

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Vliv aktuálních psychických stavů na výkon v moderní gymnastice

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Vypracovala:

Linda Gabrielová

Praha, březen 2013

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

V Praze, dne 16. 4. 2013

Linda Gabrielová

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Tímto bych ráda poděkovala PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za odborné vedení bakalářské práce, za cenné rady a podněty, které mi pomohly k jejímu vypracování. Další dík patří gymnastkám z oddílu TJ Vodní stavby Praha, jež mi věnovaly svůj čas a ochotně se účastnily prováděného výzkumu.

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

Abstract

Title: The Influence of actual psychological states on performance in rhythmic gymnastics

Objectives: The aim of the study work is to describe the interdependence of actual psychological states and performance in rhythmic gymnastics. Collected data should bring an overview of the positive and negative influences of psyche to gymnast's competitions performance.

Methods: The chosen research is qualitative, because the research sample is small. The research is implemented mainly by structured observation, which is accompanied by a simple questionnaire. During the competitions the research observed previously selected categories of actual psychological states, which were evaluated on a range of five degree. Then the performance was evaluated.

Results: The results shown the link between all psychological states and performance and they confirmed, that the psyche is an important factor during every competition. The high anxiety was the key factor, which negatively affected the performance. Also the activity of gymnasts in competition and looking forward to the competition influenced the quality of their routines.

Keywords: psychological states, performance, psychological training, rhythmic gymnastics

Obsah

1	Úvod	9
2	Cíle a úkoly.....	11
2.1	Cíle	11
2.2	Úkoly.....	11
3	Teoretická východiska.....	12
3.1	Osobnost.....	12
3.1.1	Dědičný základ osobnosti.....	12
3.1.2	Temperament.....	13
3.1.3	Osobnostní rysy.....	15
3.1.4	Metody psychologie osobnosti.....	15
3.2	Emoce.....	16
3.2.1	Funkce emocí	17
3.2.2	Úroveň aktivace.....	18
3.2.3	Získávání údajů o emocích.....	19
3.3	Motivace.....	19
3.3.1	Motivace ve sportu	20
3.4	Sportovní výkon	21
3.5	Psychologická příprava	22
3.5.1	Modelovaný trénink	22
3.5.2	Regulace aktuálních psychických stavů	23
3.5.3	Regulace motivační struktury.....	24
3.6	Osobnost sportovce	25
3.6.1	Psychosportogramy	25
3.6.2	Přístup k osobnosti sportovce.....	26
3.7	Moderní gymnastika.....	27
3.7.1	Pravidla.....	27

4	Metodologická část.....	29
4.1	Metody výzkumu	29
4.2	Výzkumný soubor	31
4.3	Sběr dat.....	31
4.4	Analýza dat.....	31
5	Výsledky analýzy dat	33
5.1	Psychické stavy během závodů - jednotlivě.....	33
5.2	Psychické stavy během závodů – celkově	37
5.3	Statistická metoda F-test	46
6	Diskuse	49
7	Závěr.....	51
8	Literatura	52

1 ÚVOD

Moderní gymnastika je sportem pro dívky a ženy, se kterým se začíná již v útlém věku. Problémem je tedy raná specializace, při které se v některých případech vyskytují v tréninku psychologické rysy neúměrné věku. Brzká specializace je dána tím, že kariéra moderních gymnastek nemá dlouhého trvání. I nejlepší světové gymnastky přestávají závodit krátce po dosažení 20 let, kdy mají sportovci z většiny jiných odvětví své úspěchy před sebou. Přesto by se i v tomto úzce specializovaném sportu neměl zanedbávat rozvoj všestrannosti a trénink přizpůsobit vývoji dětí. A to také v již zmíněné psychologické přípravě.

Na gymnastky jsou od začátků kladeny vysoké nároky a očekává se, že to nejlepší, co mají připraveno a natrénováno, předvedou právě na závodech. Soutěže v moderní gymnastice se konají před zraky mnoha rozhodčích, trenérek a diváků, tedy v docela odlišné atmosféře od běžných tréninků v uzavřené tělocvičně. Gymnastky se musí naučit ovládat strach, v některých případech i stud, a zvládnout podat vyrovnaný výkon před plnou pozorností ostatních. Pro nejmenší cvičenky je leckdy na prvních závodech úspěchem, když na soutěžní koberec nastoupí a předvedou svou sestavu.

Je proto velice obtížné najít optimální psychickou pohodu před závodem, na kterou je podaný výkon vázaný. Situace jsou ale hluboce individuální. Jsou závislé na osobnostních rysech, na temperamentu a způsobu zvládnání emocí. Někdo má závody rád a šance předvést se před ostatními a získat dobrý výsledek pro něj představuje velkou motivaci. Takové gymnastky mohou podávat lepší výkony než v tréninku, kde v podstatě o nic nejde, ale může dojít i k přemotivování. Pro jiné závodnice je naopak vystupování na veřejnosti tak stresující, že předvedou jen zlomek toho, co opravdu dovedou. Eliminace těchto negativních projevů je práce pro trenéry nebo specializované psychology, kteří se snaží zařadit do tréninku správnou psychologickou přípravu.

V současné situaci není v českých klubech nijak výrazně věnován čas pro psychologickou přípravu a na spolupráci se specialisty. Pouze u reprezentačního družstva České republiky pomáhá kvalifikovaný psycholog. V běžných klubech přípravu v této oblasti zajišťují trenérky, které se snaží před závodem posílit v gymnastkách sebedůvěru a naučit je maximálnímu soustředění. Důležitou součástí přípravy je správná motivace.

Prezentovaná bakalářská práce se zaměřuje na psychické stavy během závodů u mladších dětí, u nichž je jejich vliv na výkon větší, než u dospělých nebo profesionálních gymnastek, které již svoje emoce dokáží lépe ovládat. Proto se bude realizovaný výzkum zabývat právě touto oblastí.

2 CÍLE A ÚKOLY

2.1 Cíle

Cílem této bakalářské práce je zjistit souvislost mezi aktuálními psychickými stavy a výkonem v moderní gymnastice u členek oddílu TJ Vodní stavby Praha. Výzkum probíhal na závodech v sezóně 2012/2013. Získaná data přinesla přehled o pozitivních a negativních vlivech působení psychiky na gymnastky při závodním předvedení.

2.2 Úkoly

Jednotlivé úkoly bakalářské práce, které je třeba splnit, jsou následující:

1. provést literární rešerši publikací zabývajících se osobností, lidskými emocemi, psychikou, motivací lidského chování a sportovním výkonem,
2. představit moderní gymnastiku jako sport, kde je optimální psychický stav jedním z klíčových faktorů,
3. určit výzkumný soubor a provádět pozorování během daných závodů,
4. diagnostikování psychických stavů pomocí dotazníku samotnými gymnastkami a porovnání s pozorovanými daty,
5. analyzovat jednotlivá data a určit jakým směrem ovlivňují výkon.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Osobnost

Každý člověk je již od svého narození osobností, která je utvářena genetickou výbavou a vnějšími podmínkami prostředí. Tyto dvě složky na sebe navzájem neustále působí. Pojem osobnost je v podstatě charakteristika neboli hodnocení daného jedince, které je jedinečné pro každého člověka. Osobnost se určitým způsobem projevuje navenek, ale mnoho vlastností zůstává pod povrchem.

Vágnerová (2010, str. 13) uvádí tuto definici osobnosti: „*Osobnost lze poněkud zjednodušeně definovat jako komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek, skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace, resp. v interakci s nimi.*“

Osobnost je tedy ovlivňována tím, jak se chováme, vnímáme různé situace, a jak je prožíváme. Určuje také pojetí sebe sama a vědomí vlastní identity. Popisujeme jí pomocí osobnostních vlastností, které je nutné rozlišovat na trvalé a na aktuální stavy či konkrétní projevy chování.

Dalším návrhem na popis osobnosti je tvrzení od Victora J. Drapely (1997, str. 14), který osobnost definuje jako „*dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnost a sociální interakci.*“

3.1.1 Dědičný základ osobnosti

Předávání genetické informace z generace na generaci zaručuje podobnost určitých osobnostních vlastností a sklonů mezi členy rodiny. Během života dochází k postupné aktivaci dílčích složek genetického programu, ale některé dědičné dispozice se také nemusí projevit vůbec. Na vzniku psychických vlastností se podílí obrovské množství genů, které jsou mezi sebou ve vzájemných vazbách. Vytvářejí však pouze předpoklad k určité vlastnosti. Její definitivní podoba závisí na vlivu prostředí.

Vnější faktory působení je možné rozdělit do dvou skupin (Vágnerová, 2010):

- sdílené vnější vlivy – podněty, které působí na danou skupinu (např. rodina) společně, ale zpracovány mohou být různým způsobem;

- nesdílené vnější vlivy – ty působí jen na daného jedince a mají za následek zintenzivnění rozdílnosti jednotlivých členů rodiny.

Prostředí působí různě i na stejně geneticky disponované jedince. Záleží na vnímání člověka a na zpracování daných podnětů. Proto pozorujeme rozdíly i u jednovaječných dvojčat, jejichž genetická výbava je totožná. Tyto reakce probíhají celý život a pokračují tak v utváření osobnosti.

3.1.2 Temperament

Už od dětských let se projevuje dědičnost temperamentu. Míra dědičné podmíněnosti temperamentových vlastností se pohybuje od 40% do 60% a určuje především dispozice k určitým emočním prožitkům (Vágnerová, 2010). Je to psychobiologický základ osobnosti, který se projevuje ve způsobu reagování na různé situace.

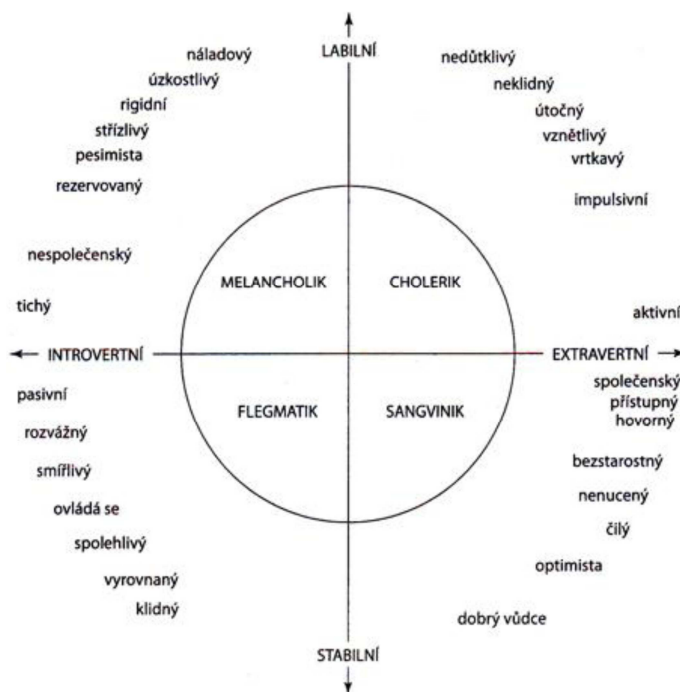
Již od lékařů starověkého Řecka, Hippokrata a Galena, je známé rozlišování temperamentu do čtyř kategorií. Jsou to choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik, jež popsali i pozdější myslitelé z různých pohledů. *Sangvinik* je člověk čilý, dobromyslný, veselý a společenský. Charakterizován je jako optimista. *Flegmatik* je ten, kdo se nenechá vyvést z míry, může být lhostejný, spíše pomalý, ale spolehlivý. *Choleric* je člověk, který je často podrážděný, snadno se rozhněvá, ale rychle se opět zklidní. Posledním typem je *melancholik*, u kterého převládá smutná nálada, je pesimistický a přecitlivělý (Říčan, 2007).

Zajímavý se zdá pohled na propojení temperamentu s tělesnou konstitucí, kterou rozvinuli především Kretschmer a Sheldon. Ti rozlišili tři tělesné typy. *Pyknický* typ se vyznačuje cyklotomním temperamentem. Je to člověk s menší zakulacenou postavou, slabým svalstvem, kulatou hlavou a vyklenutým břichem. Co se týče psychických vlastností, je pyknik otevřený světu, společenský, realistický, ale má sklony k častému střídání nálad. Může být ohrožen maniodepresivními duševními onemocněními. *Leptosom (astenik)* má temperament schizotymní a je vysoký, štíhlý se slabým svalstvem a ostrým profilem. Po psychické stránce je uzavřený, málo přizpůsobivý a jednostranně zaměřený. Typickou psychickou nemocí je pro něj schizofrenie. *Atletický* typ je charakterizován temperamentem viskózním a oproti předchozím dvěma typům má silně vyvinuté svalstvo a kostru. Je klidný, přizpůsobivý a není u něj patrný sklon k některému z duševních onemocnění. Tuto teorii není možné brát jako průkaznou

a všeobecně platnou. Později byla zpochybněna a překonána dalšími názory (Typologie Ernsta Kretschmera, 2010).

Významná je také Eysenckova teorie, založená na protipólech extraverze – introverze a stability – lability. Základní dimenze osobnosti nejlépe vystihuje Eysenckovo dvojdimenzionální schéma základních rysů osobnosti.

Schéma č. 1: Eysenckovo dvojdimenziální schéma



Zdroj: Říčan, 2007, str. 68

V současnosti členění temperamentu vychází z hodnocení neurofyziologických funkcí jako je teorie amerického psychiatra C. R. Cloningera, kterou uvádí ve své publikaci Vágnerová (2010).

Cloninger stanovil čtyři dimenze temperamentu, které mají biologický základ. První vyjadřuje *tendenci k vyhledávání nových a silných zážitků*. Vlastnosti těchto lidí jsou zvědavost, impulzivnost, aktivita, vyhledávání rizika a spousta dalších spojených se vzrušujícími zážitky. Na opačném konci spektra jsou lidé opatrní, kteří o nové zážitky nestojí. Druhá dimenze je naopak charakterizována zvýšenou opatrností a *tendencí vyhýbat se jakýmkoli nepříjemnostem*. Popisující vlastnosti jsou pasivita, opatrnost, bojácnost nebo plachost. Protipólem jsou jedinci optimističtí, uvolnění a s dostatečnou sebedůvěrou. *Závislost na odměně* je hlavním bodem dimenze třetí. Pokud nastane kladná sociální odezva na určité chování, daní jedinci na ni reagují velice intenzivně.

Jsou sociabilní, chtějí být chváleni a mít podporu od svého okolí. Opačnou stranu spektra tvoří lidé, kteří odměnu nepotřebují. Jsou odtažití, rezervovaní a lhostejní k reakcím okolí. Čtvrtá dimenze představuje *míru vytrvalosti a stability*, kterou disponují lidé pilní, perfekcionistačtí a výkonní. Na opačném pólu jsou jedinci nedostatečně vytrvalí nestálí, lhostejní a snadno rezignují na výsledek (Vágnerová, 2010).

3.1.3 Osobnostní rysy

Osobnostní rysy neboli vlastnosti člověka jsou charakteristiky vyjadřující specifickou jedince a jeho rozdílnost od ostatních. Soubor základních osobnostních rysů a jejich uspořádání tvoří strukturu osobnosti, jejíž vlastnosti jsou relativně trvalé, stabilní a poskytují předpoklady k určitému způsobu reagování. Osobnostní rysy zahrnují dvě opačné krajní varianty, jsou tedy vymezeny v bipolárních dimenzích. Většina lidí má své vlastnosti v pásmu průměru. Je těžké konstatovat, že někdo je ryze nepřátelský nebo svědomitý ve všech svých činnostech. Rysy v extrémních variantách najdeme jen výjimečně. Kromě stabilních osobnostních vlastností existují také proměnlivé aspekty osobnosti, které zahrnují názory, postoje, hodnoty a charakter mezilidských vztahů jedince. Ty se vyvíjejí v průběhu života jedince a jsou ovlivněny nejrůznějšími situacemi.

3.1.4 Metody psychologie osobnosti

Obor psychologie osobnosti používá nejrůznějších technik a způsobů k poznání a porozumění člověka. Některé základní metody se zde pokusím popsat.

Jednu z výzkumných a diagnostických technik představuje *systematické pozorování*. Pozorování je zaměřeno na konkrétního jedince nebo skupinu při určité činnosti. Pozorovatel si předem připraví vlastnosti, které by se mohly u daných subjektů projevit, a poté zaznamenává jejich výskyt. Výzkumník do prostředí nijak nezasahuje, a proto tato metoda dovede zachytit spontánní, přirozené chování.

Další metodou je *psychologické interview*, které musí vést zkušený odborník, jelikož poznat zkoumanou osobu podle rozhovoru není nic jednoduchého. Důležitá je důvěra a uvolněnost, aby byl člověk ochoten se tazateli svěřit. Funkce rozhovoru zahrnuje především poznávání. Tazatel tedy nehodnotí, nechválí ani nekritizuje. Interview bývá většinou obrazově nebo zvukově zaznamenáváno, aby mohlo být

hodnoceno i jiným psychologem. Předchází se tím příliš subjektivním výsledkům (Říčan, 2007).

Modifikací rozhovoru a často používanou metodou je *psychologický dotazník*. Výhody přináší v tom, že ho lze předložit celé skupině lidí najednou a také jsou eliminovány subjektivní pocity z osobního setkání. Dotazníky je možné klasifikovat na tři základní druhy (Říčan, 2007):

- anamnestické – týkají se životních událostí a současného způsobů života, funkci mají především orientační;
- zájmové – slouží ke zjišťování zájmů v obecné rovině;
- osobnostní (povahové) – mají nejširší použití, zaměřují se na více vlastností a zájmů.

Jinou skupinou využívaných metod jsou *projektivní testy*. Jsou založeny na předkládání mnohoznačných neurčitých podnětů testovaným osobám, které popisují, co v nich vidí nebo čemu se ukázky podobají. Mezi projektivní testy patří například Rorschachův test, jehož podněty jsou symetrické skvrny. Nejstarší technikou je slovně asociační test, kdy na dané slovo proband reaguje co nejrychleji jiným slovem, které ho v tu chvíli napadne.

3.2 Emoce

Emoce chápeme jako všeobecný pojem, který je však z hlediska psychologie obtížně definovatelný. Emoce můžeme ztotožňovat s pojmem cit a označovat je jako prožívání určitých stavů (strach, radost, zloba, láska...). Určitý citový stav je doprovázen charakteristickými motorickými a žláзовými aktivitami. Jednotliví autoři nabízejí nejrůznější definice a rozdílné chápání v pojmu emocí. Níže uvedu některé z nich.

Podle Kreche a Crutchfielda (1958) v publikaci od Nakonečného (2000) se psychologický význam pojmu emoce projevuje v organismu třemi způsoby:

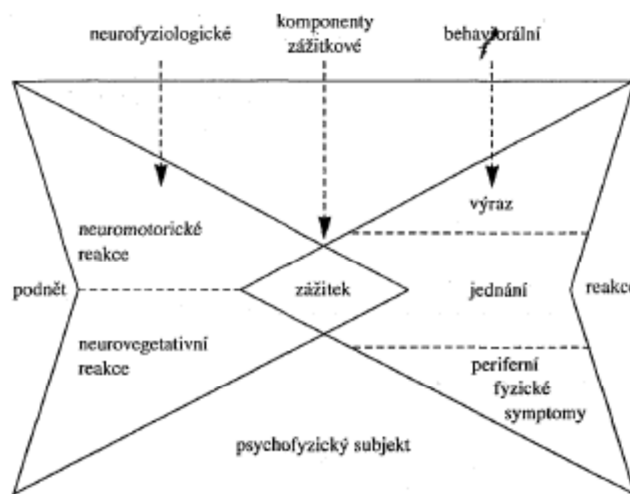
- emocionální zkušeností (zážitkem), což vyjadřuje, jak individuum pociťuje emoci;
- emocionálním chováním;
- fyziologickými změnami v organismu (výraz v obličeji, motorika, útrobní změny).

Wilhelm Wundt (1905), jehož teorie je uváděna také v Nakonečného knize (2000), rozlišuje emoce pomocí tří dimenzí. První dimenze představuje rozdělení citů na příjemné a nepříjemné, druhá obsahuje napětí a uvolnění, třetí pak poukazuje na míru vzrušení organismu.

Machač a Macháčová (1985, str. 31) uvádějí definici Arnoldové, která popisuje emoci jako „*pociťovanou tendenci přiblížit se k tomu, co je hodnoceno jako dobré a žádoucí nebo tendenci vzdálit se od toho, co je špatné a nežádoucí*“.

Emoce nás provázejí každý den po celý život a mají zásadní vliv na organizaci a motivaci našeho chování. Jejich hlavní složkou jsou city. Dále emoce vykazují vliv na učení, paměť nebo kognitivní procesy. Vysvětlení vztahů jednotlivých složek a struktury emocionálního dění je ukázáno na schématu vytvořeném Milanem Nakonečným (2000).

Schéma č. 2: struktura emocí



Zdroj: Nakonečný, 2000, str. 17

3.2.1 Funkce emocí

Mezi nejvýznamnější funkce emocí patří regulační schopnost. Emoce regulují naši činnost k vytváření optimálních životních podmínek. Výchozím stavem je příjem a zpracování informací jak z vnějšího tak z vnitřního prostředí, informace jsou dále hodnoceny a podmíněny motivací, což vede k celkovému poznávání aktuálních situací. Toto nazýváme aktivně adaptivním fungováním jedince, pro které je předpokladem orientace v životním prostředí (Nakonečný, 2000).

Emoce mají také sociální funkci, která tkví v jejich usměřování sociálních projevů a interakcí. Pomáhají řešit problémy a spory na individuální, skupinové i kulturní úrovni. Jsou to relativně automatické reakce člověka, které jsou v mezilidských vztazích velice důležité. Další oblastí, ve které hrají emoce významnou roli, je vývoj jedince. Stimulují sociálně kognitivní pokroky a napomáhají v dosahování vývojových milníků každé etapy života (Stuchlíková, 2002).

3.2.2 Úroveň aktivace

Jak již bylo uvedeno výše, jedna z dimenzí emocí je míra vzrušení neboli aktivace. Je to určitá úroveň funkční pohotovosti organismu jedince, která vyjadřuje připravenost k činnosti. Nakonečný ve své publikaci (2000) uvádí Lindsleyho (1957) stupně aktivace:

- silná emoce,
- ostražitá pozornost,
- relaxovaná bdělost,
- ospalost,
- mělký spánek,
- hluboký spánek,
- kóma,
- smrt.

Nejvyšší míru aktivace mají afekty, což jsou silné výbuchy emocí. Způsobují impulzivní jednání, které může způsobit problémy. Jednáme, aniž bychom si to předem promýšleli. Se vzestupem aktivace se tedy začínají projevovat emoce, čím vyšší aktivace, tím jsou emoce silnější. Stupeň aktivace má vliv na rychlost, intenzitu a koordinovanost odpovědí.

Aktivace je dynamický jev, který je teoreticky založen na neurofyziologických poznatcích o součinnosti mozkové kůry a podkorových center. Při zvýšené úrovni aktivace se při sportovní činnosti mobilizují síly organismu a vytvářejí se energetické zdroje. To představuje kvantitativní podstatu emocí, neboli v jaké míře se emoce projevují. Existuje také jejich kvalitativní stránka, představující dvě základní citové dimenze – pozitivní a negativní. Pozitivní chápeme jako vhodnou k určitému druhu aktivity a negativní právě naopak. Mezi negativní můžeme řadit úzkost, strach nebo averzi a mezi pozitivní radost či nadšení (Hošek, 1979).

Dle mého názoru se pro sportovní výkon nejen v moderní gymnastice jako nejvhodnější ukazuje stav organismu na jedné z vyšších úrovní aktivace, kdy je organismus připraven na nadcházející zátěž. Silné emoce a nadměrná aktivace přínosné nejsou.

3.2.3 Získávání údajů o emocích

Citové reakce mají fyziologickou podstatu, což umožňuje sledovat vegetativní výkyvy organismu. Některé reakce jsou viditelné na první pohled, jiné je nutné podrobit měření.

Základním kritériem je tepová frekvence, kdy podráždění sympatiku způsobuje zrychlení srdeční aktivity a podráždění parasympatiku naopak vyvolá její zpomalení. Představuje vhodný ukazatel výkyvů celkové aktivační činnosti, který je navíc snadno měřitelný. Každý člověk dokáže zaznamenat zrychlení svého tepu, nejčastěji právě po určité sportovní činnosti. Tepová frekvence je provázána s úrovní krevního tlaku, jenž se mění s rozšiřováním nebo zužováním cév. Pomocí přístrojů na měření elektrického odporu kůže je možné sledovat kožně galvanické reakce, které se vyskytují i při slabých emočních výkyvech. Dalším ukazatelem je dech. Při silnějším vzrušení zaznamenáváme zrychlené a prohlubující se dýchání, naopak při soustředění dech zatajujeme (Machač, 1985). Dech úzce souvisí také se složením krve, což ovlivňuje i naši náladu a psychiku. Důležitý poznatek je, že ovládnutím dechu lze druhotně ovlivnit i psychický stav. Pokud se sportovec naučí dech regulovat, lépe si udrží vnitřní rovnováhu. Při uvolněném a koncentrovaném nadechování a vydechování, je možné zklidnit tepovou frekvenci a tím i emoční stránku (Jelínek, Hůrková, 2011).

3.3 Motivace

Tak jako emoce, ani motivace nemá v psychologii jednotnou definici, ale můžeme ji chápat jako psychologický důvod k chování. Lidé se vždy zajímali o pohnutky vlastního chování i o chování druhých, zkoumali, proč je upřednostňováno dosažení některých cílů před jinými. Často nás může vyvést z rovnováhy, že druzí se chovají jinak, než bychom podle svých předpokladů očekávali. Podle Miloslava Homoly (1977) je motivace označením pohnutek, které vedou k chování. Přičemž chování člověka chápe jako všechny způsoby a formy, jimiž se projevuje

v nejrůznějších činnostech a situacích. Je to tedy pojem zaměřen na vnitřní aktivaci organismu.

Naše chování není podmiňováno jedním motivem, ale jedná se o komplex vzájemně provázaných a ovlivňujících se pohnutek. Motiv můžeme definovat jako označení určitých vnitřních podmínek, které vzbuzují a udržují aktivitu člověka, a které určují, že se chová určitým způsobem (Homola, 1977). Základními motivačními činiteli jsou afekty nebo emoce.

Vedle vědomé motivace můžeme pozorovat i motivaci nevědomou. Jsou to takové způsoby chování, jejichž příčiny si subjekt vysvětluje chybně. Člověk racionalizuje své chování, čímž se brání proti výčitkám svědomí. Přesto jsou jeho důvody k jednání jiné, skryté v podvědomí. Tato nevědomá motivace má velký význam zejména v klinické psychologii při zaměření na psychické problémy jedince (Nakonečný, 1997).

3.3.1 Motivace ve sportu

Pro sportovce je nejdůležitější motivace výkonová, tedy hlavním motivem je dosáhnout co nejlepšího výkonu. Psychologové, kteří se zabývali výkonovou motivací, jsou D. C. McClelland nebo H. Heckhausen. Motivačním vlivem je naděje na úspěch a zároveň strach z neúspěchu, což je závislé na zkušenostech. Čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. Na základě těchto údajů můžeme rozdělit jedince do dvou kategorií (Nakonečný, 1997):

- typ orientovaný na dosahování úspěchu,
- typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu.

Tyto dva druhy osobností můžeme pozorovat již od mladšího školního věku a projevují se v pracovní činnosti i ve sportu. Je zřejmé, že pro vrcholový sport jsou vhodní jedinci orientovaní na dosahování úspěchu. Samotná motivace k dobrému výkonu samozřejmě nestačí, ten je podmíněn úrovní schopností.

Čím je úkol, kterého se snažíme dosáhnout těžší, tím je úspěch atraktivnější. Z druhé stránky můžeme říci, že pokud je úkol lehký, tím je těžší neúspěch. Při něm dochází ke snížení sebevědomí a motivace. Motiv výkonu má podstatu emocionální, tedy je založen na zážitku z úspěchu. Po dosažení cíle se dostaví pocity štěstí, zadostiučinění i úlevy. Bylo potvrzeno, že žáci se silným motivem výkonu mají lepší

výsledky než žáci stejně inteligentní, ale se slabým motivem výkonu (Nakonečný, 1997). Stejně tak je tomu u sportovců.

Jedinci podřizují své jednání na základě minulé zkušenosti, především tomu, jak byli vychováni v dětství. Děti, které jsou od malička vedené k samostatnosti, mají v budoucnu vyšší úroveň motivace. Vědí, že za ně úkol neudělá nikdo jiný. Důležitá je pro ně odměna za úspěch. Matky chválí své potomky za správně a samostatně provedené úkony u nich pěstují sebevědomí a ctižádostivost.

3.4 Sportovní výkon

Jedním ze základních cílů všech sportů je dosahovat určité výkonnosti. Sportovní výkon je vázán na funkční možnosti lidského organismu a na jeho psychiku a můžeme ho charakterizovat jako aktuální projev specializovaných schopností jedince nebo kolektivu v určitém sportovním odvětví. Dosažení co nejlepších výsledků je podmíněno vhodným použitím tréninkových procesů a akceptováním faktorů, které mají na sportovní výkon vliv.

Sportovní výkonnost je částečně vázána na vrozené dispozice, které můžeme rozdělit na morfologické (výška, váha, tělesná stavba), fyziologické (kapacita pro transport kyslíku) a psychologické (charakter, temperament). Dále je nutné brát v potaz vliv prostředí, jako jsou přirozené podmínky k pohybu, podpora rodiny, finanční možnosti a další (Dovalil, 2009).

Pokud má jedinec vhodné podmínky a rozhodne se provozovat určitý sport, přichází na řadu organizovaný sportovní trénink, který by měl vést ke zlepšení sportovního výkonu. Ve správně vedeném tréninku jsou zastoupeny prvky přípravy kondiční, technické, taktické a psychické. Důležité je uvědomit si věk sportovce, jelikož trénink musí být přizpůsoben jeho možnostem. Kromě zvyšování výkonnosti by mělo provozování sportu přinášet radost, nové přátele a dobré zážitky.

U moderní gymnastiky není příliš významná složka taktického tréninku. Každá gymnastka závodí sama za sebe a vždy se snaží zacvičit co nejlépe podle svých možností. Kondiční příprava je zaměřena především na pohyblivost a koordinaci. Nároky na vysoký kloubní rozsah u gymnastek zapříčiňuje brzkou specializaci, neboť v pozdějším věku lze pohyblivost zvyšovat obtížně. Flexibilita je také značně závislá na vrozených dispozicích, a proto moderní gymnastika není vhodným sportem

pro každého. Co se týče koordinace, jsou v gymnastice požadavky na soulad pohybů, rovnováhu nebo přesnost provedení. U těchto schopností má primární vliv funkce centrálního nervového systému. Technický trénink se týká správného pohybu těla při jednotlivých prvcích obtížnosti a učení se techniky se všemi druhy náčiní.

3.5 Psychologická příprava

Jak již bylo zmíněno výše, sportovní výkon je ovlivňován řadou faktorů, mezi kterými psychická odolnost a příprava zastává jednu z hlavních rolí. I při kvalitní technické, kondiční a taktické přípravě může docházet k výkyvům ve sportovním výkonu, za což mohou právě aktuální psychické stavy závodníka.

V současné době u vrcholového sportu již není tato složka tréninku podceňována a většina sportovců spolupracuje s profesionálními psychology, kteří jim pomáhají překonávat psychické překážky a nalézt optimální emoční pohodu. Při sportu se uplatňuje senzomotorika člověka a významně se projevují emoční procesy. Právě to jsou důvody, proč je důležité ve sportu respektovat psychologické zákonitosti. Podle mého názoru, by se prvky psychologického tréninku měly uplatňovat již od dětského věku a i na nižší výkonnostní úrovni. Důležité je motivovat k výkonu a podporovat zdravé sebevědomí sportovce. Pokud sport přináší dětem stresové situace, nevydrží u něj dlouho a začnou ho vnímat negativně

Psychologie sportu aplikuje znalosti a vědecké poznatky z psychologie ke studiu sportovců, aby bylo dosaženo zlepšení výkonnosti a současně prohloubení radosti ze sportovní činnosti. Pokud je dbáno o psychiku sportovce, dochází i k upevnění fyzického zdraví a ke zlepšení kondice (Gallucci, 2008).

Josef Dovalil (2009, str. 199) charakterizuje psychologickou přípravu jako: „*cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkových procesů*“. Psychologická příprava má zvýšit účinnost ostatních složek tréninku a umožnit sportovci podávat kvalitní a stabilní výkon. K dispozici má několik základních přístupů a metod, které jsou popsány níže.

3.5.1 Modelovaný trénink

Lidský organismus je schopný se adaptovat na určitou situaci a právě na tomto předpokladu je založen modelovaný trénink. Pokud bude sportovec po delší dobu vystavován původně stresovým podmínkám, dokáže se jim přizpůsobit a zvyknout si

na ně. Proto je vhodné do běžného tréninku zařazovat modelové situace závodu, a tím zvyšovat odolnost sportovců.

U moderní gymnastiky je tato metoda využívána. Především u malých dětí stačí, když si obléknou na běžném tréninku závodní dres a přijdou se na ně podívat rodiče a známí. Hned se cítí jako na závodech a nervozita rapidně stoupne. Je pro ně nezbytné si zvyknout na předvedení sestav, když je na ně zaměřená pozornost mnoha lidí, jelikož právě takovéto situace budou zažívat na každém závodě.

Jiným druhem přípravy, který bychom mohli zařadit pod pojem modelovaný trénink, je tzv. obraznost. Síla myšlenky je velká, a proto představování si sportovních dovedností má podobné účinky jako samotné trénování. Sportovec si na základě předchozích zkušeností dokáže vybavit, jak bude závod probíhat a jak se během něj cítí. Důležité je myslet pozitivně a představovat si sám sebe v úspěšných situacích. Opakování chyb ve své hlavě je kontraproduktivní. Z výzkumu vyplývá, že více než 90% kanadských a amerických olympioniků používá tyto metody jako doplněk v tréninku (Burton, Raedeke, 2008).

3.5.2 Regulace aktuálních psychických stavů

APS (aktuální psychické stavy) můžeme ve sportu rozdělit na tři základní složky. Nejprve mají vliv na závodníka stavy předstartovní, které se dostavují před významnou soutěží. Poté stavy soutěžní provázející sportovce během samotného závodu a následní stavy posoutěžní. Ty jsou závislé na výsledku soutěže.

Výše bylo psáno o úrovni aktivace, která je pro APS stěžejní. Velmi vysokou aktivaci organismu je možné spojit například se startovní horečkou. Ta může mít pozitivní i negativní vliv na výkon. Opačným stavem je startovní apatie, která se vyznačuje příliš nízkou úrovní aktivace a většinou nemá pozitivní důsledky. Jako nejvhodnější je považován stav organismu na optimálně zvýšené aktivační úrovni

Jak APS regulovat můžeme rozdělit do čtyř skupin (Dovalil, 2009):

- snížením aktivace,
- zvýšením aktivace,
- snížením negativních prožitků neúspěchu,
- odstraněním psychologických důsledků únavy.

Snížení aktivace docílíme, pokud odvedeme pozornost sportovce od významné soutěže a zároveň se zaměří i na jiné činnosti. Dobrou úlohu hraje rozcvičení a pomoci může také humor. Dále snižují aktivace dechová cvičení, masáž nebo hudba.

Pokud má sportovec příliš nízkou aktivační úroveň a není zcela zainteresován do nadcházející soutěže, je vhodné zvýšit jeho koncentraci a odpovědnost za výkon. Mobilizační účinky mají také různé pokřiky a rituály před samotným závodem.

S neúspěšným závodem nebo výkonem přijdou negativní prožitky, sportovec může ztratit chuť do dalších tréninků, je uzavřený, klade si výpadek za vinu. Trenér by měl sportovce vyslechnout, povzbudit, případně odvést pozornost od neúspěchu k jiné činnosti. Vhodná je kompenzace neúspěchu úspěchem v jiné oblasti.

Tvrký trénink a závodní vypětí přináší únavu, kterou sportovec musí překonávat a pokračovat v přípravě. Odstranění únavy je dosaženo relaxačními technikami, masážemi nebo použitím fyziologických prostředků s vedlejšími psychologickými účinky. Do této skupiny spadá například dýchání vzduchu obohaceného kyslíkem nebo ionizovaného vzduchu (Dovalil, 2009).

3.5.3 Regulace motivační struktury

Každého sportovce ženou kupředu určité motivy, díky kterým je schopen vydržet tvrdý trénink, vysilující soutěže a vzdát se volného času. Pokud motivace není dostatečná, je možné ji prostřednictvím trenéra nebo psychologa regulovat a ovlivňovat. Základem je ideová příprava, která určuje životní filosofii, vlastní názor sportovce a hledá smysl života v provozovaném sportu. Na tyto ideje má vliv nejen trenér ale i rodina a blízcí.

Další částí je příprava morální. Ta se zaměřuje na normy a hodnoty sportovce. Každý by stále měl mít na paměti, že hodnoty fair play jsou nadřazeny vítězství. V tomto případě platí za důležité, aby trenér šel příkladem, správné hodnoty podporoval a vyzdvihoval je. Složka volní přípravy je v tréninku nejběžnější a zaměřuje se na podporu volních vlastností, jako jsou sebeovládání, zodpovědnost, vytrvalost nebo spolehlivost. Tedy vlastnosti člověka spojené s vůlí. Představují velice individuální procesy, jež jsou u každého sportovce jinak potřebné.

3.6 Osobnost sportovce

Osobnost sportovce začíná být tak často řešeným tématem, že je možné sportovní personologii vymezit jako relativně samostatné odvětví psychologie sportu. Poznat osobnost sportovce je pro trenéra jedním z klíčových faktorů pro sestavení správného a účinného sportovního plánu. Osobnost každého člověka prochází určitým vývojem a má vliv na dosahování výkonu, což musí být trenérem respektováno.

Pokud chce trenér být úspěšný v jednání se svým svěřencem, musí vědět, jak na něj, jaké tréninkové metody jsou nejvhodnější. Především v pubertálním věku je nezbytné působit opatrně, protože právě v tomto období se mění lidská osobnost. Tyto odrostlejší děti poznávají jiné oblasti života než je jen sport, špatně snášejí nátlak nebo přísný režim v tréninku. Je to nejčastější věk, kdy mládež se svým sportem končí, jelikož chtějí mít více volného času na ostatní aktivity.

3.6.1 Psychosportogramy

Vyznat se v lidské osobnosti není jednoduché. Někteří pro to mají přirozený talent, jiní se to musí naučit. V chování je nutné najít určité záchytné body, které mají větší nebo menší význam, a jejich opakování se v čase.

Po vzoru sestavování psychoprofesiogramů, které analyzovaly konkrétní činnost a její nároky na psychiku, se v 2. polovině 20. století začalo s obdobnou metodikou také ve sportovní činnosti. Byly zpracovány sportogramy hlavních sportovních disciplín a z nich potom vznikly psychosportogramy. Ty vypočítávají psychické předpoklady nezbytné k úspěšnému provádění jednotlivých sportů. Rozdílnosti jsou pro sporty kolektivní, kdy se jedinec musí umět podřídit potřebám týmu, a individuální, kdy je potřeba se prosadit sám.

Dále můžeme mluvit o pohybové inteligenci, která je předpokladem především u koordinačně náročných sportů. Je to schopnost rychle a přesně si osvojit nový pohyb, což je důležité i u moderní gymnastiky. Významná pro některé sporty je schopnost číst hru, nalézání tvořivých řešení herních situací nebo mít sociálně psychologické předpoklady.

Sestavení psychosportovního profilu je založeno na opakovaných měřeních vrcholových sportovců a použití expertních analýz od kompetentních trenérů. Slouží

k výběru talentů i jako ukazatel pro individuální tréninkový plán, ale nejsou v plné míře publikovány (Hošek, 2005).

3.6.2 Přístup k osobnosti sportovce

Osobnost sportovce dlouhodobě určuje vzájemné působením tří skupin faktorů (Hošek, 2005):

- vrozené anatomicko – fyziologické předpoklady,
- životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní,
- společensko – výchovné působení.

Člověk je vybaven určitými genetickými předpoklady, ale dále je mu dána schopnost kompenzovat některé své nedostatky. Tři uvedené činitele spolu s dalším velkým množstvím rozmanitých vlivů utvářejí lidskou osobnost, což se promítá do osobnostního profilu konkrétního sportovce. Díky rozmanitosti vlivů je každý sportovec individualitou, kterou nemůžeme s nikým zaměnit.

Poznání osobnosti sportovce směřuje do tří oblastí. První se zaměřuje na oblast schopností, tedy předpokladů k dané činnosti (Co sportovec může?). Druhá do sféry motivačně volní (Co sportovec chce?). Třetí, komplikovanější část, se zabývá specifickými znaky, které vyjadřují profil osobnosti sportovce. Jsou to temperament, charakter nebo sociální vazby (Jaký sportovec je?) (Hošek, 2005).

Sportovní psychologové z USA Ogilvie a Tutko se zabývali problémovými sportovci a popsali několik typů, se kterými se můžeme setkat. První z nich je *těžko trénovatelný sportovec*. Je to člověk, jenž se vyznačuje tvrdohlavostí, špatně se podřizuje, odporuje trenérovi a kritizuje jeho program. Vyzdvihuje jiné autority a tím se dostává do sporů. Druhým typem je *egocentrický sportovec*, který myslí hlavně na své potřeby. Chová se dominantně a těžko snáší prohru. Žárlí, pokud se trenér více věnuje jiným svěřencům. *Úzkostný a labilní sportovec* je třetím druhem problémového sportovce. Bývá často nervózní, jeho výkonnost může ostře kolísat a selhávat v situacích, kdy je na něj vyvíjen velký tlak (Hošek, 2005).

Tyto tři základní popsané typy doplňují další, jako jsou například sportovci s častým zraněním, se strachem z úspěchu nebo sportovci uzavření do sebe. Ke každému je třeba přistupovat s individuálními metodami, aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků.

3.7 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika je jedním ze dvou sportů výhradně pro ženy a dívky, jejímž specifikem je předvedení sestav na hudbu s využitím jednoho z pěti druhů náčiní. Mezi gymnastická náčiní patří švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha. Gymnastický program zahrnuje soutěže jednotlivkyň i pódiových skladeb, ve kterých se najednou představuje pět cvičenek. Moderní gymnastika využívá prvky baletu a tance, klade velké nároky na přesnost pohybu, soulad s hudbou a emocionální projev. Mezi základní prvky v sestavách gymnastek patří piruety, výdrže v rovnovážných polohách a dynamické skoky. Vše je prováděno s velkým rozsahem a na vysoké obtížnosti.

Historický vznik můžeme spojovat s tanečními a baletními směry na přelomu 19. a 20. století (např.: Francois Delsarte, Emil Dalcroze, George Demeny). Světová gymnastická federace FIG uznala moderní gymnastiku jako disciplínu v roce 1961 a první světový šampionát se uskutečnil již v roce 1963. V témže roce byl také ustanoven samostatný Svaz umělecké gymnastiky v Československu a zanedlouho naše gymnastika zaznamenala velký úspěch. V roce 1967 se na třetím MS v Kodani stala mistryní světa Hana Sitnianská. Takováto vítězství jsou bohužel v současnosti i v blízké budoucnosti pro českou moderní gymnastiku nereálná.

Obrovská nadvláda ruských gymnastek je patrná ve výsledcích většiny olympiád i světových šampionátů a ruské trenérky a choreografky jsou najímané téměř všemi reprezentačními družstvy po celém světě. V letošním roce je i pod choreografií české reprezentační seniorské pódiové skladby podepsána ruská autorka.

Oproti jiným sportům je zde preferována raná specializace, jelikož základy pohybů se vštěpují nejlépe v dětském věku. Závodnice jsou v seniorské kategorii již od 15 let a na výkonnostním vrcholu se pohybují mezi 18 – 20 rokem. Většina gymnastek ukončí svou kariéru do 23 let. Těžký trénink a velké nároky kladené na malé děti a dívky přináší řadu problémů fyzických i psychických. Proto jsou důležité zdravotní prohlídky, rehabilitace, regenerace a spolupráce s psychology (Český svaz moderní gymnastiky, 2013).

3.7.1 Pravidla

Pravidla moderní gymnastiky jsou obvykle měněna se začátkem nového olympijského cyklu. Od ledna 2013 tedy byla vypracována nová, se značnými změnami, na které musely rychle zareagovat všechny trenérky a jejich svěřenkyně.

Trendem je ubrat počet prvků obtížnosti a omezit prvky s velkou flexibilitou zad. Kláden je větší důraz na manipulace s náčiním a v každé sestavě nyní musí být zahrnutý originální taneční kroky. Velkou novinkou je možnost zacvičit jednu sestavu na hudbu se slovy. To bylo ještě v roce 2012 nemožné.

Sestava pro jednotlivkyně je dlouhá 1 minutu a 30 sekund a pro pódiové skladby je limit o 1 minutu delší. Rozhodčí hodnotí správné provedení sestav a započítávají chyby, kterých se gymnastka dopustí. Dále pak sledují obtížnost jednotlivých prvků, házeček a manipulací.

V České republice jsou soutěže v moderní gymnastice rozděleny do dvou výkonnostně rozdílných linií. Linie A spadá pod mezinárodní program a závodní v ní gymnastky na vyšší úrovni s možností postupu na mistrovství Evropy či světa z republikových šampionátů. Elitní kategorií je kategorie seniorek, v níž jsou gymnastky od patnácti let. Jednotlivkyně mají v programu čtyři sestavy s obručí, míčem, kuželi a stuhou a pódiové skladby předvádějí choreografie dvě. Jednu se stejným druhem náčiní a druhou s kombinací dvou různých náčiní (Federation Internationale de Gymnastique, 2013).

Národní program umožňuje startovat také v linii B, kde závodí gymnastky, které se nevěnují tréninkům každý den. Sestavy jsou v tomto programu povinné i volné a obsahují prvky nižší obtížnosti. Rozdílné je i hodnocení od rozhodčích. Vrcholnou soutěží je mistrovství ČR, na které se závodnice mohou kvalifikovat z oblastních přeborů. V současné době má u nás linie B velkou základnu.

4 METODOLOGICKÁ ČÁST

Realizovaný výzkum se zaměřil na moderní gymnastiku v dětské kategorii, kdy si děvčata teprve zvykají na závodní atmosféru, vlastní pocity a emoce, které je během soutěží provázejí. Tato oblast má i svá specifika v oblasti metodologie, jelikož je nutné zohlednit věk gymnastek a zvolit vhodné metody.

4.1 Metody výzkumu

Pro tuto analýzu byl zvolen kvalitativní výzkum, jelikož zkoumaný soubor je malého rozsahu. U každého jedince proběhla analýza individuálně, byla provedena více do hloubky se snahou rozeznat jednotlivé psychické stavy, které je během závodu provázely.

Jednou z nejzákladnějších technik je pozorování, a právě to tvořilo stěžejní část výzkumu. Tuto metodu jsem vybrala proto, že děvčata jsou nízkého věku a dle mého názoru by pro ně složitější dotazník, ve kterém by musela popsat své pocity a emoce, nebyl příliš vhodný. Jsem s nimi v kontaktu před závodem, během samotné soutěže i po ní, takže mohu po celou dobu sledovat jejich bezprostřední reakce a projevy emocí.

Vědecké pozorování je plánovitě selektivní. Pozorovatel tedy sleduje to, co si předem naplánoval a vymezil. Důležitá je také volba strategie pozorování. V této oblasti jsou k dispozici dva základní druhy: izomorfní deskripce a reduktivní deskripce. Izomorfní deskripce je takzvané otevřené pozorování, při kterém se vědec snaží zaznamenat celý tok chování ve všech jeho projevech. Zapisuje, co vidí – ne, co si o dané situaci myslí. Je to proces velice obtížný, protože zahrnuje obrovské množství údajů (Ferjenčík, 2010). Tato strategie je pro potřeby výzkumu nevyhovující kvůli časové náročnosti, jelikož zaznamenávat všechny údaje o šesti jedincích najednou by nebylo možné.

Pro toto pozorování byla vybrána druhá možnost, tedy reduktivní deskripce. Ta jednotlivé specifické projevy zařazuje do větších významových kategorií, a proto se někdy nazývá kategoriální pozorování. Předem je připraven formulář s určitými jevy, které pozorovatel sleduje a zaznamenává. Kategorie musí být komplexní, nezávislé a jasně definované. Pro výzkum byly stanoveny tyto prvky:

- nervozita – vyznačující se obavami z výkonu, napjatostí;

- únava – projevující se nízkou aktivitou, vyčerpáním;
- špatná nálada – definována jako rozmrzelost a nespokojeností.

A k těmto údajům protikladné kategorie:

- psychická pohoda – charakterizována jako klid, spokojenost, svěžest;
- aktivita – vyznačující se dostatečnou energií a průbojností;
- těšení se na závod – představující dobrou náladu a chtění se předvést.

Pro větší rozlišení hodnocení daného chování sloužily posuzovací škály. Ty umožňují vyznačit různou intenzitu jednotlivých ukazatelů. Škála byla stanovena jako pětistupňová, aby bylo možné stanovit neutrální stanovisko na průměrné hodnotě. Hodnoty mají následující význam:

- 0 – vůbec se neprojevuje,
- 1 – projevuje se málo,
- 2 – průměrně,
- 3 – projevuje se více,
- 4 – projevuje se ve velké míře.

Zaznamenávání údajů probíhalo během celého závodu u každé gymnastky a bylo doplňováno o další projevy, které by mohly ovlivňovat výkon. Ten byl hodnocen v průběhu závodního provedení, kdy se uskutečňovaly záznamy o chybách, které děvčata udělala během sestavy. Poté byl výkon porovnáván oproti předvedení sestav v tréninku. Hodnota výkonu byla stanovena na jednom ze tří stupňů.

- 1 – podprůměrný výkon,
- 2 – průměrný výkon,
- 3 – nadprůměrný výkon.

Pro ověření správnosti při pozorování byl závodnicím po každé soutěži předložen stejný formulář, jaký se používal při výzkumu, ale bez posuzování výkonu. Gymnastky ohodnotily samy své psychické stavy na škálách od 0 do 4, což bylo poté porovnáno se získanými daty z pozorování. U valné většiny získaných dat se pozorované jevy nelišily od psychických stavů zaznamenaných gymnastkami o více než jeden stupeň na dané škále.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor bakalářské práce tvoří členky oddílu moderní gymnastiky TJ Vodní stavby Praha, což je oddíl zaměřený na výkonnostní úroveň. Tréninky členek probíhají dvakrát až třikrát týdně, na kterých se připravují na závody jednotlivkyň i pódiových skladeb v linii B. Do výzkumu bylo zahrnuto 6 děvčat narozených v roce 2004, které se věnují gymnastice 3 – 4 roky a již absolvují několikátou závodní sezónu. Jedná se o záměrný výběr s nejsnazší dostupností probandů, protože patří do mé tréninkové skupiny a znám je tedy velice dobře. Při pozorování jsem snáz dokázala identifikovat jejich pocity a emoce, jelikož jsem se setkala s jejich reakcemi na různé situace v mnoha závodech. Také jsem mohla hodnotit jejich výkon na závodní ploše oproti tréninkům, na kterých jsem přítomná.

4.3 Sběr dat

Sběr dat proběhl v závodní sezóně 2012/2013. Tedy na podzim v závodě pódiových skladeb, kdy se jednalo o jeden závod Českomoravského poháru v Břeclavi, a na jaře v závodech jednotlivkyň v Praze. Pozorování probíhalo v podstatě od příjezdu do závodní haly, přes rozcvičování a přípravy, až po samotný závod a situace bezprostředně po něm. Veškeré pozorované poznatky byly zaznamenávány rovnou do předem připraveného formuláře.

Po skončení každého závodu šest vybraných gymnastek dostalo dotazník a bylo jim objasněno, co mají dělat a nad čím se zamyslet. U vyplňování jsem byla přítomna, protože při prvním šetření některé potřebovaly upřesnit, co přesně dané kategorie znamenají. U následujících závodů již neměly sebemenší problém. Všechny dotazníky vyplňovaly samostatně a pečlivě se zájmem o výzkum. Zaznamenání všech odpovědí jim většinou trvalo 5 – 10 minut.

4.4 Analýza dat

Analýza dat proběhla pomocí počítačového programu Excel. Získaná data ze tří závodů byla hodnocena jednak pro každou gymnastku zvlášť a pak byla sledována četnost odpovědí u pozorovaných kategorií celkově. Pro ukázání výsledků jsem se rozhodla nejvíce využívat grafy, jelikož se v nich jednotlivé kategorie dají snadno

porovnat a jsou přehledné. Využívaly se jak grafy sloupcové tak výsečové podle potřeby zobrazení. Dále byly zapsány četnosti odpovědí do tabulek.

Pro zjištění závislosti mezi jednotlivými aktuálními psychickými stavy a výkonem byla použita statistickou metodu F-test. Jedná se o metodu, která vychází z dat dvou výběrových souborů, jež jsou předmětem srovnání. Testuje se tak shoda dvou rozptylů a je stanovena nulová hypotéza H_0 , při které se rozptyly obou souborů rovnají. Použitím F-testu se získá hodnota F, která je dále zkoumána na určité hladině významnosti. V mém případě jsem ji zvolila 95%. Pokud je hodnota F větší než hladina významnosti ($p > 0,05$), pak se jedná o statisticky nevýznamný rozdíl. Za této situace nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu. Jestliže se jedná o opačný případ ($p < 0,05$), tak nulová hypotéza neplatí a předpokládáme statisticky významný rozdíl (Bedáňová).

5 VÝSLEDKY ANALÝZY DAT

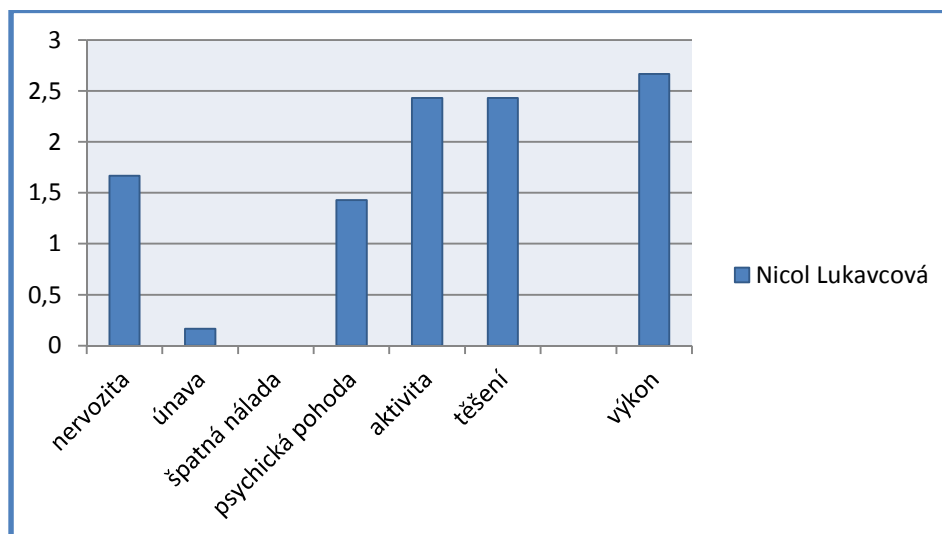
5.1 Psychické stavy během závodů - jednotlivě

Aktuální psychické stavy každé gymnastky z výzkumného souboru byly analyzovány zvlášť. Pozorovaná i získaná data ze všech tří závodů posloužila k výpočtu průměrné hodnoty, což vedlo ke zjištění typického údaje pro určitou kategorii u dané gymnastky. Každého jedince tedy popisuje jeden graf s hodnotami jeho psychických stavů během závodu a jeho dosaženým výkonem. V grafech jsou hodnoty zaznamenány přesně, v textu jsou použity hodnoty zaokrouhlené na jedno desetinné místo. Pokud se u některé z gymnastek během analyzovaných třech závodů vyskytly vedlejší vlivy, které by do značné míry mohly ovlivnit jejich výkon, jsou také popsány níže.

Nicol Lukavcová

Nicol je gymnastkou, která má z vybraného souboru nejlepší dispozice pro tento sport. Kromě toho je pracovitá, má touhu se zlepšovat a tréninky jí baví. Z těchto důvodů také většinou dosahuje nejlepších výsledků na závodech. Tomu odpovídá výkon ve sledovaných soutěžích, který se pohybuje nad průměrem (2,7). Výkon lepší než v tréninku poukazuje na schopnost soustředění se v závodech a nesvazující nervozitu. Přínosná je aktivita (2,4), kterou se v závodech projevuje. Pro Nicol Lukavcovou je typické, že se na závody těší. Je tedy sebevědomá a možnost předvést své sestavy rozhodčím a divákům je pro ni motivací.

Graf č. 1: APS Nicol Lukavcové



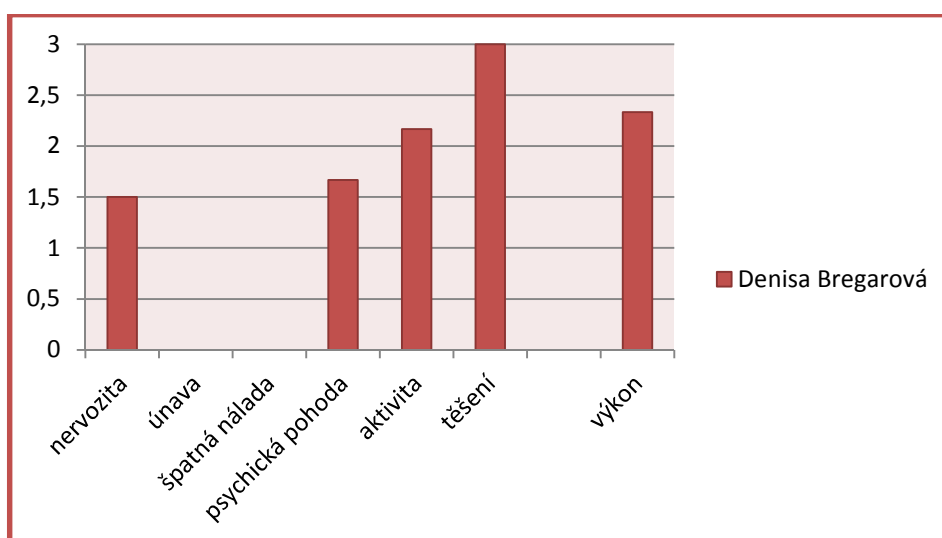
Zdroj: vlastní

Denisa Bregarová

Tato gymnastka se vyznačuje velkou snahou a cílevědomostí. Nedisponuje příliš velkými dispozicemi pro flexibilitu, ale vše dohání právě svou pílí v tréninku. Denisu mohu označit jako typ orientovaný na dosahování úspěchu. Chce získávat dobré výsledky, což se jí také daří. Tomu odpovídá nadprůměrný výkon v závodech o hodnotě 2,3. Typické je, že se na závody velice těší (hodnota 3), je aktivní a v dobré náladě.

V jednom z vybraných závodů Denisu limitovala natažená Achillova šlacha, která jí bránila v provedení některých prvků, a její výkon tím byl poznamenán.

Graf č. 2: APS Denisy Bregarové



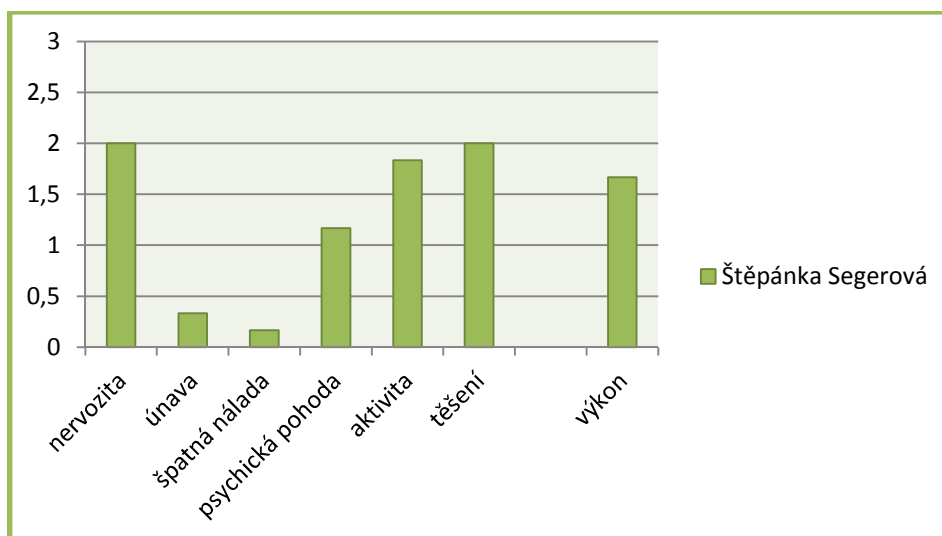
Zdroj: vlastní

Štěpánka Segerová

Štěpánka je gymnastkou, která do oddílu TJ Vodních staveb Praha přišla nejpozději. Do plné závodní sezóny se zapojila až na podzim 2012, což se zatím na jejích soutěžních provedeních projevuje. Jelikož nemá tolik zkušeností, bývá hodně nervózní, ale je na ní znát zlepšení závod od závodu.

To se prokázalo i v prováděném pozorování a dotazování. Na prvních závodech označila kategorii „těšení se“ hodnotou 1 a nervozitu číslem nejvyšším. Zde byl její předvedený výkon pouze podprůměrný oproti tréninku. Na jarních závodech se již hodnoty změnilly. Štěpánka se více těšila (konečný výsledek 2), byla méně nervózní a předvedla svůj standartní výkon (1,7).

Graf č. 3: APS Štěpánky Segerové

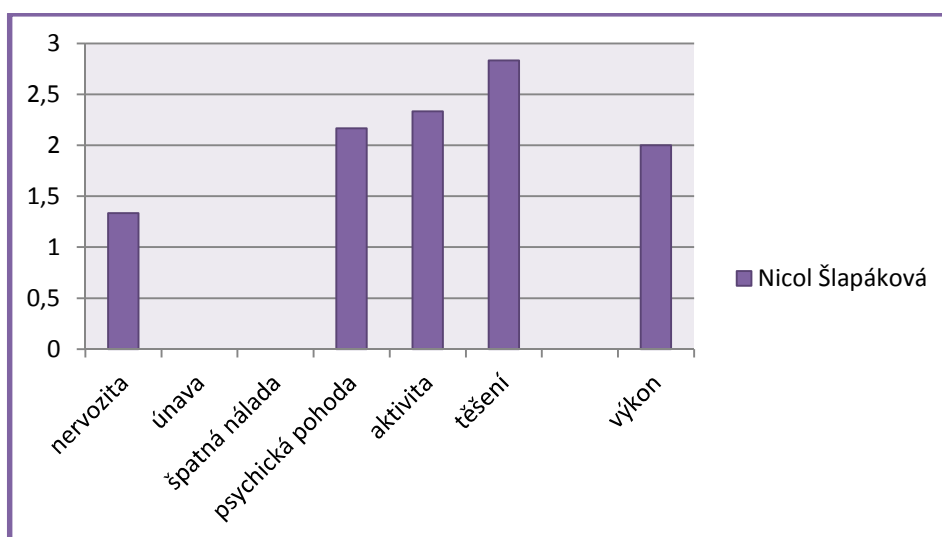


Zdroj: vlastní

Nicol Šlapáková

Druhá Nicol ve výběrovém souboru bývá na závody natěšená. Na všech závodech označila tuto položku hodnotou 3 (já jsem jí jednou přisoudila hodnotu 2) a je vidět, že jí závodění baví. Také nebývá příliš nervózní, což u ní možná není jednoznačně pozitivní. Výkony, kterých dosahuje, se podobají tréninkovým. Kdyby přikládala závodům větší váhu, zvýšila by se její nervozita, což by jí mohlo vybičovat k nadprůměrným výkonům. U Nicol by bylo vhodné zdůraznit důležitost závodu a dostatečné namotivování, jelikož je talentovaná a je u ní prostor pro celkové zlepšení.

Graf č. 4: APS Nicol Šlapákové



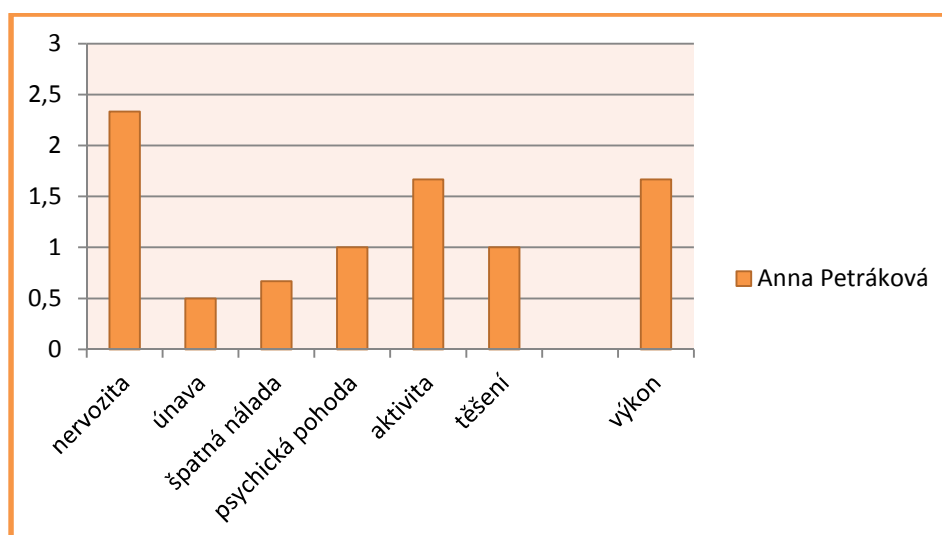
Zdroj: vlastní

Anna Petráková

Anna je gymnastkou, která začala s tréninky v pozdějším věku než Nicolý nebo Denisa. Nemá příliš vrozených dispozic pro tento sport, a tak na sobě musí v tréninku hodně pracovat, aby stíhala ostatní děvčata. Tréninky jí baví, ale závody příliš v lásce nemá. Z jejího hodnocení i z pozorování jsou patrné vysoké hodnoty u nervozity (2,3) a celkově není v optimální psychické pohodě během závodů. Není si svými výkony jistá, a proto označovala i nízké hodnoty v oblasti těšení se na závod (pouze hodnota 1).

U Anny je vhodné především podporovat její sebevědomí, které v současné době není příliš vysoké. Víím, že v tréninku dokáže své sestavy zacvičit lépe. Je proto vhodné, aby během soutěží nebyla pod tlakem a snažila si je více užít.

Graf č. 5: APS Anny Petrákové



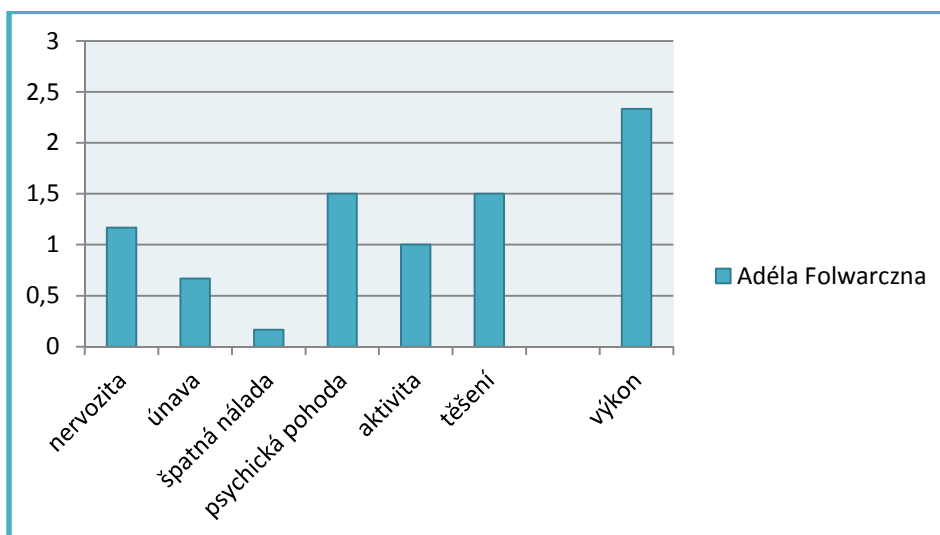
Zdroj: vlastní

Adéla Folwarczna

Adéla je gymnastkou, kterou bych popsala jako flegmatickou. Její hodnoty patří k nejnižším jak u kategorie nervozity (1,2), tak u kategorie těšení se na závod (1,5). Výsledky poukazují na to, že nepřikládá závodům velkou důležitost, ale kupodivu na nich většinou předvede lehce nadprůměrné provedení než na tréninzích. Není příliš aktivní, ale je pro ni charakteristický klid a pohoda, což jí pomáhá v dosahování dobrých výsledků v porovnání s nervózními sestavami ostatních gymnastek.

Na první z jarních závodů nastupovala po nemoci a byla na ní znát únava během přípravy na soutěžní provedení. Proto je v grafu charakteristickém pro Adélu únava zvýšená na hodnotu 0,7.

Graf č. 6: APS Adély Folwarczne



Zdroj: vlastní

5.2 Psychické stavy během závodů – celkově

Dále byla provedena analýza daných kategorií u všech gymnastek dohromady. Tím došlo k zjištění podílu jednotlivých odpovědí u sledovaného souboru. Výzkum pokračoval rozebráním příčin převažujících odpovědí a případným popsáním odchylek v získaných datech. Zde byly zvoleny výšečové grafy, protože je na nich nejjasněji vidět právě procentní podíl hodnot. Četnosti jednotlivých odpovědí jsou zaznamenány v tabulkách pod příslušnými grafy.

Nervozita

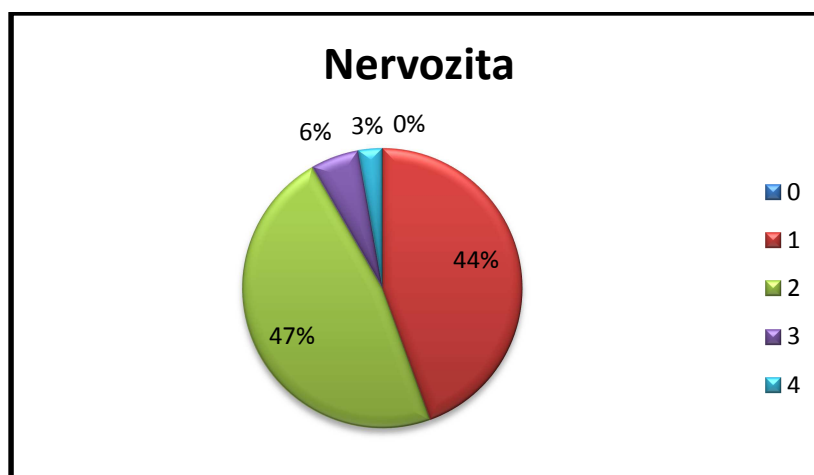
Nervozita je aktuálním psychickým stavem, se kterým se setkal během svého života každý. Provází nás nejen ve sportu, ale také jako sociální úzkost nebo jako nervozita z hodnocení ve škole či v zaměstnání.

V moderní gymnastice je nervozita nejčastěji spojena s tím, že závodnice musí vystoupit před značným množstvím osob, které na ně soustředí svou pozornost. Gymnastky pociťují úzkost ze svého vlastního výkonu, z následného hodnocení rozhodčími a z dosaženého výsledku. Dále mohou být nervózní z reakce trenérů, rodičů a známých, které je v závodě sledují.

Lehká nervozita není na škodu. Pomůže ke zvýšení aktivace organismu na výkon a k zintenzivnění soustředění. Pokud sportovec neregistruje v důležité soutěži žádné stavy spojené s úzkostí či nervozitou, zřejmě mu na výsledku tolik nezáleží a není tudíž dostatečně koncentrován. Špatné účinky má ochromující nervozita přecházející ve strach. Příznaky jsou bolesti břicha, třes v končetinách, zapomínání sestav, u menších dětí i pláč. Tento stav je z velké části podmíněn osobnostními rysy a zkušenostmi z předchozích závodů.

Ve výzkumu byl největší počet odpovědí na hodnotě 2, těsně následovaném hodnotou 1. To jsou stavy, které, podle mého názoru, výkonu neuškodí. Žádná z gymnastek ani já ve svém pozorování jsme neoznaly odpověď 0, tedy že se nervozita neprojevovala vůbec. Závod děvčatům není lhostejný a vždy mu přikládají určitou váhu. Tři odpovědi jsou na hodnotě 3 a jedna dokonce na hodnotě nejvyšší, kdy byly u gymnastek pozorovány některé ze znaků nadměrné nervozity, které jsou popsány výše. Pokud se nervozita projevuje ve velké míře, výkon je spíše podprůměrný.

Graf č. 7: Nervozita



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 1 – Četnost odpovědí u nervozity

Hodnota	Četnost odpovědí
0	0
1	16
2	17
3	2
4	1

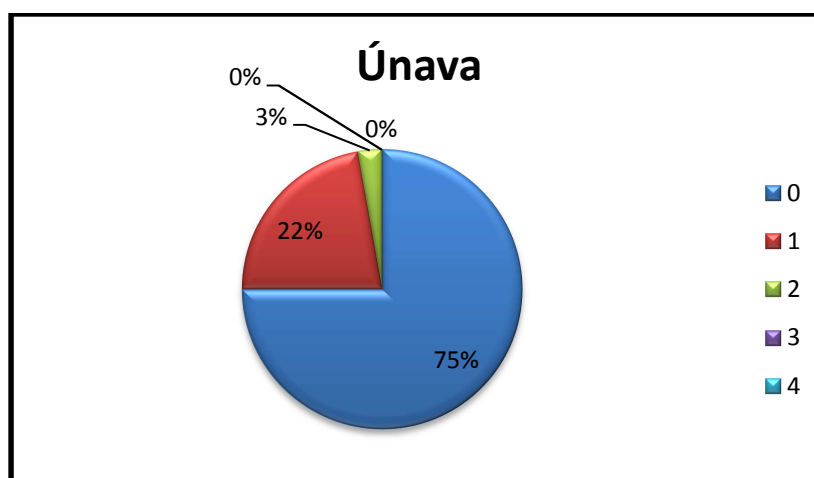
Zdroj: vlastní

Únava

Únava je fyziologický stav, kdy organismus trpí nedostatkem energie. Pocit únavy má tlumivé účinky a vede ke snížení tělesné a nervové aktivity. Tento stav můžeme rozdělit na fyzickou a psychickou únavu, které se však vzájemně ovlivňují. Celkově se projevuje jako stav vyčerpanosti, což je provázáno zhoršením kvality i kvantity výkonu (Nakonečný, 2000).

Ve výzkumu se neobjevila ani jedna odpověď u čísla 3 a 4, tedy že by se únava projevovala ve velké míře. Příznaky ospalosti či vyčerpanosti se u děvčat neprojevily a ani ony se tak neohodnotily. To je možné brát jako údaj pozitivní. Nejvyšší četnost odpovědí (27) je u možnosti, která vyznačuje nulový projev únavy. Zde je souvislost s převažující aktivitou a těšením se na závod, takže únava jde stranou. Jeden zaznamenaný údaj u hodnoty 2 je dán nemocí u jedné gymnastky z výzkumného souboru. Projevovaly se u ní určité známky vyčerpání a svalové slabosti. Ona sama se ohodnotila pouze mírným projevem únavy.

Graf č. 8: Únava



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 2: Četnost odpovědí u únavy

Hodnota	Četnost odpovědí
0	27
1	8
2	1
3	0
4	0

Zdroj: vlastní

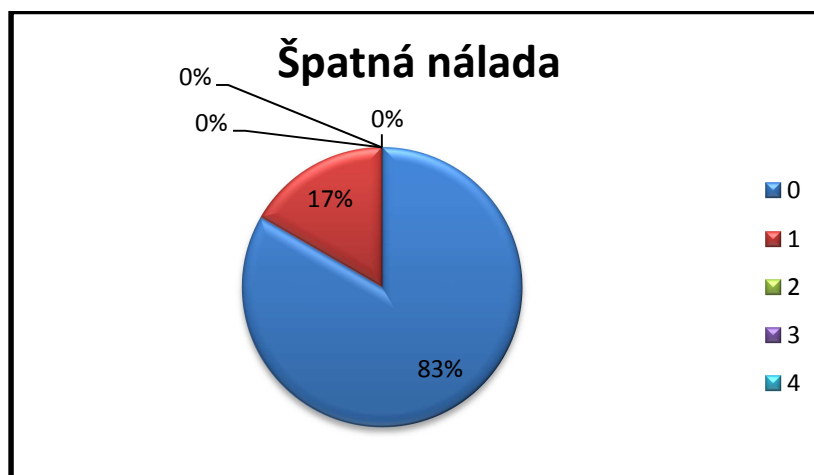
Špatná nálada

Špatná nálada je stav, který může mít nepřeberné množství důvodů. Na závodní koberec se mohou přenést nedobré vztahy v rodině, horší výsledky ve škole nebo hádka s kamarády. Důvodem může být i samotný sport, kdy soutěžící nemají dobrý pocit z tréninku a nevěří si na kvalitní výkon.

U tohoto ukazatele se vyskytly pouze dva typy odpovědí. Gymnastky byly ve většině (83%) v dobré náladě nebo ji měly jen mírně zhoršenou. Nepřenáší si tedy své problémy, pokud nějaké mají, do závodů a mrzutost nebo pesimismus je v předvedeném výkonu nijak nelimituje.

Vyskytující se odpověď s hodnotou 1 je většinou u Anny Petrákové, která bývá velice nervózní a na závody se příliš netěší. Špatná nálada má u ní tedy příčinu v samotném závodě.

Graf č. 9: Špatná nálada



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 3: Četnost odpovědí u špatné nálady

Hodnota	Četnost odpovědí
0	30
1	6
2	0
3	0
4	0

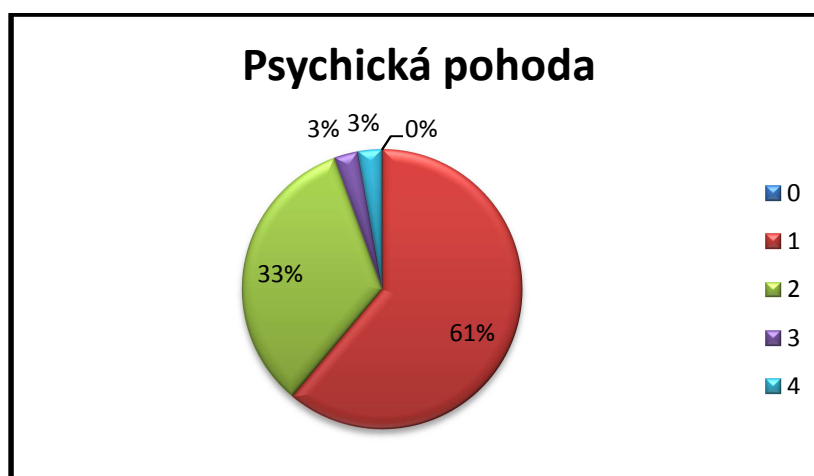
Zdroj: vlastní

Psychická pohoda

Být na závodech alespoň v částečné psychické pohodě je velice důležité. Je to psychický stav, který je možné popsat jako klid, svěžest, vyznačující se nepříliš velkou nervozitou a úzkostnými stavy. Psychická pohoda je určitě pozitivním faktorem, co se týče výkonu, a proto mě těší, že žádná odpověď nezahrnovala hodnotu 0. Hodnoty 3 a 4 jsou však také ojedinělé, ale to je pochopitelné. Gymnastky jsou na závodech nervózní, tudíž nemohou být v absolutní psychické pohodě. Hodnotu maximální psychické pohody si v jednom ze závodů sama přisoudila Nicol Šlapáková.

Zbylé odpovědi se pohybují v oblasti mírné a průměrné psychické pohody. Je patrné, že s vzrůstající nervozitou tento faktor klesá a naopak.

Graf č. 10: Psychická pohoda



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 4: Četnost odpovědí u psychické pohody

Hodnota	Četnost odpovědí
0	0
1	22
2	12
3	1
4	1

Zdroj: vlastní

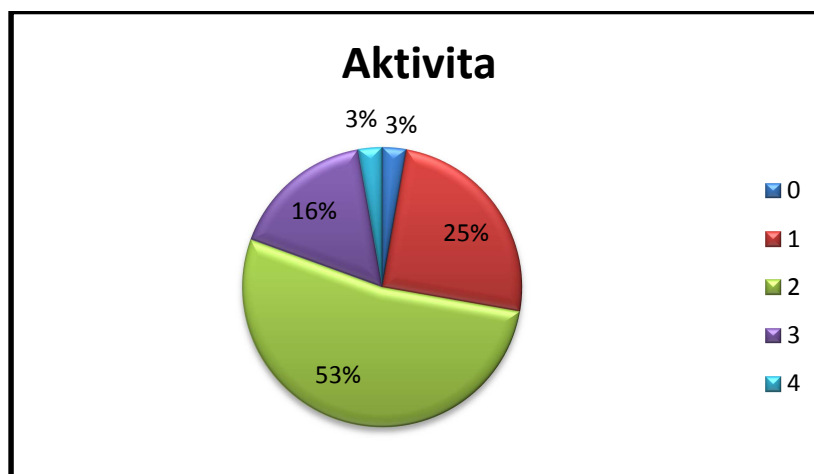
Aktivita

Aktivní přístup v průběhu závodu je jedním z předpokladů pro předvedení kvalitního výkonu. Jedná se o aktivitu v rozvíče, což je důležitá příprava na soutěžní provedení. Dále probíhá zkoušení veškerých prvků ze sestavy, při čemž musí

gymnastky pracovat samostatně. Tedy být aktivní, i když nad sebou nemají po celou dobu dohled trenéra. Pokud děvčata nepracují, jak se od nich očekává, hrozí nedostatečné rozcvičení celého těla, což může vést ke špatným provedením elementů sestavy. Je vhodné, když gymnastka nastupuje na závodní koberec rozehrát a její organismus je připraven na výkon. Pouze relaxace a pasivní protahování v rozcvičovací hale není správnou metodou.

Na závodech se snažím na gymnastky působit, aby samy chtěly být aktivní a poctivé při přípravě. Nejčtenější zjištěnou hodnotou ve výzkumu je položka 2, tedy průměrné hodnocení aktivity, o počtu 19 odpovědí z 36 možných. To považuji za pozitivní výsledek. Dále následují hodnoty 1 a 3. Označení vysoké míry aktivity je nejčastější u Nicol Lukavcová, která dosáhla nejlepších výkonů. Naopak nejnižší aktivita se projevuje u Anny Petrákové a její výkon je podprůměrný. Je možné říci, že aktivita a výkon spolu souvisí přímo úměrně.

Graf č. 11: Aktivita



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 5: Četnost odpovědí u aktivity

Hodnota	Četnost odpovědí
0	1
1	9
2	19
3	6
4	1

Zdroj: vlastní

Těšení se na závod

Pokud se sportovci na závod těší, je to dobré znamení. Chut' se předvést a konfrontovat své dovednosti se soupeři by mělo být samozřejmostí pro ty, kteří se dali na dráhu výkonnostního nebo profesionálního sportu. Trénovat jen sám pro sebe, bez možnosti zúročit svou píli na závodech, spoustu sportovců nepovažuje za dostatečné. Především děti nepokládají za svůj cíl zlepšování kondice či upevňování zdraví. Potřebují konkrétní motivaci, což může představovat právě úspěch na závodech.

Každý považuje za úspěšný závod něco jiného. Záleží na jaké výkonnosti se sportovec nachází a na jeho povaze. Někoho hřeje dobrý pocit po výkonu, se kterým je sám spokojený, jiný potřebuje získávat medaile a vítězství.

Závody v moderní gymnastice jsou po mnoha stránkách specifické. Malá děvčata se těší nejen na samotné soutěžní předvedení, ale také na to, co závodu předchází. Mohou si udělat speciální účesy, namalovat se, vzít si na sebe dres se spoustou kamínků a flitrů. I to je pro dívky velkým lákadlem. Oproti týmovým sportům je výhodou, že každá gymnastka si užije svou chvíli slávy. Na závodní ploše vystupuje sama, takže je na ni zaměřena veškerá pozornost. Po každé soutěži následuje vyhlášení výsledků, což také není součástí u všech ostatních sportů. Téměř vždy se vyhrávají medaile nebo poháry a spoustu dalších věcných cen, které dostávají i gymnastky na konci výsledkové listiny.

Díky těmto důvodům se většina gymnastek na závody těší a jsou pro ně velkou motivací. Důležitá je i po neúspěšném závodě pochvala od trenérky a rodičů, aby děvčata neměla ze soutěže špatné dojmy. Na další závody se mohou těšit znovu a věřit ve zlepšení.

Gymnastky z výzkumného souboru z TJ Vodních staveb Praha mají k závodům kladný vztah. Především ze sezóny pódiových skladeb jsou zvyklé na úspěchy, a tak se mohou těšit z přibývajících medailí. Hodnota 2 je nejpočetnější, těsně následována hodnotami 3 a 1. Maximální hodnotu na škále pro těšení se na závod byla zaznamenána ve třech případech. Absolutní netěšení se nevyskytlo ani jednou.

Dalším důvodem je také to, že děvčata jsou dobré kamarádky a na závodech mají možnost spolu strávit celý den. Po dokončení svých provedení mají většinou čas než docvičí straší kategorie, a to je pro ně doba na vymýšlení svých vlastních sestav, zkoušení prvků s náčiním, s kterým běžně necvičí, nebo hraní her. Já jsem ráda, že je

závodění baví, jelikož to je také jedním z důležitých aspektů pro předvedení kvalitního výkonu.

Graf č. 12: Těšení se na závod



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 5: Četnost odpovědí u těšení se na závod

Hodnota	Četnost odpovědí
0	0
1	10
2	12
3	11
4	3

Zdroj: vlastní

Výkon

Předvedený výkon na vybraných závodech pro výzkum byl hodnocen pouze mnou. Soutěžní předvedení gymnastek byla pečlivě sledována a porovnávána s výkony, které jsou k vidění každý týden na pravidelných tréninzích. Jednotlivým výkonům byly tedy přiřazeny hodnoty 1, což značilo výkon podprůměrný, hodnota 2 pro výkony pohybující se v tréninkovém průměru a nadprůměrně předvedené sestavy v závodech byly ohodnoceny číslem 3.

Nadpoloviční většina (v 10 případech z 18 možných) se vešla do kategorie průměrných. To může být hodnoceno jako pozitivní jev, jelikož děvčata dokázala zacvičit svůj standart, který mají natrénovaný, i pod psychickým tlakem. Je vidět, že tyto gymnastky už posbíraly nějaké zkušenosti a ví, jak se se závodním prostředím vypořádat.

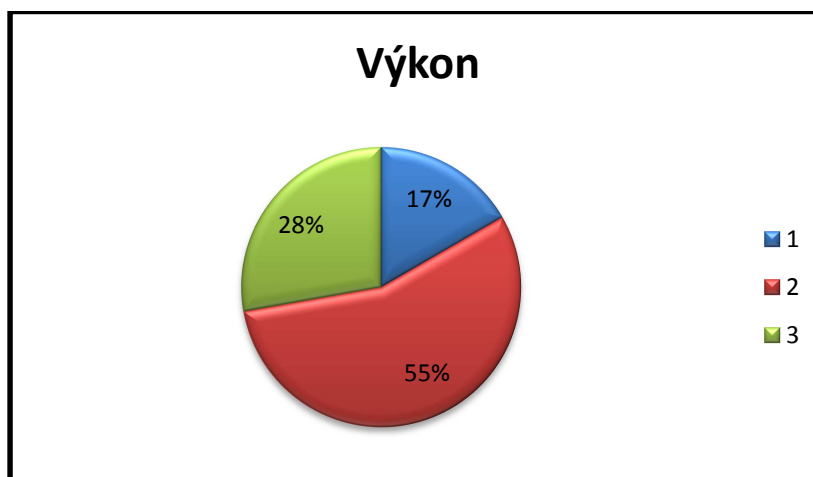
Podprůměrný výkon značí 17% odpovědí, objevuje se tedy pouze ve třech případech a to pokaždé u jiné gymnastky. Na dalších dvou závodech dokázaly podat lepší výkon, takže můžeme hledat příčiny, které způsobily toto podprůměrné předvedení sestav.

V prvním z pozorovaných závodů se hodnota 1 u výkonu objevila u Štěpánky Segerové. Byly to jedny z jejích prvních závodů a tak se dostavila velká nervozita (přisoudila jsem jí hodnotu 3, ona sama se ohodnotila dvojkou). Bylo zřejmé, že Štěpánka není v optimální psychické pohodě a na závod se spíše netěšila.

Další dva výkony byly ohodnoceny jako podprůměrné na druhých závodech. U Nicol Šlapákové jsou důvody určitě jinde než v oblasti nervozity, protože ta se u ní projevovala jen v malé míře. Také se na závod těšila a byla v psychické pohodě. Špatný výkon pramení spíše z toho, že závod podcenila a nepřikládala mu velkou váhu. Do závodu nastupovala s dobrou náladou, ale chyběla maximální koncentrace na výkon.

Anna Petráková je podobný případ jako Štěpánka. V závodě ji svazovala nervozita a projevovala se i špatná nálada. Ta zřejmě souvisela s tím, že se Anna na závod příliš netěšila (z pozorování i z vlastního posouzení hodnoty 1) a nebyla v psychické pohodě. Byla aktivní, jelikož měla tendenci si zkoušet stále dokola prvky ze sestav, kterých se bála nebo které ji nešly.

Graf č. 13: Výkon



Zdroj: vlastní

Tabulka č. 6: Četnost odpovědí u výkonu

Hodnota	Četnost odpovědí
1	3
2	10
3	5

Zdroj: vlastní

5.3 Statistická metoda F-test

Statistická metoda F-test sloužila ke kvantifikování vztahu mezi jednotlivými aktuálními psychickými stavy a výkonem. Získaná data ze třech závodů o všech členkách výzkumného souboru byla zapsána do tabulek, byl vypočítán jejich průměr, směrodatná odchylka, rozptyl a následně hodnota F. Do této analýzy bylo však nutné zahrnout pouze data z vlastního pozorování, takže se jednalo o 18 hodnot u každé kategorie aktuálních psychických stavů. Odpovědi na hodnotící škále od jednotlivých gymnastek jsou subjektivní, jelikož každý vnímá hodnoty na škále rozdílně. Proto by nebylo vhodné data od více subjektů dávat dohromady.

Vliv nervozity na výkon

	Nervozita	Výkon
Průměr	1,833333333	2
Směrodatná odchylka	0,785905248	0,68599434
Rozptyl	0,617647059	0,47058824
F-test	0,581228073	
Významnost	$p > 0,05$	

Vliv únavy na výkon

	Únava	Výkon
Průměr	0,388888889	2
Směrodatná odchylka	0,60768499	0,68599434
Rozptyl	0,36928105	0,47058824
F-test	0,62279757	
Významnost	$p > 0,05$	

Vliv špatné nálady na výkon

	Špatná nálada	Výkon
Průměr	0,22222222	2
Směrodatná odchylka	0,42779263	0,68599434
Rozptyl	0,18300654	0,47058824
F-test	0,05940408	
Významnost	$p > 0,05$	

Vliv psychické pohody na výkon

	Psychická pohoda	Výkon
Průměr	1,44444444	2
Směrodatná odchylka	0,51130993	0,68599434
Rozptyl	0,261437908	0,47058824
F-test	0,235713354	
Významnost	$p > 0,05$	

Vliv aktivity na výkon

	Aktivita	Výkon
Průměr	2,11111111	2
Směrodatná odchylka	0,75839528	0,68599434
Rozptyl	0,5751634	0,47058824
F-test	0,68377194	
Významnost	$p > 0,05$	

Vliv těšení se na závod na výkon

	Těšení se na závod	Výkon
Průměr	2,11111111	2
Směrodatná odchylka	1,02261999	0,68599434
Rozptyl	1,04575163	0,47058824
F-test	0,10923219	
Významnost	$p > 0,05$	

U všech pozorovaných kategorií vyšla hodnota F větší, než je stanovená hladina významnosti p . Není tedy možné zamítnout nulovou hypotézu, při které se rozptyly dvou výběrových souborů rovnají. To znamená, že všechny sledované faktory určitým způsobem ovlivňují předvedený výkon na závodech.

Pouze faktor špatné nálady byl ve výsledku F-testu těsně nad hladinou významnosti. Hodnota F dosáhla přibližně na 0,06. Je možné předpokládat, že zhoršená nálada u gymnastek nemá příliš velký vliv na podaný výkon, nebo ji děvčata dokáží překonat a i tak se dostatečně soustředit na závod. Všechny ostatní kategorie převyšovaly hladinu p o hodnotě 0,05 výrazněji.

6 DISKUSE

Bakalářská práce popisovala jednotlivé aktuální psychické stavy, které se vyskytují u moderních gymnastek během soutěží, a zkoumala, jaké mají působení na předvedený výkon. Z pozorování i dotazníků lze konstatovat, že psychika do značné míry ovlivňuje výkon sportovců, a proto by se psychologická příprava neměla brát na lehkou váhu. Stejně jako je zařazována do tréninků příprava kondiční či technická, je vhodné vložit do tréninkového plánu i tuto přípravu psychologického rázu.

U moderních gymnastek bych doporučila použít modelovaný trénink, ve kterém jsou navozovány situace podobné prostředí v závodech. Děvčata se tak učí předvádět své sestavy pod určitým tlakem a jejich organismus se po jisté době na tyto stresové stavy adaptuje. Důležitá je také správná motivace a především individuální přístup, jelikož každý jedinec je odlišný. Osobnostní charakter a předchozí zkušenosti formují jednotlivce a předurčují tak, jak se bude ve vypjatých momentech chovat a jak bude reagovat na neznámé situace.

Výzkum byl zaměřen na malé gymnastky (ročník narození 2004) z oddílu TJ Vodní stavby Praha. Jelikož zkoumaný vzorek byl malého rozsahu, nelze zjištěné výsledky zobecnit, ale i trenérky a trenéři z jiných oddílů by mohli hledat u těchto šesti účastnic výzkumu paralely v chování u svých svěřenkyň. Děvčata představovala různé typy charakteru, temperamentu a jsou to gymnastky s odlišnými přístupy k tréninkům a rozdílnou cílevědomostí. Některá jsou jasným příkladem osob, které jsou zaměřeny na dosahování úspěchu, chtějí vyhrávat a po nezdarech bývají zklamané. Jiným stačí ke spokojenosti vyhnout se neúspěchu. Proto je třeba dbát zřetel na každého jednotlivce zvlášť a komunikovat s nimi. Správné psychické pohody před závodem je možné dosáhnout jedině vzájemnou spoluprací gymnastky a trenéra nebo psychologa.

Z výsledků je patrné, že jedním z klíčových faktorů ovlivňujících výkon, je nervozita. U většiny gymnastek pramenila nadprůměrná nervozita ve zhoršené závodní provedení sestav. Je to stav, který je pro organismus určitou zátěží, zahrnuje nejistotu z neznámého prostředí, strach z chyb a z následného hodnocení od rozhodčích, které určuje konečný výsledek. Nervozita je ale do značné míry prospěšná, slouží k aktivizaci jedince a přikládá danému momentu důležitost. Pokud ale tuto míru přesáhne, pak již negativně ovlivňuje výkon.

Dalším významným faktorem je aktivita v závodě. Být aktivní znamená řádně připravit organismus na zátěžovou situaci, všechno si pečlivě vyzkoušet a udržet po celou dobu bdělou pozornost. To také není v nízkém věku pro gymnastky snadné během celého závodu, na kterém je nutné se připravovat i několik hodin, než přijdou na řadu a vystoupí na závodní koberec. Jako pozitivní je možné brát, když se gymnastky na závod těší. To celkově souvisí s jejich náladou a s chutí se předvést před ostatními.

Z výsledků není zřejmé, jak ovlivňuje výkon únava, jelikož téměř ve všech případech nebyla únava pozorována a ani ji jako zvýšenou neoznačily samy gymnastky. Lehká únava jistě nemá na závod velké dopady, jelikož se dá překonat a adrenalin kolující v těle ji eliminuje.

Celkově otázka lidské osobnosti a psychiky je velice zajímavá a není zcela probádaná. Proto je zde prostor pro další výzkum nejen ve sportovním prostředí. K dispozici je několik standardizovaných dotazníků, například v České republice často používaný Mikšíkův dotazník SUPSO. Dále je možné měřit fyziologickou podstatu reakcí, jako je frekvence dechu, tepu, odpor kůže a další, pomocí nejrůznějších přístrojů.

Znát své psychické hranice je pro sportovce velice důležité. Je spousta profesionálů, kteří, ač měli skvěle natrénováno a po fyzické stránce na tom byli ze všech nejlépe, v důležitém závodě naprosto selhali. Neúspěch zapříčinila nedostatečná psychická příprava a velký tlak a stres na jejich osobu. Je vhodné se naučit svůj strach ovládat, společně s psychology a trenéry nalézt vyhovující metody, které povedou k optimální psychické pohodě před i během závodu. Také moderní gymnastky v české reprezentaci se mohou o radu a pomoc obrátit na psychologa, který s nimi spolupracuje. Pomáhá jim překonat velkou nervozitu, mohou se mu svěřit se svými problémy a vyzkoušet si určité psychologické techniky.

V současné době není k dispozici žádná literatura přímo o psychologické přípravě v moderní gymnastice, která by popisovala specifika tohoto sportu a vhodné metody, jež by se mohly v tréninku využívat. Vycházela jsem tedy z publikací o psychologické přípravě ve sportu obecně a z mých vlastních zkušeností ze soutěží v moderní gymnastice jak v roli závodnice, tak i trenérky.

7 ZÁVĚR

Hlavním tématem bakalářské práce bylo popsání vlivu aktuálních psychických stavů na výkon v moderní gymnastice. Výzkum na vybraném souboru měl ukázat, jaké mají pozitivní a jaké negativní působení na předvedení sestav v závodě. Pozorováním gymnastek během soutěží a předložením dotazníků byla získána data, na nichž proběhla analýza, byly pomocí nich vytvořeny grafy a provedeny výpočty. Získané výsledky potvrzují důležitost zabývání se psychickými stavy u sportovců, jelikož mohou do značné míry ovlivnit dosažení dobrého výsledku a o dobrý výsledek jde sportovců především. Nejinak jsou na tom i moderní gymnastky.

Negativní vlivy se projevily u faktorů nadměrné nervozity, která gymnastky svazuje. Dále u nedostatečné aktivity během závodu, u netěšení se na soutěžní den a u celkově špatné nálady. Optimální psychický stav by tedy mohl vypadat takto. Gymnastka pociťuje lehkou nervozitu, která pomáhá aktivizaci jejího organismu a naprostého se soustředění na nadcházející výkon. Zároveň se ale na závod těší, má chuť předvést, co se v nespočetných hodinách naučila a natrénovala a chce bojovat o co nejlepší výsledek. Nejsou na ní patrné známky únavy či špatné nálady, celkově má pozitivní přístup. Gymnastka je v závodě aktivní a dokáže se poctivě a soustředěně připravovat.

V takovém případě by měla být schopna předvést standartní nebo dokonce nadprůměrný výkon oproti tréninku, k němuž ji vybičuje právě závodní atmosféra. Taková situace nastane pouze za předpokladu, že kromě psychické stránky je závodnice připravena dostatečně také v kondiční a technické sféře. Dobrý výkon mohou ovlivnit samozřejmě i jiné vnější vlivy, jako jsou onemocnění nebo zranění.

Realizovaný výzkum přinesl prospěšné výsledky mně, jako trenérce, jelikož jsem se dozvěděla více o psychice svých svěřenkyň. Mohu s nimi dále pracovat a snažit se zlepšit jejich psychickou pohodu během závodů. Také samotné gymnastky si mohly ujasnit své pocity, které je při soutěžích provázejí. Tato oblast dále skýtá možnosti pro rozšíření bádání, ať už použitím dalších metod nebo zvětšením výzkumného souboru. Lidská psychika je oblastí problematickou a proto výsledky nebude nikdy možné zobecnit na všechny sportovce. Stále platí individuální přístup a dostatečná komunikace mezi trenéry, psychology a jejich svěřenci.

8 LITERATURA

1. BEDÁŇOVÁ, Iveta. *Statistika a výpočetní technika* [online]. [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://cit.vfu.cz/statpotr/>
2. BURTON, Damon a Thomas D. RAEDEKE. *Sport psychology for coaches*. USA: Human Kinetics, 2008. ISBN 0-7360-3986-4.
3. *Český svaz moderní gymnastiky* [online]. 2013 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: <http://csmg.cz/>
4. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
5. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-766-3.
6. *Federation Internationale de Gymnastique* [online]. 2013 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vtrial/page/home/0,11065,5187-187975-205197-45048-285446-custom-item,00.html>
7. GALLUCCI, Nicholas T. *Sport psychology: Performance Enhancement, Performance Inhibition, Individuals, and Teams*. London: Psychology Press, 2008. ISBN 978-1-84169-485-6.
8. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
9. HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.
10. HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
11. HOŠEK, Václav. Psychologie sportu. In: *Psychologie sportu* [online]. Praha, 2005 [cit. 2013-03-06]. Dostupné z: vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc
12. HOŠEK, Václav. *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1979.
13. JELÍNEK, Marian a Markéta HŮRKOVÁ. *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87338-10-0.
14. MACHAČ, Miloš, Helena MACHAČOVÁ a Jiří HOSKOVEC. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN 14-467-85.
15. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

16. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
17. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
18. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.
19. Typologie Ernsta Kretschmera. *Psychologie* [online]. 2010 [cit. 2013-02-27]. Dostupné z: http://www.psychology.mysteria.cz/typologie_ernsta_kretschmera.htm
20. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.