

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**VPLYV EMOČNÉHO STAVU NA HERNÍ ČINNOST JEDNOTLIVCE V
ŠPORTOVOM VÝKONE VO FUTBALE**

Diplomová práca
(bakalárska)

Autor: Miroslav Hajčík, Management sportu a trenérství

Vedúci práce: Mgr. Radim Weisser

Olomouc 2016

Meno a priezvisko autora: Miroslav Hajčík

Názov bakalárskej práce: Vplyv emočného stavu na hernú činnosť jednotlivca v športovom výkone vo futbale

Pracovisko: Katedra športů, FTK UP Olomouc

Vedúci práce: Mgr. Radim Weisser

Rok obhajoby bakalárskej práce: 2016

Abstrakt:

Táto práca sa zameriava na prejav emočného stavu, konkrétne úzkosti pred majstrovskými zápasmi u hráčov 1. najvyššej futbalovej ligy, a jej možný vplyv na hernú činnosť jednotlivca v športovom výkone v zápase. Pre pilotné štúdium sme zvolili hráčov prvoligového mužstva SK Sigma Olomouc. Tento výskum je uskutočnený pomocou štandardizovaného dotazníka CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2) a sprostredkovane pozorovaním videozáznamov skúmaných zápasov. Jednotlivé dátá sú spracované pomocou metódy dotazníkového šetrenia a porovnávaním dát získaných zo sledovaných zápasov. Následne sú všetky dátá vyhodnotené v grafoch.

Kľúčové slová: CSAI- 2, úzkosť, pozorovanie, športový výkon, testovaná skupina, futbal

Súhlasím s požičiavaním bakalárskej práce v rámci knihovných služieb.

Author's first name and surname: Miroslav Hajčík

Title of the master thesis: Influence of emotional state on individual's game action in sport's performance of football

Workplace: Department of sports, FTK UP in Olomouc

Supervisor: Mgr. Radim Weisser

The year of presentation: 2016

Abstract:

This thesis is focused on the signs of emotional state, in particular distress before the championships of players of the 1. highest football league and its influence on the play performance of individual in sport's performance during match. For the study were chosen players of the first league team SK Sigma Olomouc. This research is realized by the standard questionnaire CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2) and indirectly by observation of video records of studied matches. Each data were processed by the help of questionnaire method and comparison of data obtained from observed matches. Subsequently are all data evaluated in graphs.

Key Words: CSAI- 2, distress, observation, sport's performance, tested group, football

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prehlasujem, že som diplomovú prácu spracoval samostatne pod vedením Mgr. Radima Weissera, uviedol všetky literárne a odborné zdroje a riadil sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci, dňa 15.4. 2016

.....

Ďakujem Mgr. Radimovi Weisserovi za pomoc, vedenie práce a veľmi prínosné informácie.

OBSAH:

1 ÚVOD	8
2 PREHLĀD POZNATKOV	9
2.1 Futbal.....	9
2.1.1 Vývojové trendy v súčasnom futbale	9
2.1.2 Herný výkon vo futbale.....	10
2.1.3 Faktory herného výkonu vo futbale	10
2.1.4 Psychologické zabezpečenie herného výkonu	11
2.1.5 Herná činnosť jednotlivca	12
2.1.5.1 Prihrávanie	12
2.2 Psychológia vo futbale	13
2.2.1 Psychologická charakteristika futbalu.....	13
2.2.2 Psychická príprava	13
2.2.3 Psychický stav	14
2.2.5 Sebadôvera	16
2.2.6 Psychická odolnosť	17
2.3 Úzkosť.....	18
2.3.1 Tradičné a súčasné pojmie.....	18
2.3.2 Úzkosť vo futbale.....	19
2.3.3 Príčiny závodnej úzkosti	20
2.3.4 Vzťah úzkosti a výkonu	21
2.3.5 Úzkosť a jej meranie	21
2.4 Kvantitatívny výskum	22
2.4.1 Techniky dotazovania	22
2.4.2.1 Dotazník	22
2.5 Pozorovanie zápasu	23
2.5.1.1 Štatistická analýza.....	23
3 CIELE A ÚLOHY PRÁCE.....	24
3.1 Hlavný cieľ práce	24
3.2 Podciele práce	24
3.3 Úlohy práce	24
4 METODIKA.....	25
4.1 Vlastný výskum.....	25
4.2 Charakteristika testovanej skupiny.....	25
4.3 Metody výskumu.....	26
4.4 Zber a spracovanie dát závodnej úzkosti.....	26
4.5 Zber a spracovanie dát úspešnosti a neúspešnosti prihrávok	28

4.6	Štatistické spracovanie dát	28
5	VÝSLEDKY A DISKUSIE	29
5.1	Analýza kognitívnej úzkosti, somatickej úzkosti a sebadôvery pomocou dotazníkov CSAI-2	29
5.2	Analýza úspešnosti a neúspešnosti prihrávk testovaných hráčov pomocou	32
5.3	Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávk	34
5.4	Komparácia sebadôvery a úspešnosti prihrávk	37
6	ZÁVERY	40
7	SÚHRN	41
8	SUMMARY	42
9	REFERENČNÝ ZOZNAM.....	43

1 ÚVOD

V tejto práci sa budem zaoberať skúmaním úzkosti pred majstrovskými zápasmi 1. najvyššej futbalovej ligy a skúmaním vzťahu miery kognitívnej a somatickej úzkosti a úspešnosti prihrávok v konkrétnych troch zápasoch. Zaujíma ma, či môžu emočné stavy ovplyvniť hernú činnosť jednotlivca.

Súčasný futbal vyvíja vysoké nároky na psychiku hráčov, kde psychické zaťaženie u hráčov nevyplýva len z náročnej pohybovej činnosti, ale takisto z nároku na psychické procesy zaisťujúce a podmieňujúce úroveň orientácie v zložitých situáciách, tvorivého taktického myslenia, vnímania, či rýchleho a správneho rozhodovania.

Myslím si, že rozdiely v kondičnej, taktickej a technickej pripravenosti u hráčov na takejto úrovni sú minimálne, a tak za najdôležitejšiu zložku pokladám psychickú pripravenosť.

Pre výskum som si vybral mužstvo SK Sigma Olomouc s úmyselným zámerom z toho dôvodu, pretože v tejto sezóne hrá o záchranu v 1. najvyššej futbalovej lige, a tak musí byť na hráčov v jednotlivých zápasoch vyvíjaný ešte väčší tlak.

Zároveň sa jedná o mojich bývalých spoluhráčov, ktorí mi ochotne poskytnú dátá potrebné k tomuto výskumu.

2 PREHĽAD POZNATKOV

2.1 Futbal

Futbal je športová hra gólového typu, realizovaná v zápase dvoch mužstiev prostredníctvom pohybovej aktivity hráčov futbalu, ktorí sa prispôsobujú premenlivým podmienkam. Jednotlivé zložky výkonu sú zaisťované individuálnym výkonom jednotlivca, skupiny a celého kolektívu (Buzek & Procházka, 1999).

Votík (2001) hovorí o futbale ako o športovej a tímovej hre, ktorá patrí k najpopulárnejším hrám na svete. Táto hra ponúka nielen zábavu v rámci rekreácie, ale často býva prostriedkom na regeneráciu a aktívneho odpočinku. Na vysokej, profesionálnej úrovni je futbal takisto faktorom ekonomickým i politickým. Herné zaťaženie futbalu závisí od intenzity, objemu a v neposlednej rade zložitou činnosti v priebehu hry.

Janák a Berka (2002) uvádzajú, že futbal je celosvetovo najpopulárnejší šport, ktorý má veľkú spoločenskú dôležitosť i u nás a podľa výskumu popularity športov v Českej republike má výrazné dominantné postavenie spolu s hokejom.

2.1.1 Vývojové trendy v súčasnom futbale

Bunc a Psotta (2003) podotýkajú, že vývojové trendy vo futbale vyjadrujú podstatné, kvalitatívne zmeny vývoja hry, ktoré sa prejavujú ako dôsledok koncepcie a plánovania dlhodobej prípravy. Moderný futbal je rýchlejší, viac kontaktný, so zvyšujúcim sa významom taktickej stránky herného výkonu. Je viac profesionálny a vykonávajúci sa v lepších materiálnych podmienkach.

Súčasným trendom v európskom a svetovom futbale je rozvíjanie komplexného hráča s excelentnou technikou a taktickou spôsobilosťou, adaptálnou mentálnou kapacitou a s optimálnou fyzickou kondíciou, ktorá je prepojená do dynamiky herných zručností (Buzek et al., 2007).

Aktívnym pojatím obrannej aj útočnej hry sa prezentujú súčasné futbalové veľkokluby a ich charakteristiky uvádza Psotta (2006) takto:

- pohybová činnosť hráčov je na veľkej ploche ihriska, ktorá sa predstavuje priestorovým prelínaním hráčov jednotlivých blokov,
- zapojenie väčšieho počtu hráčov v obidvoch fázach hry,
- rýchle presuny skupiny hráčov v prechodových fázach - z obrany do útoku a naopak,
- cirkulácia hráčov v útočnej fáze – horizontálne a vertikálne.

Vývoj vo futbale sa nedá zastaviť, akurát sa mu dá prispôbiť. Nové prístupy k futbalu a ku vzdelávaniu futbalových hráčov a trénerov súvisia so širšími globálnymi procesmi

presadzujúce sa nielen vo futbale, ale aj v živote. Náš život dostáva vplyv nových technológií a médií do úplne nových dimenzií. Celkové zvýšenie počtu futbalových prenosov majú za následok rôzne sociologické, psychologické, ekonomické a marketingové dopady. Zároveň sa požadujú väčšie nároky na hráčov, trénerov a funkcionárov (Valášek & Dobiáš, 2001).

Kačáni et al. (1991) hovorí, že súčasný futbal vyžaduje vynaloženie univerzálnych kvalít, schopnosti na riešenie tých činností, ktoré sa v danom okamžiku a na danom mieste v priebehu zápasu vyskytujú. Činnosti sa riešia individuálne a skupinovo, a len kvalita univerzálnych schopností hráčov s prvkami vysokej špecializácie môže riešiť a vyhrávať mikrosituácie, ktoré sa vyskytujú. Vyrovnanosť európskeho a svetového futbalu ukazuje, že každé mužstvo je schopné poraziť, ale aj prehrať s každým súperom. Charakteristika vyrovnanosti európskeho a svetového futbalu je evidentná, aj keď existuje štyri až šesť svetových krajín, ktoré udávajú tón a prognózy vývoja futbalu vo svete.

2.1.2 Herný výkon vo futbale

Herný výkon je aktuálny prejav špecializovaných predpokladov hráčov v herných činnostiach zameraných na riešenie herných úloh v deju zápasu, a takisto dodáva, že výkon je súborom komponentov, jedná sa teda o integrovaný prejav mnohých telesných a psychických funkcií hráča. Herná výkonnosť je schopnosťou hráča podávať herný výkon opakovane, v dlhšom časovom úseku na pomerne stabilnej úrovni (Buzek et al., 2007).

Votík (2001) hovorí, že výkon hráča a tímu je daný určitým súborom faktorov, ktoré ho podmieňujú a rozdeľuje ich na dispozičné a situačné.

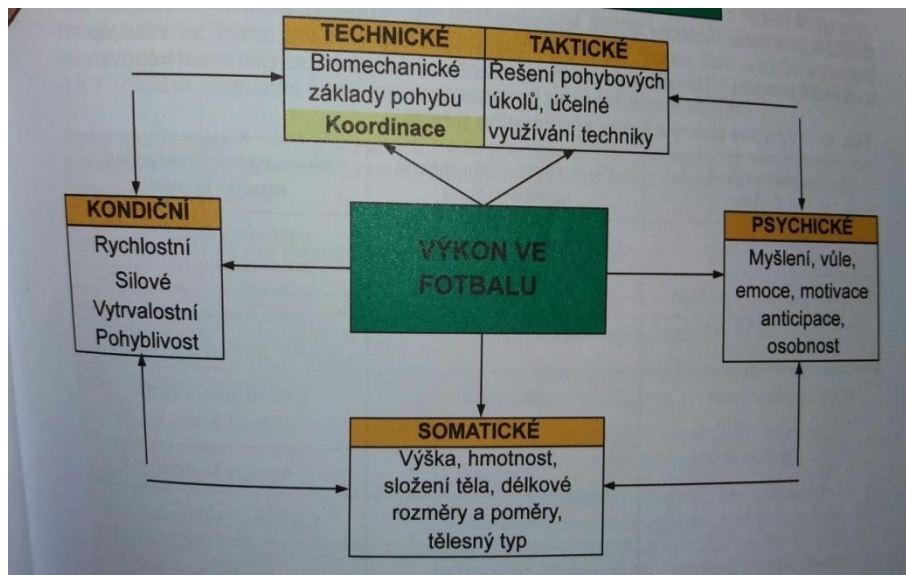
2.1.3 Faktory herného výkonu vo futbale

Bukač (2005) uvádza, že zvládnutie a rozvinutie emočnej inteligencie a celej psychologickéj a sociálno – kultúrnej prípravy hráčov, trénerov a manažerov sa stáva jedným z najvýznamnejších faktorov, ktorý rozhoduje o celkovej úspešnosti a efektívnosti vo futbale. Pozitívne prínosy v tejto oblasti sa potom pozitívne premietajú i do vzťahov škola – klub – rodičia, a takisto do názorov, prístupov a preferencie celej obce futbalových fanúšikov a priaznivcov.

V množine premenných, ktoré herný výkon ovplyvňujú, Dovalil et al. (2002) rozlišuje:

- faktory somatické, zahrňujúce konštitučné znaky jedinca, vzťahujúce sa k príslušnému hernému výkonu,
- faktory kondičné, súbor pohybových schopností,
- faktory techniky, súvisiace so špecifickými športovými zručnosťami a ich technickým vykonaním,

- faktory taktiky, ako súčasť tvorivého jednanja športovca,
- faktory psychické, zahrňujúce kognitívne, emočné a motivačné procesy uplatňované v riadení a regulácii jednanja a vychádzajúce z osobnosti športovca.



Obrázok 1. Faktory ovplyvňujúce výkon vo futbale podľa Verheijena (2003).

Medzi podstatné faktory, ktoré umožňujú hráčovi rozvíjať individuálny herný výkon a rozvíjať spôsobilosť podieľať sa na tímovom hernom výkone patria determinanty biomechanické, psychické a bioenergetické (Buzek et al., 2007).

2.1.4 Psychologické zabezpečenie herného výkonu

Pôsobenie psychickej zložky na herný výkon je prvotne dané osobnosťou hráča, jeho genetickými danosťami, psychickými vlastnosťami a schopnosťami, ktoré určitým spôsobom regulujú úroveň psychických procesov, ovplyvňujú aktuálny psychický stav hráča, čo sa následne premieta do herného výkonu. Osobnostný profil hráča a jeho aspiračná úroveň určitým spôsobom vymedzuje psychickú zložku, ktorá je vysvetľovaná psychickými procesmi, ktoré vstupujú do herných zručností, do úrovne a kvality herného výkonu. Psychická zložka v priebehu herného výkonu v sebe zahrňuje procesy, ktoré majú svoj komplexný výraz v herných zručnostiach realizovaných v deji zápasu a sú to:

- procesy kognitívne,
- procesy motivačné,
- procesy emočné,

- procesy volné (Buzek et al., 2007).

2.1.5 Herná činnosť jednotlivca

Votík (2001) popisuje herné činnosti jednotlivca ako nacvičené komplexy pohybových úloh (učeníím získané herné zručnosti). Každá herná činnosť jednotlivca má technickú a taktickú stránku a ich kvalita je tiež ovplyvnená úrovňou kondičnej a psychickej pripravenosti (emócie, motivácia, morálka).

Bauer (1996) dodáva, že všetky herné činnosti jednotlivca sú väčšinou viazané na herné kombinácie a činnosť spoluhráčov. Z tejto skutočnosti vyplýva, že závislosť činnosti jedného hráča na činnosť druhého je vo futbale veľmi vysoká.

2.1.5.1 Prihrávanie

Prihrávanie je hernou činnosťou jednotlivca, kde samotná prihrávka je zámerné usmerňovanie lopty nohou, hlavou alebo inou časťou tela spoluhráčovi tak, aby ju mohol spracovať. Osvojenie prihrávok je podmienkou vzájomnej spolupráce hráčov, a tá je ale limitovaná okrem iného aj zručnosťou loptu spracovať. Väčšiu zodpovednosť za prihrávku má hráč prihrávajúci, pretože na základe vyhodnotenia situácie vyberá najvhodnejší moment a spôsob prihrávky a prihrávku uskutočňuje. Súčasný futbal je stále variabilnejší a rýchlejší a z tohoto vyplývajú stále väčšie nároky na včasnosť, presnosť, výšku a optimálnu rýchlosť prihrávky. V tréningovom procese je dôležité rozvíjať kreatívny prístup k prihrávaniu, dbať dôraz na časovú a priestorovú koordináciu prihrávky a venovať pozornosť finálnej prihrávke, ktorej kvalita rozhoduje o zakončení útočnej fáze úspešnou strelbou (Votík, 2001).

Votík (2001) delí prihrávky:

- podľa spôsobu vykonania (prihrávky nohou, hlavou, rukami, hrudníkom a inými časťami tela),
- podľa vzdialenosti letu lopty (prihrávky krátku vzdialenosť, strednú vzdialenosť, dlhú vzdialenosť),
- podľa výšky letu lopty (prihrávky po zemi, polovysoké, vysoké),
- podľa smeru letu lopty (prihrávky kolmé dopredu, šikmé dopredu, do strany, šikmé dozadu, dozadu),
- podľa rýchlosti letu lopty (prihrávky pomalé, stredné, rýchle),
- podľa rotácie lopty (prihrávky priame, prihrávky bez rotácie),
- vzhľadom k hráčovi, ktorému je prihrávano (na hráča, pred hráča, za hráča),
- vzhľadom k obsadeniu súperom (prihrávky voľného hráča voľnému či obsadenému, prihrávky obsadeného hráča voľnému či obsadenému),

- podľa predchádzajúcej činnosti (z miesta, po spracovaní lopty, po vedení lopty, po obídení súpera, prvým dotykom), (Buzek et al., 2007).

2.2 Psychológia vo futbale

Vaněk et al. (1983) futbal zaraďuje z hľadiska psychologickéj typológie športov medzi športy heuristiké – anticipačné. Ide v nich o rýchle a efektívne riešenie aktuálnej problémovej situácie, vyžadujúcej hlavne predvídavosť a tvorivosť. Hrá tu veľkú rolu komplexná schopnosť „umenie vidieť, čítať hru“, čo je podstatou hráčskej inteligencie.

Futbal s psychológiou úzko súvisí, jednak v súvislosti v tréningu, tak v súťažných zápasoch. Psychológia sa začala najskôr presadzovať vo vzťahu k súťaži., pretože niektorí hráči nepodávali očakávaný výkon, alebo priamo zlyhávali v kritických momentoch zápasu, takže dochádzalo k psychickému zlyhaniu. Nielen hráči, ale aj trenéri si začali uvedomovať, že nestačí len niečo vedieť, naučiť sa to v tréningu, ale takisto to „predať“ v zápasoch. Neskôr sa ukázalo, že psychologický prístup a uplatňovanie psychologických metód pomáha aj v tréningovom procese pri motivovaní hráčov, v individuálnom prístupe k hráčom, pri komunikácii a konfliktoch, pri procese učenia, v budovaní sociálnych vzťahov a tímovej spolupráce (Buzek et al., 2007).

2.2.1 Psychologická charakteristika futbalu

Súčasný futbal kladie vysoké nároky na psychiku hráčov a trénerov. Psychické zaťaženie u hráčov nevychádza len z náročnej pohybovej činnosti, ale takisto z nároku na psychické procesy zaisťujúce a podmieňujúce úroveň vnímania, orientácie v zložitých situáciách, tvorivého taktického myslenia, či rýchleho a správneho rozhodovania (Votík, 2001).

2.2.2 Psychická príprava

Už Matoušek (1973) podotkol, že neoddeliteľnou zložkou športového tréningu vo futbale je spojitosť telesnej a technicko-taktickej prípravy. Psychologická príprava rozvíja psychickú odolnosť hráča futbalu, je základom jeho výchovy a sebvýchovy, formuje jeho osobnosť a predovšetkým tie vlastnosti, ktoré rozhodujúcou mierou ovplyvňujú vysokú športovú výkonnosť vo futbale.

„ Psychická pripravenosť a odolnosť je v súčasnom futbale jedným z rozhodujúcich faktorov podmieňujúcich úspešnosť hráča i mužstva “ (Votík & Zalabák, 2003, 115).

Perič a Dovalil (2010) uvádzajú, že cieľom psychologickéj prípravy je tvorba optimálnych psychických predpokladov športovca pre úspešné zrealizovanie športového výkonu. To má za účel skvalitnenie a zrýchlenie adaptácie športovca na podmienky spojené so športovou

činnosťou, a to hlavne adaptácie s kontrolovanou reguláciou psychických funkcií športovca na podmienky v tréningu a súťažiach.

2.2.3 Psychický stav

Dovalil (2002) poukazuje na skutočnosť, že aktuálny psychický stav v závodnom či súťažnom športe je významný predovšetkým vo vzťahu k tréningu či súťaži, kedy významne podmieňuje výkon v nich podávaný. Zároveň tieto aktuálne psychické stavy vo vzťahu k súťaži definuje a rozdeľuje na :

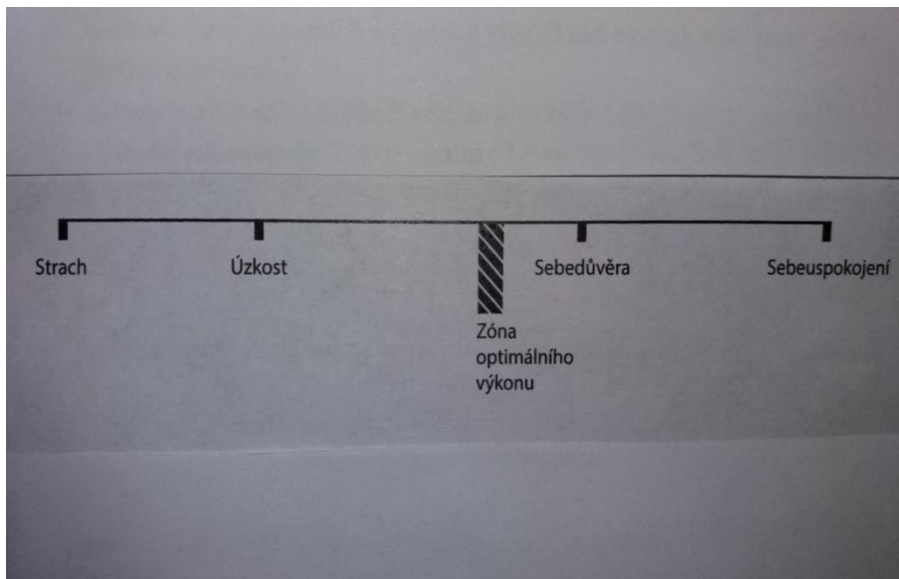
- predštartovné,
- súťažné,
- posúťažné.

Psychický stav tímu je formovaný tým, ako hráči dokážu čeliť výzvam, ktoré pred nich šport v danom okamžiku dáva. Situácie, ľudia a udalosti spoločným pôsobením ovplyvňujú psychický stav hráčov a cez neho stav celého tímu. Hráči sami alebo v malých skupinách merajú výzvu, ktorá pred nimi stojí, s tým, akými podľa ich názoru disponujú schopnosťami. Hodnotia súperové prednosti a porovnávajú ich so svojimi kvalitami, so zamýšľanou zostavou vlastného tímu, úrovňou pripravenosti, a pritom dochádza aj na dôveru v trénera či dôležitosť zápasu. Tieto rozličné faktory môžu pôsobiť buď pozitívne alebo negatívne (Beswick, 2014).

Buzek et al. (2007) hovorí, že psychické stavy sú najčastejšie ovplyvnené výsledkom činnosti v súlade s predchádzajúcou aspiračnou úrovňou, ktorá určuje emócie úspechu a neúspechu, radosti a smútku.

Beswick (2014) poukazuje na možné nasledujúce výsledky:

1. Sebadôvera: Hráči veria, že sú silnejší než súper a hovoria si: „Vyhráme!“
2. Úzkosť: Hráči sa obávajú, že nemajú viac síl než súper a hovoria si: „Mohli by sme prehra.“
3. Kombinácia bodov 1. a 2.: Toto je ideálny predzápasový stav.



Obrázok 2. Zóna optimálneho výkonu podľa Beswicka (2014).

Mikšík (2007) hovorí, že psychické stavy boli spojené s fázou mobilizácie psychiky a najviac študované u vojakov a športovcov pred závažnejšími akciami v podobe „predstartovných“ či „predoperačných“ stavov.

2.2.4 Emócie hráčov v zápase

Futbal je hra, kde emocionalita hrá veľkú rolu v zápasoch, hlavne na profesionálnej úrovni. Avšak hlavný problém nie je v emocionalite ako celku, ale vo vhodnosti emócií a ich vyjadrenia. Emocionálne slabší jedinci budú vždycky viesť svoje vnútorné pocity, ktoré budú ovplyvňovať ich myslenie a zaťažovať ich schopnosť plného sústredenia na vykonávanú činnosť.

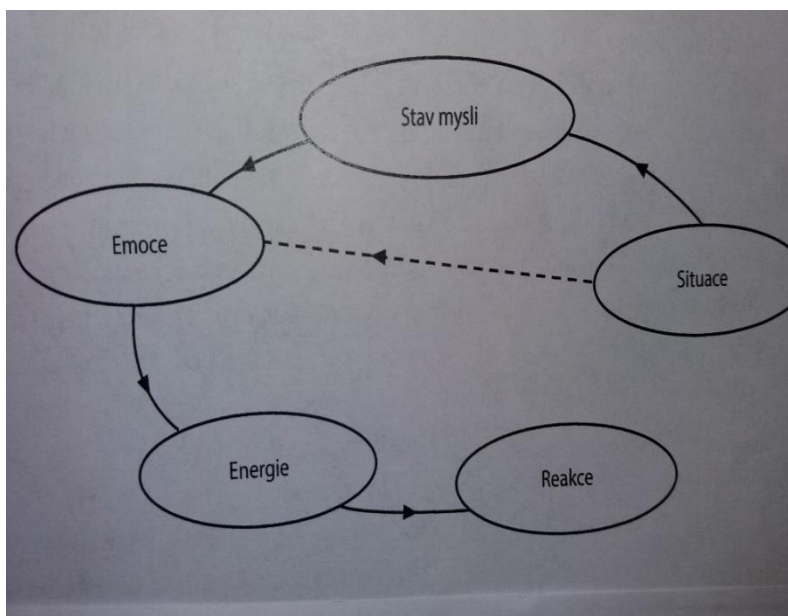
Emócie, ktoré hráči v zápase pociťujú, rozlišuje Buzek et al. (2007) následovne:

- úzkosť,
- strach,
- zlosť – agresivita,
- radosť,
- smútok – frustrácia.

Beswick (2014) popisuje ovplyvňovanie hráčovej reakcie v jednotlivých situáciách takto:

- Nastane situácia, na ktorú musí hráč reagovať.

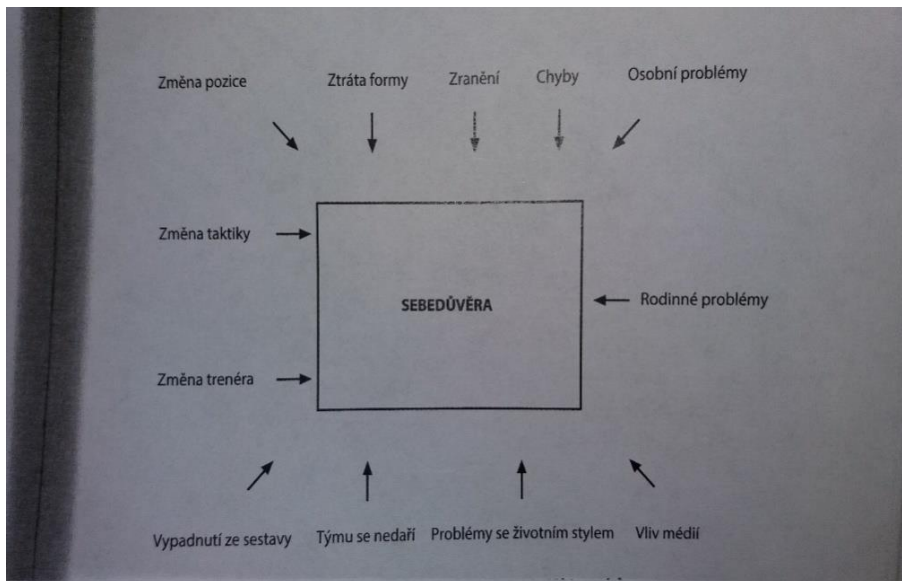
- Hráč premýšľa o situácii a na základe predchádzajúcich skúseností vyhodnotí túto situáciu buď „to zvládnem“ alebo „nie som si istý, čo mám spraviť“.
- Hráč cíti emócie spojené s tým, ako sám vyhodnotil situáciu. Pokiaľ si hráč verí, tak sú jeho emócie pozitívne, v opačnom prípade negatívne.
- Úroveň hráčom vydávanej energie – odpoveď hráčovho tela, je určená jeho emočným stavom. Hráčovi dodáva energiu výzva, sebadôvera, sústredenie, vzrušenie, nadšenie, radosť, zábava, agresivita a bojovný duch. Naopak hráčovi energiu odoberá neistota, bezmocnosť, strach, slabosť či pochybnosti.
- Hráč môže odpovedať na situáciu len energiou, ktorá mu je v daný okamžik dostupná.



Obrázok 3. Ako hráči reagujú – vzťah medzi „hlavou a telom“ podľa Beswicka (2014).

2.2.5 Sebadôvera

Beswick (2014) popisuje sebadôveru ako neustále presvedčenie, že hráč dokáže zvládnuť požiadavky na neho kladené a toto presvedčenie je nevyhnutné k dosiahnutiu úspechu jednotlivcov a tímov. V priebehu dlhej a náročnej sezóny prejdú hráči a tréneri rôznymi etapami, behom ktorých je ich sebadôvera ovplyvňovaná mnohými rôznymi faktormi. Všetkých hráčov stretávajú počas kariéry podobné problémy, avšak úspešní sú tí, ktorí ich zvládajú tak, aby im to negatívne neovplyvnilo ich výkonnosť.



Obrázok 4. Vplyvy ohrozujúce hráčov a trénerov podľa Beswicka (2014).

2.2.6 Psychická odolnosť

Beswick (2014) poukazuje na skutočnosť, že psychická odolnosť vyrastá z hráčovej silnej osobnosti, stálej a vysokej vnútornej motivácie, ochoty sústavne a náročne trénovať a takisto z psychickej vyrovnanosti a s tým spojené sebakontroly v náročných situáciách. Žiadny krok na nekončiacej ceste k dokonalosti není ľahký. Pri stúpaní do lepších súťaží sa hráči musia každý deň rozhodovať, či sú ochotní znášať útrapy, ktoré ich na ceste stretávajú. Pri každom kroku sa zvyšujú nároky na ich kondíciu, taktiku, psychiku a emócie.

Psychická odolnosť je mentálnou zručnosťou, kde podstatu tvorí vnútorné spracovanie herných motívov. Psychickú odolnosť, ktorá je osobnou dispozíciou, formuje tréning, sociálne prostredie, súťaže a tréner. Návyk na nutnosť fyzicky sa vydať, bojovať, súťažiť aj prehrávať je výsledkom dlhodobého procesu získavania a poznávania skúseností (Buzek et al., 2007).

Na základe svojej skúsenosti Beswick (2014) tvrdí, že na tej najvyššej úrovni sú len malé rozdiely v kondičnej, technickej a taktickej pripravenosti hráčov. Rozdielovým faktorom sa stáva psychická odolnosť umožňujúca hráčovi sa vyrovnáť s tlakom, ktorému čelí. A tento tlak útočí na:

- úroveň hráčovej sebadôvery,
- schopnosť sebakázně,
- ochotu a túžbu obhajovať každý deň svoje postavenie,

- schopnosť vyrovnávať sa s vedľajšími faktormi, ktoré útočia na hráčov a usilujú o jeho čas a pozornosť,
- silu vyrovnávať sa s očakávaním, ktorému hráča vystavuje jeho okolie, spoločnosť či médiá,
- schopnosť zvládať chyby a vyrovnávať sa s dielčimi neúspechmi.

Bukač (2005) popisuje rysy psychicky odolného hráča, ktoré môžeme nachádzať:

- v cieľavedomosti – v zameranom úsilí spojeného s cieleňou predstavou,
- v sebavedomí – vo vedomí o vlastnej výkonnosti,
- v sebaovládaní a v emocionálnej kontrole,
- v realistickom hernom myslení,
- v sebadôvere podloženej výkonnosti, ktorá usmerňuje koncentráciu na výkon a odstraňuje strach z neúspechu,
- v pochopení tímovej nadradenosti.

2.3 Úzkosť

2.3.1 Tradičné a súčasné pojetie

Jednou z prvých definícií úzkostí bola popisovaná Freudom (1984), ktorý ju považoval za kľúč k ľudskej osobnosti. Podľa neho boli jej zdrojom potlačené konflikty, ktoré väčšinou vyplývali z potlačovanej sexuality.

Novák (2015) naopak poukazuje na najčastejšie súčasné biomedicínske pojetie, ktoré považuje úzkosť za prehnajú reakciu mozgu spojenú so zvýšenou aktivitou niektorých neuronálnych okruhov, a takisto i s prebytkom alebo nedostatkom niektorých pôsobkov nevyhnutných pre harmonickú mozgovú činnosť.

Zároveň Novák (2015) uvádza niekoľko typických psychických a telesných príznakov, ktorými sú pocit ohrozenia, nespavosť, nezájum o sex, nesústredenosť, bolesť hlavy a chrbátu, napätie vo svaloch, zrýchlené dýchanie alebo skrátenie dychu, zvýšená unaviteľnosť, zčervenanie, zblednutie, potenie, studené vlhké ruky, hnačka, such v ústach, tachykardia, častejšie močenie, či problémy s prehĺtaním, a takisto dodáva záporné vplyvy úzkosti následovne:

- tlak na výkon,

- neprijatie stárnutia,
- urýchlený konzumný život,
- túha po slobode a sklamanie z nej,
- vedomie nestability rodiny.

Vo vrcholovom športe môžu byť príznakmi somatickej úzkosti predovšetkým:

- nespavosť,
- zovretý žalúdok,
- svalová stuhosť,
- sucho v ústach,
- potenie dlaní.

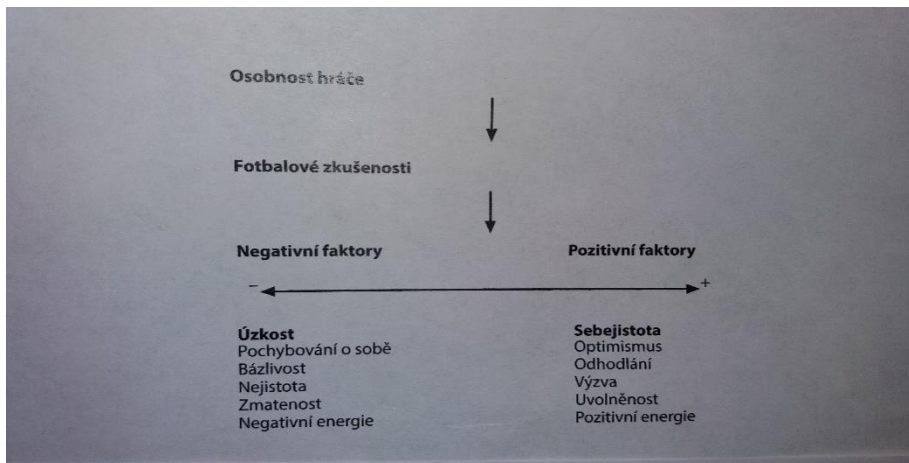
Príznakmi kognitívnej úzkosti môžu byť:

- obavy z prehry,
- pocity bezmocnosti,
- nežiadúce predstavy,
- nekoncentrovanosť.

2.3.2 Úzkosť vo futbale

Úzkosť vzniká pri neurčitom ohrození hráča, ide o nejasnú predtuchu nebezpečia, no v porovnaní so strachom ide o zameranosť na určitý konkrétny objekt. Obecne sa dá vysloviť predpoklad, že so stúpajúcou úzkosťou, sa zvyšuje aktivita hráča, avšak pokiaľ presiahne vzostup úzkosti určitú individuálnu hranicu, tak to má negatívny dopad na hernú výkonnosť hráča. Úzkosť má priamy vzťah k poznávacím procesom, ovplyvňuje myslenie hráča. V situáciach nadmerného emočného napätia dochádza ku znižovaniu zorného pola, k neprimeraným reakciám, k ovplyvneniu predstavivosti, pozornosti i volných procesov. Prílišná emocionalita potlačuje racionalitu. Je treba odlíšiť úzkosť ako stav vyplývajúci z konkrétnej situácie – stavová úzkosť a jako rys osobnosti (Buzek et al., 2007).

Beswick (2014) uvádza, že hráčov prístup a psychická odolnosť sú vystavované neustálym zaťažujúcim skúškam, a tak je hráč na vrcholovej úrovni stále vystavovaný pozitívnym i negatívnym vplyvom, kde medzi negatívne faktory zaraďuje predovšetkým úzkosť, ktorá v sebe zahrňuje neistotu, negatívnu energiu, bázlivosť, zmätenosť a pochybovanie o sebe.



Obrázok 5. Hráčov prístup a mentálna sila podľa Beswicka (2014).

2.3.3 Príčiny závodnej úzkosti

Martens et al. (1990) poukazuje na príčiny kognitívnej úzkosti a sebadôvery ako na faktory prostredia, ktoré nielen súvisia s očakávaním úspechu športovca, ale takisto zahrňujú percepciu vlastných a súperových schopností. Naproti tomu uvádzajú podnety vyvolávajúce somatickú úzkosť uvažované ako nehodnotiace, kratšieho trvania a hlavne obsahujú podmienené odpovede na podnety, ako je rozcvičovanie či príprava v šatni.

Jones et al. (1990, 1991) charakterizoval poznatky kognitívnej úzkosti a sebadôvery zo svojich štúdií takto:

- Kognitívna úzkosť narastá s náročnosťou cieľov vo vzťahu k predchádzajúcim výsledkom.
- Nárast kognitívnej úzkosti s počtom rokov športovej kariéry.
- Vnímaná pripravenosť a postoj k predchádzajúcemu výkonu sú negatívnym prediktorom kognitívnej úzkosti.
- U športovcov je kognitívna úzkosť negatívne spojená s vnímaním toho, či svojich cieľov môžu dosiahnuť.
- Sebadôvera rastie s vnímanou schopnosťou.
- Vnímaná pripravenosť a percepcia vonkajších podmienok prispievajú k predikcii sebadôvery.

Prediktory kognitívnej úzkosti a sebadôvery sú u mužov v tímových športoch spojené s interpersonálnym porovnávaním a víťazstvom, naopak u žien sú tieto prediktory kognitívnej úzkosti a sebadôvery spojené s osobnými cieľmi a štandardami

2.3.4 Vzťah úzkosti a výkonu

Na pochopenie vzťahu medzi úzkosťou a výkonom je používané niekoľko teórií, ktoré sa svojim prístupom odlišujú a majú svoje špecifické výhody či nevýhody. Medzi teórie, ktoré určujú vzťah medzi úzkosťou a výkonom sa zaraďujú:

- Zóna optimálneho fungovania.
- Teória katastrofy.
- Reverzná teória.
- Úroveň aktivácie
- Teória multidimenzionálneho prístupu (Jones, 1995), (Martens et al., 1990).

2.3.5 Úzkosť a jej meranie

V súčasnosti je vo futbale vyvíjaný na hráčov vrcholového futbalu tak enormný tlak, že musia čeliť veľkému množstvu negatívnych i pozitívnych faktorov, ktoré na nich pôsobia. Tým pádom predstavuje prostredie profesionálneho futbalu veľmi dobré situácie pre štúdium ľudského chovania, hlavne úzkosti a stresu.

Zaujímavé sú postrehy, ktoré Jones (1995) popisuje o „športovom experimente“, kde hovorí o subjektoch ako o elitných športovcoch, ktorí sú z každého hľadiska kontrolovaní, takže podľa neho sú rozdiely vo fyzických schopnostiach veľmi malé, a tak rozhodujúcim faktorom vidí faktor psychologický. Tento charakterizuje špecificky, ako schopnosť vrcholového športovca vyrovnáť sa so stresom závodu, takže táto schopnosť rozhoduje medzi víťazom a porazeným. Niektorí športovci sa s týmito situáciami vyrovnávajú veľmi dobre, no pre niektorých to môže mať traumatický dopad charakterizujúci úzkosťou a znížením výkonnosti.

V súčasnej dobe je najviac využívaná metóda na meranie závodnej úzkosti CSAI- 2 (Competitive State Anxiety Inventory- 2), ktorú vymysleli Martens et al. (1990) a je to dotazník vytvorený tak, aby meral kognitívne a somatické komponenty, a takisto tretiu zložku identifikovanú ako sebadôveru. Závodná úzkosť je teda výsledkom zložky kognitívnej a zložky somatickej a následne zložky sebadôvery, na ktorú majú dve predchádzajúce zložky vplyv. Jedná sa tu o multidimenzionálny prístup, presnejšie o multidimenzionálnu teóriu.

Spielberger (1966) použil dotazník STAI (State-Trait Anxiety Inventory), ktorý je považovaný ako jeden z počiatočných na meranie úzkosti v športe. Využíval prístup „stav-rys“, kde rozlišoval úzkosť s permanentnými rysmi a úzkosť momentálneho stavu. Úzkostný rys vnímal ako prejav charakteru osoby a osobnostnej stránky jedinca, naopak úzkosť momentálneho stavu sa prejavuje pri určitej udalosti.

2.4 Dotazníkové šetrenie

2.4.1 Kvantitatívny výskum

Medzi základné typy spoločenskovedného výskumu patria dva základné typy, ktorými sú výskum kvantitatívny a kvalitatívny. Hlavným cieľom kvantitatívneho výskumu je overovanie platnosti teórií pomocou testovania z týchto teórií vyvedených hypotéz. Kvantitatívny výskum sa označuje ako tradičný, pozitivistický, experimentálny alebo empiricko – analytický. Zameriava sa na hľadanie vzťahov medzi dvomi či viacerými premennými (Borůvková, 2013).

Borůvková (2013) ďalej poukazuje na výhody a nevýhody kvantitatívneho výskumu, kde výhody sú:

- Eliminácia pôsobenia rušivých premenných.
- Relatívne rýchly zber a analýza dát.
- Výsledky pomerne nezávislé na výskumníkovi.

Za nevýhody považuje:

- Kategórie použité vo výskumu nemusia odpovedať lokálnym, subkultúrnym zvláštnostiam.
- Výsledky môžu byť príliš obecné, abstraktné.
- Výskumník môže zanedbať dôležité fenomény či intervenujúce premenné, pretože sa sústreďuje len na testovanie určitej teórie, ktorá s nimi nemusí počítať.

2.4.2 Techniky dotazovania

Borůvková (2013) uvádza, že medzi najčastejšie používanú metodu získavania informácií o postojoch, názoroch a myslení ľudí je dotazovanie. Slabinou tejto metódy je častý rozpor medzi rečou či písomným prejavom a reálnym chvaním ľudí. Dotazovanie sa realizuje pomocou dvoch základných techník a to rozhovorom a dotazníkom.

2.4.2.1 Dotazník

Dotazník je technika, kedy informácie od dotazovaného získaváme prostredníctvom písomného dotazu a respondent samostatne odpovedá na sériu otázok zameraných k určitému problému. Výhodou je relatívne veľká operatívnosť a menšia organizačná a finančná náročnosť. Základnou nevýhodou je charakter informácií, kde dotazník neumožňuje poznávať výskumný problém do väčšej hĺbky a nepružnosť vzhľadom k výskumnému problému. Dotazníkové šetrenie je vhodné pri realizácii kvantitatívneho výskumu (Borůvková, 2013).

2.5 Pozorovanie zápasu

Pozorovanie chápeme ako plánované sledovanie založené na výberovom a sústredenom vnímaní, kde je dôležité presne vymedziť objekt sledovania, spôsob záznamu, stanoviť kritéria vyhodnotenia. Pozorovanie prebieha obvykle priamo alebo sprostredkované na základe obrazového záznamu a následného vykonávania videorozboru (Buzek et al., 2007).

2.5.1 Zápasová analýza

Využívanie zápasových analýz je dôležité pre potrebu dobrého tréningu, pre účelný a modifikovaný zámer tréningu, nakoľko umožňujú poukázať na herný prejav mužstva, pretože tradičná analýza na základe pozorovania voľným okom je v súčasnosti nedostačujúca. V dnešnej dobe sa rozlišujú tri základné druhy pozorovania a následné analýzy zápasu na:

- Empirickú analýzu (voľným okom).
- Štatistickú analýzu pomocou videozáznamu.
- Softvérovú analýzu prostredníctvom špeciálneho počítačového programu (Borbély et al., 2006).

2.5.1.1 Štatistická analýza

Borbély, Garnczner, Paldan & Singer (2006) hovoria, že štatistická analýza s pomocou záznamu reprezentuje metódu, ktorá prostredníctvom kvantitatívnych ukazateľov hry umožňuje aj kvalitatívnu analýzu vybraných ukazateľov. Jej ťažisko zamerania sa orientuje na kvantifikáciu snímania určených ukazateľov hry, preto táto analýza nie je úplne „kontextuálna“.

3 CIELE A ÚLOHY PRÁCE

3.1 Hlavný cieľ práce

Hlavným cieľom tejto bakalárskej práce bolo analyzovať prejav predzápasovej úzkosti pred majstrovskými zápasmi 1. najvyššej futbalovej ligy a komparovať jej možný vplyv na úspešnosť prihrávok počas herného výkonu.

3.2 Podciele práce

1. Analyzovať kognitívnu úzkosť, somatickú úzkosť a sebadôveru pomocou dotazníkov CSAI-2.
2. Analyzovať úspešnosť a neúspešnosť prihrávok testovaných hráčov pomocou videozáznamu.
3. Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok.
4. Komparácia sebadôvery a úspešnosti prihrávok.

3.3 Úlohy práce

- Vyhládať, preštudovať a spracovať odbornú literatúru súvisiacu s témou práce.
- Zabezpečiť a predložiť hráčom dotazníky CSAI-2.
- Analyzovať a vyhodnotiť dáta získané z dotazníkov.
- Zabezpečiť videozáznamy skúmaných zápasov.
- Analyzovať a vyhodnotiť presné a nepresné prihrávky z videozáznamov.
- Výsledky spracovať do tabuliek a grafov.
- Z výsledkov vypracovať závery.

4 METODIKA

4.1 Vlastný výskum

Výskum prebiehal v dvoch samostatných častiach, kde som sa v prvej časti zaoberal výskumom na meranie predsúťažnej závodnej úzkosti pomocou dotazníka CSAI-2. Pomocou tohto dotazníka som meral zložku kognitívnu, somatickú a sebadôveru. Jednotlivé výsledky som spracoval do grafov. V druhej časti výskumu som analyzoval počet presných a nepresných prihrávk na základe videozáznamov jednotlivých zápasov. Prihrávky jednotlivých hráčov som zaznamenával do svojich poznámok a následne vyhodnocoval do grafov. Celkový výskum som pojal ako pilotné štúdium, ktoré som aplikoval u štyroch hráčov v sezóne 2015/2016.

4.2 Charakteristika testovanej skupiny

Pre diagnostiku som si vybral hráčov 1. najvyššej futbalovej ligy, ktorí nastupujú za prvoligové mužstvo SK Sigma Olomouc. Títo hráči prešli všetkými mládežníckymi kategóriami tohto klubu. Hrali 1. dorasteneckú ligu, prešli si juniorkou, následne niektorí z nich boli na hosťovaní v 2. najvyššej futbalovej lige až sa nakoniec presadili vo svojom materskom prvoligovom klube SK Sigma Olomouc. V súčasnej dobe sú hráčmi základnej zostavy a oporami tímu.

Tabulka 1. Testování probandi.

Testování hráči	Vek (roky)	Post hráča	Doba športovania (roky)
PROBAND 1	25	STREDÝ OBRÁNCA	19
PROBAND 2	22	STREDNÝ ZÁLOŽNÍK	17
PROBAND 3	25	KRAJNÝ ZÁLOŽNÍK	19
PROBAND 4	30	KRAJNÝ OBRÁNCA	25

4.3 Metody výskumu

Pre realizáciu výskumu boli použité tieto nasledovné metody:

- Metoda interview.
- Metoda dotazníkového šetrenia.
- Metoda pozorovania.
- Štatistická metoda – deskriptívna štatistika.
- Grafická metoda – grafy, tabulky.

4.4 Zber a spracovanie dát závodnej úzkosti

Na meranie závodnej úzkosti pred skúmanými zápasmi som použil dotazník CSAI-2, ktorý do českej verzie preložila PhDr. Eva Tomešová, Ph.D.

Martens et al. (1990) vyvinuli tento dotazník v originálnej verzii pod názvom Competitive State Anxiety Inventory- 2. Bol vytvorený s takým zámerom, aby meral kognitívne a somatické komponenty, a takisto sebadôveru. Dotazník je v súčasnej dobe najpoužívanejším. Tento dotazník mi vyplnili vždy 4 hráči hodinu pred začiatkom zápasu, kde odpovedali na 27 otázok, ktoré v sebe tento dotazník zahrňuje. Na tieto otázky probandi odpovedali vždy jednou zo štyroch možností. Jednotlivé odpovede majú určité body, ktorými sa ich sčítaním priraďuje skóre do jednotlivých skúmaných zložiek závodnej úzkosti.

Dotazník zahrňuje v sebe 27 otázok tohoto znenia:

- Z tohoto závodu, zápasu mám obavy.
- Som nervózny.
- Cítim sa kľudný a uvoľnený.
- Pochybujem o sebe.
- Cítim sa vynervovaný.
- Obávam sa, že nepodám výkon tak dobre, ako by som mohlo (a).
- Cítim telesné napätie.
- Verím si.
- Bojím sa, že prehrám.
- Zviera sa mi žalúdok.
- Cítim sa bezpečne.
- Bojím sa, že to pod tlakom nezvládnem.
- Telo mám relaxované.

- Som si istý, že túto výzvu zvládnem.
- Bojím sa, že môj výkon bude slabý.
- Cítim, ako mi buší srdce.
- Som si istý, že predvediem dobrý výkon.
- Mám obavy, že nedosiahnem svojho cieľa.
- Mám žalúdok ako na vode.
- Cítim sa psychicky uvoľnený.
- Mám obavy, že svojim výkonom sklamem ostatných.
- Mám studené alebo spotené ruky.
- Verím si, pretože si dokážem predstaviť, ako dosahujem svojho cieľa.
- Obávam sa, že sa nedokážem sústrediť.
- Cítim v tele stuhlosť.
- Som si istý, že to aj pod tlakom zvládnem.

Otázky, ktoré sú priradené k jednotlivým zložkám, sú nasledovné:

- Kognitívna úzkosť- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.
- Somatická úzkosť- 2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, 26.
- Sebadôvera- 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.

Každý proband má na výber zo štyroch možností odpovedí, ktorým sú pridelené určité body a znejú takto:

- Odpoveď 1. vyjadruje slovne - Vôbec nie (1).
- Odpoveď 2. vyjadruje slovne - Trochu (2).
- Odpoveď 3. vyjadruje slovne - Skôr áno (3).
- Odpoveď 4. vyjadruje slovne - Veľmi (4).

Každému probandovi sa pridelia dané body danej odpovede. Pokiaľ proband zakrúžkuje odpoveď 2. Trochu, tak má k tejto odpovedi pridelené 2 body atd. Akurát je výnimka u otázky č. 14, kde je nutné skórovanie obrátiť opačne, a to pri odpovedi 1. Vôbec nie budú pridelené - 4 body, pri odpovedi 2. Trochu - 3 body, odpovedi 3. Skôr áno - 2 body a odpovedi 4. Veľmi - 1 bod. Testovaní probandi vyjadrujú svoje pocity pred zápasom, nemali by sa zdržovať dlhým premýšľaním nad jednotlivými otázkami, ale odpovedať pocitovo, tak ako sa cítia v danej chvíli, v daný okamžik.

4.5 Zber a spracovanie dát úspešnosti a neúspešnosti prihrávok

Na analýzu presných a nepresných prihrávok som využil metodu nezúčastneného pozorovania videozáznamov troch odohraných zápasov, ktoré som obdržal po vzájomnej dohode priamo od videotechnika mužstva SK Sigmy Olomouc. Záznamovým sledovaním som analyzoval úspešnosť a neúspešnosť prihrávok testovaných hráčov. Za kritérium úspešnej prihrávky som považoval každú presnú prihrávku akoukoľvek časťou tela v rámci pravidiel futbalu, ktorá smerovala k spoluhráčovi. Úspešnú prihrávku som považoval takisto po súboji, po ktorom hráč i bez úmyselného zámeru prihral loptu k spoluhráčovi, a taktiež zo štandardných situáciach (priamy kop, vhadzovanie, rohový kop). Sledované dátá som zaznamenával do vlastných tabuliek a následne vyhodnocoval a spracoval do grafickej podoby.

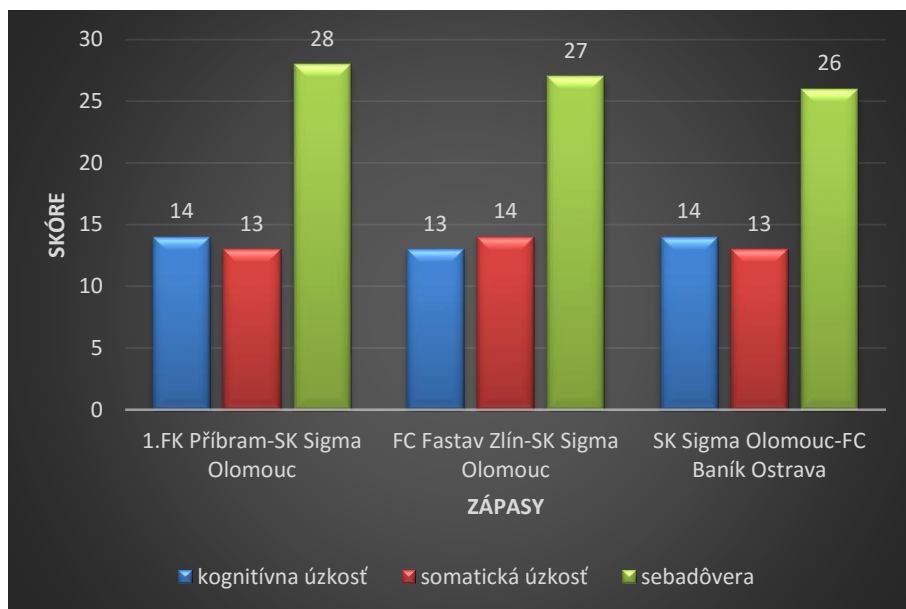
4.6 Štatistické spracovanie dát

V bakalárskej práci som použil deskriptívne štatistiky spracovania dát pomocou percentuálneho vyjadrenia, podľa počtu pozorovaných atributov, ktoré boli pre mňa smerodatné. Následne som vyhodnotil všetko do prehľadných grafov v Microsoft Excel 2007.

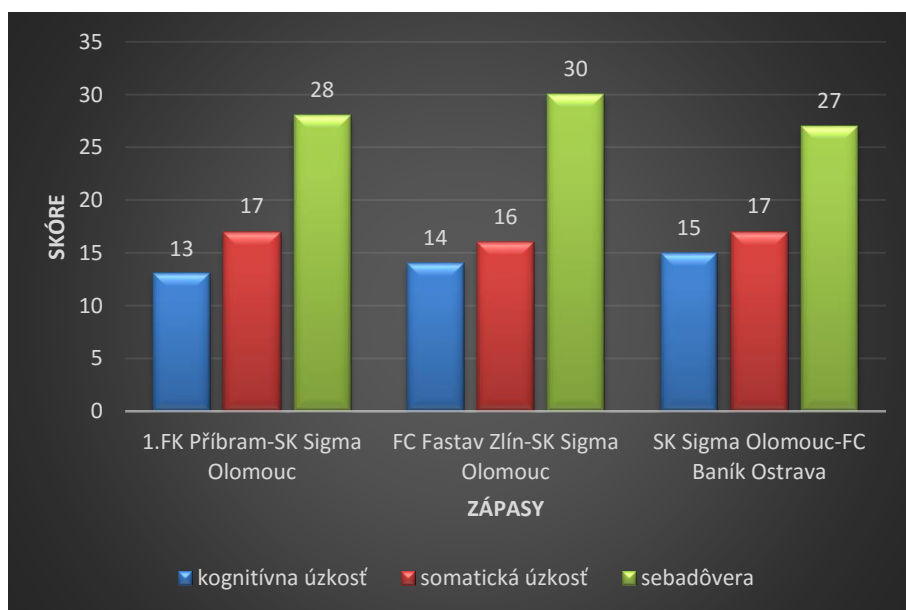
5 VÝSLEDKY A DISKUSIE

5.1 Analýza kognitívnej úzkosti, somatickej úzkosti a sebadôvery pomocou dotazníkov

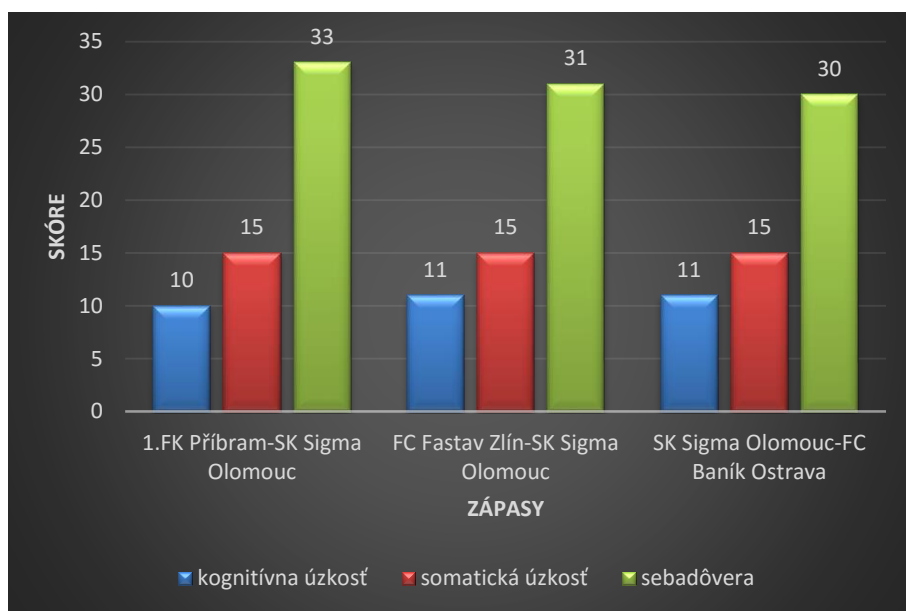
CSAI-2



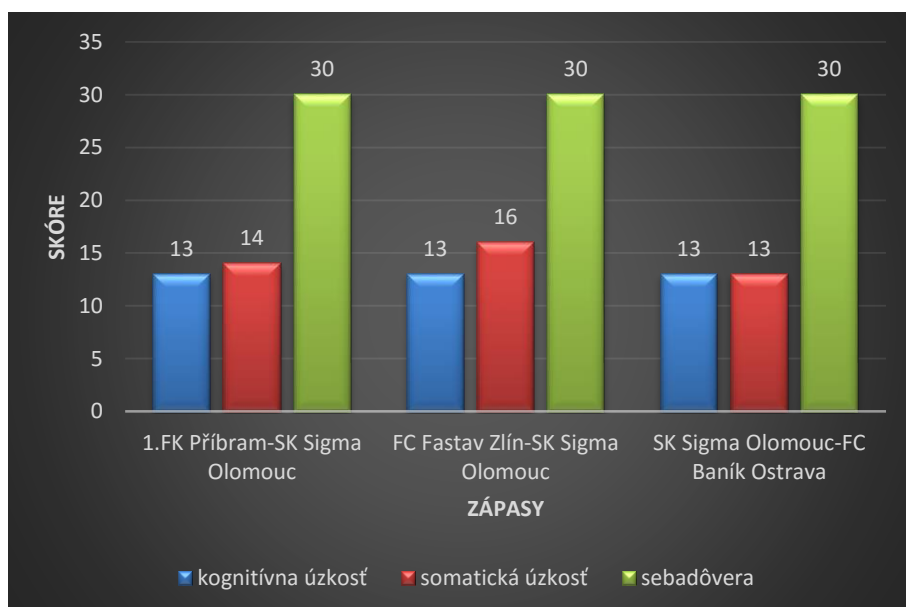
Obrázok 6. Kognitívna úzkosť, somatická úzkosť a miera sebadôvery u testovaného probanda č.1.



Obrázok 7. Kognitívna úzkosť, somatická úzkosť a miera sebadôvery u testovaného probanda č.2.



Obrázok 8. Kognitívna úzkosť, somatická úzkosť a miera sebadôvery u testovaného probanda č.3.

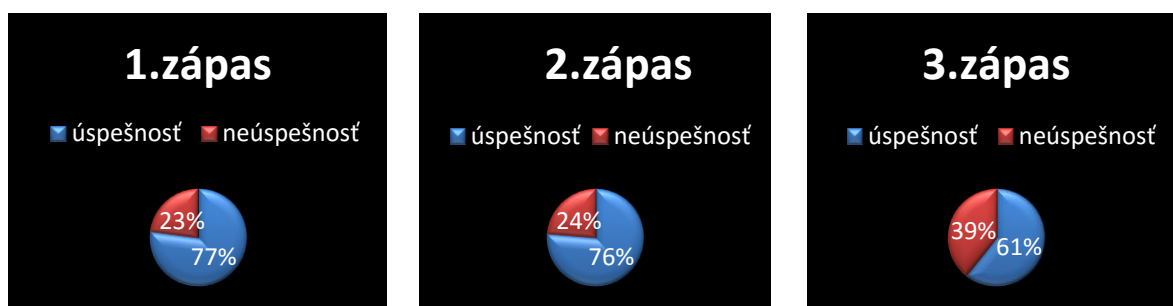


Obrázok 9. Kognitívna úzkosť, somatická úzkosť a miera sebadôvery u testovaného probanda č.4.

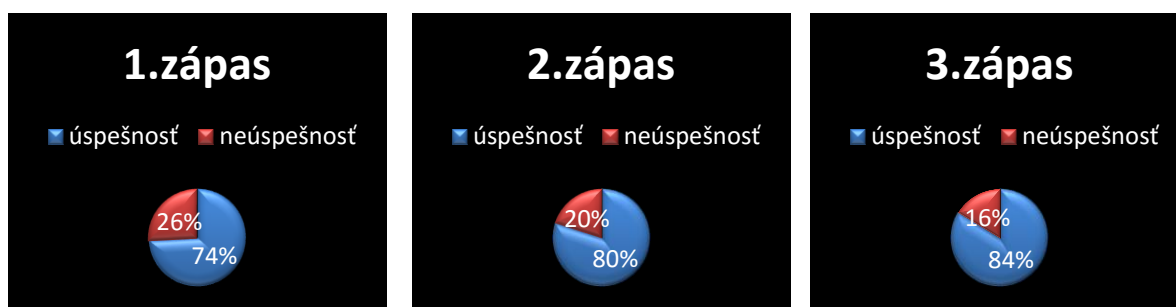
U analýzy kognitívnej úzkosti a somatickej úzkosti pozorujeme minimálne rozdiely, ktoré sú neparné ako u samotného hráča, tak medzi všetkými testovanými hráčmi. Nad jednotlivými odpoveďami som premýšľal, častými odpoveďami boli odpovede znenia „trochu“ a „skôr áno“, no pre mňa bolo zvláštnosťou odpovede u otázky „Mám žalúdok ako na vode“, na ktorý jednoznačne odpovedali všetci štyria testovaní probandi odpoveďou „Vôbec nie“, čo si myslím, že každý športovec pociťuje aspoň mierne brnenie, čo býva dôsledkom sústredenosti sa pred výkonom, často spojené s miernou nervozitou, ktorá má väčšinou pozitívny vplyv na výkon.

U sebadôvery sú zistené najvyššie hodnoty, tým pádom môžeme konštatovať, že hráči na tak vysokej úrovni súťaže sú psychicky pozitívne namotivovaní, majú pozitívny prístup k výkonu a ich sebavedomie je na tej najvyššej úrovni.

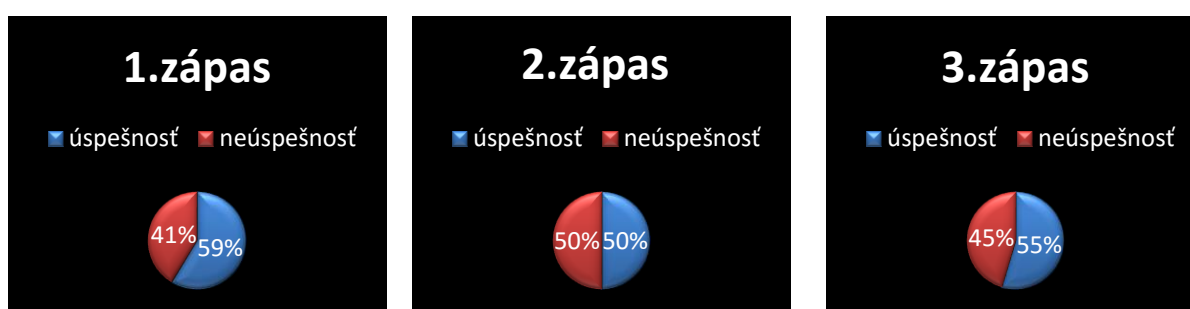
5.2 Analýza úspěšnosti a neúspěšnosti přihrávek testovaných hráčů pomocí videozáznamu



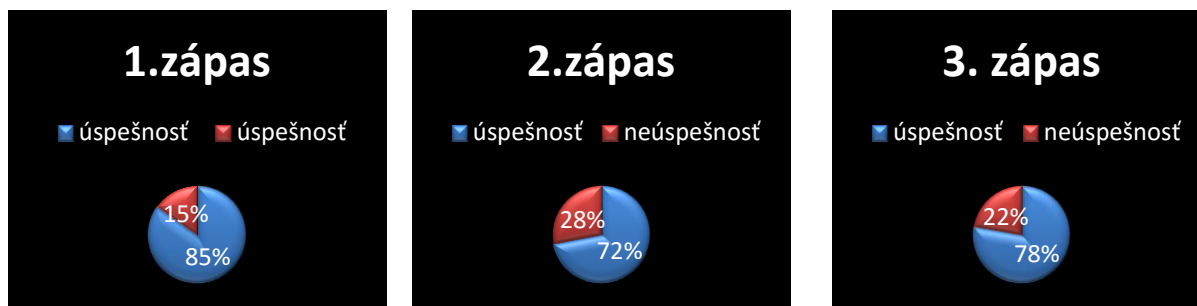
Obrázok 10. Úspěšnost' a neúspěšnost' přihrávek u probanda č.1.



Obrázok 11. Úspěšnost' a neúspěšnost' přihrávek u probanda č.2.



Obrázok 12. Úspěšnost' a neúspěšnost' přihrávek u probanda č.3.



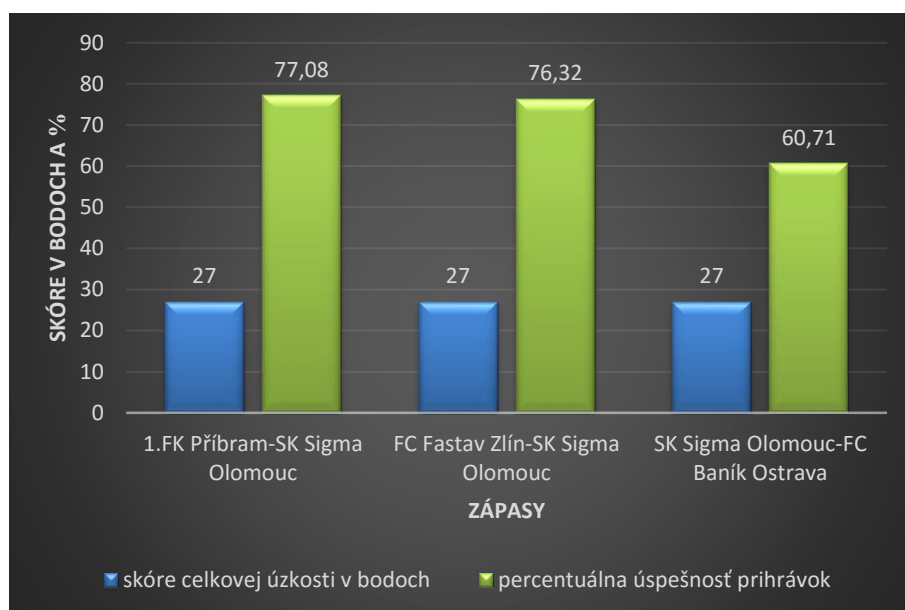
Obrázok 13. Úspešnosť a neúspešnosť prihrávok u probanda č.4.

Komparácia úspešnosti presných a nepresných prihrávok poukazuje na fakt, že všetci štyria hráči sa vyznačovali prevahou úspešných prihrávok, avšak je vidieť rozdiel v počte celkových prihrávok v závislosti od postu hráča. Krajný záložník mal evidentne najmenej dotykov s loptou, čo sa odrazilo aj v počte prihrávok. Je však zrejme a pravdepodobné, že hráči stredových pozícií sa viac zapájajú do dejú hry, čo tento post aj od nich vyžaduje. Obrancovia a stredový záložník sa zapájajú do hry už od samotnej rozohrávky s postupným prechodom do útoku, a tak je zrejme, že hráči týchto postov mali väčší celkový počet prihrávok v zápasoch.

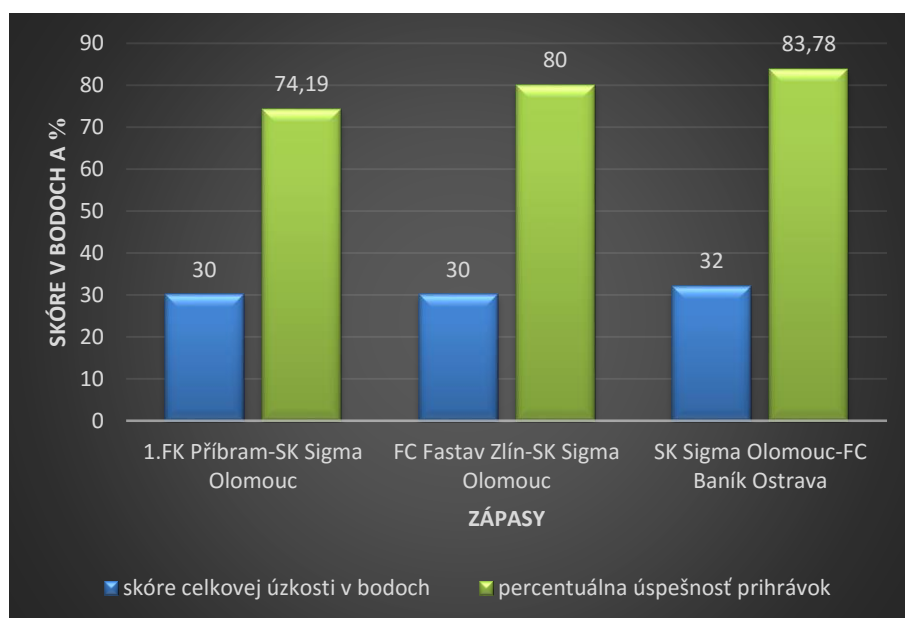
U hráčov je teda patrne vidieť, že z individuálneho hľadiska boli koncentrovaní a jednoznačne u nich prevažovala snaha a dôraz na presnosť prihrávok, pretože zistený rozdiel v úspešnosti a neúspešnosti je enormný, s výnimkou u krajného záložníka, a tak v konečnom výsledku daného zápasu rozhodovali individuálne chyby a kvalitné finálne riešenie tých najdôležitejších momentov v zápasoch.

Hráčom na tej najvyššej úrovni, akými sú Messi, Suárez, Ronaldo a ďalší, stačia za zápas dve, tri príležitosti, a ich efektívnosť je skoro na úrovni 100%. V tom je rozdiel medzi dobrými hráčmi, a tými najlepšími.

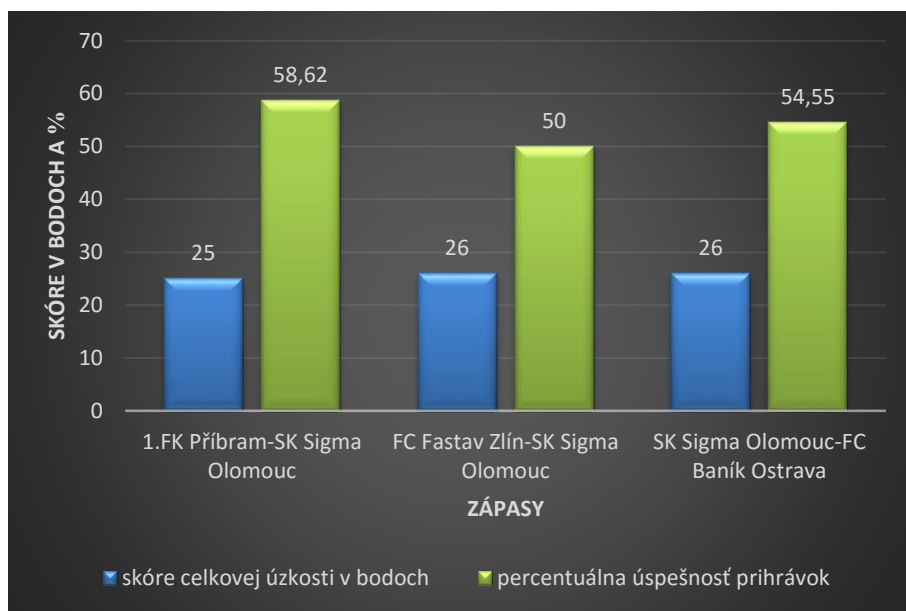
5.3 Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok



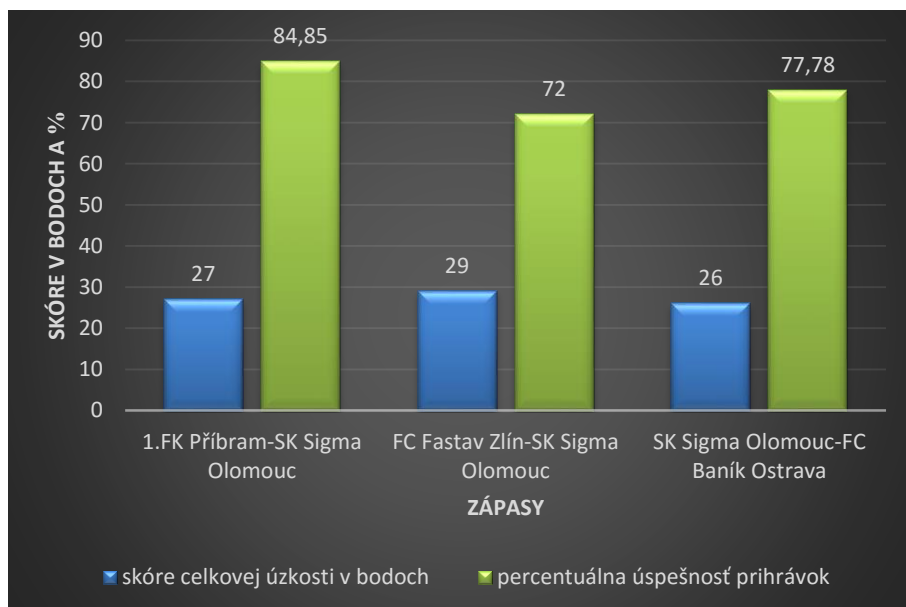
Obrázok 14. Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok u probanda č.1.



Obrázok 15. Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok u probanda č.2.



Obrázok 16. Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok u probanda č.3.



Obrázok 17. Komparácia celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok u proba

Môj predpoklad, ktorý sa zakladal na hypotéze, že vyššie skóre hodnôt celkovej úzkosti bude mať negatívny vplyv na úspešnosť prihrávok sa nepotvrdil.

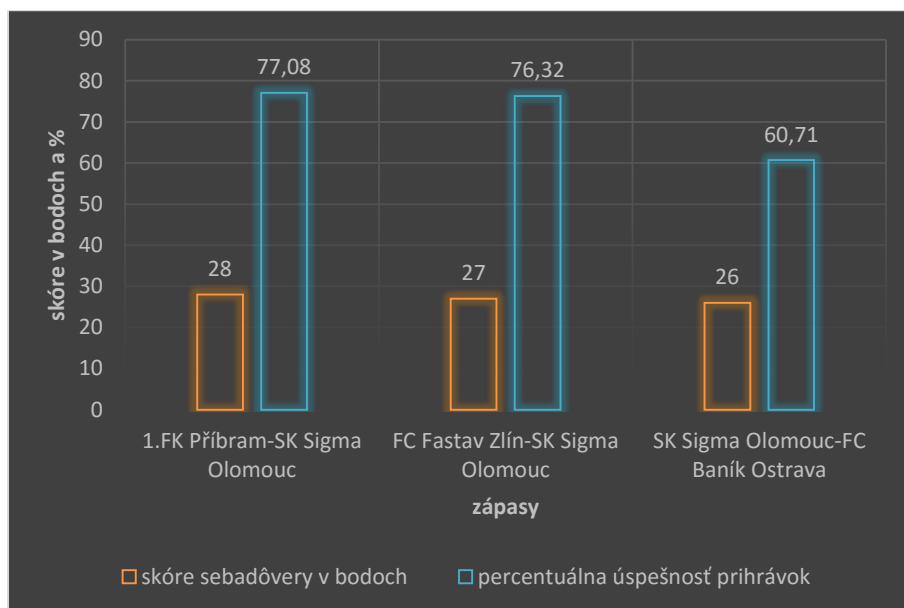
Napríklad u stredového hráča je možné zo všetkých grafov spozorovať najvyššiu hodnotu celkovej úzkosti, ktorá činila skóre 32 bodov pred zápasom SK Sigma Olomouc – FC Baník Ostrava, a naproti tomu je vidieť u tohto hráča vysoká percentuálna úspešnosť v tomto zápase (83,78%), a takisto vo všetkých troch odohraných zápasoch.

Najnižšia hodnota celkovej úzkosti bola spozorovaná u krajného záložníka pred zápasom 1. FK Příbram – SK Sigma Olomouc, ktorej skóre bolo 25 bodov a hráč v tomto zápase vykazoval percentuálnu úspešnosť 58,62%.

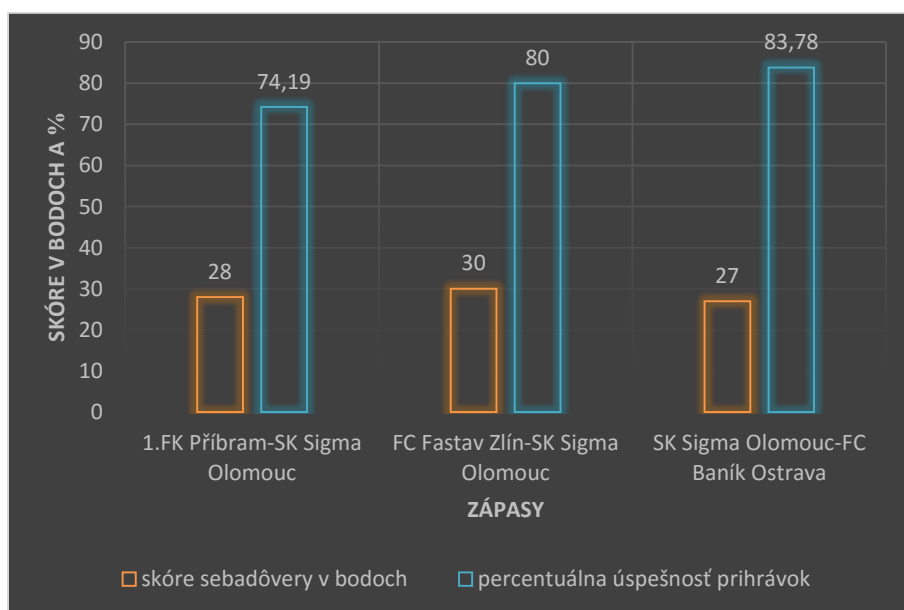
Na základe týchto získaných výsledkov nemôžeme potvrdiť, že by mala mať zvýšená úzkosť vplyv na túto hernú činnosť jednotlivca – prihrávanie. Tým pádom z výsledkov vyplýva skutočnosť, že zvýšená úzkosť pred zápasom nemusí vždycky negatívne ovplyvňovať výkon hráča v zápase.

Na základe týchto skutočností súhlasím s poznatkami od Buzka et al. (2007), ktorý podotýka, že so stúpajúcou úzkosťou sa zvyšuje aktivita hráča, no pokiaľ presiahne vzostup úzkosti určitú individuálnu hranicu, tak to môže mať i negatívny dopad na hernú výkonnosť hráča.

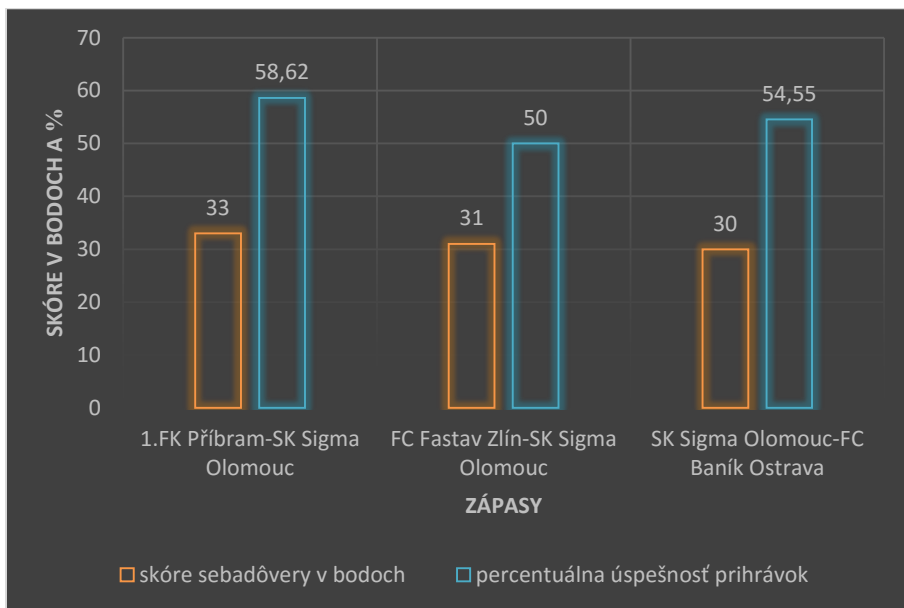
5.4 Komparácia sebadôvery a úspešnosti prihrávk



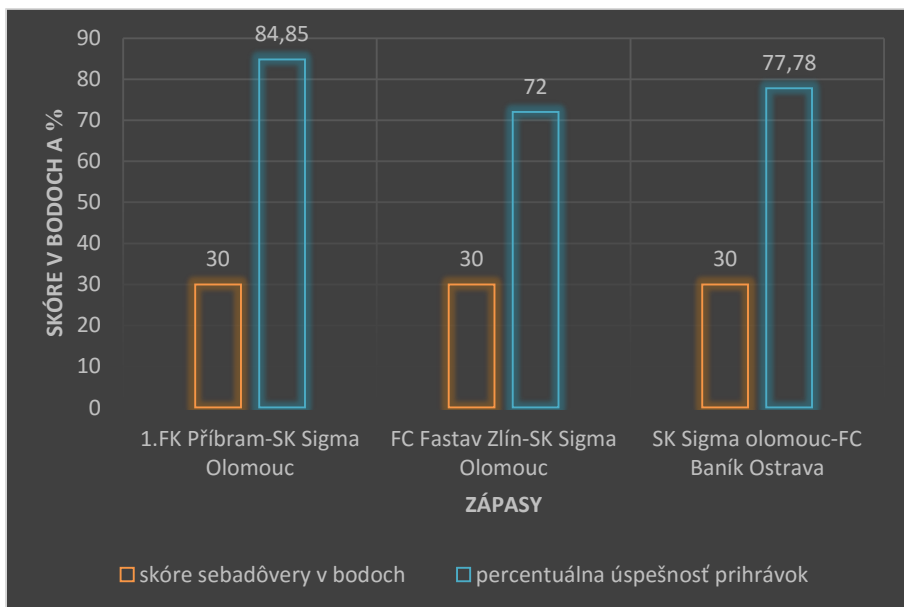
Obázok 18. Porovnanie sebadôvery a úspešnosti prihrávk u probanda č.1.



Obrázok 19. Porovnanie sebadôvery a úspešnosti prihrávk u probanda č.2.



Obrázok 20. Porovnanie sebadôvery a úspešnosti prihrávk u probanda č.3.



Obrázok 21. Porovnanie sebadôvery a úspešnosti prihrávk u probanda č.4.

Z tohto výskumu som predpokladal, že hráči s vyšším skóre sebadôvery budú vykazovať vyššiu úspešnosť v prihrávkach, avšak tento predpoklad sa mi opäť nepotvrdil.

Napríklad u probanda č.3 – krajného záložníka môžeme zo všetkých grafov vidieť pred zápasom 1. FK Příbram – SK Sigma Olomouc najvyššie celkové skóre sebadôvery s počtom bodov 33, a hráč naproti tomu v tomto zápase vykazuje tretiu najnižšiu úspešnosť prihrávok (58,62%) zo všetkých troch skúmaných zápasov. Takisto sa tento hráč preukazuje s celkovým druhým navyšším skóre sebadôvery (31 bodov) pred zápasom FC Fastav Zlín – SK Sigma Olomouc, a hráč v tomto zápase vykazuje celkovo najnižšiu úspešnosť prihrávok s hodnotou (50%).

Určite musím poznamenať, že všetci hráči sa prezentovali vysokou mierou sebadôvery, rozdiely boli minimálne, dá sa povedať, že skoro až vyrovnané. Preto si myslím, že sebadôvera je veľmi dôležitá ako atribut úspešného výkonu hráča v zápase, ale v konečnom dôsledku vo výsledku rozhodujú individuálne chyby v obrannej fáze a jednoznačné a efektívne vyriešenie finálnych prihrávok a zakončení.

V tomto prípade sa pripájam k názoru Beswicka (2014), ktorý uvádza poznatky so svojej skúsenosti a svojich vlastných seminárov, na ktorých trenéri popisujú hlavné znaky úspešného herného výkonu. Dobrí trenéri mu rýchlo a bez váhania povedali, čo z kondičnej, technicko-taktickej a psychickej stránky pokladajú za najdôležitejšie, avšak tí najlepší tréneri s veľkými skúsenosťami odpovedali, že jeden z najdôležitejších atributov je víťazná povaha hráčov a emočná pripravenosť tímu. Jenotlivé atributy rozdelil nasledovne:

- Víťazná povaha - 50%.
- Organizácia tímu v obrannej fáze - 10%.
- Organizácia tímu v útočnej fáze - 10%.
- Organizácia tímu v prechodovej fáze - 10%.
- Štandardné situácie - 10%.
- Individuality - 5%.
- Šťastie - 5%.

6 ZÁVERY

Hlavným cieľom bolo analyzovať prejav závodnej úzkosti pred zápasmi a komparovať jej možný vplyv na úspešnosť prihrávok počas zápasov.

V pilotnom štúdiu sme zistili nasledujúce hodnoty a výsledky:

- Z hľadiska analýzy kognitívnej úzkosti, somatickej úzkosti a sebadôvery sa hodnoty pohybovali u kognitívnej úzkosti v rozmedzí od 10 – 15 bodov, kde najvyššiu hodnotu dosiahol stredný záložník s celkovým skóre (15 bodov) pred zápasom SK Sigma Olomouc-FC Baník Ostrava a najnižšiu krajný záložník (10 bodov) pred zápasom 1.FK Příbram-SK Sigma Olomouc. U somatickej úzkosti boli hodnoty v rozmedzí od 13 – 17 bodov, kde najvyššiu hodnotu dosiahol stredný záložník s celkovým skóre (17 bodov) pred zápasom SK Sigma Olomouc-FC Baník Ostrava a najnižšiu krajný obranca a stredný obranca s celkovým skóre (13 bodov) pred zápasom takisto SK Sigma Olomouc-FC Baník Ostrava.
- U analýzy úspešnosti a neúspešnosti prihrávok sa hodnoty úspešných prihrávok pohybovali v rozmedzí od 50% - 84,85%, kde najnižšiu hodnotu mal krajný záložník (50%) v zápase FC Fastav Zlín-SK Sigma Olomouc a najvyššiu hodnotu krajný obranca (84,85%) v zápase 1.FK Příbram-SK Sigma Olomouc.
- U porovnaní celkovej úzkosti a úspešnosti prihrávok boli hodnoty následovné, a to celková najnižšia hodnota úzkosti bola u krajného záložníka v zápase 1.FK Příbram-SK Sigma Olomouc (25 bodov) a hráč vykazoval v tomto zápase úspešnosť prihrávok (58,62%), najvyššia hodnota úzkosti bola zaznamenaná u stredného záložníka v zápase SK Sigma Olomouc-FC Baník Ostrava (32 bodov) a daný hráč vykazoval v tomto zápase úspešnosť prihrávok (83,78%) – druhú najvyššiu hodnotu zo všetkých výsledkov v úspešnosti prihrávok.
- U porovnaní sebadôvery a úspešnosti prihrávok boli hodnoty sebadôvery v rozmedzí 26-33 bodov, kde najnižšia hodnota u sebadôvery činila u stredného obráncu (26 bodov) v zápase SK Sigma Olomouc-FC Baník Ostrava a hráč v tomto zápase mal 60,71% úspešnosť, naproti tomu najvyššia hodnota sebadôvery činila u krajného záložníka (33 bodov) v zápase 1.FK Příbram-SK Sigma Olomouc a hráč v tomto zápase vykazoval 58,62% úspešnosť prihrávok.

7 SÚHRN

Futbal je jedna z najatraktívnejších hier na svete a stala sa súčasťou mnohých ľudí. Pre niektorých je zamestnaním, pre iných zábavou, či odpočinkom. Hráči na profesionálnej úrovni musia zvládať požiadavky kondičné, technicko-taktické a v neposlednej rade psychické, ktoré tvoria významnú zložku celkového výkonu. Spolu so všetkými týmito požiadavkami musia neustále kontrolovať svoje emócie.

Cieľom bakalárskej práce bolo zistiť prejav závodnej úzkosti pred majstrovskými zápasmi 1. najvyššej futbalovej ligy a porovnať vzťah medzi úzkosťou a úspešnosťou prihrávok behom zápasu.

V teoretickej časti som sa zaoberal poznatkami v oblasti herného výkonu, psychológie vo futbale a úzkosťou, ktoré som spracovával z dostupných literárnych zdrojov.

Výskumná oblasť prebiehala v dvoch častiach. V prvej časti sa merala závodná úzkosť pomocou dotazníka CSAI-2 a v druhej časti sa analyzovala herná činnosť jednotlivca, konkrétne úspešnosť prihrávok.

Výskum prebiehal v majstrovských zápasoch 1. najvyššej futbalovej ligy v sezóne 2015/2016 u štyroch hráčov A- tímu futbalového klubu SK Sigma Olomouc. Testovaní probandi boli vo vekovom rozmedzí 22 – 30 rokov.

Jednotlivé získané dátá boli spracované a vyhodnotené v grafickej podobe.

8 SUMMARY

Football is one of the most attractive games in world and it became a part of many people. It is employment for someone, fun for the other, or rest. Players on professional level have to handle conditional requirements, technically-tactical and not least the mental, that creates significant part of the whole performance. Together with all these requirements have to constantly control their emotions.

The goal of master thesis was to find signs of distress before championships of the 1. highest football league and compare the relation between distress and the success of passes during the match.

The theoretical part is dealing with the knowledge of game performance, psychology in football and distress, which were processed from available resources.

Research was performed in two parts. In the first part was measured the match distress by the help of questionnaire CSAI-2 and in the second part was analyzed play performance of individual, in particular the success of passes.

Research was performed on championships of the 1. highest football league in season 2015/2016 on four players A- team of football club SK Sigma Olomouc. Tested subjects were in the range of age 22 – 30 years.

Obtained data were processed and evaluated in graphical form.

9 REFERENČNÝ ZOZNAM

- Bauer, R. (1999). *Hrajeme fotbal-průvodce sportem*. České Budějovice: Kopp.
- Beswick, B. (2014). *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta .
- Borbély, L., Ganczner, P., Paldan, R. & Singer, O. (2006). *Útočenie celého mužstva, alebo ako sa dnes útočí 1. diel'*. Nové Zámky: ÚFTS.
- Borbély, L., Ganczner, P., Paldan, R. & Singer, O. (2006). *Útočenie celého mužstva, alebo ako sa dnes útočí 2. diel'*. Nové Zámky: ÚFTS.
- Borůvková, J. (2013). *Základy statistiky – Dotazníkové šetření*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická.
- Bukač, L. (2005). *Intelekt, učení, dovednosti a koučování*. Praha: Olympia.
- Bunc, V. & Psotta, R. (2003). Současný výzkum ve fotbale a tréninková praxe. *Fotbal a trénink*, 2. Unie Českých fotbalových trenérů ČMFS, 7-10.
- Buzek, M. et al. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence/1. Díl – obecné kapitoly (učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů)*. Praha: Olympia.
- Buzek, M. & Procházka, L. (1999). *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. 1 vyd. Praha: Olympia.
- Freud, S. (1894). *The neuro-psychoses of defence*. London: Hogarth Press.
- Janák, V. & Berka, P. (2002). *Postoje veřejnosti ke sportovním reprezentacím ČR*. Praha: UK FTVS.
- Jones, G., Swain, ABJ. & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *Sport psychologist*, 4, 107-118.
- Jones, G. (1995). *Competitive anxiety in sport. European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Jones, G., Swain, Abj. & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedent state anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13, 1-15.

- Kačáni, L. et al. (1991). *Teória a didaktika športovej špecializácie futbal*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Matoušek, F. et al. (1973). *Základy kopané: (technika, taktika, tréning)*. Praha: Olympia.
- Martens, R., Vealey, RS., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Novák, T. (2015). *Sebedůvěra – cesta k úspěchu*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní tréning*. Praha: Grada Publishing.
- Psotta, R. (2006). *Fotbal: Kondiční tréning: moderní koncepce tréningu, principy, metody a diagnostika, teorie sportovního tréningu*. Praha: Grada Publishing.
- Spielberger, Ch.D. (1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.
- Valášek, L. & Dobiaš, K. (2001). *Kumšt fotbalového zvěda aneb každý den fotbal*. Praha: MAC.
- Vaněk, M. et al. (1983). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Verheijen, R. (2003). *Handbuch Fussballkondition*. Leeuwarden: Onli Verlag
- Votík, J. (2001). *Trenér fotbalu „B“ licence*. Praha: Olympia.
- Votík, J. & Zalabák, J. (2003). *Trenér fotbalu „C“ licence*. Praha: Olympia.