

Abstrakt

Název: Vliv aktuálních psychických stavů na výkon v moderní gymnastice

Cíle: Cílem práce je popsat závislost mezi aktuálními psychickými stavy a předvedeným výkonem u moderních gymnastek. Získaná data mají přinést přehled o pozitivních a negativních vlivech působení psychiky na gymnastky při závodním předvedení.

Metody: Zvolený výzkum je kvalitativního rázu, jelikož se týká výzkumného vzorku o malém rozsahu. Je prováděn zejména pomocí strukturovaného pozorování, které je doplněné jednoduchým dotazníkem. Během závodů byly pozorovány předem stanovené kategorie aktuálních psychických stavů, které byly u každé gymnastky ohodnocené na pětistupňové škále. Dále byl hodnocen jejich předvedený výkon.

Výsledky: Výsledky ukázaly souvislost mezi všemi zkoumanými stavy a výkonem a potvrdily, že psychika je významným faktorem během každého závodu. Klíčovým faktorem byla vysoká nervozita, která vedla ke zhoršenému výkonu. Kvalitu závodního předvedení ovlivňovala také aktivita gymnastek v závodě a jejich těšení se na soutěž.

Klíčová slova: psychické stavy, výkon, psychologická příprava, moderní gymnastika