golmanky z kategorie dorostenek. I Baník Most se musel obejít bez některých svých opor. První poločas byl jasně lepší pro hráčky Kobylice, zvláště pak pro Vyhnalovou, která za toto utkání vstřelila 9 branek. Pod vlivem vedení hráčky polevily, a tak druhý poločas dopadl nerozhodně, výsledek byl tedy kladný pro Kobylice.

*Zápas č. 5: DHC SVŠ Plzeň – Sokol Kobylice 30:23 (13:8)*

Tentokrát se hráčkám Kobylice zápas vůbec nepovedl, nefungovala souhra v obraně. Útočná fáze byla kombinačně poměrně dobrá, ale nedařilo se v koncovce.

Rozhodl první poločas, kdy padlo ze strany Kobyliš pouze 8 gólů. Standartně kvalitní výkon Vyhnalové a jejích 7 gólů tentokrát na výhru nestačilo.

#### *Zápas č. 6: Sokol Kobylišy – Sokol Poruba 20:30 (10:17)*

Jasným favoritem v tomto utkání bylo družstvo Poruby. Většina hráček Kobyliš už dopředu počítala s podobným výsledkem, ale bojovnost se jim upřít nedala. Zápas se nesl v poměrně tvrdém duchu. Hráčky Poruby jasně „uběhaly“ druhý tým a i v útoku převáděly hezkou kombinační hru.

### **5.3 Dotazníkové a statistické výsledky hráček**

Zde se budu věnovat výsledkům z dotazníků, které hráčky vyplňovaly přibližně 40 minut před utkáním a 15 minut po utkání. Do tabulky jsem zanesla hodnoty ukazující aktuální psychický stav před a po utkání, výkon vycházející z hodnocení trenéra a samotné hráčky, a dále také hodnoty některých důležitých faktorů, které podle mě mají na výkon největší vliv. V této kapitole se zabývám také názory jednotlivých hráček, které jsem získala na základě ústního rozhovoru s nimi.

#### **Lucie Vyhnalová**

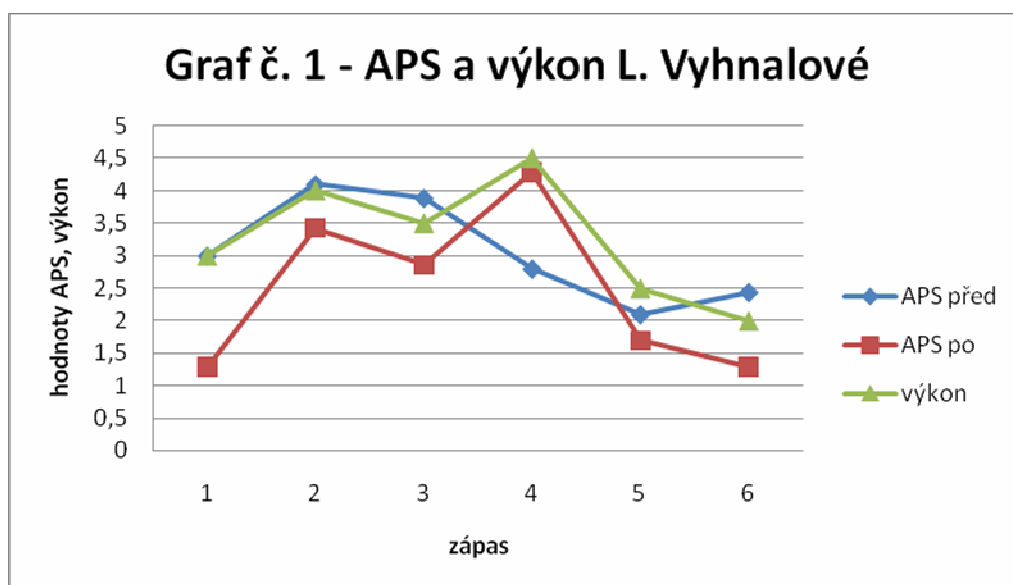
Tato třiatřicetiletá hráčka byla tuto sezónu jasnou oporou týmu, byla nejlepší střelkyní a svým opakovaným skvělým výkonem držela družstvo Kobyliš nad vodou. Lucie hraje na postu levé spojky a jen málokdy vypomůže na střední spojce.

Tato hráčka má již spoustu házenkářských zkušeností, po dlouhá léta hrála v družstvu DHC Slavia Praha a zahrála si tedy i nejvyšší soutěž u nás. Poté vyzkoušela angažmá v Německu a přestoupila do Kobyliš. Patří mezi vůdčí osobnosti a je dobrým příkladem pro zbytek týmu.



Tabulka č. 1 : získané dotazníkové hodnoty Lucie Vyhnalové

zápas	spánek	nervozita	motivace	únava	APS před	APS po	výkon
1	5	4	3	2	3	1,29	3
2	4	3	5	2	4,1	3,43	4
3	5	3	5	2	3,89	2,86	3,5
4	3	4	3	3	2,8	4,29	4,5
5	2	5	3	5	2,1	1,7	2,5
6	4	5	2	2	2,44	1,29	2



U Lucie je poměrně patrný vliv *předzápasového APS* na výkon. U zápasů kde má nejvyšší hodnoty podala i nejlepší výkon a u dvou nejnižších hodnot její výkon nebyl hodnocen příliš pozitivně. Výjimkou je 4. zápas, kde má APS před zápasem podprůměrnou hodnotu a nakonec podala nejlepší výkon ze všech utkání, což bylo také ovlivněno hrou celého týmu.

*Pozápasový APS* v tomto případě byl ovlivněn jednoznačně výsledkem utkání. Nejnižší uvádí hráčka po zápasech, kdy Kobyličky prohrály velikým rozdílem branek, kromě prvního utkání v Olomouci, kde se prohrálo těsným výsledkem, a Lucie byla vyloučená do konce utkání, což zajisté její pozápasovou psychiku také ovlivnilo.

Poměrně nízký APS uvádí i po 3. utkání s Libercem, na který byla obzvláště motivovaná a její touha po vítězství se nesplnila. Z grafu č. 1 lze také vyčíst určitý vliv vlastního výkonu na APS po zápase, tyto křivky jsou si velice podobné.

Množství *spánku* v předešlé noci se neukazuje u Lucie jako faktor, který by výrazně ovlivnil její výkon až na 5. zápas, kde špatně spala, byla unavená, a podala také jeden ze svých horších výkonů.

U této hráčky je pravidelně vysoká míra *nervozity* před utkáním, což jí vesměs ovlivňuje negativně. Přestože má spoustu hráčských zkušeností, je před každým utkáním nervózní spíše z toho, aby ona nezklamala a nepodala špatný výkon než z toho, že by se prohrálo. Největší míra nervozity byla v zápasech, kde poté podala nejhorší výkony.

Nejvíce *motivovaná* byla Lucie na zápasy s Astrou a Libercem. Astra je pražské družstvo, proto se mezi sebou hráčky znají osobně, v Liberci zase hrají hráčky, které s Lucií působily v týmu Slávie. Na její výkon měla tato motivace spíše pozitivní vliv.

Z hodnot o *únavě* nelze dokázat vliv na její pozdější výkon.

Z rozhovoru s touto hráčkou jsem se dozvěděla, že její psychika před zápasem podle ní určitě ovlivní výkon, ale nemusí to být pravidlem. Tvrdí, že když jde na hřiště, snaží se všechny starosti hodit „za hlavu“. Nejvíce jí podle jejích slov ovlivní to, když se hraje se soupeřem, se kterým se jí opakovaně v minulosti nevedlo, přehrává si v hlavě, co musí při hře dělat jinak než minule a to jí brzdí v jinak kvalitním výkonu.

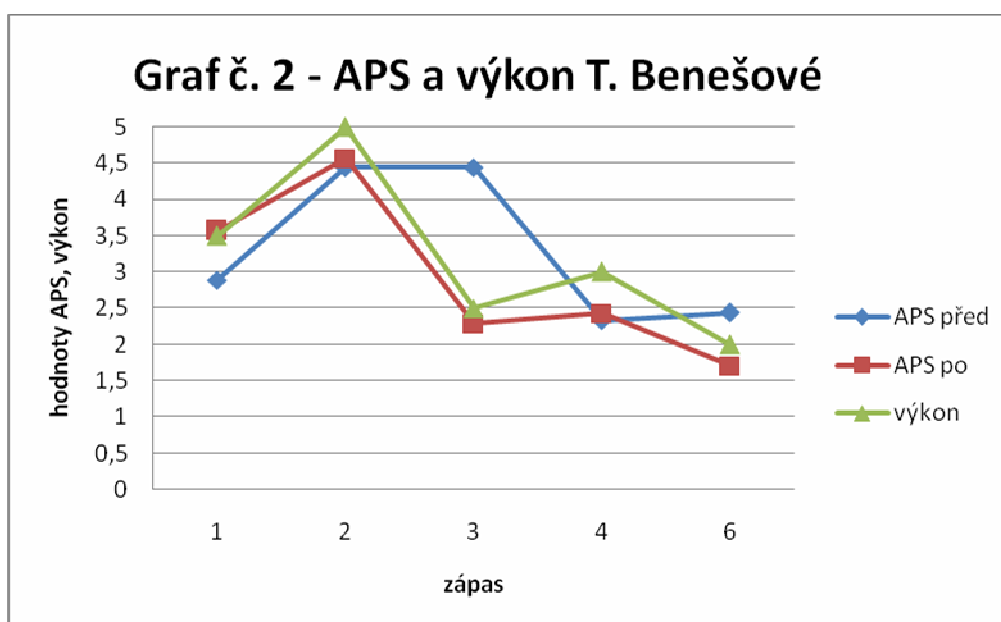
### **Tereza Benešová**

Tato hráčka hraje na postu levého křídla. V sezóně se jí dařilo, nejvíce branek proměňovala z rychlých útoků. S házenou začínala v týmu HC Háje, poté chvíli pobyla ve Slávii a nyní hraje již 2. rokem v Kobylisích. Je to hráčka s velice dobrou fyzickou kondicí.

V pátém utkání byla Tereza nemocná a nezúčastnila se utkání, proto nejsou hodnoty vyplněny.

Tabulka č. 2: získané dotazníkové hodnoty Terezy Benešové

zápas	spánek	nervozita	motivace	únava	APS před	APS po	výkon
1	3	4	3	2	2,89	3,57	3,5
2	4	2	5	3	4,44	4,57	5
3	5	3	5	1	4,44	2,29	2,5
4	2	3	3	5	2,33	2,43	3
5							
6	3	2	3	3	2,44	1,71	2



Na ose x chybí hodnoty 5. zápasu z důvodu vysvětleného výše, hráčka se tohoto utkání nezúčastnila.

U této hráčky je vliv *předzápasového APS* také patrný, ale ne vždy. Před třetím utkáním s Libercem uvedla nejvyšší hodnotu, ale její výkon byl spíše podprůměrný. Stejně vysoký APS měla i před druhým utkáním, kde ovšem předvedla nejlepší výkon. Nejnižší hodnoty APS uvádí před utkáními, kde i její výkon nebyl příliš kvalitní. Vliv APS na výkon hráčky se tedy částečně prokázal.

*Pozápasový APS* je nejvyšší po vyhraném utkání s Astrou, kde také podala svůj nejlepší výkon. Ve 4. zápasu, který Kobyličky vyhrály, má Tereza poměrně nízký

pozápasový APS, což je způsobeno vysokou hodnotou únavy a zdravotními problémy, a tedy i špatným výkonem. Byl tedy částečně prokázán vliv vlastního výkonu na pozápasový APS.

Množství *spánku* a *únava* u této hráčky neovlivňuje výkon konstantně. Nejmenší hodnotu uvedla ve 4. utkání, společně s maximální únavou. To mohlo být způsobeno nadcházející nemocí a tedy celkovou slabostí.

Hodnoty u otázky *motivace* se příliš neliší, nejvyšší jsou u 2. a 3. zápasu, z nichž v jednom předvedla skvělý výkon, ale ve druhém průměrný. Nelze tedy říci, že by motivace u této hráčky měla průkazný vliv na její výkon.

Co se týče *nervozity*, Tereza neuvádí příliš vysoké hodnoty. Největší nervozitu pocítila před utkáním s týmem Olomouce, který byl jasný favorit. V utkání, kde podala nejlepší výkon, udala také nejmenší nervozitu, což mohlo přispět k tomuto skvělému výkonu.

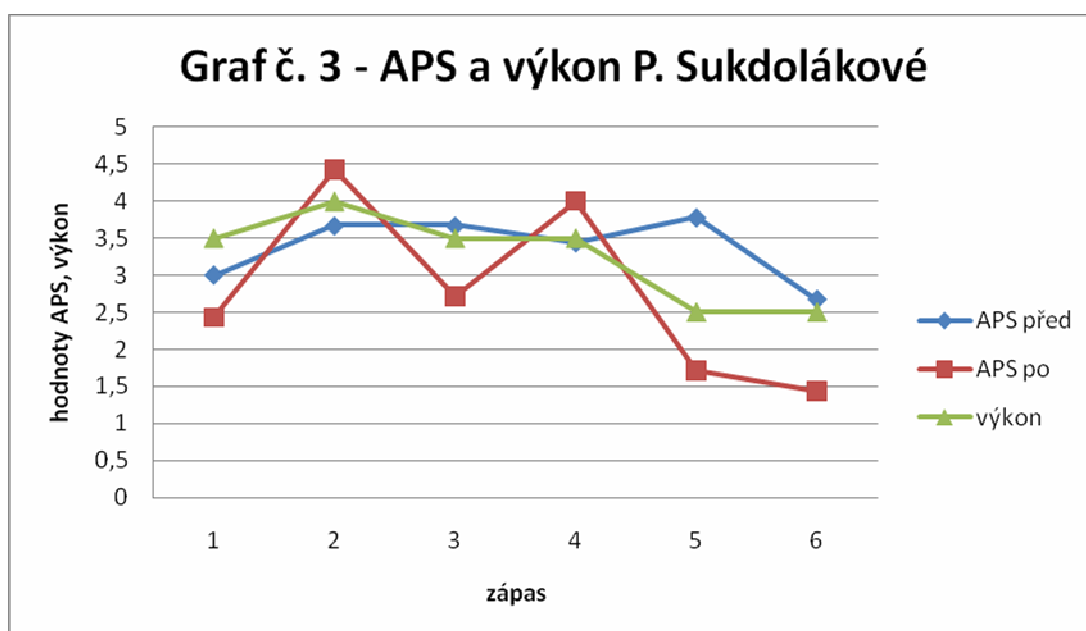
Z rozhovoru s Terezou vyplynulo, že podle ní je to, jak se cítí před utkáním velice důležité. Podle jejích slov, když se cítí unavená, nevyspalá a nemá zrovna nejlepší náladu je jasné, že její výkon nebude tak dobrý jako by být mohl. Když se jí i přes tyto negativní faktory v utkání daří, odrazí se to na psychice po utkání.

### **Pavla Sukdoláková**

Hráčka na střední spojce, dříve byla nasazována i na post pivota. Začínala v týmu HC Háje, poté přestoupila do Slávie, odkud před třemi lety odešla. Po tříleté pauze se k házené vrátila a to v družstvu Kobyliš. I přes tuto odmlku se dokázala opět dostat do formy a byla pro tým velikým přínosem hlavně svojí bojovností a tvrdostí v obraně.

Tabulka č. 3: získané dotazníkové hodnoty Pavly Sukdolákové

zápas	spánek	nervozita	motivace	únava	APS před	APS po	výkon
1	4	4	4	4	3	2,43	3,5
2	4	2	5	3	3,67	4,43	4
3	3	4	5	3	3,67	2,71	3,5
4	4	2	3	3	3,44	4	3,5
5	4	3	4	5	3,78	1,71	2,5
6	4	4	3	4	2,67	1,43	2,5



*Předzápasové hodnoty APS se od sebe příliš neliší, je zde tedy jen obtížně zjištělný vliv na následný výkon. Křivky APS před a výkonu v grafu č. 3 jsou si poměrně podobné, tedy určitý vliv zde vyčíst lze. Výjimku tvoří 5. zápas s Plzní, což bylo nepovedené utkání celého týmu.*

*Pozápasový APS je jasně ovlivněn výsledkem utkání, proto nejvyšší hodnoty jsou uvedeny před 2. a 4. utkáním, které dopadly pro tým Kobylis vítězně. Naopak*

nejnižší pozápasový APS připadá na ta utkání, ve kterých podala své nejhorší výkony, tedy je zde i vliv vlastního výkonu na pozápasový APS.

Přiznané hodnoty *spánku* jsou téměř u všech zápasů shodné, tedy nějaký vliv na výkon z nich určit nelze. Před každým utkáním se tedy, co se spánku týče, Pavla připravuje velice podobně.

Z hodnot o *nervozitě* nelze dokázat jasný vliv na následný výkon. Nejnižší hodnotu sice udala před utkáním, kde byl její výkon nejkvalitnější ze všech naměřených utkání, ale ostatní hodnoty tuto souvislost neukazují.

*Motivace* ovlivňuje výkon Pavly pozitivně, nejvyšší hodnoty uvedla před zápasem s Astrou a Libercem, kde také podala jedny z jejích lepších výsledků.

*Únava* se u této hráčky také ukazuje jako faktor, který má na výkon určitý vliv. Nejvíce unavená byla před zápasem s Plzní (5. zápas), kde tomu odpovídal i následný výkon. Naopak nejmenší hodnoty uvedla před utkáními, ve kterých poté předvedla výkon nadprůměrný.

Pavla stejně jako dvě předchozí hráčky souhlasí s tím, že psychický stav před zápasem ovlivní to, jaké herní kvality pak předvede. Tvrdí, že před utkáním nebývá příliš nervózní, spíše jí ovlivní to, jakou má náladu a jak se cítí fyzicky připravená. Po dlouhé pauze, kterou Pavla měla, se snaží hrát házenou pro zábavu a tlak okolí si snaží nepustit k tělu. Podle ní situace z osobního života určitě zasahují do výkonů každého sportovce. I přes veškerou snahu se prý nedokáže nikdo zcela odprostit od problémů, které nastanou v soukromí.

#### **5.4 Vliv jednotlivých faktorů na výkon**

Použitím statistické metody F-test jsem porovnávala jednotlivé faktory s výkonem a určila, zda se v rozptylu neliší nebo naopak. Výsledky jsou na hladině pravděpodobnosti 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Jde tedy o test hypotézy rovnosti rozptylů dvou souborů ( $H_0: s_1^2 = s_2^2$ ) proti oboustranné alternativě, že soubory stejný rozptyl nemají ( $H_0: s_1^2 \neq s_2^2$ ).

Nulovou hypotézu zamítneme, pokud je F větší než F krit.

Zadáním hodnot do počítače jsem získala tyto tabulky:

Motivace vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>motivace</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,764705882	3,235294118
Rozptyl	1,066176471	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,475826972	
P(F<=f) (1)	0,222428731	
F krit (1)	2,333483628	

Nervozita vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>nervozita</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,352941176	3,235294118
Rozptyl	0,992647059	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,374045802	
P(F<=f) (1)	0,266187417	
F krit (1)	2,333483628	

Únava vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>únava</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,058823529	3,235294118
Rozptyl	1,433823529	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,984732824	
P(F<=f) (1)	0,09060166	
F krit (1)	2,333483628	

### Sebevědomí vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>sebevědomí</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,058823529	3,235294118
Rozptyl	0,933823529	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,292620865	
P(F<=f) (1)	0,306881214	
F krit (1)	2,333483628	

### Nálada vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>nálada</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,176470588	3,235294118
Rozptyl	1,154411765	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,597964377	
P(F<=f) (1)	0,179092139	
F krit (1)	2,333483628	

### Zdraví vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>zdraví</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,411764706	3,235294118
Rozptyl	1,507352941	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	2,086513995	
P(F<=f) (1)	0,075984621	
F krit (1)	2,333483628	



## Spánek vs. výkon

Dvouvýběrový F-test pro rozptyl

	<i>spánek</i>	<i>Soubor 2</i>
Stř. hodnota	3,705882353	3,235294118
Rozptyl	0,845588235	0,722426471
Pozorování	17	17
Rozdíl	16	16
F	1,170483461	
P(F<=f) (1)	0,378357048	
F krit (1)	2,333483628	

Statistická metoda ukázala shodný rozptyl u všech faktorů s pravděpodobností 95%. Nicméně tato metoda zde byla spíše orientační kvůli malému počtu dat. Jednotlivé aspekty, které byly zahrnuty v dotazníku, se u některých hráček ukázaly jako průkazné, u některých méně. Tato analýza otevírá prostor pro další zkoumání s použitím většího vzorku dat.

## 6 Závěr

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak působí předzápasový APS na následný výkon. Souvislost mezi těmito dvěma veličinami se potvrdila. U každé hráčky ve většině utkání APS ovlivnil to, jaký podala v utkání výkon. Souvislost se neprojevila zcela ve všech utkání z nejrůznějších důvodů, které byly popsány v analýze výsledků.

Vliv APS na výkon mi potvrdily nejenom výsledky získané na základě dotazníků, ale také rozhovory vedené s jednotlivými hráčkami. Hypotéza o vlivu APS na následný výkon se tedy potvrdila.

Ze získaných hodnot APS po utkání jsem došla k závěrům, že je tento psychický stav ovlivněn vítězstvím či porážkou a výkonem. Po vyhraných utkáních bylo zřejmé, že jejich APS je výrazně vyšší než po prohraném. Po zápasech, které neskončily vítězně, se dá určit, že to, jak špatný je jejich psychický stav, je určitou mírou ovlivněno i tím, jaký podaly v zápase výkon. Nicméně, větší vliv na APS po utkání má vítězství či prohra. Toto tvrzení potvrzuje mou druhou hypotézu.

U jednotlivých hráček se jako nejdůležitější faktor výkonu jevila motivace. Nervozita se také projevila jako faktor, který má určitý vliv na následný výkon. Únava jako celkový faktor, který zahrnuje celkové rozpoložení hráčky, tedy fyzické i psychické, se projevil jen částečně. Vliv těchto faktorů se prokázal pouze v některých případech. Protože každý člověk je individualita, tedy i sportovec, není vždy jednoduché vyslovit nějaká obecná tvrzení, navíc v této složité oblasti psychologie. Při větším vzorku by se odkryly hlubší souvislosti, tedy je zde prostor pro podrobnější zkoumání tohoto zajímavého tématu. Hypotéza o vlivu motivace, nervozity a únavy se tedy s větší částí potvrdila.

Z výsledků, které jsem získala pomocí statistické metody, není možné vytvořit přesnější závěry. Následkem malého množství dat se nepodařilo zamítnout žádné hypotézy, u kterých by se to předpokládalo. Shodné rozptyly u všech souborů tedy příliš nevysvětlují vliv jednotlivých ukazatelů na výkon hráčky.

APS se dá do určité míry regulovat a ovlivnit tak následný výkon. Mohou to být fyziologické prostředky, jako rozcvičení či některé fyzioterapeutické techniky. Dále to jsou psychologické a pedagogické prostředky, například redukce zodpovědnosti, magické prostředky, doplňkové činnosti. Sportovci mívají často své vlastní postupy, jak se před utkáním dostat do pohody, kterou potřebují. Jsou to osobní zvyky, například hudba, spánek před utkáním ve stejnou dobu, i nějaké talismany. Tento výzkum by mohl pomoci hráčkám pochopit, co konkrétně má vliv právě na jejich výkon, jaký mají psychický charakter. Hráčky by si tak mohly zvolit pro ně vhodnou metodu regulace APS a dokázat tím ovlivnit svůj sportovní výkon. Toto téma o regulaci APS by bylo vhodné mnohem podrobněji prozkoumat, což však přesahuje rozsah mé bakalářské práce.

Závěrem bych chtěla říci, že téma, kterým se zabývá psychologie sportu, je velice problematické a složité, a tudíž se jednotlivá tvrzení dají jen stěží zobecnit pro všechny sportovce. Nicméně si toto téma zaslouží další prozkoumání k hlubšímu pochopení psychiky sportovců.

## Literatura

- [1] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0
- [2] VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1984. ISBN 14-294-84
- [3] NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7
- [4] NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3
- [5] HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: Budka, 1994. ISBN 80-901549-0-5
- [6] MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1985. ISBN 14-467-85
- [7] MAREK, A. M. *Psychologie*. Olomouc: MCM, 2000. ISBN 80-7266-047-0
- [8] MARŠÁLOVÁ, L. *Metodologické základy psychologického výzkumu*. Bratislava: PDT, 1990. ISBN 80-08-00019-8
- [9] VESELÝ, K. *Sledování aktuálních psychických stavů v ledním hokeji*. Praha, 2007. Diplomová práce na FTVS Univerzity Karlovy na katedře kinantropologie. Vedoucí diplomové práce PhDr. Vladimír Janák, CSc.
- [10] DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- [11] HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN, 1977.
- [12] MACÁK, I., HOŠEK V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989.
- [13] FERJENČÍK J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
- [14] VANĚK M. a kolektiv. *Psychologie sportovní činnosti I*. 1. vydání Praha: SPN, 1970. 154 s. Číslo publikace: 1041-7014.
- [15] VANĚK M. a kolektiv. *Psychologie sportovní činnosti II*. 1. vydání Praha: SPN, 1970. 154 s. Číslo publikace: 1041-7015.
- [16] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4

