



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zjištění stresových vlivů u výkonnostních sportovců pomocí STAI

Vypracoval: Hajič Tomáš

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Finding Stress Factors of Professional Athletes using STAI Method

Author: Hajič Tomáš

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zjištění stresových vlivů u výkonnostních sportovců pomocí STAI

Jméno a příjmení autora: Tomáš Hajič

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt: Cílem této bakalářské práce je zjistit, jak stresové vlivy působí na psychickou stránku profesionálních a amatérských hokejistů a porovnat rozdíly. První část práce byla zaměřena na relevantní teoretické základy, které souvisí s tématem práce. V druhé části práce, tedy praktické jsme výsledky zaznamenali pomocí standardizovaného dotazníku STAI, který je rozdělen na dvě části po 20 otázkách. Hokejisté vybírali vždy ze 4 možností které popisovaly jejich pocity. Pro lepší vyhodnocení byly výsledky z dotazníkového šetření zaznamenány do sloupcových grafů. Z provedeného výzkumu bylo zjištěno, že se před utkáním profesionální hokejisté obávají neúspěchu méně, mají větší sebedůvěru a lépe se vypořádávají s pocitem zklamání než amatérští hokejisté. Dále bylo zjištěno, že v průběhu života nemají značné sklony k úzkosti a před utkáním pociťují aktuální úzkost hokejisté obou skupin ve středním stupni. Hokejisté ze všech dotázaných klubů se dokážou relativně dobře vypořádat se stresovými vlivy.

Klíčová slova: Lední hokej, psychika, úzkost, sportovní motivace, emoce

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Finding Stress Factors of Professional Athletes using STAI Method

Author's first name and surname: Tomáš Hajič

Field of study: Physical education and sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract: The aim of this bachelor's thesis is to find out how stressful influences affect the psychological side of professional and amateur hockey players and to compare the differences. The first part of the work was focused on the relevant theoretical foundations that are related to the topic of the work. In the second part of the work, i.e., the practical results, we recorded the standardized STAI questionnaire, which is divided into two parts of 20 questions each. Hockey players always chose from 4 options that described their feelings. For a better evaluation, the results of the questionnaire survey were recorded in bar graphs. From the conducted research, it was found that before the game, professional hockey players are less afraid of failure, have more self-confidence and better deal with the feeling of disappointment than amateur hockey players. Furthermore, it was found that they do not have a significant tendency to anxiety in the course of their lives, and before the match hockey players of both groups feel current anxiety in the middle level. Hockey players from all surveyed clubs manage to deal relatively well with stressful influences.

Keywords: Ice hockey, psychology, anxiety, sports motivation, emotion

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu práce PaedDr. Gustav Bago, Ph.D., za své cenné rady, poskytnuté materiály, spolupráci a odborné vedení které mi poskytl při zpracování této práce. Dále bych chtěl poděkovat všem hokejistům za vyplnění dotazníku a poskytnutí podkladů pro vyhodnocení výsledků výzkumu. Také bych chtěl poděkovat rodině za podporu po celou dobu studia na vysoké škole.

Obsah

1 Úvod.....	6
2 Teoretická východiska.....	7
2.1 Charakteristika sportu	7
2.1.1 Rozdělení sportu	7
2.1.2 Charakteristika Ledního hokeje	9
2.2 Osobnost a její rysy.....	10
2.2.1 Osobnost ve sportu	11
2.2.2 Sportovní talent	13
2.2.3 Sebedůvěra	14
2.3 Emoce	15
2.3.1 Emoce ve sportu	16
2.3.2 Motivace	18
2.3.3 Aspirace sportovce.....	21
2.3.4 Únava a regenerace sportovce	23
Regenerace.....	23
2.4 Pojem stres a jeho význam	25
2.4.1 Vznik stresu	26
2.4.2 Zvládání stresových situací	27
3 Cíl, úkoly a vědecké otázky	29
3.1 Cíl práce	29
3.2 Úkoly práce.....	29
3.3 Vědecké otázky.....	29
4 Metodika	30
4.1 Charakteristika souboru	30
4.2 Design výzkumu	30
4.2.1 Použité metody	30
4.2.2 Sběr dat	31
5 Výsledky a diskuse	32
6 Závěr.....	68
Referenční seznam literatury.....	70
Seznam příloh	71

1 Úvod

Sport řadíme mezi důležité faktory, které ovlivňují náš život, ať už jako aktivní sportovec na jakékoli úrovni nebo jako divák který kouká na televizní přenosy. Sport převážně slouží k zábavě, zlepšení fyzické a mentální kondice nebo u vrcholových, potažmo profesionálních sportovců i k obživě. Ve sportu je důležité být dobře fyzicky připravený, také mít dobrou psychiku a zvládat stresové situace. Stres a sport jsou pojmy které spolu úzce souvisí. Každý sport bývá spojen s výkonem, při kterém dochází k určité míře stresu. Určitá míra stresu takzvaný „zdravý“ stres je ve sportu vítaný, protože sportovci pomáhá a motivuje ho k lepším výkonům. Když je ale stres až příliš silný a vyskytuje se dlouhodobě, tak se to odráží jak na sportovcově výkonu, tak i na jeho celkovém zdraví.

V mé bakalářské práci jsem si vybral konkrétní sport, a to lední hokej. Vybral jsem si tento sport, protože se mu aktivně věnuji už od svých šesti let až dodnes. Lední hokej je velmi náročný týmový sport na fyzickou ale hlavně na mentální stránku. Čím větší úroveň, tím větší tlak na výsledky a také na psychiku každého hokejisty. Každý hokejista musí být koncentrovaný na každý trénink, na každý zápas a na každé střídání, což je velmi náročné na mentální stránku a dochází ke stresu, se kterým musí umět každý hokejista pracovat.

Teoretická část této bakalářské práce popisuje rozdělení sportu, složky, které mají vliv na výkon v ledním hokeji, stresové faktory, které na člověka působí, emoce, které výkon doprovází, úzkost, strach a také únavu. V praktické části zjišťuji pomocí standardizovaného dotazníku STAI (State – Trait Anxiety Inventory), jak se respondenti vypořádávají se stresem a s pocity, které jsou se s ním spojeny. Pro zpracování jsem si zvolil porovnávat amatérské hokejisty z klubů TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí, HC Tábor a profesionální hokejisty z klubů HC Dukla Jihlava a HC Zubr Přerov.

2 Teoretická východiska

2.1 Charakteristika sportu

Sport je aktivita, při které se vykonává pohyb, který slouží ke zlepšení tělesné schránky, psychické zdatnosti, rozvoji společenských vztahů ale především k zábavě, což také ukazuje i vznik slova sport. Ten vznikl z latinského slova desportare, což znamená bavit se. Zprvu sport sloužil převážně jenom k zábavě, vyplnění volného času a rekreaci, ale postupem času byl kladen větší důraz na výkon (Slepičková, 2000).

Sport ovlivňuje životy lidí a je jedním z velmi důležitých společenských jevů. Patří mezi neodmyslitelnou součást kultury národů a také pomáhá zlepšovat mezinárodní vztahy. Postavení sportu v zemi závisí na ekonomicko-spoločenských podmínkách kterými daná země disponuje. Díky své výkonnosti sportovci reprezentují kulturní, sociální a ekonomickou vyspělost svého státu.

Sport poskytuje plno možností k uspokojení potřeb a zájmů, jak pro aktivního sportovce, tak pro pasivního diváka. Divácký sport se stal velmi populární díky moderním komunikačním technologiím. Význam diváckého sportu spočívá v dopřání zábavy, obohacení společenského a kulturního života lidí, stává se pro ně zábavou, výchovou a poučením. Velmi často se z běžného diváka stane díky pozorování sportu i aktivní sportovec, a to je přesně ten účel za kterým se tyto přenosy dělají. Aktivní sport rozdělujeme do tří kategorií, jimiž jsou rekreační, výkonnostní a vrcholový sport. (Choutka & Dovalil, 1987).

2.1.1 Rozdělení sportu

Rekreační sport

Cílem rekreačního sportu je především odreagování se po práci, aktivní odpočinek, a ne usilovat o co nejlepší výkony. Pomáhá k duševnímu zdraví, k socializaci a vyplňuje volný čas. Samozřejmě také zlepšuje fyzickou a psychickou zdatnost a také rozvíjí všestrannost sportovce. U většiny rekreačních sportovců jde ale hlavně o lásku ke konkrétnímu sportu nebo sportu jako takovému (Choutka & Dovalil, 1987).

Výkonnostní sport

Výkonnostní sport je především zaměřen na výkon, ke kterému vede dlouhodobá a systematická příprava. Aby se výkon stále zlepšoval, musí dojít ke zvětšování objemu a intenzity tréninku a poté k úpravě režimu života. Sport tak velmi ovlivňuje psychický, tělesný a sociální vývoj. Všichni sportovci musí být registrováni

sportovním svazem a pravidelně se účastnit soutěží. Výkonnostní sport se řadí mezi nejvýznamnější oblasti sportu, a to kvůli jeho společenským funkcím a počtu sportovců v této kategorii. Hlavní věkovou kategorií je mládež, poté dospělí střední a starší věkové kategorie (Choutka & Dovalil, 1987).

Vrcholový sport

Ve vrcholovém sportu je cílem porážet všechny soupeře a dosáhnout maximálního výkonu. Počet vrcholových sportovců není tak velký, ale jsou to jen ti nejlepší. Zastává velmi důležité společenské funkce, jako reprezentaci státu na mezinárodní úrovni. Uvnitř státu má taky mnoho funkcí, například nabízí výchovný a kulturní program pro všechny, pobízí mládež k aktivnímu sportování a sbírá poznatky, které mají svoji úlohu a vedou ke zlepšování postupů pro rozvoj lidských schopností i v jiných oblastech, než je sport (Choutka & Dovalil, 1987).

Kolektivní sport

V kolektivním sportu se hry účastní skupina lidí a pravidla daného sportu určují kolik jich musí nebo může být. Mezi nejznámější a nejrozšířenější kolektivní sporty patří fotbal, basketbal, volejbal a lední hokej. V kolektivním sportu je výhodou, že když se jedinci nedaří, tak ho může podržet tým, ale v opačném případě může jedinec hrát nejlépe jak umí a stejně to na výhru stačit nemusí, když se ostatní nepřidají. Můžeme sdílet společné emoce a zážitky ať už životní nebo ze sportovního úspěchu. Nevýhodou je, že jedinec cítí větší zodpovědnost za svůj výkon, aby spoluhráčům a celému týmu nepokazil utkání. V kolektivním sportu je důležitý aspekt týmovost, aby každý jedinec byl zodpovědný za svůj výkon a nikdo nedával za vinu prohru nikomu jinému. Spolupráce je zde naprosto klíčová, a každý člen týmu má svoji úlohu, někdo menší, někdo větší ale každý jedinec je důležitý. V kolektivních sportech je výraznější negativní dopad únavy, než je tomu v individuálních sportech. Hráčům klesá pozornost, nejsou schopni dodržet taktiku, zmenšuje se přesnost přihrávek a tím pádem, klesá i celková úroveň hry.

Individuální sport

V Individuálním sportu hraje každý jedinec sám za sebe a nemůže se spolehnout na pomoc ostatních, tak jako v kolektivním sportu. Díky tomu je na jedince vyvíjen větší tlak, se kterým se musí sám vypořádat. Z psychologického hlediska je individuální sport náročnější. I v individuálním sportu má sportovec podporu, a to v trenérovi. Sportovec

by v trenérovi měl mít oporu a potřebnou podporu. Mezi individuální sporty patří např. tenis, golf, atletika, gymnastika nebo plavání.

2.1.2 Charakteristika Ledního hokeje

Lední hokej je branková sportovní hra, kde se děj odehrává na ledové ploše a jejímž cílem je, aby hráči vstřelili kotouč pomocí hokejové hole do branky soupeře. Je tvořen činností všech hráčů, zaměřenou celkově na útok nebo obranu, přičemž šířka variant a rychlost jejich provádění je dána jejich velkým počtem možností, rozdělených podle účelu na herní činnost jednotlivce, skupin nebo celého týmu (Táborský, 2005).

Lední hokej se řadí k nejrychlejším kolektivním sportům. Je velice náročný na všestrannou připravenost hráčů, jak po fyzické, tak i mentální stránce. Hráči, kteří zde mají vyvinutou muskulaturu, jsou velice platní, protože je to velmi tvrdý a kontaktní sport. (Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A., 2017).

Lední hokej vznikl ve 2. polovině 19. století v Kanadě. Města Montreal a Halifax se uvádějí jako místa vzniku. První pravidla byla vypracována na McGillově univerzitě v Montrealu v roce 1878. V Evropě se lední hokej začal hrát začátkem 20. století ve Francii, Velké Británii, Švýcarsku, Belgii a v Čechách. V roce 1908 byla založena LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace – Mezinárodní federace ledního hokeje). Zakládajícími členy byly Francie, Anglie, Švýcarsko, Belgie a Čechy (Kostka, V., Bukač, L. & Šafařík, V., 1986).

2.2 Osobnost a její rysy

Pojem osobnost v historických vědách a lidovém jazyce má spíše normativní význam silného až charismatického, něčím výjimečného jedince neboli „mít osobnost“ znamená být někým významným. Pojem osobnost v psychologii má význam vědeckého konceptu, takzvaně to je hypotetický konstrukt, jenž vyjadřuje spořádaný celek duševního života člověka, lépe řečeno, myslí se tím specifická forma organizace lidské psychiky. Až kolem 3 roku života člověk dospívá do stádia, kdy začíná jeho specifický lidský systém fungovat. To znamená že člověk se s osobností nenarodí, ale stává se jí, když vnitřní organizace jeho duševního života získá specificky lidskou formu. Nejdříve se dítě vyvíjí podle stejných principů jako blízcí příbuzní člověka (šimpanzi), kde funkčně dominantní je vrozený systém instinktů. S vývojem, osvojením mluvy a ve specificky lidském sociokulturním prostředí získávají životní podmínky neobvyklou povahu a vliv na lidskou psychiku. Dítě si začíná uvědomovat, že je jedinečná sociální bytost a se vznikem lidského „Já“ je spojen i se vznikem speciální lidské formy organizace duševního života, která se nazývá osobnost. (Nakonečný, 2015).

Temperament

Temperament řadíme mezi psychické jevy, které mají dlouhé trvání neboli vlastnosti. Tyto psychické vrozené vlastnosti se projevují ve způsobu chování, reagování a prožívání člověka. Jako první termín temperament použil Hippokrates a podle charakteristiky temperamentu sestavil první typologii kterou známe. Tato Hippokratova typologie temperamentu vychází z převahy tekutin v těle a rozdělil je na čtyři typy:

1. Sangvinik – u sangvinika převládá krev. Řecké slovo sanguis znamená krev od toho odvozený název sangvinik. Krev se vyznačuje rychlostí, čilostí ale také nestálostí a tyto vlastnosti charakterizují sangvinika. Má také rád společnost lidí, se kterými ale neuzavírá hlubší přátelství. Žije pro daný moment, je bezstarostný a nemyslí příliš na budoucnost, ale hledí na ní s optimismem. Červená je dle Hippokrata barva, která sangvinika charakterizuje.

2. Flegmatik – u flegmatiků převládá hlen. Řecké slovo phlegma znamená hlen, od toho odvozený název flegmatik. Tento typ je klidný, pomalý, někdy až lhostejný, spolehlivý, vytrvalý, mívá sklony k nečinnosti a netečnosti. Obklopuje se malým

okruhem lidí, ale když už uzavře přátelství, tak hluboká. Modrá je dle Hippokrata barva, která flegmatika charakterizuje.

3. Cholerik – u cholerika převládá žluč. Řecké slovo chólé znamená žluč, od toho odvozený název cholerik. Vlastnosti, kterými se vyznačuje jsou vzteklost, impulzivita a dráždivost. Velice snadno se rozčílí, ale rychle se zase uklidní. Cholerik se obklopuje velkým množstvím lidí, ale nenavazuje hlubší přátelství. Žlutá je dle Hippokrata barva, která cholerika charakterizuje.

4. Melancholik – u melancholiků převládá černá žluč. Řecká slova melan chólé znamenají černá žluč, od toho odvozený název melancholik. Projevují se u tohoto typu sklony k přecitlivosti, smutku, hlubokomyslnosti a zádumčivosti. Jejich psychomotorické tempo je pomalé a snadno podléhají únavě. Jejich přátelství bývají hluboká, ale mají jich málo. Budoucnost vidí spíše pesimisticky a s obavami. Černá je dle Hippokrata barva, která melancholika charakterizuje (Zášková, 2021).

Charakter

Charakter je definován jako „subsystém osobnosti, který umožňuje řízení jedincova jednání podle společenských, zejména morálních požadavků“ (Zášková, 2021, s. 30). Výraz charakter má původ v řeckém slově charasein, což znamená vrýt neboli vtisknout určitou značku. Charakter na rozdíl od temperamentu není vrozený, ale získává se během života. Získáváme ho výchovou a díky životním situacím. Projevuje se v chování, v určitých situacích a jejich vyhodnocení, je zdrojem odpovědné morálky a jednání (Zášková, 2021).

Charakter je soubor dílčích systémů skladby osobnosti, který je lehce spojený s temperamentem. Velmi podstatný element charakteru je vztah k vlastní osobě, participuje a podílí se na vystupování s ostatními lidmi. Podle společenských dovedností jednotlivce, můžeme soudit charakter člověka (Nakonečný, 2009).

2.2.1 Osobnost ve sportu

Za posledních třicet let nenalezneme v psychologii sportu frekventovanější téma, než je problematika osobnosti sportovce. Každý sportovec je charakteristický mnoha vlastnostmi a osobnost je jednotící pojem. Jedná se o individuální jednotu duševních vlastností a procesů sportovce, propojených s jeho tělesným sebepojetím. Tyto vlastnosti jsou docela stálé a v každé konkrétní činnosti sportovce se projevují typickým způsobem, a ovlivňují tak i dosahování výkonů. Důraz na somatické stránky

základu osobnosti odlišuje naše chápání pojmu osobnost sportovce ve sportovní psychologii od chápání obecného, kdy o osobnosti především uvažujeme jako duševním celku. Osobnost sportovce je velmi složitý pojem tím, že je třeba ho chápat i vývojově. Ta se neustále dotváří a svým vlivem současně modifikuje kariéru sportovce. Sebepojetí sportovce (Zranění, dynamika sportovní formy, involuční změny, dynamika výkonnosti) promítající se do ostatních osobnostních rysů, se může měnit dost dramaticky. Opravdové poznání osobnosti sportovce je základem pro trenérské porozumění sportovci a jeho adekvátní vedení ve smyslu rozvoje sportovce. Přitom je třeba chápat že rozvoj sportovní výkonnosti souvisí s rozvojem celé osobnosti a ne, jak se často děje, myslet si že deformace sportovcovi osobnosti je nezbytná daň, která se kvůli úzké sportovní specializaci obětuje. Zaměřování se v tréninku pouze na mechanickou dřinu může vést ke skvělé fyzické připravenosti a poměrně velkému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon světové úrovně, vznikne pouze za předpokladu, že se do budování výkonu zapojí celá integrovaná osobnost sportovce, a nejen svalový aparát (Slepička, P., Hátlová, B., & Hošek, V., 2006).

Tělo jako základ osobnosti sportovce

Už v samých počátcích kultur byly známy vztahy mezi tělem a pohybem. Hlavním prostředkem sebepochopení, sebevnímání a interakce s okolím je naše tělo. Pomocí pohybu těla je umožněno vidění změn. Pohyb nám dává informaci především o stavu mysli, ale také o stavu vnitřních orgánů. Úroveň aktuálního duševního a tělesného zdraví můžeme předpokládat analýzou pohybového projevu člověka. Tělesné sebepojetí je velmi důležité, neboť to, jak se hodnotíme a vnímáme zásadním způsobem ovlivňuje naše prožívání a chování. Součástí celkové struktury osobnosti je tělesné sebepojetí. Strukturu vědomé sebereflexe s kognitivním obsahem uloženým v paměti nazýváme sebepojetí (self concept) a to v rámci vnímání self významněji představují teorie Jamese a Foxe.

Podle Slepičky (2006):

James rozlišil dva základní aspekty self „I“ jako subjekt, který vykazuje vědomí jedinečnosti osobních zkušeností vedoucí k odlišení jedince od ostatních a „Me-self“, které je souhrnem všeho, co člověk považuje za sebe. Má rovnocenné části –

konstituenty – materiální, sociální a duchovní. Vnímání vlastního těla zařadil James do materiálního self, které je základnou hierarchické struktury vnímání (s. 95).

Fox (2000) nachází nejužší vztah v rámci „tělesného sebepojetí mezi celkovou sebeúctou a vnímaným vzhledem. Změna sebeúcty však není automatická, nastává u některých lidí a u některých pohybových programů“ (s. 228).

Tělesné sebepojetí je ovlivněno mnoha vlivy, od vývoje jedince, jeho tělesnými zkušenostmi, osobnostní strukturou, hodnocení druhými až po fyzické atributy (Slepička et al., 2006).

2.2.2 Sportovní talent

Spousta předpokladů ke sportu je ovlivněno genetikou. Teprve na ně navazuje systematické trénování, ale bez dobrého genetického základu je elitní výkon prakticky nedosažitelný. Z toho důvodu je o souhrn vloh, nadání neboli talentu tak velký zájem. Je zde totiž velká perspektiva k zvládnutí náročné sportovní přípravy. V dnešním čím dál více komercializovaném světě se nad sportovním výkonem uvažuje jako o ekonomické komoditě, kde se nad tréninkem může uvažovat jako o investici a jedním z předpokladů návratnosti a efektivnosti této investice je sportovní talentovanost mladého adepta sportovní kariéry. Předpokladů je mnoho, ale problémem je jejich včasné odhalení, neměřitelnost a prognóza jejich rozvoje, ale ještě důležitějším problémem je jejich důležitost a vzájemná kompenzovatelnost. Třeba somatické předpoklady pro určitý sport jsou relativně dobře stanovitelné a měřitelné, ale psychologické předpoklady patří k těm nejvíce problémových, jak z hlediska včasné diagnostiky, tak z hlediska stanovené a také i z hlediska jejich váhy. Ke zjištění sportovcova talentu se dospívá teoretickou analýzou sportovního dění, sportografickou metodou a konstruováním nároků sportovních operací na sportovce. Takto se zajistí instrumentální složka talentových předpokladů. Empericky se vysuzuje i charakterová složka i aktivační složka (emočně motivační). Nejlépe rozpracovaná při výběru sportovních talentů je oblast kondice a senzomotorických schopností (vytrvalost, síla obratnost, rychlost), kde jsou známá kritéria až na úroveň jednotlivých sportovních disciplín a věkových stupňů. Jedná se o instrumentální složku talentu, kam patří vysoká úroveň reaktibility, především disjunktivní, vnímavost rytmu a smysl prorytmicity činností. Hráčská inteligence a kognitivní pohybové koncepty představují vyšší úroveň. (Slepička et al., 2006)

„Pohybová inteligence je hypotetický konstrukt tvořený dobrou úrovní proprioceptivních předpokladů, tj. kinestetických schopností a vnímání rovnováhy, senzomotorických schopností, především rychlostních a obratnostních, a především motorické docility (pohybová učenlivost)“ (Slepička et al., 2006, s. 97). I v neodborné (laické) představě přirozeného pohybového talentu odpovídá schopnost brzkého osvojení předtím neznámé pohybové činnosti.

Podle Slepičky (2006):

Hráčská inteligence je sycena pohybovou inteligencí a schopností „vidět pole“. Schopnost nebo častěji také „umění vidět pole“ (čist pole) se prakticky nedá testovat v modelových podmínkách. Postihnout se dá jen v přirozených podmínkách herního dění. Koreluje s kreativitou, anticipací a s hráčskou zkušeností (s. 97).

2.2.3 Sebedůvěra

Postoj jedince k sobě samému, tak si můžeme dobře představit pojem sebedůvěra. Lze jí chápat jako důvěru v sebe samotného, ve své dovednosti a schopnosti k dosažení úspěchu. Konkrétně sportovní sebedůvěru lze pak vnímat jako jakýsi stupeň důvěry, kterou sportovci mají o svých dovednostech a schopnostech. Hned několik faktorů má vliv na rozvoj a projevy sebedůvěry. Mezi tyto faktory můžeme zařadit pohlaví, věk nebo osobnostní rysy.

Mezi sebedůvěrou a výkonem je silnější vztah v případě, když sportovec plní známé úkoly a ne nové. Nejdříve musí sportovec pochopit nároky úkolu a až poté musí odhadnout vlastní zdatnost. Sportovec nemusí u nových úkolů pochopit, které dovednosti a schopnosti bude potřebovat k úspěšnému splnění úkolu, a odhadnout vlastní výkon je pro něj o to obtížnější (Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R., 2012).

2.3 Emoce

Pojem emoce můžeme definovat jako stav zvýšené aktivity organismu. Která se manifestuje odpovídajícím chováním, fyziologickými změnami a specifickým prožíváním (příjemnost – nepříjemnost). S každou emocí jsou spojeny komplexní fyziologické pochody, specifická kvalita prožívání a rovněž charakteristické vnější projevy jako gestikulace, mimika a postoj těla. Je to duševní proces duševní proces, který vyvolávají významné situace a podněty (Cakirpaloglu, 2012).

Jak uvádí Milivojević (1999) Emoce představují „reakce subjektu na podnět, který hodnotí jako důležitý a který viscerálně, motoricky, motivačně a mentálně mobilizuje subjekt pro adaptivní aktivitu“ (s. 15).

Z fyziologického hlediska můžeme emoce popsat excitací, šířící se v určitých částech mozku. Emoce jsou poněkud komplexní jev, jenž je evolučně starý a určité emoce mají lidé a zvířata společné. Z toho důvodu se převážně vyskytují v podkorových oblastech mozku. Například talamus šíří zprávy o bolesti do mozkové kůry, hypotalamus se podílí na regulaci fyziologických změn a řídí různé emoční chování se kterým se pojí silné emoce – například při studu se červenáme, když se bojíme tak se třeseme apod. Hypotalamus je stimulován při pocitu požitku nebo agresivním chováním. Z hlediska podkorových oblastí je dalším důležitým centrem limbický systém, který tvoří amygdala a hipokampus. Z hlediska emocí má hlavní slovo amygdala, která se stará o odpověď na nepříjemné podněty, jako je potencionální nebezpečí apod. Spojuje také situaci s jejím emocionálním významem. Tyto záležitosti souvisí s nižšími city. Vyšší city většinou souvisejí s mozkovou kůrou. Rozpoznávání a vyjadřování emocí má na starosti pravá hemisféra, která také pomáhá interpretovat neverbální chování. Důležitou roli v případě vyšších citů jako jsou morální city hraje prefrontální cortex. Při jeho poruše bylo u daných osob pozorováno chování podobné psychopatickému, kdy jedinci nebyli schopni morálního jednání (Nakonečný, 2012).

Emoce mají mnoho funkcí. Jedna z nejdůležitějších funkcí je hodnocení reality – hodnocení čistě subjektivní, které není racionální, pomáhá nám totiž rychle zareagovat na určitou situaci. Další funkcí, kterou emoce plní a je rovněž důležitá, je funkce komunikační – pomáhají nám sdílet určitou informaci – například úsměvem nebo smíchem s ostatními sdílíme radost, vztekem komunikujeme, že se nás něco dotklo apod. Následuje funkce varovná – strach nás varuje před určitým nebezpečím.

Nesmíme vynechat funkci adaptační – emoce nám pomáhají se přizpůsobit určitým podmínkám. A v neposlední řadě funkce regulační – ovlivňují míru naší aktivity, buď nás aktivují (např. radost kdy člověk jí sdílí s přáteli) nebo tlumí (např. pocit sytosti po dobrém obědě) (Nakonečný, 2012)

2.3.1 Emoce ve sportu

Sport je zdrojem emocí neboli je emociogenní. Patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka, kde mu mohou konkurovat jenom umění, hazard a sex. Je tomu především z důvodu soutěživosti sportovních aktivit vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, zastoupení herních prožitků (vertigo, alea, mimikry, agon) a nejistota sportovního výsledku. Sportovní zážitky (prožitky) jsou rozebírány u hlediska pedagogického (prožitková pedagogika) a z hlediska filozofického (autentičnost). Prožitek je silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci z psychologického hlediska se asociačně často vybavovat. S přibývajícím časem podléhá vzpomínkové (věkové) idealizaci, tj. mění své emoční znaménko v kladném směru. Co dříve bylo nepříjemné, se postupem času stává neutrální, věci neutrální nabývají časem pozitivní emoční znaménko, a to co jsme prožívali kladně, na to je vzpomínáno s extatickým nadšením (Slepička et al., 2006).

Časový sled emocí ve sportu

Časový sled emocí ve sportu dělíme na předstartovní stavy, soutěžní stavy a pozávodní stavy.

a) Předstartovní stavy – sportovní utkání(soutěž) je obvykle veřejným vystoupením, předchází tomu napětí z očekávání. Všeobecně se jedná o příznaky trémy, známé i z jiných oblastí veřejné činnosti. Emoční průběh záleží na důležitosti utkání a na osobnosti sportovce. Předstartovní stav se pojí k nadcházejícímu utkání a konkretizací data to zpravidla začíná. Obavy o výsledek, předstartovní úzkost nebo napětí z očekávání, to jsou hlavní příznaky předstartovního stavu. Sportovec často přemýšlí o okolnostech závodu a obsahově je typická tzv. tvorba negativních hypotéz. To znamená, že sportovec má sklon všechny informace o blížícím utkání, o prostředí, o soupeřích apod. interpretovat jako pro sebe negativní a spojovat s nimi problematičnost svého vystoupení. Sportovec v předstartovním stavu přesvědčuje sebe i ostatní o svých relativně malých šancích.

b) Soutěžní stavy – je to emotivita, která od zahájení až do konce doprovází sportovní činnost. Má povahu zvládání, usilování, boje a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru nebo dílčích frustracích. Vždy nemusí jít o závod, turnaj, soutěž či podobnou organizační jednotku, ke stejným emočním stavům může docházet i v průběhu tréninku. Cílem provádějícího stavu ve sportu je stav maximálního zaujetí, kdy sportovec je fascinován, stržen činností ponořený do ní, stav, kdy se daří, kdy se dostavuje výlev emocí v důsledku činnosti. Tyto stavy komplexně a experimentálně zkoumal americký psycholog Czikszenmihalyi a pojmenoval je „flow“, což se nepřiliš výstižně do češtiny překládá jako stavy plynutí (Slepička et al., 2006).

Okolnosti radostného zaujetí podle Hoška & Hátlové (2006):

- 1) Vzniká v úkolové situaci, akceptovaná jako výzva, nikoli manipulativně zadané.
- 2) Jasně vymezení situace a jasné zpětné vazby.
- 3) Soulad mezi nároky situace a dovednostmi jednajícího subjektu, který má pocit, že má průběh pod kontrolou a je optimálně zatížen.
- 4) Činnost probíhá vlastní logikou (plyne, právě z této okolnosti asi vznikl pojem „flow“), má hladký průběh.
- 5) Samovolná koncentrace na dominantní činnost, vytěsnění všeho ostatního.
- 6) Změněné prožívání času, časová kondenze.
- 7) Pohroužení do aktivity, splynutí sní
- 8) Autotelické prožívání, tj. smysl je v samotné činnosti, která není prostředkem k něčemu, ale sama má hodnotu (s.61-62).

c) Pozávodní stavy – výrazně jsou ovlivněny výsledkem činnosti, souladem s předcházející aspirační úrovní, jenž určuje úroveň úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku. Běžně máme po tréninku stavy, které jsou určeny pocitem splnění úkolu a stupněm únavy. Mluví se zde o tzv. „sportovním masochismu“ což platí pro pocit únavy po tréninku, který má eustresové účinky a je prožíván pozitivně jako uspokojení z tréninkové investice do rozvoje výkonnosti. Cílem sportování je úspěšnost, má charakter sebepotvrzení, endogenní odměny a následné sebedůvěry. Euforie z vítězství překrývá všechno ostatní, počítaje např. vyčerpáním z vytrvalostního výkonu. Aby mohl prožít triumf tak vítěz „odkládá“ únavu. Z biologického hlediska jsou tyto stavy důsledkem vylučování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí.

Látky jako endorfiny a enkefaliny mají euforizační účinky které zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě. Ze sociálně psychologického hlediska prožívá v těchto situacích sportovec libost ze zlepšení svého sociálního postavení, v případě týmového triumfu se přidávají momenty citové nákazy a prvky hromadného chování, kdy výsledkem je gradace do extatického veselí. V případě neúspěchu nastane smutek, který má psychologicky povahu frustrace, tj. stavu zmaru, kdy byl zablokován postup k popsanému úspěchu (cíli sportovního snažení). Frustrace má nejčastěji tyto následky v chování:

a) Nejmarkantnější emocí je vztek, který může vést až k agresii.

b) Pasivní reakcí na frustraci je rezignace. Která znamená apatii, lhostejnou netečnost a osamocené smutnění.

c) Z psychoanalytického hlediska se zdůrazňuje regrese, jako důsledek frustrace. Myslí se tím věková regrese na dřívějším vývojovém stadiu. Dospělý člověk, se může v důsledku frustrace chovat jako malé dítě (např. lže, pláče, primitivně podvádí apod.)

d) Častou reakcí na frustraci je také kompenzace, tj. náhrada za neúspěch, buď na úrovni fantazijní (denní snění, velmi často heroický obsah) nebo dělání jiné činnosti, která má tzv. spravit chuť neboli odčinit hořkost frustrace.

Posoutěžní stavy často časově překrývají s regenerací, která je u nás spíše chápána fyziologicky, a z hlediska psychologického by se měla taktéž využít k regulaci emočních posoutěžních stavů (Slepička et al., 2006).

2.3.2 Motivace

Motivaci definujeme jako mobilizaci sil, energizaci organismu a pohnutku k jednání. K procesům motivačním jsou zařazovány volní a citové procesy, motivace dává chování energii a směr. Je potřeba odlišit z terminologického hlediska pojmy jako: motiv (pohnutka), pobídka a potřeba.

Motiv neboli pohnutka se řadí mezi základní vnitřní zdroje motivace. Dvě základní charakteristiky chování určuje motiv – jeho sílu a jeho směr. Můžeme jej chápat jako příčinu určité činnosti, ale ne vždy má stejný motiv i stejný projev chování. Například při jízdě městskou hromadnou dopravou s platným lístkem – může být v některých případech motivována strachem z revizora a v jiných případech velkými morálními zásadami apod. Ne vždy stejný motiv manifestuje stejné chování.

Pobídka neboli incentiv patří mezi základní vnější zdroje motivace, na rozdíl od motivu. Jako pobídku si můžeme představit vůni naší oblíbené kávy, když jdeme okolo kavárny i když jsme původně na kávu neměli chuť, vnější podnět – vůni – vyhodnotíme jako pobídku a kávu kupujeme.

Potřeba patří mezi základní motivační faktory, můžeme si jí představit jako základní kámen motivace. Když organismu něco schází (nebo přebývá), subjektivně si začneme uvědomovat určitou potřebu (Zášková, 2021).

Motivace ve sportu

S určitou mírou nadsázky můžeme konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vyložit jako motivace sportovních činností. Skutečnou centrální tematikou psychologie sportu jsou otázky podněcující příčin sportovcovu jednání. Mají význam jak při výkladu činnosti, tak při výchově a více než teoretický je tento význam. V dnešním sportu dochází ke konzumně a komerční orientaci a redukuje to pojetí sportovní motivace jen na otázku peněžního ohodnocení, a to je jak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností, tak z hlediska etického špatně (Slepička et al., 2006)

Motivační struktura sportovce

Více motivů (shluky) označujeme jako motivaci, izolované motivy prakticky neexistují. Všichni sportovci jsou ovlivňováni řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, překrývajících se navzájem i často vzájemně protichůdných. Takto je tvořena proměnlivá a složitá motivační struktura, související s osobností a podléhající určitému vývoji každého sportovce. Kromě věku, má hlavní vliv na určující vývoj motivační strukturu i výkonnost sportovce.

Na počátku sportovní kariéry je prvním stadiem generalizace motivační struktury sportovce. Projevuje se malou výběrovostí při volbě sportu, rozptýleností sportovních zájmů a častou přelétavostí mezi sporty. Mladý sportovec se řídí vnějšími podněty (např. reklama, parta) a zážitky a ani mu příliš nezáleží jakou sportovní činnost vykonává. Často zde mají vliv i náhodné okolnosti (např. četba, školní TV, vliv blízkých lidí, blízké sportoviště). Podle sportovních hvězd často nebývá první sport, kterému se sportovec věnuje i ten ve kterém později vynikne.

Druhým vývojovým stadiem je diferenciací motivační struktury sportovce. Na základě úspěchu či neúspěchu mladý sportovec diferenciuje svůj postoj ke sportovním činnostem. Při pouhým libostním uspokojením z pohybové činnosti nabývají vrchu

seberealizační motivy. Tato libost se neztrácí, ale začíná být spojována se sportovním úspěchem. Takto se tvoří poměrně trvalý základ motivace ke sportu, ve kterém je sportovec úspěšný. Tímto vzniká dominantní zaměření na konkrétní sport. Sportovec má systematičtější trénink, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu i teoretických základů určitého sportu.

Dalším a kulminačním stádiem vývoje motivační struktury je stabilizace motivační struktury. Motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy mají silnou účinnost, směřující k dosažení vysoké výkonnosti. Výkonnost je stavěna do služeb i jiných cílů a sportovec už nesleduje jen původní účel, tj. libost ze sportovní činnosti. Jsou to cíle společenské (kontakty, reprezentace, mediální viditelnost), osobní (vítězství, sláva, finance, rekordy, pocty) ale i spousta dalších vedlejších cílů, které vytvářejí složitou motivační strukturu. Stabilizace přichází s věkem, kdy už je sportovec zkušený, zná své vlastní možnosti a má racionální vztah ke svému sportu, a je stabilní oporou svého týmu.

Posledním vývojovým stádiem je involuce motivační struktury. Dochází k přeskupení sportovní motivační struktury s vědomím sportovního zenitu, kdy přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu ale tělo už nedosahuje takové výkonnosti jako dříve. Seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti ustupují, a do popředí se dostávají základní motivy sportování, tj. provozování sportovní činnosti pro ni samotnou, bez ohledu k dosahovaným výkonům. Těmto sportovcům se paradoxně často dobře závodí a mívají relativně velké úspěchy, někdy i větší než dříve, a to je z psychologického hlediska zajímavé. Tento jev je způsoben, nejen velkými zkušenostmi ale i vyrovnaným vztahem k vlastní úrovni výkonu.

V opačném případě involuce motivační struktury sportovce racionálně usiluje dostat maximum ze sportu před definitivním koncem sportovní kariéry. Někdy jde spíše o zachování původní slávy a o celý sportovní kontext který sportovci chybí než o finanční zisky. Proto je častým jevem vracení se sportovců ze sportovního důchodu. Je to často tehdy, jestliže sportovec není schopen odstranit akční vakuum ze svého životního stylu, ke kterému nutně dochází po ukončení vrcholového tréninku (Slepička et al., 2006).

2.3.3 Aspirace sportovce

Ve vyzkoušené a známé sportovní činnosti má sportovec docela přesné nároky na každý svůj další výkon. Tyto subjektivní nároky nazýváme aspirační úroveň, které vyjadřují sportovcovo sebehodnocení. Aspirace se odlišuje od očekávání výkonu nebo prostého odhadu, svou subjektivitou a vztahem k volným a motivačním procesům. Poslední výzkum prokázal, že sportovní aspirace jsou ovlivněny hlavně posledním výkonem v dané sportovní činnosti. Muži a mladší sportovci často mají vyšší aspiraci než ženy a starší sportovci. Úspěch ovlivňuje aspirace. Následující výkon, který převyšuje předchozí aspiraci je prožíván jako úspěch (aspirace splněné a překročené) a nižší výkon naopak znamená frustraci. Každý další úspěch aspiraci zvyšuje a při frustraci se obvykle aspirační úroveň snižuje.

K podstatě sportovního přístupu k činnosti patří hypoaspirativnost a hyperaspirativnost. Hyperaspirativnost je permanentně vyšší aspirační úroveň, než jaký byl poslední výkon ve sportovní činnosti. To znamená že sportovec má neustálý sklon se zlepšovat tzv. sportovně se zdokonalovat. Vytváří to určitý stres, napětí a obavy, zda budou všechny aspirace dosaženy a při nedosažení přicházejí následné frustrace. Sportovec při dosažení úspěchu daleko ochotněji své aspiraci zvyšuje než po neúspěchu snižuje. Pravým opakem je hypoaspirativnost. To znamená že nároky na svůj výkon jsou nižší, než byl jejich poslední výkon. To se nejčastěji vyskytuje u nesportovců. Svými aspiracemi si tak vytvářejí určitou výkonnostní rezervu a pravděpodobnost dosažení úspěchu se tak zvyšuje. Z toho je ale patrné že nesportovci nejsou ve výkonových situacích motivováni jako sportovci, protože jim o tolik nejde. Aspirace člověka ukazuje a odráží jeho kompetenci a motivaci v dané oblasti. V různých odvětvích jako ve sportu, ve školních nebo uměleckých činnostech mohou být vysoké nebo naopak nízké, přitom se ukazuje, že aspirační dynamika jednoho člověka má něco společného, když se odráží jako okrajová složka vůle jeho osobnosti.

Posloupnost procentuálních poměrů nejlépe vyjádří dynamiku sportovních aspirací, přičemž předchozí výkon = 100, u nesportovců je tendence mít následný výkon pod 100 (rezerva, jako výraz malé motivace), a u sportovců naopak nad 100 (hyperaspirativnost). Opět se aspirace považuje za 100 a poté je následný výkon pod 100 v případě neúspěchu a přes 100 v případě úspěchu. Plastičnost aspirací, tu můžeme rozeznat v posloupnosti, jestli pružně reagují na neúspěch (snížení), úspěch (zvýšení),

nebo strnulost lpění na stejné úrovni. To se u sportovců stává především při dostavení neúspěchu. Naopak po sobě opakující se úspěchy vytvoří vysoké aspirace a tím vzniká předpoklad frustrace. Frustrační tolerance, takto nazýváme odolnost vůči frustraci. Nebezpečná je frustrace zejména u primadon nebo u úspěšných dorostenců při přechodu do dospělé kategorie, kde je větší konkurence a nedaří se jim tolik jako v mládeži. Zde mohou vznikat problémy s motivací další sportovní činnosti (rezignace). Sportovní aspirace se mohou stát prostředkem k ovlivnění sportovní motivace (Slepička et al., 2006).

Úzkost a strach při sportu

Pojmy úzkost a strach jsou si natolik podobné, že mnoho autorů je nepovažuje za účelné je oddělovat. Rozdíl je jen v tom, že strach je zaměřen na konkrétní objekt a úzkost (anxiozita) má původ při nereálném, neurčitým ohrožení sportovce. Větším psychologickým problémem ve sportu je úzkost, protože se jedná o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou sportovec není schopen přesně určit a popsat, ale hodně špatně jí prožívá s hojným aktivačním a somatickým doprovodem. Na rozdíl od strachu, je úzkost nespecifická, vágní bezpředmětná, a proto je těžší jí pochopit a považuje se za patologický jev. Při vysvětlování úzkosti panují neshody, ale to neplatí při výčtu průvodních jevů a následků úzkosti, zde už panují poměrně velké shody. Pocity bezmocnosti, stereotypie v jednání, poruchy hodnocení, zúžení vědomí, deformace vztahů v okolí, k vlastní osobě, rozkol v motivech, psychomotorický neklid a jaktace (zadrhávání řeči a třes), rozkol v motivech, vtíravost představ, somatické potíže aj. to vše sem patří. Fyziologické důsledky úzkosti jsou velmi závažné. Velkou pozornost především zaslouží svalová ochablost celého těla a redukce výkonnosti která nastává následkem zvýšené tvorby kyseliny mléčné (laktát) a interference při využití cukru a kyslíku ve svalovém metabolismu (Slepička et al., 2006).

Radost a sportu

Radost ze sportu a její prožívání je nezbytnou podmínkou, nejen zájmového, ale i profesionálního sportování, které se psychologicky dostává na úroveň práce nebo léčební, kde může mít až léčební povahu. Sportování, ze kterého nemáme radost, zpravidla nemá dlouhého trvání. Sport bez zaujetí, jen čisté drilování anebo jen za účelem drilování bez radostného prvku, není z psychologického slova smyslu sportem, právě díky absenci radostné hravosti (Slepička et al., 2006).

2.3.4 Únava a regenerace sportovce

Únava je stav lidského organismu, kdy je snížen jeho výkon. Je způsobená nadměrnou zátěží organismu, která trvá určitou dobu. Narušuje homeostázu, omezuje funkci svalů, doprovází ji nežádoucí metabolické změny a poruchy koordinace. Únava má několik forem, a to fyzickou a psychickou, celkovou a místní, akutní a chronickou, fyziologickou a patologickou (Paulík, 2017).

Psychická únava se projevuje tím, že se člověk není schopen soustředit na určitou věc, je roztěkaný, nedokáže dobře vnímat, má zkreslené prostorové vidění a nepřiměřeně reaguje na určité podněty (Jirka, 1990).

Fyzická únava vzniká tak, že dojde k vyčerpání energetických zdrojů a tyto zdroje se nepodaří dostatečně obnovit. Projevuje se reakcí v somatické oblasti.

Fyziologická únava se dělí na mírnou, střední a velkou. Rychlost jejího nástupu závisí na mnoha faktorech, například na aktuálním stavu člověka, jeho trénovanosti, nebo na prostředí a charakteru práce. Záleží také na intenzitě, protože čím větší intenzita práce, tím dříve se únava dostaví. Únava se nejprve projevuje zčervenáním pokožky, pocením, poté se zhoršuje svalová koordinace a při velké únavě je člověk až bledý, nereaguje na povely a dýchá rychle ústy. Pokud nedojde k dostatečné regeneraci a únava se bude kupit, nastane patologická únava, která může být akutní nebo až chronická.

Fyziologická únava podporuje rozvoj trénovanosti na základě principu superkompenzace. Tento proces můžeme definovat, jako přechodné zvýšení energetických zdrojů, tedy ATP a glykogenu, které nastává po předešlém fyzickém zatížení, kdy došlo k jejich vyčerpání. Tato doba je vhodná k zahájení dalšího tréninku, neboť v tomto období dochází k obnově glykogenu a jeho zvýšení nad výchozí úroveň. K navýšení energetických rezerv dochází díky odpočinku a regeneraci (Bartůňková, 2013).

Regenerace

Regenerace slouží k rychlejšímu zotavení psychických a tělesných procesů. Tyto procesy vznikly narušením rovnováhy a posunutím do určitého stupně únavy. Regenerace je neoddělitelnou součástí života každého člověka, protože při každé činnosti dochází k únavě, obzvláště ve sportu (Jirka, 1990).

V organismu probíhají regenerační procesy automaticky, bez vnějšího ovlivnění. Ve sportu, a především tom na vrcholové úrovni potřebujeme tyto procesy co nejvíce urychlit. K tomu pomáhají různé metody a postupy komplexní regenerace. Dobře zvolený postup regenerace vytváří vhodné podmínky pro růst výkonu a výkonnosti (Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P., 2010).

Pomocí regenerace se pomáhá předcházet zraněním. Sportovní zatížení bez dostatečné regenerace může vést k přetrénování, chronické únavě a vzniku zdravotních komplikací jako jsou přetěžování vazů a šlach, svalové dysbalance nebo jednostranné přetěžování (Bartůňková, 2013).

Regeneraci dělíme na pasivní a aktivní. Pasivní regenerace znamená přirozená činnost organismu, která není ovlivněna vnějším činitelem. Tato regenerace neprobíhá pouze po výkonu, ale i při jeho průběhu. Cílem pasivní regenerace je navrátit vychýlené funkce a hodnoty vnitřního prostředí do původní rovnováhy, přinejlepším ještě na biologicky výhodnější úroveň. Mezi základní formy pasivní regenerace patří odpočinek a spánek (Hošková et al., 2010).

Aktivní regenerace označuje všechny vnější zásahy, procedury a metody, které jsou použity cíleně k urychlení procesu pasivní regenerace. Když sportovec dlouho aktivní regeneraci nepraktikuje, tělo mu to dá znát. Například když se postupně zkracují posturální svaly, ale příznaky asymetrie se objeví až tehdy, když dojde k velkým změnám a poškozením. V kloubním systému poté může dojít až k omezení pohybu a navrácení do původního stavu je složité a zdouhavé. Mezi aktivní regeneraci patří činnosti jako lehký běh, plavání, strečink ale i různé procedury jako masáže, sauny nebo vířivky (Jirka, 1990).

2.4 Pojem stres a jeho význam

Stres je specifická forma zátěže, kde reálné, eventuálně subjektivně prožívané nároky převládají anebo nejsou využívány adaptivní možnosti jedince tak, že je narušeno či ohroženo jeho zdraví, subjektivní pohoda i sebehodnocení (Zášková, 2021).

Velmi dobrou definici uvádí Hans Selye (1956), „Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus“ (s.15).

U organismu tento požadavek vyvolává dvojí účinek: 1. Specifický neboli vlastní sám sobě. Určitý lék například působí v závislosti na účinné látce, která je v ní obsažena: antibiotika působí proti infekci, analgetika tlumí bolest. 2. Nespecifický, není závislý na faktorech, které se vytvářejí při zátěži. Tento nespecifický efekt je odpovědí, kterou organismus reaguje na působení řady nejrůznějších stimulů (Cungi, 2001).

Stresory

Stres je tedy nespecifickou reakcí jednotlivce na působení vnějších vlivů nazývaných stresory. Tyto stresové faktory (stresory) mohou být nežádoucí a nepříjemné, ale i naopak. Situací, které vyvolávají nepříjemné pocity, je hodně a vyskytují se v každé fázi života. V mládí to může být strach z písemky nebo ze zkoušky, později neshody s kolegy v práci. Stres se často objevuje i tehdy, když dochází k životním změnám, jako je stěhování, změna povolání nebo svatba. Tyto změny se vyskytují čím dál více, díky dnešní uspěchané době, kdy jsou na člověka kladeny čím dál větší nároky. Na vše je stále méně času a z toho pramení čím dál více obav a stresu (Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem J. D., & Nolen-Hoeksema, S., 2003).

Nesporným původcem stresu jsou traumatické události. Mezi tyto události patří osobní tragédie (úmrtí někoho blízkého nebo rozvod), tragédie způsobené člověkem (Dopravní nehody, znásilnění, pokus o vraždu, letecké havárie, války) nebo přírodní katastrofy (tornáda, zemětřesení, záplavy). Čím je situace méně ovlivnitelná, tím se sní člověk hůře vypořádává (Atkinson et al., 2003).

Protikladem stresorů jsou salutory, které představují pozitivní faktory. Salutory mají za úkol postavit člověka na nohy, ve složitých situacích pomáhají jedinci bojovat se stresory, posilují ho a dodávají mu odvahu jim čelit. Příkladem salutorů může být pochvala, uznání od druhých nebo činnost která nám dává smysl (Křivohlavý, 2001).

Podstata stresu

Stres je určen ke znovuzískání vnitřní rovnováhy, která byla narušena vnějšími vlivy. Tenhle proces se jmenuje všeobecný adaptační syndrom. Ten je tvořen ze tří fází:

1.fáze – Když se organismus vystaví silné zátěži, a nejprve reaguje šokem. Rozbuší se srdce, zmenší se svalové napětí, poklesne krevní tlak. Člověk se potom cítí jako omráčený. Tělo poté vyvolá své obranné mechanismy a na traumatizující situaci se adaptuje. Stoupne krevní tlak, napnou se svaly a tento jedinec už je schopnější této situaci čelit. Tato první fáze nese název poplachová reakce. Při menší zátěži organismu je reakce umírněnější a projevuje se hlavně zvýšenou ostražitostí, schopností zapamatovat si i větší mírou pozornosti, a lepší přizpůsobivostí na danou situaci.

2.fáze – Pokud se člověk vystavuje stresovým faktorům dlouhou dobu, nastane druhá fáze. Tato fáze se vyznačuje stavem „pohotovosti“, a to souvisí s tím, že organismus je v takzvaném trvalém napětí. Jedná se o fázi rezistence.

3.fáze – Jakmile už organismus nemá prostředky k tomu, aby se adaptoval, vstupuje do fáze vyčerpanosti.

Ve všech těchto fázích může dojít v závislosti na tom jakou má určitý člověk schopnost adaptace a na intenzitě stresorů, k onemocnění. Zaživací potíže a bolesti hlavy nám při poplachové fázi může přivodit například mrzutost. Když je stresor velmi výrazný, například vážná autonehoda nebo zpráva o úmrtí, tak může dojít k dekompenzaci vážnější nemocí, jakou je žaludeční vřed nebo diabetes. (Cungi, 2001)

2.4.1 Vznik stresu

Dva základní faktory závisí na vzniku stresové reakce:

1 – na stresoru nebo stresorech a na rodinném nebo společenském kontextu, ve kterém působí.

2 – na samotném jedinci

Stresor je situace, které je jednotlivec vystaven, a aby jí mohl čelit, potřebuje se na ni adaptovat. Stresory rozlišujeme na akutní stresory a chronické stresory, poté je dělíme podle jejich povahy, a nakonec podle jejich konkrétních nebo vztahových aspektů.

Akutní stresory – Jedinec prožije nějakou traumatizující situaci a třeba i jím neovlivnitelnou situaci jako například přepadení, autonehoda nebo znásilnění. Někdy se tato situace, kterou člověk prožije jeví jako bezvýznamná, příkladem může být nějaká ponižující situace nebo kritika. Přesto může tato situace zanechat dlouhotrvající

následky. Tento fakt ukazuje, že trauma bude působit do určité míry jen na osobnost jedince. V každém případě dotýčný začne reagovat poplachovou fází, u které to někdy i skončí. Ovšem častěji je traumatizující zážitek tak moc silný, že se projeví posttraumatický stres. Tento stav je charakteristický trvalým úzkostným stavem s náhlými reakcemi (pocení, zrychlená srdeční činnost, někdy intenzivní strach) na jinak běžné zvuky a stimulanty. Ve dne i v noci se mu často promítají obrazy z onoho traumatizujícího zážitku. Následně se objeví ztráta motivace a spokojenosti, pocit únavy, dostavují se deprese.

Chronické stresory – tento typ stresorů odpovídá opakujícím se a chronickým situacím, které jsou například nevyhovující pracovní prostředí, špatný kolektiv, pracovní přetížení nebo soutěživost. Tato reakce se velmi často opakuje nebo se stává trvalou, a to jedince přivádí do stavu vyčerpanosti. K tomu přispívá i životní rutina, například hodina, kdy vstává a kdy jde spát, pracovní doba, kdy jde dělat nějakou sportovní aktivitu nebo časté změny časových pásem. (Cungi, 2001)

Vliv stresu na zdraví

Jedinci, kteří jsou málo odolní a nejsou schopni čelit stresu, se často střetávají s obecným adaptačním syndromem (tj. stav, ve kterém trvale žijeme). S tímto stavem se nejčastěji potýkají cholerici neboli lidé, kteří jsou horkokrevní, netrpěliví a žijící v časovém presu s pocitem že něco nestihli. Opakem jsou flegmatici, kteří se obvykle zbytečně nestresují. Některá onemocnění mohou postihnout jak choleriky, tak flegmatiky a není zde žádná zákonitost. U stresového zatížení dochází ke snížení imunity, kvůli velkému vyčerpání. Ischemická nemoc srdeční neboli infarkt myokardu řadíme mezi nejčastější onemocnění, které vznikají vlivem stresu. Dále může stres způsobit vysoký tlak, vředové nemoci a další stresové nemoci (Mayerová, 1997).

2.4.2 Zvládání stresových situací

Způsoby, jak se vyrovnávat se stresovými situacemi rozdělujeme na vědomé a neuvědomované. Vědomá volba určité strategie se nazývá coping. Jeho cílem je zlepšit celkovou osobní bilanci buď změnou svého vlastního postoje k danému problému nebo zaměřením se na určitý cíl a dosažením pozitivní změny situace. Zvolení správné strategie záleží na vrozených předpokladech, osobnostních

vlastnostech, ale také na jejich účinku podle předchozích zkušeností (Vágnerová, 2004).

Coping dělíme na dva základní typy, a to na Coping zaměřený na řešení problému a Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody. Prvně jmenovaná strategie je postavena na osobním přesvědčení člověka, že je schopný problém vyřešit a dosáhnout svého cíle. Při této strategii většinou dokáže problém lépe zvládnout. Při druhé strategii dospívá jedinec k názoru, že je problém nad jeho síly a musí zvolit jiný postup. K této strategii dochází v situacím, když se člověk dostane do situace, se kterou nemůže nic dělat, například ztráta něčeho nebo někoho důležitého, což je situace, která už nelze vzít zpět, a proto se sní člověk musí naučit žít. Tento typ strategie proto nemusí být vždy negativní, protože se díky tomu člověk se situací vyrovná a může hledat nový smysl života (Vágnerová, 2004).

3 Cíl, úkoly a vědecké otázky

3.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjištění stresových vlivů u vzorku profesionálních hokejistů z klubů HC Dukla Jihlava a HC Zubr Přerov a amatérských hokejistů z klubů TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí a HC Tábor před utkáním, a v tréninku pomocí standardizovaného dotazníku STAI.

3.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu dostupné odborné literatury.
- Zpracovat důležitá výchozí teoretická východiska jako jsou stres, úzkost, emoce, motivace, sport, psychologie sportu.
- Formulovat vědecké otázky a stanovit cíl práce
- Oslovit respondenty k vyplnění dotazníku
- Vlastní aplikace dotazníku
- Zpracovat odpovědi z dotazníků
- Získaná data zpracovat do grafů
- Vyhodnotit výsledky
- Zodpovědět vědecké otázky a vyvodit závěr

3.3 Vědecké otázky

VO1: Obávají se před utkáním profesionální hokejisté neúspěchu více než amatérští hokejisté?

VO2: Mají před utkáním profesionální hokejisté vyšší sebedůvěru než amatérští hokejisté?

VO3: Vypořádávají se profesionální hokejisté s pocitem zklamání lépe než amatérští hokejisté?

VO4: Pociťují profesionální hokejisté před utkáním větší úzkost než amatérští hokejisté?

4 Metodika

V mém případě nemůžeme říct, že jde o klasický experiment, protože výběr výzkumného souboru neproběhl náhodně ale byl mnou předem vybraný. Takový výběr je typický pro kvaziexperiment. Nejedná se tedy o klasický experiment, ale o práci experimentální povahy.

4.1 Charakteristika souboru

Výzkumný vzorek bakalářské práce tvořili amatérští hokejisté z klubů TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí a HC Tábor a profesionální hokejisté z klubů HC Dukla Jihlava a HC Zubr Přerov. Hlavním kritériem tohoto rozdělení je úroveň soutěží, které tyto kluby hrají. Klub TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí působí v amatérské krajské lize, klub HC Tábor působí v amatérské 2. české hokejové lize a kluby HC Dukla Jihlava a HC Zubr Přerov působí v profesionální 1. české hokejové lize. Do každého klubu bylo zasláno 10 dotazníků a všechny se vrátily. Návratnost dotazníků tedy byla 100 %. Všichni účastníci byli informováni, že je tento dotazník anonymní a není potřeba jejich podpis.

4.2 Design výzkumu

4.2.1 Použité metody

V této bakalářské práci byla použita obsahová analýza, která umožňuje kvantitativní, objektivní a systematický popis písemných nebo ústních projevů a jejich rozborů, byla použita pro zpracování teoretických východisek (Štumbauer, 1989).

V praktické části ke zjištění stresových vlivů, které působí na profesionální a amatérské hokejisty, byla uplatněna dotazníková metoda. Dotazník se považuje za nejrozšířenější výzkumnou techniku. Jedná se o metodický nástroj výzkumu, jehož podstatou je zjišťování informací o respondentovi, jeho hodnotových preferencí, názorů a postojů k problému. Dotazník je psaný soubor otázek, při jehož vyplňování čte respondent otázky, interpretuje jejich význam a následně na ně odpovídá (Skutil et al., 2011).

V této práci byl použit standardizovaný dotazník STAI (State-Trait Anxiety Inventory). Tento dotazník byl využit, protože se v oboru sportovní psychologie používá k hodnocení úrovně úzkosti sportovců před utkáním a při tréninku. Tento standardizovaný dotazník měřící úzkost a úzkostnost, obsahuje celkem 40 otázek

rozdělených do dvou částí. STAI-X1 měří úzkost jako aktuální nebo dočasný stav úzkosti jednotlivce v daný moment. V této práci slouží k určení psychického stavu sportovce před hokejovým zápasem. STAI-X2 měří úzkostnost jako rys osobnosti, která se zabývá obecným sklonem jedince k úzkosti v průběhu jeho života. Zjednodušeně se zabývá, jak se obvykle jedinec cítí. Obě části dotazníku obsahují 20 otázek. Respondenti vybírají jednu z možností na stupnici od 1 do 4. Stupnice odpovídá míře souhlasu s jednotlivými výroky dotazujícími se na aktuální stav: „vůbec ne“, „trochu“, „značně“, „silně“, a na obvyklý pocit: „téměř nikdy“, „někdy“, „často“, „téměř stále“. Po vyplnění dotazníku se sečtou výsledné hodnoty. Rozsah stupnice se může pohybovat mezi hodnotami od 20 do 80 bodů. Čím je skóre vyšší, tím je u respondenta vyšší předpokládaný stav úzkosti, respektive úzkostnosti (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980).

Pomocí syntetické metody byly porovnány vzájemné souvislosti teoretických východisek s naměřenými výsledky. Tato metoda pomáhá vytvořit nový vědecký obraz či novou vědeckou výpověď zkoumaného jevu. Jde o postup, kde je cílem na základě výchozích zjištění formulovat diskusi a především závěr (Ochrana, 2019).

Ke zpracování odpovědí z dotazníku byl použit program Microsoft Excel, ve kterém byly vytvořeny jednotlivé tabulky a grafy. Text bakalářské práce byl napsán pomocí textového editoru Microsoft Word. K úpravě obrázku a grafů byl použit program Microsoft PowerPoint.

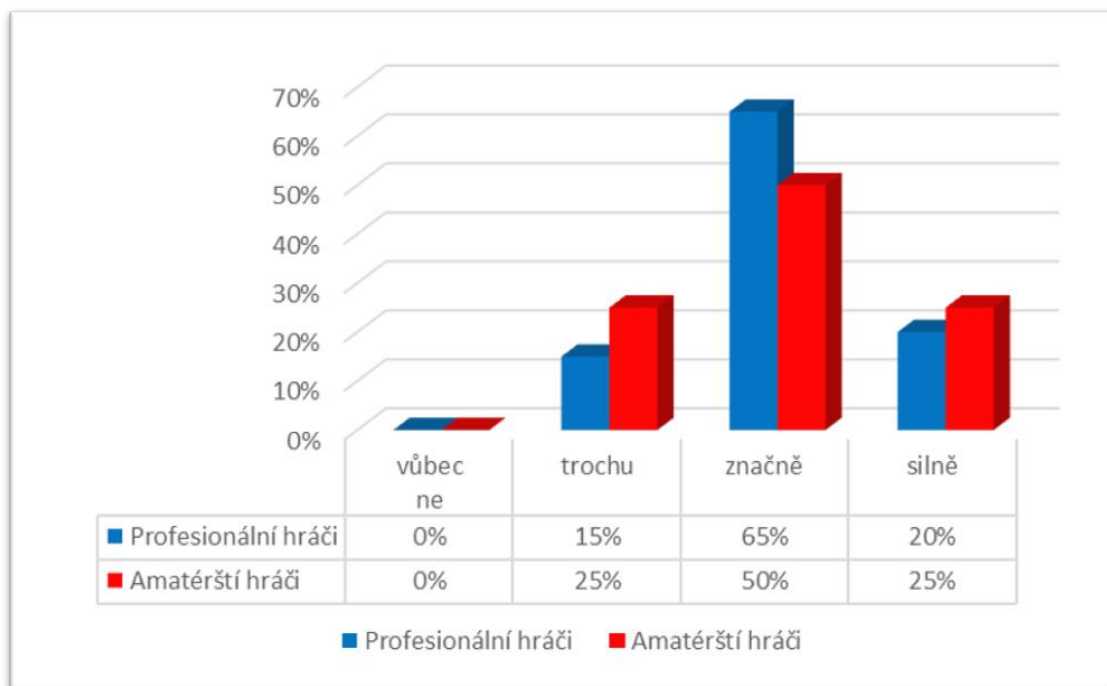
4.2.2 Sběr dat

Sběr potřebných dat proběhl zasláním dotazníku STAI do profesionálních klubů přes mé známé, kteří v klubu působí. Společně s dotazníkem jsem hráčům poslal informace k jeho vyplnění. Do amatérských klubů jsem zajel osobně, před zápasem s dotazníkem STAI-X1, a v tréninkový den s dotazníkem STAI-X2. Všechny potřebné informace jsem jim vysvětlil. Každý vyplnil dotazník v soukromý, a poté odevzdal bez podpisu na stůl, aby se zachovala jejich anonymita.

5 Výsledky a diskuse

Všechny odpovědi respondentů byly v této části práce vyhodnoceni pomocí sloupcových grafů, díky kterým bylo možno vyhodnotit výsledky výzkumu a odpovědět na vědecké otázky. Tyto získané odpovědi z dotazníku jsou v následující části podrobně popsány.

První část dotazníku STAI X-1, se zabývá aktuálním pocitem před utkáním, a hned první otázka se týká pocitu klidu před zápasem. Z odpovědí v dotazníku je patrné že se nejčastěji jak amatérští, tak profesionální hokejisté cítí „značně“ v klidu, a to konkrétně 65 % profesionálních hokejistů a polovina amatérských hokejistů. U amatérských hokejistů se druhá nejčastější odpověď (25 %) dělí mezi pocity „trochu“ v klidu a „silně“ v klidu. Profesionální hokejisté se cítí z 20 % „silně“ v klidu a z 15 % „trochu“ v klidu. Trošku překvapivě nikdo nezvolil možnost „vůbec ne“, ale může to být i tím že je v sezoně hodně zápasů a není čas být neklidný. Z uvedených odpovědí lze říci že se většina cítí „značně“ v klidu, převážně u profesionálních hokejistů. To může mít několik příčin, jako povaha, věk a s tím spojené zkušenosti nebo aktuální nálada (graf 1).

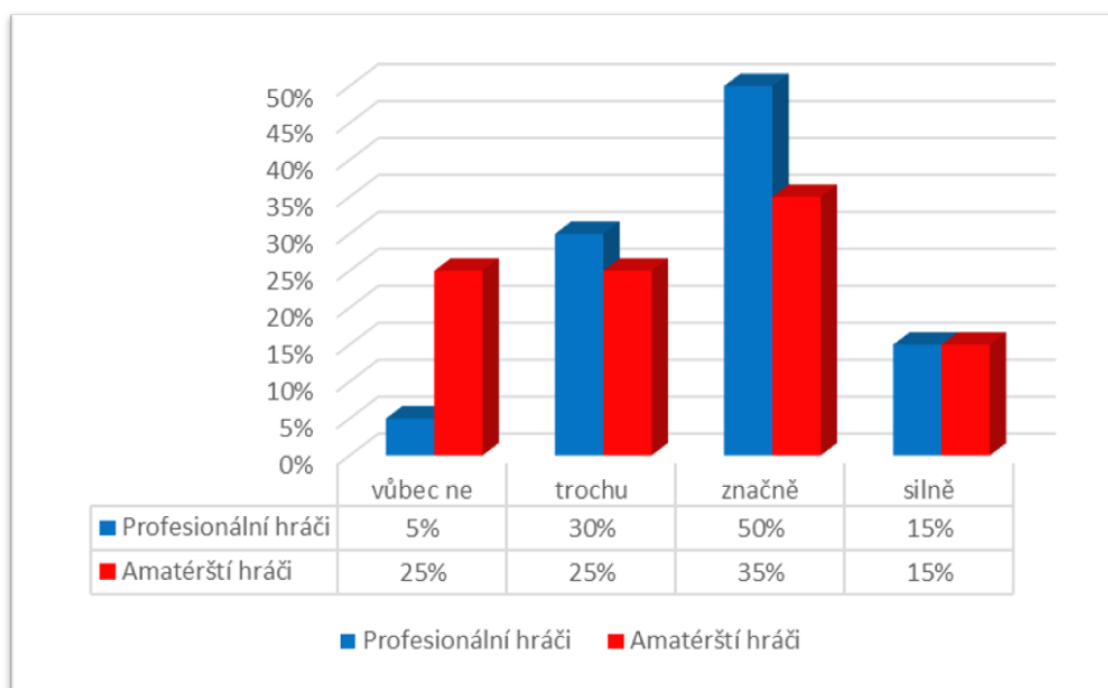


Graf 1

Vyhodnocení otázky č. 1 Jsem klidný

Díky druhé otázce v dotazníku jsem se pokusil zjistit jaký mají hokejisté pocit jistoty před utkáním. Ten se oproti pocitu klidu odlišuje a vidíme že převážně u

amatérských hokejistů. Nejvíce amatérských hokejistů znovu zvolilo odpověď „značně“, konkrétně 35 %, ale poté čtvrtina zaškrtnulo možnost „trochu“ a „vůbec ne“. Možnost „silně“ zvolilo pouze 15 % amatérských hokejistů. U profesionálů se tolik odpovědi oproti pocitu klidu neodlišují, ale menší odchylky vidíme i zde. Odpověď „značně“ označila polovina profesionálních hokejistů. Trochu jistoty před utkáním má 30 % profesionálních hokejistů, a silný pocit jistoty 15 %. Pouze 5 % profesionálních hokejistů necítí vůbec žádný pocit jistoty před utkáním. Z grafu je tedy patrné že pocit jistoty mají více profesionální hokejisté, což může být způsobeno větší porcí tréninků, úrovně svých dovedností, sebevědomím a nabraných zkušeností (graf 2).

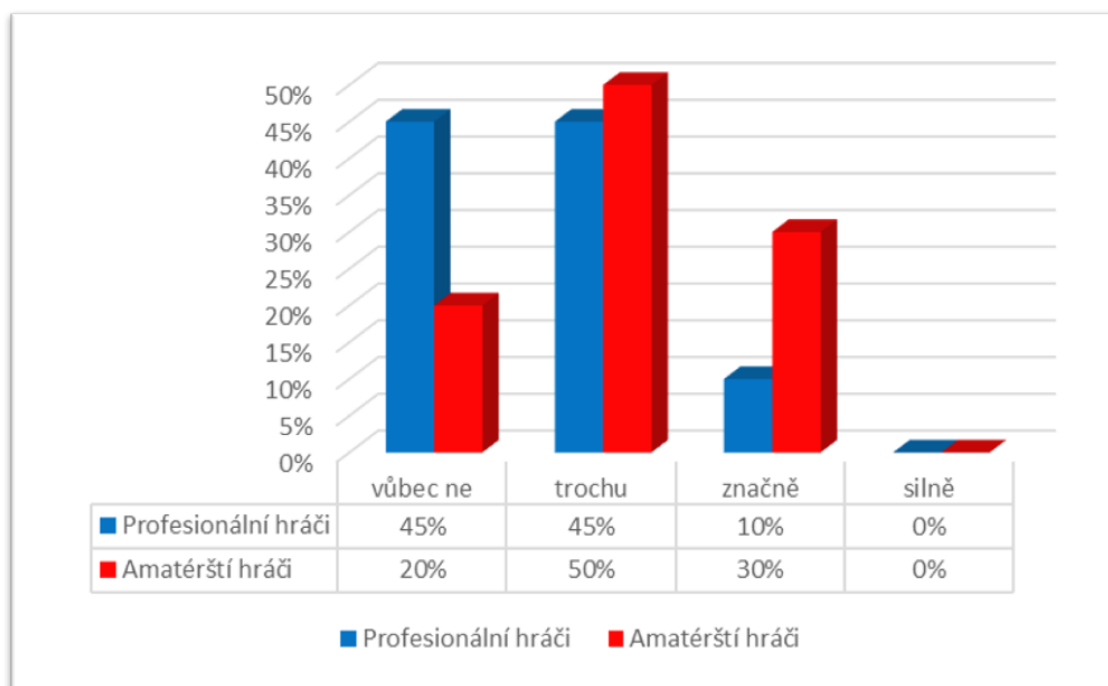


Graf 2

Vyhodnocení otázky č. 2 Mám pocit jistoty

Sportovní výkon ovlivňuje pocit napětí, a na to byla zaměřena i třetí otázka v dotazníku. Nejčastější odpovědí u amatérských hokejistů byla možnost „trochu“ kterou zvolila polovina. Značný pocit napětí před utkáním cítí 30 % a vůbec žádný pocit napětí necítí 20 % amatérských hokejistů. U profesionálů odpovědělo možnost „vůbec ne“ a „trochu“ kterou zvolilo shodně 45 %. Pouze 10 % profesionálních hokejistů cítí před utkáním značné napětí. Ani jeden respondent z obou skupin neoznačil odpověď „silně“. Z uvedených odpovědí je jasné, že větší pocit napětí před utkáním pociťují amatérští hokejisté, ti mají oproti profesionálním hráčům v sezoně

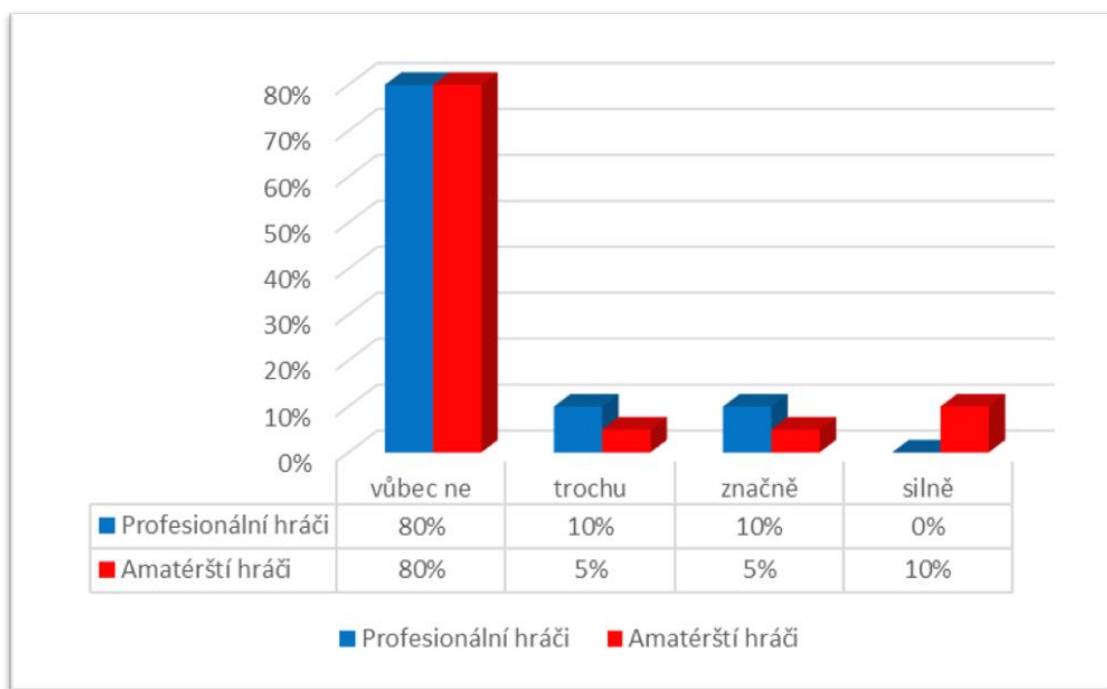
méně zápasů, někdy až o polovinu. Menší porce zápasů může ovlivnit napětí před utkáním, díky menší takzvané „vyzápasenosti“ (graf 3).



Graf 3

Vyhodnocení otázky č. 3 Mám pocit napětí

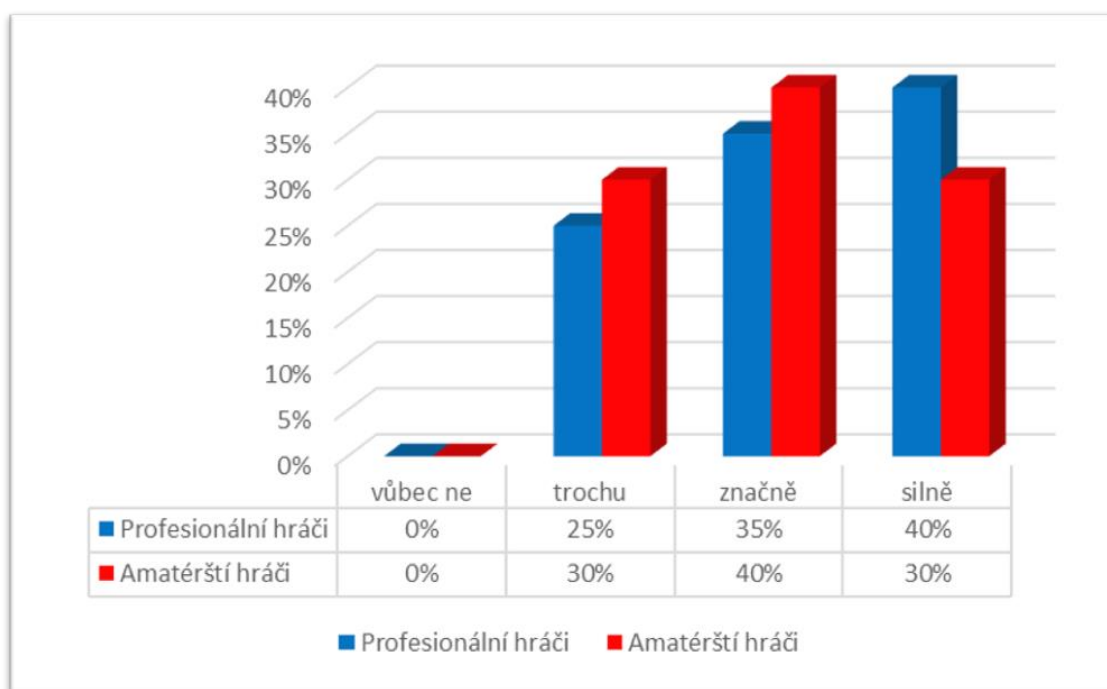
Další otázka byla zaměřena, zda respondenti pociťují lítost před zápasem, což může představovat např. pocit nespokojenosti. Zde byla jednoznačně nejčastější odpovědí možnost „vůbec ne“, a to konkrétně u obou skupin 80 %. Zbytek profesionálů rozdělilo po 10 % své odpovědi mezi možnosti „trochu“ a „značně“ ale nikdo neoznačil možnost „silně“. Naopak u amatéři možnost „silně“ označilo 10 % a zbytek rozdělili své odpovědi po 5 % mezi možnosti „značně“ a „trochu“. Z grafu je patrné že drtivá většina nepociťuje žádnou lítost a jen hrstka dotázaných nějakým způsobem pociťuje nějakou lítost, ale přeci jen o trochu větší lítost pociťují amatérští hokejisté. To že drtivá většina nepociťuje lítost, je znakem vyzrálosti a pohody kterou pociťují před utkáním (graf 4).



Graf 4

Vyhodnocení otázky č. 4 Pociťuji lítost

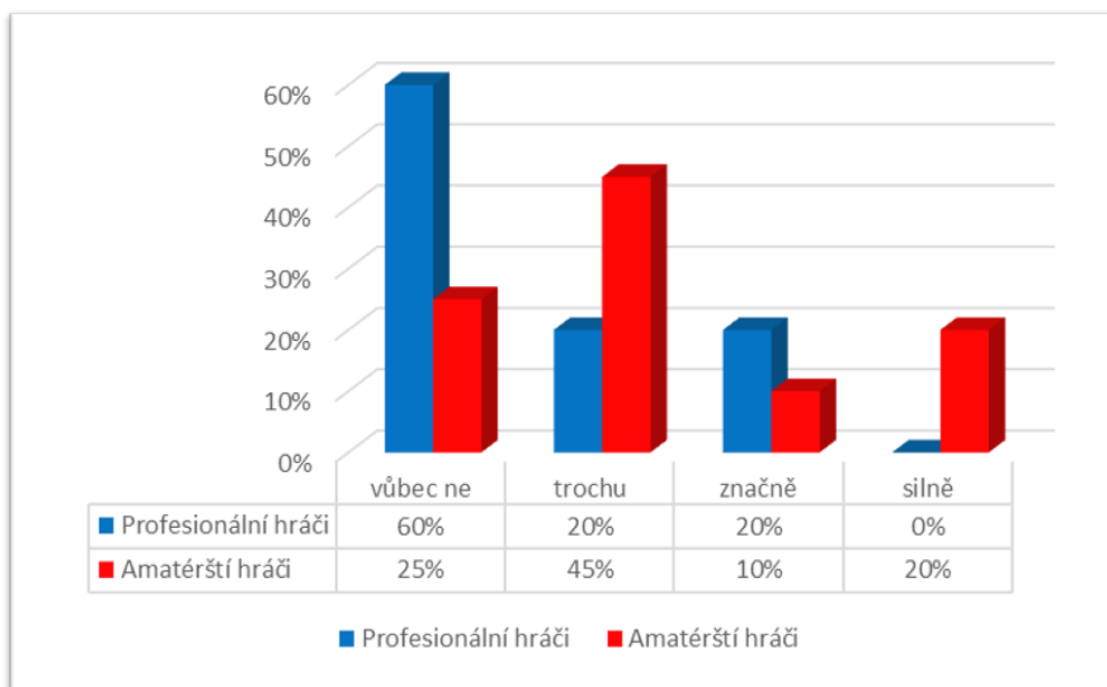
V otázce č. 5 jsem se zeptal respondentů, jestli se v aktuální moment před zápasem cítí dobře, aniž by nás zajímal kontext, proč tomu tak je. Přitom jestli se sportovec cítí před zápasem dobře nebo ne, může do značné míry ovlivnit jeho sportovní výkon. Z grafu je vidět že nikdo z dotázaných nezaškrtl odpověď „vůbec ne“, takže se každý cítí aspoň do nějaké míry dobře. Možnost „silně“ zvolilo 40 % profesionálních hokejistů. Značně dobrý pocit před utkáním pociťuje 35 % a trochu dobrý pocit před utkáním pociťuje 25 % profesionálních hokejistů. Nejčastěji se amatérští hokejisté před utkáním cítí značně dobře a to přesně 40 %. Možnosti „silně“ a „trochu“ označili amatérští hokejisté po 30 %. Tento pocit určitě umocňuje fakt, že jsme v kolektivu a ten nás vždycky aspoň do nějaké míry nabudí a zlepší náladu před zápasem, ať se v osobním životě stane cokoliv. Zde je výsledek velmi vyrovnaný ale o malinko lépe se cítí před zápasem profesionální hokejisté (graf 5).



Graf 5

Vyhodnocení otázky č. 5 Cítím se dobře

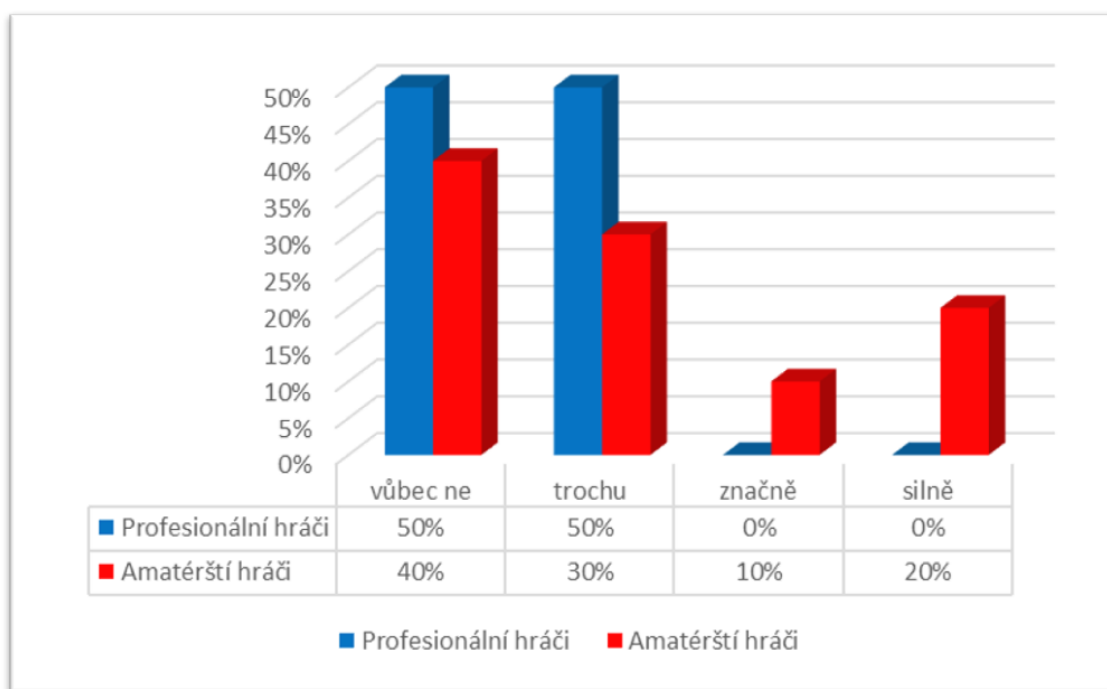
V šesté otázce jsem se dotázaných zeptal, jestli jsou před zápasem vzrušeni a do jaké míry. 60 % profesionálních hokejistů není vůbec vzrušeno před zápasem, a zbývajících 40 % rozdělili své odpovědi shodně po 20 % mezi odpovědi „trochu“ a „značně“. Nikdo z profesionálních hokejistů se necítí silně vzrušený, což může být překvapivé ale při množství zápasů v sezoně a taky fázi sezony, kdy jsem se dotazoval to už tak překvapivé není. Naopak u amatérských hokejistů se silně vzrušeno cítí 20 %. Nejčastější odpověď u amatérů je možnost „trochu“, kde takto odpovědělo 45 %. Žádné vzrušení před zápasem necítí 25 % amatérských hokejistů, a jen 10 % cítí značné vzrušení před utkáním. Z grafu je jasné, že profesionální hokejisté jsou před utkáním méně vzrušeni než amatérští hokejisté. Tento fakt je zase způsoben počtem utkání a braním zápasu profesionálními hokejisty už jako takovou rutinou oproti amatérským hokejistům (graf 6).



Graf 6

Vyhodnocení otázky č. 6 Jsem vzrušený

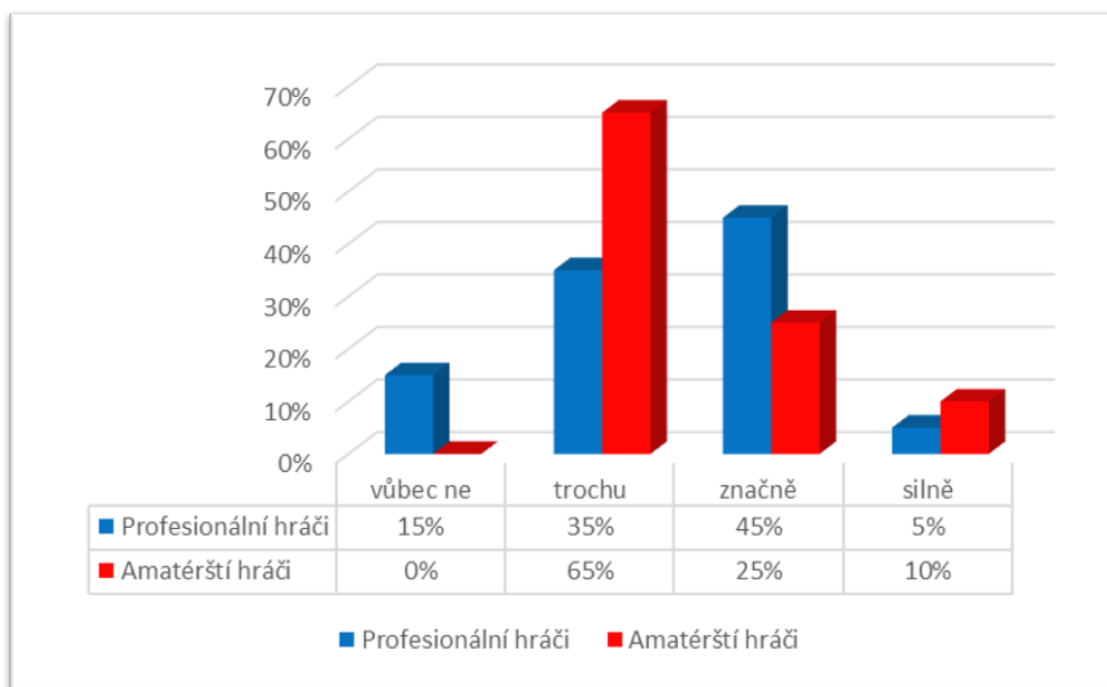
Následující otázka pro respondenty zněla, zda se bojí neúspěchu. Tento pocit je ve sportu běžný, a souvisí např. se sebevědomím, nebo s velkými očekáváními ze svého výkonu. Profesionální hokejisté rozdělili své odpovědi na poloviny, kdy jedna polovina se nebojí neúspěchu vůbec, a druhá polovina se neúspěchu bojí jen trochu. Amatérští hokejisté nejčastěji označili, že se neúspěchu nebojí vůbec a to konkrétně 40 %. Trochu se bojí neúspěchu se bojí 30 % amatérských hokejistů a jen 10 % se značně bojí neúspěchu. Silně se bojí neúspěchu 20 % amatérských hokejistů. Z toho vyplývá že profesionální hokejisté se o dost méně bojí neúspěchu oproti amatérským hokejistům. Tady jsem čekal že výsledek dopadne opačně, ale zase zde asi hraje roli počet zápasů a zkušenosti. Roli určitě hraje taky věk, kdy v profesionálních klubech jsou starší hráči než v amatérských klubech (graf 7).



Graf 7

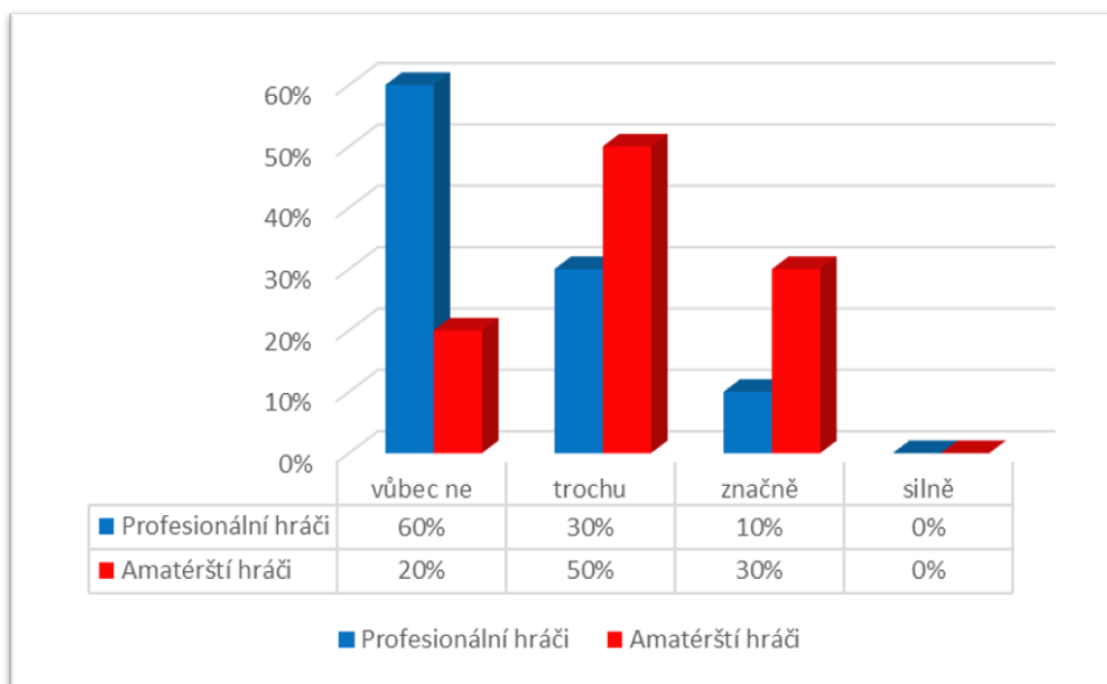
Vyhodnocení otázky č. 7 Bojím se neúspěchu

Otázky č. 8 a č. 18 spolu korespondují a týkají se únavy. V první se respondentů ptáme, jestli se cítí odpočatí a ve druhé, jestli se cítí vyčerpaní. Únavu ve sportu nelze přehlížet, a to ať už se jedná o únavu fyzickou ale především i psychickou. Nejen že z krátkodobého hlediska snižuje sportovní výkon, ale při jeho dlouhodobějším ignorování může dojít k přetrénování nebo zraněním a sním spojeným psychickým problémům a depresím. U amatérských hokejistů byla nejčastější odpovědí u obou otázek možnost „trochu“, a to 65 % u první a 50 % u druhé otázky. Naopak u profesionálních hokejistů zvítězila při dotazu, jestli se cítí odpočatí odpověď „značně“ a to ze 45 %, ale u otázky, zda se cítí vyčerpaní to byla možnost „vůbec ne“ a to z 60 %. U první otázky zvolilo možnost silně jen 5 % profesionálních hokejistů a 10 % amatérských hokejistů, ale u druhé otázky tuto možnost nezvolil ani jeden z respondentů. Z grafů vyplývá že více odpočinutí jsou amatérští hokejisté, ale menší pocit vyčerpání mají profesionálové. Zde je vidět, že otázku č. 8 ohledně únavy brali respondenti spíše z fyzického hlediska, ale otázku č. 18 jestli se cítí vyčerpaní tak spíše z psychického hlediska, proto mohou výsledky rozdílné. Pro amatérské hokejisty je velmi náročné jít po práci ještě na trénink, proto jsou více vyčerpaní. Oproti tomu profesionální hokejisté mají po dopoledním tréninku mají volno a mohou lépe regenerovat. (graf 8,9).



Graf 8

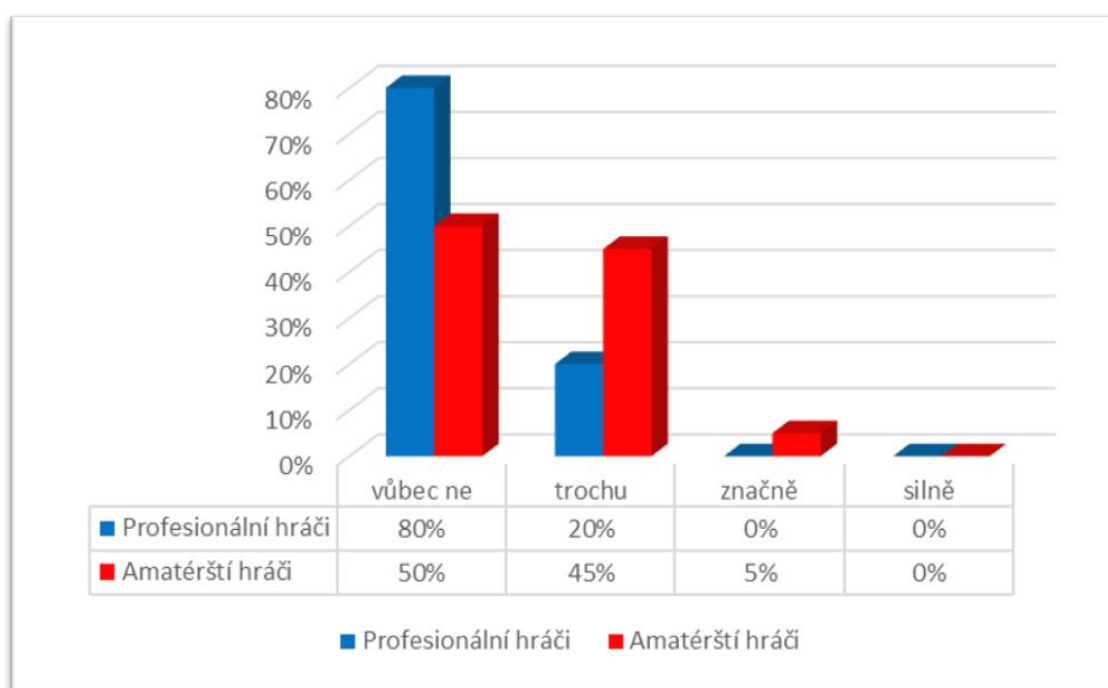
Vyhodnocení otázky č. 8 Cítím se odpočatý



Graf 9

Vyhodnocení otázky č. 18 Cítím se vyčerpaný

Další otázka z dotazníku a to konkrétně č. 9 se zaměřuje na pocit úzkosti před utkáním. Drtivá většina a to 80 % profesionálních hokejistů necítí žádnou úzkost a zbylých 20 % cítí jen lehkou úzkost před utkáním. U amatérských hokejistů se odpovědi rozdělili mezi možnosti „vůbec ne“ kterou označila přesně polovina a možnost „trochu“ kterou označilo 45 %. Jen 5 % amatérských hokejistů cítí značnou úzkost před utkáním. To že skoro nikdo neoznačil možnost „značně“ a „silně“ může být způsobeno tím, že úzkost je emoční stav, který vzniká při neurčitěm ohrožení a nikdo se v tu danou chvíli tak necítil. Z výsledků je jasné, že menší míru úzkosti před utkáním profesionální hokejisté než amatérští hokejisté (graf 10).

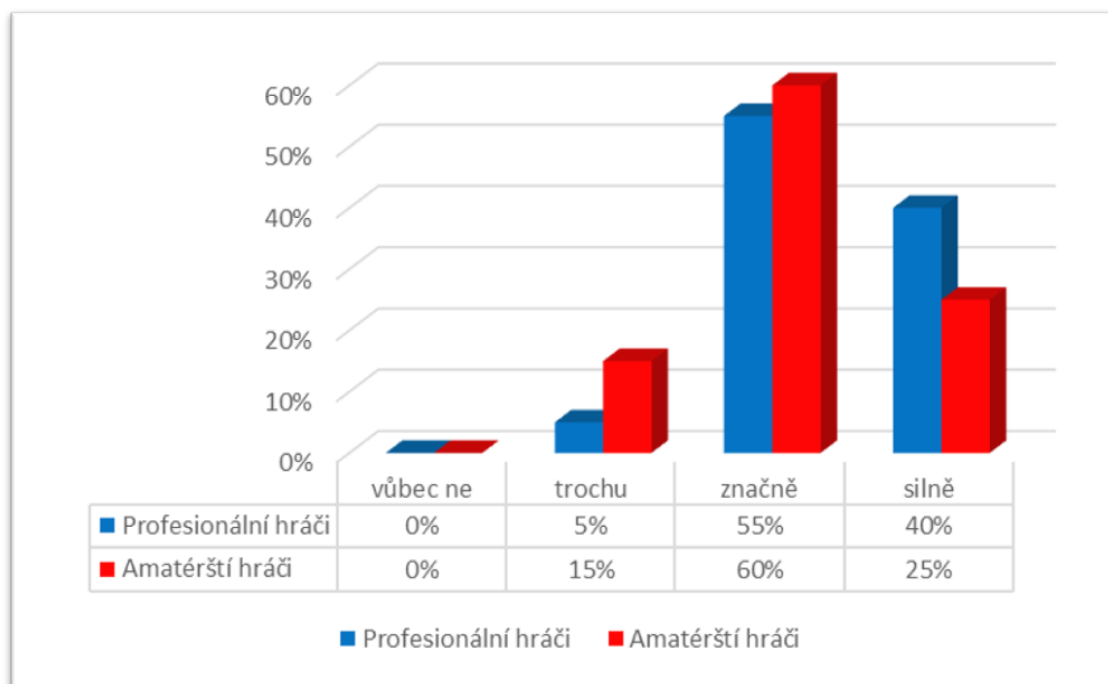


Graf 10

Vyhodnocení otázky č. 9 Cítím úzkost

Následující otázka v dotazníku se týkala jejich aktuálního pocitu pohody. Pocit pohody je velmi důležitý aspekt nastavení na podání kvalitního sportovního výkonu. Nikdo neoznačil možnost „vůbec ne“, z čehož vyplívá že každý z respondentů se minimálně aspoň trochu cítí pohodě. Konkrétně možnost „trochu“ označilo jen 5 % profesionálních hokejistů a 15 % amatérských hokejistů. Nejčastěji označili odpověď „značně“ jak profesionální hokejisté a to z 55 %, tak amatérští hokejisté a to ze 60 %. Následně 40 % profesionálních hokejistů se cítí v silné pohodě, a dokonce i čtvrtina amatérských hokejistů. Odpovědi jsou dost podobné, ale o trošku víc se cítí v pohodě

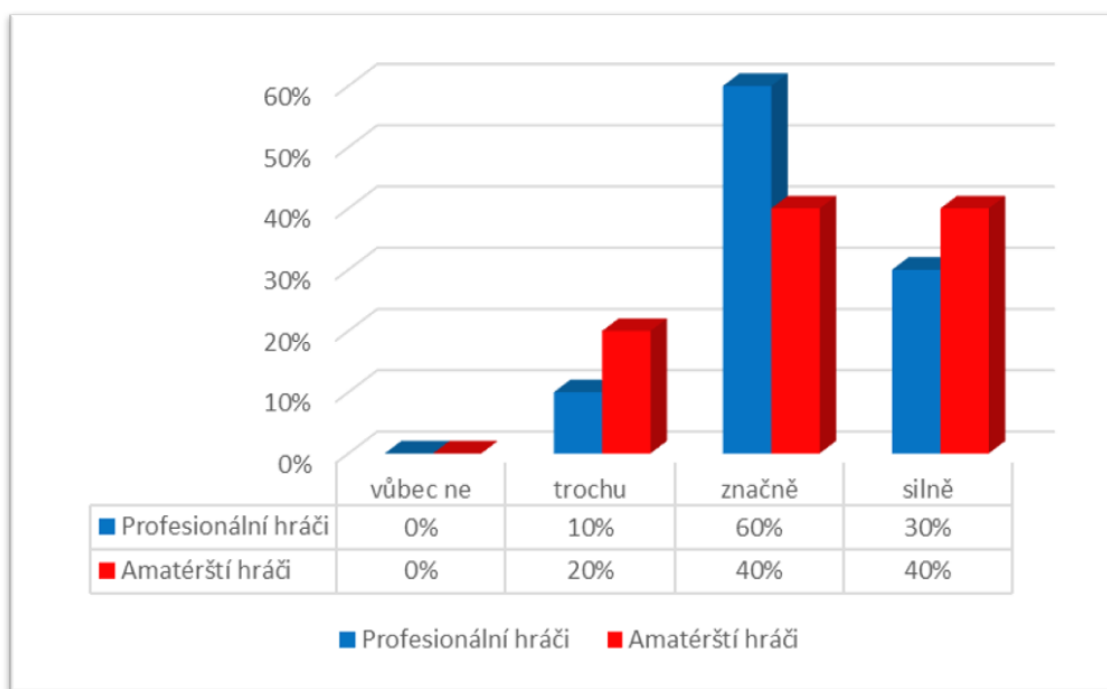
profesionální hokejisté. Zde mohlo hrát roli řada faktorů, jako aktuální rodinná situace nebo nepříjemnost v průběhu dne (graf 11).



Graf 11

Vyhodnocení otázky č. 10 Mám pocit pohody

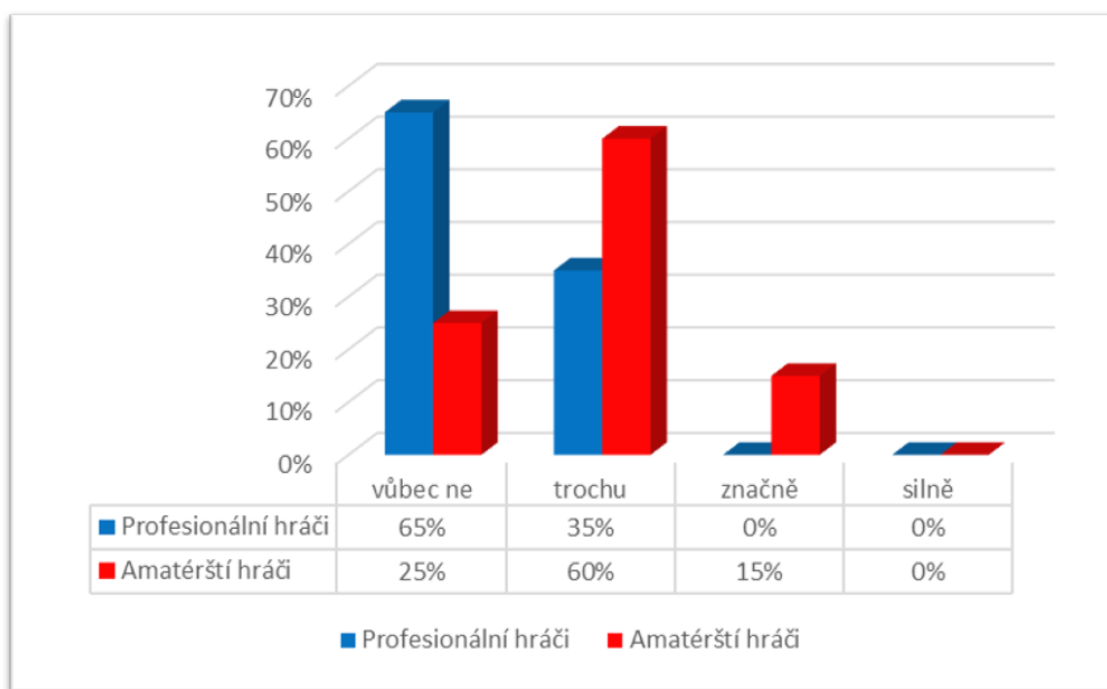
Sebedůvěra ve sportu hraje velmi důležitou roli. Každý sportovec by měl mít důvěru ve své schopnosti a dovednosti, aby je mohl naplno prodat v utkání. Můžeme hned vidět, že každý z dotázaných si nějakým způsobem věří, protože nikdo nezaškrtl možnost, že si vůbec nevěří. U profesionálních hokejistů jednoznačně převažuje odpověď „značně“ a to konkrétně 60 % dotázaných. Možnost „silně“ zvolilo 30 % a možnost „trochu“ zvolilo jen 10 % profesionálních hokejistů. Amatérští hokejisté rozdělili své nejčastější odpovědi mezi možnosti „značně“ a „silně“ a to ze 40 %. Zbýlých 20 % amatérských hokejistů označilo možnost „trochu“. Je tedy vidět, že odpovědi jsou dost podobné ale o malinko více si věří profesionální hokejisté (graf 12).



Graf 12

Vyhodnocení otázky č. 11 Věřím si

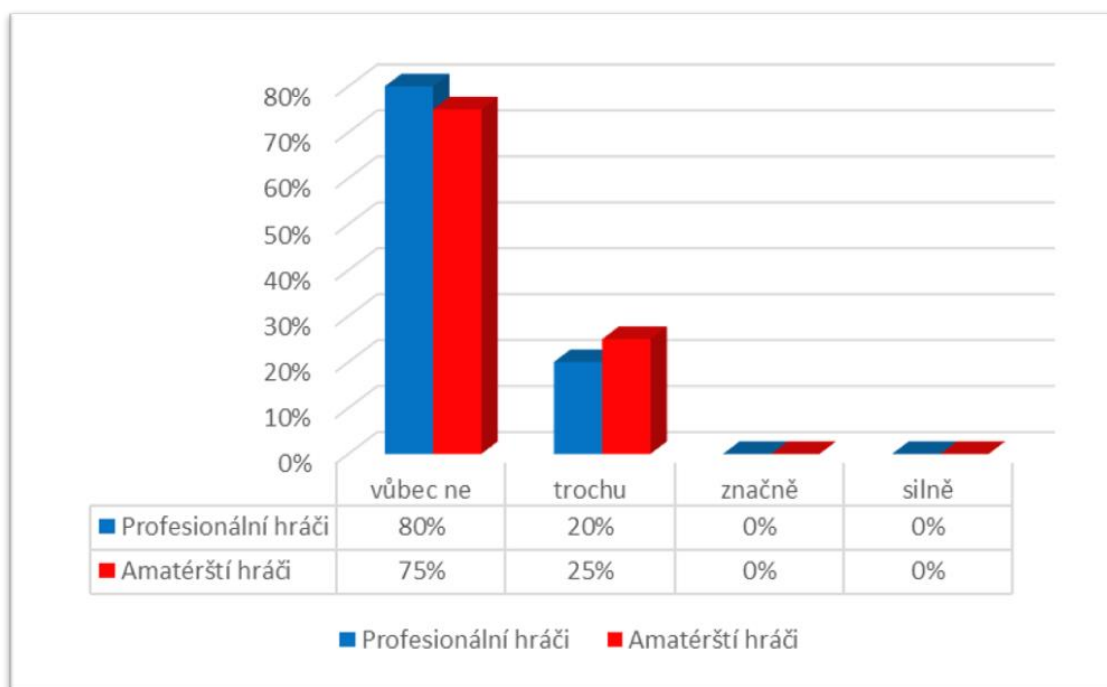
V další otázce jsem ptal respondentů, jestli jsou před zápasem nervózní a jak moc. Nervozita je většinou vnímána jako špatná a nežádoucí věc před výkonem ale vždy tomu tak není a „zdravá“ nervozita může pomoci k lepšímu výkonu. Z grafu je viditelné, že profesionální hokejisté nervozitu skoro necítí, a to konkrétně 65 % necítí žádnou nervozitu a 35 % zvolilo odpověď „trochu“. U amatérských hokejistů už to tak jednoznačné není. Jejich nejčastější odpovědí, kterou zvolili je možnost „trochu“ a to ze 60 %. Žádnou nervozitu před utkáním necítí 25 % amatérských hokejistů. Možná překvapivě 15 % z dotázaných amatérských hokejistů se cítí značně nervózní před utkáním. Nikdo z respondentů neoznačil že by před utkáním cítil silnou nervozitu. Z odpovědí je patrné, že amatérští hokejisté pociťují mnohem více nervozity před utkáním než profesionální hokejisté. Nervozitu respondentů před utkáním mohlo ovlivnit hned několik faktorů, jako důležitost utkání, sebedůvěra nebo rozehranost (graf 13).



Graf 13

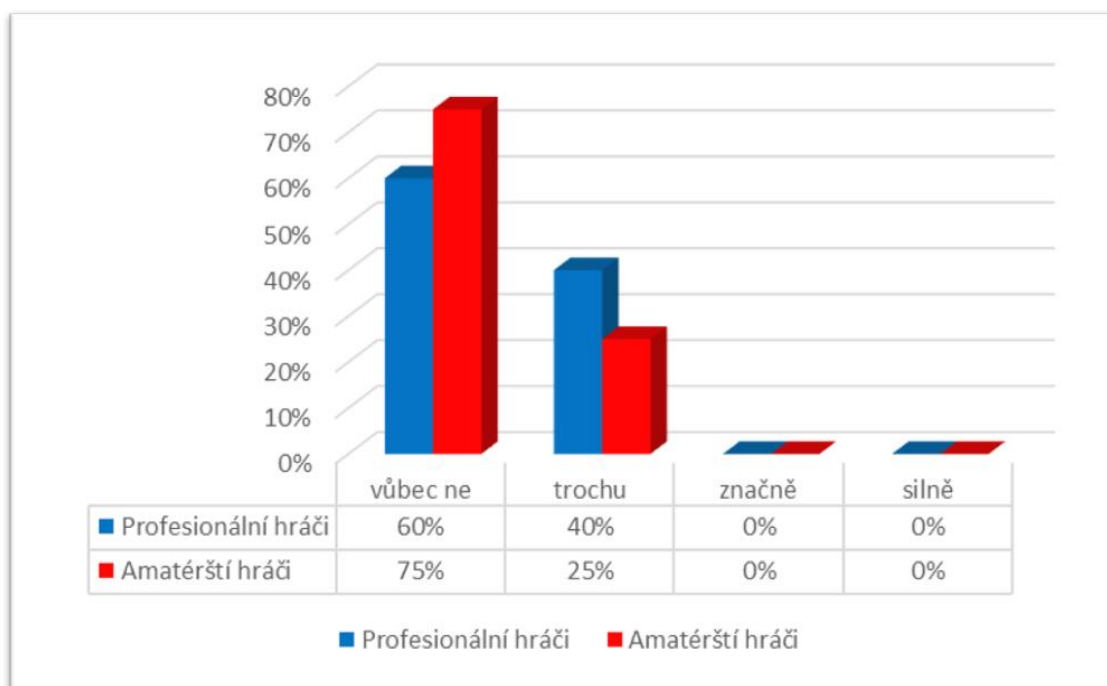
Vyhodnocení otázky č. 12 Jsem nervózní

Otázky č. 13 a č. 14 jsou podobné a navazují na předchozí otázku ohledně pocitu nervozity. V otázce č. 13 jsem se ptal respondentů na pocit rozechvělosti a v otázce č. 14 jestli cítí duševní napětí před utkáním. Pocit rozechvělosti a velkého duševního napětí spolu úzce souvisí a je to vidět i v grafech. Amatérští hokejisté na obě otázky odpověděli shodně, když možnost „vůbec ne“ zvolili ze 75 %, a možnost „trochu“ zvolili z 25 %. U profesionálních hokejistů se odpovědi trochu lišili. U otázky č. 13 označili možnost „vůbec ne“ z 80 %, a možnost „trochu“ z 20 %, ale u otázky č. 14 označili tyto možnosti v poměru 60 % - 40 %. Nikdo z respondentů neoznačil možnost „značně“ a ani možnost „silně“. Je vidět že amatérští hokejisté tyto pocity nerozlišují, ale pár profesionálních hokejistů cítí větší duševní napětí před zápasem oproti svému pocitu rozechvělosti (graf 14,15).



Graf 14

Vyhodnocení otázky č. 13 Jsem rozechvělý

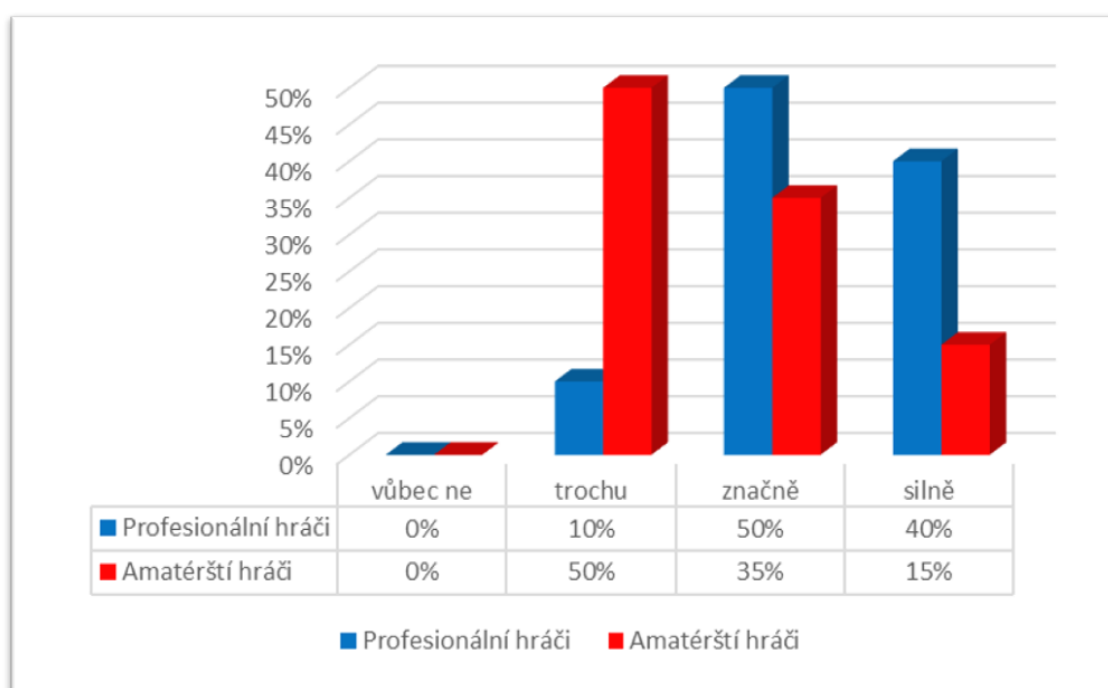


Graf 15

Vyhodnocení otázky č. 14 Cítím velké duševní napětí

Další otázka v dotazníku je protipólem oproti minulým třem otázkám, protože jsem zde zeptal, jestli jsou respondenti uvolnění před zápasem. Pocit uvolnění je před utkáním důležitý, ale je to stejný případ jako u nervozity. I velká pocit uvolnění

může škodit a může přejít až k laxnosti, ale naopak velká neuvolněnost vede až k triviálním chybám v zápase. To ale podle odpovědí u respondentů nehrozí, protože nikdo z dotázaných tuto možnost neoznačil. Nejčastější odpovědí u amatérských hokejistů byla možnost „trochu“ kdy takto odpověděla polovina. Poté 35 % amatérských hokejistů je značně uvolněných a 15 % cítí silnou uvolněnost před utkáním. Naopak profesionální hokejisté se nejčastěji cítí silně uvolněný před zápasem, a to celá polovina dotázaných. Silný pocit uvolněnosti pociťuje 40 %, a jen 10 % profesionálních hokejistů se cítí trochu uvolněný. Větší pocit uvolněnosti před utkáním cítí profesionální hokejisté, jak můžeme vidět z odpovědí pomocí grafu (graf 16).

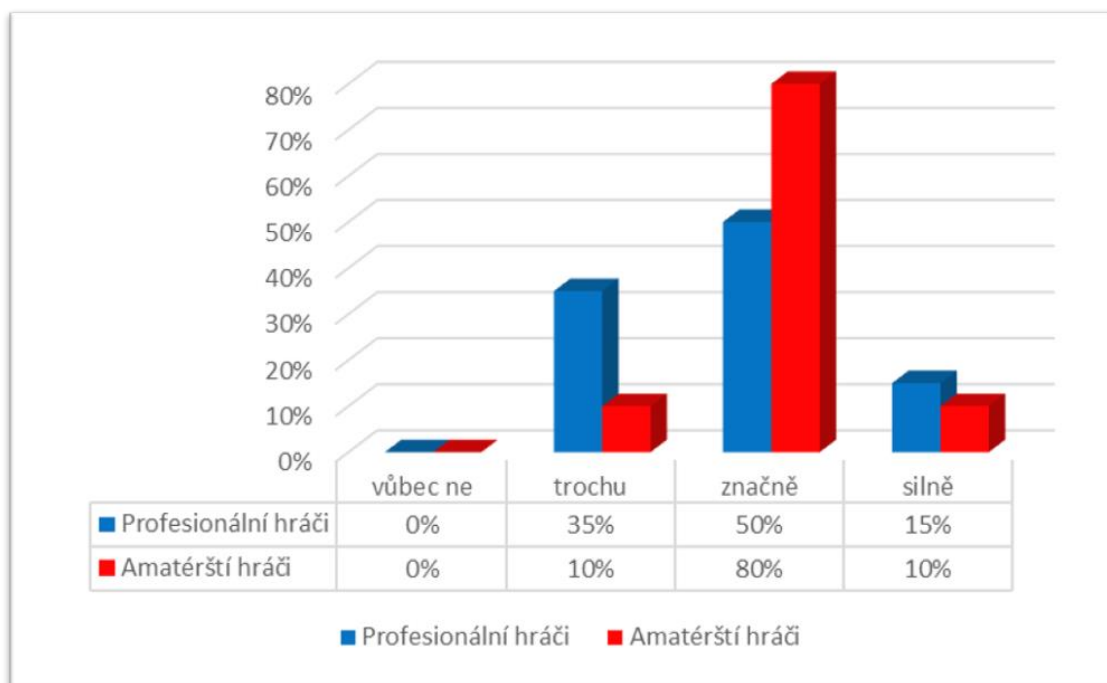


Graf 16

Vyhodnocení otázky č. 15 Jsem uvolněný

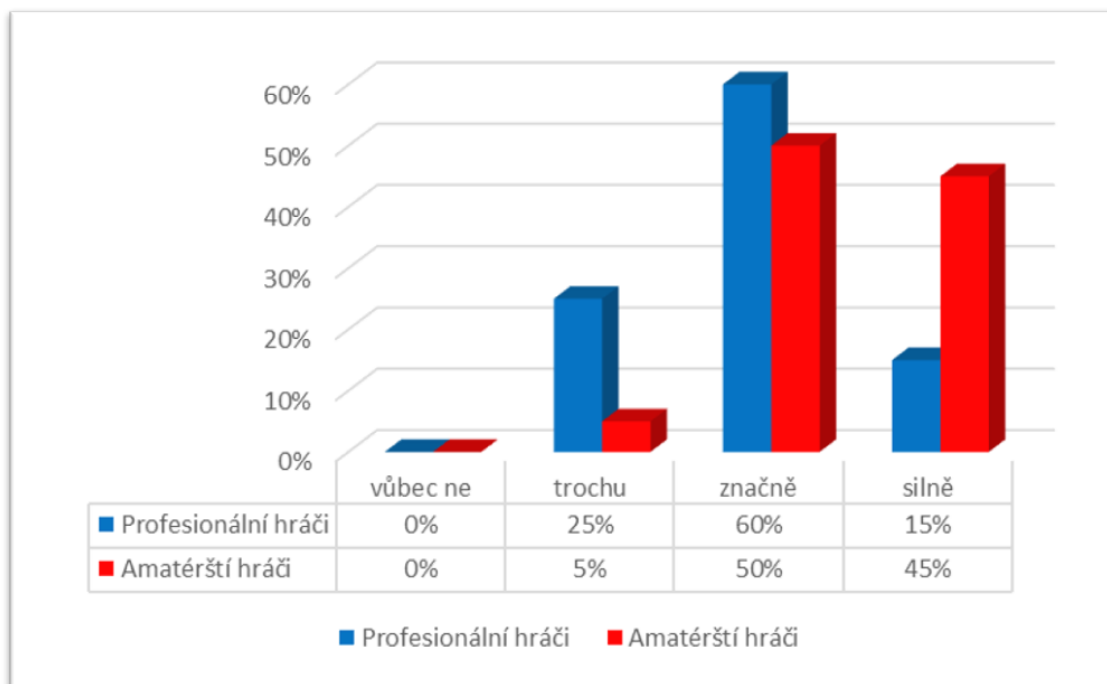
Otázky č. 16 a č. 19 jsou velmi podobné, i když odpovědi na ně se trochu liší. Jako první rozeberu otázku č. 16, kde jsem se zeptal, jestli jsou respondenti spokojení. Jednoznačně nejčastější odpovědí u amatérských hokejistů byla možnost „značně“ a to z 80 %. Po 10 % rozdělili amatérští hokejisté své odpovědi mezi možnosti „trochu“ a „silně“. U profesionálů byla také nejčastější odpovědí možnost „značně“, ale jenom z 50 %. Další 35 % se cítí trochu spokojených a 15 % je silně spokojeno. To ukazuje že amatérští hokejisté jsou více spokojení než profesionální hokejisté. Otázkou č. 19 jsem zjišťoval, jestli jsou respondenti šťastný a očekával jsem, že odpovědi budou skoro totožné jako u minulé otázky, ale není tomu tak. Amatérští hokejisté znovu nejčastěji

zvolili možnost „značně“ ale už jen z 50 %. O to víc se ale cítí silně šťastný, když tuto možnost zvolilo 45 % a pouze 5 % se cítí trochu šťastný. U profesionálů se odpovědi moc nelišili, jen 10 % co se cítilo trochu spokojených se nyní cítí značně šťastných. Z toho vychází, že více spokojení a šťastní se cítí amatérští hokejisté (graf 17,18).



Graf 17

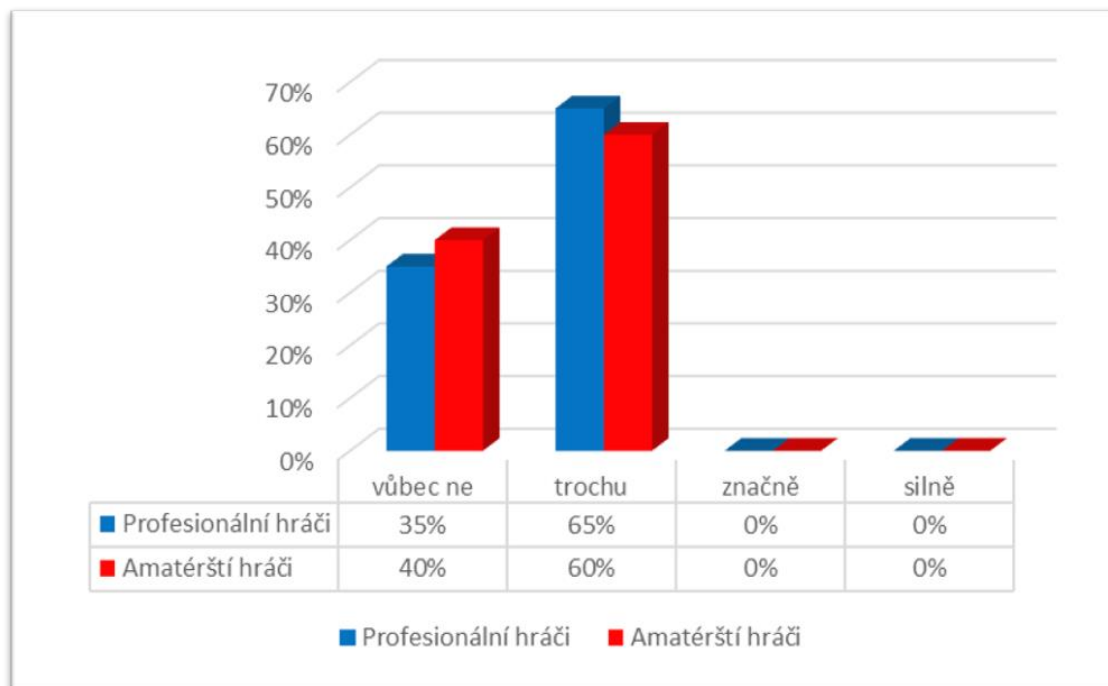
Vyhodnocení otázky č. 16 Jsem spokojený



Graf 18

Vyhodnocení otázky č. 19 Jsem šťastný

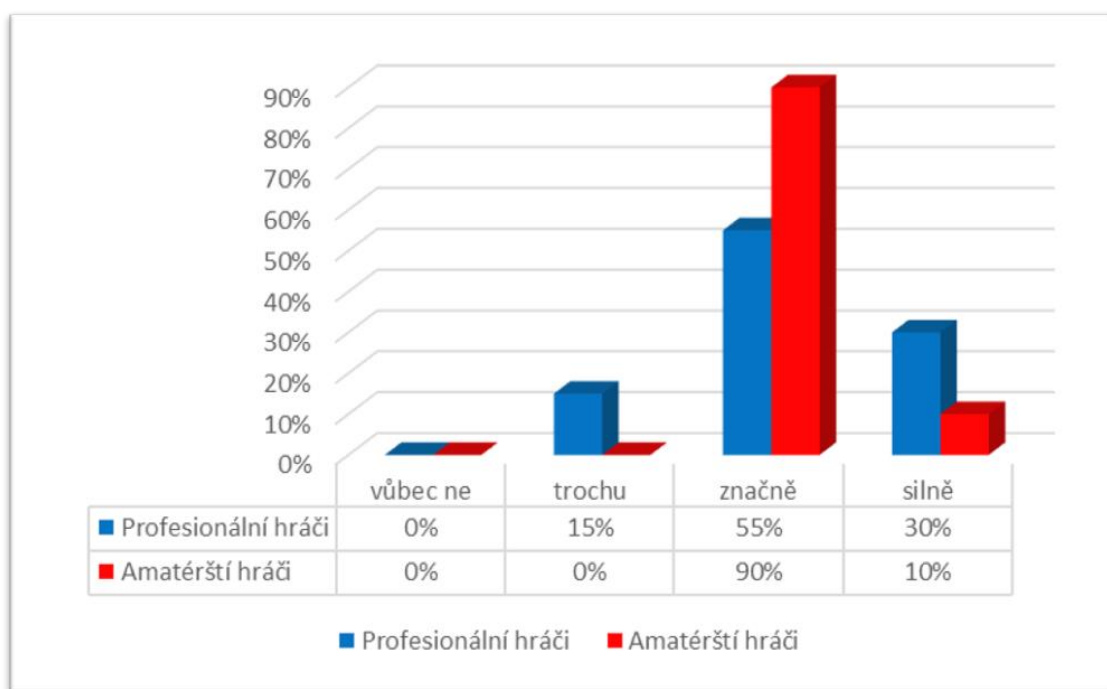
Další otázka v dotazníku se respondentů ptala na jejich obavy před utkáním. Obavy jsou emoce, které mohou výkon negativně ovlivnit. Jak můžeme vidět, tak naši respondenti jsou na tom s obavami před utkáním dobře, kdy 35 % profesionálů necítí žádné obavy a 65 % cítí jen malé obavy. Amatérští hokejisté ze 40 % necítí žádné obavy a 60 % se cítí jen trochu v obavách. Nikdo z respondentů nezvolil možnost „značně“ a ani možnost „silně“. Amatérští hokejisté jsou na tom tedy o malinko lépe s obavami před utkáním než profesionální hokejisté (graf 19).



Graf 19

Vyhodnocení otázky č. 17 Mám obavy

Poslední otázka v první části dotazníku STAI X-1 se ptá respondentů, jestli mají příjemný pocit před utkáním. Skoro všichni amatérští hokejisté a to konkrétně 90 % má značně příjemný pocit, a zbylých 10 % má silně příjemný pocit před utkáním. Profesionální hokejisté své odpovědi více rozložili. Trochu příjemný pocit před utkáním má 15 % dotázaných, a dalších 30 % označilo možnost „silně“. Nejčastější odpovědí u profesionálních hokejistů byla možnost „značně“, kterou označilo 55 %. Nikdo z respondentů neoznačil možnost „vůbec ne“. Ač se to na první pohled nemusí zdát, tak o malinko více příjemný pocit před utkáním mají profesionální hokejisté (graf 20).



Graf 20

Vyhodnocení otázky č. 20 Mám příjemný pocit

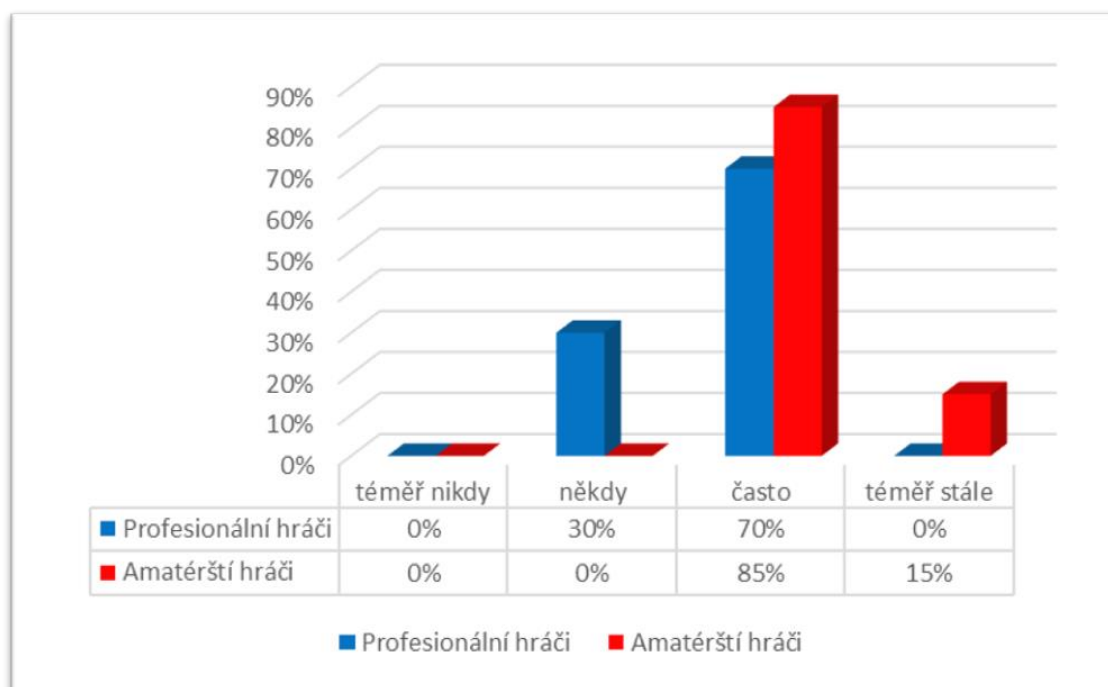
Všechny hodnoty, co vyšli v první části dotazníku STAI X-1 jsem použil k výpočtu, díky kterému jsem získal odpověď na vědeckou otázku č.4 jestli pociťují profesionální hokejisté celkově větší úzkost než amatérští hokejisté. Jako nejdůležitější výsledek z první části dotazníku STAI X-1 se považuje jedno celé číslo, které jsem získal sečtením všech hodnot uvedených v dotazníku pod každou možnou odpovědí. Tyto hodnoty se pohybovaly v rozmezí od 1 bodu do 4 bodů. Dvě výsledná čísla udávají, jak velkou úzkost pociťují profesionální a amatérští hokejisté. Hodnotová stupnice úzkosti se pohybuje v rozmezí 20 a 80 body. Pro detailnější představu o tomto rozmezí byla stupnice rozdělena do tří kategorií úzkosti, a to na nízkou (20–40), střední (40–60) a vysokou (60–80). Podle tabulky č.1 můžeme vidět, že hodnoty jsou poměrně podobné a vycházejí trochu nad hranici kde začíná střední úzkost. Podle hodnot vychází lépe profesionální hokejisté, kteří v průměru cítí o trochu menší míru úzkosti než amatérští hokejisté.

Tabulka 1

Vyhodnocení celkové úzkosti obou skupin respondentů v první části dotazníku

	profesionálové	amatéři
úzkost	44,7	47,1

Druhá část standardizovaného dotazníku STAI X-2 se ptá respondentů jak se obvykle, tedy jak se většinou cítí. První otázka z druhé části dotazníku STAI, se ptá respondentů, jestli mají obvykle příjemný pocit. Profesionální hokejisté mají často příjemný pocit a to 70 % z nich, a zbylých 30 % má někdy příjemný pocit. Amatérští hokejisté mají z 85 % často příjemný pocit a 15 % dokonce má téměř stále příjemný pocit. Nikdo z respondentů neoznačil možnost „téměř nikdy“. Z grafu je tedy jasné že obvykle příjemnější pocity mají amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům (graf 21).

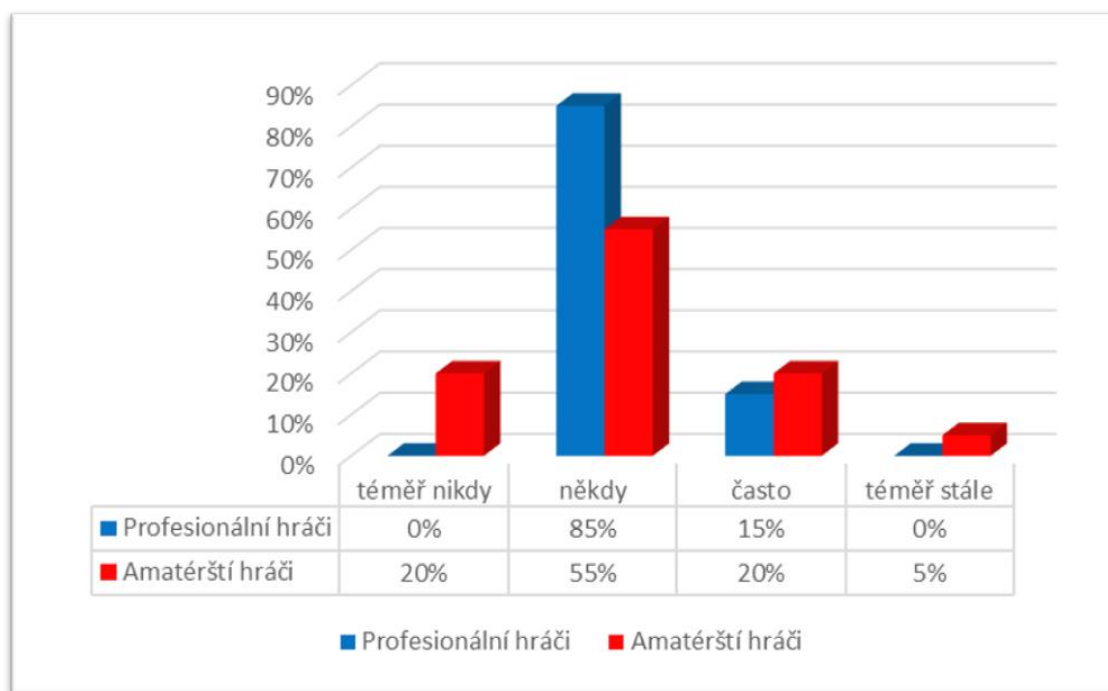


Graf 21

Vyhodnocení otázky č. 21 Mám příjemný pocit

Druhá otázka zjišťuje, jestli se obvykle respondenti rychle unaví. Únava může být způsobena přetrénováním, nedostatečnou regenerací nebo stresem. Není radno únavu podceňovat, může vést k horší výkonosti a následnému zranění. Proto je důležité pocitu únavy předejít, což se většině našich respondentů, jak je vidět z grafu daří. Profesionální hokejisté se nejčastěji cítí někdy unavení a to z 85 % a zbylých 15 % se cítí často unaveno. Žádný profesionální hokejista neoznačil možnost „téměř nikdy“ a ani možnost „téměř stále“. Možnost „téměř nikdy“ zvolilo 20 % amatérských

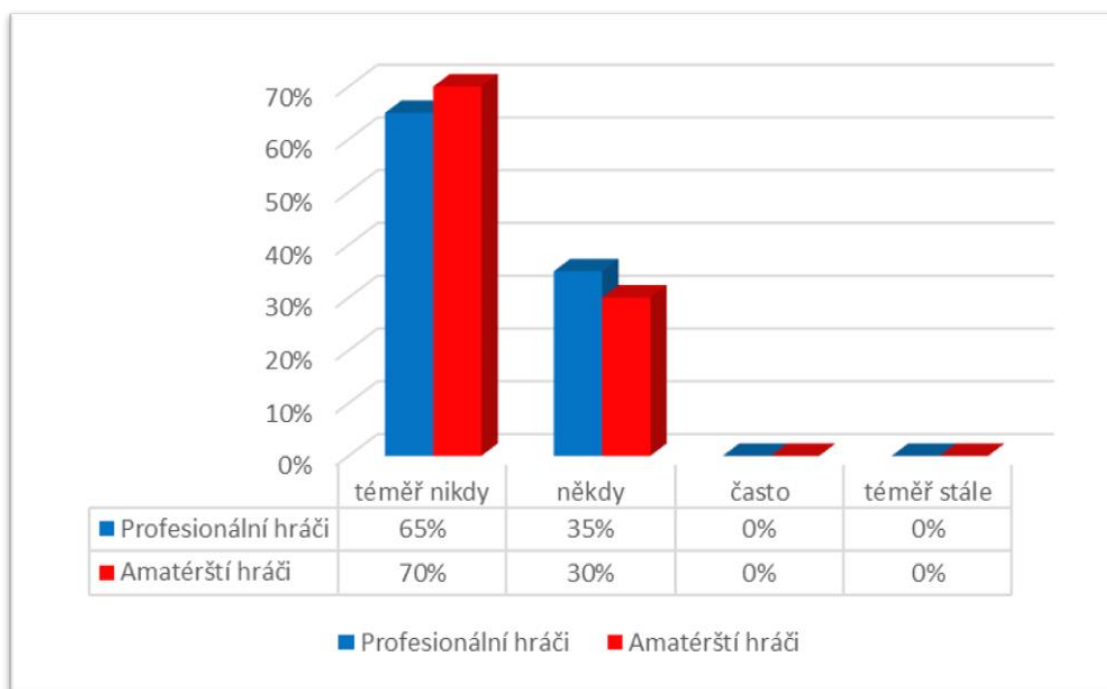
hokejistů, ale nejčastěji se cítí někdy unavení a to z 55 %. Často unaveno je 20 % amatérských hokejistů a jenom 5 % z nich je téměř pořád unaveno. Pocit únavy je tedy velmi podobný u obou skupin, ale o malý kousek se obvykle více unavení cítí amatérští hokejisté než profesionální hokejisté. Zde jsem očekával, že se rychleji unaví amatérští hokejisté, ale může hrát velkou roli intenzita ve které hrají, a hlavně následná regenerace ve které budou profesionálové určitě lepší (graf 22).



Graf 22

Vyhodnocení otázky č. 22 Rychle se unavím

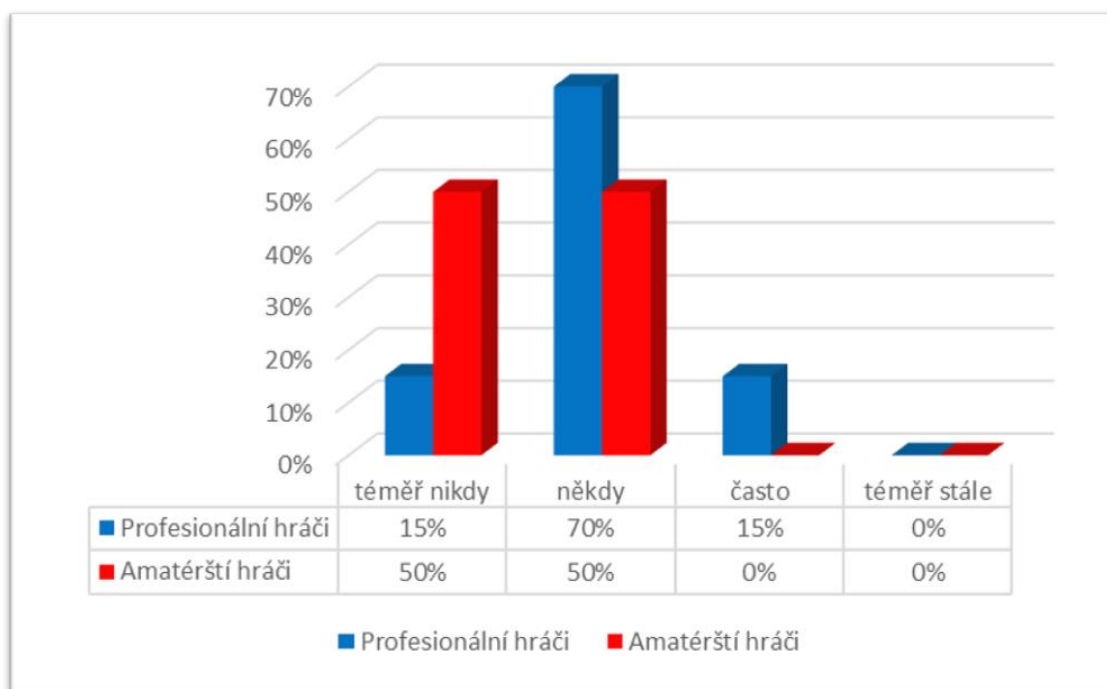
Emoce ke sportu patří jak ty pozitivní, tak i ty negativní, a právě na tyto emoce je zaměřena další otázka v dotazníku, která se přímo ptá, jestli bývá respondentům do breku. Tyto emoce se nejvíce u hokejistů projevují u velkých zápasů, ať už v případě vítězství nebo v případě porážky. Podle odpovědí respondentů je patrné že tyto emoce skoro vůbec neprojevují, kdy 65 % profesionálních a 70 % amatérských hokejistů zvolilo možnost, že jim do breku není téměř nikdy. Možnost „někdy“ zvolilo 35 % profesionálních hokejistů a 30 % amatérských hokejistů. Žádný z respondentů nezvolil možnost „často“ a ani možnost „téměř stále“. Je vidět že ani jedna skupina moc neprojevuje své emoce brekem, ale profesionální hokejisté přeci jen o trochu více než amatérští hokejisté, kteří hrají přeci jen více důležitých zápasů, kde se projevují více emoce, i když nemusejí být tolik emočně založení (graf 23).



Graf 23

Vyhodnocení otázky č. 23 Bývá mi do breku

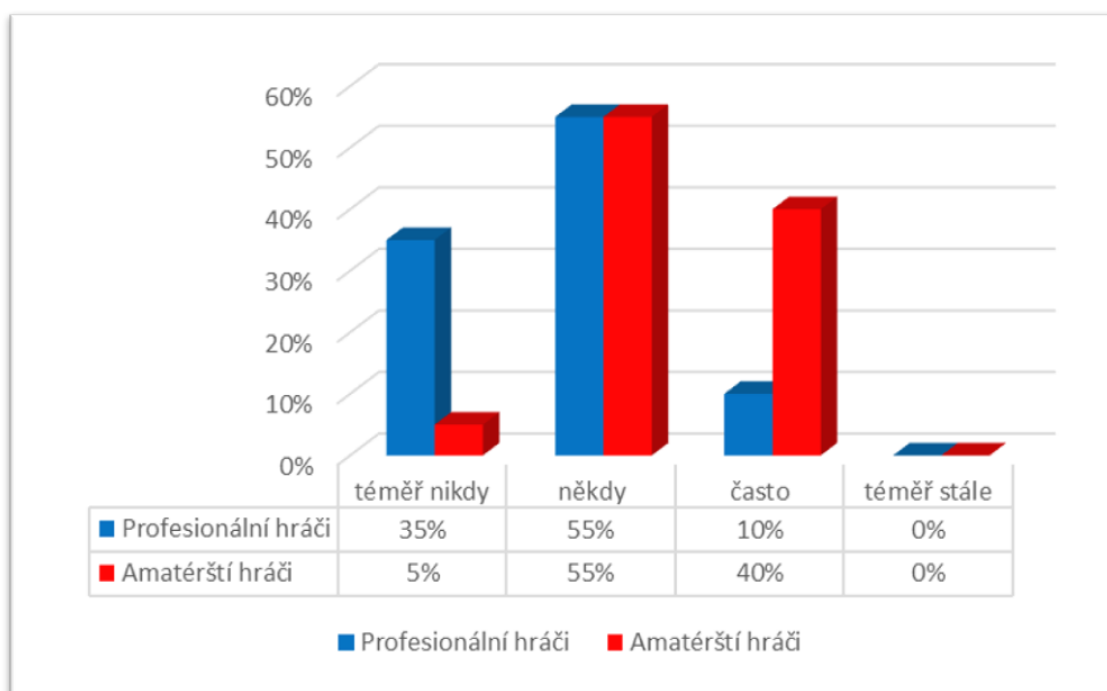
Další otázka se ptá obou skupin hokejistů, jestli si obvykle přejí být tak šťastný, jak se jim zdají ostatní. Amatérští hokejisté se rozdělila na dvě poloviny, kdy jedna označila možnost „téměř nikdy“ a druhá polovina označila možnost „někdy“. Profesionálové své odpovědi rozměnili mezi více odpovědí. Nejčastěji by si někdy přáli být tak šťastný, jak se jim zdají ostatní a to ze 70 %. Zbýlých 30 % rozdělilo své odpovědi mezi možnost „téměř nikdy“ a možnost „často“ a to po 15 %. Žádný z respondentů neoznačil možnost „téměř nikdy“. Z grafu je tedy patrné, že více by si přáli být tak šťastný, jak se jim zdají ostatní profesionální hokejisté než amatérští hokejisté. Profesionální hokej v první hokejové lize není tak dobře finančně ohodnocený, proto tento fakt může hrát roli u této otázky. Amatérští hokejisté pracují a většinou mají více peněz v práci než profesionální hokejisté, kteří navíc mývají smlouvu jen na 10 měsíců a poté musí chodit na brigády. Proto si myslím že tento fakt mohl hodně ovlivnit odpovědi respondentů (graf 24).



Graf 24

Vyhodnocení otázky č. 24 Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní

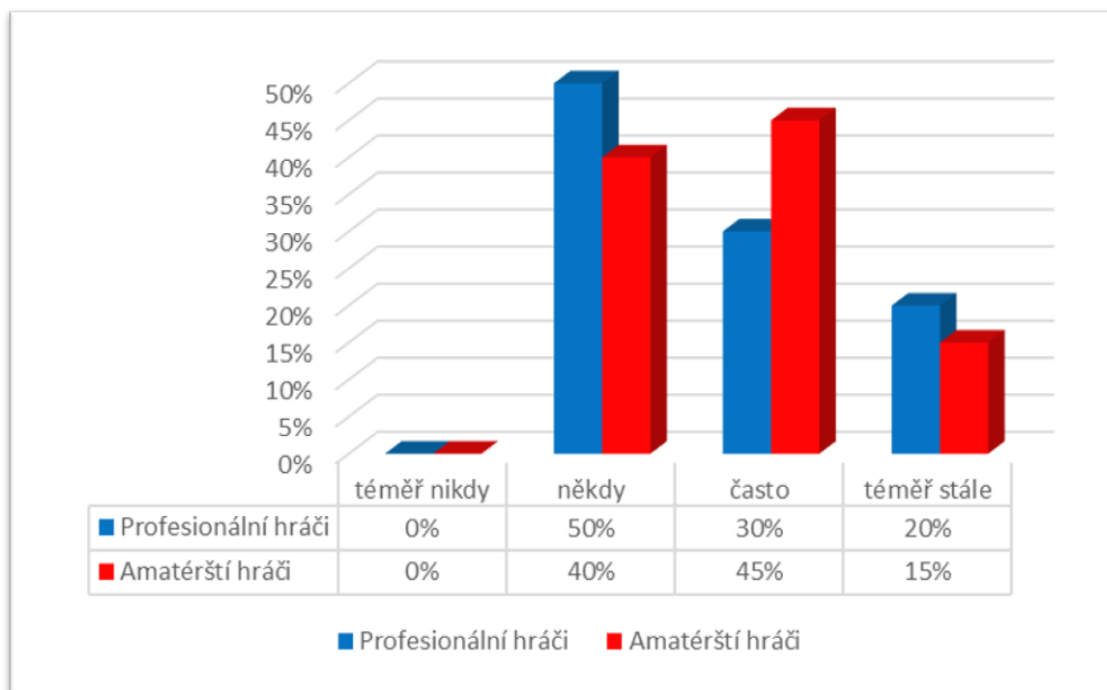
Rychlé rozhodování je jeden z klíčových faktorů ve sportu a v ledním hokeji obzvlášť. Otázka č. 25 se ptá respondentů, jestli často doplácí na to, že se nedovedou dost rychle rozhodnout. 35 % profesionálních hokejistů téměř nikdy nemá problém s rozhodováním. Možnost „často“ zvolilo 10 % profesionálních hokejistů a 55 % a taky nejčastěji zvolili možnost „někdy“. Jenom 5 % amatérských hokejistů označilo možnost „téměř nikdy“. Někdy na nerozhodnost doplácí 55 % amatérských hokejistů a často na nerozhodnost doplácí 40 % amatérských hokejistů. Větší problémy se rychle rozhodnout, podle odpovědí mají amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům. Často je totiž jedním z faktorů dostat se do profesionálního hokeje rychlost rozhodování. Tyto detaily rozhodují, a je to vidět i na odpovědích respondentů (graf 25).



Graf 25

Vyhodnocení otázky č. 25 Často doplácím na to, že se nedovedu dost rychle rozhodnout

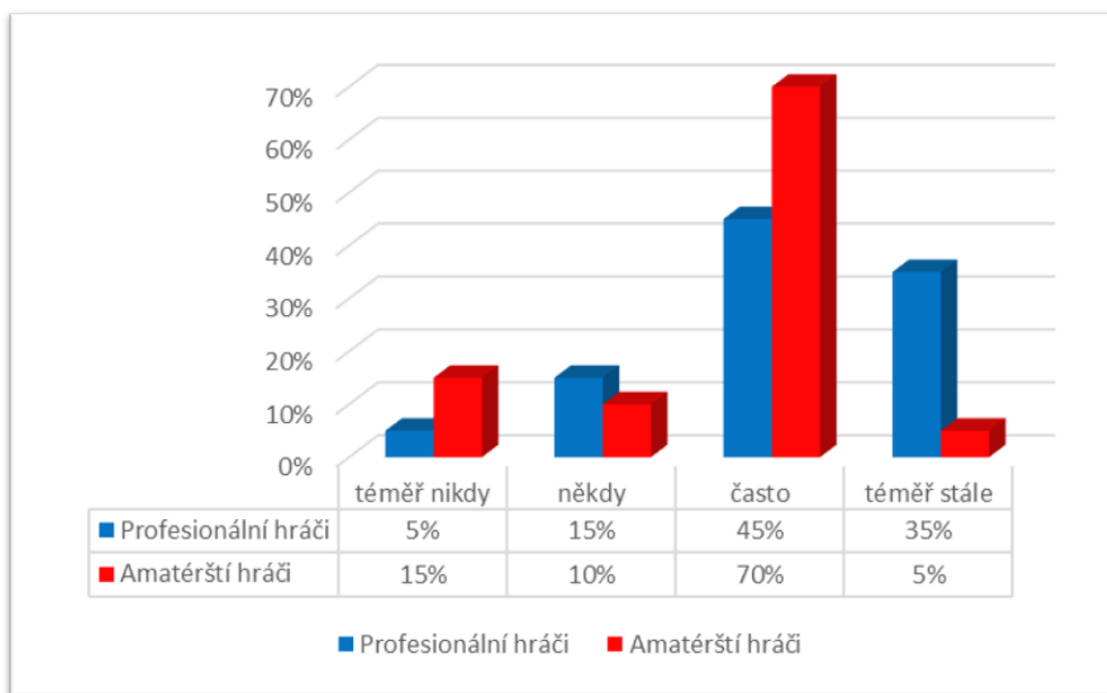
Odpočinek je velice důležitý v podání kvalitního sportovního výkonu, ale hraje to i důležitou roli v osobním životě. A to, jak jsou respondenti odpočatí zjišťuje další otázka v dotazníku. Polovina profesionálních hokejistů se někdy cítí odpočato a často odpočato se cítí 30 % profesionálních hokejistů. Jen 20 % profesionálních hokejistů se téměř stále cítí odpočato. U amatérských hokejistů byla nejčastější odpověď možnost „často“ a to ze 45 %. Někdy odpočato se cítí 40 % a téměř stále odpočato se cítí 15 % amatérských hokejistů. Z grafu je vidět že obě skupiny se cítí skoro stejně, ale o trochu více odpočatí se přeci jen cítí amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům (graf 26).



Graf 26

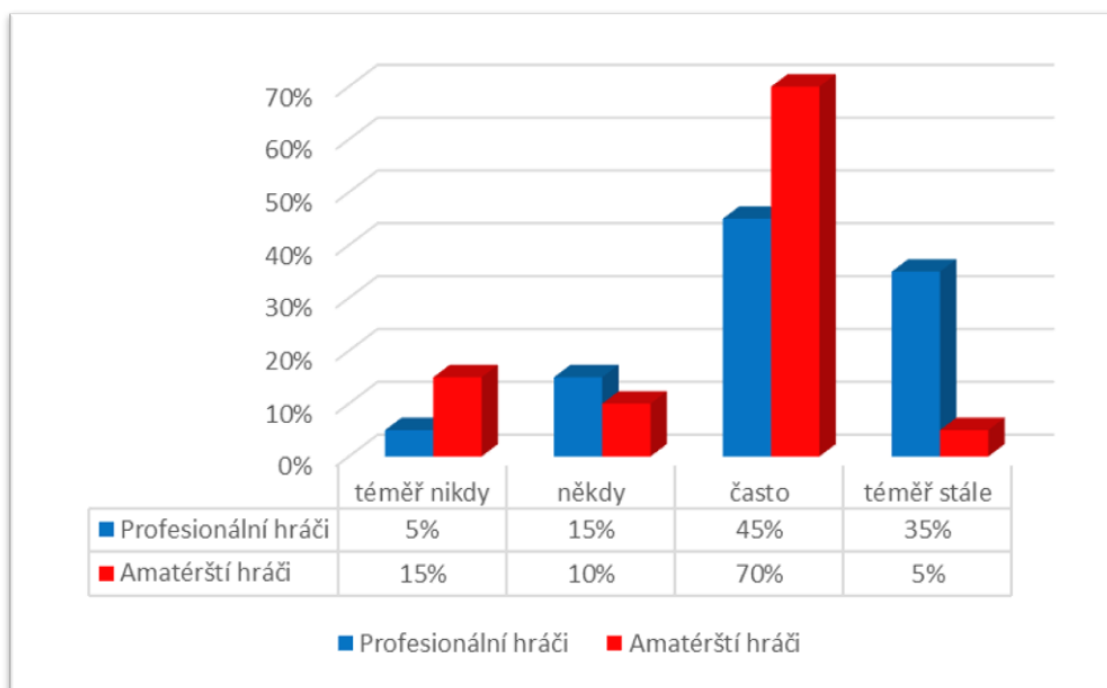
Vyhodnocení otázky č. 26 Cítím se odpočatý, svěží

Otázky č. 27 a č. 39 jsou si velmi podobné, a je to vidět i z odpovědí v dotazníku které vyšli totožné. V první otázce se ptám, jestli jsou respondenti obvykle klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit, a ve druhé jen jestli jsou vyrovnaný člověk. Pod pojmem vyrovnanost si můžeme představit klid, stabilitu a schopnost vhodně řídit veškeré své emoce. Pokud je sportovec vyrovnaný, dokáže se lépe soustředit na úkoly a svůj sportovní výkon. První byla možnost „téměř nikdy“ kde takto odpovědělo 5 % profesionálních hokejistů a 15 % amatérských hokejistů. Druhá byla možnost „někdy“ a tuto odpověď zvolilo 15 % profesionálních hokejistů a 10 % amatérských hokejistů. Třetí a také nejčastěji označená možnost byla odpověď „často“. Tu označilo 45 % profesionálních hokejistů a 70 % amatérských hokejistů. Poslední možnost byla „téměř stále“, kterou značilo 35 % profesionálních hokejistů a jen 5 % amatérských hokejistů. Z grafů je vidět, že více vyrovnaní jsou profesionální hokejisté oproti amatérským hokejistům. Vyrovnaný člověk se pozná že má v životě pořádek, a tím že profesionální hokejisté nemají tolik věcí k řešení oproti amatérským hokejistům, tak tento fakt nahrává k výsledkům těchto dvou otázek (graf 27,28).



Graf 27

Vyhodnocení otázky č. 27 Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit

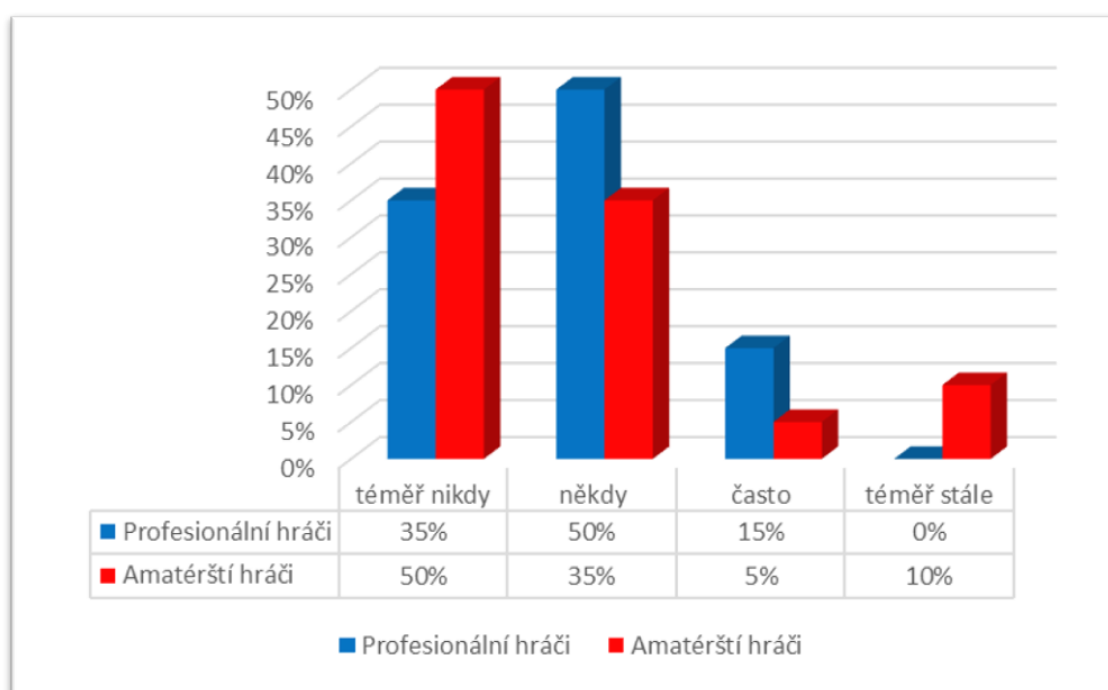


Graf 28

Vyhodnocení otázky č. 38 Jsem vyrovnaný člověk

Jako další jsem se respondentů zeptal, jestli se jim těžkosti hromadí natolik, že je nedokážou překonat. Vypořádávat se s těžkostmi, je důležité, aby sportovec mohl jít do zápasu s čistou hlavou a soustředit se jen na svůj výkon. S čistou hlavou bez těžkosti

chodí do zápasu obvykle polovina amatérských hokejistů a 35 % profesionálních hokejistů. Někdy takto chodí do zápasů polovina profesionálních hokejistů a 35 % amatérských hokejistů. Často pocituje těžkosti 15 % profesionálních hokejistů a jen 5 % amatérských hokejistů. Žádný profesionální hokejista neoznačil odpověď „téměř stále“ ale tuto možnost dalo 10 % amatérských hokejistů. Lépe se s těžkostmi vypořádávají profesionální hokejisté oproti amatérským hokejistům. To může být způsobeno faktem, že profesionální hokejisté se soustředí čistě na hokej, a kromě soukromého života nemusí nic jiného řešit, oproti amatérským hokejistům, kteří řeší práci, rodinu a poté ještě hokej a nahromadí se jim těžkostí více, než dokáží překonat (graf 29).

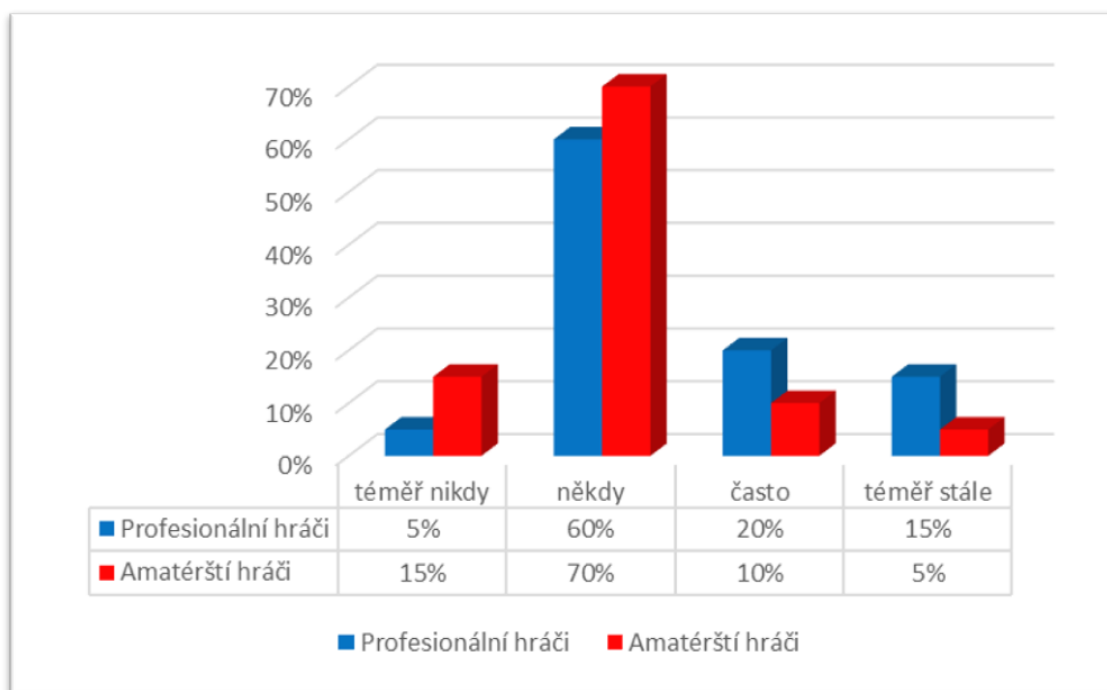


Graf 29

Vyhodnocení otázky č. 28 Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat

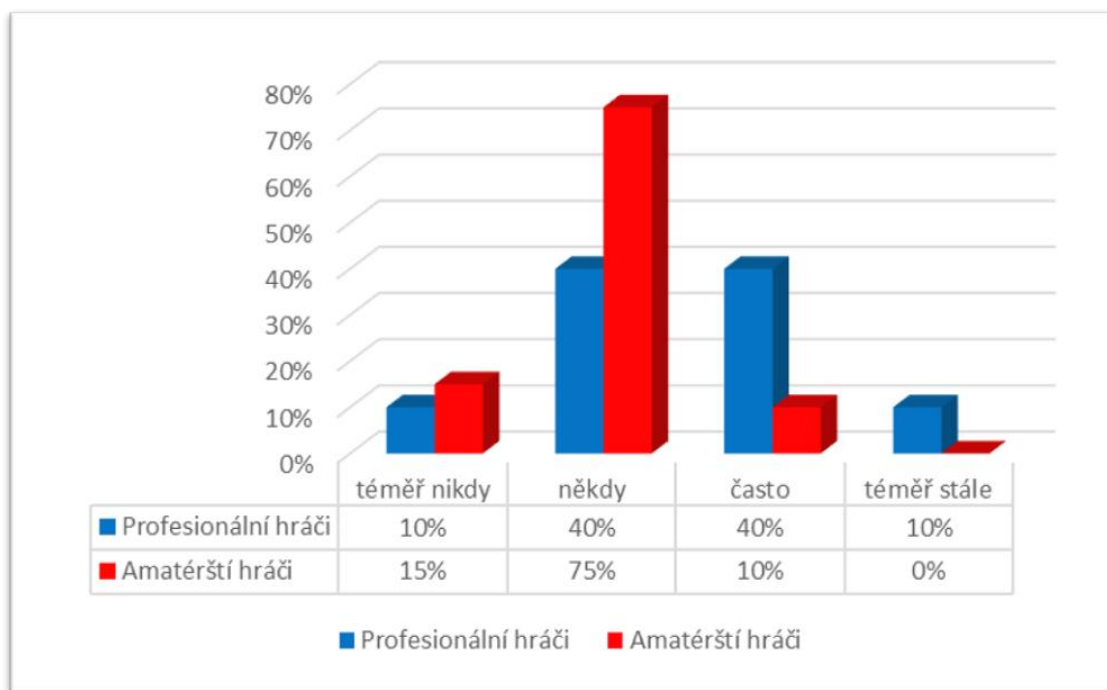
Lední hokej je týmový sport, kde jde hlavně o zábavu ze hry. Proto by neměl být důvod se příliš trápit z podaného výkonu nebo z prohry týmu. Následující dvě otázky v dotazníku zjišťovali, zda se hráči příliš trápí pro věci, které nejsou ve skutečnosti tak důležité a zda mají hráči často sklon brát věci příliš vážně. Odpovědi na obě otázky jsou velmi podobné. Nejčastější odpovědí na obě otázky u obou skupin byla možnost „někdy“. Profesionální hokejisté ji u otázky č. 29 označili z 60 %, a u otázky č. 31 z 40 % a amatérští hokejisté ji u otázky č. 29 označili ze 70 %, a u otázky č. 31 ze 75 %. Možnost „často“ u otázky č. 29 zvolilo 20 % profesionálních hokejistů a u otázky č. 31

to bylo 40 %. Amatérští hokejisté možnost „často“ zvolilo shodně po 10 % u obou otázek. Téměř nikdy se tímto pocitem nezabývá 5 %, respektive 10 % profesionálních hokejistů a 15 % amatérských hokejistů. Téměř stále se tímto pocitem zabývá 15 %, respektive 10 % profesionálních hokejistů a 5 % amatérských hokejistů. Žádný amatérský hokejista neoznačil možnost téměř stále u otázky č. 31. Je vidět, že méně se trápí a berou věci vážně amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům, zde si myslím že jde spíše o individuální povahu a nezáleží jestli je někdo profesionální sportovec nebo není, ale i tak je zajímavý výsledek těchto dvou otázek (graf 30,31).



Graf 30

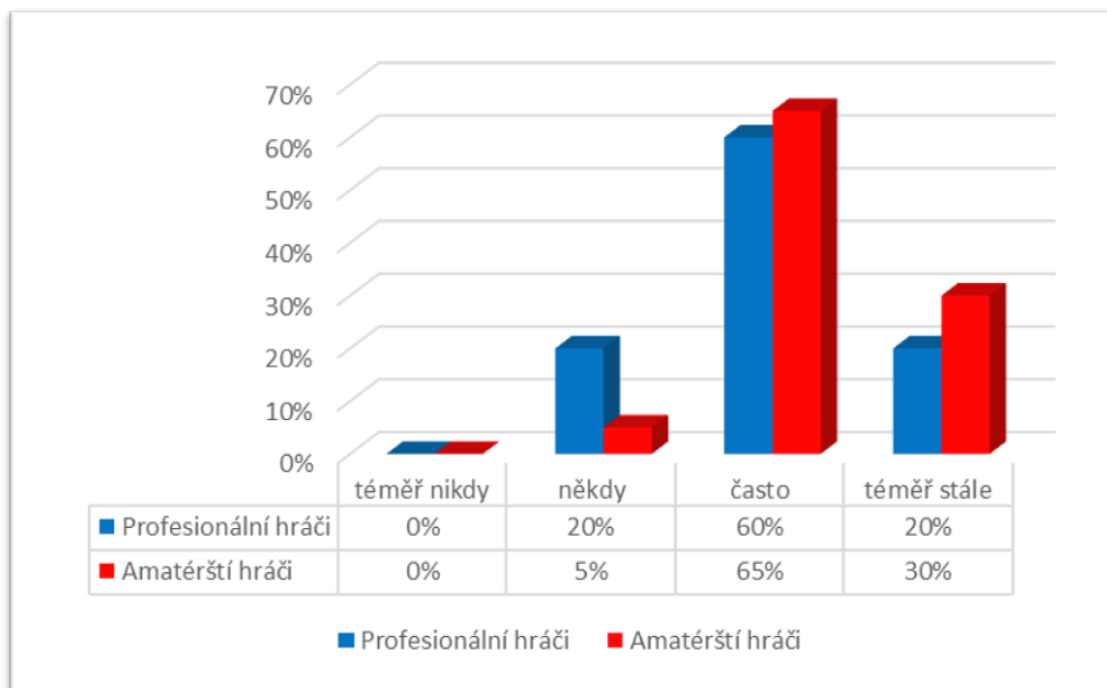
Vyhodnocení otázky č. 29 Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité



Graf 31

Vyhodnocení otázky č. 31 Často mám sklon brát věci příliš vážně

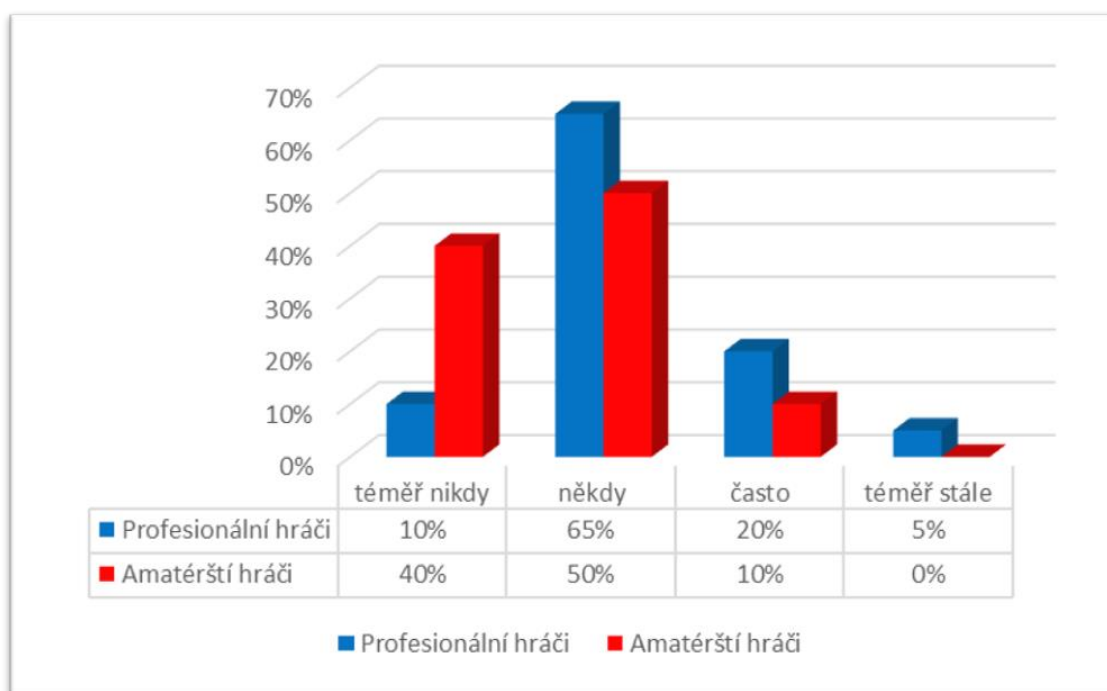
Další otázka v dotazníku se ptá, jestli jsou respondenti obvykle šťastní. Pocit štěstí je důležitý jak ve sportovním ale hlavně v osobním životě. Podle odpovědí můžeme vidět, že nějaký pocit štěstí zažívají všichni respondenti, protože nikdo neoznačil možnost „téměř nikdy“. Nejčastější odpovědí u obou skupin byla možnost „často“ a to 60 % u profesionálních hokejistů a 65 % u amatérských hokejistů. Téměř stále šťastný se cítí 20 % profesionálních hokejistů a 30 % amatérských hokejistů a jen někdy se takto cítí 20 % profesionálních hokejistů a 5 % amatérských hokejistů. Z grafu je tedy jasné, že více šťastní jsou amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům. Zde si myslím je těžké najít souvislost, proč jsou amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům, ale může to být určitě finančním ohodnocením které v první české hokejové lize není na vysoké úrovni a většina amatérských hokejistů si v práci nebo v kombinaci práce – hokej vydělají více peněz než profesionální hokejisté (graf 32).



Graf 32

Vyhodnocení otázky č. 30 Jsem šťastný

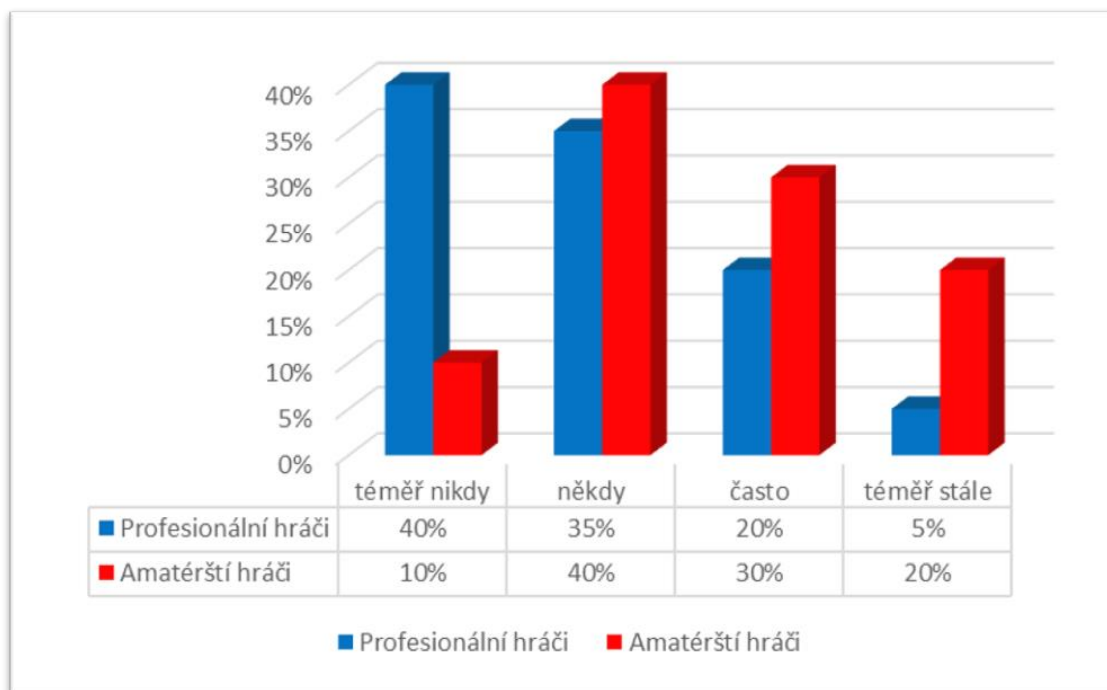
Sebedůvěra je ve sportu velmi důležitá. Znamená to, že sportovec věří ve své schopnosti, dovednosti a v sebe samotného. Když má sportovec vysokou míru sebedůvěry, věří ve své dovednosti a schopnosti, tak pak bývá více motivován, a to může vést k lepším výsledkům. Sportovec, co si více věří, bývá odolnější vůči případným neúspěchům. Další otázkou jsem u hráčů zjišťoval, jak často sebedůvěra respondentům chybí. Nejčastější odpovědi u obou skupin byla možnost „někdy“ a to z 65 % u profesionálních hokejistů a z 50 % u amatérských hokejistů. Téměř nikdy nechybí sebedůvěra 10 % profesionálních hokejistů a dokonce 40 % amatérských hokejistů. Často chybí sebedůvěra 20 % profesionálních hokejistů a 10 % amatérských hokejistů. Jen 5 % profesionálních hokejistů chybí sebedůvěra téměř stále a žádný amatérský hokejista tuto možnost nezvolil. Je tedy jasné, že větší sebedůvěru mají amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům. Zde oproti otázce č. 11 kde jsme se ptali, jestli si hokejisté před utkáním věří, vyšli lépe amatérští hokejisté. To ukazuje že před utkáním mají větší sebedůvěru profesionální hokejisté, ale amatéři jí mají obvykle vyšší i když není zrovna před utkáním (graf 33).



Graf 33

Vyhodnocení otázky č. 32 Chybí mi sebedůvěra

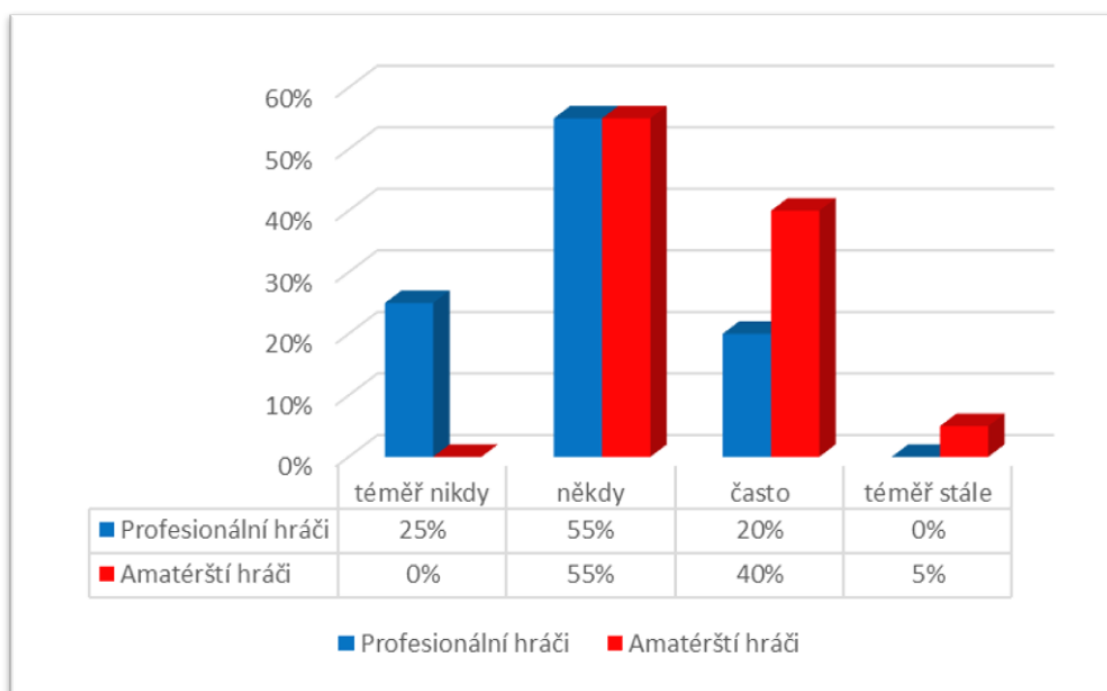
Otázka č. 33 zjišťuje, jestli se obvykle respondenti cítí bezstarostně. Profesionální hokejisté nejčastěji označili možnost „téměř nikdy“ a to ze 40 %, a tuto možnost označilo jen 10 % amatérských hokejistů. Jen 5 % profesionálních hokejistů a 20 % amatérských hokejistů se téměř stále cítí bezstarostně. Amatérští hokejisté nejčastěji označili možnost „někdy“ a to ze 40 % a tuto možnost zvolilo 35 % profesionálních hokejistů. Možnost „často“ zvolilo 20 % profesionálních hokejistů a 30 % amatérských hokejistů. Více bezstarostně se podle odpovědí cítí amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům. Zde si myslím znovu hrají finance. Profesionální hokejisté v první české hokejové lize žijí většinou jak se říká „z ruky do huby“ s výhledem že budou hrát dobře a dostanou se do vyšší soutěže. Tento fakt může mít velký vliv na jejich starosti kdy oproti amatérským hokejistům řeší každou korunu (graf 34).



Graf 34

Vyhodnocení otázky č. 33 Obvykle jsem bezstarostný

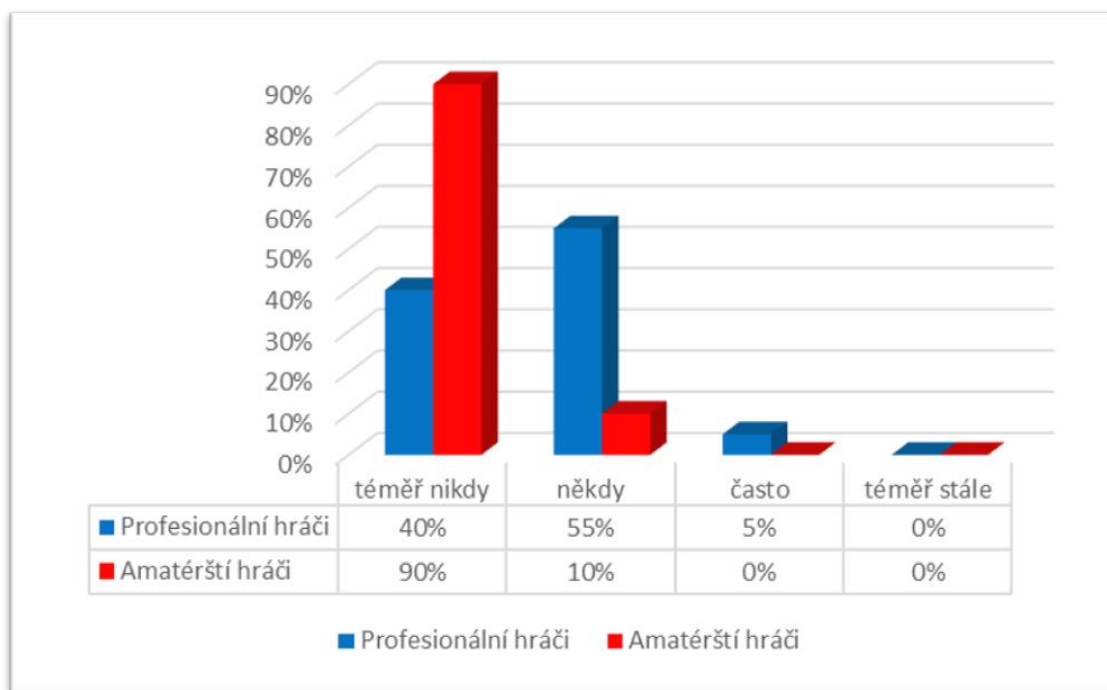
Každý sportovec se ve své kariéře dostane do kritické situace. Většinou se jedná o nepříjemné situace, ale většinou to sportovce posune, hlavně po mentální stránce. Další otázka v dotazníku se ptá, jestli se respondenti obvykle snaží vyhýbat kritickým situacím. Nejčastější byla u obou skupin odpověď „někdy“ a to shodně 55 %. Téměř nikdy se nevyhýbá kritickým situacím 25 % profesionálních hokejistů, ale ani jeden amatérský hokejista. Naopak téměř stále se vyhýbá 5 % amatérských hokejistů ale ani jeden profesionální hokejista. Možnost „často“ označilo 20 % profesionálních hokejistů a 40 % amatérských hokejistů. Je tedy jasné, že více se snaží vyhýbat kritickým situacím amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům (graf 35).



Graf 35

Vyhodnocení otázky č. 34 Snažím se vyhybat kritickým situacím

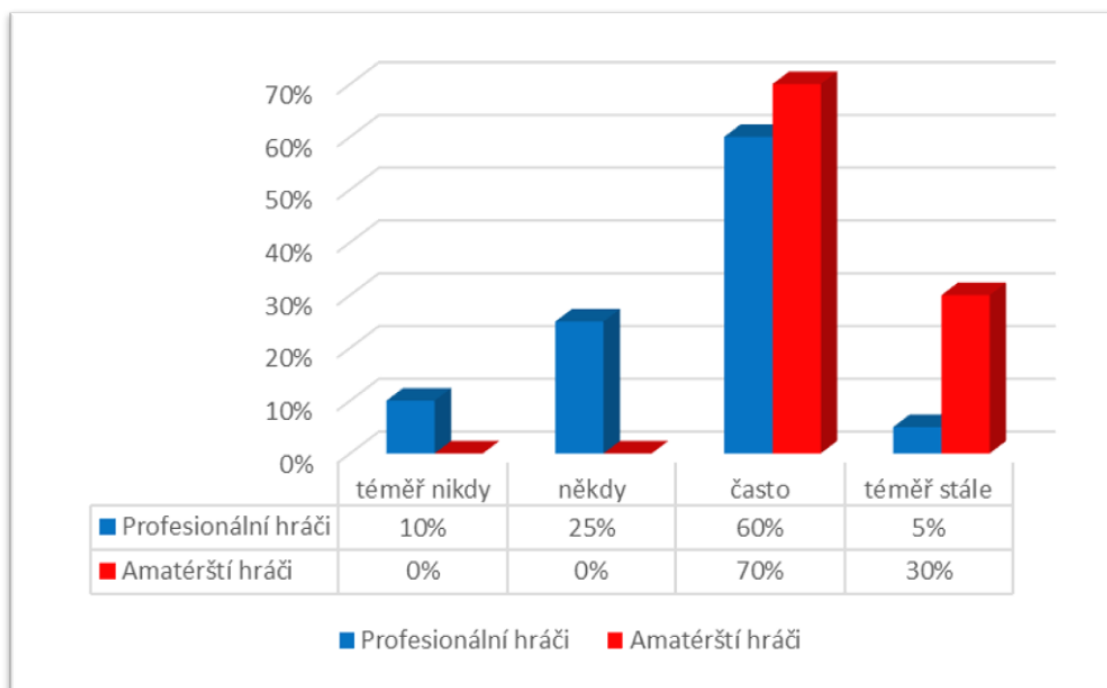
Další otázka v dotazníku se ptá respondentů, jestli mívají pocit beznaděje. Tento pocit hodně zpomaluje kariérní růst sportovce, ale jak můžeme vidět to se netýká respondentů, protože 40 % profesionálních hokejistů a dokonce 90 % amatérských hokejistů tento pocit beznaděje téměř nikdy nemívají. Někdy tento pocit mívá 55 % profesionálních hokejistů a 10 % amatérských hokejistů. Jen 5 % profesionálních hokejistů často mívá pocit beznaděje. Možnost „téměř nikdy“ nezvolil ani jeden z respondentů. Z výsledků vyplynulo, že profesionální hokejisté mívají větší pocit beznaděje než amatérští hokejisté. U této otázky může výsledek ovlivnit jako u otázky č. 33 finance a jejich životní situace (graf 36).



Graf 36

Vyhodnocení otázky č. 35 Mívám pocit beznaděje

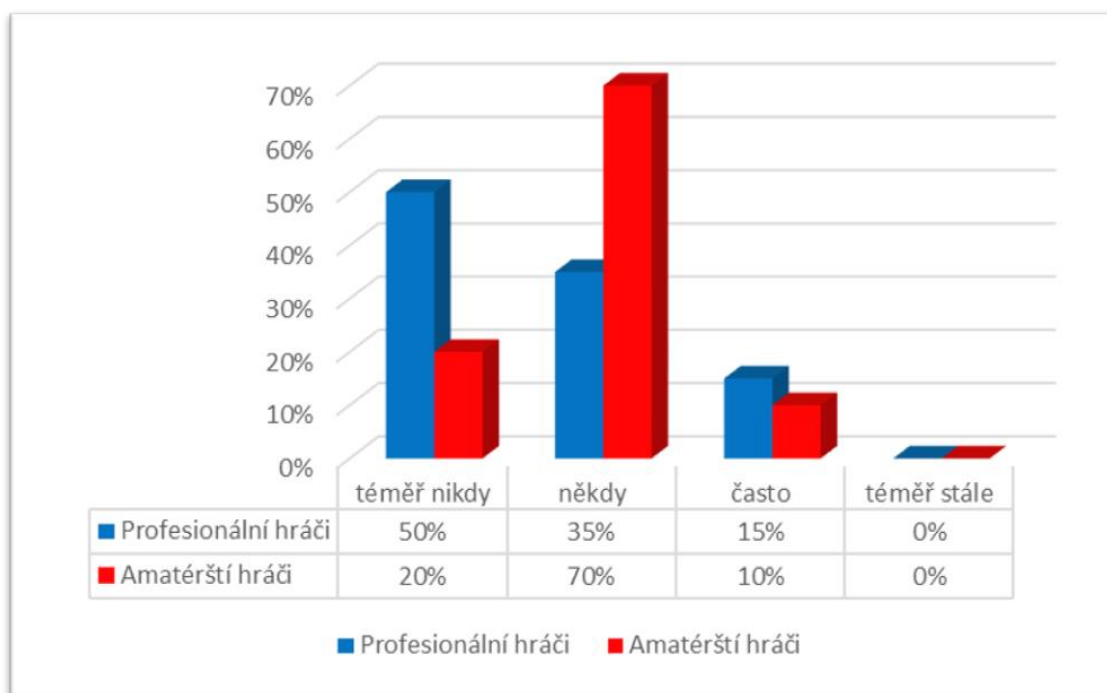
Pocit spokojenost má velký vliv na naše mentální zdraví a na tento stav se ptá další otázka v dotazníku. Nejčastěji obě skupiny označili možnost „často“. Profesionální hokejisté ze 60 % a amatérští hokejisté dokonce ze 70 %. Téměř stále se cítí spokojeno jen 5 % profesionálních hokejistů a 30 % amatérských hokejistů. Možnosti „téměř nikdy“ a „někdy“ neoznačil ani jeden amatérský hokejista, ale profesionální hokejisté rozdělili své odpovědi mezi tyto možnosti po 10 % a 25 %. Můžeme vidět, že více spokojený se cítí amatérští hokejisté oproti profesionálním hokejistům, a to velkým rozdílem (graf 37).



Graf 37

Vyhodnocení otázky č. 36 Jsem spokojený

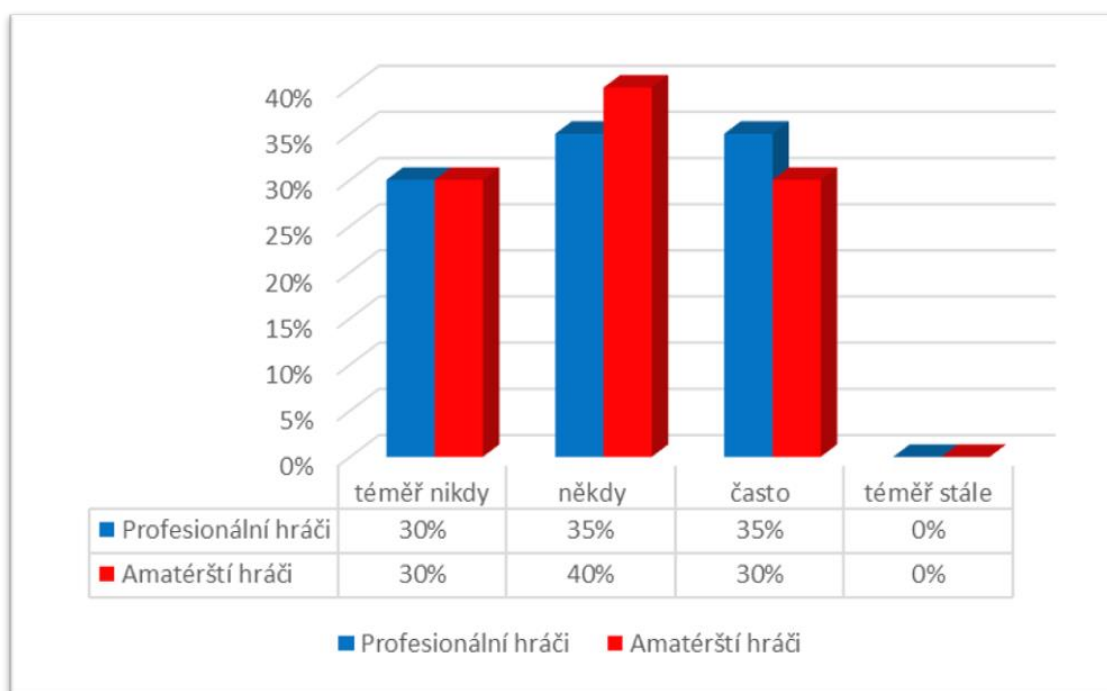
Všechny lidi ať sportovce nebo nesportovce napadne bezvýznamná myšlenka, která je se jim stále honí hlavou a zneklidňuje je. Jde o to, jak se s touto myšlenkou daný jedinec popere a aby se mu to nestávalo často, a na to se ptá další otázka v dotazníku. Žádnému respondentovi se to nestává téměř stále a odpověď „často“ označilo jen 15 % profesionálních hokejistů a 10 % amatérských hokejistů. Nejčastěji amatérští hokejisté označili možnost „někdy“ a to 70 % a zbylých 20 % označilo možnost „téměř nikdy“. Polovinu profesionálních hokejistů téměř nikdy nenapadne bezvýznamná myšlenka a dalších 35 % jen někdy tato myšlenka napadne. Z výsledků můžeme říct, že s bezvýznamnými myšlenkami se lépe popasují profesionální hokejisté oproti amatérským hokejistům (graf 38).



Graf 38

Vyhodnocení otázky č. 37 Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě

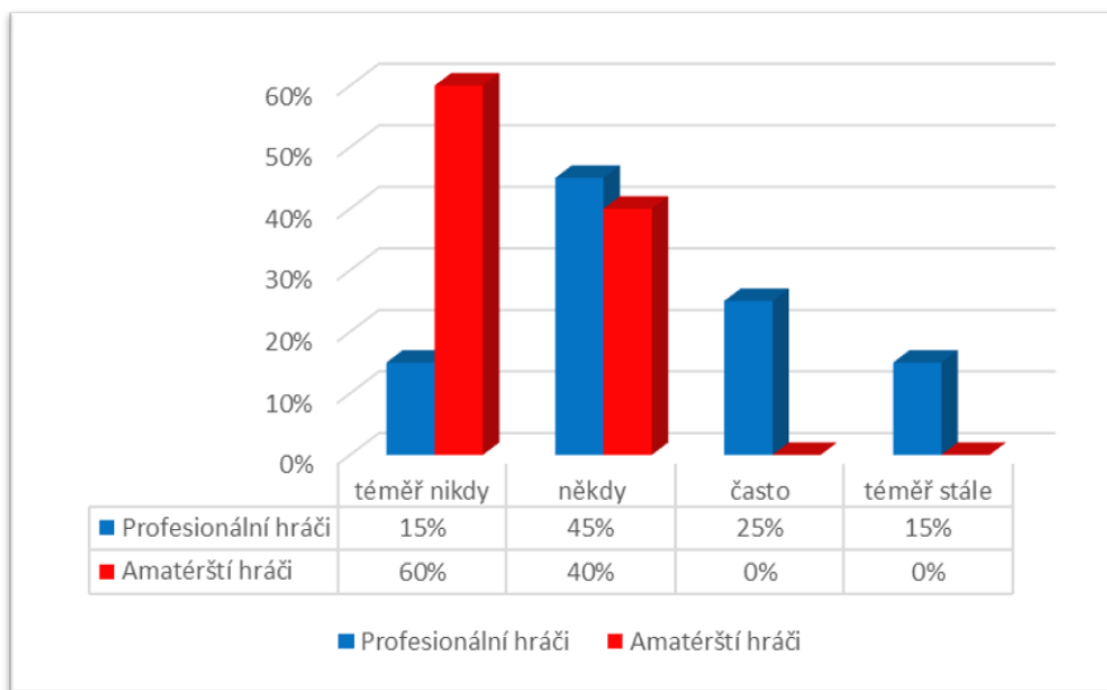
V otázce č. 38 se ptáme, jestli se respondenti pocitu zklamání většinou nemohou dlouho zbavit. V každé sportovní kariéře jsou vzestupy a pády a k těm patří i pocit zklamání z prohry nebo neúspěchu. Pro každého cílevědomého sportovce je ale důležité se tímto pocitem dlouho nezabývat a pokračovat v kariéře dál. Nikdo z respondentů neoznačil možnost „téměř stále“. Ostatní odpovědi jsou velmi podobné, kdy možnost „téměř nikdy“ dali shodně obě skupiny po 30 %. Možnost „někdy“ označilo 35 % profesionálních hokejistů a 40 % amatérských hokejistů. U možnosti „často“ si obě skupiny procenta prohodili, respektive profesionální hokejisté jí zvolili z 40 % a amatérští hokejisté ze 35 %. Z výsledků můžeme vidět, že výsledky jsou velmi vyrovnané, ale o trochu hůře se s pocitem zklamání perou a nemohou se ho zbavit profesionální hokejisté oproti amatérským hokejistům (graf 39).



Graf 39

Vyhodnocení otázky č. 38 Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit

V poslední otázce našeho dotazníku STAI X-2 se měli respondenti zamyslet nad jejich celkovou situací a zhodnotit, jak často se jich zmocňuje napětí a neklid. Nikdo z amatérských hokejistů neoznačil možnost „téměř stále“ a „často“, což se nedá říct o profesionálních hokejstech kteří své odpovědi rozdělili mezi tyto možnosti po 15 %, respektive 25 %. Nejčastější odpovědí u profesionálních hokejistů byla možnost „někdy“ a to 45 %, a tuto možnost zvolilo i 40 % amatérských hokejistů. Téměř nikdy takto neuvažuje 15 % profesionálních hokejistů a dokonce 60 % amatérských hokejistů. Z grafu je poměrně jasné, že když amatérští hokejisté uvažují o své celkové situaci, tak se jich mnohem méně zmocňuje napětí a neklid oproti profesionálním hokejistům. Zde si myslím že velkou roli hrají finance, a strach o budoucnost. Jestli je po sezoně nevyhodí z klubu nebo jestli nedostanou lepší nabídku. Tyto fakty mohou hrát velkou roli u profesionálních hokejistů, a proto tento pocit cítí více (graf 40).



Graf 40

Vyhodnocení otázky č. 40 Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid

Výsledky této práce jsou limitováni úrovní soutěží, kdy profesionální hokejisté hrají „jen“ první českou hokejovou soutěž a ta není tak kvalitní a finančně zajímavá jako česká extraliga ledního hokeje. Mezi limity provedeného výzkumu lze zařadit také velikost výzkumu, i když 40 respondentů není málo, při větším vzorku by výsledky byli důvěryhodnější. Pro případné další výzkumné šetření, by proto mohlo být osloveno více hokejistů z lepší soutěže a z více klubů, aby byl vidět větší výkonnostní rozdíl a výsledky byli důvěryhodnější.

6 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak stresové vlivy působí na hokejisty a popsat odlišnosti ve zvládání stresových situací před utkáním a při tréninku z pohledu profesionálních a amatérských hokejistů. Pomocí dotazníkové metody jsme odpověděli na položené vědecké otázky a podařilo se nám tak splnit cíl práce.

Práce je rozdělena na dvě části, a to na část teoretickou a praktickou. Nejprve jsme se v teoretické části zabývali pojmy a informacemi k našemu tématu práce. Na začátku byl čtenář seznámen se sportem a jeho rozdělením. Následně byl rozebrán pojem osobnost a s ním související témata. Poté došlo k seznámení s několika pojmy, které mají vliv na sportovní výkon, jako jsou emoce, motivace a stres. V praktické části bylo provedeno výzkumné šetření dotazníkového typu, konkrétně pomocí standardizovaného dotazníku STAI, který se skládá z částí STAI-X1 a STAI-X2. První část dotazníku zjišťovala míru aktuální úzkosti hokejistů neboli úzkost těsně před hokejovým utkáním. Stupnice aktuální úzkosti byla rozdělena do třech stupňů, a to na stupeň nízký, střední a vysoký. Druhá část dotazníku zjišťovala obecné sklony k úzkosti v dosavadním průběhu života, konkrétně tedy, jak se hokejisté obvykle cítí při běžných trénincích. Pro vyplnění tohoto dotazníku byly osloveni hokejisté ze dvou amatérských klubů, konkrétně TJ Lokomotiva Veselí nad Lužnicí a HC Tábor a ze dvou profesionálních klubů, konkrétně HC Dukla Jihlava a HC Zubr Přerov. Hokejisté byli rozděleni podle úrovně soutěží, které jejich kluby hrají. Po získání potřebných dat došlo k následnému vyhodnocení a porovnání získaných výsledků z dotazníků, které byly převedeny do potřebných sloupcových grafů a tabulky. Tyto výsledky posloužily k vytvoření závěru práce a zodpovězení vědeckých otázek, které byly celkem čtyři.

Ve vědecké otázce č. 1 bylo předpokládáno, že se před závodem profesionální hokejisté více obávají neúspěchu než amatérští hokejisté. Tato vědecká otázka byla vyhodnocena pomocí otázek č. 7 a 17. Výsledek odpovědí na tyto otázky potvrdil náš předpoklad. Druhá vědecká otázka zkoumala, zda profesionální hokejisté mají před utkáním větší sebedůvěru než amatérští hokejisté. Díky výsledkům otázek č. 2 a č. 11, můžeme potvrdit, že více důvěřuje ve své dovednosti a schopnost profesionální hokejisté. Třetí vědecká otázka věnovala pozornost, zda se profesionální hokejisté vypořádávají lépe s pocitem zklamání než amatérští hokejisté. Na základě výsledku grafu č. 39, lze ona tuto otázku odpovědět, že se lépe s pocitem zklamání vyrovnávají

profesionální hokejisté, i když výsledky byli poměrně vyrovnané. Poslední, čtvrtá vědecká otázka zkoumala, za pociťují profesionální hokejisté před utkáním větší úzkost než amatérští hokejisté. Na tuto otázku byla odpověď získána díky kompletnímu dotazníku STAI-X1. Pomocí tohoto dotazníku se naše očekávání nepotvrdila, protože obě skupiny hokejistů jsou ve stejné stupni úzkosti.

Výzkumné šetření prokázalo díky dotazníkové metodě, že profesionální ani amatérští hokejisté nemají větší sklony k pocitům úzkosti. Obvykle nepociťují větší míru úzkosti, a to ani při trénincích, kde tráví několik hodin týdně. Toto zjištění bylo potvrzeno v první části dotazníku, kde se ukázalo že úzkost pociťují před utkáním profesionální i amatérští hokejisté, a to ve středním stupni úzkosti. Lze tvrdit že obě skupiny hokejistů dokážou zvládat své stresové situace, a to relativně dobře.

Odpovědi na otázky v dotazníku mohlo ovlivnit několik vnitřních a vnějších faktorů, které se mohou lišit před každým zápasem. Mezi vnější faktory, které hokejisty ovlivňují patří například jestli hrají na domácím nebo na venkovním hřišti, kvalita soupeře nebo velikost kluziště. Naopak mezi vnitřní faktory se řadí například aktuální zdravotní stav. K výzkumnému šetření docházelo na začátku hokejové sezóny, kdy jsou všichni natěšení a před domácím zápasem v každém klubu, kde každý dobře zná prostředí, takže i tento fakt mohl trochu ovlivnit výsledky

Výsledky této bakalářské práce může pomoci trenérům z oslovených klubů, ale také ostatním trenérům z obou kategorií. Může jim ukázat, jak jejich kategorie zvládá stres před utkáním, a jestli se na tuto často zanedbávanou část hokejového výkonu zaměřit. Kromě fyzické přípravy je důležitá i psychická příprava, která může výrazně ovlivnit výkony hokejistů, a to jak v tréninku, tak i v zápase. V profesionálních klubech by se měli na tuto složku více zaměřit a najmout si mentální kouče, kteří jsou dnes už běžnou součástí profesionálního sportu.

Referenční seznam literatury

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem J. D., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Bartůňková, S. (2013). *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. Univerzita Karlova.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada.
- Cungi Ch. (2001). *Jak zvládat stres*. Portál.
- Fox, K. R. (2000). *Self-esteem, self-perceptions and exercise*. International Journal Sport Psychology.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Karolinum.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Olympia.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Grada.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Olympia.
- Kostka, V., Bukač, L., & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Grada.
- Milivojević, Z. (1999). *Emocije. Psyhoterapija i razumevanje emocija*. Prometej.
- Müllner, J., Ruisel, I., & Farkaš, G. (1980). *Príručka pre administráciu, interpretáciu a vyhodnocovanie dotazníka na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Academia.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Triton.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.
- Selye H. (1956). *Le stress de la vie*. Gallimard.
- Slepička P., Hošek, V & Hátlová B. (2020) *Psychologie sportu*. Univerzita Karlova.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Karolinum.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Pedagogická fakulta.
- Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II*. Grada.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Karolinum.
- Zášková H. (2021). *Základy psychologie*. Zdravotně sociální fakulta.

Seznam příloh

Titulní strana dotazníku STAI

STAI X-1

Instrukce:

Níže je uvedena řada výrazů, které lidé používají, když chtějí popsat svoje pocity. Přečtete si každé z těchto tvrzení a označte je příslušným číslem, které by vystihovalo, jak se cítíte právě nyní, tzn. v tomto momentě. Neexistuje správná nebo špatná odpověď. Proto není třeba se příliš zdržovat jednotlivými body, ale jednoduše označit to, co nejvíce vystihuje Vaše současné pocity.

Jak se cítíte právě teď

	vůbec ne	trochu	značně	silně
	1	2	3	4
1. Jsem klidný	1	2	3	4
2. Mám pocit jistoty	1	2	3	4
3. Mám pocit napětí	1	2	3	4
4. Pociťuji lítost	1	2	3	4
5. Cítím se dobře	1	2	3	4
6. Jsem vzrušený	1	2	3	4
7. Bojím se neúspěchu	1	2	3	4
8. Cítím se odpočatý	1	2	3	4
9. Cítím úzkost	1	2	3	4
10. Mám pocit pohody	1	2	3	4
11. Věřím si	1	2	3	4
12. Jsem nervózní	1	2	3	4
13. Jsem rozechvělý	1	2	3	4
14. Cítím velké duševní napětí	1	2	3	4
15. Jsem uvolněný	1	2	3	4
16. Jsem spokojený	1	2	3	4
17. Mám obavy	1	2	3	4
18. Cítím se vyčerpaný	1	2	3	4
19. Jsem šťastný	1	2	3	4
20. Mám příjemný pocit	1	2	3	4

Druhá strana dotazníku STAI

STAI X-2

Instrukce:

Označte zatržením příslušného čísla každé tvrzení, které vyjadřuje, jak se cítíte obvykle, to znamená většinou. Opět neexistují správné či špatné odpovědi. Proto se nezdržujte příliš u jednotlivých položek a zatrhněte takovou odpověď, která by vyjadřovala, jak se většinou cítíte.

Jak se obvykle cítíte

	Téměř nikdy 1	někdy 2	často 3	téměř stále 4
21. Mám příjemný pocit	1	2	3	4
22. Rychle se unavím	1	2	3	4
23. Bývá mi do breku	1	2	3	4
24. Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní	1	2	3	4
25. Často doplácím na to, že se nedo- vedu dost rychle rozhodnout	1	2	3	4
26. Cítím se odpočatý, svěží	1	2	3	4
27. Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit	1	2	3	4
28. Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat	1	2	3	4
29. Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité	1	2	3	4
30. Jsem šťastný	1	2	3	4
31. Často mám sklon brát věci příliš vážně	1	2	3	4
32. Chybí mi sebedůvěra	1	2	3	4
33. Obvykle jsem bezstarostný	1	2	3	4
34. Snažím se vyhýbat kritickým situacím	1	2	3	4
35. Mívám pocit beznaděje	1	2	3	4
36. Jsem spokojený	1	2	3	4
37. Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě	1	2	3	4
38. Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit	1	2	3	4
39. Jsem vyrovnaný člověk	1	2	3	4
40. Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid	1	2	3	4