

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Předsoutěžní úzkost hráček házené nejvyšší národní
soutěže**

The pre-competitive anxiety of the handball players engaged in the
highest national league



Bakalářská diplomová práce

Autor: Bc. Ivana Salašová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc

2018

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za věnovaný čas, cenné rady a ochotné vedení při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji hráčkám DHK Zora Olomouc za účast ve výzkumu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: *Předsoutěžní úzkost hráček házené nejvyšší národní soutěže* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 28. 3. 2018

Podpis.....

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	6
1 Sport a psychologie.....	7
1.1 Psychologie sportu.....	7
1.2 Psychologická typologie sportů.....	8
1.3 Házená.....	8
2 Psychologické aspekty ve sportu.....	10
2.1 Motivace ke sportovní činnosti.....	10
2.2 Kognitivní schopnosti	12
2.3 Sebedůvěra	13
3 Emoce	14
3.1 Aktivace.....	15
3.2 Předsoutěžní stavy	18
4 Úzkost	20
4.1 Třídimenzionální teorie úzkosti.....	21
4.1.1 Kognitivní úzkost.....	21
4.1.2 Somatická úzkost	21
4.1.3 Sebedůvěra.....	22
4.2 Úzkost a osobnost sportovce	24
4.3 Regulace emocí ve sportu.....	24
4.4 Výzkumy úzkosti v házené.....	26
VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE	28
5 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy.....	29
6 Popis zvoleného metodologického rámce a metod.....	31
6.1 Metoda získávání dat – Dotazník stavu soutěžní úzkosti CSAI-2.....	31
6.2 Etika výzkumu.....	32
7 Výzkumný soubor.....	34
7.1 Popis sběru dat.....	34
7.2 Metody zpracování a analýzy dat	35
8 Výsledky výzkumu	37
9 Diskuze	42
10 Závěry.....	46
Souhrn.....	47
Seznam použitých zdrojů a literatury	50

Seznam obrázků	55
Seznam tabulek	55
Seznam grafů.....	55
Seznam příloh	55
Příloha č. 1: Průvodní text k inventáři CSAI-2	
Příloha č. 2: Ukázka matice dat	
Příloha č. 3: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce	

Úvod

Házená vstoupila do mého života zcela nečekaně v mých devíti letech. Od prvního tréninku jsem věděla, že už z mého života nezmizí, ale neměla jsem tušení o tom, kolik mi toho přinese. Významně se podílela na náplni mého dětství, pomáhala utvořit moji osobnost a v období dospívání mi byla nenahraditelným zdrojem síly. Házená mi kromě mnoha pozitivních zážitků přinesla i negativní zkušenosti. Ty se ale postupem času vždy ukázaly jako velmi cenné pro můj život. Díky házené jsem získala dobrou fyzickou kondici, kladný vztah k pohybu a ke sportu, opravdové přátele a nakonec i směr profesního zaměření. Házená mě přivedla až do Olomouce, kde jsem po přechodu na seniorskou úroveň musela začít přemýšlet o psychické připravenosti k výkonu. Ta je na vrcholové úrovni často rozhodujícím faktorem k tomu, abychom podali dobrý výkon. Kromě studia na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého, mě tak házená přivedla i ke studiu psychologie.

Ke sportu patří pozitivní i negativní emoce, přičemž obé mohou pomáhat sportovcům k dosahování velkých vítězství. Jsou ale také chvíle, kdy emoce stojí v cestě maximálnímu výkonu a skutečnému prožitku z milovaného sportu. Právě emoce jsou a byly to, co mě mimo jiné na házené vždy fascinovalo. Často jsem si kladla otázky ohledně jedné z nejsilnějších negativní emocí – úzkosti. Úzkost je emocí, která patří k životu a má svoji funkci stejně jako všechny ostatní emoce. Před sportovní činností vzniká určité napětí, které je potřebné pro podání výkonu a je známkou toho, že sportovci na činnosti záleží. Pokud se ale míra napětí stane neúnosnou, může se proměnit v úzkost, která sportovce zbaví jistoty, sebedůvěry a odhodlání postavit se náročným sportovním výzvám. V těchto případech je na místě postavit se nejprve samotné úzkosti, přestože nevíme ani odkud přichází. Bojí se sportovec toho, že nepodá výkon, který odpovídá jeho schopnostem? Pochybuje o tom, že v rozhodující fázi soutěže udělá správné rozhodnutí? Přemýšlí nad tím, že nepředvede vynikající výkon a zklame tím svoje okolí? Nebo se prostě jen bojí toho, že ze sebe nevydá to nejlepší a klesne ve svých očích? Všechny tyto nejisté obavy, pochybnosti a nedostatek sebedůvěry se smísí v nepojmenovatelný pocit, který narušuje prožitek z oblíbené činnosti. Házená je rychlý, dynamický a krásný sport, ve kterém o emoce všech kvalit není nouze. V bakalářské práci jsem se rozhodla zaměřit na to, zda a jak prožívají hráčky házené nejvyšší národní soutěže před utkáními úzkost se všemi jejími složkami. Doufám, že tím přispěji svým spoluhráčkám, samotné házené i psychologii k dalšímu poznávání toho, co vše znamenají ve sportu emoce.

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

Sport jsou emoce.

Emoce jsou vše, co máme.

1 Sport a psychologie

Základ spojení fyzického těla a duševna přinesla již nejstarší tělesná cvičení jako je kung-fu v Číně a jóga v Indii. (Dovalil, 2012). Myšlenku harmonického rozvoje krásy těla i ducha v přirozené jednotě dalo také Řecko s filozofií *kalokagathia* (Volf, 2015). Pojem vznikl spojením řeckých slov „kalos kai agathos“, tedy krásný a dobrý (Dovalil, 2012). Na tuto tradici odkazuje také výrok řeckého filozofa Juvenála: „*Optantum est: ut sit mens sana in corpore sano*“ – „Je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 19). V Čechách se s tímto ideálem ztotožňoval Miroslav Tyrš, jeden ze zakladatelů tělovýchovné organizace Sokol (Procházka, 1984). „*Sokolská cvičení vycházela ze zásady „námaha, únava, ale i vůle a charakter cvičenců“*“ (Slepička et al., 2009, 21).

Sport je hra. Hra má představovat zábavu a radost z pohybu a výkonu (Kalous & Kolář, 2015). Slovo sport je odvozeno z latinského „deportare“ neboli bavit se (Volf, 2015). Z toho je odvozeno francouzské „déport“ či „desport“, ze kterého zkrácením vznikl pojem sport. Přenesení sportu do radosti, zábavy i vášně je známkou toho, že sport má psychologické souvislosti. Pohyb stimuluje lidské myšlení, rozvíjí osobnost a je zdrojem neobyčejných emočních prožitků. Ve všech úrovních sportu je přítomna soutěživost, která se v různých sportech uplatňuje jinak. V určitých sportech stojí soupeři „proti sobě“, v jiných je jedinec sám a soupeři „sám se sebou“ (Sekot, 2006).

„*Sport je v první řadě boj se sebou samým*“ (Vaněk & Svoboda, 1986, 44). Výhra v tomto boji je základní a přitom nejobtížnější a mnohdy celoživotní cíl úspěšného sportovce.

1.1 Psychologie sportu

Psychologie sportu je aplikovaná vědní disciplína, která je součástí psychologie a věd o tělesné kultuře (Sekot, 2004). Předmětem disciplíny je zkoumání vzájemných vztahů mezi sportovní činností a psychikou člověka (Slepička et al., 2009). Zkoumáno je chování, myšlení a cítění lidí provádějících pohybovou aktivitu. Psychologie sportu si nejčastěji klade tyto otázky (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012):

1. Jak působí psychologické faktory na účast ve sportu a výkony v něm?
2. Jaký psychologický vliv má na člověka účast ve sportu a cvičení?

Psychologie sportu se začala vyvíjet od 20. let 19. století. Z počátku byla zaměřena na teoretickou přípravu trenérů (Hošek, Vaněk, Slepička, & Rychtecký, 1984).

O psychologické přípravě sportovců se poprvé mluvilo na Olympijském kongresu roku 1928. Za zmínku stojí období 50. let, kdy byla psychologická příprava zaměřena na zvyšování výkonnosti mnohdy až za hranice fyziologických možností sportovců. V socialistických zemích byli sportovci nuceni k maximálním výkonům za každou cenu a nebyl brán ohled na jejich psychický stav (Sekot, 2004). Na Kongresu roku 1952 se řešila role psychiky při výkonových selháních sportovců a možnostech, jak jim předcházet. Poprvé byla zmíněna možnost regulace tzv. předsoutěžních a soutěžních stavů (Vaněk, Hošek, & Man., 1982). V roce 1965, v Římě, na prvním světovém kongresu psychologie sportu byla založena Mezinárodní společnost psychologie sportu (Sekot, 2004). V roce 1968 vznikla ve Varně Evropská společnost psychologie sportu. V České republice působí pod Českomoravskou psychologickou společností Asociace psychologů sportu, jejímž současným předsedou je Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

S rozvojem sportu a zvyšováním výkonů význam psychologie sportu stoupá. Vrcholoví sportovci se pohybují na vysoké úrovni výkonnosti a rozhodujícím faktorem podaného výkonu může být psychologická připravenost sportovce (Sekot, 2004).

1.2 Psychologická typologie sportů

Dle psychologické klasifikace se sporty dělí do těchto čtyř kategorií: sporty senzomotorické, funkčně-mobilizační, technické či rizikové a sporty anticipační či heuristické. Poslední jmenovaná skupina je nejrozsáhlejší a psychologickým základem těchto sportů „...je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)“ (Slepička et al., 2009, 25). Do této kategorie patří široké zastoupení sportovních her, k nimž se řadí i házená.

1.3 Házená

Házená je kolektivní sportovní hra, jejímž hlavním cílem je dopravit v souladu s pravidly míč do soupeřovy branky (Zat'ková & Hianik, 2006). Jedná se o sportovní hru brankového typu s brankářem, ve které proti sobě útočí i brání dvě soupeřící družstva (Liška, 2005). Prostředkem manipulace s míčem je jeho házení a chytání (Jančálek, Táborský, & Šafaříková, 1989).

Házená je hra s bohatou historií. Vznikala postupným prolínáním her založených na házení míče, které se objevovaly na třech místech Evropy počátkem 20. století. První základ

hry dalo Dánsko a jeho „handbold“, v Německu se hrála větší obdoba hry s názvem „handball“. Třetím místem vzniku byly Čechy. Vznikla zde „národní házená“, která se dodnes na některých místech republiky hraje (Tůma & Tkadlec, 2002). V současnosti je nejrozšířenější podobou házené mezinárodní házená o sedmi hráčích.

Házená je oblíbená díky svému jednoduchému charakteru a dostupnosti (Matoušek, 1995). Je přitažlivá pro svoji rychlou a dynamickou hru (Lund & Späte, nedat). V házené se pravidelně konají kontinentální mistrovství, mistrovství světa a je součástí olympijských her (Bělka & Salčáková, 2014). Češi byli od počátku vzniku házené v mezinárodní konkurenci velmi úspěšní (Tůma & Tkadlec, 2002). Nejen, že pravidelně vozili z velkých turnajů cenné kovy, ale přinášeli do házené nové prvky hry a svojí kreativitou ohromovali házenkářský svět. V současnosti za světovou špičkou zaostáváme a za úspěch je považována už jen kvalifikace na velké šampionáty. V nedávno konaných mistrovstvích ale ženské i mužské národní týmy potvrdily vzrůstající formu, když dokázaly udolat nejednu házenkářskou mocnost. Jsme tedy snad na správné cestě k návratu mezi házenkářskou elitu.

Házená je ceněna pro svoje vysoké psychologické nároky. Jak již bylo naznačeno v zařazení házené do psychologické typologie sportů, při hře je zásadní anticipace herních situací a vysoká kreativita možností jejich vyřešení (Zat'ková & Hianik, 2006). Dále se mohutně uplatňuje koordinace motoriky a senzorických procesů (Šafaříková, 1998). V házené se herní situace velmi rychle mění, a proto musí hráč rychle reagovat a mít dobře rozvinuté rozhodovací schopnosti. V té souvislosti se mluví o pohybové a ještě složitější hráčské inteligenci (Slepička et al., 2009). Kromě výborné tělesné kondice, hráčské techniky a taktiky, je třeba vysoká úroveň morálních a volních vlastností (Matoušek, 1995). Od hráče se vyžaduje bojovnost, odvaha a houževnatost, protože ve hře často dochází k přímým a tvrdým kontaktům s protihráči (Jančálek & Táborský, 1973). Házená vyžaduje ukázněnost, vůli po vítězství a odhodlání čelit svým limitům.

2 Psychologické aspekty ve sportu

Vrcholový sport je stále více fyzicky i psychicky náročný, a proto je kladen čím dál větší důraz na komplexní rozvoj jedince. Sportovní trénink je nezbytná součást sportovní přípravy, která je zaměřena na zvyšování sportovní výkonnosti. Zaměřuje na všechny nezbytné složky výkonu, ke kterým patří: kondiční, technická, teoretická, taktická a psychologická příprava (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku, která je zaměřena na rozvoj psychiky sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu (Lehnert et al., 2001). Mentální příprava pomáhá sportovcům vyrovnávat se s vnitřními a vnějšími stresory, které se týkají nadcházející soutěže (Schack, Whitmarsh, Pike, & Redden, 2005). Pro rozvíjení schopností, dovedností i osobnosti ve sportu je zásadní pracovat se všemi psychologickými faktory v rámci mentálního tréninku (Šafář, in press). Mentální trénink (nebo psychotrénink) „...*je typ psychologické intervence zaměřený na zvýšení mentální kapacity a výkonnosti*“ (Šafář, in press, 5). Cílem mentálního tréninku je optimalizace psychických dějů, díky kterým může být dosaženo maximálního výkonu (Seiler & Stock, 1996). Ve sportu se uplatňují tyto složky psychiky: **motivace, sebedůvěra, kognitivní schopnosti, emoce a aktivace** (Taylor & Wilson, 2005).

2.1 Motivace ke sportovní činnosti

Motivaci lze definovat jako připravenost k zahájení, směřování a trvání určitého chování (Davies & Armstrong, 1989). Motivace je základním předpokladem k podání sportovního výkonu (Vaněk & Svoboda, 1986). S jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se zabývá otázkou příčin sportovcova jednání (Slepička et al., 2009). „*Když pochopíme, co sportovce žene k výkonu, můžeme získat cenný vhled do možnosti zlepšovat jejich výkony...*“ (Tod et al., 2012, 35).

Povahu pohnutek (motivů) mají i emoce, které jsou s motivací neoddělitelně propojené (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985). Jejich propojení je komplikované a „*společně tvoří motivačně-emocionální systém, který výrazně ovlivňuje lidské chování i prožívání*“ (Plháková, 2007, 320). Základní dimenze emocí je libost – nelibost neboli princip hedonismu a ten zaručuje, že člověk se snaží vyhýbat jevům, které jsou mu nepříjemné a snaží se vyhledávat zážitky, které jsou mu příjemné (Machač et al., 1985). Pocity vítězství či jiného úspěchu ve sportu jsou žádanou a příjemnou motivací do další tvrdé

práce. Naopak série proher či neúspěchů mohou motivaci výrazně snižovat (Tod et al., 2012). Ačkoliv někteří autoři uvádí některé vnější motivy ke sportování, většina lidí sportuje pro čistou radost a uspokojení z činnosti. Chtějí si osvojit a zlepšit dovednosti, bavit se a hrát kvůli výzvám (Tod et al., 2012).

V souvislosti s motivací existuje **teorie výkonové motivace**, která je postavena na předpokladu, že lidé chtějí dosahovat úspěchů, zvyšovat svůj výkon a dobře zvládat úkoly. Jedná se o jeden z prvních modelů motivace, kterému se říká „*teorie potřeby dosažení úspěchu*“ (Tod et al., 2012). Vysokou úroveň potřeby dosažení úspěchu nalezneme typicky u sportovců (Plháková, 2007). Osobnostní rysy a soutěživé prostředí sportu žene sportovce k velkým výkonům. Jedním z faktorů, který přispívá k chování usilující o úspěšný výkon jsou emoční reakce. Ty se projevují ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Emoce spojené s úspěchem mohou být hrdost či radost, s neúspěchem mohou sportovci prožívat například hanbu či vztek. Pro dosažení výkonu může být rozhodující, jestli je sportovec motivovaný přemýšlet před soutěží spíše o pocitu radosti po úspěšném výkonu či zvažuje jaké zahanbení bude následovat po neúspěchu (Tod et al., 2012).

S výkonovou motivací se úzce pojí **aspirační úroveň**, což je sportovcem očekávaná úroveň příštího výkonu na základě předchozího výkonu (Vaněk et al., 1982). Předchozí výkon hodnotí sportovec na základě subjektivních standardů, které vyjadřují jeho sebehodnocení (Plháková, 2007). Aspirace zahrnuje úroveň a strukturu cílů, kterých chce jedinec dosáhnout v dalším výkonu (Hartl & Hartlová, 2015). Výkon, který převyšuje aspiraci je prožíván jako úspěch, nenaplněná aspirační úroveň po nižším výkonu může (zvláště dlouhodobě) ústít ve frustraci (Slepička et al., 2009). Aspirační úroveň je velmi proměnlivá, ale v zásadě se rozlišují její dva typy. Prvním typem je **hyperaspirativnost**, což znamená, že sportovec má aspirační úroveň permanentně vyšší, než byl poslední výkon. Takový sportovec je motivovaný neustále se zlepšovat, což ale vytváří určité napětí, které může být zdrojem frustrace z nenaplnění aspirační úrovně (Slepička et al., 2009). Čím větší je touha uspět, tím větší to znamená stres a tím se psychologické aspekty soutěžení stávají důležitějšími (Davies & Armstrong, 1989). Frustrace může narušovat motivaci do pokračování ve sportovní činnosti, a proto je důležité s aspirační úrovní pracovat. Druhým type aspirace je **hypoaspirativnost**, což je stav, kdy má sportovec nároky na další výkon permanentně nižší, než byla úroveň jeho posledního výkonu. Takoví sportovci si tím vytváří určitou „rezervu“ výkonnosti, což zvyšuje pravděpodobnost dosažení úspěchu (Macák, & Hošek, 1989; Slepička et al., 2009).

K dosažení vysoké sportovní výkonnosti je třeba plánování a cílevědomá kontrola činnosti sportovce (Slepička et al., 2009). Definování cílů je základní a často používaný postup sportovců a trenérů, a přesto je mnohdy opomíjený. Má-li člověka nějaký cíl motivovat, musí být emočně atraktivní. Emoce hrají důležitou roli v udržení dlouhodobé zaměřenosti na cíl. Cíle se ve sportu dělí na krátkodobé a dlouhodobé. K dosahování cílů je zapotřebí motivace, seberegulačních technik a zpětné kontroly (Weinberg, Harmison, Rosenkranz, & Hookom, 2005).

2.2 Kognitivní schopnosti

Stejně jako v každé lidské činnosti i ve sportu se uplatňují všechny kognitivní funkce. Zajišťují informační stránku pohybu a jsou úzce spojeny s taktickou a technickou složkou výkonu. Bez jejich určité úrovně by se sportovci těžko propracovali k vrcholným výkonům (Slepička et al., 2009).

Samozřejmým předpokladem provozování sportovní činnosti je **pozornost**. Ta je chápána jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt či situaci (Slepička et al., 2009). Funkcí tohoto mentálního procesu je vpouštět do vědomí omezený počet informací a chránit ho tak před zahlcením (Plháková, 2007). Bezděčná a vůlí ovládaná záměrná pozornost jsou základním předpokladem výkonnosti (Plháková, 2007). Autoři Slepička et al. (2009) uvádí třetí typ pozornosti, který je při sportovní činnosti obzvlášť významný. Jedná se o pozornost *posturální*, která je spojena s polohou a stabilitou těla. Je zaměřována nevědomě na udržení svalového napětí v určitém střehu. Tím je usnadněna reakce sportovce na očekávané významné podněty.

Nadměrný počet podnětů, který na sportovce působí může narušovat koncentraci (Cox, 2007). Soustředěnost je důležitou součástí již přípravy před soutěží. Při zátěžových situacích je způsob a směr zaměření pozornosti podstatný pro včasné a přesné vyřešení herní situace, zejména pak ve sportovních hrách, kde je důležitá anticipace. S pozorností lze pracovat v rámci mentálního tréninku. Často využívána je například metoda **fokusování**, což je zaměřování pozornosti na důležité prvky soutěžní situace (Gendlin, 2003). Takovými technikami může sportovec alespoň částečně získat pozornost pod svou vlastní vědomou kontrolu a řídit a rozhodovat o tom, kam svoji pozornost zaměřuje (Šafář, in press).

Při sportu provozuje člověk kromě motorické činnosti také jakousi „vnitřní hru“. Sportovec promýšlí, jaký krok ve hře dále udělat, v čem udělal chybu, jak překonat soupeře či kdy se plně soustředit. Tato „vnitřní hra“ je tedy procesem **myšlení** (Vaněk & Svoboda

1986). Všechny myšlenky, které máme, při řešení zátěžových situací ve hře ovlivňují jak danou situaci zvládneme (Šafář, in press). Významnou úlohu hraje pozitivní a negativní myšlení a záleží na osobnostním nastavení a aktuálním psychickém stavu, které myšlení u sportovce převažuje. Negativní myšlení může souviset s nervozitou a strachem z nadcházející soutěže. V něm je patrná melancholie a tvorba negativních hypotéz o průběhu soutěže. Negativní myšlení může být součástí frustračních stavů, které mohou dlouhodobě vést ke stavu naučené bezmocnosti, kdy má sportovec typicky pocit, že „nic nejde“ (Slepička et al., 2009).

S myšlením lze také pracovat v rámci mentálního tréninku. Častou seberegulační technikou, kterou využíváme nejen ve sportu, je **vnitřní řeč**. Sport nabízí hodně emočně podbarvených situací a právě jich se často týkají naše vnitřní rozhovory. Všechny metody a techniky, které se snaží ovlivnit kognitivní procesy, mají za cíl získat nad nimi větší kontrolu (Šafář, in press).

2.3 Sebedůvěra

Užitečnost sebedůvěry se projevuje ve všech oblastech života. Sport obecně zvyšuje sebedůvěru a tím pozitivně ovlivňuje celkové sebepojetí člověka. Psychologie sportu se zajímá i o to, jak sebedůvěra ovlivňuje výkon (Hošek & Jansa, 2002). Sebedůvěra ve sportu je definována jako vnímání vlastní schopnosti dosáhnout úspěchu (Tod et al., 2012). Není to ale pouze vnímání vlastních schopností a dovedností, je to víra v to, že člověk má vnitřní zdroje k dosažení úspěchu (Vealey & Chase, 2008). Spolu s pohybovými schopnostmi a dovednostmi má sebedůvěra oboustranné vazby se samotným sportovním výkonem, s motivací, chováním, myšlením a emočním prožíváním (Tod et al., 2012).

Sebedůvěra spolu s emocemi zvláště ovlivňuje úspěšnost či neúspěšnost výkonu (Manzo, Mondin, Clark, & Schneider, 2005). Vyšší sebedůvěra je spojena s pozitivní předsoutěžní náladou a emocemi a naopak nižší sebedůvěru provází před soutěží negativní nálada a emoce (Prapavessis, & Grove, 1994 in Tod et al., 2012). Vealey a Chase (2008) uvádí, že sebedůvěra snižuje úzkost před soutěží a její následný vliv na výkon. Dále autorky uvádí, že sportovci s velkou sebedůvěrou vynakládají větší úsilí při dosahování výkonu (Cox, & Whaley, 2004). Dle výzkumu vnímají sami sportovci sebedůvěru jako jednu z nejdůležitějších a nejužitečnějších duševních schopností (Durand-Bush, Salmel, & Green-Demers, 2001).

3 Emoce

„Emoce nejsou slepé, našemu řízení odňaté impulsy, nýbrž to jsou soudy, projevující se srozumitelností, pokud se nenecháme zmást a odradit mýtem vášně.“

(Solomon, 1976 in Nakonečný, 2012)

Psychologické vymezení pojmu emoce je obtížné a existují různé pokusy o jeho definici. V kontextu sportovní psychologie bývá nejčastěji zmiňována definice emocí Deciho (1980 in McCarthy, 2012):

Emoce jsou reakce na podnět (skutečný nebo představovaný), které způsobují viscerální a svalové změny v organismu. Jsou subjektivně prožívány charakteristickými způsoby a jsou vyjádřeny mimikou a akčními tendencemi. Mohou zprostředkovávat a energetizovat následné chování.

Samotné slovo emoce má základ v latinské *emovere*, což znamená vzrušovat. Zde můžeme vidět souvislost s latinským výrazem *movere* (hýbat), který je základem pojmu motivace (Plháková, 2007). Motivace i emoce tedy podněcují k pohybu čili k aktivitě. Jako synonymum k pojmu emoce bývá někdy používán pojem afekt, který pochází z latinského *afficere*, což znamená ovlivnit. Slovo afekt označuje spíše silnější citové vzrušení se ztrátou volní kontroly (Machač et al., 1985). Situace, kdy vznikají intenzivní a často proměnlivé emoce jsou pro psychologii zajímavé (Slaměník, 2011). Soutěživé prostředí sportu způsobuje dynamické a rychlé střídání emocí a výjimkou nejsou ani bouřlivé afektivní reakce sportovců (Slepička et al., 2009).

Většina autorů se shoduje, že emoce se skládají ze tří vzájemně propojených komponent. První je **subjektivní fenomenologická komponenta** (emocionální prožitek), kterou označujeme jako city či pocity. Kvalita libosti nebo nelibosti (příjemnost – nepříjemnost) je nejpodstatnějším znakem emocí (Nakonečný, 2012). Wilhelm Wundt viděl v citovém prožívání tři dimenze. Již zmiňovanou *libost – nelibost*, *vzrušení – uklidnění* a *napětí – uvolnění*. Poslední dimenze byla kritizována, protože se jen málo lišila od druhé dimenze (Plháková, 2007). City jsou nyní obvykle popisovány v dimenzi příjemné – nepříjemné a mírou vzrušení (nabuzení či aktivace) (Nakonečný, 2012). Sportovci nejčastěji popisují své emoce v dimenzi pozitivní – negativní. Mezi pozitivní prožívané emoce patří radost, pocit štěstí, naděje, úleva, hrdost, vděk, láska i soucit. Negativní prožívané emoce zahrnují vztek, frustraci, strach, úzkost, vinu, stud či závist (Lazarus, 2000).

Další složkou emocí jsou **fyziologické změny v organismu** (tělesná složka), které vyvolává autonomní nervová soustava spolu s hormony. Základním předpokladem tělesné činnosti je aktivace organismu, která je ve sportu často zvláště vysoká. Autonomní nervový systém zvyšuje zejména srdeční a dechovou frekvenci a krevní tlak (Vallerand & Blanchard, 2000). Endokrinní systém vyplavuje adrenalin, který zajišťuje zásobení svalů glukózou a připravuje tak svaly na podání výkonu (Slepička et al., 2009).

Třetí komponentou je **výrazové (expresivní) chování** neboli akční tendence, které ve sportu mohou, ale nemusí odpovídat přítomné emoci. Například strach o výsledek soutěže může vyústit v agresi (Vallerand & Blanchard, 2000).

Někteří autoři řadí k emocím složku **kognitivního hodnocení**. Soutěživé prostředí sportu způsobuje stres, ale samo o sobě není stresorem (Cox, 2007). Emoční reakce jsou závislé na subjektivní interpretaci (kognitivním hodnocení) situace. Jednoduše řečeno, sportovcovovo chování se odvíjí od toho, jak je pro něj situace významná (Jones, Taylor, Tanaka-Oulevey, & Daubert, 2005).

Další složkou emocí je **výraz obličeje** (mimické pohyby obličejových svalů), který někteří autoři řadí pod výrazové chování (Plhánková, 2007), někteří pod fyziologickou složku emocí (Nakonečný, 2012) a jiní jej považují za samostatnou složku (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar, 2012). Členové sportovního týmu jsou v časté interakci a výraz obličeje napomáhá snadnému šíření sdílení a emocí. Sdílení emocí ve sportovním týmu je projevem skupinové identity a koheze (Slaměník, 2011).

Emoce jsou ve sportu tak důležité, protože mohou přímo souviset s výkonem. Ovlivňují všechny jeho aspekty tím, že působí na fyziologické změny v organismu a na myšlení a chování během soutěže. Emoce mohou působit na výkon povzbudivě a stejně tak ho mohou narušovat. Například přílišné uspokojení může způsobit pokles výkonnosti a frustrace či vztek mohou zvýšit aktivitu a tím zvýšit i výkon. (Jones et al., 2005). Silné či dlouhotrvající emoční reakce jsou provázeny vysokou aktivací organismu, která může narušovat stabilitu, koncentraci a schopnost sportovce reagovat na náročné soutěžní situace (Goleman, 1997).

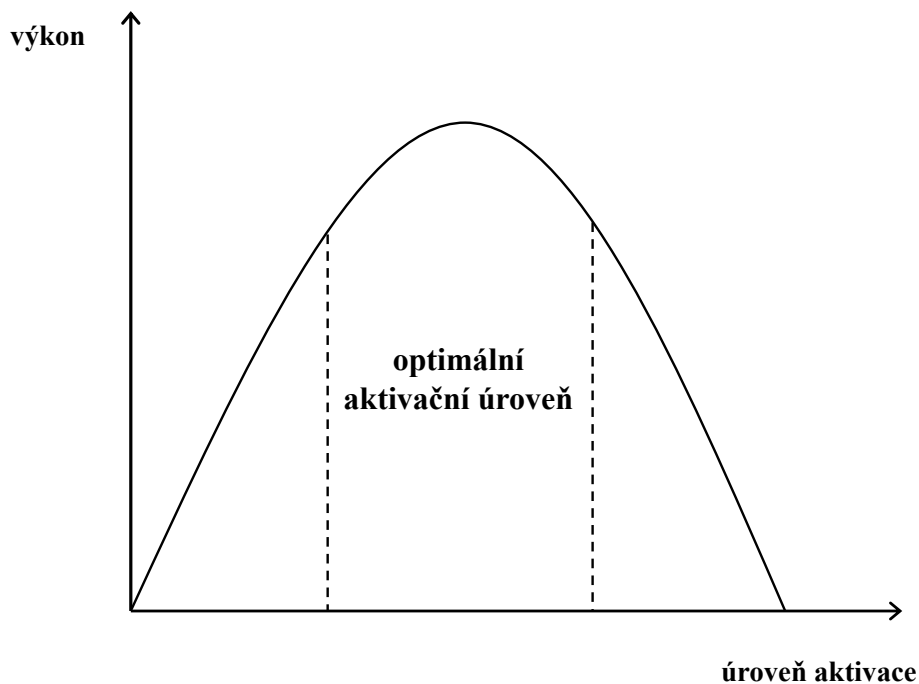
3.1 Aktivace

Aktivace (anglický jazyk používá termín *arousal*, což je překládáno jako vzrušení) je komplexní fyziologická a psychologická funkce, která má za úkol připravit organismus k výkonu (Machač et al., 1985). Vytváří podmínky pro mobilizaci sil a energetických zdrojů,

díky kterým mohou sportovci dosahovat maximálních výkonů (Slepička et al., 2009). Míra aktivace se projevuje fyziologickými změnami (tepovou frekvencí, žláзовými a kortikálními změnami), motorikou a kognitivními a emočními reakcemi (Wilson, Taylor, Gundersen, & Brahm, 2005).

Náročný program sportu a jeho silná emocionalita vede ke zvyšování aktivační úrovně organismu. Úroveň vzrušení je kvantitativní stránkou emocí, kterou nejlépe vysvětluje **Aktivační teorie emocí** (Slepička et al., 2009). Sportovci zažívají širokou škálu úrovní aktivace jak v tréninku, tak v soutěži. Pokud je aktivace prožívána pozitivně, má to za následek zvýšení sebedůvěry, motivace, vytrvalosti a síly. Pokud je aktivace prožívána sportovcem negativně, může to vést ke strachu, úzkosti, nadměrnému svalovému napětí, problémům s dýcháním, ztrátě sebedůvěry, motivace, soustředění a koordinace (Wilson et al., 2005). Nejvyšší úroveň aktivace může mít za následek prudké emoční reakce – afekty (Machač et al., 1985). Schopnost sportovce rozpoznat a kontrolovat svoji míru vzrušení ovlivňuje jeho výsledný výkon (Wilson et al., 2005). Důležité je již samotné uvědomění si nástupu napětí. První emoční reakce na stres spouští tělesné změny a pocity, které nepříznivě ovlivňují koncentraci. Pokud k těmto změnám není sportovec vnímavý a nepokusí se s nimi pracovat, má to za důsledek rozvoj pocitu úzkosti (Davies & Armstrong, 1989).

Vztah aktivace a výkonu vysvětluje teorie navržená v roce 1908 autory Yerkes a Dodson, která říká, že úroveň aktivace bude pozitivně ovlivňovat výkon jen do určitého bodu, po kterém bude přílišné nabuzení výkon narušovat. Teorie je známá pod názvem **Yerkes-Dodsonův zákon** nebo také **Hypotéza převrácené U-křivky** (Tod et al., 2012).



Obrázek 1 Hypotéza převrácené U-křivky (upraveno dle Wilson et al., 2005)

Z grafu je patrné, že nejlepší výkon souvisí přibližně se střední úrovní aktivace. Příliš vysoká či příliš nízká aktivace nepomůže k dosažení optimálního výkonu. Nicméně platnost hypotézy převrácené U-křivky je omezená (Slepička et al., 2009). Bylo by nereálné, kdyby všichni sportovci dosahovali nejlepšího výkonu při zhruba stejné úrovni aktivace. Hypotéza nezvažuje individuální rozdíly osobnostního nastavení sportovců, jejich reakce na stres v soutěži či rozdílnou úroveň aktivace, která je potřebná pro výkon v různých typech sportů. Individuální charakteristiky každého jedince způsobují, že každý má svoji vlastní přibližnou úroveň aktivace, při které může dosáhnout nejlepšího výkonu. Optimální nabuzení je závislé na fyziologii organismu, úrovni schopností a dovedností, zkušenostech a dalším (Wilson et al., 2005).

Na základě tohoto předpokladu formuloval Hanin (2000) teorii **Individuální zóny optimálního fungování (IZOF)**, která předpokládá, že každý sportovec má svoji vlastní zónu (úroveň) aktivace, při které může podat maximální výkon. Pokud se sportovci daří hrát „v zóně“, zvyšuje tím pravděpodobnost úspěšného výkonu. Aby mohl sportovec dosáhnout dobrého výkonu, měl by si být vědom rozsahu své optimální zóny aktivace a měl by být schopný v zóně přetrvat v průběhu výkonu (Robazza, Pellizzari, & Hanin, 2004). Je třeba zmínit, že tuto schopnost není vůbec snadné rozvíjet. Mnohdy se sportovců pořadí zahrát „v zóně“ jen několik málo utkání v průběhu celé sportovní kariéry.

Optimální zóna fungování zahrnuje pozitivní i negativní emoce, jejichž přiměřená intenzita pomáhá sportovci při dosahování výkonu. Čistě pozitivní emoce zahrnuje ideální soutěžní stav, který je nazýván „**flow**“. Často je nejlepších výkonů dosahováno v tomto stavu, protože je spojen s optimální zónou fungování. Právě tento stav bývá označován tak, že sportovec hrál „v zóně“. Jedná se o stav těla a mysli, kdy je sportovec plně soustředěn a doslova pohlcen činností. Nevnímá jiné myšlenky, emoce, čas či bolest a tělo dělá to, co má, v dokonalé harmonii s klidnou myslí. Sportovec se cítí silný, cítí, že má vše pod kontrolou a že se „vše daří“. Mnohdy se stává, že sportovci si samotný průběh soutěže nepamatují, mají jen skvělý pocit po úžasném prožitku ze hry (Jackson, & Csikszentmihalyi, 1999). Koehn (2013) realizoval výzkum, ve kterém zkoumal vztah úzkosti a stavu flow. Výsledky ukázaly, že stav flow je provázen nepřítomností úzkosti a větší sebedůvěrou.

Psychická zátěž spojená s maximálním úsilím o dosažení dobrého výkonu způsobuje, že optimální úroveň aktivace je velmi labilní. Oscilace mohou vysvětlovat časté výkyvy ve výkonnosti vrcholových sportovců (Slepička et al., 2009). Emoční dynamika proměnlivých soutěžních situací vede často k selhávání sportovců, i když jejich tréninková forma signalizuje dobrý výkon a i když o něj v soutěži usilují (Vaněk et al., 1982).

3.2 Předsoutěžní stavy

Aktivační úroveň začíná stoupat určitou dobu před soutěží, což se odráží ve všech probíhajících psychických procesech. Souboru subjektivně prožívaných psychických a fyziologických změn, které se váží k nadcházející soutěži, se říká **předsoutěžní stavy** (či předstartovní stavy). V logice soutěžení následují soutěžní stavy a pozávodní stavy, přičemž nejdůležitější jsou z hlediska psychologické přípravy stavy předsoutěžní a soutěžní (Davies & Armstrong, 1989). Sportovci mohou předstartovní stavy prožívat dlouho před soutěží s tím, že graduji několik hodin až desítek minut před zahájením soutěže (Slepička et al., 2009). V některých případech, například před zvláště důležitou soutěží může dojít k předčasnému nástupu aktivace a předsoutěžní stavy mohou trvat i několik dní (Davies & Armstrong, 1989). Intenzivně prožívané předsoutěžní stavy mohou výrazně narušovat životosprávu a obecně kvalitu sportovcova života (Slepička et al., 2009).

Předsoutěžní stavy jsou spojeny s napětím z očekávání a často s obavami o výsledek. Obecně jde o příznaky trémy. Intenzita prožívání předsoutěžního stavu se odvíjí od úrovně nabuzení, sebedůvěry, trénovanosti a charakteru a významu soutěže (Wilson et al., 2005). Stává se, že někteří sportovci mají problém s nízkým nabuzením, v takovém případě se

mluví o *startovní apatii*, ale problematičtější jsou stavy vysoké aktivace provázené pocity napětí a úzkosti (Cox, 2007). Příliš velké zaujetí navíc způsobuje roztržitost a obavy, které narušují koncentraci (Davies & Armstrong, 1989). Stavy vysoké aktivace prožívané před soutěží se označují pojmem *startovní horečka*. S blížícím se startem soutěže se začínají projevovat rozmanité fyziologické změny, které jsou znakem přípravy těla na výkon, a mohutně se uplatňují procesy myšlení a emoce. Sportovec stále více o nadcházející soutěži přemýšlí a představuje si průběh soutěže dle toho, jak je nastavena jeho výkonová motivace. Buď si představuje, jak je v soutěži úspěšný a jak dosahuje vítězství nebo se obává selhání a představuje si důsledky neúspěchu (Slepička et al., 2009). Předsoutěžní stavy zahrnují širokou škálu emocí včetně pozitivních (Dias, Cruz, & Fonseca, 2014). Nadměrná aktivace je ale často prožívána spíše nepříjemně. Jednou z nejčastěji prožívaných emocí v předsoutěžních stavech je úzkost (Davies & Armstrong, 1989).

4 Úzkost

Úzkost (angl. anxiety) je nepříjemný emoční stav doprovázený nejasnou předtuchou nebezpečí, kterou člověk není schopen přesně pojmenovat (Nakonečný, 2012). Kast (2012, 35) ji vysvětluje jako „*emocionální reakci na anticipaci osobně důležitých ztrát či neúspěchů*“. Neúspěchem či ztrátou ve sportu je typicky prohra či nedosažení dobrého výkonu. Po mnoho let je úzkost jedním z nejvíce zkoumaných fenoménů v psychologii sportu (Dias et al., 2014). Existuje mnoho výzkumů zkoumajících zejména vztah mezi úzkostí a výkonem (Jones & Uphill, 2012). Úzkost není jedinou emoční reakcí sportovců, ale ze všech psychických faktorů, které působí na výkon, je úzkost často považována za nejdůležitější (Raglin & Hanin, 2000). Dle hypotézy Slepíčky et al. (2009) je úzkost sumací zbytků obav z nedosažení sportovních cílů. Jednoduše lze říci, že sportovec má obavy, že nedosáhne své aspirační úrovně. Úzkost vzniká také při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů (Vaněk et al., 1982). Ve sportu je zcela normální, že něco se podaří a v něčem sportovec selže a více úzkostní jedinci mají při selhání tendenci vinit za neúspěchy sami sebe a obávají se dalšího neúspěchu (Davies & Armstrong, 1989). Úzkost následně snižuje výkon, což vyvolává další pocity úzkosti. Části úzkosti a obav se fixují jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita (Vaněk et al., 1982).

Úzkost jako rys osobnosti a úzkost jako aktuální stav organismu je třeba rozlišovat (Davies & Armstrong, 1989). Již v roce 1970 byla v této souvislosti představena „*state-trait anxiety theory*“ (Robazza, Pellizzari, Bertollo, & Hanin, 2008). **Rys úzkosti** (trait anxiety) je osobnostní dispozice prožívat více či méně úzkosti při stresové situaci (Davies & Armstrong, 1989). Specifickou situační modifikací obecného rysu úzkosti je **rys soutěžní úzkosti**. Jedinci s tímto rysem vnímají soutěžní situace jako ohrožující, tedy jako zdroj úzkosti. Snaha o porozumění tomuto rysu je důležitá pro pochopení toho, které soutěžní situace jsou hodnoceny jako ohrožující a toho, jak na ně sportovec reaguje (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Rys soutěžní úzkosti ovlivňuje **stav soutěžní úzkosti** (competitive state anxiety), což je stav aktuální úzkosti v konkrétní situaci (Martens et al., 1990). Čím vyšší je rys (soutěžní) úzkosti, tím vyšší bude úzkostný stav ve stresujících situacích (Cox, 2007). Rozlišování úzkosti jako rysu nebo stavu usnadňuje diagnostiku a psychologickou přípravu sportovců (Slepíčka et al., 2009).

4.1 Třídídimenzionální teorie úzkosti

Úzkost byla od počátku spatřována jako vícedídimenzionální konstrukt. Původně se rozlišovala její kognitivní a emočně-aktivační dimenze, pozdější autoři zpřesnili rozdělení na kognitivní a somatickou dimenzi úzkosti (Tod et al., 2012). Martens et al. (1990) přidali k těmto složkám dimenzi sebedůvěry, čímž vznikla třídídimenzionální teorie úzkosti. Na základě této teorie vyvinuli stejní autoři Dotazník stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2), který jsme využili také pro náš výzkum.

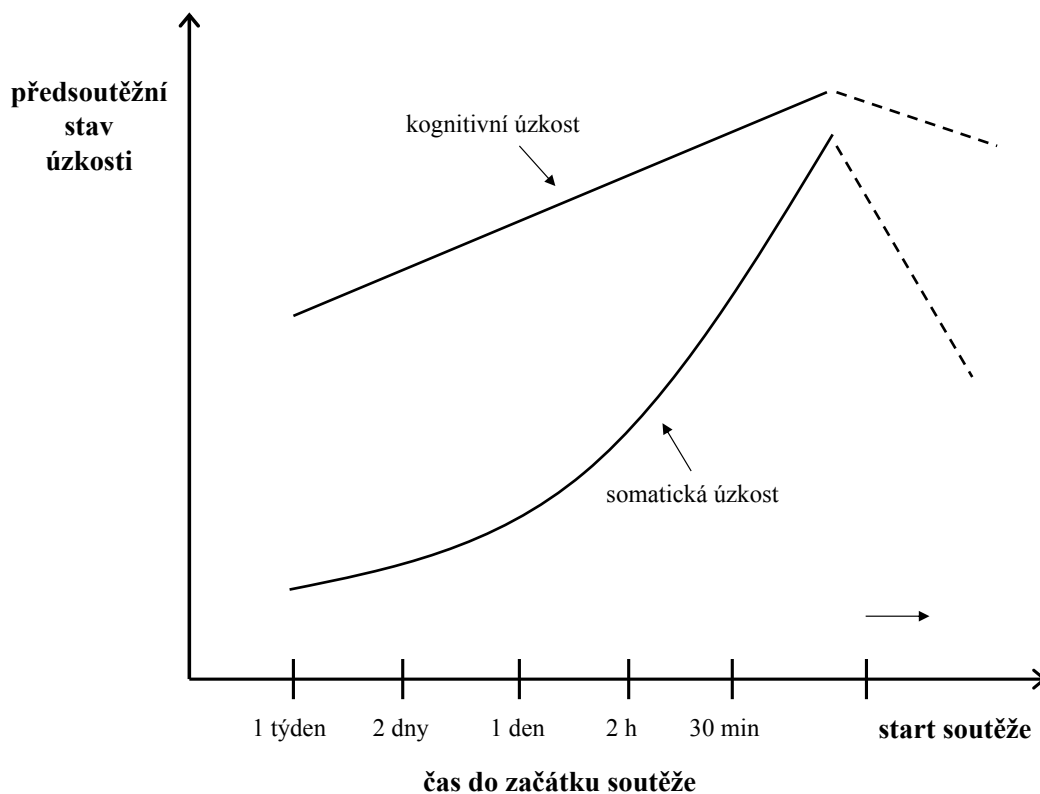
4.1.1 Kognitivní úzkost

Kognitivní složka úzkosti zahrnuje pochybnosti a obavy sportovce o vlastní výkon (Davies & Armstrong, 1989). Sportovec má strach ze selhání, očekává špatný výkon a následné negativní sociální hodnocení a sebehodnocení (Cox, 2007). Uplatňuje se představivost a negativní myšlení, dostavují se úzkostné myšlenky a tvorba negativních hypotéz o průběhu soutěže. Úroveň kognitivní úzkosti se odráží od toho, jak jedinec interpretuje obtížnost a důležitost konkrétní soutěže. Hodnocení situace se odvíjí ze zkušeností, schopností a strategiích zvládání stresu (Davies & Armstrong, 1989).

4.1.2 Somatická úzkost

Somatická složka úzkosti reflektuje fyziologické změny zvýšené aktivity (Tod et al., 2012). Mezi typicky prožívané projevy somatické úzkosti patří: pocity neschopnosti se nadechnout, třes, sucho v ústech, zvýšení pocení (zejména dlaní), pocit sevřeného žaludku, nechutenství a nespavost (Cox, 2007). Zvláště problematický projev úzkosti je nepřiměřeně zvýšený svalový tonus. Napětí ve svalech narušuje koncentraci, což má přímý vliv na motorický výkon (Slepička et al., 2009).

Následující graf ukazuje vývoj úrovně kognitivní a somatické úzkosti vzhledem k blížícímu se začátku soutěže. Je z něj patrné, že úroveň somatické úzkosti je relativně nízká ještě 24 hodin před soutěží a prudce stoupat začíná asi dvě hodiny před začátkem soutěže. Po samotném startu soutěže ovšem rapidně klesá. Kognitivní úzkost narůstá v průběhu několika dní před soutěží, po startu soutěže klesá mírněji, ale v jejím průběhu kolísá v závislosti na předváděném výkonu (Cox, 2007).

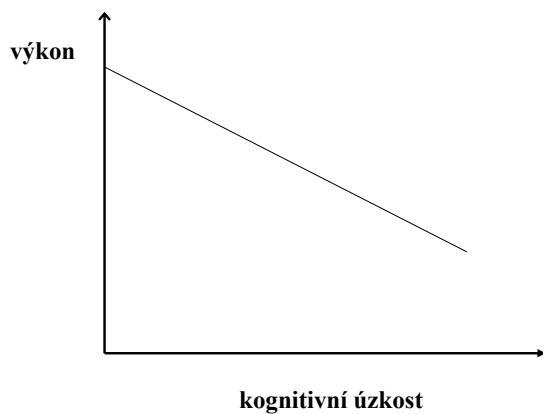


Obrázek 2 Úroveň úzkosti vzhledem k času do začátku soutěže (upraveno dle Cox, 2007)

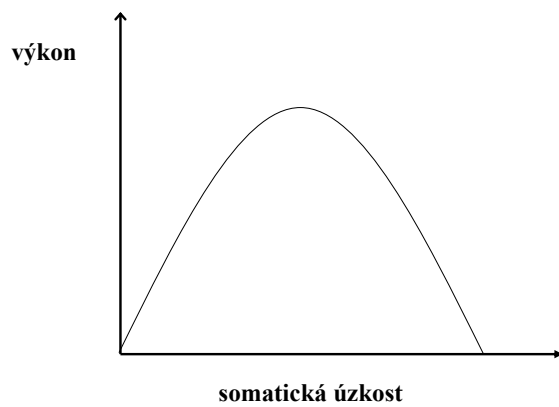
4.1.3 Sebedůvěra

Sebedůvěra je třetí složkou třídimenzionální teorie úzkosti a je ve vztahu s oběma předchozími složkami úzkosti. Kognitivní úzkost a sebedůvěra představují opačné konce kognitivního hodnocení (Martens et al., 1990). Vyšší sebedůvěra znamená nižší kognitivní úzkost a naopak, kognitivní úzkost znamená určitý nedostatek sebedůvěry (Martens et al., 1990).

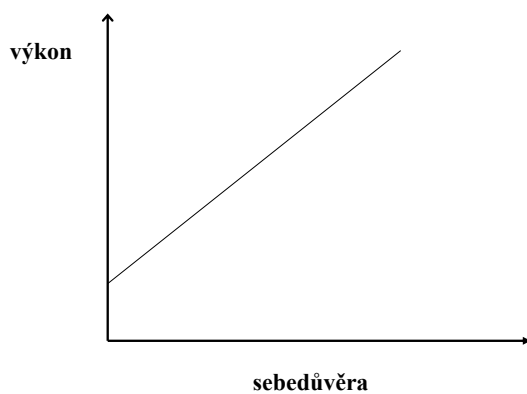
Každá z těchto tří dimenzí úzkosti má odlišné složení, zdroje i předstartovní časové vzorce, a proto má každá dimenze také jiný vztah k výkonu. S rostoucí kognitivní úzkostí výkon klesá (negativní lineární vztah), somatická úzkost je totožná s křivkou hypotézy převráceného U a vyšší sebedůvěra zvyšuje výkon (pozitivní lineární vztah) (Tod et al., 2012). Následující grafy ukazují tyto vztahy jednotlivých složek úzkosti s výkonem.



Obrázek 3 Vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem (upraveno dle Tod et al., 2012)



Obrázek 4 Vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem (upraveno dle Tod et al., 2012)



Obrázek 5 Vztah mezi sebedůvěrou a výkonem (upraveno dle Tod et al., 2012)

Pokud jde o vztahy mezi jednotlivými složkami úzkosti, je třídimenzionální teorie předmětem kritik, protože nebere v úvahu možné interakce mezi dimenzemi (Tod et al., 2012). Kognitivní a somatická složka úzkosti byly popsány jako nezávislé, ale ukazuje se, že v mnoha stresových situacích jsou propojené (Martens et al., 1990). Na základě těchto kritik byl vytvořen „*katastrofický model emocí ve sportu*“, který bere v úvahu interaktivní vlivy různých dimenzí úzkosti. Model využilo pro zkoumání vztahu mezi úzkostí a výkon pouze pár studií, protože je poměrně obtížný (Tod et al., 2012).

4.2 Úzkost a osobnost sportovce

Od struktury osobnosti sportovce se odvíjí jeho motivace, sebedůvěra i prožívání emocí. Anxiozita člověka jako rys osobnosti výrazně ovlivňuje výkonnost i emoční stavy před, během a po soutěži (Svoboda & Vaněk, 1986). Cox (2007) uvádí, že na prožívání úzkosti před soutěží má vliv rys úzkostnosti či perfekcionismu (Cox, 2007). Jedinci s perfekcionismem mají pro sebe nastavené výjimečně vysoké výkonnostní standardy a jsou motivováni k dosahování úspěchů. Pro sport je ale tento rys přínosný do určité míry. Pokud je perfekcionismus neurotický, sportovec se obtížněji přizpůsobuje měnícím se soutěžním podmínkám, může mít nízké sebehodnocení a může často prožívat negativní emoce jako je vina či stud. Neuroticismus a s ním spojená labilita ovlivňuje úroveň aktivace organismu před soutěží, což dále ovlivňuje emotivitu (Davies & Armstrong, 1989). Dle studie Halla et al. (1998 in Cox, 2007) je neurotický perfekcionismus předpokladem k prožívání úzkosti. Úzkostní sportovci mají sklon k nervozitě a jejich výkonnost může důsledkem toho výrazně kolísat (Slepička et al., 2009).

4.3 Regulace emocí ve sportu

Zvyšování výkonů na základě regulace emocí je prudce se rozvíjející oblastí sportovní psychologie (Robazza et al., 2004). K regulaci emocí existuje mnoho technik a strategií, které lze využít i v případě ztráty sebedůvěry před soutěží (Davies & Armstrong, 1989). Jednotlivé techniky lze využívat samostatně a sledovat jejich vliv na snížení úzkosti, ale protože techniky se vzájemně prolínají, je velmi účinné využít různých kombinací (Tod et al., 2012).

Nadřazeným základním pojemem vztahujícím se k regulaci emocí je **coping**, což jsou strategie chování, které člověk využívá při stresu (Cox, 2007). Kognitivní hodnocení

stresové situace ovlivňuje výběr individuální copingové strategie, jejímž cílem je regulace negativních emocí (Anshel, Jamieson, & Raviv, 2001). Se seberegulací souvisí také pojem **self-efficacy**, který lze přeložit jako „moc mít efekt“. Pojem označuje smýšlení o vlastních schopnostech (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). „*Je to vědomí vlastní působnosti, víra ve vlastní schopnosti a dovednosti a jejich efektivitu*“ (Vičar, Protić, & Válková, 2013, 107). Self-efficacy se utváří na základě zkušeností s úspěchem či neúspěchem (Feltz et al., 2008).

Hlavní technikou zvládání předsoutěžních stavů je **relaxace**. Ta slouží k regulaci úrovně aktivity a emocí (McCarthy, 2012). Nejefektivnějším a často využívaným typem relaxace je **Jacobsonova progresivní relaxace**, která je zaměřena na uvolnění celého těla. Spočívá v systematickém napínání a uvolňování svalů. Je užitečnou strategií při zvládání předsoutěžních stavů, ale není vhodná pro použití těsně před startem soutěže, protože uvolnění celého těla by bylo nežádoucí. Relaxace zahrnuje také regulaci dýchání, která je více vhodná pro využití těsně před soutěží i v jejím průběhu. Prostřednictvím hlubokých pomalých nádechů může dojít ke snížení obou složek úzkosti (Tod et al., 2012). Při pravidelném provádění relaxace může sportovec získat schopnost zrelaxovat se během pár minut až sekund. Pro úzkostné sportovce, které trápí nespavost, je to ideální technika na uvolnění a podporu spánku noc před důležitým utkáním (Tod et al., 2012).

Self-talk neboli vnitřní řeč je v duchu či nahlas vedený dialog, kterým má za cíl uklidnit či povzbudit sebe samého (Cox, 2007). Vnitřní rozhovory zahrnují pozitivní slova, fráze a věty, které mají motivovat, snížit úzkost a zvýšit sebedůvěru. Sportovec si touto cestou interpretuje pocity, dává instrukce, přesvědčuje se a snaží se mobilizovat síly (Manzo et al., 2005). Vnitřní řeč lze využívat během tréninku i těsně před soutěží (Tod et al., 2012).

Oblíbenou seberegulační technikou je **imaginace**, která je využívána pro zvládání obou složek úzkosti i budování sebedůvěry (Tod et al., 2012). Představování si úspěšných soutěžních situací vytvoří v mozku jejich skutečný obraz, což ovlivní emoce a víru ve vlastní schopnosti, které následně působí na výkon (Hale, Seiser, McGuire, & Weinrich, 2005).

Další technikou regulace úzkosti před soutěží je **kognitivní přerámování**. Kognitivní přerámování je založeno na přehodnocení (před)soutěžní situace z negativního hodnocení na pozitivní. Cílem této techniky je eliminovat negativní myšlenky, emoce a obavy a získat pozitivní přístup k situaci (Davies & Armstrong, 1989).

Ke sportu patří negativní emoce stejně jako pozitivní, vždy se dostaví (Gonzales & McVeigh, 2017). Úspěšným sportovcem se nestane ten, kterému se podaří eliminovat všechny soutěžní stresory, ale ten, který je dokáže rozpoznat a reagovat na ně pro něj nejvhodnějším způsobem (Schack et al., 2005).

4.4 Výzkumy úzkosti v házené

Níže uvedené výzkumy soutěžní úzkosti a obecně emocí v házené se zaměřují na popis či srovnání úrovně úzkosti s dalšími faktory. Často jsou zkoumány vztahy úzkosti s výkonem a sebedůvěrou, dále se studie zaměřují na popis vztahu úzkosti s copingovými strategiemi či self-efficacy. Další studie přináší srovnání žen a mužů v prožívané předsoutěžní úzkosti.

Nedávno realizovaný výzkum měl za cíl zjistit jaké emoce jsou spojeny s výkonem norských házenkářek. Autoři Moen, Myhre, Andersen a Hrozanova (2018) požádali hráčky, aby po dobu 14 dní zapisovaly svoje emoce, které prožívaly během tréninků a utkání. Výsledky odhalily, že během úspěšných tréninků a utkání hráčky prožívaly tyto pozitivní emoce a pocity: štěstí, uspokojení, vyrovnanost, klid, rovnováha, naděje, zájem, zvědavost, pohlcení, vzrušení a nadšení. Během negativních situací během tréninků a utkání se vyskytovaly tyto negativní emoce: agrese, vztek, strach, nervozita, smutek až deprese, stud, vina.

Zajímavý výzkum realizovali Kalkant a Yücel (2017), kteří zkoumali stav úzkosti vzhledem k přístupu ke sportu tureckých házenkářek. Ke sběru dat využili metodu State-Trait Anxiety Inventory (STAI) zkoumající stav a rys úzkosti. Dle výsledků došli autoři k závěru, že větší respekt k sociálnímu prostředí (funkcionářům, rozhodčím), dodržování pravidel a odhodlání k účasti ve sportu (tedy vyšší osobnostní rys úzkosti) se podílí na rozvoji stavu úzkosti.

Výzkum na ženských i mužských národních týmech Kostariky realizovali Juan Carlos Gutiérrez, Randall Gutiérrez a Pedro Ureña (2013). Na základě výsledků inventáře CSAI-2 došli autoři ke zjištění, že nejméně skórovali ženy i muži v dimenzi somatické úzkosti a nejvíce v dimenzi sebedůvěry. Muži prožívali nižší úzkost než ženy a zároveň měli vyšší sebedůvěru. S některými dimenzemi pocitu flow souvisela intenzita somatické úzkosti.

K podobným výsledkům došli také Rokka, Mavridis, Bebetos a Mavridis (2009), kteří zkoumali předsoutěžní úzkost na juniorských národních týmech házenkářek a házenkářů Řecka. Cílem výzkumu bylo popsat a porovnat předsoutěžní stav úzkosti mezi ženami a muži a porovnat intenzitu úzkosti v souvislosti s herními zkušenostmi. Data byla získána pomocí inventáře CSAI-2, který respondenti vyplňovali 30 minut před utkáním. Výsledky ukázaly, že muži prožívali nižší kognitivní úzkost než ženy, což pozitivně působilo na jejich výkon. Vyšší intenzita kognitivní úzkosti žen zhoršovala jejich výkon.

Vztah úzkosti a úrovně herních zkušeností zkoumali odborníci Lesinger, Yağcı, Almae a Erdağ (2018), když realizovali výzkum na juniorských házenkářkách

a házenkářích z Iráku. Jejich výsledky přinesly zjištění, že soutěžní úzkost negativně koreluje s herními zkušenostmi.

Autoři Papastergiou, Proios, Yiannakos a Galazoulas (2010) zkoumali předsoutěžní úzkost a její vztah k výkonu u juniorských národních týmů žen a mužů Řecka. Za použití metody CSAI-2 výsledky odhalily, že házenkářky a házenkáři prožívali před utkáními vysokou kognitivní úzkost, mírnou somatickou úzkost, a vysokou sebedůvěru. Dále výsledky přinesly zjištění, že kognitivní a somatická úzkost výkon neovlivňuje, což je zjištění odlišné od předchozích dvou výzkumů. S vyšším výkonem ale v případě tohoto výzkumu souvisela vyšší sebedůvěra.

Vztah sebedůvěry, optimismu a úzkosti zkoumali na španělských dospívajících hráčkách a hráčích házené také Ortín-Montero, Gosálvez-Botella a De-la-Vega (2013). Za použití dvou metod, z nichž jedna byla inventář SCAI-2, autoři zjistili, že optimismus souvisí s vyšší sebedůvěrou a snižuje stav kognitivní i somatické úzkosti.

Autoři Li a Chi (2007) zkoumali vliv orientace na cíl a vnímaných kompetencí (schopností – self-efficacy) na předsoutěžní úzkost u adolescentních hráček a hráčů házené z Číny. Za použití inventáře CSAI-2 a metod zkoumajících orientaci na cíl a vnímané kompetence, došli výzkumníci ke zjištění, že vnímání vlastních schopností predikuje symptomy somatické i kognitivní úzkosti.

Úzkost ve vztahu s copingovými strategiemi a orientací na cíl zkoumali také Duicâ, Balázs, Ciulei a Bivolaru (2014). Španělské házenkářky a házenkáři národního týmu ve věku 13 – 19 let byli požádáni o vyplnění inventáře zjišťující copingové strategie ve sportu, dotazník zjišťující orientace na cíl a inventář CSAI-2. Mezi jejich copingovými strategiemi a úrovní úzkostí nebyla nalezena korelace. Výsledky dále odhalily, že kognitivní a somatická složka úzkosti jsou nižší u jedinců orientovaných na dosažení cíle.

Je patrné, že výzkumy týkající se úzkosti v házené v posledních době přibývají. To je důkazem toho, že obliba házené stoupá a stoupá tedy i zájem vědců zkoumat psychologické zákonitosti této hry. Nepodařilo se nám však dohledat studie zejména na evropské házenkářské populaci, přestože Evropa je kolébkou házené a téměř všechny nejlepší házenkářské týmy na světě jsou ty evropské. Poměrně málo nalezených výzkumů se zaměřuje na dospělé kategorie hráčů a hráček házené působících v nejvyšších soutěžích. Je dobře, že výzkumy jsou zaměřovány i na házenkářskou mládež, protože včasnou identifikací známek úzkosti a jejích spouštěčů lze s její úrovní pracovat.

VÝZKUMNÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

5 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy

V teoretické části jsme nastínili roli aktivace a s ní spojených emocí, které sportovci prožívají před soutěží. Vysoká aktivace organismu před soutěží často ústí v negativní emoce, ze kterých je nejvýrazněji prožívána úzkost. Úzkost je jedním z nejvíce zkoumaných fenoménů v oblasti psychologie sportu (Dias et al., 2014). Předmětem bádání je proto, že její nepřiměřená intenzita může způsobovat výrazné výkyvy ve sportovních výkonech a také proto, že může zásadně narušovat prožitek ze hry i celkovou kvalitu života sportovce (Slepička et al., 2009).

Co se týká výzkumů prožívání úzkosti v házené, tak existuje několik zahraničních studií, které přibývají především v posledních letech. V českém házenkářském prostředí nebyly výzkumy předsoutěžní úzkosti dohledány. Dotazník stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2) je využíván pro zjišťování úrovně úzkosti před soutěží v mnoha kolektivních sportech, ale výzkumy mapující prožívání úzkosti v házené chybí. Zahraniční studie zabývající se prožíváním úzkosti v házené, které jsme představili v kapitole 4.4 Výzkumy úzkosti v házené, se zabývaly úzkostí ve vztahu k jiným složkám psychiky jako je motivace, zaměření na cíl, copingové strategie či self-efficacy. Dále se zaměřovaly na vztah úzkosti s výkonem a na úzkost ve vztahu k osobnosti, herním zkušenostem a fenoménu flow.

Na rozvoji předsoutěžní úzkosti se podílí také sportovcovo kognitivní hodnocení (před)soutěžní situace (Davies & Armstrong, 1989). Naším předpokladem dále bylo, že pro rozvoj předsoutěžní úzkosti může být rozhodující uvědomění si a následné kognitivní hodnocení konkrétního soupeře, proti kterému sledovaný tým nastupuje. Na tomto hodnocení se mohou podílet dosavadní výsledky a zkušenosti se soupeřícím týmem, zásadní prohry i výhry se soupeřem či zastoupení herních osobností v týmu soupeře. Podobný výzkum, který by se zabýval úrovní soutěžní úzkosti ve vztahu k různým soupeřům se nám při rešerši nepodařilo dohledat. Na základě těchto úvah jsme se rozhodli takový výzkum u družstva z nejvyšší národní soutěže v házené žen.

Naším **výzkumným problémem** byla prožívaná předsoutěžní úzkost hráček házené nejvyšší národní soutěže před mistrovskými utkáními se soupeři různé herní úrovně.

Ve shodě s výzkumným problémem jsme stanovili **hlavními cíli práce** popis a srovnání prožívané předsoutěžní úzkosti zkoumaného házenkářského týmu žen před třemi mistrovskými utkáními se soupeři různé herní úrovně. Konkrétně se jednalo o utkání se soupeřem vyšší herní úrovně ve srovnání se zkoumaným týmem, se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně a se soupeřem nižší herní úrovně ve srovnání se zkoumaným týmem.

Výzkumná otázka zněla: Liší se úroveň prožívané předsoutěžní úzkosti zkoumaného týmu před utkáními se soupeři různé herní úrovně?

Na základě výzkumného problému a ve shodě s cíli práce popsat a srovnat prožívanou předsoutěžní úzkosti zkoumaného házenkářského týmu žen před třemi mistrovskými utkáními se soupeři různé herní úrovně jsme stanovili následující **výzkumné hypotézy**:

Hypotéza 1 (**H1**): Skóre v dimenzi kognitivní úzkosti házenkářek se liší před utkáními se soupeři různé herní úrovně.

Hypotéza 2 (**H2**): Skóre v dimenzi somatické úzkosti házenkářek se liší před utkáními se soupeři různé herní úrovně.

Hypotéza 3 (**H3**): Skóre v dimenzi sebedůvěry házenkářek se liší před utkáními se soupeři různé herní úrovně.

6 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní přístup. Našimi hlavními cíli práce byl popis a srovnání tří skupin (soupeřů), jedná se tedy o design **diferenciační studie**. Pro sběr dat jsme využili Dotazník stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2), který je postavený na třídimenzionální teorii úzkosti a který měří stav prožívané předsoutěžní úzkosti.

6.1 Metoda získávání dat – Dotazník stavu soutěžní úzkosti CSAI-2

Dotazník stavu soutěžní úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory-2 – CSAI-2) patří mezi nejpoužívanější metody k měření soutěžní úzkosti ve sportu (Lundqvist & Hassmén, 2005). Martens et al. (1990) vyšli z vícedimenzionální teorie úzkosti a představili inventář CSAI-2, který původně obsahoval 102 položek a sloužil k měření nejen kognitivního a somatického stavu úzkosti, ale také pro měření generalizované úzkosti a strachu z fyzické újmy. Postupně docházelo k odstraňování problematických položek až vznikl inventář CSAI-2 obsahující dimenze kognitivní a somatické úzkosti a navíc dimenzi sebedůvěry. Každá subškála inventáře zahrnuje 27 položek, na které respondenti odpovídají pomocí likertovské škály o čtyřech stupních, skóre v každé dimenzi tedy může pohybovat od 9 do 36.

Pro náš výzkum jsme použili inventář CSAI-2 standardizovaný na českou populaci. Jedná se o první výzkumnou verzi českého překladu. Na překladu manuálu k inventáři a tvorbě norem pracuje v současné době PhDr. Eva Tomešová, Ph.D. pod Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Inventář CSAI-2 je použitelný pro měření soutěžní úzkosti u sportovců od 12 let (Martens et al., 1990). Je možné jej administrovat 24 hodin až 15 minut před začátkem soutěže (Craft et al., 2003). Administrace inventáře zabere pár minut, a proto je vhodný pro měření úzkosti těsně před soutěží (Cox, 2007). Příklady položek z jednotlivých subškál a slovní vyjádření stupňů likertovské škály, na které respondenti zaznamenávali své odpovědi ukazuje Tabulka 1.

Tabulka 1 Příklady položek inventáře CSAI-2

	Vůbec ne	Trochu	Spíše ano	Velmi
1. Bojím se, že můj výkon bude slabý. <i>(otázka ze škály kognitivní úzkosti)</i>	1	2	3	4
2. Cítím, jak mi buší srdce. <i>(otázka ze škály somatické úzkosti)</i>	1	2	3	4
3. Jsem si jist, že předvedu dobrý výkon. <i>(otázka ze škály sebedůvěry)</i>	1	2	3	4

Výzkum realizovaný autory Craft, Magyar, Becker a Feltz (2003) nicméně nepotvrdil předpokládanou třífaktorovou strukturu inventáře CSAI-2. Autoři provedli meta-analýzu 29 studií zkoumajících vztah mezi úzkostí a výkonem za použití inventáře CSAI-2. Výsledky nepotvrdily předpokládaný negativní lineární vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem, ve vztahu somatické úzkosti s výkonem jsou výsledky neprůkazné, ale naznačují, že somatická úzkost a výkon sdílejí vztah obráceného U. Nejsilnější vztah byl nalezen ve vztahu mezi výkonem a sebedůvěrou.

Na základě kritik inventáře CSAI-2 provedli Cox, Martens a Russell (2003 in Cox, 2007) jeho revizi. Byly odstraněny položky, které vysoce korelovaly s více než jednou dimenzí. Vznikla nejnovější verze inventáře s označením CSAI-2R, která obsahuje 17 položek měřící kognitivní úzkost (5 položek), somatickou úzkost (7 položek) a sebedůvěru (5 položek). Autoři Lundqvist a Hassmén (2004) provedli výzkum na vzorku 969 švédských sportovců z různých sportů včetně házené. Cílem výzkumu bylo zhodnotit původní třífaktorový model inventáře CSAI-2, dvoufaktorový model (s vyloučenou dimenzí sebedůvěry) a nejnovější tři faktorový model inventáře CSAI-2R. Výsledky ukázaly, že model CSAI-2R dokáže přinést nejpřijatelnější data.

6.2 Etika výzkumu

Ke sběru dat jsme použili hromadnou administraci dotazníkové metody, k níž jsme přiložili průvodní text obsahující všechny podstatné náležitosti (viz přílohu č. 1). V textu byli respondentům představeni realizátoři výzkumu a stručně byl představen záměr projektu a jeho cíle. Účastníci byli prostřednictvím textu poučeni o skutečnosti, že účast na výzkumu je dobrovolná a že vyplněním dotazníku dávají souhlas se zpracováním a uchováním dat.

Součástí textu bylo ujištění respondentů, že dotazník je anonymní a že jejich data budou zpracována a důvěrně uchována pouze pro účely výzkumu.

Účastníkům výzkumu byla nabídnuta možnost získat po vyhodnocení dat informace jak o celkových výsledcích družstva, tak o jejich vlastní úrovni prožívané úzkosti. Pro případ využití této možnosti jsme probandům přidělili identifikační číselný kód, dle něžž mohou být příslušné inventáře dohledány.

7 Výzkumný soubor

Základním souborem našeho výzkumu byly házenkářské týmy z nejvyšší národní soutěže v házené žen - Mol ligy žen, která je zároveň mezinárodní soutěží, protože základní část soutěže se hraje společně s týmy Slovenské republiky. Nadstavbou část (play-off) hrají české a slovenské týmy odděleně. Výzkumný soubor jsme zvolili na základě nepravděpodobnostní metody výběru, konkrétně záměrného výběru. Naším vzorkem byly házenkářky družstva A-týmu Dámského házenkářského klubu Zora Olomouc. Klub má dlouholetou tradici, byl založen roku 1919 a družstvo žen patřilo vždy k pravidelným účastníkům v bojích o medaile v nejvyšší národní soutěži. V posledních letech se družstvo snaží navrátit mezi elitu. První krok k tomu učinilo v soutěžním ročníku 2016/2017, když po dlouhých osmi letech dokázalo na Mistrovství České republiky vybojovat medaili za třetí místo. Pro účelový výběr toho družstva jsme se rozhodli na základě skutečnosti, že v uplynulých sezónách měl tým časté výkyvy ve výkonnosti a dlouhodobě se pohybuje na hranici postupu do nadstavbové části soutěže – do play-off. Proto jsme se pokusili zjistit, zda hráčky prožívají před utkáními soutěžní úzkost, která by mohla být potenciálním faktorem, který negativně ovlivňuje jejich výkony.

Tabulka 2 Deskriptivní charakteristiky hráček v utkáních

Úroveň soupeře	Četnost	Věk. průměr	Sm. odchylka	Minimum	Maximum
Vyšší (1)	14	23,07	3,91	17	33
Vyrovnaná (2)	14	23,14	3,86	17	33
Nižší (3)	14	23,07	3,91	17	33

7.1 Popis sběru dat

Před sběrem dat jsme nejprve museli určit, která utkání budou nejlépe zastupovat každou kategorii herní úrovně soupeře. Vybírali jsme ze všech týmů působících v soutěžním ročníku 2017/2018 v nejvyšší národní soutěži v házené žen - Mol lize žen. Soutěž je složena z týmů České a Slovenské republiky. Utkání z každé kategorie (1, 2, 3) jsme vybrali na základě toho, jakých výsledků soupeři dlouhodobě v soutěži dosahují a na základě bilance dosavadních výsledků se zkoumaným týmem.

Jako soupeře vyšší herní úrovně než má zkoumaný tým, jsme zvolili slovenský tým **Iuventa Michalovce (1)**, který je stálým účastníkem soutěže. Tým se pravidelně umísťuje

na prvních příčkách soutěžní tabulky, je několikanásobným mistrem Slovenské republiky i společné základní části soutěže. S týmem má družstvo Olomouce jasně negativní bilanci, v posledních pěti letech prohrálo výrazným rozdílem 11 z 12 utkání a pouze jednou dokázalo zvítězit.

Soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně jsme zvolili slovenský tým **Duslo Šaľa (2)**. Jedná se také o stálého účastníka nejvyšší česko-slovenské ligy, který se v průběhu soutěžní sezóny pohybuje na vrcholu soutěžní tabulky. Tým Olomouce má s tímto družstvem také spíše negativní výsledkovou bilanci, nicméně společná utkání jsou většinou do posledních minut hry vyrovnaná a jsou charakteristická vysokou emotivitou hráček obou týmů. Ačkoliv se družstva od sebe tolik výkonnostně neliší, z posledních 12 utkání hráčky Olomouce s týmem Duslo Šaľa 10x prohrály. Čtyři z těchto utkání však skončila těsným rozdílem ve prospěch družstva Šaľy. Pouze dvakrát dokázaly hráčky Olomouce nad Šaľou zvítězit.

Třetí tým, reprezentující kategorii soupeře nižší herní úrovně, byl také slovenský účastník soutěže, nováček v letošním ročníku, tým **Sokol Bánovce nad Bebravou (3)**. Pro tuto kategorii jsme záměrně vybrali účastníka, který dosud nemá žádné herní zkušenosti z nejvyšší česko-slovenské soutěže. Lze tedy předpokládat, že jeho výkony budou oproti pravidelným účastníkům soutěže nižší.

Inventář jsme před utkáními s výše zmíněnými soupeři administrovali hromadně, ve formě tužka – papír, 30 minut před startem každého utkáním. Data získaná před utkáním s týmem Iuventa Michalovce byla sebrána 21. října 2017, s týmem Duslo Šaľa 4. listopadu 2017 a s týmem Sokol Bánovce nad Bebravou byla data sebrána 17. listopadu 2017.

7.2 Metody zpracování a analýzy dat

Data získaná z dotazníkového šetření jsme do elektronické podoby převedli pomocí programu Microsoft Excel 2010. Po vyčištění a transformaci dat jsme pro každého respondenta vypočítali hrubé skóry jednotlivých dimenzí sečtením hodnot zodpovězených položek. Při přepisu dat byla u čtyř různých respondentů nalezena jedna položka s chybějící odpovědí. Tato data byla nahrazena průměrnou hodnotou odpovědi respondenta v subškále, do které položka náležela. Z celkového počtu 48 získaných dotazníků jsme jich do výpočtů zahrnuli pouze 42. Učinili jsme tak z důvodu, že ačkoliv maximum hráček, které může nastoupit do utkání nastoupit je 16, sestava se ve třech utkáních měnila. Proto jsme do

analýzy dat zahrnuli pouze 14 respondentů, kteří se zúčastnili všech tří měření. K analýze dat jsme následně využili software Statistica 13.

Charakteristiky výzkumného souboru v jednotlivých měřeních byly vypočítány pomocí popisných statistik. Testem první volby, který bychom využili pro zjištění, zda mezi utkáními existuje statisticky významný rozdíl v dimenzích prožívané úzkosti v jednotlivých utkáních, by vzhledem k povaze proměnných byl Test analýzy rozptylu (ANOVA) pro opakovaná měření. Pomocí Shapiro-Wilkova testu normality jsme ověřili rozdělení pravděpodobnosti dat v každé dimenzi v každém utkání. Vzhledem k tomu, že naše data nepřipomínala normální rozdělení, využili jsme pro zjištění rozdílů v dimenzích prožívané úzkosti před utkáními neparametrický test pro více než dva závislé výběry - Friedmanův test. Následně jsme ke zjištění rozdílů mezi konkrétními utkáními provedli pro dimenzi kognitivní úzkosti post-hoc analýzu za použití Wilcoxonova párového testu pro dva závislé výběry. Data byla testována na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. V případě Wilcoxonova testu jsme z důvodu mnohonásobného testování použili Bonferroniho korekci na spojitost a hypotézy jsme testovali na hladině významnosti $\alpha = 0,017$, abychom se vyhnuli zkreslení chybou I. typu. K zobrazení výsledků popisných statistik využíváme tabulky a grafy, v textu jsou dále uvedeny hodnoty testových statistik a p-hodnoty.

8 Výsledky výzkumu

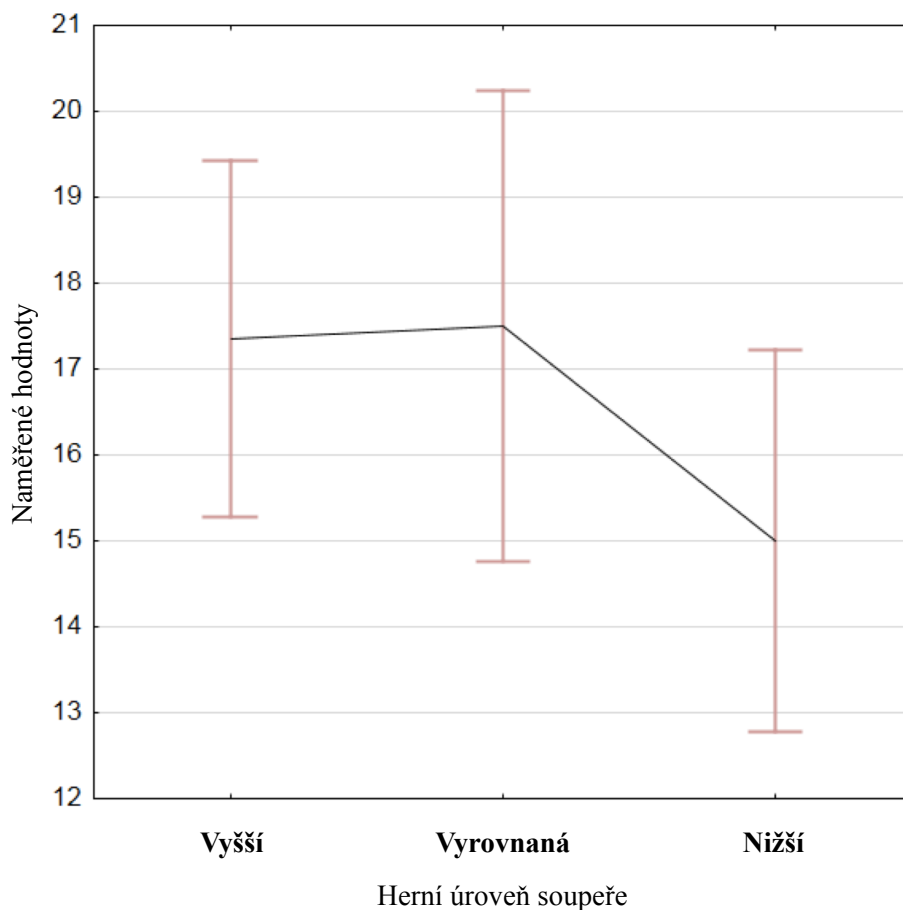
Nyní přistoupíme k představení výsledků našeho výzkumu. Cíli naší studie byl popis a srovnání prožívané předsoutěžní úzkosti zkoumaného házenkářského týmu z nejvyšší národní soutěže v házené žen před třemi mistrovskými utkáními se soupeři různé herní úrovně. Pro přehlednější uvedení výsledků jsme výsledkům v každé dimenzi vyhradili samostatný odstavec. V každém z nich tabulky ukazují popisné statistiky úzkosti prožívané hráčkami před utkáními s jednotlivými soupeři. V následujícím odstavci uvádíme výsledky Friedmanova testu, v případě dimenze kognitivní úzkosti navíc výsledky Wilcoxonova testu. Dále prezentujeme průměrné hodnoty v každé dimenzi pomocí grafů. Připomeňme, že soupeř **1 (Juventa Michalovce)** zastupuje kategorii soupeře vyšší herní úrovně, soupeř s označením **2 (Duslo Šaľa)** zastupuje soupeře přibližně vyrovnané herní úrovně a soupeř s označením **3 (Sokol Bánovce nad Bebravou)** zastupuje soupeře nižší herní úrovně.

Dimenze kognitivní úzkosti

Tabulka 3 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi kognitivní úzkosti

Soupeř	Četnost	Průměr skóre	Sm. odchylka	Medián	Minimum	Maximum
1	14	17,35	3,58	17,50	11	23
2	14	17,50	4,75	16,50	10	25
3	14	15,00	3,84	14,00	9	23

Následující graf znázorňuje průměrné hodnoty a jejich konfidenční intervaly (s pravděpodobností $\pm 0,95$) v dimenzi kognitivní úzkosti v jednotlivých utkáních. Je patrné, že nejvyšší kognitivní úzkost prožívaly hráčky zkoumaného týmu před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně. Nejnižší kognitivní úzkost prožívaly se soupeřem nižší herní úrovně.



Graf 1 Průměrné hodnoty v dimenzi kognitivní úzkosti ve všech utkáních

Friedmanův test pro dimenzi kognitivní úzkosti: test chí kvadrát: $\chi^2(2, n = 14) = 9,00$; p-hodnota: $p < 0,05$. V dimenzi kognitivní úzkosti byl mezi utkáními pozorován statisticky významný rozdíl.

Wilcoxonův párový test:

Utkání 1 – utkání 2: $Z = 0,09$; $p = 0,924$

Utkání 1 – utkání 3: $Z = 2,34$; $p = 0,019$

Utkání 2 – utkání 3: $Z = 2,23$; $p = 0,025$

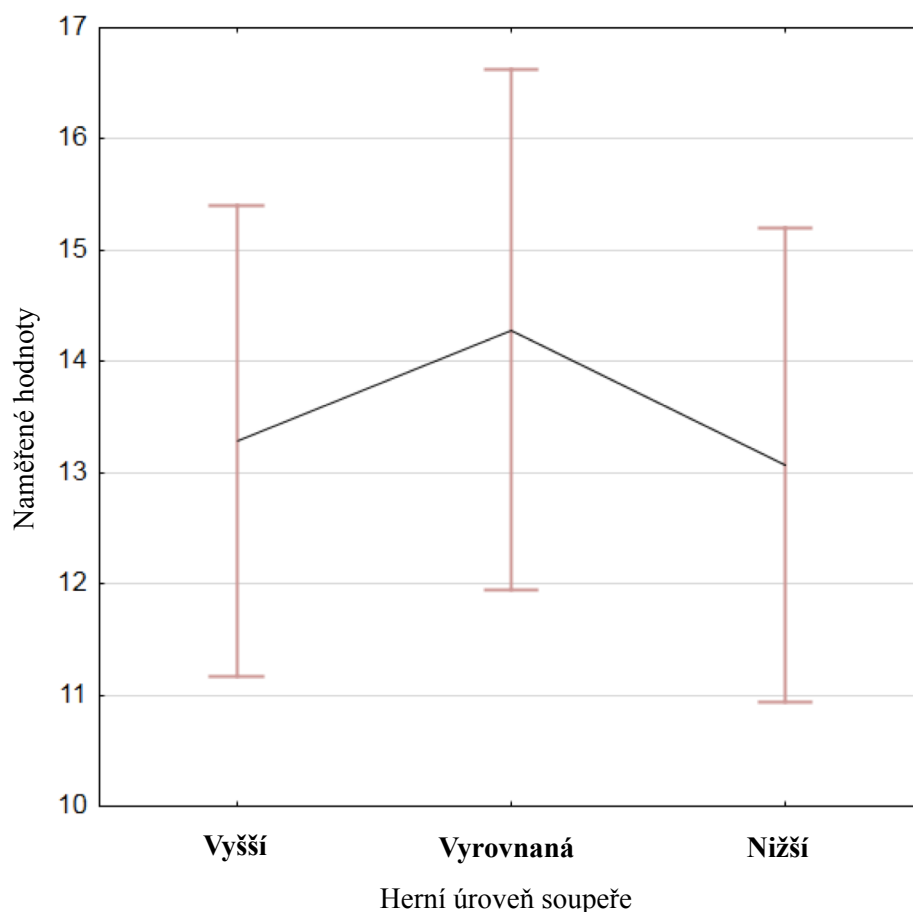
Post hoc analýza za použití Wilcoxonova párového testu byla provedena s Bonferroniho korekcí, data byla testována na hladině významnosti $\alpha = 0,017$. Rozdíly mezi jednotlivými utkáními v dimenzi kognitivní úzkosti nejsou statisticky významné.

Dimenze somatické úzkosti

Tabulka 4 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi somatické úzkosti

Soupeř	Četnost	Průměr skóreů	Sm. odchylka	Medián	Minimum	Maximum
1	14	13,28	3,66	12,00	10	22
2	14	14,28	4,04	14,00	9	22
3	14	13,07	3,68	12,00	9	22

Následující graf znázorňuje průměrné hodnoty a jejich konfidenční intervaly (s pravděpodobností $\pm 0,95$) v dimenzi somatické úzkosti ve všech utkáních. Je patrné, že nejvyšší somatickou úzkost prožívaly hráčky zkoumaného týmu před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně. Nejnížší somatickou úzkost prožívaly se soupeřem nižší herní úrovně.



Graf 2 Průměrné hodnoty v dimenzi somatické úzkosti ve všech utkáních

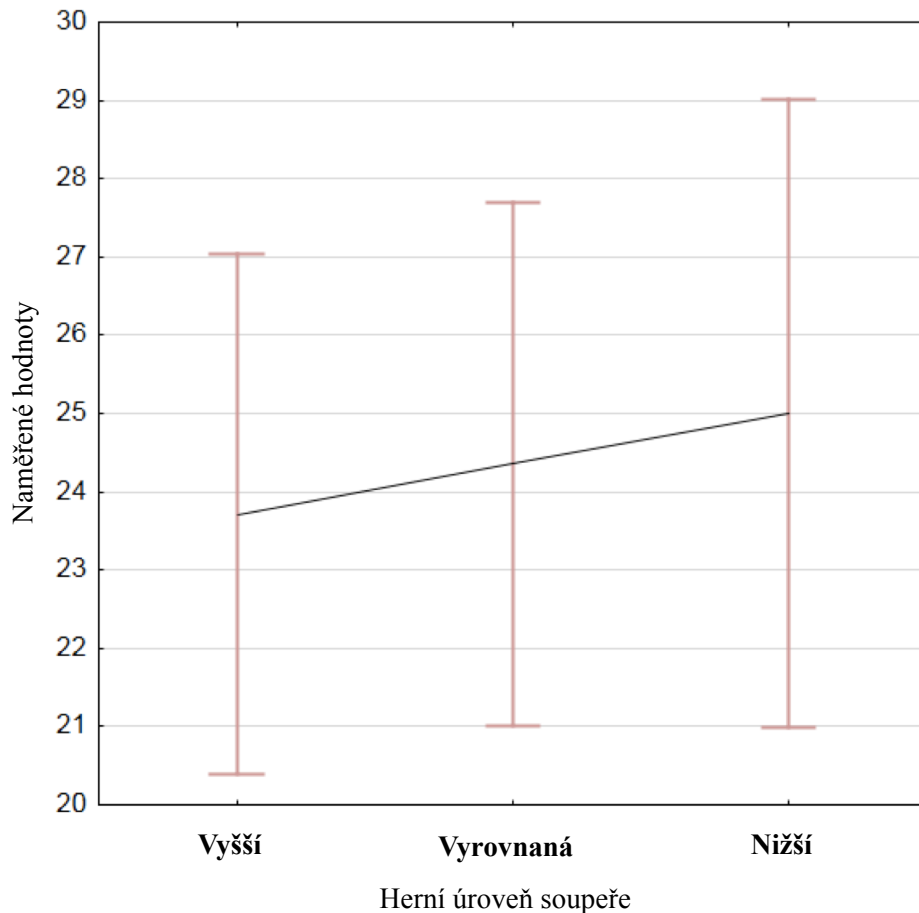
Friedmanův test pro dimenzi somatické úzkosti: test chí kvadrát: $\chi^2 (2, n = 14) = 0,15$; p-hodnota: $p = 0,92$. V dimenzi somatické úzkosti nebyl mezi utkáními pozorován statisticky významný rozdíl.

Dimenze sebedůvěry

Tabulka 5 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi sebedůvěry

Soupeř	Četnost	Průměr skóru	Sm. odchylka	Medián	Minimum	Maximum
1	14	23,71	5,74	22,00	14	34
2	14	24,35	5,79	25,50	14	34
3	14	25,00	6,96	26,50	9	34

Následující graf znázorňuje průměrné hodnoty a jejich konfidenční intervaly (s pravděpodobností $\pm 0,95$) v dimenzi sebedůvěry ve všech utkáních. Je patrné, že nejvyšší somatickou úzkost prožívaly hráčky zkoumaného týmu před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně. Nejnižší somatickou úzkost prožívaly se soupeřem nižší herní úrovně.



Graf 3 Průměrné hodnoty v dimenzi sebedůvěry ve všech utkáních

Friedmanův test pro dimenzi sebedůvěry: test chí kvadrát: $\chi^2(2, n = 14) = 2,00$; p-hodnota: $p = 0,36$. V dimenzi sebedůvěry nebyl mezi utkáními pozorován statisticky významný rozdíl.

Na základě analýzy dat můžeme přistoupit ke zhodnocení platnosti stanovených výzkumných hypotéz testovaných na hladině významnosti $\alpha = 0,05$:

O platnosti hypotézy H1, která předpokládala rozdíl v dimenzi kognitivní úzkosti v jednotlivých utkáních se soupeřem různé herní úrovně, nemůžeme rozhodnout.

O platnosti hypotézy H2, která předpokládala rozdíl v dimenzi somatické úzkosti v utkáních se soupeřem různé herní úrovně, nemůžeme rozhodnout.

O platnosti hypotézy H3, která předpokládala rozdíl v dimenzi sebedůvěry v utkáních se soupeřem různé herní úrovně, nemůžeme rozhodnout.

9 Diskuze

Na základě výše uvedených výsledků jsme nemohli rozhodnout o platnosti žádné z hypotéz. Nemůžeme tedy uvést dostatek důkazů o tom, že mezi intenzitou úzkosti prožívanou před utkáními existují statisticky významné rozdíly v závislosti na tom, se kterým soupeřem sledovaný tým hraje. Získaná data nám přinesla zjištění, že ve všech třech měřeních skórovaly házenkářky nejméně v dimenzi somatické úzkosti a nejvíce v dimenzi sebedůvěry. Výzkumníci Juan Carlos Gutiérrez et al. (2013) došli ve svém výzkumu na národních házenkářských týmech žen a mužů Kostariky ke stejnému zjištění.

Níže chceme upozornit na limity našeho výzkumu a možné důvody toho, proč jsme nemohli rozhodnout o platnosti žádné z hypotéz.

Před administrací inventáře jsme se zamýšleli nad tím, že individuální charakteristiky probandů mohou způsobovat, že u každého jedince může úroveň úzkosti kulminovat různě dlouho před soutěží. Inventář CSAI-2 je možné administrovat 24 hodin až 15 minut před začátkem soutěže, což může přinést různé výsledky (Craft et al., 2003). Zvažovali jsme tedy možnosti, kdy by bylo vhodné inventář administrovat, abychom získali nejspolehlivější data. Dle třídimenzionální teorie úzkosti dosahuje úzkost nejvyšší úrovně těsně před začátkem soutěže (Cox, 2007). Proto jsme se rozhodli inventář administrovat v nejpozdější možný čas vzhledem k začátku utkání, tedy 30 minut před startem každého utkání. Stejně postupovali při administraci metody odborníci Rokka et al. (2009) ve svém výzkumu předsoutěžní úzkosti na juniorských národních týmech házenkářek a házenkářů Řecka.

Dále jsme si vědomi, že jisté zkreslení mohla přinést skutečnost, že první dvě zkoumaná utkání byla odehrána na domácím hřišti týmu Olomouce. V házené obvykle platí, že na domácím hřišti se hraje hráčkám lépe, protože se jedná o prostředí, ve kterém denně trénují a navíc mají za sebou diváky, kteří je podporují. Pro třetí měření jsme zvolili utkání na půdě soupeře, nováčka v soutěži, Sokol Bánovce nad Bebravou. Předpokládali jsme, že výrazný herní rozdíl mezi tímto soupeřem a zkoumaným týmem zabrání rozvoji vyšší úzkosti z toho, že utkání se hraje na hřišti soupeře. Abychom vybrali nejreprezentativnější utkání pro každou kategorii herní úrovně soupeře, zvolili jsme tato na úkor vyváženosti utkání odehraných na domácím hřišti a na hřišti soupeře.

Limitem výzkumu je dále malé množství hráček v každém měření. Je třeba zmínit, že maximum hráček, které může nastoupit do utkání nastoupit je 16, sestava se ale v průběhu třech utkání měnila. Do analýzy dat jsme tedy mohli zahrnout pouze hráčky, které se zúčastnily všech tří měření, jednalo se tedy celkem o 14 hráček. Tato skutečnost se mohla

projevit v dimenzi kognitivní úzkosti. Statistický test v této dimenzi odhalil statisticky významné rozdíly. V následné post-hoc analýze se ale rozdíly neukázaly statisticky významné, protože jednak v důsledku mnohonásobného testování jsme data testovali na nižší hladině významnosti a také, protože pro použití post-hoc Wilcoxonova testu je doporučeno alespoň 15 párových měření. Přesto můžeme konstatovat, že mezi utkáními se soupeřem vyšší herní úrovně (1) a se soupeřem nižší herní úrovně (3) a mezi utkáními se soupeřem vyrovnané herní úrovně (2) a se soupeřem nižší herní úrovně (3) lze pozorovat v dimenzi kognitivní úzkosti jistý trend v rozdílech prožívané úzkosti. Konkrétně takový, že se soupeřem nižší úrovně prožívaly hráčky nižší kognitivní úzkost.

Dalším limitem může být také počet utkání z každé kategorie herní úrovně soupeře. Výsledky kvůli tomu nelze generalizovat na všechna jiná utkání hráček Olomouce odehraná v průběhu sezóny s různými soupeři. Výsledky platí pro vybraný soubor jen omezeně. Je třeba přihlížet k aktuálnímu soutěžnímu období a situaci, ve které se tým i samotné hráčky nacházely před sledovanými utkáními. Řešením nedostatku by bylo měřit u konkrétního týmu úzkost před více utkáními, například v průběhu poloviny či celé soutěžní sezóny. Následně by mohly být porovnány rozdíly v prožívané úzkosti konkrétního týmu před utkáními s více soupeři různé herní úrovně.

Jistým nedostatkem dotazníkové metody může být skutečnost, že skupinová dynamika způsobuje, že hráčky na sebe mohou prostřednictvím interakcí vzájemně přenášet různou intenzitu prožívaných emocí včetně úzkosti. Před každým utkáním tedy v týmu vzniká určitá atmosféra, která na hráčky zpětně působí. Celkovou atmosféru inventář není schopný zachytit. Tento nedostatek by bylo možné ošetřit tím, že by se na konkrétní utkání pohlíželo jako na případové studie. Pro zachycení atmosféry a emoční dynamiky hráček před utkáními by bylo možné využít také metody zúčastněného pozorování v rámci jednotlivých utkání či obohatit poznání předsoutěžní úzkosti pomocí kvalitativních rozhovorů s hráčkami. Kvalitativní pohled na kontext okolností a emoční dynamiku hráček přítomnou před utkáním s konkrétním soupeřem by mohl přinést další poznatky. Kontextem okolností, který souvisí s úzkostí prožívanou před utkáním jsou například dosavadní výkony v soutěži a aktuální forma týmu, dále dosavadní výsledková bilance a zásadní prohry či výhry s konkrétním soupeřem.

Minimální vzhled do těchto faktorů jsme se snažili přinést již když jsme zvažovali, před kterými utkáními budeme úzkost u hráček Olomouce měřit. Soupeře jsme vybrali na základě vzájemných výsledkových bilancí v průběhu posledních pěti let a na základě osobních zkušeností hráček se soupeřícím týmem. Ty jsme byli schopni zohlednit díky

vhledu do fungování týmu. Utkání proti soupeři vyšší herní úrovně – proti favoritovi prožívají hráčky často tak, že vědí, že se od nich neočekává tolik, není na ně vyvíjen takový tlak ze stran trenérů a dalších funkcionářů klubu. Hráčky jsou si vědomy kvalit soupeře a zároveň vědí, že nemají co ztratit, mohou jen získat. Favorit musí svoji roli potvrdit. Takový přístup k těmto utkáním může mnohdy naladit hráčky na optimální úroveň aktivace, přičemž mohou podat výkon odpovídající či vyšší vzhledem k jejich schopnostem (Robazza et al., 2004). Utkání se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně kladou na hráčky větší nároky. V takových utkáních může být větší prostor pro vznik úzkosti, protože hráčky vědí, že je nečeká lehké utkání a že by mohly a měly zvítězit. Utkání se soupeři nižší herní úrovně mohou být nevyzpytatelná. Pokud hráčky prožívají před takovými utkáními úzkost, pak z toho důvodu, že vědí, že víceméně musí potvrdit svoji roli favorita a jasně zvítězit. Vědomí, že soupeř nemá takovou herní kvalitu může ale u hráček lehce způsobit podcenění a nedostatečnou mentální přípravu, což se v minulosti hráčkám zkoumaného týmu několikrát stalo. Selhání ve výkonu v takových utkáních může být způsobeno nižší aktivací (Slepička et al., 2009).

Takovým scénářům mohla odpovídat naše zjištění. Výsledky naznačily, že nejvyšší kognitivní i somatickou úzkost prožívaly hráčky před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně – s týmem Duslo Šaľa. Střední úzkost prožívaly před utkáním s týmem vyšší herní úrovně – týmem Iuventa Michalovce a nejmenší úzkost prožívaly před utkáním se soupeřem nižší herní úrovně – týmem Sokol Bánovce nad Bebravou. Sebedůvěra hráček narůstala se snižující se herní úrovni soupeře. Je třeba zmínit, že všechny možné scénáře prožívaných emocí a aktivace před utkáními se soupeři různých herních kvalit mohou, ale také vůbec nemusí platit. Z toho důvodu jsme výzkumné hypotézy formulovali oboustranně. Před utkáním s jakýmkoliv soupeřem lze najít jak faktory, které mohou způsobovat napětí a úzkost, tak faktory, které mohou hráčkám pomoci připravit se na utkání tak, aby do něj vstupovaly s optimální aktivační úrovní a byly schopné podat maximální výkon.

Další příčinou, proč jsme nemohli rozhodnout o tom, zda se úroveň úzkosti hráček před utkáními statisticky významně lišila, může být skutečnost, že v letošním soutěžním ročníku jsou patrné menší rozdíly mezi výkonnostmi týmů, než tomu bylo v minulých sezónách. Soutěž je více vyrovnaná, každý tým může vyhrát i prohrát se kterýmkoliv soupeřem. Hráčky nemusely soupeře vnímat s takovými rozdíly. O větší vyrovnanosti soupeřů oproti minulým ročníkům svědčí výsledky sledovaných utkání. Cílem naší práce sice nebyl popis vztahu úzkosti s herním výkonem, ale pro zajímavost výsledky utkání

uvádíme. Nováčka v soutěži, tým Sokol Bánovce nad Bebravou olomoucké hráčky bez potíží porazily. S týmem vyšší herní úrovně – týmem Iuventa Michalovce hráčky po dlouhých šesti letech překvapivě zvítězily rozdílem jediného gólu. Týmu Duslo Šaľa, který je dlouholetým vyrovnaným rivalem týmu Olomouce, hráčky podlehly rozdílem jediného gólu. Utkání s týmem Sokol Bánovce nad Bebravou zvládly hráčky odehrát plně pod svojí kontrolou, což ukazuje, že nedošlo k žádnému podcenění soupeře. Můžeme konstatovat, že ve všech třech utkáních podal tým dobré výkony. Je tedy možné, že ke všem utkáním přistupovaly hráčky se stejným mentálním nastavením, což je známkou jejich zodpovědné přípravy a profesionality hodné nejvyšší soutěže. Na základě herních výsledků týmu Olomouce a výzkumu realizovaného odborníky Rokka et al. (2009), kteří došli k závěrům, že herní výkon negativně koreluje s prožívanou úzkostí, bychom mohli konstatovat, že pokud sledované hráčky prožívaly předsoutěžní úzkost, nebylo to v takové míře, aby narušila podaný výkon. Co se týká dimenze sebedůvěry, tak dle výzkumu autorů Papastergiou et al. (2010) souvisí vyšší sebedůvěra s vyšším výkonem. Sebedůvěra je navíc ve vztahu s kognitivní i somatickou složkou úzkosti tak, že vyšší sebedůvěra znamená nepřítomnost kognitivní úzkosti a naopak (Martens et al., 1990). Důležitá výhra v utkání s týmem Iuventa Michalovce mohla hráčkám zvýšit sebevědomí do následujícího utkání s týmem Duslo Šaľa, ve kterém hráčky také podaly dobrý výkon, přestože utkání prohrály. Tyto skutečnosti mohly setřít rozdíly v úrovni prožívané úzkosti před těmito dvěma utkáními.

Na závěr bychom chtěli zmínit, že pro lepší celkový vhled do problematiky úzkosti v házené by bylo zřejmě přínosné odhlédnout od srovnávání rozdílů v prožívané úzkosti před utkáními s konkrétními soupeři u jednoho týmu. Zobecnění na větší část populace by mohlo přinést zkoumání předsoutěžních stavů u většího souboru, například u několika ženských či mužských týmů hrajících nejvyšší tuzemské soutěže

Cíle výzkumu popis a srovnání prožívané předsoutěžní úzkosti hráček DHK Zora Olomouc před utkáními se soupeři různé herní úrovně se nám podařilo naplnit. Přínosem studie může být to, že poskytla ukázkou úrovně prožívané úzkosti hráček nejvyšší národní soutěže v utkáních proti soupeřům různé herní úrovně. Získané poznatky mohou pomoci samotným hráčkám v orientaci ve vlastních emocích a k možnostem, jak s aktivací a emocemi pracovat v rámci mentální přípravy. Výsledky mohou pomoci také trenérům ke zmapování pocitů hráček před utkáními, dle čehož mohou přizpůsobovat přípravu na konkrétní soupeře. Dále studie nastínila možné podněty pro budoucí lepší výzkum úzkosti v házené respektive ve sportu.

10 Závěry

V předchozích kapitolách jsme představili realizovaný výzkum prožívané předsoutěžní úzkosti hráček týmu DHK Zora Olomouc před utkáními se soupeři různé herní úrovně. Na základě analýzy dat získaných pomocí Dotazníku stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2), který vychází z třídídimenzionální teorie úzkosti můžeme konstatovat následující zjištění:

1. Výsledky naznačily, že ve všech třech utkáních skórovaly hráčky nejméně v dimenzi somatické úzkosti a nejvíce skórovaly v dimenzi sebedůvěry.

2. Nejvyšší kognitivní i somatickou úzkost prožívaly hráčky před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně – s týmem Duslo Šařa. Střední úzkost prožívaly před utkáním s týmem vyšší herní úrovně – týmem Iuventa Michalovce a nejnižší úzkost prožívaly před utkáním se soupeřem nižší herní úrovně – týmem Sokol Bánovce nad Bebravou. Sebedůvěra hráček narůstala se snižující se herní úrovní soupeře.

3. Výsledky statistických testů nepřinesly dostatek důkazů o tom, že rozdíly v prožívané úzkosti před jednotlivými utkáními jsou statisticky významné. Nemohli jsme tedy rozhodnout platnosti žádné ze stanovených hypotéz.

Souhrn

V první části práce jsme se pokusili vymezit teoretické poznatky týkající se problematiky sportu v životě člověka a jeho pozitivních dopadů na lidskou psychiku. Nastínili jsme historii a základní cíle psychologie sportu, což je aplikovaná vědní disciplína, která je součástí psychologie a věd o tělesné kultuře (Sekot, 2004). Předmětem této disciplíny je zkoumání vzájemných vztahů mezi sportovní činností a psychikou člověka (Slepička et al., 2009). Uvedli jsme rozdělení sportů na základě psychologických kritérií, zařadili jsme do této typologie sportovní hru s názvem házená, na kterou je zaměřena naše studie, a charakterizovali její psychologické nároky.

V další kapitole jsme se podrobněji věnovali konkrétním psychologickým faktorům ve sportu, jako jsou kognitivní procesy z nichž nejdůležitějšími jsou ve sportu pozornost a myšlení, dále jsme popsali důležitou roli motivace a sebedůvěry ve sportu, které mohou zásadně ovlivňovat sportovní výkony.

Třetí kapitolu teoretické části jsme věnovali fenoménům aktivace a emocí ve sportu, na něž je zaměřena výzkumná část práce. Emoce jsme nejprve vymezili v obecné rovině poznatků a postupně jsme vysvětlili jejich úlohu ve sportovní činnosti. Dle autorů Slepičky et al. (2009) je sport jednou z nejemociogennějších zájmových činností člověka. Zaměřili jsme se tedy na teorie, které se snaží vysvětlit působení aktivace a emocí ve sportu. Aktivace je základním předpokladem k provádění jakékoliv činnosti člověka, včetně činnosti sportovní (Machač et al., 1985). Soutěživé prostředí sportu je provázáno vysokou aktivační úrovní, což vyvolává v organismu mnoho fyziologických změn. Příliš vysoká aktivace doprovázená bouřlivou emoční dynamikou může mít ve sportu zásadní vliv na podaný výkon i prožívání sportovců. Yerkes-Dodsonův zákon formulovaný v roce 1908 předpokládá, že maximální sportovní výkon je spojen se střední úrovní aktivace (Tod et al., 2012).

Ve čtvrté, nejrozsáhlejší kapitole jsme se již zaměřili na hojně zkoumanou negativní emoci, která sportovce často provází – na úzkost. Úzkost ve sportu jsme definovali na základě třídimenzionální teorie úzkosti, která předpokládá, že úzkost se skládá ze složek kognitivní a somatické úzkosti a ze složky sebedůvěry. Kognitivní složka úzkosti zahrnuje zejména obavy negativní myšlenky a pochybnosti o výkonu a průběhu soutěže. Somatická složka reflektuje fyziologické změny související s vysokou aktivací organismu (Cox, 2007). Složka sebedůvěry poté souvisí s oběma předchozími složkami úzkosti. Úzkost je ve sportu velký psychologický problém, protože se jedná o sportovci často prožívanou emoci, která

může negativně ovlivňovat jejich výkony ve sportu a narušovat také kvalitu jejich života (Slepička et al., 2009). Bývá prožívána již před soutěží v rámci tzv. předsoutěžních stavů, během samotné soutěže a může být prožívána i po jejím skončení. Poslední kapitoly jsme věnovali přehledu technik regulace emocí a předsoutěžních stavů a představili jsme několik zahraničních studií zkoumajících fenomén úzkosti v házené.

Ve výzkumné části jsme se zaměřili problematiku předsoutěžní úzkosti hráček házené prožívané před utkáními se soupeři různé herní úrovně. Vyšli jsme z předpokladu, že na rozvoji úzkosti se podílí kognitivní hodnocení soupeře, proti kterému sledovaný tým nastupuje. Cílem práce bylo popsat a srovnat úrovně složek prožívané úzkosti v mistrovských utkáních se soupeři různé herní úrovně. Konkrétně se jednalo o utkání se soupeřem vyšší herní úrovně než je zkoumaný tým, se soupeřem přibližně vyrovnané herní úrovně a se soupeřem nižší herní úrovně než je sledované družstvo. Na základě výzkumného cíle jsme formulovali výzkumné hypotézy o rozdílu prožívaných složek úzkosti v jednotlivých utkáních. K výzkumu jsme použili standardizovaný Dotazník stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2), který vychází z třídimenzionální teorie úzkosti. Jedná se o inventář, který je složen ze tří subškál (kognitivní úzkost, somatická úzkost a sebedůvěra), z nichž každá obsahuje 9 položek. Celkem na 27 položek odpovídají respondenti pomocí likertovské škály o čtyřech stupních (Martens et al., 1990). Na základě záměrného výběru jsme inventář administrovali hráčkám týmu DHK Zora Olomouc, který je pravidelným účastníkem nejvyšší národní soutěže v házené žen – Mol ligy žen. Data jsme sebrali před třemi mistrovskými utkáními odehranými v soutěžní sezóně 2017/2018 se soupeři tří zmiňovaných herních úrovní.

Získaná data jsme převedli do elektronické podoby a připravili pro statistické vyhodnocení, k čemuž jsme využili software Statistica 13. Pomocí popisných statistik jsme zjistili, že hráčky ve všech třech měřeních nejméně skórovaly v dimenzi somatické úzkosti a nejvíce v dimenzi sebedůvěry. Ke zjištění rozdílů mezi jednotlivými složkami prožívané úzkosti v jednotlivých utkáních jsme vzhledem k tomu, že data nebyla normálně rozložena, využili neparametrickou alternativu Testu analýzy rozptylu (ANOVA) pro opakovaná měření – Friedmanův test pro více než dva závislé výběry.

V diskuzi jsme zhodnotili výsledky výzkumu. Mohli jsme konstatovat zjištění, že ve všech třech utkáních skórovaly hráčky nejméně v dimenzi somatické úzkosti a nejvíce skórovaly v dimenzi sebedůvěry, což jsou zjištění odpovídající také výzkumu odborníků Juan Carlos Gutiérrez et al. (2013). Dále výsledky přinesly zjištění, že nejvyšší kognitivní i somatickou úzkost prožívaly hráčky před utkáním se soupeřem přibližně vyrovnané herní

úrovně – s týmem Duslo Šal'a. Střední úzkost prožívaly před utkáním s týmem vyšší herní úrovně – týmem Iuventa Michalovce a nejnižší úzkost prožívaly před utkáním se soupeřem nižší herní úrovně – týmem Sokol Bánovce nad Bebravou. Sebedůvěra hráček narůstala se snižující se herní úrovní soupeře. V dimenzi kognitivní úzkosti jsme mohli pozorovat určitý trend v rozdílech prožívané úzkosti v utkáních se soupeřem vyšší a nižší herní úrovně a v utkáních se soupeřem přibližně vyrovnané a nižší herní úrovně. Konkrétně se jednalo o to, že se soupeřem nižší úrovně prožívaly hráčky nižší kognitivní úzkost. Výsledky statistických testů ale nepřinesly dostatek důkazů o tom, že rozdíly v prožívané úzkosti před jednotlivými utkáními jsou statisticky významné.

V diskuzi jsme se pokusili zamyslet nad možnými nedostatky a limity výzkumu. Hlavním limitem výzkumu jsme shledali nízký počet probandů a také nedostatek utkání z každé kategorie herní úrovně soupeře. Data mohla být dále zkreslena různými situační vlivy, jako je aktuální forma sledovaného týmu (a tedy s ní související sebedůvěra) a jeho postavení v soutěžní tabulce. Skutečnost, že v letošním soutěžním ročníku jsou patrné menší rozdíly mezi výkonnostmi týmů, než tomu bylo v minulých sezónách, mohla také setřít rozdíly v prožívané úzkosti před utkáními se soupeři různé herní úrovně u zkoumaného týmu. Navrhli jsme, že pro budoucí výzkumy úzkosti v házené by bylo možné tyto nedostatky ošetřit tím, že měření bude provedeno u konkrétního týmu před více utkáními, například v průběhu celé sezóny. Další možností by také bylo přinést do výzkumu jistý kvalitativní pohled na úzkost prožívanou před utkáními. Data by pak mohla přinést lepší zjištění, zda herní úroveň soupeře souvisí s prožívanou úzkostí. Dále jsme zmínili, že pro lepší celkový vhled do problematiky úzkosti v házené by bylo zřejmě přínosné odhlédnout od srovnávání rozdílů v prožívané úzkosti před utkáními s konkrétními soupeři. Možností by mohlo být zkoumání předsoutěžních stavů u většího souboru, například u několika ženských či mužských týmů hrajících nejvyšší tuzemské soutěže.

Cíle výzkumu popis a srovnání prožívané předsoutěžní úzkosti hráček DHK Zora Olomouc před utkáními se soupeři různé herní úrovně se nám podařilo naplnit. Přínosem studie může být to, že poskytla ukázkou úrovně prožívané úzkosti hráček nejvyšší národní soutěže v utkáních proti soupeřům různé herní úrovně. Získané poznatky mohou pomoci samotným hráčkám v orientaci ve vlastních emocích a k možnostem, jak s aktivací a emocemi pracovat v rámci mentální přípravy. Výsledky mohou pomoci také trenérům ke zmapování pocitů hráček před utkáními, dle čehož mohou přizpůsobovat přípravu na konkrétní soupeře. Dále studie nastínila možné podněty pro budoucí lepší výzkum úzkosti v házené respektive ve sportu.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Anshel, M. H., Raviv, S., & Jamieson, J. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal Of Sport Behavior*, 24(2), 128.
- Bělka, J., & Salčáková, K. (2014). *Nebojme se házené: didaktika a metodika házené*. Olomouc: Hanex.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Cox, R. H. (2007). *Sport psychology: concepts and applications* (6. vyd.). Boston: McGraw-Hill.
- Cox, A. E., & Whaley, D. E. (2004). The influence of task value, expectancies for success, and identity on athletes' achievement behaviors. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 16(2), 103-117.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Davies, D., & Armstrong, M. (1989). *Psychological factors in competitive sport*. London: The Falmer Press.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2014). Pre-competitive emotions in team sports: Differences across gender and perceived importance and difficulty of the competition. *Revista Portuguesa De Ciências Do Desporto*, 14(3), 81-96.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd.). Praha: Olympia.
- Duicâ, S., Balázs, R., Ciulei, R., & Bivolaru, A. (2014). The mediating role of coping strategies between achievement goals and competitive anxiety in elite sport: a path analytic study. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 18(2), 109-124.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 15(1), 1.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Gendlin, E. T. (2003). *Focusing*. Praha: Portál.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.

- Gonzales, D., & McVeigh, A. C. (2017). *Tajemství mentálního tréninku*. Praha: Grada Publishing.
- Hale, B. D., Seiser, L., McGuire, E. J., & Weinrich, E. (2005). Mental Imagery. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (117-135). Champaign: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hošek, V., & Jansa, P. (Eds.). (2002). *Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovědní sekce*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V., Vaněk, M., Slepíčka, P., & Rychtecký, A. (1984). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Jančálek, S., & Táborský, F. (1973). *Házená*. Praha: Olympia.
- Jančálek, S., Táborský, F., & Šafaříková, J. (1989). *Házená: teorie a didaktika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jones, M., Taylor, J., Tanaka-Oulevey, M., & Daubert, M. G. (2005). Emotions. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (65-81). Champaign: Human Kinetics.
- Jones, M., & Uphill, M. (2012). Emotion in sport. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavalee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (2. vyd.) (33-61). London: Routledge.
- Juan Carlos Gutiérrez, V., Randall Gutiérrez, V., & Pedro Ureña, B. (2013). General self-efficacy, pre-competitive anxiety and flow feeling in handball team players from Costa Rica's national team. *Mhsalud, Vol 10, Iss 2* (2013), (2).
- Kalkant, T., & Yücel, A. G. (2017). Situational anxiety and sportive variables as predictors of sportpersonship orientations in handbal players. *Sport & Society / Sport Si Societate*, 55-63.
- Kalous, J., & Kolář, F. (Eds.). (2015). *Sport v komunistickém Československu 1945-1989*. Praha: Ústav pro studium totalitních režimů.
- Kast, V. (2012). *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál.
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European Journal Of Sport Science*, 13(5), 543-550.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport psychologist*, 14(3), 229.

- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Lesinger, F., Yağcı, E., Almaee, M., & Erdağ, D. (2018). The relationship of sport experience and the effect of competitive anxiety during the match for junior handball player students. *Quality And Quantity*, 1-10.
- Li, C., & Chi, L. (2007). Prediction of goal orientation and perceived competence on intensity and direction of precompetitive anxiety among adolescent handball players. *Perceptual And Motor Skills*, 105(1), 83-101.
- Liška, V. (2005). *Brankář v házené*. Praha: Professional Publishing.
- Lund, A. & Späte, D. (Eds.). (nedat.). *Házená ve škole: úvod do házené pro žáky ve věku 5 až 11 let*. S.I.: International Handball Federation.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Manzo, L. G., Mondin, G. W., Clark, B., & Schneider, T. (2005). Confidence. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (21-32). Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Brno: Masarykova univerzita.
- McCarthy, P. (2012). Enhancing positive emotion in sport. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavalee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (2. vyd.) (167-193). London: Routledge.
- Moen, F., Myhre, K., Andersen, K. A., & Hrozanova, M. (2018). Emotions and Performance in Elite Women Handball. *Sport Journal*, 1.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Praha: Triton.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* (3. vyd). Praha: Portál.
- Ortín-Montero, F., Gosálvez-Botella, J., & De-la-Vega, R. (2013). Optimism, anxiety state and self-confidence in young players of handball. *Anales De Psicologia*, 29(3), 637-641.

- Papastergiou, L., Proios, M., Yiannakos, A., & Galazoulas, C. (2010). Differences in pre-competitive anxiety between the athletes in the category of young handball players in relation to their performance. *Physical Training*, 2.
- Plháčková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Procházka, K. (1984). *Olympijské hry: od Athén 1896 po Moskvu 1980*. Praha: Olympia.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive Anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (93-111). Champaign: Human Kinetics.
- Richards, H. (2012). Coping processes in sport. In J. Thatcher, M. Jones, & D. Lavalee (Eds.), *Coping and emotion in sport* (2. vyd.) (1-32). London: Routledge.
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M., & Hanin, Y. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal Of Sports Sciences*, 26(10), 1033-1047.
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: an application of the IZOF model. *Psychology Of Sport & Exercise*, 5379-404.
- Rokka, S., Mavridis, G., Bebetos, E., & Mavridis, K. (2009). Competitive State Anxiety among Junior Handball Players. *Sport Journal*, 12(3), 1.
- Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (Ed.). (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Schack, T., Whitmarsh, B., Pike, R., & Redden, C. (2005). Routines. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.). *Applying sport psychology: four perspectives* (137-150). Champaign: Human Kinetics.
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Šafář, M. (in press). *Mentální trénink ve vrcholovém sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Praha: Svoboda.
- Taylor, J., & Wilson, G. (Eds.). *Applying sport psychology: four perspectives* (137-150). Champaign: Human Kinetics.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Grada Publishing.

- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (3-37). Champaign: Human Kinetics.
- Vaněk, M., Hošek, V., & Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vaněk, M., & Svoboda, B. (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. vyd.) (43-82). Champaign: Human Kinetics.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3. vyd.) (65-97). Champaign: Human Kinetics.
- Vičar, M., Protić, M., & Válková, H. (2013). *Sportovní talent: psychologická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Volf, P. (2015). *Sport je umění: sportovní tematika v českém výtvarném umění 20. a 21. století = Sport is art: sports themes in Czech art of the 20th and 21st centuries*. Praha: Kant.
- Wilson, G., Taylor, J., Gundersen, F., & Brahm, T. (2005). Intensity. In J. Taylor, & G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: four perspectives* (33-49). Champaign: Human Kinetics.
- Zaťková, V., & Hianik, J. (2006). *Hádzaná: základné herné činnosti*. Bratislava: Vydavateľstvo UK.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Hypotéza převrácené U-křivky (uprav. dle Wilson et al., 2005).....	17
Obrázek 2 Úroveň úzkosti vzhledem k času do začátku soutěže (uprav. dle Cox, 2007) .	22
Obrázek 3 Vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem (uprav. dle Tod et al., 2012).....	23
Obrázek 4 Vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem (uprav. dle Tod et al., 2012).....	23
Obrázek 5 Vztah mezi sebedůvěrou a výkonem (uprav. dle Tod et al., 2012)	23

Seznam tabulek

Tabulka 1 Příklady položek inventáře CSAI-2.....	32
Tabulka 2 Deskriptivní charakteristiky hráček v utkáních.....	34
Tabulka 3 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi kognitivní úzkosti.....	37
Tabulka 4 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi somatické úzkosti	39
Tabulka 5 Deskriptivní charakteristiky v dimenzi sebedůvěry	40

Seznam grafů

Graf 1 Průměrné hodnoty v dimenzi kognitivní úzkosti ve všech utkáních.....	38
Graf 2 Průměrné hodnoty v dimenzi somatické úzkosti ve všech utkáních	39
Graf 3 Průměrné hodnoty v dimenzi sebedůvěry ve všech utkáních	41

Seznam příloh

Příloha č. 1: Průvodní text k inventáři CSAI-2

Příloha č. 2: Ukázka matice dat

Příloha č. 3: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 1: Průvodní text k inventáři CSAI-2



Filozofická
fakulta
Univerzita Palackého
v Olomouci



KATEDRA
PSYCHOLOGIE
Filozofické fakulty UP

Předsoutěžní úzkost v házené

Dobrý den,

jmenuji se Ivana Salašová a jsem studentkou 3. ročníku psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své bakalářské práce se zabývám tématem úzkosti prožívané před utkáními nejvyšší národní soutěže v házené žen. Cílem výzkumu je zjistit, zda se intenzita úzkosti házenkářek liší před utkáními s různými soupeři. Výzkum probíhá pod záštitou sportovního psychologa Mgr. Michala Šafáře, Ph.D.

Moc Vás prosím o účast na výzkumu. Vyplněním následujícího dotazníku, který měří úroveň úzkosti před soutěží, dáváte souhlas ke zpracování Vašich dat. Dotazník je **anonymní**, obsahuje 27 otázek a jejich vyplnění Vám zabere asi 10 minut. Vaše odpovědi budou zpracovány a důvěrně uchovány pouze pro účely výzkumu k mé bakalářské práci.

Účastí na výzkumu přispějete k lepšímu poznání fenoménu úzkosti ve sportu. Zjištění mohou pomoci také Vám k lepší orientaci ve vlastních emocích prožívaných před utkáními. Pokud chcete obdržet informace o celkových výsledcích výzkumu či o vašich vlastních výsledcích, uveďte prosím Váš e-mail, na který Vám budou výsledky zaslány.

Chci zaslat informace o výsledcích výzkumu na e-mail: _____

Pokud byste měli jakékoliv dotazy, kontaktujte mě na e-mailu: ivana.salasova01@upol.cz.

Děkuji za Váš čas a účast na výzkumu.

Instrukce pro vyplnění dotazníku:

Vyberte jednu odpověď, která vystihuje vaši míru souhlasu/nesouhlasu a zakroužkujte ji.

	Vůbec ne	Trochu	Spíše ano	Velmi
1. <i>Cítím se dobře.</i>	1	2	3	4

Pokud budete chtít odpověď změnit, škrtněte ji a zakroužkujte novou odpověď.

	Vůbec ne	Trochu	Spíše ano	Velmi
1. <i>Cítím se dobře.</i>	1	2	3	4

Po vyplnění dotazníku prosím zkontrolujte, zda jste odpověděl/a na všechny otázky.

Příloha č. 2: Ukázka matice dat

19_KOG	20_SOM	21_SEBE	22_KOG	23_SOM	24_SEBE	25_KOG	26_SOM	27_SEBE	HS_KOG	HS_SOM	HS_SEBE
3	2	1	2	1	1	2	2	1	22	20	9
2	1	3	2	2	2	1	1	2	16	14	22
1	1	2	2	1	3	1	1	2	15	12	25
3	1	1	2	1	2	2	1	2	22	14	14
3	1	2	2	1	2	1	1	2	20	10	20
2	1	3	2	1	2	1	1	3	17	13	22
1	1	4	2	1	4	1	1	4	12	12	34
2	1	3	2	1	3	2	1	3	18	11	27
2	2	2	3	3	2	2	3	2	24	24	17
2	1	2	1	1	3	1	1	3	17	17	22
1	1	3	2	1	4	1	1	4	17	10	31
2	1	1	4	1	1	1	2	2	21	17	12
1	1	3	2	1	4	1	1	4	11	11	33
2	1	2	2	4	2	2	2	3	20	19	21
3	1	1	2	2	2	2	1	2	23	14	20
2	1	3	2	1	1	3	1	2	19	10	23
2	1	3	2	1	3	1	1	3	13	11	22
2	2	2	2	4	1	1	2	1	19	22	18

Příloha č. 3: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Předsoutěžní úzkost hráček házené nejvyšší národní soutěže

Autor práce: Bc. Ivana Salašová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Počet stran a znaků: 55 stran; 97 117 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 75

Abstrakt:

Bakalářská diplomová práce se zabývá tématem předsoutěžní úzkosti u hráček házené nejvyšší národní soutěže v házené žen. V teoretické části jsou rozebrány poznatky z psychologie sportu týkající se role aktivace a emocí ve sportu. Výzkumná část vychází z designu diferenciacní studie a popisuje a srovnává složky předsoutěžní úzkosti hráček házené před třemi utkáními se soupeři různé herní úrovně. Výzkumný soubor – družstvo nejvyšší národní soutěže v házené žen DHK Zora Olomouc byl zvolen na základě záměrného výběru. Ke sběru dat byl použit Dotazník stavu soutěžní úzkosti (CSAI-2), jehož autory jsou Rainer Martens, Robin S. Vealey a Damon Burton (1990). Analýza dat neposkytla dostatek důkazů, abychom mohli rozhodnout o tom, zda se prožívání předsoutěžní úzkosti liší v utkáních se soupeři různé herní úrovně. Data přinesla zjištění, že hráčky ve všech třech utkáních nejméně prožívaly somatickou složku úzkosti a nejvíce skórovaly v dimenzi sebedůvěry. Poznatky získané ve výzkumné části práce mohou přispět hráčkám k lepší orientaci ve vlastních emocích a také trenérům ke zmapování pocitů hráček před utkáními, dle čehož mohou přizpůsobovat přípravu na konkrétní soupeře.

Klíčová slova: předsoutěžní stavy, úzkost, házená, CSAI-2

ABSTRACT OF THESIS

Title: The pre-competitive anxiety of the handball players engaged in the highest national league

Author: Bc. Ivana Salašová

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Number of pages and characters: 55 pages; 97 117 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 75

Abstract:

This bachelor thesis deals with the theme of pre-competitive anxiety of the handball players engaged in the highest national women's handball league. The theoretical part analyses knowledge from the psychology of sports relating to the role of activation and emotions in sports. The research part bases on the differential study design and describes and compares components of pre-competitive anxiety of handball players before three plays with opponents playing at various levels. The research group – team engaged in the highest national women's handball league, DHK Zora Olomouc, was selected on the basis of intentional selection. The Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) was used for collecting data. The authors of this questionnaire are Rainer Martens, Robin S. Vealey and Damon Burton (1990). The data analysis did not give proof enough to be able to decide whether experience of pre-competitive anxiety differs between plays with opponents playing at a different level. The data resulted in the finding that the players had experienced the least the somatic anxiety component and had the highest score in the self-confidence dimension at all three plays. The knowledge acquired in the research part of the thesis may help the players orientate better in their own emotions and also the trainers to map the players' feelings before plays, which can help them adjust preparation for specific opponents.

Key words: pre-competitive conditions, anxiety, handball, CSAI-2