



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

Diplomová práce

Zjištění stresových vlivů u sportovních gymnastek pomocí STAI

Vypracovala: Bc. Lea Laňová

Vedoucí práce: PaedDr. Bago Gustav, 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

Graduation thesis

Finding stress factors of sport gymnasts using STAI method

Author: Bc. Lea Laňová

Supervisor: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Zjištění stresových vlivů u sportovních gymnastek pomocí STAI

Jméno a příjmení autora: Bc. Lea Laňová

Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy pro střední školy (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2023

Abstrakt:

Tato práce se zabývá působením stresových vlivů na výkon sportovních gymnastek z oddílu TJ Merkur České Budějovice. Cílem je zjistit, v jaké míře stres působí, a porovnat rozdíly v jeho vlivu u gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a nižší výkonnostní úrovně. První část práce byla zaměřená na teoretické základy, které jsou relevantní k tématu práce. V druhé, praktické části práce, byl využit standardizovaný dotazník STAI, který poskytl jednotlivé výsledky. Získané výsledky z dotazníkového šetření byly pro lepší přehlednost převedeny do sloupcových grafů. Z uskutečněného výzkumného šetření bylo zjištěno, že jsou na tom se stresem gymnastky obou výkonnostních úrovní poměrně stejně. Dále bylo zjištěno, že v průběhu života nemají značné sklony k úzkosti a během náročné závodní situace pociťují aktuální úzkost gymnastky obou výkonnostních úrovní ve středním stupni. Gymnastky z vybraného oddílu se tedy dokážou se stresovými vlivy vypořádat poměrně dobře.

Klíčová slova: sportovní gymnastika, sportovní výkon, stres, úzkost, motivace

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Finding stress factors of sport gymnasts using STAI method

Author's first name and surname: Bc. Lea Laňová

Field of study: Teaching physical education for secondary schools (single subject)

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

The year of presentation: 2023

Abstract:

This thesis deals with the effects of stress on the performance of female gymnasts from the TJ Merkur České Budějovice club. The goal is to find out the extent to which stress affects performance and to compare the differences in its influence on gymnasts of higher and lower performance levels. The theoretical part of the thesis is focused on the foundations relevant to the topic. In the practical part of the thesis, a standardized STAI questionnaire was used, which provided individual results. The obtained results from the questionnaire survey were converted into column graphs for a better overview. Based on the research conducted, it was found that gymnasts at both performance levels are relatively similar in terms of dealing with stress. Throughout their lives, they do not have significant tendencies towards anxiety and during demanding competition situations, gymnasts at both performance levels experience moderate levels of current anxiety. The gymnasts from the chosen club are able to cope relatively well with stress factors.

Keywords: sport gymnastics, sport performance, stress, anxiety, motivation

Prohlášení

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

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Chtěla bych poděkovat trenérkám a gymnastkám z oddílu TJ Merkur České Budějovice, které byly ochotny se mnou spolupracovat při vyplňování dotazníků. Poděkování patří také vedoucímu diplomové práce panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za ochotné poskytnutí informací, užitečné rady a spolupráci.

Obsah

1 Úvod	8
2 Teoretická východiska	9
2.1 Charakteristika sportu	9
2.1.1 Rozdělení sportu	10
2.2 Charakteristika soutěží	13
2.3 Pojem gymnastika a její význam	13
2.3.1 Charakteristika sportovního výkonu ve sportovní gymnastice	16
2.3.2 Sportovní výkon	17
2.4 Motivace	18
2.4.1 Dělení motivace	18
2.4.2 Motivace ve sportu	19
2.4.3 Motivační struktura sportovce	19
2.4.4 Výkonová motivace	20
2.4.5 Aspirace	21
2.5 Sebedůvěra	22
2.6 Emoce	23
2.6.1 Úzkost a strach	24
2.7 Stres	25
2.7.1 Eustres a distres	26
2.7.2 Stresory a salutory	26
2.7.3 Reagování organismu na stres	29
2.7.4 Strategie zvládání stresových situací	32
2.7.5 Vliv stresu na zdravotní stav jedince	34
2.7.6 Eliminace stresu	35
3 Cíl, úkoly a vědecké otázky	38
3.1 Cíl práce	38
3.2 Úkoly práce	38
3.3 Vědecké otázky	38
4 Metodika	39
4.1 Charakteristika souboru	39
4.2 Design výzkumu	40
4.2.1 Použité metody	40
4.2.2 Sběr dat	41
5 Výsledky	42
6 Diskuse	81
7 Závěr	84
Referenční seznam literatury	87

1 Úvod

Stresové vlivy působící na jedince představují různé situace a podněty, které mohou jedinci zapříčinit pocity stresu a úzkosti. Určitý stupeň stresu vnímá po celý život každý z nás, a to jak při každodenním životě, tak především ve sportu, kde hraje významnou roli. Sport a stres lze považovat za pojmy, které spolu velmi úzce souvisí. Každá sportovní disciplína bývá spojována s určitým výkonem, který se bez stresu neobejde, a proto tyto dva zmíněné pojmy prakticky od sebe nelze oddělit. Optimální míra stresu se ve sportu považuje za přijatelnou z důvodu, že sportovce motivuje a pomáhá mu tak podat vysoký výkon. Sportovec tak v sobě pociťuje jakýsi hnací motor, který se mu snaží pomoci dosáhnout velmi dobrých výsledků. Naopak příliš silný a dlouhodobý stres mívá zpravidla na sportovce negativní dopad, a to jak z hlediska výkonu, který nebude tak vysoký, tak také z hlediska celkového zdraví.

V této diplomové práci jsem se zaměřila na konkrétní sport, kterým je sportovní gymnastika. Hlavním důvodem, proč jsem si vybrala právě tento sport je, že jsem se sportovní gymnastice věnovala aktivně už od dětství. Sportovní gymnastika vyžaduje velmi přesně provedené pohyby, a to nejlépe bez jediné chybičky. Gymnastika tedy představuje náročný sport, který vyžaduje plno hodin věnovaných kvalitnímu tréninku i přípravám na závody, a proto zde má stres svoji určitou roli. Sportovní gymnastika tedy od gymnastů vyžaduje pevnou psychickou odolnost, protože závodní dny mohou být opravdu stresující. Důležitým úkolem je tedy učit sportovce pracovat se stresem, který může mít výrazný vliv na výkon.

Pro toto téma jsem se tedy rozhodla z toho důvodu, že mne zajímalo, jak jsou na tom se stresem a úzkostí ostatní gymnastky. V teoretické části diplomové práce jsem zaměřila především na dva důležité, výše zmíněné pojmy. Prvním je sport, jeho rozdělení a také na charakteristiku a význam sportovní gymnastiky. Druhým významným pojmem, kterému byla věnována pozornost, je stres, jaký má vliv na sportovní výkon, zdravotní stav a pomocí čeho lze stres eliminovat. Samozřejmě byla věnována pozornost nejen výše zmíněným pojmům, ale také motivaci, sebedůvěře a emocím. Při zpracovávání praktické části jsem si zvolila porovnávat gymnastky vyšší a nižší výkonnostní úrovně z oddílu TJ Merkur České Budějovice. Pro zjištění těchto údajů mi v praktické části diplomové práce posloužil standardizovaný dotazník STAI (State – Trait Anxiety Inventory), který má dvě části měřící úzkost a úzkostnost.

2 Teoretická východiska

2.1 Charakteristika sportu

Samotný termín sport vznikl z latinského termínu „disportare“, což znamená bavit se nebo trávit příjemně volný čas, a proto se samotný sport podílí na uspokojování lidských potřeb a zájmů (Demetrovič et al., 1988). Pod tímto termínem je dále možné si představit lidskou aktivitu, která vyvolává fyzickou námahu, dovednost, jinak nazývanou také motorickou koordinaci (Sekot, 2013). Konkrétněji lze tedy sport považovat za dobrovolnou činnost, kterou jedinec provozuje ve svém volném čase a při které je zaměřen na dosahování vysoké sportovní výkonnosti v určitém sportovním odvětví či disciplíně (Choutka, 1998). Sekot (2003, s. 15) definuje sport jako: „Institucionalizovanou pohybovou aktivitu vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“.

Vznik sportu a poté jeho logický vývoj je spjat s konkrétním vývojem společnosti, především s její ekonomickou základnou, kulturou, politickým systémem a dalšími stránkami života společnosti (Choutka, 1988). Přesněji vývoj sportu vždy souvisel se změnami společnosti, kdy na jedné straně na tyto změny sport reaguje a na druhé straně je poté zpětně ovlivňuje (Slepičková, 2005). Choutka (1988) ve své publikaci uvádí, že jádrem sportu jsou historicky vzniklá a rozvinutá sportovní odvětví reprezentovaná určitými sportovními činnostmi. Součástí sportu je dlouhodobá, cílevědomá a plánovitá příprava společně se systémem soutěžení. Probíhá v nich proces tvorby a zprostředkování hodnot sportu (Choutka, 1989). Sport tedy lidem přináší velkou různorodost jak ve svém obsahu, tak i v organizačních formách. Nezahrnuje pouze vítězství a prohru, ale je také především spojen s radostí, zábavou, zdravím či dobrodružstvím (Slepičková, 2005). Sport je neobyčejně rozšířenou činností po celém světě napříč všemi věkovými kategoriemi a svou podstatou a vlivem působí na stále širší vrstvy jedinců (Svoboda, 2000). Ve světě jeho popularita neustále roste a trendy jeho rozvoje zaznamenávají, že lidé sport opravdu potřebují (Choutka, 1988).

Obecně má tedy sport velice společenský charakter. Dá se říci, že je neoddelitelnou součástí společenského života, tedy celého dění a je také odrazem životního způsobu. Sport má mnoho podob, pro některé je to pouze koníček, kterému

se aktivně věnují ve svém volném čase, pro některé je to náplň profesní orientace, a naopak pro někoho jiného může sport představovat formu pasivní zábavy, tedy že sport pouze sleduje jako divák (Slepička, Hátlová, & Hošek, 2006). Velká část lidí považuje sport za velmi důležitou součást svého života, ba někteří si bez něj život nedokáží vůbec představit.

Sportovec

Nejdůležitějším účastníkem sportu je sportovec, který je především jeho tvůrcem a také nositelem. Pokud vykonává sport pouze na rekreační úrovni nebo výkonnostní, pak bývá jeho sportovní role vedlejší a převažují v jeho životě jiné role. Pokud je sportovec zařazen do úrovně vrcholové, pak by jeho role měla spadat k dominujícím. Míra vrozených dispozic jedince hraje ve vývoji sportovce určitou roli, která podmiňuje možnosti výkonnostního růstu a částečně také to, jak velký podíl bude mít sport v životě daného jedince. Vývoj každého sportovce probíhá v neustálém vzájemném působení se sociálním prostředím (Choutka, 1988).

2.1.1 Rozdělení sportu

Sport můžeme rozdělit do několika kategorií a hodnotit z několika hledisek. V každé literatuře se rozdělení sportu od sebe liší. V této práci bude nejprve věnována pozornost nejzákladnějšímu rozdělení, tzn. zda sportovec vykonává individuální či kolektivní sport. Následně bude pozornost přesunuta na rozdělení dle výkonnostní úrovně sportovce.

Individuální a kolektivní sport

Individuální sport

Jak už z názvu může být zřejmé, pojem individuální sport označuje takový druh sportu, kde sportuje a soutěží pouze jeden sportovec, a tím pádem je odkázán pouze sám na sebe. Pozornost je věnována pouze jemu, a tak lze říci, že je na něj vyvíjen poměrně silný tlak. Z tohoto důvodu je možné charakterizovat individuální sport tím, že je z psychického hlediska pro sportovce náročnější. Sportovec by se měl umět vypořádat s různými druhy emocí a stresovými vlivy, které ho během sportu doprovázejí, a to jak v přípravném období, tak i v závodním. Individuální sporty často vyžadují vysokou úroveň koncentrace a osobní disciplíny, protože každý soutěžící je zodpovědný za svůj vlastní výkon. Velmi zásadní roli zde mají sportovcova míra

sebedůvěry a motivace. Příkladem individuálního sportu může být jak sportovní gymnastika, která je tématem této diplomové práce, tak mj. atletika, plavání a další.

Kolektivní sport

Kolektivním sportem se rozumí jakýkoliv sport, který se odehrává v týmu se dvěma a více hráči. Pro tento druh sportu je velmi důležitým prvkem týmový duch zahrnující spolupráci, důvěru a koordinaci sportovců. Hlavním úkolem hráčů je tedy schopnost komunikace a spolupráce s ostatními hráči týmu, aby mohli společným úsilím dosáhnout co nejlepšího výsledku. Nicméně nelze opomenout, že zde důležitou roli hraje i individuální výkonnost každého hráče. Každý sportovec má pak ve svém týmu určitou úlohu, kterou musí plnit tak, jak nejlépe umí nebo dokáže. Výhodou v tomto druhu sportu je, že se ve většině sportů mohou sportovci navzájem nahrazovat a pomáhat si. Naopak nevýhodou lze spatřit v tom, že během výkonu nikdo z hráčů nechce chybovat a ovlivnit tak výsledek svého týmu. Právě z tohoto důvodu mohou působit jak individuální stresové vlivy, tak vlivy plynoucí z povahy týmového sportu. Příklady kolektivních sportů mohou být např. volejbal, florbal, fotbal a mnoho jiných.

Každý sport má stanovená svá jasná pravidla, podle kterých se musí sportovci řídit. Je patrné, že sporty individuální a kolektivní se v některých konkrétních věcech od sebe odlišují a každý z nich má také své výhody a nevýhody.

Struktura sportu dle úrovně výkonnosti

Slepičková (2005) aktivní sport dle úrovně výkonnosti rozděluje celkem do třech úrovní, a to úroveň vrcholová, výkonnostní a rekreační. Sekot (2003) ve své knize uvádí, že s čím se lze setkat na půdě výkonnostního vrcholového sportu je velmi odlišné od neorganizovaného zájmového rekreačního sportu. Jedná se tedy o dvě organizačně i povahově odlišné formy sportu.

Vrcholový sport

Vrcholový sport se týká pouze malé části sportovců neboli vysoce talentovaných jedinců. Z tohoto hlediska lze říci, že není tak rozšířen, ale přesto zastává důležité společenské funkce. Jedná se o oblast sportu, která zabezpečuje reprezentaci státu a přispívá k propagaci sportu mezi mládeží. Vrcholový sport utváří systém, který má za úkol zajišťovat dlouhodobé přípravy sportovců k vrcholové sportovní výkonnosti. Tito sportovci musí svůj život přizpůsobit náročnému tréninku a vykazovat značné úsilí, aby mohli dosahovat maximálních výkonů (Demetrovič et al., 1988; Choutka & Dovalil,

1987). Talentovaní jedinci jsou vedeni jako členi ve sportovních organizacích a musí se pravidelně účastnit soutěží, které se odehrávají jak na nejvyšší národní úrovni, tak posléze i té mezinárodní. Vrcholový sport je z malé části spojen se sportem profesionálním, a to v situaci, kdy se sport stal pro sportovce hlavním prostředkem obživy. Profesionální sport se poté děje mimo jedincovo volný čas (Dovalil et al., 2002; Slepíčková, 2005).

Výkonnostní sport

Výkonnostní sport, jak už z názvu vyplývá, je charakterizován snahou po cílevědomém zvyšování sportovní výkonnosti. Jedná se o společensky nejvýznamnější a také nejrozšířenější oblast sportu, a to z hlediska své masovosti a účinnosti. Tento druh sportu vede jedince k tomu, aby účinně rozvíjeli své pohybové schopnosti, osvojili si techniku a taktiku daných sportovních disciplín, ale také k formování jejich osobnosti. Jejich tréninky musí být provozovány dlouhodobě, pravidelně a systematicky. Pro to, aby se daní jedinci mohli výkonnostně zlepšit, musí během tréninků docházet k postupnému zvětšování objemu a intenzity tréninku. Poté na to musí každý jednotlivě reagovat i úpravou svého každodenního režimu života. Výkonnostní sportovci se musí stejně jako vrcholový sportovci účastnit soutěží, ale na nižším stupni, nicméně hlavním rozdílem oproti vrcholovému sportu je, že sport pro ně není hlavní prostředek obživy (Demetrovič et al., 1988; Choutka & Dovalil, 1987).

Rekreační sport

Jedná se o dobrovolnou zájmovou činnost, která navazuje na tělesnou výchovu. Zahrnuje spoustu nejrůznějších soutěží, ať už organizovaných nebo spontánních. Hlavním cílem těchto soutěží je v první řadě aktivní pohybové vyžití. Důraz je tedy kladen především na osobní projev, prožitek z aktivity a na dobrý zdravotní stav. Tento druh sportu slouží dále k udržování a zvyšování jedincovy kondice, k všestrannému rozvoji, k prevenci stáří nebo také k obnově a rozvoji životních sil. U rekreačního sportu se mohou vyskytovat znaky soutěživosti, ale přednostně je zaměřen na pozitivní mezilidské vztahy, stejně jako na osobní projev radosti z prováděných pohybových sportovních aktivit (Demetrovič et al., 1988; Dovalil et al., 2002; Choutka & Dovalil, 1987; Sekot, 2003).

2.2 Charakteristika soutěží

Choutka (1983) ve své knize uvádí, že bez soutěží a sportovního boje by nebylo sportu. Právě proto je soutěžení jednou z nejcharakterističtějších součástí sportovní činnosti. Soutěž lze také jinak označit za symbolický boj, který musí být uspořádán a po celou dobu veden podle předem psaných pravidel a měl by být také fair play. V soutěžích se měří síly jednotlivých sportovců a srovnávají se sportovní výkony jedinců či družstev. Výsledky každých soutěží ukazují, jak byli daní sportovci úspěšní, a také představují zdroj motivace pro jejich další pokračování v tréninku a soutěžích. Hlavním cílem každé soutěže je dosáhnout nejvyšších výkonů, které povedou k vítězství. Zaujímají hlavní roli v závodním období ročního tréninkového cyklu a shrnují proces sportovního tréninku. Soutěže se rozlišují na několik druhů, a to na individuální a kolektivní, mužů a žen a další rozdělení se provádí dle výkonnostní úrovně. Děti a mládež jsou během soutěží rozděleni ještě do věkových kategorií (Dovalil et al., 2008).

Sportovní soutěže se v zásadě řadí k náročným situacím, během kterých se sportovci snaží o dosažení určitého cíle a splnění určitých úkolů. Během soutěží jsou na sportovce kladeny značně vysoké nároky. Jejich úkolem je v soutěži vždy překonat velké množství nejrůznějších obtíží a překážek. Všeobecně soutěže představují jakýsi test, kde daný sportovec musí předvést, jak zvládl všechny tréninkové úkoly (Choutka, 1983).

Soutěžní situace jsou určitým prostředím, kde jsou podmínky velmi proměnlivé a mohou být pro některé jedince i rušivé, ale i přes to jsou sportovci v této situaci nuceni podávat svoje maximální výkony. Organizace soutěže musí být perfektně promyšlená a připravená, z důvodu nezvyšování nebo omezování vzniku nervozity, která může být ovlivněna i trenérem. Soutěžní den by měl být vyplněn určitou řadou činností, které pomohou normalizovat psychický stav sportovce (Choutka, 1983).

2.3 Pojem gymnastika a její význam

Název gymnastika vznikl odvozením ze starověkého slova „gymnasein“, což v překladu znamená cvičiti nahý a „gymnastes“ označujícího cvičence, či člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičení (Křištofič et al., 2005). Gymnastika sama o sobě má dlouhou historii, během které prošla mnoha proměnami v jednotlivých

vývojových období společnosti, které souvisely s úrovní poznání (Skopová & Zítko, 2008). V literaturách se uvádí, že gymnastika působí na pohybový aparát člověka převážně svými kladnými zdravotními účinky. Gymnastika se považuje za otevřený systém, který obsahuje metodicky uspořádané pohybové činnosti esteticko-koordinačního charakteru. Jejím cílem je zaměřit se na tělesný a pohybový rozvoj, jež nám pomáhá vytvářet kvalitní pohybové a posturální stereotypy a udržovat, či dokonce zlepšovat zdraví člověka (Skopová & Zítko, 2008). Pohybový obsah gymnastických cvičení je tvořen lokomocí dolních i horních končetin, pohyby v nízkých i vysokých polohách, statickými polohami, vedenými, švihovými a dalšími různorodými pohyby (Křištofič, 2008).

Křištofič (2004) ve své publikaci uvádí, že celá gymnastická průprava jedinci přináší mnoho kladů, a proto by se gymnastická cvičení měla stát součástí jeho života. Klady gymnastické průpravy shrnul do šesti oblastí, kde první oblastí je tzv. *pohybová všestrannost*, při které se vytváří pohybové stereotypy. *Zdravotně preventivní význam* představuje druhou oblast, která předchází vzniku svalových dysbalancí a zaměřuje se tak na kompenzaci. Třetí oblastí je *zvýšení kinesteticko-diferenciační schopnosti*, což lze chápat jako zvýšení schopností uvědomovat si kinematické a dynamické parametry pohybu (Novosad, Frömel, & Lehnert, 1996). Jedná se tedy o cvičení se svoji vlastní vahou ve smyslu „unést se“. Dalším kladem je *motoricko-funkční připravenost*, která je základním stavebním kamenem pro pozdější vysokou výkonnost neboli všestranný rozvoj pohybových funkcí. Jejím cílem je provést daný pohybový úkol takovým způsobem, který ušetří cvičencovo energetické zdroje. Předposlední oblast, která je pro jedince prospěšná, je *hudebně pohybová výchova*, přesněji pochopení vztahu mezi hudbou a pohybem. Tato výchova má za úkol rozvíjet rytmické schopnosti za pomoci hudebního doprovodu, při kterém se zvyšuje estetické cítění a dochází k prožívání pohybu. Šestá, tedy poslední oblast zahrnující vnímání krásy pohybu a celkově pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, se nazývá *obohacení prožitkové sféry* (Křištofič, 2004).

Werner, Williams, & Hall (2012) uvedli, že pod gymnastikou si lze představit jakákoliv fyzická cvičení prováděné na podložce či nářadí. Gymnastika stanovuje povědomí o prostoru kolem jedince a pomáhá mu ke zdokonalení jeho úrovně pohybových a balančních schopností. Za pomoci gymnastiky může jedinec posílit a vylepšit držení těla, zvýšit svoji sílu, flexibilitu a celkově svůj duševní a tělesný stav

neboli kondici. Několik autorů zastává názor, že gymnastika představuje jeden z nejvýhodnějších pohybů pro celkové udržení kontroly nad tělem jedince a zároveň pomocí ní může jedinec získat takové zkušenosti, které lze aplikovat i do dalších sportů (Mitchell, Davis, & Lopez, 2002).

Gymnastiku lze také chápat jako fenomén, který může ovlivňovat, obohacovat životní styl každého člověka, uspokojovat jeho dané potřeby a zároveň pomáhá ke zvyšování sportovní úrovně. Význam gymnastiky je tedy velký, protože společně s ostatními sporty zahrnuje veškeré prostředky k zajištění všestranného tělesného rozvoje a je vhodná pro všechny věkové kategorie obou pohlaví (Křištofič et al., 2005).

Systematika gymnastiky

Gymnastika je sportem skládající se z několika disciplín a kategorií. Každá disciplína má svoje jasně stanovená pravidla, kategorie a také soutěže. Zároveň se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají. Skopová a Zítka (2008) ve své knize rozděluje gymnastiku dle obsahu a účelu cvičení na dvě hlavní skupiny, a to na gymnastické druhy a gymnastické sporty.

Tabulka 1*Rozdělení gymnastiky (Skopová & Zítka, 2008, s. 14).*

Gymnastika				
Gymnastické sporty		Gymnastické druhy		
Olympijské	Neolympijské	Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik
Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik	Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (s i bez náradí)
Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie	Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční choreografie
Skoky na trampolíně	TeamGym	S náčiním	Cvičení s náčiním	
	Aerobik fitness družstev	Na náradí	Tanec	
	Fitness jednotlivců	Akrobatická		
	Estetická skupinová gymnastika	Užitá		
	Akrobatický rokenrol			

2.3.1 Charakteristika sportovního výkonu ve sportovní gymnastice

Sportovní gymnastika se řadí mezi gymnastické sporty, které mají soutěžní charakter. Patří mezi základní kameny olympijského programu s bohatou tradicí a významnými úspěchy českých reprezentantů. Její hlavní řídicí světová organizace se nazývá Mezinárodní gymnastická federace, která se také jinak označuje svojí zkratkou FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) (Křištofič, 2008; Skopová & Zítka, 2008).

Sportovní gymnastika se rozděluje na sportovní gymnastiku žen a mužů a v této práci bude věnována pozornost pouze ženám. Sportovní gymnastika je individuálním

sportem, kde ženy soutěží na čtyřech nářadích, či disciplínách a jsou jimi přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina a prostná za doprovodu hudby. Konkrétně se jedná o sportovní odvětví charakteristické předvedením vytvořených sestav, které zahrnují různé silové nebo švihové prvky na různých nářadích s cílem dosáhnout co nejvyššího bodového ohodnocení. Vytvořené individuální sestavy se skládají z cvičebních tvarů různé obtížnosti, které jsou typické neobvyklými polohami těla v prostoru. Soutěže ve sportovní gymnastice mají svá specifika týkající se závodu družstev a závodu jednotlivců (Demetrovič et al., 1988; Křištofič, 2008).

Nácvik gymnastických cvičebních tvarů a jejich vazeb vyžaduje vysokou úroveň pohybových schopností, funkcí hybného systému a také vysokou úroveň psychických kvalit, jako je např. pozornost, paměť, myšlení, vůle a další. Jedinec musí při cvičení ovládat své tělo, vnímat časové, prostorové i dynamické parametry pohybu a překonávat různé druhy sil, které vnikají při daném cvičení. Sportovní gymnastika je charakteristická složitým a někdy také až riskantním pohybovým obsahem, a proto vyžaduje neustálé překonávání stresových situací (Demetrovič et al., 1988).

2.3.2 Sportovní výkon

Sportovní výkon je jeden ze základních pojmů sportu a sportovního tréninku. Pozornost sportovců, trenérů, ale také dalších odborníků se soustřeďuje právě na sportovní výkony. Sportovní výkon je specifickým typem pohybového výkonu a zároveň je prvkem, bez kterého nelze sportovní činnosti vykonávat. Sportovní výkon se uskutečňuje ve zvláštních pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou definovány pravidly konkrétního sportu (Dovalil et al., 2002; Měkota & Cuberek, 2007; Vaněk, 1996). Na řešení těchto úkolů se spoluúčastní všechny tělesné i duševní vlastnosti a schopnosti sportovce, které se mají úmyslně rozvíjet během sportovního tréninku (Demetrovič et al., 1988).

Dovalil a kolektiv (2008) popisují ve své knize sportovní výkon jako průběh i jako výsledek činnosti v konkrétním sportovním odvětvím či disciplíně, který představuje aktuální možnosti daného sportovce. Dále je také označován za jednorázový projev nebo jako schopnost podávat opakovaně výkon na ustálené úrovni. Od pojmu výkon se odvozuje termín výkonnost, přesněji sportovní výkonnost, která označuje schopnost sportovce podávat opakovaně sportovní výkon na ustálené úrovni (Demetrovič et al., 1988; Dovalil et al., 2008).

V jednotlivých sportovních odvětvích, respektive disciplínách se sportovní výkon od sebe navzájem odlišuje, a to především svým obsahem. V první řadě je rozdíl mezi individuálním a kolektivním sportovním výkonem. Individuální sportovní výkon je určen schopnostmi daného sportovce, kdy jeho úroveň výkonu závisí čistě na něm. Stejně tak i kolektivní sport závisí na sportovních výkonech jednotlivých sportovců, ale jeho výslednou úroveň ovlivňuje dále souhra, kvalita vztahů mezi členy kolektivu a kooperace. Proto je v kolektivních sportech velmi důležité složení týmu či družstva a celková vnitřní struktura (Demetrovič et al., 1988; Měkota & Cuberek, 2007).

Hlavním činitelem pohybového výkonu jsou předpoklady geneticky dané, stejně jako ty rozvinuté prostřednictvím cvičení a tréninků. Zahrnují se sem motorické schopnosti, pohybové dovednosti a předpoklady jak somatické, tak i psychické (Měkota & Cuberek, 2007). Mezi hlavní, tedy rozhodující činitele, patří také motivace, které bude věnována pozornost v následující kapitole.

2.4 Motivace

Termín motivace je odvozen z latinského jazyka, konkrétně pak z latinského slova „movere“ znamenající hýbat či pohybovat. Motivy jsou charakterizovány jako určité faktory mající za úkol aktivizovat lidské chování a zaměřují se na konkrétní cíl, čímž je v tomto směru udržují po stanovenou dobu. Na motiv lze hledět jako na základní jednotku motivace, která může existovat ve dvou základních variantách. První variantou je aktualizovaný motiv, který momentálně působí a druhou variantou je potenciální motiv existující jen jako dispozice, která se za daných okolností může oživit a prosadit jako reálný motiv (Vágnerová, 2002).

2.4.1 Dělení motivace

Motivy také můžeme přeložit jako osobní příčiny určitého chování, které mu poskytují subjektivní smysl. Existují motivy vědomé i nevědomé, které následně ovlivňují chování člověka. V motivaci se odráží jak vnitřní psychický stav, tak somatický stav daného jedince a dále na ni působí i různé vlivy z vnějšího prostředí. Na základně interakce vnitřních a vnějších podmětů se vytvářejí aktuální motivy. Pokud se jedná o vnitřní stav jedince, je zdrojem motivu nějaká potřeba, která se poté stává aktuálním osobním motivem. Vnitřní motivace se také jinak vykládá jako motivace něco dělat pro činnost samu, a to bez vnějších odměn. Některé studie ukazují, že čím vyšší je sebeurčená motivace člověka, tím pozitivnější jsou jeho výsledky a kvalitnější zážitky.

Z hlediska vnějšího prostředí bývá hlavním zdrojem motivu pobídka. Vnější podnět se posléze stává pro daného člověka subjektivně významným, vyvolává v něm vznik potřeby a ta se poté stává motivem k jednání. Přesněji pak vnější motivace vyobrazuje účast na nějaké činnosti pro naplnění nějakého vnějšího požadavku (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012; Vágnerová, 2004).

2.4.2 Motivace ve sportu

Motivace ve sportu je pro sportovce velmi důležitým faktorem, protože dokáže pozitivně ovlivnit jejich pocity a také zlepšit výkony. Znamená to tedy, že pokud budou mít daní sportovci dostatečnou motivaci, jak vnitřní, tak vnější, mohou poté dosáhnout lepších výsledků.

Sportovce může současně ovlivňovat několik motivů. Motivace ke sportu je po většinou uvědomělá, ale nemusí tomu být tak vždy. V některých případech si sportovec uvědomuje jen část motivů určitého jednání a nejsou to vždy jen ty hlavní. Ostatní motivy si neuvědomuje, ale jen je pociťuje jako nejasné puzení. Je pochopitelné, že motivace ke sportovní činnosti je z hlediska svého obsahu velmi široká. Pojímá vše, co determinuje dané sportovce ke konkrétním orientacím a cílům. Ve sportovní činnosti bývají dílčí motivy hromadně spojeny, vyřazují se a kupí se v čase. Konečnou motivaci lze tedy považovat za hierarchickou posloupnost, ve které je sportovec schopen pochytit pouze tu poslední neboli nejvýraznější příčinu jeho chování. Existují také mikromotivy, které představují jen malé a skryté příčiny jednání, které si neuvědomuje ani sám jednající sportovec (Dovalil et al., 2008).

2.4.3 Motivační struktura sportovce

Pro to, aby byla psychologická příprava sportovce úspěšná, je velmi důležitá aktuální podoba motivační struktury. Vývoj motivační struktury je určen nejen věkem, ale také i výkonností konkrétního sportovce. Ve vývoji se rozlišují čtyři fáze, kterými jsou generalizace, diferenciaci, stabilizace a involuce. Každý jedinec je odlišný, a proto je zřejmé, že vývoj motivační struktury je individuální. Co se časového hlediska týče, jednotlivé etapy mají pak odlišnou délku (Dovalil et al., 2008; Slepíčka et al., 2006).

Prvním stádiem je *generalizace*, která se vyskytuje zejména na začátku kariéry a lze ji charakterizovat rozšířeností zájmů začínajícího sportovce, fluktuací mezi sporty a menší výběrovostí při volbě mezi sporty. Druhým vývojovým stádiem je *diferenciaci*, při které dochází k preferenci určitých motivů sportovní aktivity. V diferenciaci na

základě úspěchů a neúspěchů začíná sportovec odlišovat svůj postoj ke sportovním činnostem. Přesněji tedy začíná vznikat převládající zaměření na jeden konkrétní sport, kde se trénink postupem času stává cílevědomým a systematickým. *Stabilizace* zastupuje třetí stádium, kde mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a odezvy z dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec sleduje jak osobní cíle, jako je například sláva a vítězství, tak poté i cíle společenské, které představují např. reprezentaci a řadu dalších vedlejších cílů vytvářejících složitou motivační strukturu. Poslední fází motivační struktury je *involuce*, ve které už pro sportovce není důležité vykonávat sport s maximálním výkonem, ale spíše provádět sportovní aktivitu pro ni samu. Pokud je sportovec takto motivován, často se mu dobře závodí a dosahuje tím tak lepších neboli vyšších úspěchů než dříve. V negativním případě involuce se daný sportovec snaží získat ze sportu co nejvíce před úplným koncem své sportovní kariéry (Dovalil et al., 2008; Slepíčka et al., 2006).

2.4.4 Výkonová motivace

Výkonová motivace neboli zkráceně výkon je podstatnou tendencí v motivační struktuře sportovní činnosti. Výkonová motivace bývá také jinak označována jako potřeba seberealizace nebo sebeuplatnění. Uvádí se, že výkon obecně představuje funkci schopností a motivace. Ve sportu se motivace považuje za samozřejmou a vede k vylepšování schopností (Dovalil et al., 2008; Slepíčka et al., 2006).

Jedinci bývají motivováni mj. dosahováním úspěchu, zlepšováním jejich výkonu, zvládáním zadaných úkolů. Na tomto základě je posléze postavena výkonová motivace. Vedle potřeby úspěšného výkonu existuje také potřeba vyhnout se neúspěchu. Snaha popsat tyto potřeby dala vzniknout dvěma teoriím, které budou popsány níže. Teorie potřeby úspěchu představuje první model motivace. Podstatou této teorie je fakt, že každý jedinec má vnitřní touhu dosahovat úspěchů a neúspěchům se vyhýbat. Zaměřuje se na popis různorodých kognitivních procesů, které prožívají všichni výkonnostní sportovci (Tod et al., 2012). Teorie potřeby neúspěchu vychází najevo u vysokých a náročných cílů, kdy se daný sportovec snaží nic nepokazit. Sportovci, kteří se snaží vyhnout se neúspěchu jsou motivováni právě neúspěchem. Z toho vyplývá, že sportovci se silným motivem dosáhnout úspěchu budou nejvíce motivováni v situaci středního rizika neboli při značné nejistotě výsledku. Sportovci, kteří mají silnou potřebu vyhnout se právě neúspěchu budou v případě negativní motivace volit aktivity

velmi jednoduché, či vážně složité, kde neúspěch nikoho neudiví. Ve většině případů bývají nejúspěšnější ti, kteří si zvolí střední obtížnost a riziko při výběrů svých sportovních cílů (Dovalil et al., 2008; Slepíčka et al., 2006).

Více než teorie potřeby úspěchu se ve sportu přijímá teorie cíle, která vychází z orientace na úkol a orientace na ego. Jedinci orientující se na úkol vkládají veškeré své úsilí do úkolu a bývá u nich pravděpodobné, že budou odměněni úspěchem. U jedinců, kteří se orientují na ego bývá úspěch z větší části výsledkem přirozené schopnosti než úsilí. Sportovci se tedy rozdělují do těchto dvou rozdílných skupin a je patrné, že každého jedince motivují odlišné hodnoty a typy úkolů, které si volí. Jedince, kteří se orientují na úkol, motivuje ke sportu radost, kterou jim vykonání úkolu následně přináší. Obvykle upřednostňují složité úkoly, kterými mohou odhalit, jak se vyvíjí a dávají jim možnost zlepšovat se. Jednodušší úkoly si volí jedinci orientující se na ego, ve kterých chtějí ukázat, že jsou dobří v tom, co dělají (Tod et al., 2012).

2.4.5 Aspirace

Aspiraci neboli aspirační úroveň lze chápat jako přesně vyslovené osobní nároky na úroveň následného výkonu ve známé aktivitě. Pod termínem aspirace si také lze představit sportovcovo nepřímě vyslovené sebehodnocení, konkrétněji jaké má on požadavky na kvalitu i kvantitu své následující sportovní aktivity. Jedná se o krajní složku vůle, dále je také součástí výkonové motivace a utváří se také jako součást předvídání (anticipace) výsledku aktivity. Sportovcova aspirační úroveň bývá ovlivněna velkou řadou různých činitelů a je tedy značně proměnlivá. Pokud sportovec dané okolnosti klasifikuje negativně, stoupá obecně jeho aspirační úroveň, pokud tyto okolnosti klasifikuje naopak kladně, aspirační úroveň naopak klesá. Na základě všech vlivů si sportovec před každou sportovní aktivitou vytváří konkrétní aspirační úroveň, přesněji sportovec dle výsledků sebehodnocení určí oblast výsledku, které chce dalším výkonem dosáhnout. V případě, že daného výkonu sportovec dosáhne, považuje to za úspěch, který subjektivně prožívá a pokud je jeho výkon nižší než vytvořená aspirační úroveň, představuje to pro sportovce neúspěch. Po úspěchu vzniká psychický stav, který je prospěšný. Vyznačován je libými city, přispívá ke zvětšení aspirační úrovně pro následující aktivitu a také ke zvýšení síly motivace (Vaněk, Hošek, Rychetský, & Slepíčka, 1984). Vyšší aspirační úroveň je typičtější pro mladší sportovce

a muže. Nižší aspirační úroveň je naopak typická pro sportovce starší a také ženy (Dovalil et al., 2008).

2.5 Sebedůvěra

Pod termínem sebedůvěra si lze představit postoj jedince k sobě samému. Můžeme ji chápat jako víru a důvěru v sebe, ve své schopnosti a dovednosti k dosažení úspěchu. Konkrétně sportovní sebedůvěru lze pak vnímat jako jakýsi stupeň důvěry, kterou sportovci mají o svých schopnostech a dovednostech. Na rozvoj a projevy sebedůvěry má vliv několik faktorů, mezi které lze zařadit např. demografii (pohlaví, věk) nebo osobnostní rysy (Tod et al., 2012).

Dle Nováka (2011) je sebedůvěra dělena na dva druhy. Prvním typem je vysoká sebedůvěra, která označuje převážně kladný vztah k sobě samému. Druhým typem je nízká sebedůvěra a pokud ji jedinec trpí, projevuje se to sebepodceňováním či nízkým sebehodnocením (Novák, 2011). Hlavními základy sebedůvěry jsou naše představy a přesvědčení dosahování cílů, které si každý jedinec určí. Sebedůvěra se nachází v každém z nás, a proto je pouze na nás, do jaké míry jí bude každý individuálně ve svém životě realizovat (Krupka, 2010).

Z výzkumů uvedených v knize Toda a kolektivu (2012) vyšlo najevo, že trenéři i sportovci jsou přesvědčeni, že sebedůvěra pomáhá ke sportovním úspěchům. Zda je sportovec úspěšný nebo neúspěšný závisí kromě jiných vlivů i na míře sebedůvěry. Z provedených výzkumů vyplynulo, že sportovci na vyšší výkonnostní úrovni mají vyšší sebedůvěru než sportovci na nižší výkonnostní úrovni. Sportovci na vyšší výkonnostní úrovni se účastní vyšších soutěží, kde jejich výkvy ve výkonech bývají nižší z důvodu, že dokážou řádně splnit osvojené úkoly a jsou si více vědomi svých schopností. Tito sportovci také dokážou mnohem lépe odhadnout vlastní zdatnost. Tod a kolektiv (2012) ve své knize dále také uvádí, že ženy mívají nižší sebedůvěru než muži ve sportu, který je brán spíše jako mužský, a naopak muži zase mívají nižší sebedůvěru než ženy ve sportu, který se považuje spíše za ženský.

Vztah mezi výkonem a sebedůvěrou je silnější v případě, že sportovec plní známé úkoly před novými. Sportovec musí pochopit nároky úkolu a až poté může odhadnout vlastní zdatnost. U nových úkolů nemusí sportovec pochopit, které

schopnosti a dovednosti bude potřebovat k úspěšnému splnění, a proto je pro něj obtížnější odhadnout vlastní výkon (Tod et al., 2012).

Sportovci s vyšší mírou sebevědomí vynakládají v různých situacích větší snahu uspět, ke které se přidává větší ochota ve snaze a výkonu setrvat delší dobu. Tito sportovci chtějí pravidelně pokračovat ve svém sportu, a i při možnosti volby si vždy vybírají těžší úkoly než sportovci, kteří si nevěří. Sebedůvěra rovněž kladně dopadá na sportovcovu náladu, emoce a dokáže pomoci utlumit vliv úzkosti na výkon. Nižší úzkost bude vnímat jedinec s vyšší mírou sebedůvěry a naopak. Rostoucí sebedůvěra má za následek kladení vyšších cílů sportovce na sebe samého, k čemuž mu následně pomáhají i myšlenky a emoce plynoucí ze zvýšeného sebevědomí. Sebedůvěra není jediný činitel, který ovlivňuje sportovní výkon. Na tyto sportovní výkony sportovců má vliv celá řada dalších činitelů, jakými mohou být např. počasí či štěstí a jiné (Tod et al., 2012).

2.6 Emoce

Emoce představují důležitou součást každého sportu. Na každý výkon sportovce může mít vliv jeho emocionální stav, a to jak pozitivní, tak i negativní. Ve sportu se u jedinců mohou objevovat pozitivní emoce, kam se řadí např. radost, pohoda nebo spokojenost, tak i negativní emoce, kterými může být mj. strach, úzkost, nervozita, napětí.

Z obecné stránky mají emoce silný vliv na činnosti jedince. Jedinec se snaží přiklánět se k činnostem přinášející radost či uspokojivý pocit. Naopak se snaží vyhýbat činnostem, které mu přinášejí emoce negativní. Jedná se tedy o jakési činitele podněcující k tomu, aby jedinec dané aktivity dělal či nedělal. Každá sportovní činnost překypuje různými emocemi. U každého jedince se emoce vyskytují v individuální míře a projevují se v samotné činnosti, ale také v jeho výrazu. Považují se za výrazně dynamické a rychle se proměňují. Emoce ve sportu se rozdělují na stenické a astenické. Stenické emoce posilují činnost, konkrétně řečeno při dané intenzitě zvyšují sportovní výkon, naopak astenické emoce výkon při určité intenzitě snižují či tlumí (Dovalil et al., 2008).

Fyziologický aspekt emocí

Emoce jsou typické tím, že jsou ve velké míře spojené s funkcemi fyziologickými. Každý emoční prožitek ve sportu, především pak afekt, je vždy spojen s danými somatickými reakcemi. Somatických reakcí existuje mnoho, např. může docházet ke změnám tepové frekvence, změně v trávicím a vyměšovacím traktu a k mnoho dalším. Pokud sportovec prožívá úzkost, která je typická pro trému, mohou se dostavit reakce jako pocit svírání hrdla, nucení k vyměšování, tlak v žaludku a jiné. Takovéto projevy jsou u každého sportovce individuální a bývají tedy u každého v různé míře intenzity. Každá fyziologická reakce je ovlivněna tím, jakým způsobem si jedinec danou situaci vyhodnotí. Za určitých okolností mohou u daného jedince vznikat i různé somatické obtíže, a to v případě, pokud se silně negativní emoce budou opakovat, zafixují se a překročí určitou hranici normy. V tomto okamžiku je to pro jedince signál nadměrné zátěže, se kterou je potřeba se nějakým způsobem vyrovnat, aby se vyhnul nežádoucím a dlouhodobým následkům (Vágnerová, 2004).

2.6.1 Úzkost a strach

Pojmy úzkost a strach představují negativní emoce a mají mezi sebou jediný rozdíl. Zmíněným rozdílem je to, že úzkost se objevuje při neurčitěm ohrožení sportovce a strach je orientovaný na určitý objekt. Tyto dva pojmy jsou si z velké části tedy podobné, a proto je většina autorů nemá potřebu od sebe oddělovat. Úzkost ve sportu představuje větší psychologický problém z toho důvodu, že se jedná o nejasnou předtuchu nebezpečí. Daný sportovec ji prožívá s hojným somatickým a aktivačním doprovodem. Na rozdíl od strachu je úzkost bezpředmětná, méně pochopitelná a pokládá se za patologický jev. Předpokládá se, že pokud vzrůstá úzkost stoupá celková činnost jedince, a to je z hlediska výkonnosti jev kladný. Pokud se ale stane, že úzkost překročí danou individuální hranici, promění se stoupající činnost jedince v neurotickou reakci, a to se poté záporně odrazí v jeho výkonnosti. Zjevná úzkost se objevuje u výkonných sportovců mnohem více než u osob nesportujících. Zvýšená míra úzkosti bývá typická právě pro sportovní gymnastiku, kde náročně dlouhá příprava může být v dané soutěži snadněji znehodnocena nepatrným zakolísáním (Vaněk et al., 1984).

2.7 Stres

Hlavním tématem této diplomové práce jsou stresové vlivy, proto se v této kapitole zaměřím na to, co to vlastně stres je. Obecně lze říci, že se slovem stres se setkáváme denně. Život každého jedince je se stresem spojen, a proto se v odborné literatuře tímto pojmem zabývá celá řada autorů. Samotný termín „stres“ pochází ze známého anglického slova „stress“, které znamená zátěž. Tento anglický výraz pravděpodobně vznikl ze slova latinského „stringo“ znamenající stahovati (Křivohlavý, 1994). Stres představuje běžnou součást každého sportovního výkonu a je velký rozdíl, zda jedinec prožívá stres pozitivní či negativní. Důležitým úkolem sportovce je působící stresové vlivy umět správně řídit. Doporučují se k tomu různé techniky, které sportovci dokážou pomoci zvládnout stres a dosáhnout takových výsledků, které jsou pro něj uspokojující.

Slovo zátěž představuje v každém sportu běžný pojem. Každý z nás zná pojmy jako tréninková zátěž, soutěžní zátěž, fyzická zátěž a mnoho dalších. Ve sportu lze zátěž chápat jako námahu, adaptační podnět nebo náročnou situaci, kterou by měl každý sportovec zvládnout. Zátěž se vyskytuje v různé míře, a proto se rozděluje na několik stupňů, jako např. extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální a další. Úplně každý energetický nárok na jedincovo organismus v podstatě představuje zátěž (Dovalil et al., 2008).

Život každého jedince není statický, a proto vyžaduje neustálou adaptaci. Člověka může trápit buďto jeden velký konkrétní problém, nebo několik malých problémů, které se časem nahromadí a překročí tak jedincovo schopnost se adaptovat. Obě tyto varianty vedou k prožívání stresu, který bývá ve spojení s úzkostí nebo určitým ohrožením (Kukačka, 2010). Slovem stres se tedy rozumí nespecifická reakce organismu na různé zátěžové vlivy, které na tento organismus působí (Mourek, 2012). Jedná se o stav, kdy na daného jedince působí nadměrně silný podnět dlouhou dobu či se jedinec vyskytne v nepříjemné situaci, které nelze uniknout (Nakonečný, 1997).

V obecném pojetí lze stres vymezit jako fenomén vznikající v důsledku nerovnováhy mezi úrovní různých životních nároků a adaptivních schopností jedince je vhodným způsobem zvládat. Dopad stresu na kvalitu jedincova zdraví stanovuje míra a povaha této nerovnováhy (Mlčák, 2005). Stres může být silný, ale vždy je důležitá především jeho přiměřenost. Přiměřenost stresu je vždy určena intenzitou a tím, jak

dlouho působí stresory. Dále je také dána tělesným a duševním stavem daného jedince, který závisí na výchově, tréninku a také na zděděných dispozicích (Kolář, 2021).

2.7.1 Eustres a distres

V naší společnosti bývá většinou na stres nahlíženo pouze v negativním smyslu, ale ve skutečnosti je pro nás působící stres v některých situacích i pozitivní. Odborná literatura nám říká, že se stres rozděluje na dva typy, konkrétně eustres a distres. Eustres se charakterizuje jako stres pozitivní či hodný, který bývá přiměřený, únosný a daného jedince dokáže stimulovat k vyšším či lepším výkonům (Kolář, 2021; Křivohlavý 2001). Mezi situace vyvolávající eustres můžeme řadit pozitivní zážitky jako např. vítězství, oslavy. Přestože tyto situace v některých případech vyžadují určité vynaložené úsilí, každému jedinci pak přináší nějakým způsobem pocity radosti. Někteří lidé se vlastní iniciativou dostávají do situací, které jsou hraničně rizikové např. během sportovního výkonu či zkoušení nových postupů, které ještě nebyly ověřeny. I v takovém případě se pak hovoří o eustresu (Křivohlavý, 2001). Tento pozitivní stres je tedy užitečný pouze tehdy, jestliže nepůsobí obtíže. Při působení tohoto stresu dokáže jedinec řešit stresové situace v klidu, což bývá více efektivní (Cungi, 2001). Negativně prožívaný stres či zlý stres je označován pojmem distres, který představuje nějakou úzkost či tíseň. Při jeho nadměrném působení se daný jedinec vyskytuje v ohrožení, může ho poškodit, vyvolat u něj různá onemocnění a v některých případech dokonce i smrt (Kolář, 2021; Křivohlavý, 2001). Působení stresu lze rozdělit podle doby trvání, a to na akutní a chronický stres. Akutní stres je popisován jako náhlý velký, který trvá pouze krátkodobě. Stres chronický představuje pro jedince větší hrozbu, protože působí dlouhou dobu nebo se velmi často opakuje. Ve většině případů k němu dochází tam, kde není snadné východisko z dané situace. Právě za působení tohoto stresu může u jedince dojít k různým morfologickým změnám a vzniku různých onemocnění. V případě, že intenzita stresu nepřesáhne únosnou míru, bývá jedinec výkonnější. V situaci, kdy na jedince působí nadlimitní zátěž a kdy je to na jeho organismus přespříliš, dochází k prudkému klesání jeho výkonnosti (Cungi, 2001; Melgosa, 1997).

2.7.2 Stresory a salutory

Stres se u člověka objevuje v době, kdy se potká s mnoha druhy událostí, které jsou pro něj nepříjemné a jsou tedy nějakým způsobem ohrožující či zatěžující. Tyto

druhy událostí se tedy proto pojmenovávají jako stresové faktory nebo stresory a reakce jedince na ně poté jako stresové reakce. Stres má tedy dvě základní složky. První složkou jsou stresory, jinak také jako okamžiky událostí spouštějící stres, a druhá složka představuje reakci na stres, tedy odpovědi jedince na stresory (Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, Bem, & Nolen-Hoeksema, 2003). Křivohlavý (1994) uvádí, že stresor je chápán jako negativně působící vliv na člověka. Míra působícího stresoru na organismus je u každého jedince odlišná. Stres může být vyvolán mnohonásobným množstvím událostí, proto existuje celá řada stresorů a různí autoři je rozdělují na několik odlišných druhů (Bartůňková, 2010).

Podle zdroje působení se stresory rozdělují na externí a interní. Externí stresory jsou takové, které přichází z vnějšího prostředí a jsou jimi situace zvláště nebezpečné, které přesahují běžné lidské zkušenosti. Hlavním spouštěčem těchto stresorů jsou traumatické příhody, mezi které patří např. přírodní katastrofy (záplavy, zemětřesení), fyzické útoky, viry, úrazy a spousta dalších. Interní stresory jsou opakem externích a přichází z vnitřního stavu organismu. Interním stresorem může být např. úzkostnost, strach, nenávisť, obavy a jiné (Atkinson et al., 2003; Křivohlavý, 1994). Z kvantitativního hlediska se stresory rozdělují na dva druhy, a to na mikrostressory a makrostressory. Mírné události nebo podmínky, které vyvolávají stres se řadí pod termín mikrostressory a události, které člověka utlačují a ničí jsou zahrnuty pod pojem makrostressory (Křivohlavý, 1994).

Podle Kraska-Lüdeckeho (2007) lze stresory rozdělit na několik druhů. Prvním druhem jsou stresory psychické, které se mohou objevovat např. v pracovním prostředí. Tyto stresory nastávají ve chvíli, kdy pracovník netuší, co bude a nebude dělat, co bude jeho náplní práce a za co v ní bude a nebude zodpovědný. U mnoha jedinců je potřeba, aby si zvykli na jiný obsah i objem i práce a na rozdílnou pracovní rychlost. V případě, že nadřízený neposkytne dostatečnou zpětnou vazbu nebo dokonce žádnou svému výkonově zaměřenému pracovníkovi, dostavuje se také tento druh stresu. Pokud pracovník vykonává neustále opakující se jeden druh práce, tak i to je pro něj stresorem. Důvodem je to, že pracovníkovi není umožněno naplno využít jeho vlastní kapacitu a postupem času se dostavuje nuda a pocity méněcennosti. Druhým druhem stresorů jsou stresory sociální, které nastávají ve chvíli, kdy v pracovním prostředí vládne negativní atmosféra. Na pracovišti se mohou objevovat

různé konflikty, hádky a v některých případech i šikana. Pracovník se tak na pracovišti necítí vůbec dobře. Postupem času se u něj mohou objevit obavy, strach z toho, že nebude vyhovovat požadavkům a nárokům, které na něj práce klade a že se tak objevuje možnost, že bude ze své práce propuštěn. Za třetí druh stresorů se považují stresory fyzické, které jsou charakteristické tím, že mají vliv na fyzický aspekt práce. Takovými aspekty práce mohou být např. směny, nevyhovující podmínky jako je teplo, zima, nekvalitní osvětlení, vydýchané prostředí, velmi hlasité a znečištěné prostředí a mnoho dalších. Tyto druhy stresorů se v podobné rovině objevují i ve vztahu mezi trenérem a sportovcem (Kraska-Lüdecke, 2007).

Praško (2003) rozděluje stresory na čtyři kategorie, které ve své knize označuje jako každodenní stresory. První kategorií jsou vztahové stresory, které jsou spojeny s problémy v soukromém osobním životě, vzájemném vztahu mezi jedinci a jejich komunikací. Příklady mohou být rozchod či rozvod, žárlivost, problémy ve výchově, neshody mezi lidmi a mnoho dalších problémů. Pracovní a výkonové stresory představují další kategorii a opět jich existuje celá řada jako např. nízký pracovní výdělek, ukončení pracovního poměru, dluhy, nuda, nedostatečná zpětná vazba atd. Třetí kategorií představují stresory související s životním stylem člověka, kde se může jednat o špatné bytové podmínky, málo přátel a radostných aktivit. Poslední kategorií stresorů jsou nemoci, závislosti a handicap. Příklady, které spadají pod tuto kategorii jsou nemoci psychické a fyzické, nemoc a tělesné nebo mentální handicapy blízkého člověka a také závislosti na návykových látkách.

Stres mohou podporovat různé negativní myšlenky, které se poté projevují v náladě a jednání jedince. Je potřeba, aby si každý jedinec uvědomil, že tyto negativní myšlenky jsou často nerealistické. Jestliže se člověk neustále v jednom kole podceňuje a ponižuje, mnohdy to vede k tomu, že si selhání způsobí sám svým záporným očekáváním. Toto chování jinak lze pojmenovat jako proroctví, které je samosplnitelné. Takovéto stresory může odstranit pouze sám člověk, který je zodpovědný za své myšlenky. Hlavním úkolem je tedy změnit automatické negativní myšlenky, získat kontrolu nad svým životem a zahájit práci na pozitivním sebepojetí. Změní-li člověk negativní myšlenky na pozitivní, nastane v jeho životě i odlišné, lepší automatické chování v různorodých situacích (Rheinwaldová, 1995).

V teorii stresu se ovšem nehovoří pouze o negativních faktorech. Protikladem pojmu stresory jsou salutory, které představují pozitivní faktory. V psychologických knihách se o nich píše jako posiláčích a jejich úkolem je postavit člověka na nohy. Ve složitých situacích danému jedinci pomáhají setrvat v boji se stresory, dodávají mu odvahu a posilují ho. Salutorem může být např. smysl vykonávané činnosti, chvála, uznání a podobně. (Křivohlavý, 2001).

2.7.3 Reagování organismu na stres

Každý z nás je jedinečná bytost, a proto i reakce na stres jsou jedinečné. Jedinci se tedy vyznačují odlišnou reakcí na zátěžové situace, tedy na stres. Důležitými znaky jsou, jak se jedinec postaví ke konkrétní stresové situaci, jak ji bude klasifikovat a jak ji bude také vnímat. Na stres odpovídá lidský organismus souhrnnými procesy mající vliv na orgány ve smyslu jejich stimulace nebo utlumení (Schnack & Schnacková, 2006).

Biologická teorie stresu

Autorem termínu stres je pravděpodobně W. B. Cannon, který vylíčil celou reakci nastávající v organismu za působení velkého stresu (Schreiber, 2000). Jeho poznatky následně využil H. Selye. Ten pracoval zásadně se zvířaty, které se snažil uvádět do různých zátěžových situací, během kterých zjišťoval, jaké fyziologické reakce u nich různé situace vyvolaly. Ať už se jednalo o různé druhy stresorů, vždy docházelo ke stejnému souboru fyziologických změn. Tento stabilní vzorec odpovědi organismu na ohrožení pojmenoval jako obecný adaptační syndrom (GAS – General Adaptation Syndrom). GAS se začíná vytvářet v době, kdy má organismus narušenou homeostázu a probíhá ve třech fázích (Křivohlavý, 2001).

1. *Varovná fáze* bývá rovněž označována za poplachovou reakci. K jedinci přichází zřetelné varování, že v jeho organismu existuje určitý stresor nebo několik stresorů. Organismus se tedy setkává se stresorem a dojde k vyhlášení poplachu. V tu chvíli nastupují obranné možnosti organismu a dochází ke zvýšení aktivity sympatiku. Do krve putuje velká dávka adrenalinu, dochází ke zvýšení pocení, srdečního tepu, tlaku a dýchání. Na tuto fázi může organismus reagovat dvojím typem – bojovat či utéct (Křivohlavý, 2001; Melgosa, 1997).

2. *Rezistenční fáze* nastává v době, kdy stres překročí fázi varovnou. Jedincův organismus bojuje se stresorem a je důležité, jak silný je daný stresor a jak moc je jedincův organismus schopný s ním bojovat. V případě dlouhého trvání této fáze se

objeví několik symptomů, které poškozují organismus, např. kardiovaskulární onemocnění, vředy, astma a další (Křivohlavý, 2001).

3. *Fáze vyčerpání* je poslední fází stresu, která je charakteristická aktivací parasympatického nervového systému, únavou, úzkostí a depresivními stavy. Nastává v okamžiku, kdy je stres opravdu silný a trvá poměrně dlouhou dobu. V ojedinělých situacích, kdy organismu nezvládne boj se stresorem, může dojít k jeho zhroucení (Křivohlavý, 2001; Mourek, 2012).

Obrázek 1

Fáze stresu (Melgosa, 1997, s. 24)



Melgosa (1997) ve své knize zmiňuje několik významných psychologů, kteří prováděli výzkumy o postojích lidí vůči stresovým faktorům. Z výzkumů vyšlo najevo, že lidé vyhodnocují stresory třemi odlišnými způsoby. Prvním způsobem vyhodnocení stresorů je situace, kdy lidé hodnotí stresor *jako škodu*, kterou už nelze napravit. Jedinec ignoruje šance změnit okolnosti, ve kterých se vyskytuje, a snadno se dostává do stavu sebelítosti. *Stresor vyhodnocený jako nebezpečí* představuje druhý způsob. Daný stresor jedinec považuje za hrozbu, která když se uskuteční, bude jedinec v budoucí době očekávat nejistotu, úzkost a strach. Výhled se změní v době, kdy bude jedinec hodnotit stresor třetím možným způsobem, a to *jako určitou výzvu*. Při této situaci si je vědom toho, že minulost nezmění a s novou energií je lépe připraven na následující situace.

Psychologická teorie stresu

Autorem této teorie je R. S. Lazarus, který vnímá stres jako stav, ve kterém organismus předvídá boj se škodlivými podmínkami. Stres rozlišuje na fyziologický a psychologický. Stres fyziologický definuje jako vegetativní a neurohumorální reakce organismu na podnětové činitele, které jsou škodlivé, a tak narušují strukturu nebo funkci tkáně. Psychologický stres představuje to, co je pro daného člověka škodlivé a co není, přičemž závisí na samotném jedinci, jak danou situaci hodnotí. Tento druh stresu má negativní vliv na emoce člověka. V jeho psychologické teorii se také objevuje termín kognitivní hodnocení, které rozděluje na dva procesy – primární a sekundární. Za pomoci primárního kognitivního hodnocení člověk poznává, v jaké ohrožující situaci se vyskytuje. Sekundární hodnocení se zabývá strategiemi zvládání stresu (Hladký et al., 1993; Mlčák, 2005).

Psychologická reakce

Emocionálních reakcí na stres existuje široké množství, příkladem může být náládovost, podrážděnost, nervozita a mnoho dalších. Každý člověk reaguje při různých situacích odlišným způsobem. Jedná se tedy o proces, který zahrnuje subjektivní líbivé či nelíbivé zážitky, které jsou provázené rozdílnými fyziologickými změnami. Jeden člověk může např. na podrážděnost reagovat poměrně v klidu, zatímco u druhého může dojít k rozhněvání nebo výbuchu různých emocí. Každého tak budou v dané situaci doprovázet odlišné fyziologické změny. Stresová emocionální reakce je taková reakce, kdy se jedinec cítí pod silně působícím tlakem, pociťuje nervozitu, frustraci nebo vyčerpání. U některých lidí dochází k roztěkání a následně u nich vzniká neschopnost se koncentrovat a samostatně se rozhodovat (Wilkinson, 2001).

V případě, že člověk zažije traumatickou událost, může se u něj vytvořit posttraumatická stresová porucha. Člověk trpící touto poruchou zažívá nedostatečnou koncentraci, únavu, nezáměr a lhostejnost vůči okolí. Jestliže chce člověk uspokojit nějakou svoji potřebu nebo dosáhnout stanoveného cíle, ale brání mu v tom určitá překážka, která mu dává pocit, že ji nelze překonat, začíná se dostavovat frustrace, vztek a agresivita (Atkinson et al., 2003).

Fyziologická reakce

Po emocionální reakci nastupuje reakce fyziologická, která nás připravuje na akci. V těle člověka dochází k několika reakcím, kterými mohou být např. zvýšení

srdečního tlaku, tepu, citlivost uší, očí, nosu, zrychlené dýchání, zvýšené pocení, žaludeční potíže, bolest hlavy a mnoho dalších. Během těchto reakcí se začínají v lidském těle ve velkém množství produkovat stresové hormony, a to tak, že jsou uvolňovány do krevního oběhu (Wilkinson, 2001). Vylučují se hormony jako jsou aldosteron, kortizol, adrenalin a noradrenalin (Kukačka, 2010). Tímto lidský organismus odpovídá na stresovou situaci. U každého jedince může fyziologická reakce trvat různě dlouhou dobu a liší se také svým charakterem i počtem reakcí.

2.7.4 Strategie zvládání stresových situací

Už odmala jsme každý vystavován stresovým situacím. Následky těchto událostí bývají dost často nepříjemné, a proto by se měl člověk zaměřovat na nalézání různých postupů, jak tyto dopady negativních stresových situací zmírnit, či dokonce ze života odstranit. Na nás všechny dnešní doba klade velké množství vysokých nároků, a to nejen v běžném životě, ale i ve sportu, a proto je schopnost zvládat stres opravdu nezbytná.

V psychologii bychom našli několik definic k termínu „zvládání stresu“. V této práci je zmíněna ta od R. S. Lazara, který tvrdil toto: „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (Křivohlavý, 2001, s. 69). Zvládání není samočinná reakce ani záležitost uskutečněná pouze jednou, ale žádá si určité úsilí člověka. Způsoby snahy zvládnout nepříjemnou situaci jsou pro každého jedince odlišné. Odlišná je také i účinnost těchto zvolených postupů (Křivohlavý, 2001).

Adaptace a coping

Termíny adaptace a coping představují způsoby, jak zvládat zátěžové životní situace. Tyto termíny je potřeba rozlišovat, protože mezi nimi existuje rozdíl. Pojem adaptace se rozumí vyrovnání se s takovými situacemi, které se považují za poměrně běžné a relativně dobře zvladatelné. Naopak coping představuje zvládání nadlimitní zátěže. Nadlimitní zátěž lze chápat jako velmi silnou a neobvyklou zátěž, která má dlouhé trvání (Křivohlavý, 1994). S pojmem coping se rovněž pojí termíny jako obranné mechanismy a copingové strategie (Vašina & Strnadová, 2002). Obranné mechanismy jsou takové způsoby zvládání, které se považují za neplnohodnotné z důvodu, že se nejedná o skutečné řešení zátěžové situace, ale jen o jakousi náhradu. Příkladem může být vytěsnění zátěžové situace, popření a další. Copingové strategie jsou

charakteristické tím, že se jedná o opravdu skutečné řešení zátěžových situací a probíhají na vědomé úrovni (Kebza, 2005). Lze tedy říci, že obranné mechanismy jsou zaměřeny pouze k pasivnímu vyhýbání se stresovým situacím, zatímco copingové strategie slouží naopak k aktivnímu řešení (Mlčák, 2005). Mlčák (2005) ve své knize rozděluje copingové strategie na tři druhy.

1. *Strategie zaměřená na problém* je strategie, v níž je úkolem jedince se úmyslně zaměřit a soustředit na konkrétní problém či situaci, která vyvstala. Cílem tohoto je nalézt způsob, jak zvládnout zátěžovou situaci a dosáhnout tak určitého cíle (Mlčák, 2005).

2. *Strategie zaměřená na emoce* se využívá proto, aby nedocházelo k zaplavení všemi možnými negativními emocemi. Jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav, vyhledávat sociální emocionální oporu a získat tak sympatii a porozumění. Dále také usiluje o pomoc a zkušenosti (Mlčák, 2005).

3. *Dysfunkční strategie* je taková strategie, ve které se jedinec snaží odpoutat pozornost od dané situace jinou aktivitou. Mohou se projevat pocity bezmocnosti a snadněji se jedinec vzdává od konkrétního cíle (Mlčák, 2005).

Na výběr konkrétního způsobu zvládnání zátěžové situace má vliv několik činitelů. Každý jedinec je vybaven určitou genetickou výbavou, a proto výběr strategie závisí na jeho vrozených předpokladech a vlastnostech. Strategii jedinec vybírá také podle toho, jak si danou situaci vyhodnotí na základě svých možností (Vágnerová, 2004). Hošek (2004) tvrdí, že pokud se jedná o novou, neznámou zátěžovou situaci, jedinec se v tomto okamžiku chová náhodným způsobem. Postupem času vyhodnotí své chování, které má nejmenší negativní dopad, a posléze se na něj začne více zaměřovat a využívat ho (Hošek, 2004).

Resilience

Stresory na nás vytváří určitý nátlak a abychom nebyli díky nim zranitelní, měli bychom umět těmto stresorům čelit. Existuje pojem resilience znamenající odolnost jedince, která představuje jakousi obranu vůči stresorům působícím na jedince. Jedná se tedy o schopnost odolávat různým nepříjemným silám a zvládat odlišné druhy zátěžových situací (Kolář, 2021). Urbanovská (2010) ve své knize uvádí, že resiliencí lze snížit prožívanou zátěžovou situaci za pomoci přesvědčení nebo vědomí jedince, že je schopný vyhledat účinnou cestu k překonání či úplnému odstranění stresových

podmínek. Šolcová (2009) vysvětluje resilienci také jako určitou pružnost návratu organismu do původního stavu homeostázy.

To, jak jedinec bude odpovídat na stresový podnět, bude vždy záležet na jeho osobnostních rysech, ale zásadně také na jeho současném psychofyziologickém stavu. Stres na každého z nás působí jiným způsobem, a proto může působit i odlišně v různých částech či etapách života (Machač & Macháčová, 1991). Odolnost je běžná pro každého z nás, ale každý ji máme v individuální míře (Kolář, 2021). Čím odolnější bude člověk, tím méně bude muset vynaložit úsilí do vyrovnávání se s nepříjemnými situacemi. Míra naší odolnosti má zásadní vliv na naši kvalitu života.

2.7.5 Vliv stresu na zdravotní stav jedince

Stres lidský organismus potřebuje, protože bez něj by bylo málo pozitivních změn. Proto, abychom mohli zdravě a efektivně existovat je určitá míra stresu prospěšná a důležitá. Tvrdí se, že pokud by v živém organismu chyběl stres, způsobilo by to jeho smrt (Rheinwaldová, 1995). V případě, že stres u daného jedince překročí jeho individuální hranici, stává se stres negativním. Pokud tento negativní stres trvá příliš dlouhou dobu, stává se z něj stres chronický, který následně nepříznivě ovlivňuje zdravotní stav každého jedince. Existuje tedy několik důvodů, proč se zajímáme o stres. Hladký a kolektiv (1993) ve své publikaci vysvětlují, že stres může působit na nepříznivou změnu zdravotního stavu přímo nebo nepřímo. Přímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na imunitní, endokrinní či nervový systém. Nepřímým účinkem stresu na onemocnění se chápe vliv stresu na chování jedince, jako je například změna životního stylu (Hladký et al., 1993).

Během stresu se z organismu vylučují hormony a při jejich dlouhodobém vylučování začíná postupem času klesat celkový počet bílých krvinek, a to má za následek snížení imunity. Následně je pak jedinec náchylnější různým nachlazením, virovým a bakteriálním onemocněním, alergiím a rakovinám (Schnack & Schnacková, 2006). Dalším vlivem stresu na lidský organismus je ovlivňování jeho tkání. Následně se tkáně nedostatečně uvolňují a proces vylučování toxických látek je složitý. Na tkáních poté mohou vzniknout infekční ložiska. Nahromadění různých toxických látek a jedů vede k oslabení orgánů, ve kterých mohou časem vznikat civilizační onemocnění. Civilizačním onemocněním se označují skupiny nemocí, které se velmi často objevují ve vyspělých zemích a jsou jimi například oslabení respirační (astma), smyslová,

endokrinologická a metabolická (obezita, cukrovka), srdečně cévního systému (infarkt myokardu), vady páteře (skolióza, plochá záda) a dolních končetin (ploché nohy, varózní a valgózní kolena) a mnoho dalších (Kukačka, 2010). Stres také vede ke svíravému pocitu, který zapříčiňuje nedostatečné prokrvení orgánů. Tímto způsobem dochází ke zrodu žaludečních potíží jako jsou žaludeční a dvanácterníkové vředy (Schnack & Schnacková, 2006).

Stres trvající po velmi dlouhou dobu snižuje schopnost regenerace a může také zapříčinit syndrom vyhoření (Schnack & Schnacková, 2006). Jestliže jedince postihla jakákoliv traumatická situace, kterou může být přírodní katastrofa, válečná událost, požár a jiné, může ho postihnout posttraumatická stresová porucha. Působením stresu také vznikají poruchy spánku, soustředěnosti, sklony k agresivním reakcím, časté změny nálad atd. U jedinců se poté mohou vyskytovat behaviorální změny v jejich chování např. zvýšená konzumace alkoholu a jiných návykových látek (Mlčák, 2005). Dále také Mlčák (2005) ve své publikaci uvádí, že ke stresovým poruchám jsou přibližně dvakrát náchylnější ženy než muži. Tyto poruchy mohou ale také relativně snadno postihnout starší osoby, ale i děti.

2.7.6 Eliminace stresu

Každý sportovec, ať už provádí sport na vyšší nebo nižší výkonnostní úrovni, pociťuje před, během a po každém výkonu určitou míru stresu a někteří ho mohou pociťovat i během tréninku. Proto, aby mohl každý sportovec dosahovat těch nejvyšších výkonů, nestačí mu pouze trénovat konkrétní sportovní aktivitu, ale musí také umět eliminovat různé stresové vlivy. Silný a dlouhotrvající stres může daného sportovce narušit, časem mu zhoršit jeho zdravotní stav a tímto poté dochází k znemožnění dosahovat vysokých výkonů. Sport by tedy neměl přinášet pouze tělesnou zátěž a stresové vypětí, ale jeden z hlavních přínosů by měla být radost z pohybové aktivity a určitého úspěchu v různých soutěžích. Existuje několik metod, které nám mohou pomoci předcházet stresu.

Regenerace

Regenerací neboli zotavením se rozumí aktivita organismu, mající za cíl obnovit všechny psychické a tělesné síly, které byly během předešlého zatížení narušeny. Jedná se tedy o určitý soubor metod, který má za úkol obnovit fyziologické funkce organismu a navrátit je do původní tělesné zdatnosti. Podmínkou k tomu, aby mohlo

dojít k regeneraci je, že se každý organismus musí nacházet v určitém stupni únavy, přesněji tedy musí dojít k narušení stálosti vnitřního prostředí. Jedná se o velmi zbytnou součást tréninkového procesu v každém sportu. Úkolem trenéra je věnovat regeneraci velkou pozornost a zařazovat ji do tréninku. Při vhodně zvolené regeneraci sil se zkracuje doba, která je potřebná pro obnovu organismu, a tím je poté umožněno častější zatěžování (Jirka, 1990).

Regeneraci můžeme členit na pasivní a aktivní. Pasivní regenerace sil představuje přirozenou vlastnost, kterou nemůžeme vůlí ovládat, a proto probíhá samovolně bez vnějšího zásahu jedince. Během této regenerace dochází například k obnově energetických zásob, vyrovnaní teplotních změn a odstraňování odpadních látek. Naopak aktivní regenerace zahrnuje všechny možné metody a procedury, které jedinec využívá plánovitě k urychlení procesu regenerace. Do procesu regenerace můžeme zařadit racionální výživu s pitným režimem, spánek, relaxaci, masáž, kompenzační cvičení, sauna a vodní procedury. Proces regenerace představuje pro nás nedílnou součást naší existence a prolíná se celým životem každého jedince (Jirka, 1990).

Relaxace

Relaxaci můžeme také pojmenovat jako povolení napětí, které napomáhá snižovat svalové, duševní napětí a aktivační úroveň organismu. Relaxační techniky využívají sugesce a autosugesce. Sugescie je způsob ovlivňující myšlení, chování a prožívání jedince nebo skupiny jedinců. Za hlavní prostředek, který slouží k ovlivňování se považuje řeč. (Malátová, 2018). Jedná se o proces, který vyvolává změnu psychofyzických reakcí za pomoci přeměny jedincových smyslových dojmů (Jirka, 1990). Autosugesce, jinak také ovlivňování sebe sama, má v relaxačních technikách pozitivní vliv na psychofyzilogický stav (Malátová, 2018). Mezi nejznámější relaxační metody patří Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, Machačova relaxačně aktivační metoda a také různá dechová cvičení (Jirka, 1990).

Dechová cvičení

Dýchání neboli respirace je proces, během kterého dochází k výměně plynů mezi organismem a vnějším prostředím. Projevem tohoto procesu je dech. Sportovci, kteří jsou ve stresu a pociťují úzkost se strachem, dýchají povrchem a nepravidelně a jejich srdeční činnost je poté zvýšená. Jednou z nejsnazších a nejúčinnějších cest, jak

kontrolovat stres, je správně korigované dýchání. Při soustředěném a prohloubeném dýchání se zvyšuje množství kyslíku v krvi, čímž dochází ke snižování svalového napětí a následně také ke snížení srdeční činnosti.

Jedná se tedy o poměrně nenáročné cvičení, které lze využít v době, kdy sportovec pociťuje určitou míru napětí, tzn. před, během a po závodu či tréninku. Můžeme říci, že dechová cvičení jsou pro náš život velmi užitečná, jelikož během nich dochází i k uvolnění naší mysli (Rheinwaldová, 1995).

3 Cíl, úkoly a vědecké otázky

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zjištění stresového vlivu na psychiku sportovních gymnastek vyšší a nižší výkonnostní úrovně před závodem a v tréninku za pomoci standardizovaného dotazníku STAI.

3.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu relevantní odborné literatury.
- Na základě obsahové analýzy literárních zdrojů vytvořit teoretická východiska pro tuto práci zaměřená na sport, sportovní gymnastiku, motivaci, sebedůvěru, emoce a stres.
- Formulovat vědecké otázky.
- Provést vlastní dotazníkové šetření v oddíle TJ Merkur České Budějovice.
- Vyhodnotit získané odpovědi z dotazníkového šetření.
- Provést statistické vyhodnocení dat do grafů.
- Utřídit, vyhodnotit a porovnat zjištěné výsledky od sportovních gymnastek vyšší a nižší výkonnostní úrovně.
- Vypracovat diskusi zaměřenou na rozbor výsledků práce, vyjádření vlastního názoru a uvedení limitací studie.
- Vytvořit závěr práce.

3.3 Vědecké otázky

VO1: Jeví se před závodem sportovní gymnastky vyšší výkonnostní úrovně nervóznější než sportovní gymnastky nižší výkonnostní úrovně?

VO2: Mají před závodem sportovní gymnastky vyšší výkonnostní úrovně vyšší sebedůvěru než sportovní gymnastky nižší výkonnostní úrovně?

VO3: Pociťují před závodem sportovní gymnastky vyšší výkonnostní úrovně větší úzkost než sportovní gymnastky nižší výkonnostní úrovně?

VO4: Obávají se před závodem sportovní gymnastky vyšší výkonnostní úrovně neúspěchu více než sportovní gymnastky nižší výkonnostní úrovně?

4 Metodika

Výběr výzkumného vzorku neproběhl náhodně, ale byl mnou předem vybraný, a proto lze říci, že v tomto případě nejde o klasický experiment, ale pouze o práci experimentální povahy. Takovýto výběr je typický pro kvaziexperiment.

4.1 Charakteristika souboru

Výzkumný vzorek diplomové práce tvořily sportovní gymnastky výkonnostní úrovně, které jsou členky oddílu TJ Merkur České Budějovice. Tento oddíl je příslušníkem České gymnastické federace a jeho hlavním úkolem je mj. výchova mladých talentů právě ve sportovní gymnastice. Vybrané gymnastky jsou v oddíle rozděleny na vyšší a nižší výkonnostní úroveň. Hlavním kritériem pro rozdělení do těchto dvou úrovní byl především počet tréninkových hodin týdně. Gymnastky vyšší výkonnostní úrovně trénují 12–15 hodin týdně, zatímco gymnastky nižší výkonnostní úrovně tráví tréninkem 6–9 hodin týdně. Výzkumu se zúčastnily pouze dívky, a to ve věku od 7 do 16 let, přičemž průměrný věk činil 10,29 let se směrodatnou odchylkou 2,91 (viz tabulka č. 2). Tyto gymnastky se pravidelně účastní závodů po celé republice včetně Mistrovství ČR. Celkem bylo osloveno 24 gymnastek, 12 gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 12 gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Účastnice výzkumu jsou mladší 18 let, a proto před jeho zahájením byli osloveni jejich zákonní zástupci. Osloveni byli formulářem, kde byl zapotřebí především jejich podpis. Všichni zákonní zástupci jednotlivých účastnic dobrovolně souhlasili s jejich zapojením do tohoto výzkumu. Dále byly oslovené účastnice ujištěny, že u standardizovaného dotazníku není potřeba jejich podpis, čímž byla uchována jejich anonymita. Návratnost dotazníků byla tedy 100 %.

Tabulka 2

Popisná statistika věku respondentek

průměr	směrodatná odchylka	min	max
10,29	2,91	7	16

4.2 Design výzkumu

4.2.1 Použité metody

V této diplomové práci byla ke zpracování teoretické části využita metoda obsahové analýzy zaměřená na relevantní literaturu, zabývající se sportovní gymnastikou, motivací, sebedůvěrou, emocemi, a především také stresem. Metoda obsahové analýzy byla použita z důvodu, protože představuje jakýsi postup, který umožňuje rozložení zkoumaného jevu na několik jednotlivých částí, které následně posloužily k dalšímu zkoumání. Takovýto postup dává možnost proniknout k celkové podstatě zkoumaného jevu. Jedná se tedy o obecně vědní metodu, která se využívá především v úseku poznávání vědeckého problému během jeho detailního zkoumání (Ochrana, 2019; Široký, Menšík, Olecká, Pokorná, & Vaněčková, 2011).

Pro zjištění stresového vlivu na psychiku sportovních gymnastek, byla využita dotazníková metoda. Jedná se o hlavní metodu této práce. Dotazník se považuje za nejrozšířenější výzkumnou techniku, jejímž hlavním úkolem je zjistit od respondenta konkrétní data, jeho názory a postoje. Jedná se o psaný soubor s různými typy otázek, na které respondent odpovídá. Tato metoda se považuje za výhodnou v tom, že umožňuje získat velké množství dat za poměrně krátkou dobu. V této práci byl využit standardizovaný dotazník, který je charakteristický jasně stanovenou strukturou, definovanými otázkami a jednotnými instrukcemi. U tohoto typu dotazníku je také zajištěna validita a reliabilita (Skutil et al., 2011). V této práci byl tedy použit konkrétně standardizovaný dotazník STAI (State-Trait Anxiety Inventory), který se často využívá v různých oblastech výzkumu. K jeho využití došlo z důvodu, protože se v oblasti sportovní psychologie používá právě k hodnocení úrovně úzkosti sportovců před soutěží a při tréninku. Vybraný dotazník dokáže sledovat pocity subjektivního napětí, které varíují v intenzitě a mění se v čase. Celkově lze říci, že poskytuje objektivní a normativní výsledky, které jsou relativně snadné k administraci, vyhodnocení a umožňuje také srovnání. Jedná se tedy o psychologický nástroj využívaný k měření úrovně úzkosti. Dotazník STAI je složen ze dvou částí, přičemž tou první je State Anxiety (S-Anxiety) neboli STAI-X1 a druhou je Trait Anxiety (T-Anxiety), rovněž označovaný jako STAI-X2. První část se zaměřuje na úzkost, tedy aktuální či dočasný stav úzkosti jednotlivce v daný moment. Druhá část dotazníku měří úzkostnost jako rys osobnosti, která se zabývá obecným sklonem jedince k úzkosti v průběhu jeho života. Zkráceně se

tedy zabývá tím, jak se jedinec obvykle cítí. Každá část dotazníku v sobě zahrnuje 20 otázek, z čehož vyplývá, že dohromady celý tento dotazník obsahuje 40 otázek, které jsou uzavřené a nabízejí respondentovi varianty odpovědí, z nichž si musí vybrat. Odpovědi na otázky vybírají respondenti na škále od 1 do 4 bodů a je možné vybrat pouze jednu možnost, a to tu, která nejvíce odpovídá míře jeho souhlasu. Škálová stupnice STAI-X1 obsahuje odpovědi „vůbec ne“ (1), „trochu“ (2), „značně“ (3), „silně“ (4) a STAI-X2 „téměř nikdy“ (1), „někdy“ (2), „často“ (3), „téměř stále“ (4). Po získání odpovědí z dotazníků se jednotlivé body odpovědí sečtou, čímž vznikne jedno celé číslo. Celkový rozsah získaných bodů se pohybuje od 20 do 80 bodů, přičemž platí, že čím vyšší je počet bodů, tím vyšší je respondentův stav úzkosti, respektive úzkostnosti (Müllner, Ruisel, & Farkaš, 1980).

Ke zpracování dat byly využity metody popisné statistiky, kterými jsou aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimum a maximum. Zmíněné metody byly použity pro zjištění charakteristik výzkumného souboru.

Na obsahovou analýzu v práci navázala syntéza, která pomohla vytvořit nový vědecký obraz či novou vědeckou výpověď zkoumaného jevu. Jedná se o postup, jehož cílem je na základě výchozích zjištění formulovat diskusi a především závěr (Ochrana, 2019; Široký, Menšík, Olecká, Pokorná, & Vaněčková, 2011). Ke zpracování odpovědí z dotazníků byl použit program Microsoft Excel, ve kterém byly vytvořeny jednotlivé sloupcové grafy a tabulky.

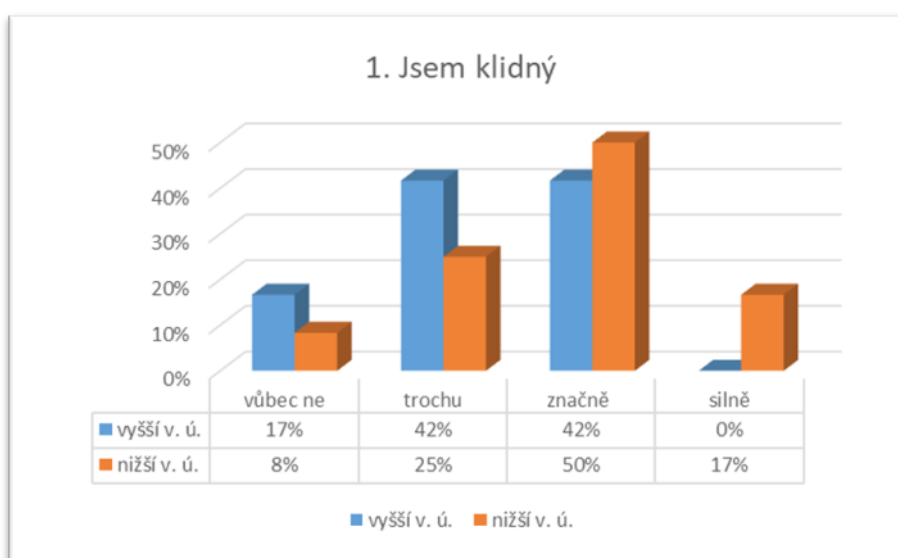
4.2.2 Sběr dat

Sběr potřebných dat pro tuto práci proběhl ve více dnech, jelikož cílem bylo zjistit, jak moc působí stresové vlivy na gymnastky před závodem a během tréninků. Dotazník STAI-X1 byl respondentkám rozdán před zahájením závodu. Abych získala představu o jejich stavu, vydala jsem se společně s gymnastkami na dva závody. První závod, kterého jsem se s nimi společně zúčastnila se konal v Sezimovo Ústí, zatímco druhý závod se konal v Českých Budějovicích. Oba závody se konaly v dubnu roku 2022. Dotazník STAI-X2 byl respondentkám rozdán během mé návštěvy při jejich běžném tréninku, a to konkrétně v září roku 2022. Každá z respondentek odpovídala na celý standardizovaných dotazník samostatně v soukromí a pouze jednou.

5 Výsledky

V této části práce byly vyhodnoceny vyplněné dotazníky od respondentek. Získané informace byly následně přeneseny do sloupcových grafů a tabulky, které jsou podrobně popsány. Tyto získané informace zároveň posloužily pro vyhodnocení celého výzkumu a k zodpovězení vědeckých otázek.

První otázkou mnou poskytnutého dotazníku STAI X-1 bylo, v jaké míře gymnastky pociťují klid v době těsně před závodem. Z vyplněných dotazníků vyplývá, že polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně se cítí před závodem „značně“ v klidu. Jako druhou nejčastější odpověď (25 %) tyto gymnastky vybraly odpověď „trochu“. Sedmnáct procent těchto gymnastek se před závodem cítí dokonce „silně“ v klidu. Na druhou stranu se ale naopak dle dotazníku „silně“ v klidu necítí ani jedna z gymnastek vyšší výkonnostní úrovně. Pro odpovědi „trochu“ a „značně“ se rozhodlo 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně. K odpovědi „vůbec ne“ se přiklání více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně, nicméně četnost odpovědí je nízká, konkrétně 17 % u vyšší výkonnostní úrovně a 8 % u nižší výkonnostní úrovně. Z vyhodnocených odpovědí lze říci, že se větší část gymnastek obou výkonnostních úrovní před závodem cítí poměrně v klidu, převážně pak gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 1).

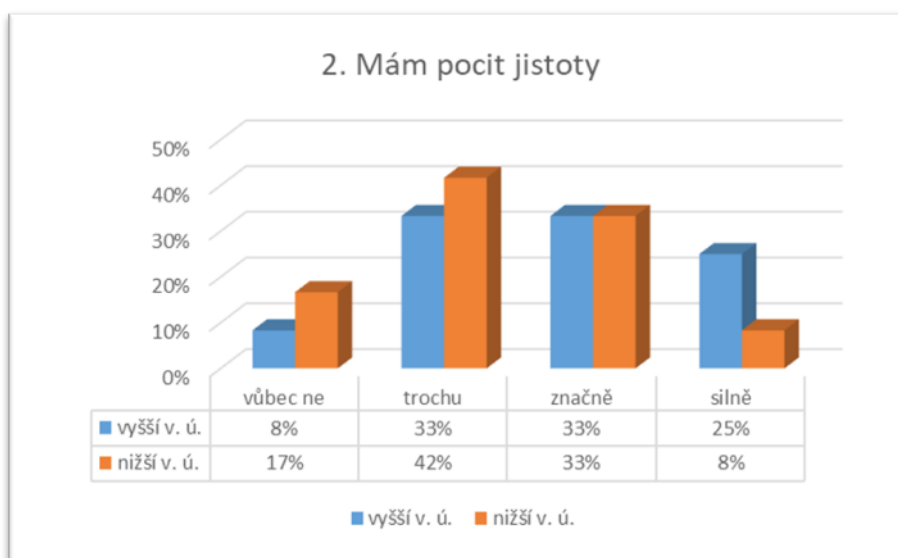


Graf 1

Jsem klidný

Pomocí druhé otázky v dotazníku jsem se snažila zjistit, jak moc velký pocit jistoty mají gymnastky před závodem. V grafu si můžeme povšimnout, že větší pocit jistoty prožívají gymnastky vyšší výkonnostní úrovně. Nicméně z grafu je také patrné,

že jejich odpovědi se nijak zvlášť neodlišují od odpovědí gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Silný“ pocit jistoty má 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a jen 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Před začátkem závodění má „značné“ pocity jistoty stejné procento (33 %) gymnastek obou výkonnostních úrovní. Pouze malý pocit jistoty jsem zaznamenala u 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Pocity velmi malé jistoty nebo spíše pocity nejistoty vnímá 8 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně (graf 2).

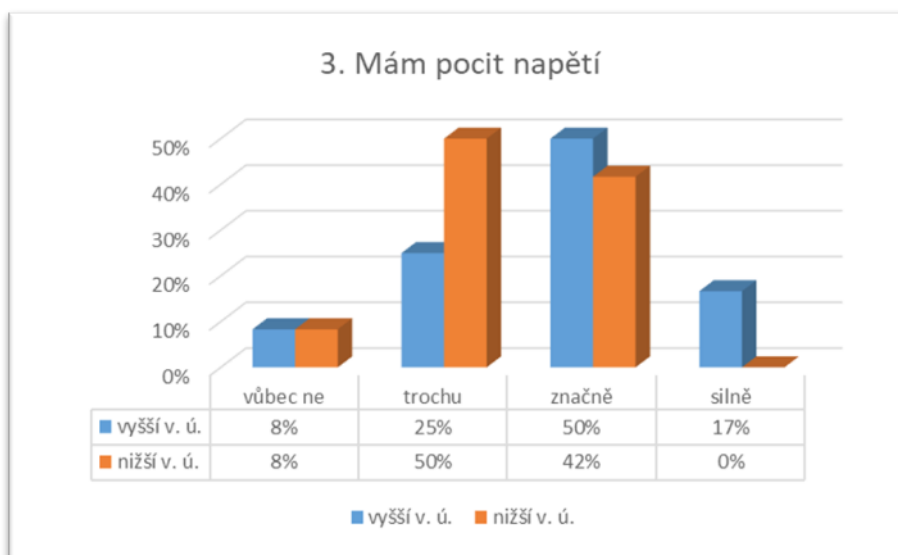


Graf 2

Mám pocit jistoty

Výkon sportovních gymnastek je také ovlivněn tím, zda ve svém organismu pociťují napětí či nikoli. Nabízené možnosti odpovědí na tuto otázku lze pak považovat za stupnici toho, v jak velké míře na gymnastky napětí působí. Vysoké psychické napětí vede automaticky ke zvýšenému svalovému napětí, a to může následně negativně ovlivnit výsledek každé gymnastky. Na první pohled si lze všimnout, že většina gymnastek před závodem pociťuje nějakou míru napětí. Přesto jsem ale z odpovědí respondentek zaznamenala, že 8 % gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně nepociťují vůbec žádné napětí. Pocity napětí se jen „trochu“ objevují u 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a přesně u poloviny gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Značná“ míra napětí se objevuje u 50 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Opravdu „silné“ pocity napětí prožívají pouze gymnastky vyšší výkonnostní úrovně, zatímco u gymnastek nižší výkonnostní úrovně

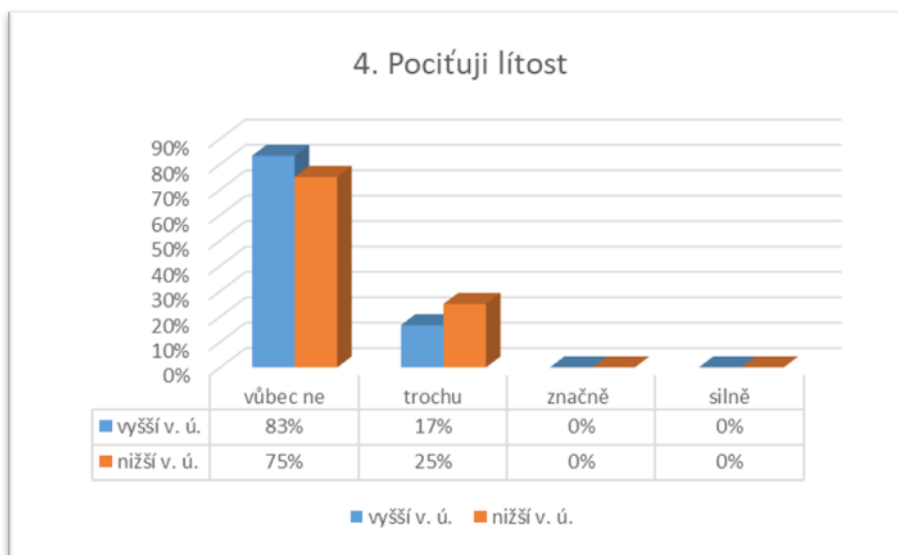
tato odpověď získala 0 hlasů. Z výsledků je tedy vidět, že větší pocity napětí doprovází gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 3).



Graf 3

Mám pocit napětí

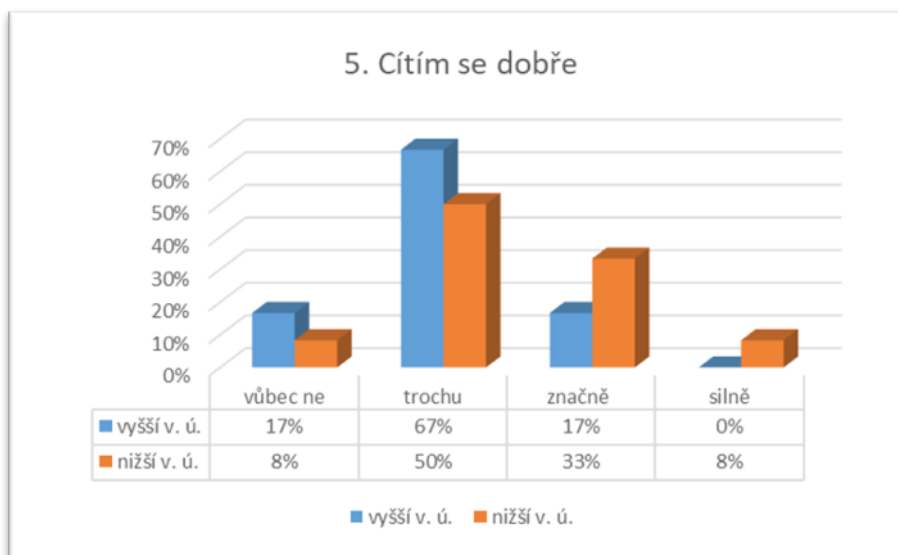
Součástí dotazníku je mj. i otázka zabývající se lítostí. Pod pojmem lítost si můžeme představit pocit nespokojenosti nebo třeba nějaké výčitky svědomí. Na první pohled nám dává graf jasně najevo, že většina respondentek nepociťuje žádnou lítost. Přesto se mezi nimi našly i takové, které v menší míře nějakou lítost pociťují. Mezi gymnastkami vyšší a nižší výkonnostní úrovně jsou pouze minimální rozdíly. Velký počet gymnastek vyšší výkonnostní úrovně, konkrétně 83 % odpovědí, uvádí, že nemají vůbec žádné pocity lítosti. Totožně na tuto otázku odpověděl o trochu nižší počet (75 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Jen malé pocity lítosti se objevují u 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Naopak žádná z nich nemá pocity lítosti „značné“ nebo „silné“. Zřetelně z toho vyplývá, že rozdíl mezi gymnastkami je minimální, ale přesto se pocity lítosti objevují více u gymnastek nižší výkonnostní úrovně (graf 4).



Graf 4

Pociťuji lítost

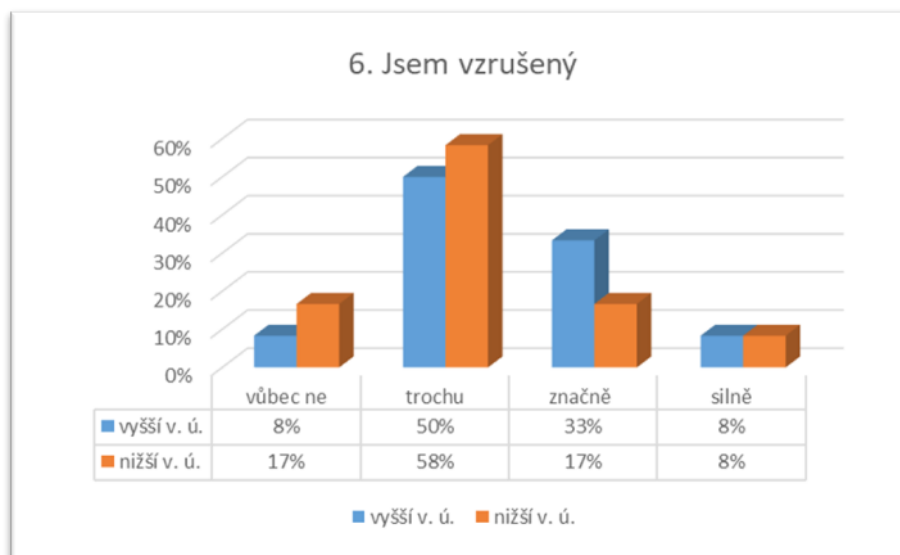
V páté otázce jsem se gymnastek zeptala na to, jestli se v daném momentě cítí dobře, a to bez ohledu na důvod vedoucí k tomuto pocitu. Touto otázkou bylo zjištěno, že vůbec dobře se necítí 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejvyšší četnost odpovědí u obou skupin gymnastek získala odpověď „trochu“. Pro tuto odpověď se rozhodlo více (67 %) gymnastek vyšší výkonnostní úrovně než gymnastek nižší výkonnostní úrovně (50 %). „Značně“ dobře se cítí 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Objevují se zde respondentky, které se v dané chvíli dokonce cítí dobře velmi „silně“, a přesněji jsou jimi pouze gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Zaznamenala jsem, že se pro tuto odpověď rozhodlo 8 % těchto gymnastek. To, jestli se gymnastky cítí před závodem dobře nebo ne, se do určité míry může následně podepsat na jejich výkonu (graf 5).



Graf 5

Cítím se dobře

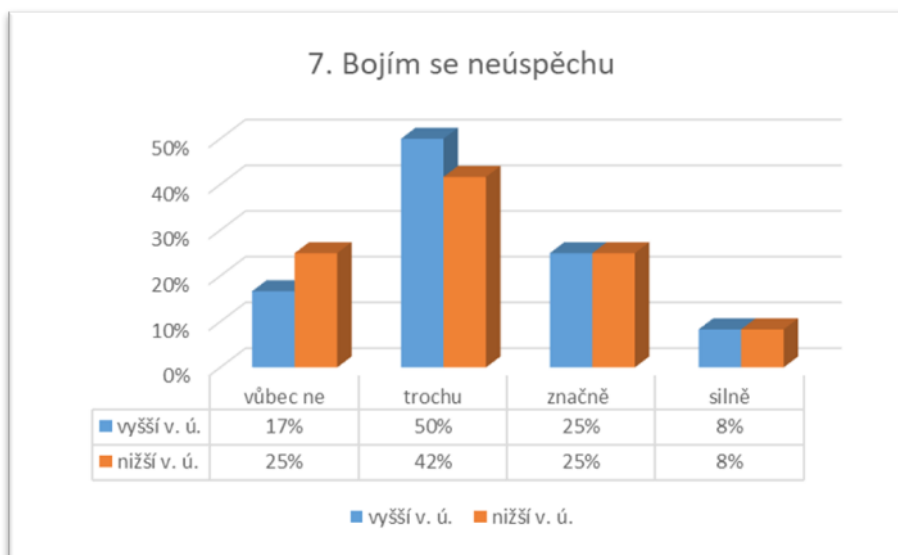
V otázce č. 6 se respondentek dotazují na to, zda se v době před závodem cítí vzrušené. Některé dotazované dívky se necítí vůbec vzrušeny, přesněji 8 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Největší počet odpovědí jsem zaregistrovala u druhé možné odpovědi, kterou je odpověď „trochu“. „Trochu“ vzrušeně se cítí polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o osm procent více gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „značně“ v této otázce představuje druhou nejčastěji zvolenou odpověď. Konkrétně tuto odpověď zaškrtnulo o něco více (33 %) gymnastek vyšší výkonnostní úrovně než gymnastek nižší výkonnostní úrovně (17 %). U poslední možné odpovědi „silně“ lze vidět u obou úrovní gymnastek stejně vysokou četnost odpovědí (8 %). Z výsledků této otázky vyplývá, že většina gymnastek pociťuje nějakou míru vzrušenosti (graf 6).



Graf 6

Jsem vzrušený

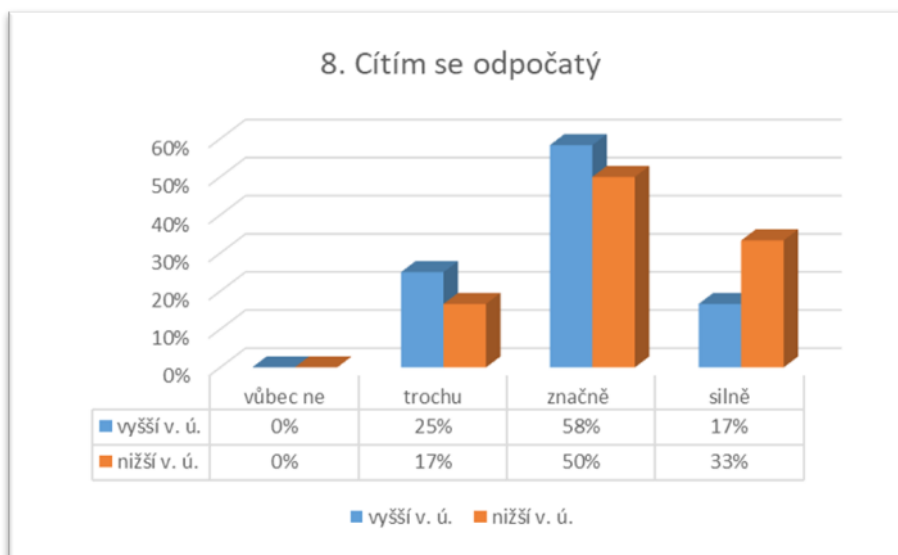
Běžným pocitem ve sportu je strach z neúspěchu, který sportovec vnímá, pokud má např. vysoká očekávání od svého výkonu. Díky otázce č. 7 jsem tedy mohla zjistit, jak moc velký strach z neúspěchu mají dotazované sportovní gymnastky. Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo „trochu“, a to jak u gymnastek vyšší výkonnostní úrovně, tak i úrovně nižší. Pro tuto odpověď se rozhodla přesně polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí bylo „značně“, pro kterou gymnastky vyšší i nižší výkonnostní úrovně hlasovaly ve stejné míře (25 %). Třetí odpovědí podle počtu zaznamenaných hlasů je odpověď „vůbec ne“. Znamená to, že v oddíle jsou i takové gymnastky, které se neúspěchu vůbec nebojí. V momentě před závodem se neúspěchu nebojí 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o 8 % více gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejméně volenou možností byla poté odpověď „silně“. Tuto variantu odpovědi vybral stejný počet (8 %) respondentek z obou úrovní (graf 7).



Graf 7

Bojím se neúspěchu

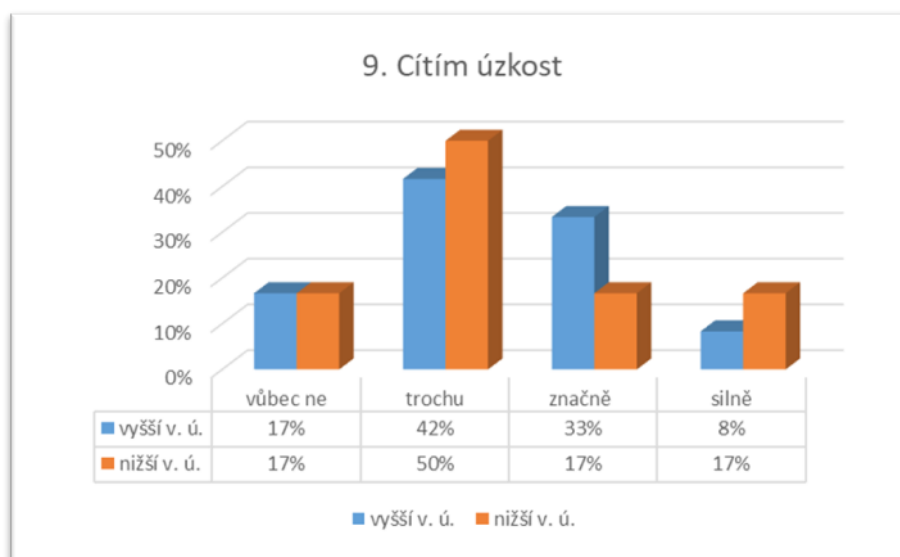
Dotazník v sobě zahrnuje dvě tematicky podobné otázky, které se dotazují na míru únavy, a jedná se o otázky č. 8 a č. 18. V tomto odstavci se budeme zabývat osmou otázkou, která se respondentek dotazuje na to, zda se před závodem cítí dostatečně odpočaty či ne. Jestliže se gymnastky v době před závodem cítí málo odpočaty a pociťují únavu, může to značně snížit jejich výkon, a i v budoucnu může únava mít negativní dopady na jejich zdraví. Jak si z odpovědí na tuto otázku můžeme všimnout, ani jedna z gymnastek obou úrovní nezvolila odpověď „vůbec ne“. V odpovědi „trochu“ převažují gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (25 %) nad 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Velký počet (58 %) gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a také polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně se rozhodlo pro odpověď „značně“. „Silně“ odpočatě se cítí 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Výsledky nám tedy sdělují, že většina gymnastek z obou úrovní se cítí před závodem odpočaty, a to jim dává možnost podat lepší výkon (graf 8).



Graf 8

Cítím se odpočatý

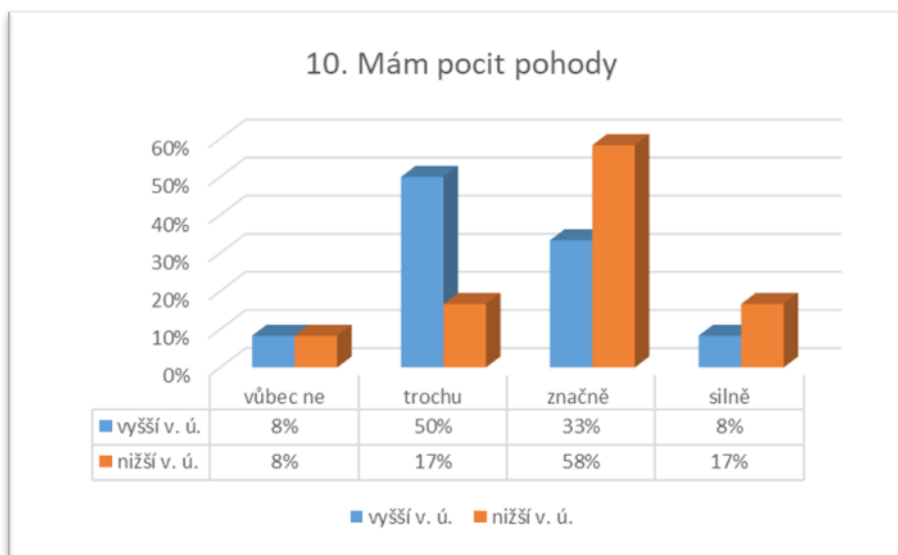
Devátá otázka dotazníku se zaměřuje na pocity úzkosti. Gymnastky vyšší výkonnostní úrovně uvedly, že 17 % z nich nepociťuje před závodem žádnou úzkost a stejný podíl odpovědí můžeme zaznamenat i u gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Velká část respondentek uvedla, že úzkost pociťují pouze „trochu“, konkrétně pak 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 50 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Pro odpověď „značně cítím úzkost“ se rozhodlo 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o něco méně (17 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. V oddíle jsou i gymnastky, které před startem cítí „silnou“ úzkost, a to 8 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z vytvořeného grafu nelze jasně říci, která úroveň z nich pociťuje před závodem větší nebo menší míru úzkosti, protože je to nejednoznačné. Nicméně podle výsledného počtu bodů lze tvrdit, že větší úzkost cítí gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 9).



Graf 9

Cítím úzkost

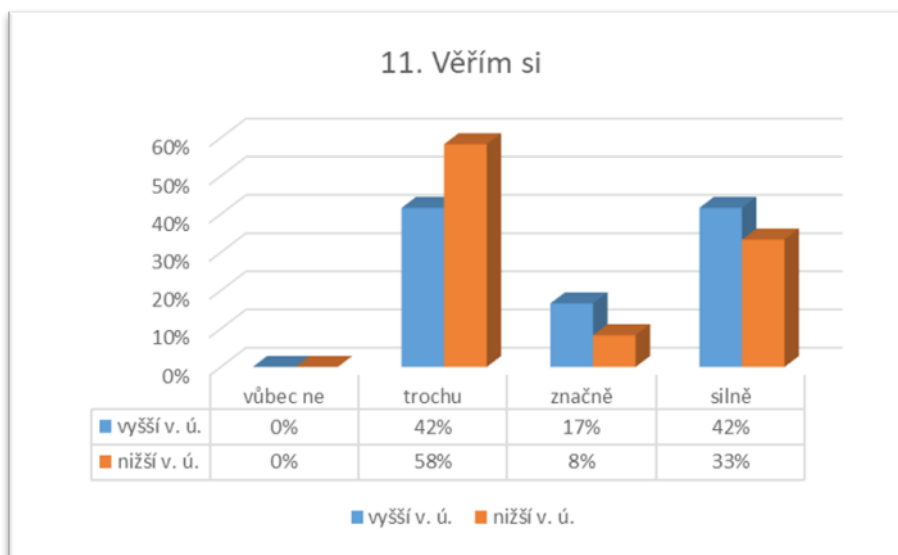
Dále byla respondentkám položena otázka, která se týká jejich pocitů ohledně pohody. Minimum odpovědí můžeme spatřit v první odpovědi, tedy „vůbec ne“. 8 % gymnastek z vyšší i z nižší výkonnostní úrovně necítí vůbec žádný pocit pohody. Značný rozdíl nacházíme u odpovědi „trochu“. Polovina z dotazovaných gymnastek vyšší výkonnostní úrovně vybrala právě tuto odpověď a s nízkým počtem procent ji také zvolily gymnastky nižší výkonnostní úrovně, konkrétně 17 %. „Značné“ pocity pohody před závodem prožívá 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a více než polovina (58 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Některé gymnastky uvádí, že před závodem dokonce zažívají „silné“ pocity pohody. Tuto odpověď zvolil velmi malý počet (8 %) gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o něco větší počet (17 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z předcházejícího textu a přiloženého grafu lze vidět značný rozdíl mezi gymnastkami vyšší a nižší výkonnostní úrovně. Z výsledků vzešlo, že větší pocity pohody prožívají gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 10).



Graf 10

Mám pocit pohody

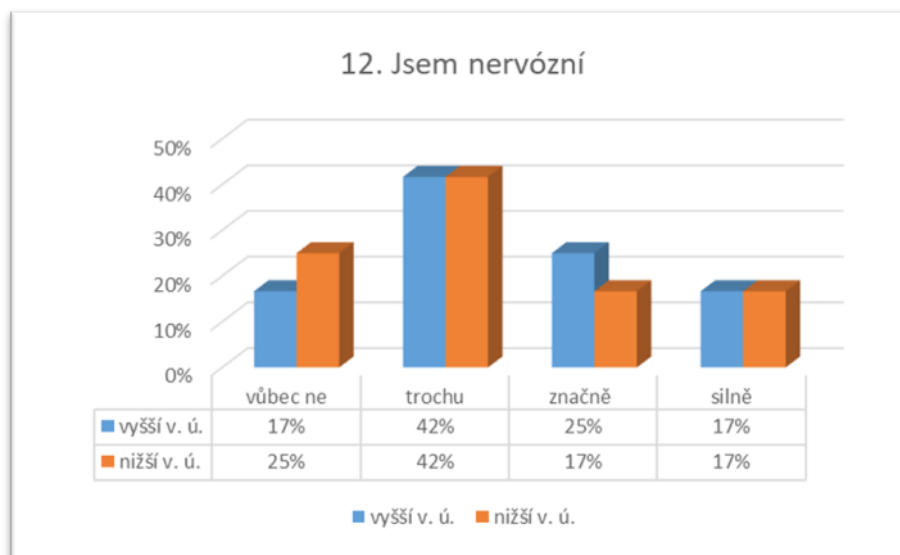
Základem každého sportovního úspěchu je sebedůvěra. Sportovec si věří v případě, že má silnou víru v sebe sama, tedy ve své schopnosti, dovednosti a je dostatečně připraven k podání výkonu. Hned na začátek můžeme vidět, že první odpověď „vůbec ne“ má nulovou četnost odpovědí u obou výkonnostních úrovní, což znamená, že se v oddíle nevyskytuje žádná gymnastka, která by si vůbec nevěřila. Odpověď „trochu“ má nejvyšší četnost odpovědí. Jak můžeme z následujícího grafu vyzorovat, pro tuto odpověď se rozhodlo 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a vysoké procento (58 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Třetí možnou odpověď „značně si věřím“ vybral jen relativně malý počet gymnastek. „Značnou“ sebedůvěru má 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a jen 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „silně si věřím“ představuje pak druhou nejvíce volenou variantu. Oproti gymnastkám nižší výkonnostní úrovně (33 %) si „silně“ věří o něco více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (42 %). Touto otázkou bylo tedy zjištěno, že si v závodním dni věří více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 11).



Graf 11

Věřím si

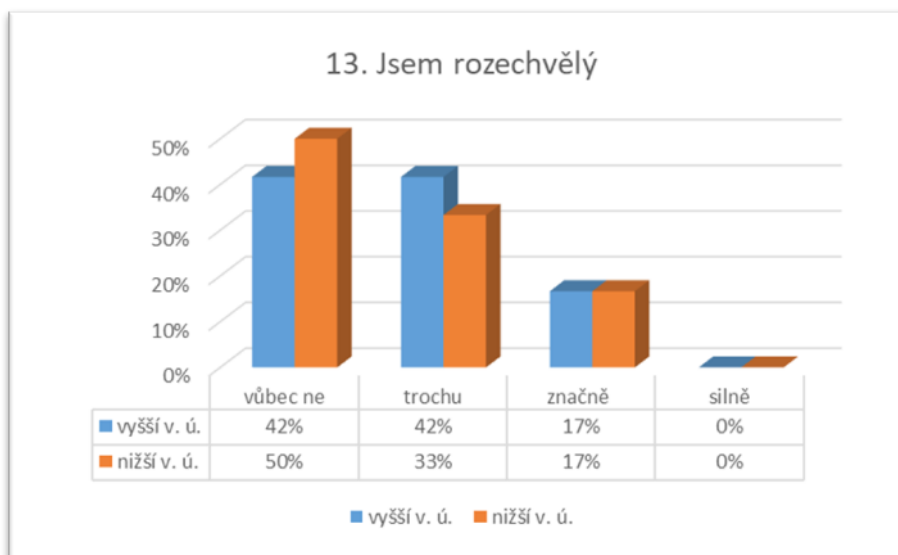
Už jen samotný termín nervozita v nás vyvolává spíše negativní pocity, ale nemusí tomu tak být vždycky. Nervozita totiž může mít dopady na sportovce negativní, ale i pozitivní, což bylo popsáno v teoretické části práce. U dvanácté otázky jsem se tedy zaměřovala na to, jak jsou na tom s nervozitou vybrané respondentky. Z grafu můžeme zaznamenat, že pro každou odpověď se rozhodlo určité procento gymnastek. Vůbec žádnou nervozitu nepociťuje 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Největší četnost a zároveň stejný počet odpovědí získala odpověď „trochu“. Pro tuto odpověď se rozhodlo 42 % gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. „Značnou“ nervozitu pociťuje 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Silně“ nervózní se cítí stejné procento (17 %) gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. Z grafu této otázky nelze s přesností říci, zda se cítí více nervózní gymnastky vyšší nebo nižší výkonnostní úrovně. Nicméně podle výsledného počtu bodů lze tvrdit, že nervozitu pociťují více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 12).



Graf 12

Jsem nervózní

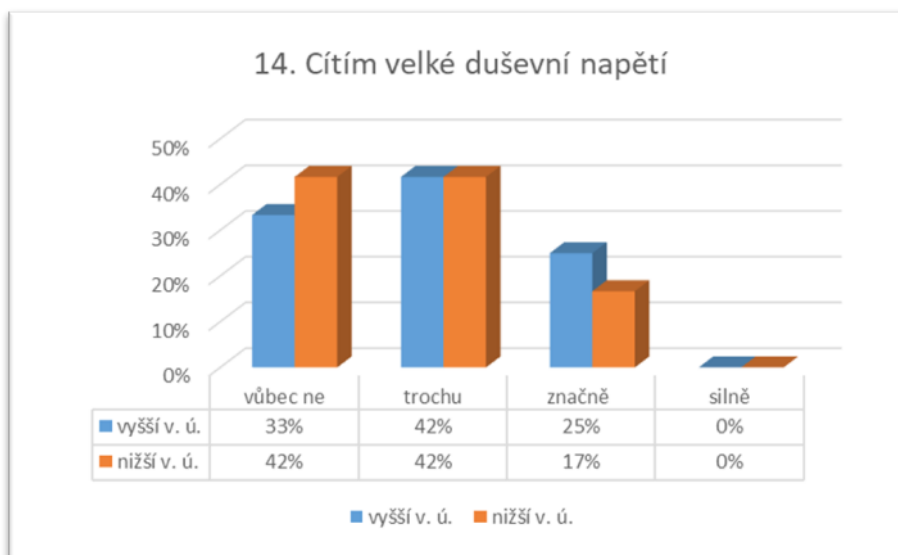
S nervozitou mohou úzce souviset i pocity rozechvělosti, a proto jsem se respondentek zeptala, zda před závodem nějaké pocity rozechvělosti pociťují. Respondentky vybraly pouze tři možné odpovědi s tím, že značně převažují odpovědi „vůbec ne“ a „trochu“. Vůbec žádné pocity rozechvělosti nevnímá 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a přesně polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Malé pocity rozechvělosti pociťuje 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně, tedy úplně stejné procento odpovědí jako u odpovědi předchozí, a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Některé gymnastky před startem závodu doprovází „značně“ pocity rozechvělosti. Na této odpovědi se shodl stejný počet respondentek, tedy 17 % gymnastek z obou výkonnostních úrovní. Jak jsem již zmínila na začátku, respondentky vybraly odpovědi pouze tři, a proto poslední možná odpověď „silně“ nebyla vybrána ani jednou z gymnastek. Z grafu tedy můžeme jasně vidět, že mezi gymnastkami vyšší i nižší výkonnostní úrovně je v pocitech rozechvělosti pouze nepatrný rozdíl. Většina gymnastek před závodem nepociťuje žádnou rozechvělost a pokud ano, tak pouze v malé míře (graf 13).



Graf 13

Jsem rozechvělý

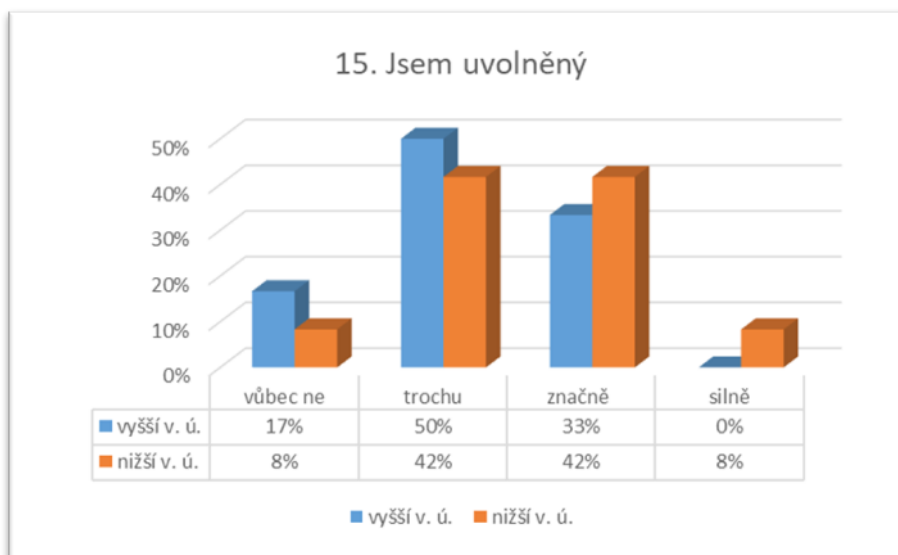
V momentě před závodem mohou sportovci vnímat pocity duševního napětí, které jsou stavem psychického stresu. Pocity duševního napětí jsou vyvolány různými faktory a následně mohou ovlivnit výkony spolu s výsledky gymnastek. Proto jsem se v následující otázce zeptala gymnastek, jak to dané chvíli vnímají ony. Na otázku, zda cítí velké duševní napětí před závodem, vybrala většina gymnastek varianty odpovědí „vůbec ne“ a „trochu“. Duševní napětí nepociťuje 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejvíce odpovědí jsem nasbírala k odpovědi „trochu“ a to konkrétně od 42 % gymnastek obou úrovní. „Značné“ pocity napětí se objevují u 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. U poslední možné odpovědi „silně“ jsem nezaznamenala ani jednu odpověď. Po zanesení odpovědí do grafu jsem zjistila, že mezi gymnastkami vyšší a nižší výkonnostní úrovně jsou opravdu minimální rozdíly. Přesto v tomto oddíle sportovní gymnastiky duševní napětí pociťují více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 14).



Graf 14

Cítím velké duševní napětí

Na předchozí otázku navazuje otázka č. 15, která se gymnastek dotazuje na to, zda se cítí před závodem uvolněny. U odpovědi „vůbec ne“ jsem zaznamenala 17 % odpovědí od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a pouhých 8 % od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „trochu“ vykazuje nejvyšší četnost odpovědí. Konkrétně tuto variantu zvolila přesně polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Značné“ pocity uvolnění se objevují méně u gymnastek vyšší výkonnostní úrovně (33 %) a více u gymnastek nižší výkonnostní úrovně (42 %). „Silnou“ uvolnění můžeme zaznamenat pouze u 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. U gymnastek vyšší výkonnostní úrovně tato odpověď nebyla zvolena ani jednou. Po shrnutí výsledků lze tvrdit, že s malým rozdílem se cítí více uvolněny gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 15).



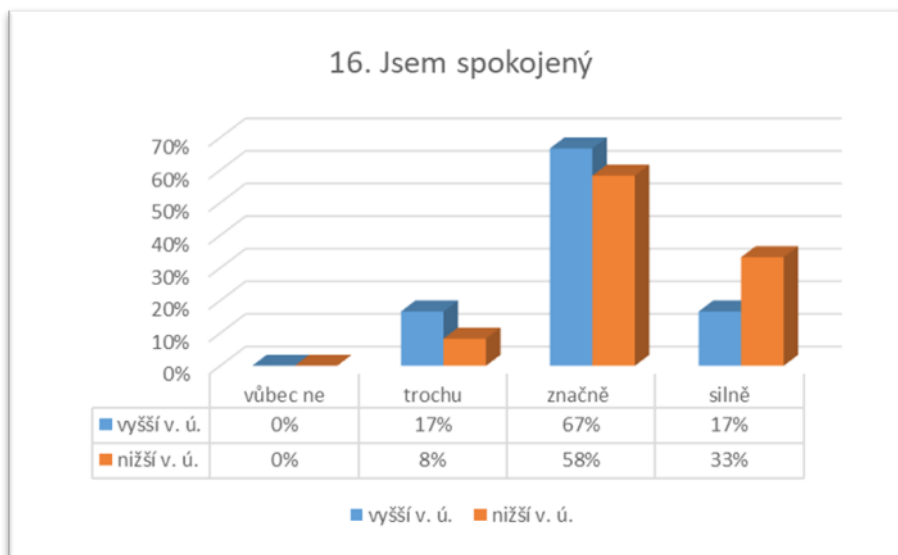
Graf 15

Jsem uvolněný

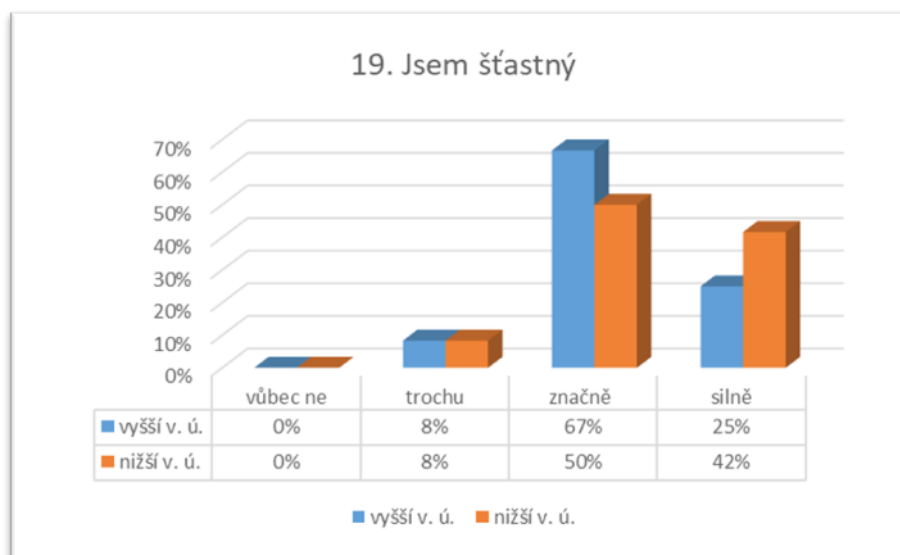
Otázky č. 16 a č. 19 jsou si velmi podobné, což lze víceméně tvrdit i o odpovědích na tyto dvě otázky. Jako první bude rozebrána otázka č. 16. U této otázky lze vidět, že první možnou odpověď „vůbec ne“ nezvolila ani jedna z gymnastek. Odpověď „trochu“ získala velmi málo odpovědí, konkrétně 17 % od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z grafu lze dále vyčíst, že nejčastěji označenou odpovědí byla třetí možná odpověď „značně“. „Značnou“ spokojenost pociťuje 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 58 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Některé gymnastky před závodem pociťují dokonce „silnou“ spokojenost. Tuto odpověď zvolilo 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z grafu jednoznačně vyplývá, že obě výkonnostní úrovně gymnastek cítí před závodem převážně spokojenost, zejména pak více gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 16).

Otázka č. 19 se zabývala tím, jak moc jsou respondentky šťastné. Nulovou četnost odpovědí lze vidět u odpovědi „vůbec ne“, což je totožný případ jako u otázky č. 16. Odpověď „trochu jsem šťastný“ vybralo 8 % gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. I u této otázky si lze všimnout, že třetí možná odpověď „značně“ získala nejvíce hlasů. Pro tuto variantu odpovědi hlasovalo 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „jsem silně šťastný“ vybralo 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně.

Z výsledků je patrné, že gymnastky před závodem pociťují nejen spokojenost, ale jsou i šťastné. O něco málo více šťastné se cítí gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 17).



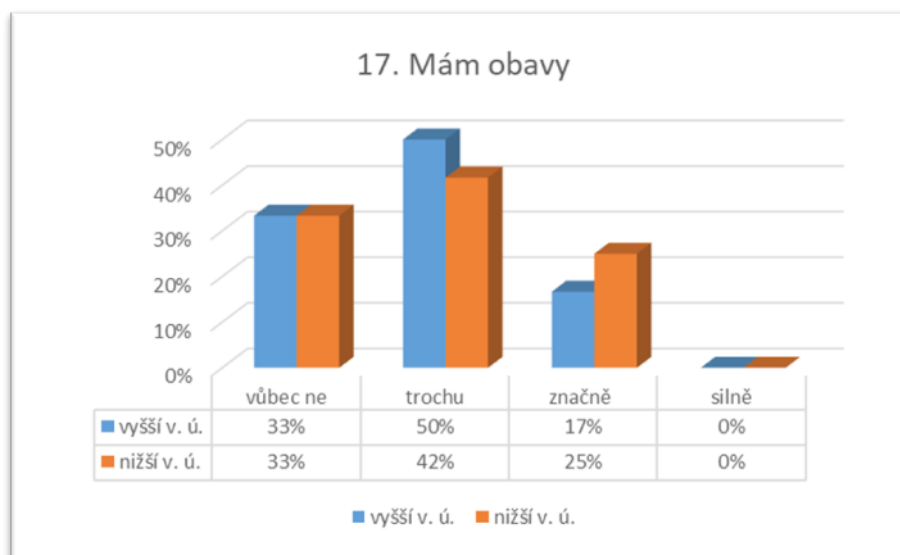
Graf 16
Jsem spokojený



Graf 17
Jsem šťastný

V dotazníku se také nachází otázka, která se respondentek dotazuje na jejich pocity obav. Žádné obavy nevnímá 33 % gymnastek z obou úrovní. Polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně pociťují před závodem obavy jen v malé míře. Některé respondentky uvedly, že v danou chvíli mají „značné“ obavy, konkrétně 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o něco více (25 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Žádná z respondentek neprožívá „silné“

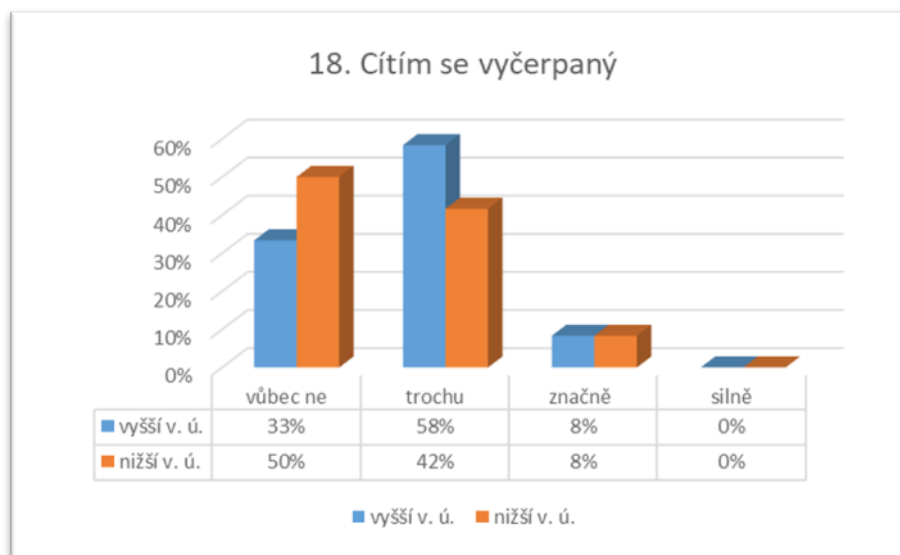
obavy. Rozdíly mezi gymnastkami jsou opět v této odpovědi minimální. Přesto ale vyšlo najevo, že větší obavy mají gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 18).



Graf 18

Mám obavy

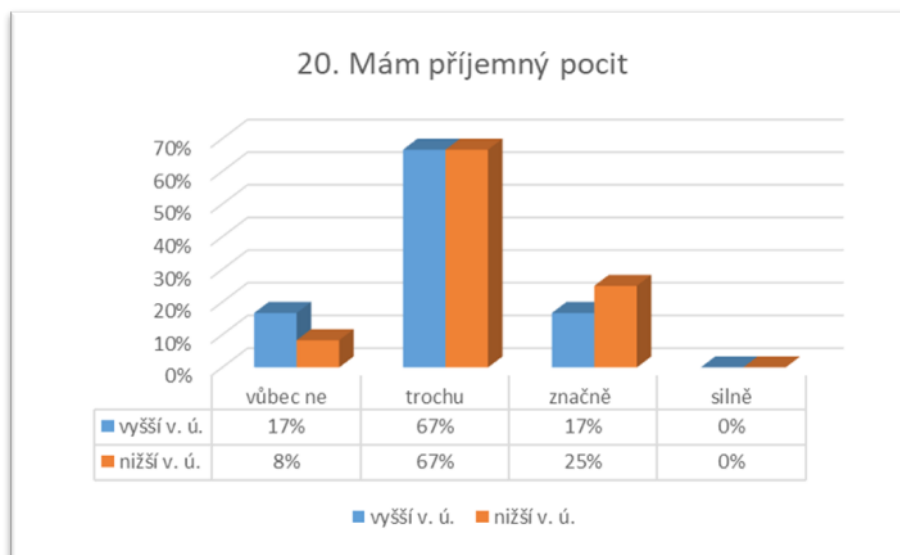
Zda se respondentky cítí před závodem vyčerpané nám prozradila otázka č. 18. Zaznamenala jsem, že 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně se necítí vůbec vyčerpaně. „Trochu“ vyčerpaně se cítí 50 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Velmi malé a stejné procento (8 %) gymnastek z obou úrovní pociťují dokonce „značné“ vyčerpání. Odpověď „silně“ nezaškrtnla ani jedna z gymnastek. Při pohledu na graf lze vidět, že se trochu vyčerpané cítí více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně. Přesto ale lze říci, že velkou část gymnastek nedoprovází před závodem nějak výrazná vyčerpanost. Gymnastkám tak hrozí menší riziko úrazu a mají větší šanci podat lepší výkon (graf 19).



Graf 19

Cítím se vyčerpaný

Otázka č. 20, poslední otázka STAI X-1, se zaměřuje na příjemné pocity, které mohou být pro gymnastky stimulující, motivující a mohou usnadňovat celkovou koncentraci. Před závodem žádné příjemné pocity nepocituje 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z grafu lze vidět, že odpověď „mám trochu příjemný pocit“ dosáhla opravdu velkého počtu odpovědí. V tomto názoru se shodlo 67 % gymnastek jak vyšší, tak i nižší výkonnostní úrovně. „Značně“ příjemný pocit doprovází 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. U poslední odpovědi „silně“ můžeme zaznamenat nulový počet odpovědí. Dle odpovědí na tuto otázku lze konstatovat, že většinu gymnastek doprovází alespoň slabé pocity příjemnosti. V grafu lze vidět, že rozdíly mezi gymnastkami jsou malé, ale i tak vnímají příjemné pocity více gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 20).



Graf 20

Mám příjemný pocit

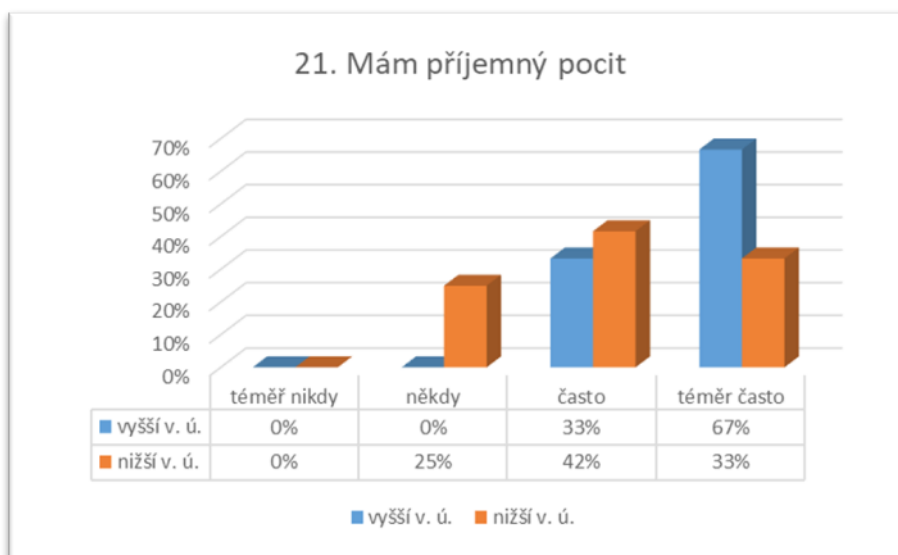
Na základě vyplněné první části dotazníku STAI X-1 jsem získala konkrétní výsledky, které jsem zaznamenala do jednotlivých grafů. Za nejdůležitější výsledek se považuje právě jedno celé číslo, které jsem získala sečtením škálových hodnot uvedených v dotazníku pod každou možnou odpovědí. Tyto škálové hodnoty se pohybovaly v rozmezí od 1 bodu do 4 bodů. Dvě získaná výsledná čísla udávají, jak velkou úzkost pociťují gymnastky vyšší a nižší výkonnostní úrovně. Celkový rozsah možného skóre je od 20 do 80 bodů, přičemž platí, že čím vyšší je skóre, tím vyšší je míra úzkosti. Pro lepší orientaci je celá tato stupnice rozdělena do třech stupňů aktuální úzkosti, a to na úzkost nízkou (20-40 bodů), střední (41-60 bodů) a vysokou (61-80 bodů). Obě výsledná čísla v tabulce č. 3 spadají do středního stupně úzkosti, ale přesto je mezi nimi malý rozdíl. Gymnastky vyšší výkonnostní úrovně pociťují úzkost a stres o něco méně než gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Zároveň lze ale říci, že se gymnastky obou výkonnostních úrovní nepotýkají před závodem s výraznou úzkostí. Díky tomuto výpočtu byla také získaná odpověď na vědeckou otázku č. 3.

Tabulka 3

Úzkost

	sportovní gymnastky	
	vyšší výkonnostní úroveň	nižší výkonnostní úroveň
úzkost	46,25	46,92

Dotazník STAI X-2, tedy druhá část standardizovaného dotazníku, se soustředí na to, jaké mají gymnastky obvyklé pocity během tréninků. První otázka druhé části se shoduje s poslední otázkou první části dotazníku, která se týkala příjemných pocitů. Zeptala jsem se tedy gymnastek, zda pociťují obvykle příjemné pocity. Žádná z respondentek nevybrala odpověď „téměř nikdy“. Odpověď „někdy mám příjemný pocit“ nevybrala ani jedna gymnastka vyšší výkonnostní úrovně, na druhou stranu ji vybralo 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Často“ příjemné pocity obvykle doprovází 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Velké procento (67 %) gymnastek vyšší výkonnostní úrovně se rozhodlo pro odpověď „téměř často“. Tuto odpověď vybraly také gymnastky nižší výkonnostní úrovně, ale v nižším počtu, který tvoří 33 % podíl odpovědí. Z grafu je patrné, že gymnastky vnímají více příjemné pocity během tréninků než před závodem. Dle výsledků lze říci, že si gymnastky obvykle tréninky užívají, konkrétně více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 21).

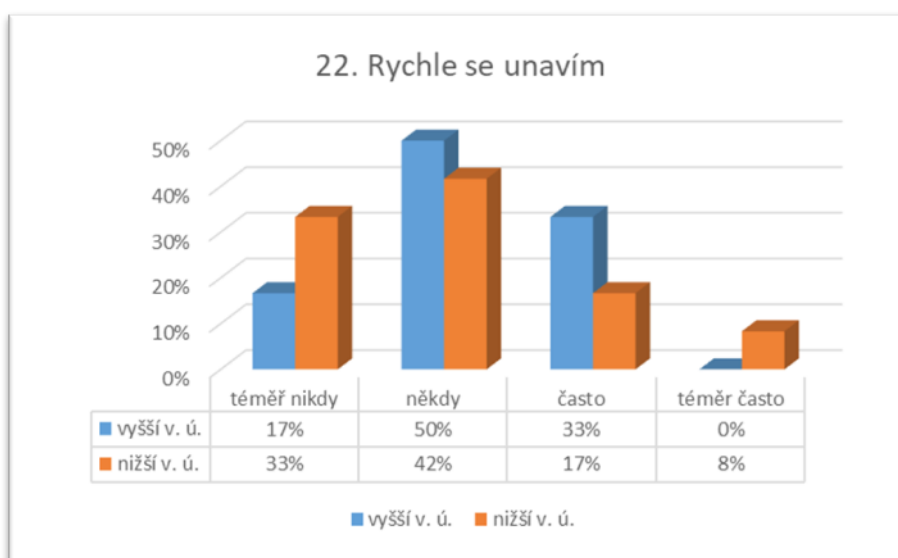


Graf 21

Mám příjemný pocit

Únava ve sportovní gymnastice může být způsobena mnoha faktory, například příliš náročným tréninkem, nedostatečnou výživou, hydratací a spánkem, působením stresu atd. Pokud se jedinec cítí unavený, může to následně vyvolat pokles jeho výkonu, čímž může dojít ke snadnějšímu poranění a malé výkonnosti. Z tohoto důvodu se následující otázka zaměřuje na kondici gymnastek, přesněji zda se rychle unaví, či nikoli. „Téměř nikdy“ se rychle neunaví 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně

a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejvíce odpovědí získala druhá možná odpověď „někdy“. Někdy dojde k rychlé únavě u poloviny gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. U některých gymnastek dochází často k rychlé únavě, tzn. že odpověď „často“ zaškrtnulo 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o něco méně (17 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Pro poslední odpověď „téměř často“ se nerozhodla žádná gymnastka vyšší výkonnostní úrovně a jen malý počet (8 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Z výsledků je patrné, že u gymnastek nedochází k rychlému nástupu únavy pravidelně, ale spíše jen někdy. Z grafu nelze s přesností říci, která úroveň gymnastek se během tréninků rychleji unaví. Nicméně dle výsledného počtu bodů lze tvrdit, že se rychleji unaví gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 22).

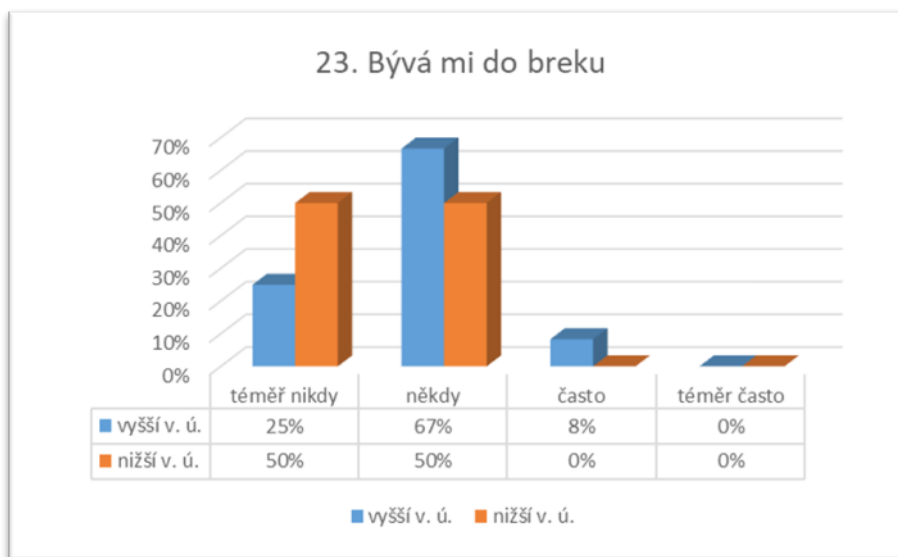


Graf 22

Rychle se unavím

V případě, že sportovec prožívá silně pozitivní či negativní emoce, přirozenou reakcí na tyto emoce může být právě pláč. Emoce, které mohou vyvolat brek, mohou být různého druhu. Mezi takovéto druhy emocí můžeme řadit vztek, stres, frustrace, radost, pocity štěstí, úlevy a mnoho dalších. Další otázka tedy byla, zda respondentkám bývá obvykle do pláče. Zjistila jsem, že „téměř nikdy“ do breku nebývá 25 % gymnastkám vyšší výkonnostní úrovně a dokonce až polovině gymnastkám nižší výkonnostní úrovně. Hojný počet odpovědí můžeme vidět u odpovědi „někdy“, pro kterou se rozhodlo 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „často mi bývá do breku“ získala 8 % odpovědí od

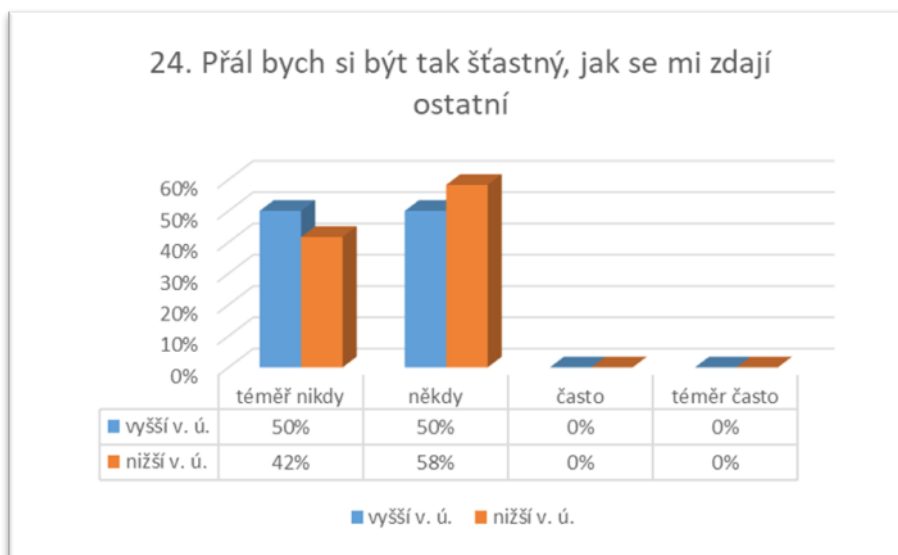
gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a žádné procento odpovědí od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „téměř často“ nezískala od gymnastek ani jednu odpověď. Výsledek nám tedy dává najevo, že gymnastkám obou úrovní obvykle do breku nebývá a pokud ano, tak jen někdy (graf 23).



Graf 23

Bývá mi do breku

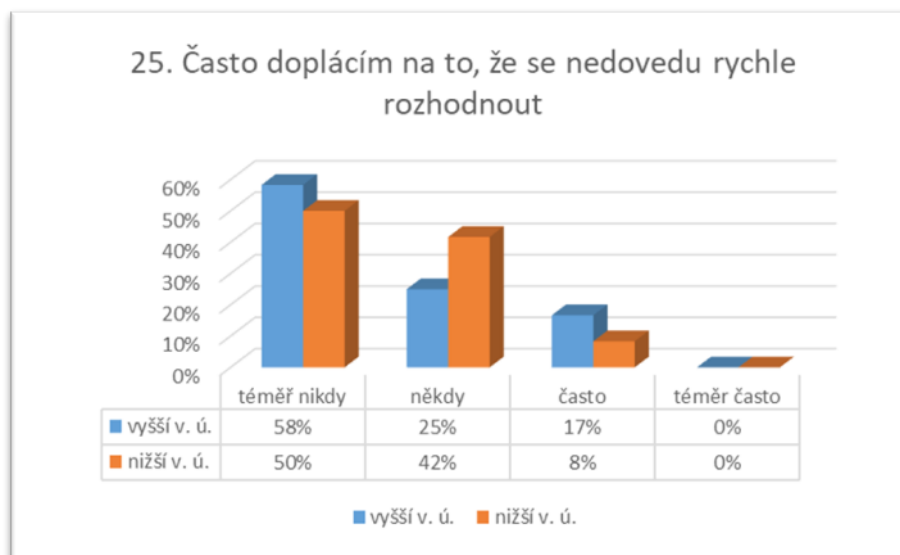
V otázce č. 24 jsem se respondentek dotazovala na jejich obvyklý vnitřní pocit, konkrétně zda by si přály být tak šťastny, jak se jim zdají ostatní. Z výsledků jsem zjistila, že gymnastky jsou se svojí osobní situací ve velké míře spokojeny. Při pohledu na graf si lze všimnout, že jsou si výsledky obou výkonnostní úrovní velmi podobné. Ze čtyř možných odpovědí vybraly respondentky pouze dvě, a to „téměř nikdy“ a „někdy“. Pro odpověď „téměř nikdy“ hlasovala polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Druhá možná odpověď „někdy“ získala od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně také 50 % odpovědí a od gymnastek nižší výkonnostní úrovně o něco více, přesně 58 % odpovědí. Pro zbylé dvě odpovědi „často“ a „téměř často“ se nerozhodla ani jedna z respondentek (graf 24).



Graf 24

Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají ostatní

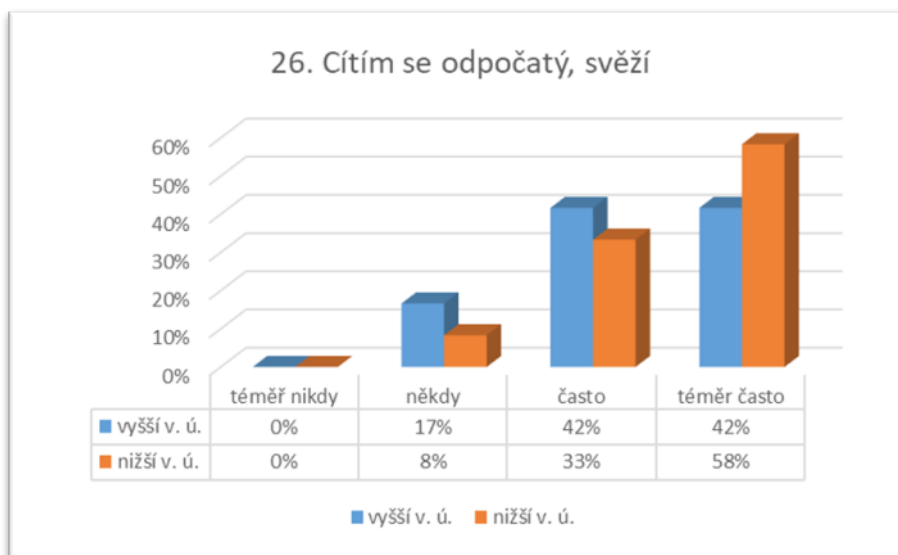
Rozhodnost je jedním faktorem z mnoha, který má vliv na sportovní výkon. Pokud má sportovec schopnost umět se rychle rozhodovat, pomáhá mu to k lepší koncentraci a také se dokáže lépe vyrovnávat s určitými překážkami, které mu mohou stát v cestě. Pakliže se sportovec neumí rychle rozhodovat, může to mít negativní vliv na jeho výkon. Takovýto sportovec často směřuje svoji pozornost jinam a dokáže se tak snadno rozptýlit. Rozhodnost mohou sportovci trénovat a zdokonalovat. Na to, zda se gymnastky dokážou obvykle rychle rozhodovat, jsem získala odpovědi u otázky č. 25. „Téměř nikdy“ nedoplácí na nerozhodnost 58 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a polovina gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Někdy“ na svoji rychlost rozhodování doplácí 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a o něco více (42 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Malá část gymnastek se rozhodla pro odpověď „často doplácím na to, že se nedovedu rychle rozhodnout“, konkrétně 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nulovou četnost odpovědí získala od gymnastek odpověď „téměř často“. V závěru nelze s přesností říci, zda často doplácí na svoji nerozhodnost gymnastky vyšší nebo nižší výkonnostní úrovně (graf 25).



Graf 25

Často doplácím na to, že se nedovedu rychle rozhodnout

To, jestli se gymnastky obvykle cítí odpočaty a svěží, hraje velmi důležitou roli, jak v jejich sportovním, tak i osobním životě. Odpočatost se považuje za velkou nezbytnost pro efektivní trénink a dobrý výkon. Pokud se sportovec cítí odpočatý, dodává mu to sílu a energii k tomu, aby mohl plnit různé úkoly a čelit různorodým výzvám. Odpočatost zároveň snižuje působení stresových vlivů a zlepšuje tak zdravotní stav. Z grafu na první pohled vyplývá, že se poměrně velké procento respondentek cítí často odpočato a svěží. Proto odpověď „téměř nikdy“ nezískala od gymnastek ani jednu odpověď. „Někdy“ se cítí odpočato 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Třetí možnou a zároveň druhou nejvíce označovanou odpovědí byla odpověď „často“. K této odpovědi jsem získala 42 % hlasů od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % hlasů od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejčastěji však byla označena odpověď „téměř často“. „Téměř často“ se cítí odpočato 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a přes polovinu (58 %) gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Mezi gymnastkami obou úrovní nejsou tedy významné rozdíly, ale více svěží se cítí gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 26).



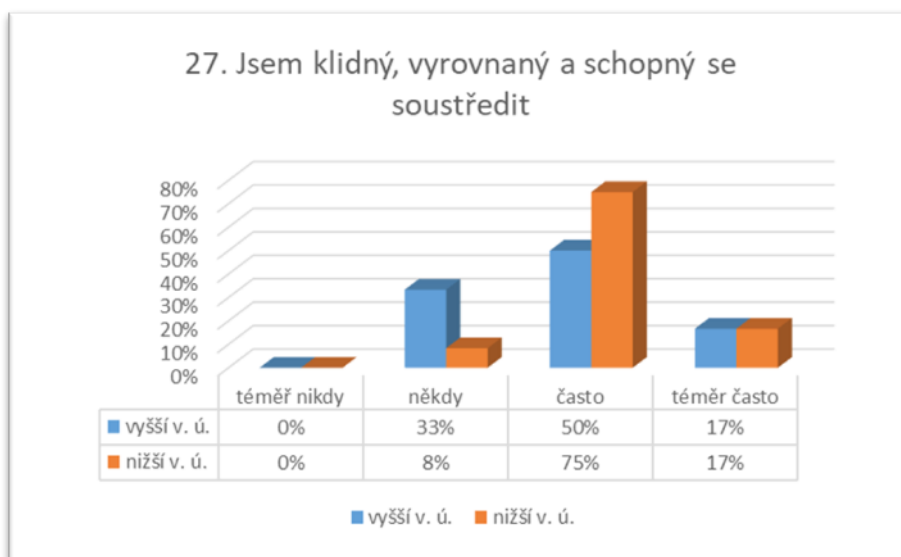
Graf 26

Cítím se odpočatý, svěží

„Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit“ představuje otázku č. 27. Jelikož se sportovní výkony spojují s napětím a různými stresovými vlivy, klíčovou vlastností každého sportovce je vyrovnanost. Pod termínem vyrovnanost si lze představit klid, stabilitu a schopnost vhodně řídit své veškeré emoce. Pokud je sportovec vyrovnaný, dokáže se lépe soustředit na úkoly a svůj sportovní výkon. Soustředěnost neboli koncentrace je další oblastí, která může ovlivnit výkon sportovce, a proto se ve sportu považuje za nezbytnou. Ve sportovní gymnastice se považuje obzvláště za důležitou, a to z toho důvodu, že je potřeba provádět dokonalé a přesné pohyby bez jediné chyby. Je tedy potřeba, aby gymnastky věnovaly pozornost svému výkonu a co nejméně se rozptylovaly externími vlivy. Vysoká soustředěnost může gymnastkám pomoci k dosažení vysokých výkonů. I soustředěnost lze trénovat za pomoci různorodých technik a cvičení. Co se dotazníků týče, respondentky na tuto otázku odpovídaly různě. Odpověď „téměř nikdy nejsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit“ nevybrala ani jedna z gymnastek. Odpověď „někdy“ vybralo 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a jen 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Většina z respondentek zvolila odpověď „často“, a to přesně polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a dokonce 75 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. 17 % gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně se cítí „téměř často“ klidně, vyrovnaně a jsou schopny se koncentrovat. Mnoho gymnastek, převážně pak gymnastky nižší

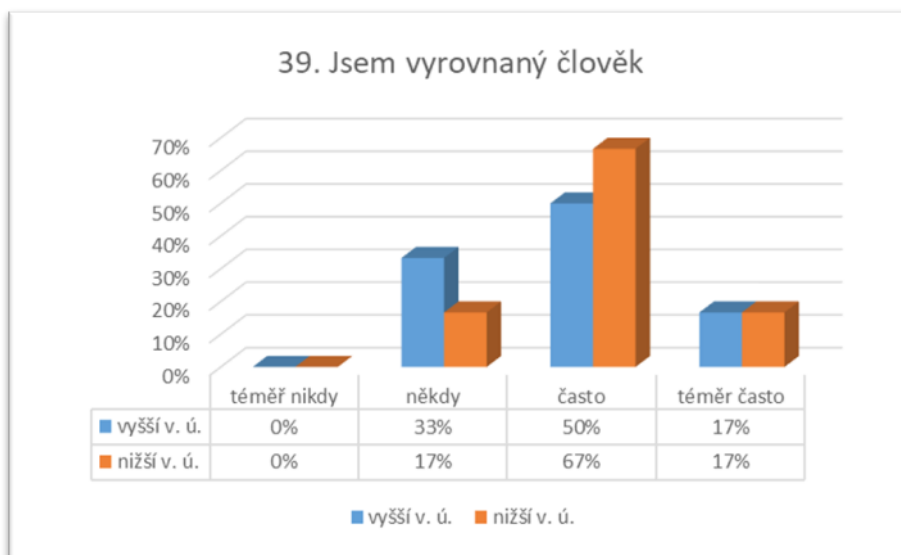
výkonnostní úrovni, se cítí po většinu času klidně, vyrovnaně a dokážou se soustředit (graf 27).

Otázka č. 39 je velmi podobná otázce č. 27 s tím rozdílem, že se dotazuje respondentek pouze na vyrovnanost. Odpovědi na tyto dvě otázky jsou z velké části podobné. Gymnastky vyšší výkonnostní úrovně odpověděly na otázku č. 39 úplně stejně jako na otázku č. 27. U gymnastek nižší výkonnostní úrovně lze vidět malé rozdíly v odpovědích „někdy“ a „často“. U otázky č. 39 se k odpovědi „někdy“ přiklonilo 17 % gymnastek, tedy více než u otázky č. 27. K odpovědi „často“ se naopak přiklonilo méně (67 %) gymnastek než u otázky č. 27. I přes tento rozdíl z výsledků vyplývá, že vyrovnanější jsou gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 28).



Graf 27

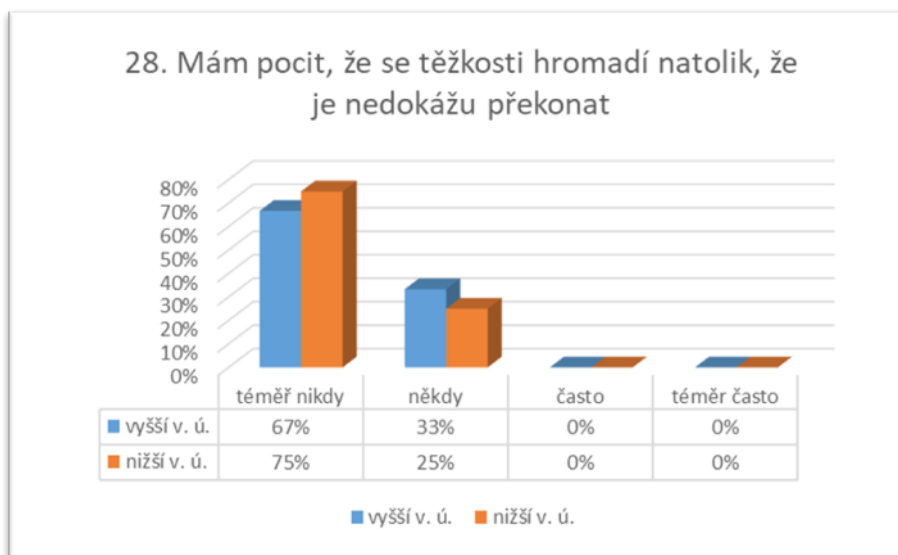
Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit



Graf 28

Jsem vyrovnaný člověk

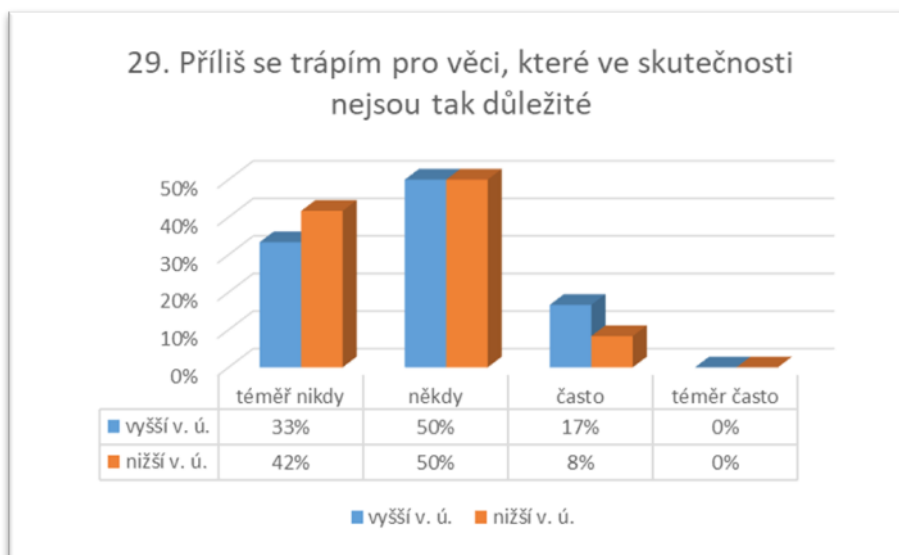
Respondentek jsem se také zeptala, jestli pociťují obvykle nějaké těžkosti, které se jim postupně hromadí a následně jim tyto těžkosti dávají pocity nepřekonatelných starostí. Lidé se s takovými pocity mohou setkávat v různých oblastech života , čili i ve sportu. Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že se u mnoha gymnastek nepřekonatelné těžkosti neobjevují. Pro odpověď „téměř nikdy“ se rozhodlo 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 75 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Někdy“ tyto pocity těžko zvladatelných starostí pociťuje 33 % vyšší výkonnostní úrovně a 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpovědi „často“ a „téměř často“ získaly nulový počet odpovědí (graf 29).



Graf 29

Mám pocit, že se těžkosti hromadí natolik, že je nedokážu překonat

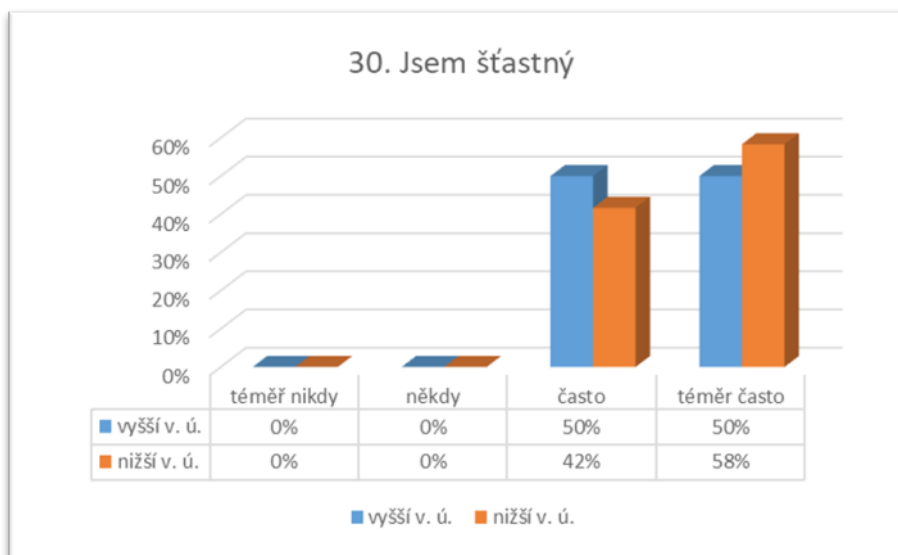
V dotazníku jsem otázkou č. 29 zjišťovala, zda se respondentky až moc trápí pro věci, které ve skutečnosti nejsou až tak důležité. „Téměř nikdy“ se pro nedůležité věci netrápí 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Stejný počet odpovědí od gymnastek obou úrovní získala odpověď „někdy“. „Někdy“ se tedy pro takovéto věci trápí přesně polovina gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. Některé gymnastky se pro nedůležité věci trápí „často“, a to přesně 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 8 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Ani jedna z respondentek se „téměř často“ netrápí pro věci, které nejsou příliš důležité. Rozdíly v odpovědích od gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně jsou opravdu minimální (graf 30).



Graf 30

Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité

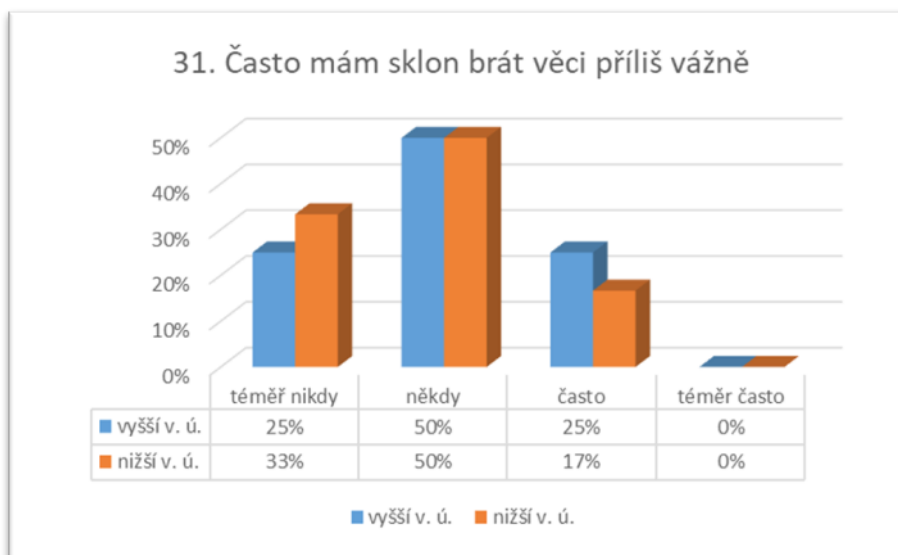
V předchozí otázce respondentky uvedly, že se příliš netrápí pro věci, které nejsou moc důležité a s tím může souviset následující otázka. Gymnastek jsem se zeptala, zda se obvykle cítí šťastny a mnoho z nich odpovědělo, že ano. Gymnastky obou úrovní vybraly pouze dvě odpovědi, a to odpovědi „často“ a „téměř často“. Odpovědi „téměř nikdy“ a „někdy“ nevybrala tedy ani jedna z respondentek. Polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně uvedly, že se jsou „často“ šťastny. Druhá polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 58 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně zvolily odpověď „téměř často“. Lze tedy konstatovat, že gymnastky obou úrovní jsou na tom téměř podobně (graf 31).



Graf 31

Jsem šťastný

Dotazníkem jsem také zjišťovala, zda respondentky mají sklon brát věci příliš vážně. Přestože respondentky cvičí sportovní gymnastiku na výkonnostní úrovni, neměly by brát věci příliš vážně. Pokud jedinci často berou věci příliš vážně, může to postupem času vést k nadměrnému působení stresu a úzkosti, což může mít špatný vliv na fyzické i psychické zdraví, a zároveň to může vést ke zhoršení výkonu. Na druhou stranu, pokud jedinci nebudou brát vůbec žádné věci vážně, může to přispívat k nedostatečnému výkonu a dále pak vést k neuspokojivým výsledkům. Důležité tedy je, aby jedinci věděli, kdy si mohou dovolit se uvolnit, zbavit se působícího napětí a kdy se naopak musí soustředit a brát věci opravdu vážně. Respondentky na tuto odpověď odpovídaly různě. „Téměř nikdy“ nemá sklon brát věci příliš vážně 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nejvíce odpovědí můžeme zaznamenat u druhé varianty, tedy odpovědi „někdy“. Pro tuto odpověď se rozhodl stejný počet gymnastek obou úrovní, konkrétně 50 %. „Často“ se stává, že má sklon brát věci opravdu vážně 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „téměř často“ nezískala od respondentek ani jednu odpověď. Na závěr lze říci, že gymnastky nemají sklony brát věci vážně téměř často. Z výsledků plyne, že gymnastky umí dobře rozpoznat, kdy je potřeba brát věci vážně a kdy je to naopak zbytečné a může jim to spíše uškodit (graf 32).

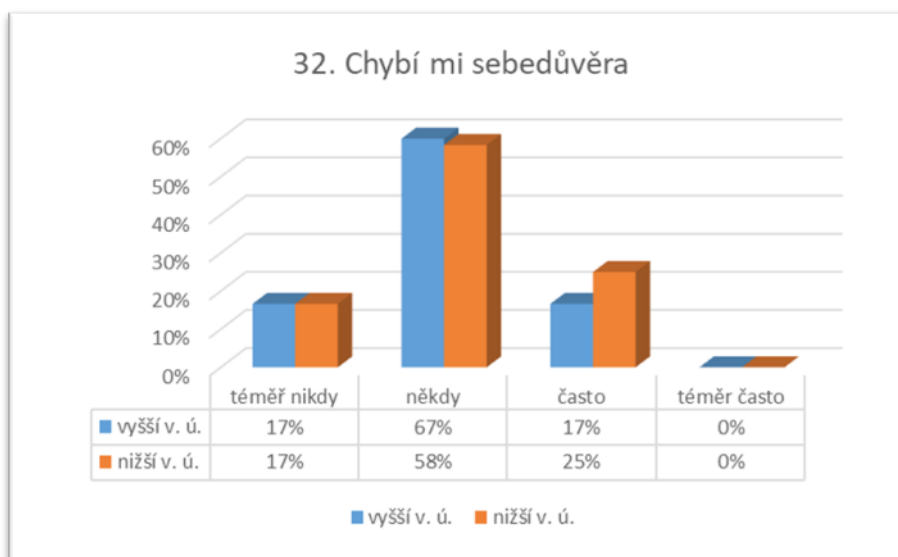


Graf 32

Často mám sklon brát věci příliš vážně

Sebedůvěra je jakýsi vnitřní pocit, který ovlivňuje jedincovo myšlení, chování a také výkon. V životě každého jedince hraje velmi důležitou roli a představuje jeden ze základních faktorů, který slouží k určitému úspěchu. Důležitým komponentem je samozřejmě i ve sportu, protože může zásadně ovlivnit výkon sportovce a zároveň tak jeho výsledky. Jestliže má sportovec vysokou míru sebedůvěry, věří ve své schopnosti a dovednosti, bývá pak motivován a to může následně vést k lepším výkonům. Takový sportovec bývá i více odolnější vůči svým neúspěchům. Pokud má sportovec nízkou sebedůvěru, vede to k určitým pochybnostem, strachu a k nízkému výkonu. Občas tito sportovci mají tendenci se předčasně vzdávat. Na sportovcovo sebedůvěru mohou mít vliv např. předchozí zkušenosti, průběh tréninků, podpora od trenéra, rodiny, sportovcovo myšlení a mnoho dalších. Ze zmíněných důvodů by měl být součástí každého sportu rozvoj sebedůvěry. Proto v dotazníku nesměla chybět otázka, zda respondentkám obvykle chybí sebedůvěra. Sedmnáct procent gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně odpovědělo, že „téměř nikdy“ jim sebedůvěra nechybí. Velká část gymnastek uvedla, že jim „někdy“ sebedůvěra chybí. Tuto odpověď zvolilo 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 58 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. V oddíle jsou i gymnastky, kterým sebedůvěra chybí „často“, konkrétně 17 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 25 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Nulový počet odpovědí lze vidět u poslední možné odpovědi „téměř často“. Dle grafu je zřejmé, že některé gymnastky obou úrovní se v malé míře potýkají s chybějící

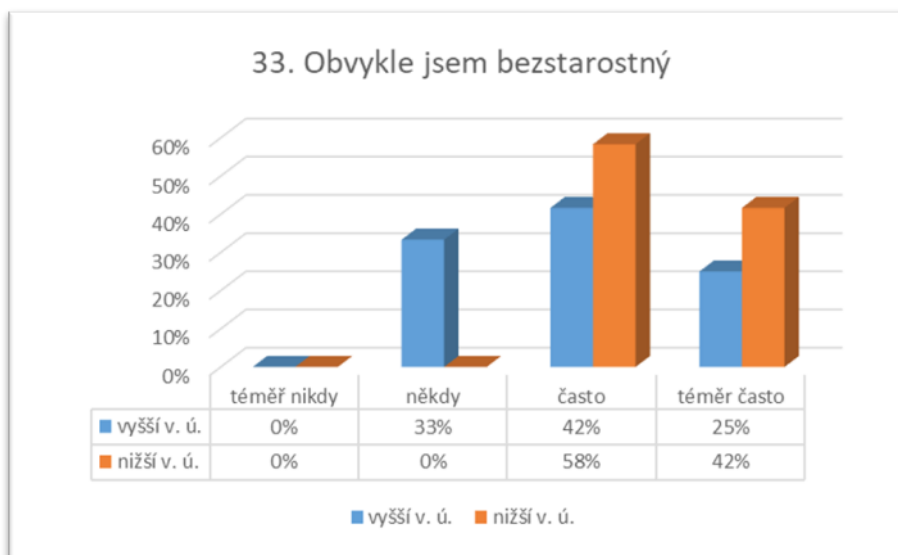
sebedůvěrou, o něco více pak gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Pro lepší úspěšnost a výkony by některé gymnastky měly více zapracovat na svojí sebedůvěře (graf 33).



Graf 33

Chybí mi sebedůvěra

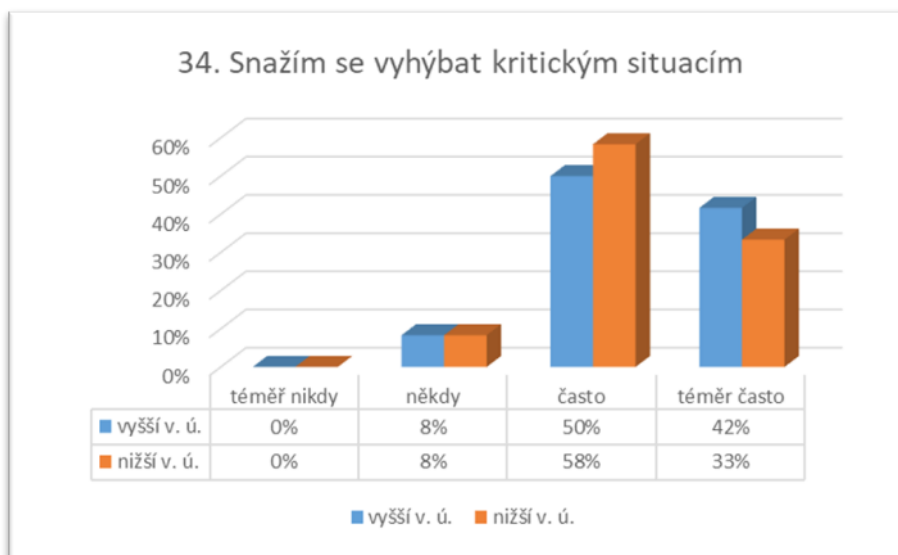
Bezstarostný sportovec je takový, který nedovolí maličkostem, aby ho trápily. Jestliže je sportovec bezstarostný, znamená to, že je uvolněný, nepociťuje žádné stresové vlivy, umí se více koncentrovat, a proto u něj může dojít ke zlepšení jeho výkonu. Naopak pokud bude sportovec až příliš bezstarostný, může klesat jeho motivace, a tím pádem dojde následně i ke zhoršení výkonu. Proto je důležité, aby sportovec našel rovnováhu mezi přílišnou a žádnou bezstarostností. Zeptala jsem se tedy respondentek na to, jak to mají obvykle s bezstarostností ony. Odpověď „téměř nikdy se necítím bezstarostný“ nezískala od respondentek ani jednu odpověď. Odpověď „někdy jsem bezstarostný“ získala 33 % odpovědí, a to pouze od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně. Velká část gymnastek vybrala odpověď „často“, konkrétně 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 58 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně uvedly, že jsou „téměř často“ bez starostí. Z výsledků vyplývá, že jsou gymnastky obvykle bez starostí, častěji pak gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 34).



Graf 34

Obvykle jsem bezstarostný

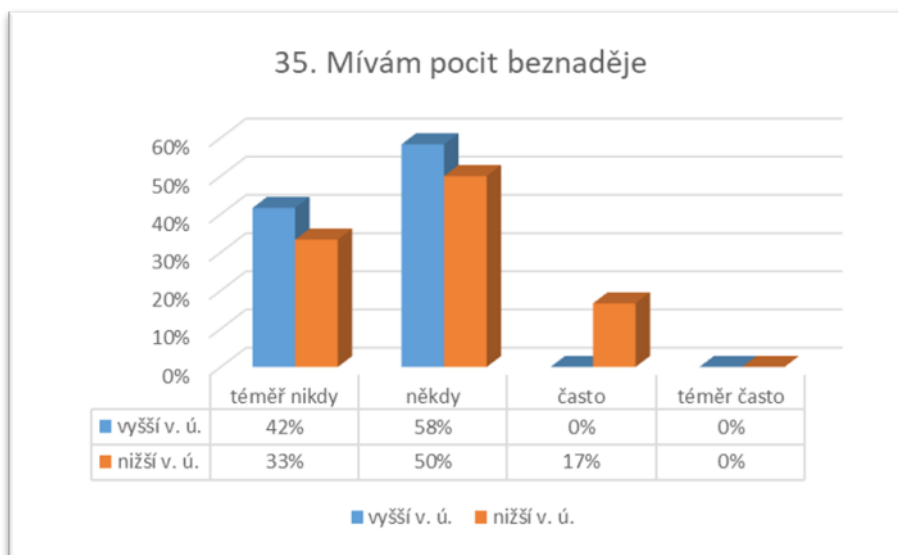
Otázka č. 34 se dotazovala respondentek na to, zda se obvykle snaží vyhýbat kritickým situacím. I ve sportu se mohou objevovat různé druhy kritických situací, které jsou charakteristické spíše jako nepříjemné situace. Málo kdy kritické situace přináší lidem něco pozitivního, a proto má mnoho lidí potřebu se takovýmto situacím raději vyhýbat. Ani u zkoumaných respondentek tomu nebylo jinak. Žádná z respondentek se nerozhodla pro odpověď „téměř nikdy“. „Někdy“ se snaží kritickým situacím vyhýbat stejné procento (8 %) gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. Nejčastější volenou odpovědí na tuto otázku byla odpověď „často“. Pro tuto variantu odpovědi se rozhodla přesně polovina gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 58 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Druhou nejčastěji zvolenou odpovědí byla odpověď „téměř často“, pro kterou se rozhodlo 42 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Při pohledu na výsledek grafu je vidět, že jsou na tom gymnastky obou úrovní velmi podobně. Ve většině případů je snahou velké části gymnastek se kritickým situacím vyhýbat (graf 35).



Graf 35

Snažím se vyhýbat kritickým situacím

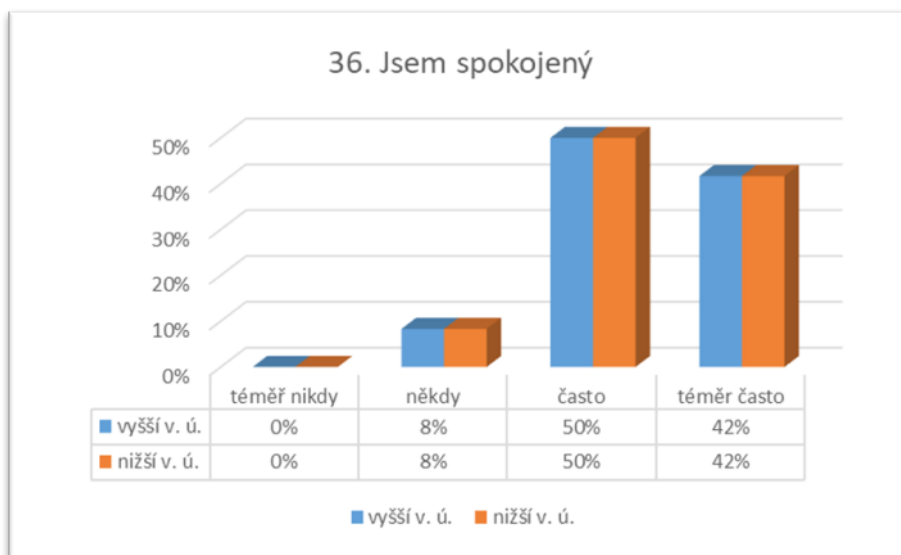
Respondentek jsem také zeptala, zda mívají nějaké pocity beznaděje, protože i takové pocity se mohou ve sportu objevovat. Beznaděj se může u gymnastky objevovat v době, kdy se jí delší dobu něco nedaří, tzn. že není schopna dosáhnout určitého cíle, splnit konkrétní úkol nebo vyřešit nějaké potíže. Pocity beznaděje mohou vést k dalším negativním pocitům, jakými jsou např. zklamání, bezmoc a jiné, které následně vedou ke stresu a úzkosti. Na základě odpovědí respondentek si lze všimnout, že většinu z nich pocity beznaděje netrápí. 42% gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně „téměř nikdy“ nemívají pocity beznaděje. „Někdy“ se pocity beznaděje objevují u 58 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a u 50 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. U odpovědi „často“ lze vidět, že ani jedna gymnastka vyšší výkonnostní úrovně tuto odpověď nezvolila, ale zvolilo ji 17 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. „Téměř často“ nemívá pocity beznaděje ani jedna z dotazovaných respondentek. Z výsledků této otázky vyplynulo, že pocity beznaděje mívají častěji gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 36).



Graf 36

Mívám pocit beznaděje

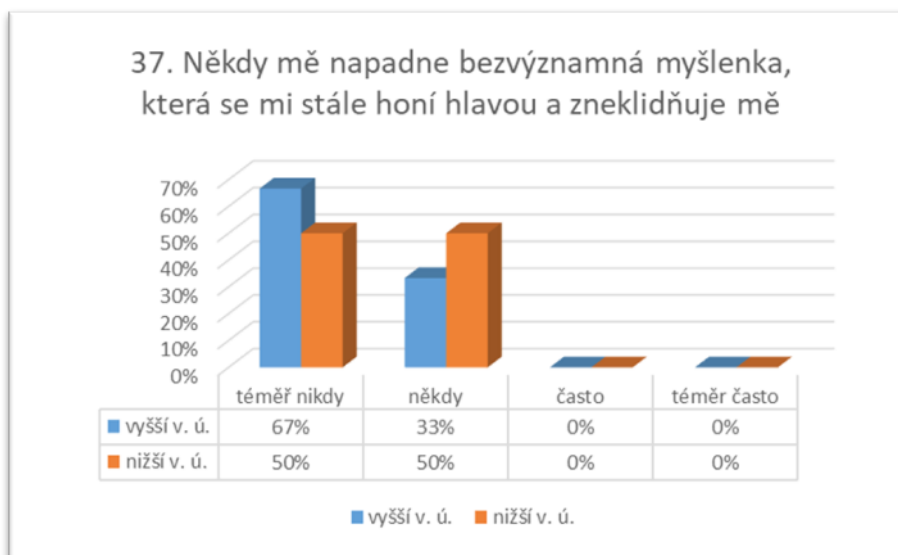
Otázka č. 36 se týká spokojenosti, která má zásadní vliv na sportovcovo mentální zdraví, sportovní výkony a celkově na jeho kvalitu života. Každý sportovec se vždy snaží dosáhnout určité míry spokojenosti. Čím větší míru spokojenosti vnímá sám sportovec, tím větší má motivaci. Při pohledu na graf lze spatřit, že respondentky obou výkonnostních úrovní hlasovaly pro každou odpověď ve stejném počtu. Ze čtyř možných odpovědí byly respondentkami vybrány jen tři. První možná odpověď „téměř nikdy“ nezískala ani jednu odpověď. Pro odpověď „někdy jsem spokojený“ se rozhodlo 8 % gymnastek. Přesně polovina gymnastek se cítí „často“ spokojena. Odpověď „jsem spokojený téměř často“ získala od gymnastek 42 % odpovědí. Z výsledků vyplývá, že gymnastky obou výkonnostních úrovní velmi často pociťují spokojenost (graf 37).



Graf 37

Jsem spokojený

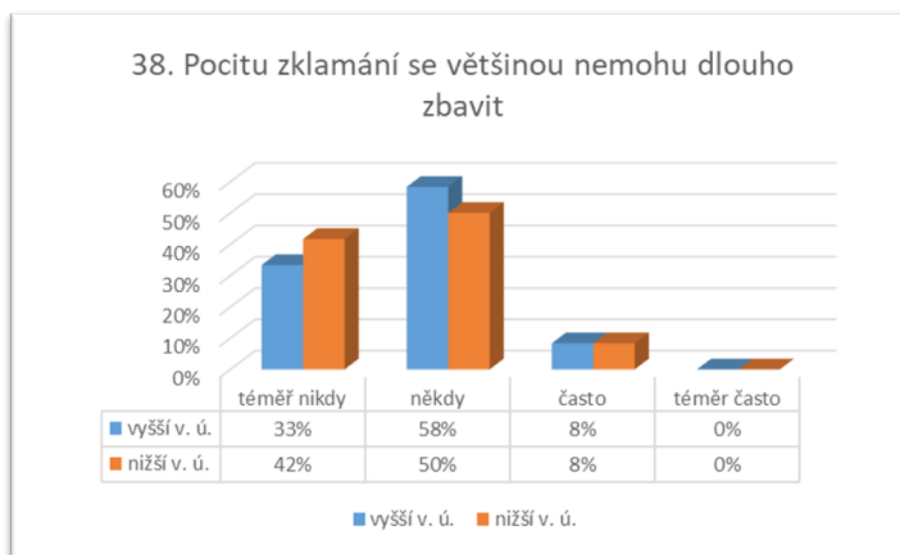
Bezvýznamné myšlenky představují naprosto běžnou součást každé lidské mysli. Proto i každého sportovce někdy napadne bezvýznamná myšlenka, která se mu následně honí hlavou a zneklidňuje ho. Respondentek jsem se tedy zeptala, jak jsou na tom ony s bezvýznamnými myšlenkami a jak často je napadají. Respondentky zvolily pouze dvě odpovědi a to „téměř nikdy“ a „někdy“. Nulovou četnost odpovědí lze vidět u odpovědí „často“ a „téměř často“. Pro odpověď „téměř nikdy“ se rozhodlo 67 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 50 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Odpověď „někdy“ získala menší počet odpovědí (33 %) od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a poloviční počet z celkového počtu odpovědí (50 %) od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Po porovnání výsledků lze říci, že bezvýznamné myšlenky napadají více gymnastky nižší výkonnostní úrovně (graf 38).



Graf 38

Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě

V otázce č. 38 jsem se respondentek zeptala, zda pociťují takové zklamání, kterého se nemohou delší dobu zbavit. Zklamání se považuje za emoční stav, který nastává ve chvíli, kdy se sportovcova očekávání nenaplnila. I u některé gymnastky se někdy objeví pocity zklamání, které mohou být z různých příčin a jako příklad lze uvést situaci, kdy neuspěje v závodě. Zklamání trvá buďto krátkou dobu, anebo je dlouhodobé, které se považuje za škodlivé. Dlouhodobé zklamání může negativně ovlivňovat další výkony, a to může následně vyvolat stresovou reakci v těle sportovce. Většina gymnastek výzkumného souboru uvedla, že se nepotýkají s pocity zklamání po dlouhou dobu. Odpověď „téměř nikdy“ zvolilo 33 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 42 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Velký počet gymnastek uvedl, že se jen „někdy“ potýkají s pocity zklamání, kterých se nemohou delší dobu zbavit, a to konkrétně 58 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 50 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Pouze malá část (8 %) gymnastek obou úrovní vybrala odpověď „často“. Nulovou četnost odpovědí lze vidět u odpovědi „téměř často“. Rozdíly mezi gymnastkami obou výkonnostních úrovní jsou minimální, ale přesto se pocitu zklamání většinou nemohou delší dobu zbavit gymnastky vyšší výkonnostní úrovně (graf 39).



Graf 39

Pocitu zklamání se většinou nemohu dlouho zbavit

Poslední otázka STAI X-2 vyzývá respondentky k zamyšlení se nad celkovou situací a dává jim za úkol zvolit, jak často se u nich objevuje napětí a neklid při pomyšlení na svou celkovou situaci. U 25 % gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 33 % gymnastek nižší výkonnostní úrovně se „téměř nikdy“ neobjevují pocity napětí a neklidu při úvaze o jejich celkové situaci. Nejvíce odpovědí můžeme zaznamenat u varianty „někdy“. Konkrétně 58 % odpovědí od gymnastek vyšší výkonnostní úrovně a 50 % odpovědí od gymnastek nižší výkonnostní úrovně. K odpovědi „často“ se přiklonilo 17 % gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně. Žádná z respondentek se nerozhodla pro odpověď „téměř často“. Většina gymnastek při této úvaze vnímá pocity napětí a neklidu jen někdy nebo dokonce téměř nikdy (graf 40).



Graf 40

Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid

6 Diskuse

Je dokázané, že na sportovní výkon mají významný vliv různé stresové vlivy. Následně pak působící stres ovlivňuje motivaci, emoce a psychickou stránku sportovce. Stres představuje naprosto přirozenou reakci těla organismu na každou náročnou závodní situaci. Výzkumným šetřením, konkrétně dotazníkem STAI-X1, bylo zjištěno, především dle tabulky č. 3, že gymnastky nižší výkonnostní úrovně pociťují stres a úzkost pouze s minimálním rozdílem oproti gymnastkám vyšší výkonnostní úrovně. Výsledky dotazníku vyšly téměř identicky, a to tak, že obě výkonnostní úrovně gymnastek se pohybují na střední stupnici aktuální úzkosti. Znamená to tedy, že gymnastky obou výkonnostních úrovní nejsou stresovány příliš silně, ale nějaká malá míra stresu a úzkosti se u nich přece jenom objevuje. Stres, úzkost a úzkostlivost nemusí mít vždy jen negativní vliv.

V teoretické části práce bylo uvedeno, že sportovec podává nejlepší výkon, když se cítí mírně úzkostný. Pokud sportovec dokáže stres správně kontrolovat a řídit, může ho následně využít jako stimul ke zlepšení výkonu. Mírný stres, jinými slovy eustres, dokáže sportovce motivovat k většímu úsilí a koncentrovat se na výkon. Pokud by gymnastky pociťovaly velmi malý stres či dokonce absenci stresu a úzkosti, na sportovní výkon by to mělo spíše negativní vliv. Důvodem je, že by se pravděpodobně nedostavila dostatečná vnitřní či vnější motivace, a tak by i jejich výkon nebyl dostatečný. Je známo, že lidský organismus nějakou míru stresu potřebuje, aby mohlo dojít k nějaké pozitivní či přínosné změně. Naopak příliš silný stres a úzkost s sebou přináší také negativa. Přílišná míra stresu způsobuje snížení motivace, koncentrace, sebedůvěry, koordinace a motoriky. Při působení takového stresu v těle sportovce dochází k řadě fyziologických změn např. zvýšená srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence, třes, nevolnost a mnoho dalších. Jelikož sportovní gymnastika vyžaduje důkladně provedené prvky, mohl by přílišný stres s doprovodnými fyziologickými změnami velmi snížit sportovní výkon či způsobit zranění. Jestliže by gymnastky doprovázel přílišný stres často a intenzivně, následně by to mohlo vést ke zdravotním problémům.

V tomto případě se ale dá říci, že gymnastky obou výkonnostních úrovní pociťují před závodem takovou míru stresu, která by je mohla především motivovat, dodávat sebedůvěru a vést k vyšší sportovní výkonnosti. K tomu, aby gymnastky dokázaly

zvládnout náročnou závodní situaci, musí znát své silné a slabé stránky a postupně na nich pracovat.

Dotazník STAI-X2 se zaměřoval na to, jak moc velké sklony k úzkosti mají gymnastky obou výkonnostních úrovní během jejich života. Zkráceně se tedy gymnastek dotazoval na to, jak se obvykle cítí v jejich běžném životě. Ze získaných dat, které jsou zaznamenané v grafech, vyplynulo, že gymnastky nemají výrazné sklony k úzkosti. V případě, že by oslovené gymnastky měly obvykle velké sklony k úzkostnému stavu, tak je pravděpodobné, že by se v první části dotazníku, objevil vysoký stupeň aktuální úzkosti. Pokud by ze získaných dat vzešlo, že gymnastky mají velké sklony k úzkosti, byla by potřeba si uvědomit, že sklon k úzkosti je vždy ovlivněn určitými faktory a nemusí být trvalý. Přesto by bylo vhodné se zaměřit na několik technik, které snižují úzkost. Technik eliminující stres existuje několik a některé byly již zmíněné v teoretické části práce. V takové chvíli je důležité, aby sportovec s velkými sklony k úzkosti pracoval na své psychické stránce odolnosti a postupem času se naučil usměrňovat svůj stres, úzkost a jiné emoce především ve prospěch svého sportovního výkonu.

Následně byla zaměřena pozornost na některé otázky z dotazníku STAI-X1, především na ty, které se zdály být něčím zajímavé. Otázkou č. 1 „Jsem klidný“ bylo zjištěno, že se před závodem cítí více v klidu gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Otázkou je, proč tomu tak může být, že se velká část těchto gymnastek cítí být více v klidu. Může to mít více důvodů. Jedním z nich zřejmě je, že se jedná o gymnastky nižší výkonnostní úrovně, tzn. že ve svých sestavách nemají tak složité prvky jako gymnastky vyšší výkonnostní úrovně. Druhým důvodem může být to, že je převážná část gymnastek nižší výkonnostní úrovně poměrně nízkého věku a mohou závody považovat spíše za zábavu. Mohou se na závody těšit z důvodu něčeho nového, neobvyklého a může je těšit radost z pohybu a soutěživosti. Ve vyšší výkonnostní úrovni jsou gymnastky jak nízkého věku, tak i relativně vyššího. Jelikož tyto gymnastky závodí na vyšší výkonnostní úrovni a některé jsou tedy už ve vyšším věku, mohou pro ně závody představovat více než jen zábavu. Mohou pro ně být jakýmsi důležitým prostředkem k rozvoji sportovních schopností a zlepšení jejich výkonu. Následující otázka, která byla rozebrána, je otázka č. 2 „Mám pocit jistoty“. Tato otázka je překvapující v tom, že větší pocity jistoty pociťují gymnastky vyšší výkonnostní úrovně

i přesto, že jejich sestavy obsahují složitější prvky než gymnastek nižší výkonnostní úrovně. Důvodem, proč to tak gymnastky pociťují, může být vyšší počet tréninků než u gymnastek nižší výkonnostní úrovně, a tak mají více natrénováno a mohou pociťovat větší jistotu. Zajímavou otázkou byla také otázka č. 11 „Věřím si“, u které vzešlo najevo, že větší víru v sebe sama mají gymnastky vyšší výkonnostní úrovně. V teoretické části práce bylo zmíněno, že vyšší sebedůvěru mají sportovci vyšší výkonnostní úrovně, a i zde se to potvrdilo. Jejich výkyvy ve výkonech nebývají tak vysoké, a proto gymnastky vyšší výkonnostní úrovně dokážou plnit úkoly, které mají osvojené a častěji dokážou lépe odhadnout vlastní zdatnost. Důvod ale také může být stejný, jako tomu bylo u předešlé otázky č. 2. Celkově je ale vnímání a prožívání konajícího se závodu individuální záležitostí a vždy to závisí na mnoha faktorech.

Za hlavní omezení tohoto výzkumného šetření považuji především velikost a také věkové rozmezí výzkumného vzorku, které bylo poměrně nízké. Konkrétně se spíše jedná o omezenou studii, ve které jsou výsledky platné pro daný nízký výzkumný vzorek. Na druhé straně byl pro tuto práci vybrán konkrétní gymnastický oddíl, ve kterém byly vybrány všechny gymnastky vyšší i nižší výkonnostní úrovně, a proto tyto omezení mohou být akceptovatelné. Pro případné další výzkumné šetření by mohlo být osloveno více gymnastických oddílů, tím by byla zajištěna větší velikost výzkumného vzorku, a především důvěryhodnější výsledky. Mezi limity provedeného výzkumu lze zařadit také tzv. testovou úzkost. Jedná se o stav, který má člověk při podstupování psychologického testování, přičemž se to může týkat i tohoto poskytnutého dotazníku. Testová úzkost se může projevovat různými způsoby např. nervozitou, napětím, strachem, obavami z posuzování a tak dále. Tato testová úzkost může způsobit zmatenost, sníženou koncentraci, a to se může následně odrazit v odpovědích při poskytnutí dotazníku a může tak zapříčinit zkreslení výsledů.

7 Závěr

Cílem této práce bylo zjištění stresového vlivu na psychiku sportovních gymnastek vyšší i nižší výkonnostní úrovně před závodem a v tréninku za pomoci standardizovaného dotazníku STAI. Na začátku práce byly stanoveny jednotlivé úkoly práce, které se společně s cílem podařilo splnit.

Práce je rozdělena na dvě části, a to na část teoretickou a praktickou. První částí práce byla část teoretická, kde lze najít několik kapitol, ve kterých byla věnována pozornost pojmům týkajících se tématu práce. Na začátku došlo k seznámení se sportem a jeho základním rozdělením, dále byla rozebrána sportovní gymnastika a popsán její význam. Následně byl čtenář seznámen s několika složkami mající vliv na výkon gymnastů, jako jsou motivace, emoce a stres. Druhou částí práce byla část praktická, ve které bylo provedeno výzkumné šetření realizované formou standardizovaného dotazníku STAI, který se skládá z částí STAI-X1 a STAI-X2. První část dotazníku měřila aktuální úzkost gymnastek, tedy úzkost těsně před začátkem závodu, kterého se gymnastky zúčastnily. Stupnice aktuální úzkosti byla rozdělena do třech stupňů, a to na stupeň nízký, střední a vysoký. Druhá část dotazníku měřila obecné sklony k úzkosti v průběhu života, konkrétně tedy, jak se obvykle cítí gymnastky na jejich běžných trénincích. Pro vyplnění tohoto dotazníku byly osloveny sportovní gymnastky z vybraného gymnastického oddílu TJ Merkur České Budějovice. Oslovené gymnastky jsou v oddíle rozdělené na vyšší a nižší výkonnostní úroveň, kde hlavním kritériem tohoto rozdělení byl počet tréninkových hodin týdně. Po získání potřebných dat následně došlo k vyhodnocení a porovnání získaných výsledků z dotazníků, které byly převedeny do přehledných 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 jeví gymnastky vyšší výkonnostní úrovně nervóznější než gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Vědecká otázka byla vyhodnocena z otázek č. 6, 12, 13 a celkový výsledek těchto odpovědí potvrdil tento předpoklad. Druhá vědecká otázka byla zaměřena na to, zda mají před závodem gymnastky vyšší výkonnostní úrovně vyšší sebedůvěru než gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Pomocí výsledků z grafů č. 2 a 11, lze na tuto otázku odpovědět, že před závodem větší důvěru ve své schopnosti a dovednosti pociťují gymnastky vyšší výkonnostní úrovně. Vědecká otázka č. 3 zkoumala, zda

pociťují před závodem gymnastky vyšší výkonnostní úrovně větší úzkost než gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Odpověď na tuto otázku byla získaná z kompletního dotazníku STAI-X1, ze které se nepotvrdilo toto očekávání. Úzkost pociťují obě výkonnostní úrovně gymnastek ve stejném stupni. V poslední, čtvrté, vědecké otázce byla věnována pozornost neúspěchu, tedy zda se před závodem obávají gymnastky vyšší výkonnostní úrovně neúspěchu více než gymnastky nižší výkonnostní úrovně. Na základě vyhodnoceného grafu č. 7, lze na tuto otázku odpověď, že se neúspěchu obávají více gymnastky vyšší výkonnostní úrovně.

Z výzkumného šetření se prokázalo, že gymnastky obou výkonnostních úrovní nemají značné sklony k úzkosti. Obvykle ve svém životě nepociťují úzkost, a to ani na gymnastických trénincích, na kterých tráví několik hodin týdně svého času. Toto zjištění se následně promítlo a zároveň potvrdilo v první části dotazníku. Z výsledků vyšlo najevo, že úzkost před závodem pociťují gymnastky obou výkonnostních úrovní, a to konkrétně ve středním stupni. Gymnastky tedy v tento moment pociťují určitou úzkost, ale ne tak nízkou ani silnou, která by mohla jejich výkon negativně ovlivnit. Lze říci, že gymnastky obou výkonnostních úrovní dokážou zvládat stresové situace poměrně dobře.

Pocity gymnastek se mohou před každým závodem měnit, a proto i tyto výsledky mohlo ovlivnit hned několik činitelů, a to jak vnitřních, tak vnějších. Mezi vnitřní činitele lze zařadit např. genetiku, aktuální zdravotní a mentální stav gymnastek. Naopak vnějšími činiteli mohou být např. typ a místo odehrávajícího se závodu, kvalita náradí, organizace závodu, počet a kvalita soupeřů a mnoho jiných. Výzkumné šetření této práce probíhalo na dvou závodech, přičemž druhý závod se konal v tělocvičně v Českých Budějovicích, kam gymnastky běžně dochází na tréninky. Jelikož gymnastky prostředí a náradí moc dobře znají, mohlo to z malé části ovlivnit získané výsledky.

Výsledky práce mohou posloužit nejenom trenérům oslovených gymnastek, ale i ostatním trenérům sportovní gymnastiky. Důležité je poukázat na to, že hlavní náplní tréninku není pouze fyzická příprava, ale i psychická. Psychická příprava může výrazně ovlivňovat výkony gymnastů, a to jak v přípravném období, tak především v závodním období. Trenéři by tedy měli vnímat, respektovat veškeré potřeby svých svěřenců a naučit je pracovat se stresem. K práci se stresem mohou využívat různé techniky,

jako např. relaxaci, meditaci, jógová cvičení, dechová cvičení a jiné, které gymnastům pomohou stres eliminovat.

Referenční seznam literatury

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem J. D., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Karolinum.
- Cungi, Ch. (2001). *Jak zvládat stres*. Portál.
- Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., Marek, J., Procházka, K., & Vorel, M. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury, P-Ž*. Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Perič, T., Svoboda, Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Karolinum.
- Hladký, A., Matoušek, O., Židková, Z., Vašina, B., Franc, Z., Hyška, P., Dabrowská, L., & Šperlingová, I. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Karolinum.
- Hošek, V. (2004). *Psychologie odolnosti*. Karolinum.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Choutka, M. (1988). *Teorie sportu*. Univerzita Karlova.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1987). *Sportovní trénink*. Olympia.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Olympia.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Kolář, P. (2021). *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Euromedia Group.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Grada.
- Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Česká obec sokolská.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Karolinum.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví*. Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Kupka, I. (2010). *K sebedůvěře krok za krokem*. Grada.
- Malátová, R. (2018). *Zdravotní tělesná výchova, oslabení orgánových soustav*. Jihočeská Univerzita.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Univerzita Palackého.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres*. Advent-Orion.
- Mitchell, D., Davis, B., & Lopez, R. (2002). *Teaching fundamental gymnastics skills*. Human Kinetics.
- MLčák, Z. (2005). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostravská univerzita.
- Mourek, J. (2012). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Grada.
- 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. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Academia.
- Novák, T. (2011). *Asertivitou k sebedůvěře*. Grada.
- Novosad, J., Frömel, K., & Lehnert, M. (1996). *Základy sportovního tréninku*. Univerzita Palackého.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Karolinum.

- Praško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Grada.
- Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Scarabeus.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Paido.
- Sekot, A. (2013). *Sociologie sportu: aktuální problémy*. Paido.
- Schnack, G., & Schnacková, K. (2006). *Antistresové rituály: jak zůstaneme svěží a uvolnění*. Eminent.
- Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Academia.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Karolinum.
- Skutil, M., Bartošová, I., Faberová, M., Haviger, J., Havigerová, M., Chráska, M., Juklová, K., Křováčková, B., Maněnová, M., Průcha, J., Zíkl, P., & Žumárová, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Portál.
- Slepička, P., Hátlová, B., & Hošek, V. (2006). *Psychologie sportu*. Karolinum.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Karolinum.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Široký, J., Menšík, M., Olecká, I., Pokorná, D., & Vaněčková, M. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Computer Press.
- Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Grada.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada.
- Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vágnerová, M. (2002). *Úvod do psychologie*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Karolinum.
- Vaněk, M. (1996) *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Olympia.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychetský, A., & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Vašina, L., & Strnadová V. (2002). *Psychologie osobnosti I*. Gaudeamus.
- Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching children gymnastics*. Human Kinetics.
- Wilkinson, G. (2001). *Stres*. Grada.

Příloha č. 1

STAI X-1

Instrukce:

Níže je uvedena řada výrazů, které lidé používají, když chtějí popsat svoje pocity. Přečtěte 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

Příloha č. 2

STAI X-2

Instrukce:

Označte zatržením příslušného čísla každé tvrzení, které vyjadřuje, jak se cítíte obvyklejné, 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