

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VZTAH OČEKÁVÁNÍ K HERNÍMU VÝKONU V BASKETBALU
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Marek Müller, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.
Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Marek Müller

Název diplomové práce: Vztah očekávání k hernímu výkonu v basketbalu

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Cílem práce je zjistit, jaký vztah mají předstartovní očekávání vybraných hráčů basketbalu k jejich skutečnému hernímu výkonu. Ve své práci nejprve zpracovávám teoretické základy basketbalu, stejně jako konkrétních oblastí psychologie sportu, které se vztahují k dané problematice. Následně v další části práce za pomoci statistických metod vyhodnocuji získaná data a docházím k výsledkům, které objasňují vztah očekávání hráčů basketbalu a jejich skutečného herního výkonu, jak ve smyslu individuálním, tak i ve smyslu herního výkonu družstva.

Klíčová slova: basketbal, očekávání, psychologie sportu, herní výkon

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

Author's first name and surname: Marek Müller

Title of the master thesis: The Relationship between Expectations and Game Performance in Basketball

Department: Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, PhD.

The year of presentation: 2011

Abstract:

The objective of the thesis is to find out the relationship between pre-game expectations of the selected basketball players and their real game performance. In the first part of the thesis there are theoretical basics of basketball as well as specific areas of sport psychology which are related to the topic. In the following part of the thesis there is an evaluation of the gained data made by specific statistical methods. Further on there comes the conclusion clarifying the relationship between basketball players' expectations and their real game performance, meaning both individual and team performance.

Keywords: basketball, expectations, sport psychology, game performance

I agree the thesis being lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, PhD., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2011

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Šafářovi, PhD. za ochotu, pomoc, spolupráci a podnětné rady při zpracování této diplomové práce. Děkuji zároveň hráčům a trenérům druholigového mužstva TJ Šumperk – oddíl basketbalu za jejich spolupráci a ochotu podílet se na výzkumu.

V Olomouci dne 28. dubna 2011

.....

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Basketbal	10
2.1.1	Historie basketbalu	10
2.1.2	Sportovní výkon v basketbalu	12
2.1.3	Hodnocení výkonu v basketbalu.....	14
2.1.4	Herní činnosti jednotlivce.....	18
2.1.5	Diagnostika výkonu	24
2.2	Psychologie sportu	27
2.2.1	Emoce	32
2.2.2	Motivace	35
2.2.3	Úzkost a strach.....	49
2.2.4	Stres	58
2.2.5	Aktuální psychické stavy.....	63
2.2.6	Odolnost.....	69
2.2.7	Regulace aktuálních psychických stavů	75
2.3	Výzkumy v oblasti vlivu psychiky na výkon	79
3	CÍLE PRÁCE	83
3.1	Výzkumné otázky.....	83
4	METODIKA	84
4.1	Výzkumný plán	84
4.2	Popis zkoumané populace	84
4.3	Diagnostické metody.....	85
4.3.1	Diagnostika aktuálních stavů a očekávání.....	85
4.3.2	Diagnostika individuálního herního výkonu.....	85
4.4	Metody vyhodnocení.....	85
4.4.1	Spearmanův koeficient pořadové korelace	85
4.4.2	Kontingenční tabulka a chí-kvadrát.....	87
4.4.3	Aplikace metod vyhodnocení na cíle práce	91
5	VÝSLEDKY	92

6	DISKUSE	98
7	ZÁVĚRY	100
8	SOUHRN	102
9	SUMMARY	103
10	REFERENČNÍ SEZNAM	104
11	PŘÍLOHY	107

1 ÚVOD

Sport je činností, která naplňuje životy velké části populace. Ať už z hlediska jeho soutěžní formy, kdy se jednotliví sportovci snaží podat svůj maximální výkon, nebo z hlediska aktivního trávení volného času, kdy v této souvislosti hovoříme spíše o rekreaci, tak v neposlední řadě také z hlediska pasivního, kdy jsou sportovní klání sledována diváky přímo na sportovištích nebo nepřímo prostřednictvím různých přenosů. Tato globální rozsáhlost sportu s sebou paralelně přináší také skutečnost, že jsou z mnoha stran kladeny stále větší nároky na výkony sportovců.

Basketbal v tomto není výjimkou. Je jednou z nejrozšířenějších sportovních her na světě, i proto je jeho výrazné působení v oblasti sportovního výkonu nezpochybnitelné. Na hráče je mnohdy vyvíjen tlak z hlediska trenérů, manažerů nebo například sponzorů, aby podali co nejlepší výkon. Úspěch totiž znamená prestiž a uznání a s tím ruku v ruce jdoucí finanční ohodnocení; neúspěch naopak bývá někdy až nepřijatelný. Tato fakta ve větší či menší míře ovlivňují hráče po psychické stránce a mohou se podepsat právě na jeho herním výkonu.

Jelikož se osobně věnuji basketbalu už od základní školy, byl jsem obeznámen s velkým množstvím principů, na kterých je basketbal z praktického hlediska založen. Přesto vnímám, že je třeba se zaměřit více do hloubky a věnovat se této sportovní hře také po teoretické stránce, z níž získané poznatky je třeba následně do praxe aplikovat. Je zřejmé, že existuje velké množství faktorů, které mohou v různých fázích utkání významně ovlivnit herní projev a s tím neoddělitelně související výkon. A „dobrý“ psychický stav je právě jednou z podmínek úspěšného podání výkonu.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl ve své práci prozkoumat, jaký existuje vztah mezi předzápasovým stavem hráčů basketbalu a jejich skutečným herním výkonem. Tuto problematiku, i přes její podrobný rozbor v rámci oblasti aktuálních psychických stavů v publikacích týkajících se psychologie sportu, považuji za jednu z klíčových, a to jednak pro analýzu příčin konkrétního individuálního herního výkonu daného hráče, ale především také pro následnou práci s těmito údaji za účelem dalšího rozvoje hráče. Poznatky z této oblasti jsou již dnes hojně využívány u psychologické přípravy sportovce ve sportovním tréninku.

Ve své práci uvádím nejen teoretické podklady k dané problematice, získané výsledky zpracování výše uvedeného vztahu, ale také konkrétní překážky, které můj

výzkum ovlivnily. Pokouším se zároveň navrhnout řešení, jak se jim v rámci dalších výzkumů vyvarovat.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Basketbal

Basketbal je jedním z nejpobulárnějších a nejsledovanějších sportů na světě. Jedná se o kolektivní hru, jejímž hlavním cílem je, aby se družstvo o pěti hráčích snažilo dosáhnout vyššího počtu bodů než družstvo soupeře, a to prostřednictvím vhození (vstřelení) míče seshora do obruče basketbalového koše. Při této činnosti zároveň musí dodržovat stanovená pravidla, což kontrolují během utkání basketbaloví rozhodčí.

Velenský (1998) uvádí, že v basketbalu se všichni hráči aktivně zapojují do útoku i obrany. Úkoly (funkce) útočníků a obránců se však nerozdělují předem jako např. v kopané nebo ledním hokeji, ale hráči je přebírají v těch okamžicích utkání, kdy družstvo získává míč pod kontrolu a může útočit na koš soupeře, nebo tuto kontrolu ztrácí a musí bránit.

Jednotliví hráči družstva mohou vhozením míče do koše dosáhnout 1 až 3 body, v závislosti na herní situaci a také vzdálenosti od koše, ve které se v době vypuštění míče z ruky vyskytují. Družstvo, které má na konci utkání vyšší počet bodů, vítězí. V basketbalu neexistuje remíza, pokud je výsledek na konci základní hrací doby nerozhodný, následuje (neomezený počet) prodloužení, které na svém konci určí vítěze.

Velenský (1998) říká, že basketbal je dostupný všem lidem, kteří se chtějí realizovat konkrétní sportovní činností, hledají v ní především radost, uspokojení a jsou přitom ochotni podřídít svoje osobní zájmy zájmu určité sociální skupiny.

2.1.1 Historie basketbalu

Existují historické důkazy, že již dávno před naším letopočtem některé indiánské kmeny Latinské Ameriky provozovaly hru, jejímž cílem byla snaha se strefit různými předměty do kruhu, který připomínal primitivní basketbalovou obruč, a který byl umístěn například na stromě. Vznik hry, která položila základy dnešnímu basketbalu, se však datuje do pozdější doby, a to konkrétně do konce 19. století.

Začátkem prosince roku 1891 se v městě Springfield, Massachusetts v hlavě profesora tělocviku a instruktora tehdejší YMCA Dr. Jamese Naismitha zrodila myšlenka na novou míčovou hru, jejímž prostřednictvím by mohl své studenty jednak zabavit, ale také udržet v odpovídající fyzické kondici, během chladných a deštivých

dní. Limitován byl prostorem tělocvičny, a tak se nejvhodnějším řešením stalo přibití dvou bedýnek od broskví na protilehlé stěny tělocvičny do výšky deseti stop (3,05 m) a stanovení základních pravidel k činnosti.

Dle Petera, Kolář (1998) Naismith pokračoval krok za krokem. Vyloučil tělesný kontakt soupeřů, odbíjení míče pěstí a zakázal s míčem volně běhat. Bylo tedy možné přihrávat, dále odrážet míč od země (tedy podle dnešní terminologie driblovat) a po převzetí přihrávky bylo povoleno udělat několik kroků, aby se běžící hráč mohl zastavit.

Ke hře se využíval tehdejší fotbalový míč a bedýnkám byla postupně odřezáno dna, neboť vytahování míče po každém vstřeleném „koši“ bylo značně neefektivní. Bedýnky od ovoce byly dokonce hojně využívány až do roku 1906, kdy je konečně nahradily kovové obruče připevněné k dřevěným deskám.

První oficiální utkání se odehrálo v tělocvičně YMCA dne 20. ledna 1892 s devíti hráči. Utkání skončilo 1:0; střela byla ze vzdálenosti 25 stop (7,6 m), na hřišti o poloviční velikosti, než je současné streetballové nebo hřiště pro NBA. Od let 1897-1898 už byla družstva o pěti hráčích standardem.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Basketball>)

V následujících několika letech se hra (Naismithem nazvaná „Basket Ball“) silně rozšířila po celých Spojených státech amerických. Hlavními kolébkami basketbalu v té době byly americké univerzity. V roce 1906 vznikl správní orgán nazvaný „Intercollegiate Athletic Association of the United States“ (IAAUS), který se posléze roku 1910 přejmenoval na National Collegiate Athletic Association (NCAA). Tato asociace se od samého počátku zabývá organizací a správou vysokoškolských sportů (včetně basketbalu) a veškeré její šampionáty jsou i dnes velice populární a prestižní – basketbalová utkání NCAA často navštěvuje více diváků než utkání profesionální.

Do světa, konkrétně do Jižní Ameriky a Evropy se basketbal rozšířil po první světové válce, a to především díky studentům, učitelům, vojákům a námořníkům. První mistrovství Jižní Ameriky pak proběhlo v roce 1930, v Evropě až roku 1935.

První mezinárodní basketbalová federace byla založena v Ženevě roku 1932 a její název je dodnes FIBA (Fédération International de Basketball Amateur). Zakládajícími členy byly tyto země: Argentina, Československo, Řecko, Itálie, Lotyšsko, Portugalsko, Rumunsko a Švýcarsko. První olympijské hry, na kterých byl basketbal k vidění, se uskutečnily v roce 1936 v Berlíně. Po několikaletých jednáních a transformacích různých organizací došlo v USA v roce 1949 k založení NBA

(National Basketball Association), která velmi výrazně v následujících desetiletích ovlivnila další směr vývoje tohoto sportu. První mistrovství Evropy se uskutečnilo roku 1935 ve Švýcarsku, mistrovství světa pak v Argentině roku 1950. K oficiální kontaktům mezi FIBA a NBA došlo v roce 1987. Zavedení této spolupráce přispělo velmi výrazným dílem ke zvýšení povědomí o basketbalu, stejně jako k jeho rozvoji jak na národní, tak i mezinárodní úrovni. V posledních letech dochází k výrazné snaze o sjednocení basketbalových prvků a pravidel v rámci zámořských soutěží a soutěží Starého kontinentu, ale i Asie, což je jedním z prvků záměrné globalizace tohoto sportu. V České republice se záležitostmi basketbalu zabývá orgánem nazvaný Česká basketbalová federace (ČBF).

V dnešní době je basketbal stále více atraktivní a populární hrou. Na české, ale především evropské úrovni se pravidelně těší četným návštěvám z řad příznivců této dynamické hry. Soutěže jako Euroliga (mužů i žen) či ULEB Cup dnes výrazně přispívají ke zvýšení povědomí a oblíbenosti basketbalu. Zástupci v těchto soutěžích se může pyšnit také Česká republika.

V posledních letech dochází také k četným modifikacím basketbalu, která spojují prvky basketbalu buď s prvky z jiných sportů nebo s dalšími činnostmi. Jako příklad je možné uvést basketbal vozíčkářů (provozující nejen hráči s postižením dolních končetin), vodní basketbal (spojující pravidla basketbalu a vodního póla), plážový / beach basketbal (provozován na kruhovém hřišti s košem ve formě obruče bez desky), slamball (vysoce kontaktní hra využívající trampolíny k dosažení koše především smeči), streetball (hra na jeden koš, nejčastěji 3 na 3 na venkovních hřištích), nebo unicycle basketball (provozovaný na jednokolkách).

2.1.2 Sportovní výkon v basketbalu

Basketbalový výkon Velenský (1987) chápe jako individuální a skupinové jednání hráčů v utkání, které je vyjádřeno mírou splnění herních úkonů. Ve srovnání s individuálními sporty má tento výkon své zvláštnosti. Jsou dány zejména nestandardností jeho podmínek, tj. značnou variabilitou herních situací a nutností překonávat stálý odpor soupeře.

V basketbalu zásadně rozlišujeme výkon družstva a výkon jednotlivce v utkání jako dvě odlišné kvality.

2.1.2.1 Výkon družstva

Dobrý a Velenský (1987) chápou sportovní výkon basketbalového družstva jako výkon sociální skupiny zvláštního druhu, založený na individuálních výkonech hráčů, podléhajících vzájemnému regulačnímu působení, jež se projevuje tím, že hráči ovlivňují své jednání i chování skupiny jako celku.

Velenský (1987) dále doplňuje, že tento výkon podléhá sociálně psychologickým a speciálně herním zákonitostem. Konečným vyjádřením výkonu družstva je výsledek dosažený v utkání proti konkrétnímu soupeři.

2.1.2.2 Výkon hráče

Dobrý a Velenský (1987) chápou sportovní výkon basketbalisty jako vývojový stupeň způsobilosti participovat (podílet se) na hře družstva. Je podmíněn komplexní dispoziční strukturou, která se navenek projevuje jako souhrn osvojených herních činností integrovaných do hry celého družstva.

Podle Velenského (1987) pak tuto strukturu tvoří následující faktory:

- senzomotorické dovednosti
- koordinační (obratnostní) motorické schopnosti
- pohybové kondiční schopnosti
- intelektuální dovednosti
- sociálně interakční dovednosti

Dobrý (1986) uvádí, že herní výkon basketbalisty se navenek jeví jako souvislá série herních činností jednotlivce, jimiž hráči řeší různé herní úkoly. Herní výkon jednotlivce je realizací dovednostního a zdatnostního potenciálu.

Velenský a Karger (1999) říkají: Všechno to, co hráč dělá, činí, vykonává v utkání, a všechno to, co je spjato s plněním jeho herních úkolů v utkání, lze jednoduše vymezit jako individuální herní výkon nebo také jako herní výkon jednotlivce. Individuální herní výkon tedy nepředstavuje pouze výsledek realizace nějaké činnosti či činností, ale proces, který tuto realizaci provádí.

2.1.3 Hodnocení výkonu v basketbalu

Hodnocením výkonu družstva i hráče v utkání se zabývali Dobrý a Velenský (1987). Autoři uvádějí, že je možné na základě údajů získaných:

- pomocí přímého pozorování a posuzování výkonu
- ze zápisu o utkání
- z technického zápisu o utkání
- ze stenogramu utkání
- z videozáznamu

Přímé pozorování a posuzování výkonu družstva a jednotlivců

Používá se pro potřeby běžné diagnózy výkonu, zejména pro zjištění kvality provedení systému hry družstva, herních kombinací a herních činností jednotlivce. Hodí se také pro sestavování pořadí hráčů podle celkové výkonnosti.

Zápis o utkání

Jedná se o oficiální formulář schválený Českou basketbalovou federací, do kterého zapisovatel utkání povinně zaznamenává tyto položky:

- postupně běžný součet dosažených bodů
- všechny body dosažené z pole a všechny prováděné trestné hody jednotlivých hráčů
- chyby hráčů (trenérů) a chyby družstva
- oddechové časy

Správnost údajů tohoto dokumentu kontrolují po každém hracím období rozhodčí. Na konci utkání schválí zápis svými podpisy. Tento akt ukončí administrativně utkání a spojení s ním. Zápis o utkání se skládá z originálu a dvou kopií. Originál je pro ČBF, první kopie pro družstvo hostů, druhá kopie pro domácí.

Hecl (1995) k problematice zápisu o utkání uvádí: Zapisovatel zapisuje průběh utkání, body a osobní chyby hráčů. Průběh utkání se zapisuje tak, že nově dosažené body se přičítají k dřívějšímu součtu. Zapisovatel zapisuje u každého hráče jak koše ze hry v poli, tak koše z trestných hodů.

Technický zápis

Provádí se do speciálních protokolů. Pozorované a zaznamenávané jevy jsou empiricky definovány. Pomocí této techniky lze zaznamenat úspěšnost střelby z různých vzdáleností a míst, ztráty míče v poli, získané míče v poli, obranné a útočné doskoky, asistence, fauly (chyby) spáchané a získané, bloky, střídání v souvislosti s časem a skórem.

Stenogram

Tato technika zaznamenává tzv. kritické případy, které ovlivňují dosahování bodů, a tím i dosažení vítězství. Za tyto jevy se většinou považují všechny okamžiky ztráty a zisku kontroly nad míčem. Pomocí stenogramu se proto nejčastěji zaznamenává zakončení útoku. Po důkladném rozboru je možné získat více informací o výkonech jednotlivců i družstva. Je-li současně zachycován i čas, může se vývoj některých ukazatelů znázornit i graficky.

Videozáznam

Umožňuje získat velmi detailní informace o herním projevu hráče i celého družstva. Slouží jako zdroj rozboru fungování herních systémů a kombinací družstva i herních činností a situací jednotlivce. Je nutné k analýze přistupovat s přesným vymezením jevů, které chceme sledovat a hodnotit. Dnes je analýza soupeře pomocí videozáznamu hojně využívána trenéry vrcholové úrovně v rámci příprav na utkání.

Pomocí všech těchto záznamních technik získáme různý počet číselných charakteristik, postihujících vnější jevovou stránku výkonu hráče. Nevypovídají nic o podstatě a povaze kvalitativní skutečnosti v utkání, neobjasňují, proč je číselnými charakteristikami popsán výkon takový, jaký je v charakteristikách prezentován. Číselné charakteristiky nám pouze částečně pomáhají vyhledávat vnitřní, podstatné příčiny jevů, hledat rozhodující místa a kritické momenty. (volně dle Dobrý a Velenský, 1987)

2.1.3.1 Hodnocení výkonu družstva

Chceme-li hodnotit a analyzovat výkon družstva a řídit jeho rozvoj, musíme jej umět zachytit a zaznamenat v objektivních ukazatelích, a to vždy ve srovnání se soupeřem. Evidence těchto ukazatelů vyjádřených číselnými charakteristikami je základním informačním podkladem pro řízení. (volně dle Velenský, 1987)

Autoři uvádějí následující ukazatele:

- 1) Skóre na konci utkání, skóre v poločase.
- 2) Celkový počet kontrol nad míčem/počet úspěšně, alespoň jedním bodem zakončených útoků = celková úspěšnost družstva v procentech.
- 3) Skladba útoků, tj. poměr postupných útoků, rychlých protiútoků, a doskočených míčů v útoku.
- 4) Úspěšnost postupných útoků (viz 2).
- 5) Úspěšnost rychlých protiútoků.
- 6) Celková úspěšnost útočného doskakování, tj. počet vlastních neúspěšných hodů na koš ať po střelbě z pole nebo po posledním trestném hodu/počet úspěšně doskočených míčů v útoku, ať po nich následovala úspěšná či neúspěšná střelba, trestné hody nebo nové rozehrání míče přihrávkou od koše.
- 7) Celková úspěšnost obranného doskakování, tj. počet neúspěšných hodů soupeřů ať z pole či trestných hodů (počet stažených míčů v obraně).
- 8) Ztráty míčů, tj. počet jakýmkoli způsobem ztracených míčů a jejich procento z celkového počtu kontrol nad míčem.
- 9) Počet a úspěšnost trestných hodů.
- 10) Počet a úspěšnost čisté střelby z pole, tj. bez ztrát míčů a bez hodů na koš, při kterých hráč neproměnil, ale byl faulován a házel trestné hody.
- 11) Skladba postupných útoků, tj. finálních akcí zakončených střelbou či trestnými hody
 - a) rozehrávači a křídly, b) středními útočníky.

2.1.3.2 Hodnocení výkonu jednotlivce

Dle Velenského a Kargera (1999) se navenek hráči projevují pouze kvalitou a množstvím prováděných činností. Podle toho jsou také většinou posuzováni a hodnoceni, což někdy vede – zejména u diváků a vůbec u laické veřejnosti – ke zjednodušenému chápání výkonu.

Podle Velenského (1987) lze výkon hráče v utkání zaznamenávat a hodnotit podle určitých ukazatelů. Ty zachycují pomocí číselných charakteristik kritická místa jednání hráče, tj. taková, která se výrazně podílejí na výkonu celého družstva.

Jsou to například: – docílené body, - poměr úspěšné a neúspěšné střelby z pole a trestných hodů (i podle vzdálenosti od koše, postavení na hřišti, způsobu střelby a způsobu obrany proti ní), - doskočené míče v útoku i v obraně, - vypíchnuté míče soupeři, - osobní chyby, - asistence, tj. přihrávky lépe postaveným spoluhráčům, kteří díky nim mohou bez obrany docílit koše, - účast na kombinacích, - způsob a úspěšnost individuálního krytí atd. Některé údaje z těchto ukazatelů jsou povinně zachycovány v tzv. technických zápisech o utkání naší první ligy a všech mezinárodních soutěžích.

Individuální herní výkon také dle Velenského a Kargera (1999) podléhá různým vlivům a okolnostem (namátkou prostředí – tělocvična, míč, soupeř, rozhodčí, diváci, podnebí, dále subjektivní stavy jako únava, nemoc, zranění, nálada, problémy se studiem, rodinné starosti či význam utkání a soutěže apod.), které sice můžeme předpokládat, ale které na druhou stranu můžeme – jejich individuálního působení na jednotlivce – jen stěží předvídat. Tyto vlivy a okolnosti jsou v odborných materiálech označovány jako „deformační faktory“ a na hráče v podstatě působí jako stres.

Koeficient užitečnosti

V současné době k hodnocení herního výkonu jednotlivce v basketbalovém utkání slouží tzv. koeficient užitečnosti (rating) hráče. Jedná se o číselné vyjádření individuálního výkonu na základě určitých zaznamenaných prvků jednání hráče v utkání. Jeho hodnota může být jak kladná, tak i záporná.

Koeficient užitečnosti (rating) hráče v utkání se počítá podle vzorce:

$$[b] + [DC] + [BI] + [As] + [M+] + [F+] - [S-] - [M-] - [F-]$$

(<http://www.cbf.cz/souteze/vysvetlivky.html>)

Význam zkratk:

[b] – vstřelené body

[DC] – doskočené míče celkem (v obraně i v útoku)

[BI] – zblokované střely soupeře

[As] – asistence; Spoluhráč vstřelil koš přímo z přihrávky hráče.

[M+] – získané míče

[F+] – získané fauly

[S-] – počet neúspěšných střeleckých pokusů (dvoubodových, třibodových i trestných hodů)

[M-] – ztracené míče

[F-] – spáchané fauly (chyby)

2.1.4 Herní činnosti jednotlivce

Podle Velenského (1994) je basketbal sportovní odvětví, které je náročné nejenom po stránce fyzické a psychické, ale i mentální. Rozmanitost činností, kombinací a systémů klade vysoké nároky na teoretické vědomosti hráčů s důrazem na rychlost reakce a volbou optimálního a co nejjednoduššího řešení situace. Basketbal se dělí na herní činnosti jednotlivce (útočné a obranné), činnosti skupinové (herní kombinace) a činnosti týmového typu (herní systémy).

Velenský (1965) uvádí, že hra celého kolektivu skupin hráčů je ovšem podmíněna úrovní hry jednotlivce. Činnost jednotlivce je komplex pohybových úkonů použitých promyšleným způsobem, jimiž hráč řeší konkrétní herní situaci.

Herní situace pak charakterizuje jako souhrn všech činitelů představujících pro hráče herní úkon. Těmito činiteli jsou např. nejbližší soupeř i další soupeři, míč, nejbližší spoluhráč a další spoluhráči, postavení hráče vzhledem ke koši, k míči, k ostatním hráčům a k důležitým čarám na hřišti, předchozí činnost hráče i soupeře.

Dobrý a Velenský (1987) chápou herní činnosti jednotlivce jako dovednostní typ pohybové činnosti konané v otevřeném, tj. proměnlivém prostředí utkání. Vliv vnějšího herního prostředí se promítá do každé dovednosti a kvalitativně poznamenává pohybovou stránku neustálou přítomností procesů poznávacích, rozhodovacích, pozornostních a regulačních.

Dle Velenského a Kargera (1999) je herní výkon jednotlivce je rozvíjen a uskutečňován převážně prostřednictvím herních činností jednotlivce. Tyto činnosti lze představit jako konkrétně zaměřené pohyby či pohybové celky, kterými hráč plní svoje herní úkoly v utkání.

Dobrý a Velenský (1987) rozlišují určité specifické vlastnosti herních činností jednotlivce v basketbalu:

1) Každá herní činnost jednotlivce má herní účel, taktický záměr. Nejde o pouhý běh, nýbrž o uvolňování bez míče nebo krytí soupeře bez míče, nejde o pouhý hod míčem,

ale o přihrávku nebo střelbu, nejde jenom o driblink ve smyslu odražení míče od země, ale o uvolňování s míčem.

2) Herní činnosti jednotlivce mají komunikační charakter. Určitý záměr je sdělován pohybem a adresován spoluhráčům nebo soupeřům. „Sdělení“ je přijímáno a zpracováno spoluhráči, popř. soupeři. Tato percepce není jenom fyziologický akt vidění, je spojena s okamžitým výkladem (interpretací) a následnou reakcí, odpovědí. Jeden hráč tedy něco svým pohybem sděluje, další na to reagují.

3) Herní činnosti jednotlivce mají vztahový (sociální) charakter. Každá dovednost se realizuje za přítomnosti spoluhráčů i soupeřů a má současně kooperační i kompetiční charakter (tj. má charakter spolupráce i soupeření).

V další charakteristice herních činností jednotlivce Velenský a Karger (1999) věcně poukazují na to, že:

- představují důležité herně komunikační prvky mezi hráči jednoho družstva
- existuje jich v základním popisu celkem 11 (7 útočných a 4 obranné) a většina z nich má své četné modifikace
- žádná z nich se v herních podmínkách nevyskytuje samostatně, ale že obvykle dochází k jejich plynulému navazování a řetězení
- mají současně charakter soutěžení a spolupráce, což znamená, že hráč, který svou individuální činností překoná soupeře či získá nad ním výhodu, zároveň pomáhá družstvu k dosažení společného cíle
- žádná herní činnost není samoúčelná z hlediska uplatnění v herních podmínkách, ale vyjadřuje určitý záměr a cíl, který dílčím způsobem přispívá ke konečnému vyřešení situace (situací) v útoku nebo v obraně
- rozlišuje se technická stránka (způsob provedení) a taktická stránka, kterou tvoří psychické procesy (především vnímání, myšlení a rozhodování) směřující hráče k pocopení herní situace a k výběru činnosti pro její řešení
- z hlediska motorického učení obě stránky společně vytvářejí nedílnou jednotu herní dovednosti

Pro podrobnější charakteristiku tématu je třeba vymezit rozdíl mezi pojmy „herní činnost“ a „herní dovednost“.

Velenský a Karger (1999) uvádí, že zatímco herní činnost vyjadřuje popisnou charakteristiku nějakého pohybu či pohybového úkonu, přiřazovaného ke sportovní hře (střelba, driblink, přihrávka, krytí útočníka s míčem atd.), „herní dovedností“ je vždy

míněna individuální kvalita (úroveň) provedení takového úkonu, resp. takových úkonů. Herní dovedností se tak stává každá osvojovaná herní činnost a její výsledek ve smyslu možností aplikace v utkání.

Janík, Pětivlas, Funková (2005) chápou herní činnosti jednotlivce jako konkrétně zaměřené pohybové celky, pomocí kterých je rozvíjen individuální herní výkon každého hráče. Herní činnosti jednotlivce obsahují tři základní složky (cíl, motiv a způsob realizace) a řeší se jimi střetnutí mezi dvěma soupeři (1/1 – jeden na jednoho).

Herní činnosti jednotlivce výše uvedená trojice autorů dělí na útočné a obranné. K útočným činnostem patří: uvolňování hráče s míčem, uvolňování hráče bez míče, přihrávání, střelba, doskakování, clonění. K obranným činnostem řadíme: Krytí hráče bez míče, s míčem, krytí hráče po střelbě a stahování míčů, činnost jednoho obránce proti přesile útočníků.

2.1.4.1 Útočné

Uvolňování hráče s míčem v pohybu

Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejíž cílem je získat výhodné postavení pro další činnost s míčem (přihrávku, střelbu).

Andrle (1977) říká: Základem techniky je zahájení úniku s míčem z místa (otevřený a zavřený únik), nebo s míčem v pohybu. Následuje driblink pravou nebo levou rukou (jednouúderový, dvouúderový, víceúderový). K základům techniky náleží i chycení míče při zakončení driblinku zastavením (skokem, krokem) či některým druhem střelby (dvojtakt). Za důležité situační faktory považujeme postavení hráče vzhledem k prostorům hřiště, k soupeři a ve způsobu, jakým se hráč dostává do styku s obráncem.

Uvolňování hráče bez míče

Jedná se o herní činnost jednotlivce s cílem získat postavení výhodné pro chycení míče přihrávaného spoluhráčem. Součástí uvolnění je i cíl upoutat soupeřovu pozornost a uvolňovat prostor pro činnost spoluhráčů.

Velenský a Karger (in Janík, Pětivlas, Funková, 2005) píší: Základem techniky je získání výhodného postavení, jeho udržení a po chycení míče schopnost pokračovat v další činnosti s míčem. Za důležité situační faktory považujeme vztah mezi postavením hráče bez míče a hráče s míčem vzhledem ke koncové čáře útočné poloviny, činnost přihrávajícího hráče, postavení soupeře a spoluhráčů.

Přihrávání

Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je hodit, podat, kutálet nebo odbít míč tak, aby jej mohl spoluhráč chytit. K základům techniky patří držení míče, polohy a pohyby paží spojené s držením míče a s vlastní přihrávkou.

Dobry (1963): Ve srovnání s ostatními činnostmi má přihrávání své zvláštnosti. Z hlediska hráče, který přihrává, je to činnost krátkodobá. K přihrávce však počítáme i let míče a chycení míče spoluhráčem, neboť teprve v tomto okamžiku je možno přihrávku považovat za ukončenou.

Střelba

Dobry a Velenský (1987) střelbu označují jako herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je vhodit nebo odbít míč do koše.

Smith (in Loužil, 2007) uvádí: Při srovnání s ostatními herními činnostmi hráče je střelba v basketbale hodnocena jako nejdůležitější základní činnost

Podle Loužila (2007) střelba patří v pohybových strukturách herních činností jednotlivce k nejobtížnějším. Z hlediska koordinace poměrně obtížný pohyb vyžaduje velmi přesné provedení. Jakýkoli nedostatek v technice se okamžitě projeví v úspěšnosti. Střílejícímu hráči je bezprostředně poskytnuta zpětná vazba o úspěšnosti jeho činnosti, která úzce souvisí se zvládnutím techniky zvoleného střeleckého způsobu.

Dobry (1963) říká, že střelba je útočná činnost jednotlivce, při níž hráč řeší situaci různě provedeným hodem nebo odbitím míče na koš. Je výslednicí celé hry v útoku, kdy veškerá snaha všech pěti hráčů je zaměřena na přípravu výhodného postavení pro střelbu.

Doskakování (útočné)

Jedná se o herní činnost jednotlivce, jejímž principem je získání zpětné kontroly nad odraženým míčem, který po předchozí střele z rukou hráče samotného, nebo z rukou některého z jeho spoluhráčů, neskončil v koši soupeře. K základům techniky patří dobrá orientace, pohyb útočníka, odhad a správné postavení těla, ze kterého je možný maximální odraz směrem k míči.

Dle Dobry a Velenský (1987) je doskakování je herní činnost jednotlivce, jejímž cílem je získat postavení mezi soupeřem a košem a dostat míč pod kontrolu.

Dobry (1963) uvádí, že doskakování je útočná činnost jednotlivce, při níž se hráč snaží získat kontrolu nad míčem po neúspěšné střelbě, a to vlastní nebo některého ze svých spoluhráčů.

Clonění

Dobry a Velenský (1987) píší: Clonění je útočná činnost jednotlivce, jejímž cílem je zaujmout vhodné postavení a postoj a zdržet tak pravidly dovoleným způsobem soupeře v obranné činnosti a narušit, případně znemožnit splnění jeho obranného úkolu.

Základem techniky clony namísto bez míče je postoj v mírném širším podřepu rozkrocném, čelem k soupeři. Obě paže v předpažení skrčmo. Za základní situační faktory považujeme postavení clonícího hráče a soupeře vzhledem ke směru hry.

2.1.4.2 Obranné

Podle Plachého (1978) je každý obranný systém závislý na základních obranných činnostech jednotlivce.

Krytí hráče bez míče

Jedná se o obrannou činnost s cílem zabránit soupeři uvolnit se pro míč.

Velenský (1965) říká, že krytí hráče bez míče je činnost velmi důležitá, která si zaslouží zvláštní pozornost. Obránce při ní brání útočníkovi v uvolnění pro míč, popřípadě v chycení míče na místě, kde by byl pro bránící družstvo nebezpečný.

Krytí hráče s míčem

Dobry a Velenský (1987) uvádějí: Jedná se o obrannou činnost s cílem zabránit soupeři vystřelit na koš nebo zabránit přihrávce směrem ke koši. Snahou obránce je donutit útočníka vést míč pro obranu vhodným směrem.

Velenský (1965) chápe krytí hráče s míčem na místě jako jednu ze základních činností. Obránce při ní brání útočníkovi stojícímu s míčem v úniku s míčem z místa, ve střelbě nebo v přihrávce do nebezpečného území pod košem.

Dále Velenský (1965) dodává, že krytí hráče s míčem v pohybu je činnost, při níž obránce brání útočníkovi unikajícímu s míčem v úniku na nebezpečné místo, ve střelbě v pohybu nebo po zastavení a v přihrávce na nebezpečné místo. Při tom se snaží při první vhodné příležitosti útočníkovi míč vypíchnout nebo dosáhnout drženého míče nebo alespoň zastavit jeho pohyb a donutit ho k obrátce od koše.

Krytí hráče po střelbě a stahování míčů

Dobrá a Velenský (1987) chápou tuto činnost takto: Jedná se o obrannou činnost s cílem zabránit soupeři v doskočení míče spolu se získáním odraženého míče tak, aby byl bezpečně v rukou obránce. Jde o komplex činností komplex činností po střelbě soupeře představující základ pro přechod z obranné do útočné fáze. Činnosti dělíme na krytí střílejícího hráče, krytí hráčů při trestných hodech a krytí soupeře, jehož spoluhráč střílí na koš.

Velenský (1965) uvádí k problematice krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně následující:

Tato činnost jednotlivce se uplatňuje v situaci, kdy se míč odráží od desky po soupeřově nepřesné střelbě ze hry nebo po nepřesném trestném hodu. Obránce kryje soupeře tak, aby mu zabránil v doskakování míče, popř. chytá odražený míč tak, aby byl bezpečně v jeho rukou. Ve hře ovšem jeho činnost končí teprve tehdy, když je míč mimo nebezpečné území v těsné blízkosti koše a je v bezpečném držení spoluhráčů. Tato činnost je jakýmsi přechodem mezi obrannou a útočnou činností.

Obranná činnost jednotlivce při přesile útočníků

Cílem této činnosti je při návratu na zadní polovinu hřiště (těsně po něm) zabránit soupeřům ve střelbě na koš na co nejdelší dobu, případně se pokusit o získání míče. Převážně se jedná o situace jeden obránce proti dvěma – třem – útočníkům (1/2 a 1/3).

Blokování

Jedná se o obrannou činnost, jejímž cílem je v rámci pravidel zabránit soupeři ve vystřelení míče směrem ke koši.

Goldstein (1994) užívá na rozdíl od výše uvedených autorů pro problematiku herních činností jednotlivce pojem „skills“ (dovednosti). Základní individuální herní dovednosti rozděluje na útočné bez míče, útočné s míčem a obranné. Do dovedností útočných bez míče řadí přehled a komunikaci, pivotování, využití klamných pohybů (tzv. fintování), útočení bez míče a clonění. Za dovednosti útočné s míčem považuje držení míče, dovednosti zápěstím (střelba, přihrávky a dribling), pohyb s míčem a tzv. dovednosti vedoucí k získání míče (chytání míče, uvolňování se pro míč, pohyb k volnému míči a doskakování). Jako individuální obranné dovednosti označuje čtyři

základní kategorie – pozice těla, pozice u míče (pokrytí míče), pozice mimo míč (zamezení přihrávky nebo uvolnění) a zamezení doskokům.

2.1.5 Diagnostika výkonu

Psotta, Velenský a kolektiv (2009) vnímají diagnostiku, diagnostikování v didaktickém procesu ve sportovních hrách jako záměrné pozorování herně výkonových a učebně výkonových projevů žáků v utkáních nebo v tréninkovém procesu.

Uvedení autoři rozlišují pro basketbalovou praxi tři metody diagnostiky:

- přímé, písemně neevidované pozorování
- přímé a písemně evidované pozorování
- nepřímé pozorování

Diagnostickou činností učitele se zabývá Dobrý (1977). Pro svou práci jsem vycházel z jeho poznatků, avšak s aplikací na osobu trenéra basketbalu ve vztahu k hráčům družstva:

Diagnostikou rozumíme vyšetřování žáka, skupiny žáků nebo třídy v didaktickém procesu.

V didaktickém procesu, jehož obsahem jsou sportovní hry, nejčastěji hodnotíme žáka nebo družstvo.

Při vyšetřování žáků zaměřujeme pozornost:

1. k jejich osobnosti (diagnostika žáka)
2. k jejich sportovní činnosti (diagnostika činnosti)

Cílem diagnostiky žáka ve sportovních hrách je rozpoznání jeho aktuálního stavu nebo způsobilosti k specifickým herním činnostem. Výsledná, tzv. kategorizující diagnóza, umožňuje žáka zařadit do určité, většinou předem různě přesně charakterizované skupiny.

V tomto případě zjišťujeme:

- a) Hodnotu momentální činnosti, výkonu nebo také tzv. míru dovednosti
- b) Míru předpokladů k činnosti, tj. způsobilost
- c) Podstatné, relativně stále rysy žáka, tzv. vlastnosti

Cílem diagnostiky herní činnosti žáka je rozpoznání její struktury a její popis. Sledujeme vztahy mezi pozorovatelnými či měřitelnými články, stránkami činností nebo vztahy mezi dílčími dovednostmi.

Výsledkem je tzv. analytická nebo popisující diagnóza. Umožňuje rozpoznat, který článek činnosti např. u žáka znemožňuje optimální provedení herní činnosti, zpomaluje nácvik nebo naopak způsobuje skok v procesu učení.

Opakování vyšetření jakéhokoliv na jednom žaku, skupině nebo třídě dovoluje srovnání. Výsledky lze formulovat jako pravděpodobný směr vývoje nebo změn daného stavu.

Dle Velenského (2008) hlavním problémem trenérské diagnostiky není získání informací, ale spíše otázka jak s těmito informacemi zacházet. S tím bezprostředně souvisí otázka záměrnosti diagnostiky.

Autor říká, že určitou představu o výkonu v basketbalu si lze vytvořit již na základě číselně výkonových charakteristik, které se v současné době uskutečňují z popudu institucionální praxe. Veškerá tato a jím obdobná zpracování se vyznačují jedním obecně společným rysem. Bez ohledu na to, zda původnost dat vykazuje aktuální – terénní kontakt nebo pozdější kontakt (videozáznam, elektronická podoba projekce) s realitou utkání, jsou založená na metodě přímého pozorování. Naproti tomu rozdílnost znaků určuje záměrnost, tj. otázka, co vlastně tyto charakteristiky sledují a co je potom jejich výsledkem. Podle toho je také můžeme dělit do několika skupin.

a) *Obecněji pojaté charakteristiky* usilují o širší zachycení herně výkonových projevů na bázi jejich numerického vyjádření více ukazateli. Jde v podstatě o typy charakteristik, které dnes používají institucionální praxe elitních basketbalových soutěží. Zaměřují se buď na individuální herní výkon, na týmový herní výkon nebo na obojí.

b) *Specificky pojaté charakteristiky* směřují pouze k určitému, předem vytipovanému fenoménu herního výkonu. Jsou podrobnější, přesnější a umožňují vnímat zvolený problém nejenom v hodnotách číselných vyjádření, ale také v kvalitativních aspektech svého výskytu. Pomáhají odhalovat příčiny zejména těch jevů, u nichž se konstatuje prudký nebo naopak setrvalý, déle trvající pokles efektivnosti. Může to být např. úspěšnost střelby, počet ztracených míčů, úspěšnost doskakování v obraně, úspěšnost obranných činností.

Praktický význam diagnostiky

Podle Šafaříkové (in Dobrý, 1977) má analytická nebo kategorizující diagnóza význam:

- a) Hráč či družstvo se dozvídají, jak jsou hodnoceni a do jaké jsou zařazeni kategorie nebo co je od nich očekáváno.
- b) V tréninkovém procesu má hráč možnost se dozvědět o stupni zvládnutí jednotlivých herních činností, jak se mění jeho herní výkon.
- c) Trenérům umožňuje cílevědomě a záměrně řídit tréninkový proces. Bez diagnostiky je řízení rozvoje herního výkonu pouze improvizace.
- d) Pomocí diagnostiky je možné zjišťovat vývojové tendence u jednotlivých sportovních her, na základě dlouhodobého sledování ve světových soutěžích.

2.2 Psychologie sportu

Před samotným výkladem týkajícím se psychologie sportu jako specifického oboru psychologie zmíním definice jednotlivých složek tohoto sousloví.

Hartl (2004) definuje psychologii jako vědecké zkoumání chování a duševních procesů.

Sport pak Hartl, Hartlová (2000) chápou jako individuální nebo skupinovou aktivitu prováděnou jako cvičení nebo pro zábavu, často s prvky zkoušky fyzických schopností a ve formě soutěže.

Evropská charta sportu definuje sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.

<http://aplikace.msmt.cz/PDF/ECHS.PDF>

Psychologie sportu je tedy podle Hartl, Hartlová (2000) chápána jako obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra.

Podle Pardel – Kolšo (in Vaněk et al., 1984) je psychologie sportu v systému psychologických věd začleněna mezi obory užité (aplikované, praktické) psychologie. V systému věd o tělesné kultuře je psychologie sportu dle Macáka (in Vaněk et al., 1984) chápána jako jedna ze specializovaných disciplín pomáhajících řešit ze svých hledisek teoretické, metodologické a praktické otázky sportovní činnosti.

Slepička, Hoše, Hátlová (2006) chápou předmět psychologie sportu jako zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka.

Dle výše uvedeného je tedy zřejmé, že psychologie sportu má mezioborový charakter.

Vaněk et al. (1984) předkládá několik dalších charakteristik psychologie sportu:

- 1) Dalším rysem psychologie sportu je její přímá vazba na potřeby společenské praxe v oblasti sportu.
- 2) Dále je psychologie sportu charakterizována filozoficko-ideologickými základy svých výchozích psychologických teorií.

3) Psychologie sportu je charakterizována dále i postupnou a vzájemnou diferenciací a integrací svých vlastních poznatků.

Kunath (in Vaněk et al., 1984) říká, že psychologie sportu se zabývá osobností i skupinou při sportovní činnosti jako specifické interakci v daných přírodních i společenských podmínkách.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že nejfrekventovanější pojetí psychologie sportu je to nejširší, kdy je sport chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na základě prostředků psychologické vědy především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovní činnosti ovlivňován psychikou člověka.

Psycholog Gordin (in Dobrý, 2006) ze státní univerzity v Utahu dodává, že psychologie sportu by se měla nazývat psychologií výkonu, neboť je stejně aplikovatelná na jakýkoli pokus, vyžadující koncentraci a úsilí. Gordin říká, že učil předložený plán pěti kroků chirurgy a herce stejně jako gymnasty a šermíře:

- Duševní (mentální) připravenost: pocit přípravy, dovednost předvídat, co se stane, přihodí, k čemu dojde během závodu, soutěže.
- Přímo v ohnisku umístit veškerou duševní i tělesnou energii na blížící se závod.
- Kontrola rozptylování pozornosti: tlumit vnější rozptylování (publikum, hluk, vlny v hledišti) i vnitřní rozptylování (extrémní příznaky naděje nebo strachu, které jednoduše zvyšují tenzi).
- Pozitivní představivost: představovat si plynulý výkon, podporuje to efektivně mentální kontrolu těla.
- Konstruktivní hodnocení: dovednost učit se z minulého výkonu.

Autor poznamenává, že sportovci se těmito dovednostem učí sami, nepotřebují k tomu vedení dalšího poradce.

Z hlediska provázání těchto dvou oblastí je vhodné specifikovat jednotlivé typy sportů, které mají pro zkoumání psychologického charakteru různý význam. Výše uvedení autoři (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006) hovoří o následující psychologické typologii sportů:

1) První skupinou jsou sporty *senzomotorické* s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Můžeme zde uvažovat dvě podskupiny a sice sporty s nároky na jemnou koordinaci typu „oko – ruka“, kam patří především sporty střelecké, zaměřené na přesné míření a spouštění (centrace) vzhledem k cíli, a sporty esteticko-koordinační s nároky na ladné provedení pohybů, kde je zpravidla posuzován umělecký dojem sportovcova vystoupení (gymnastika, krasobruslení, krasoplavání, skoky do vody, ale i na lyžích, do dálky i akrobatické, taneční sporty, krasojízdy, freestyly apod.)

2) Druhou skupinou jsou sporty *funkčně mobilizační* s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Tato mobilizace může mít buď povahu krátkodobou, jednorázovou, kdy jde o koncentrovaný vzmach energie bodovým způsobem. Sem patří např. atletické skoky, hody, vrhy, nebo vzpěračské trhy a nadhozy a vůbec jednorázové silácké pokusy. Mobilizace může mít i povahu dlouhodobou a to je doména vytrvalostních sportů, kde psychologicky vstupuje do popředí otázka vůle podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce (dlouhé běhy, chůze, cyklistika silniční, dálkové plavání, veslování, kanoistika, vytrvalecké víceboje apod.)

3) Třetí skupinou je rozsáhlá plejáda sportů *anticipačních*, někdy nazývaných též heuristické. To jsou sporty, jejichž psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Psychologický rozdíl je, když jde o činnost jednotlivce v individuálních rozhodovacích procesech (jako např. v tenisu, boxu, zápasu, karate apod., kde je třeba předvídat činnost soupeře a tvořivě takticky na ni reagovat) nebo skupinových, kdy jde o součinnost týmu, zpravidla v reakci na činnost soupeře (kolektivní hry nárokují hráčskou inteligenci). Do této skupiny patří rozsáhlá a mimořádně oblíbená oblast sportovních her, psychologicky zajímavých především skupinovou dynamikou a herní tvořivostí. Kolektivní sportovní hry, jako psychologický typ sportovní činnosti, ve všech sportech dominují. Svým rozsahem a významem překrývají všechny ostatní sportovní činnosti. Jsou populární především jako objekt diváckého zájmu a oblast klubové identifikace. Samozřejmě se nároky sportů z psychologického hlediska mohou sdružovat, např. heuristika a vytrvalost v orientačním běhu, nebo estetická senzomotorika a koncentrace na odraz při skoku na lyžích.

4) Čtvrtou samostatnou skupinou jsou sporty, kde se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení. Také se mluví o *sportech technických* nebo *rizikových*. Patří sem všechny sporty „benzínové“, jachtařské, plachtařské, parašutistické, sjezdové (lyže, snowboardy, boby, kola, lodě aj.). Je to široká paleta sportů, dost se překrývající s oblastí sportů adrenalinových.

Psychologie sportu dle Vaňka et al. (1984) sleduje oboustranné vazby mezi vnitřní činností člověka (psychika) a předmětnou činností (sportem). Zároveň poukazuje na základní tématické okruhy psychologie sportu, kterými jsou:

1) Hledisko sportovní praxe:

- psychologická charakteristika sportovní činnosti jednotlivých disciplín
- psychologické základy sportovního tréninku
- psychologická příprava sportovce
- psychologické aspekty výběru sportovně talentované mládeže
- regenerace výkonových dispozic a další

2) Hledisko psychologické teorie:

- kognitivní funkce
- psychické stavy a jejich regulace
- motivace
- vůle a morálně společenské vazby sportovce
- osobnost sportovce a trenéra
- sportovní skupina a její dynamika
- motorické učení
- regulační funkce psychických procesů při sportovní činnosti

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) dále hovoří o psychologii sportu ve smyslu tom, že se snaží vysvětlovat vztahy mezi sportem a psychikou a patří tak spíše mezi vědy analytické, explorativní, interpretační. Její metody jsou především zjišťovací, ostatně podobně jako u všech psychologických disciplín.

Uvádějí následující metody zjišťování, které dělí podle oblasti, na kterou je zjišťování zaměřeno, a podle hlavního znaku, podle kterého jsou si všechny metody určité skupiny podobné:

a) Metody zjišťování životního průběhu jsou důležité pro rozhodování o osobnosti sportovce. Patří spíše do skupiny metod méně standardizovaných, explorativních, netestových, zpravidla s menší mírou objektivity.

b) Dotazníkové metody jsou velmi atraktivní, v krátkém čase se dá získat velké množství hodnotitelných údajů. Nesmí se ale zapomínat, že rozhodující je tu schopnost a ochota respondenta poskytnout o sobě relevantní údaje na základě vlastní introspekce (sebepozorování). Rušivým momentem je tu nesebekritičnost respondenta, případně jeho sklon odpovídat v duchu sociální žádoucnosti odpovědí (podle vlastní hypotézy, co je pro něj dobré odpovědět, za co lze případně očekávat „kladné body“ např. v souvislosti s nominací apod.).

c) Psychologické testy hodnotí výkon pokusné osoby a tím je dána jejich vyšší míra objektivity, ve vztahu k předchozím metodám. Nejznámější jsou testy inteligence, zaměřené na mentální výkon. V psychologii sportu jsou hojně užívané testy zaměřené na percepční, senzomotorické výkon (testy reaktivity, pozornosti, psychomotorického tempa, senzomotorické koordinace). Dají se z nich odvodit informace o aktuálním psychickém stavu sportovce (únava, stupeň regenerace či aklimatizace).

d) Skupinové zjišťovací techniky se liší principiálně od předchozích svým zaměřením na skupinovou dimenzi sportovní činnosti. Předmětem zájmu není individuum, ale sociální skupina sportovců. Výsledek měření je dán jako souhrn individuálních reakcí jednotlivých členů týmu. Technicky se mohou podobat posuzovacím škálám nebo dotazovacím metodám, ale cílem je postižení skupinových dimenzí vcelku.

Vaněk et al. (1984) také vymezuje některé obecné úkoly psychologie sportu:

- výuka a popularizace psychologických poznatků
- výzkum psychologických otázek sportovní činnosti i všech jejích aspektů
- ovlivňování sportovce
- organizační úkoly

2.2.1 Emoce

Hartl (2004) definuje emoce jako biologicky účelné adaptace, evolučně starší, a proto silnější a hůře ovlivnitelné než rozumové procesy. Zahrnují: fyziologické změny, prožitky libosti a nelibosti, motorické projevy, zaměřenost a vyšší či nižší pohotovost k jednání. Podle mohutnosti jsou rozlišovány afekty, nálady a vášně. Jako základní se označuje osm typů emocí, které provázejí základní životní situace: radost, důvěra, překvapení, očekávání, strach, vztek, smutek, znechucení.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) při pohledu do historie zmiňují, že z kvalitativního hlediska rozlišil už Kant emoce na stenické a astenické. Stenické emoce činnost povzbuzují, posilují, astenické ji naopak tlumí. Příkladem stenických emocí je vztek, astenických strach.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) mluví o vlastnostech emocí. Emoce mají tři stránky: (1) vnitřní zážitek, (2) z vnějšku pozorovatelné chování a (3) fyziologické změny.

Krech a Crutchfield (in Macháč, Macháčová, Hoskovec, 1985) rozdělují emoce do šesti tříd:

1. Primární emoce (radost, strach, zlost, smutek).
2. Emoce související se smyslovou stimulací (např. bolest, hnus, hrůza, rozkoš).
3. Emoce související se sebehodnocením (např. stud, hrdost, pocit viny).
4. Emoce týkající se jiných lidí (např. láska, nenávisť, soucit)
5. Emoce hodnotící (např. humor, krása, údiv).
6. Nálady (např. mrzutost, úzkost, povznesená nálada).

Dle Vaňka et al. (1984) zároveň emoce ovlivňují i ostatní psychické procesy, a to vnímání, představivost, myšlení, paměť, pozornost a volní procesy.

2.2.1.1 Emoce ve sportu

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Prakticky mu

mohou konkurovat jen hazard, sex a umění. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků.

Sportovní prožitky (zážitky) jsou pak dle autorů předmětem rozboru z hlediska filozofického (autentičnost) i pedagogického (prožitková pedagogika). Z psychologického hlediska je prožitek silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové (věkové) idealizaci, tj. mění své emoční znaménko spíše v kladném směru. Co bylo aktuálně nepříjemné, stává se časem neutrálním, věci neutrální nabývají časem kladné emoční znaménko a to co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s extatickým nadšením.

Vaněk et al. (1984) zmiňuje, že ve sportovní činnosti prožívá sportovec určitý vztah k předmětům, jevům, výkonům, událostem, lidem, k vlastním činům i ke své vlastní osobě. Něco působí radost, něco žal, hněv, strach atd. To všechno jsou různé druhy emocionálních zážitků spojených se sportem.

Dále zdůrazňuje, že potřeby sportovce a na jejich základě vznikající hodnoty jsou rozmanité, složité a velmi individuální. Proto ve sportu vznikají složité emocionální zážitky, často zahrnující protikladné emoce a city.

2.2.1.2 Aktivační teorie

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) říkají, že pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita, daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu. Náročný program sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně. Prostřednictvím zvýšené úrovně aktivace se při sportovní činnosti mobilizují všechny síly organismu, především jeho energetické zdroje.

Vytváří se tak připravenost k činnosti v závislosti na programu jednání, s nímž tvoří aktivační úroveň v přirozených podmínkách činnosti jednotu. Program nebo podnět, který je pro sportovce málo významný, vyvolá malý aktivační efekt, kdežto program psychologicky významný má silný mobilizační a energetický účinek. Vytvořená úroveň aktivace má potom zpětný vliv na realizaci sportovcova programu nebo na vhodnost jeho reakce na podnět.

Hartl, Hartlová (2000) definují úroveň aktivace jako míru připravenosti organismu k činnosti v daném okamžiku.

K úplnému pochopení emocí je podle Vaňka et al. (1984) třeba si uvědomit také jejich fyziologickou, neurologickou a biochemickou stránku. Koncepce, která v sobě zahrnuje všechny tyto aspekty, protože vlastně vznikla jejich souhrnem, se nazývá aktivační teorie.

Aktivace je podle Machače, Macháčové, Hoskovce (1985) komplexní fyziologický i psychologický jev; zvýšená aktivační úroveň je přípravou organismu k náročnému výkonu.

Vaněk et al. (1984) chápe aktivaci jako velmi dynamický jev, který vytváří souvislé kontinuum jednotlivých aktivačních úrovní od nejnižší po nejvyšší. Aktivační úroveň je chápána jako pohotovost organismu k reakci.

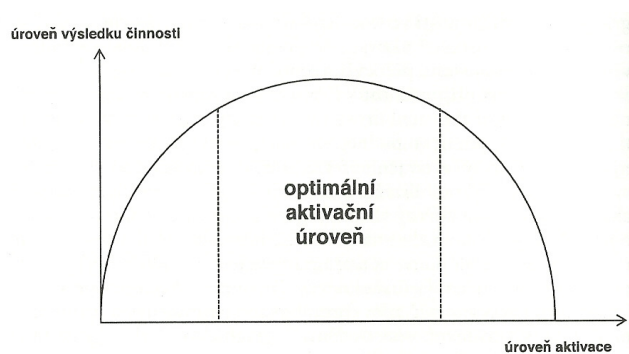
Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) uvádějí, že nízká aktivace znamená sníženou činnost organismu i sníženou schopnost reagovat. Přiměřeně zvýšená aktivace znamená stav mobilizace energetických zdrojů, znamená zvýšenou činnost nebo připravenost k intenzivní činnosti. Nadměrně zvýšená aktivace bývá jedním z nejčastějších faktorů psychogenního selhání v situacích spojených s vysokým rizikem a odpovědností.

Aktivační změny nejsou podle nich dějem, spjatým s jedním či několika izolovanými systémy. Představují celkovou reakci organismu, na jejímž formování se podílejí všechny významné nervové i hormonální mechanismy.

Vaněk et al. (1984) vidí hlavní regulační význam pro aktivační úroveň sportovce v tom, že pochopí individuální a společenský význam situace. Mechanismus aktivační úrovně napomáhá přizpůsobení organismu situaci, a to především situacím, které si vyžadují pro svůj zátěžový charakter velkou mobilizaci rezerv organismu. V takových situacích se aktivační úroveň zpravidla zvyšuje a nachází se v horní části aktivačního kontinua, která je představována emocemi až afekty.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) zmiňují, že aktivační úroveň příliš nízká nebo příliš vysoká je z hlediska sportovního výkonu nevýhodná. Zhruba platí, že optimální výkon souvisí se střední úrovní aktivace. Podrobněji to vysvětluje hypotézu tzv. hypotéza převrácené U-křivky o vztahu mezi aktivační úrovní a úrovní výsledku činnosti. Tato hypotéza vychází z představy, že se výkon se stoupající aktivační úrovní zvyšuje pouze do určitého okamžiku a potom další stoupání aktivační úrovně znamená snižování výkonu.

Paulík (2010) říká, že tato křivka naznačuje, že aktivace nedosahující optimální úrovně, nebo ji výrazně překračující, dosahovaný výkon více či méně narušuje



Obrázek 1. Znázornění hypotézy převrácené U-křivky (Hošek, 2005, 34)

Hardy a Fazey (in Paulík, 2010) předkládají v souvislosti s problematikou aktivační úrovně svoji teorii katastrofického modelu. Katastrofický model předpokládá, že fyziologická aktivace působí na zvládání situace (a podání určitého výkonu) v souladu s Yerkesovým-Dodsonovým zákonem (vztah aktivace, případně motivace a výkonu může být vyjádřen obrácenou „U“-křivkou) jen při nízké úrovni kognitivního rozrušení (jedinec nepocituje bezprostředně před požadovaným výkonem zvláštní obavy). Pokud na základě svého hodnocení situace je před výkonem silně rozrušen, nastává katastrofický stav, kdy aktivace organismu překročí optimální úroveň a výkon prudce klesá. Vliv fyziologické excitace na výkon tedy záleží především na kognitivním posouzení situace.

V této souvislosti svou studii Herman a kol. (in Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985) dospěli k závěru, že aversivní podněty vyvolávají větší, silnější vliv na aktivační systém, než podněty kladné.

2.2.2 Motivace

2.2.2.1 Pojem

Podle Robertse (1992) je motivace jednou z hlavních otázek lidských záležitostí. Ať už jde o politiky diskutující o blahu společnosti, vedoucí pracovníky zabývající se efektivitou pracovní síly, rodiče diskutující o snažení svých dětí, učitelé láteřící nad

studijními zvyky žáků, trenéry stěžující si na angažovanost hráčů, nebo o cvičitelé běžující nad adherenci účastníků cvičení, všichni se potýkají s různými stupni motivace.

Graumann (in Nakonečný, 1998) obecně vymezuje motivaci prostě jako „to v nás a kolem nás, co nás vede, žene, nutí, abychom se chovali tak, a ne jinak“.

Švancara et al. (1980) uvádí, že v nejobecnějším vymezení můžeme motivaci charakterizovat jako tendenci jedince být aktivním, a to výběrovým a organisovaným způsobem.

Nakonečný (1998) říká, že termín motivace je odvozen z latinského slova „moveo“- hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele.

Nuttin (in Nakonečný, 1996) chápe motivaci jako hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměřování a energetizace chování. Zároveň říká, že motivace dává chování jednotu a význam a strukturuje spolu s kognitivními procesy pohyby tak, že vykazují smysluplné aktivity.

Heckhausen (in Nakonečný, 1996) mluví o skutečnosti, že motivování jednání určitým motivem je označováno jako motivace. Motivace je myšlena jako proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu.

Sám Nakonečný pak ve své publikaci (1996) zmiňuje, že motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua.

Definice podle Hartla (2004) vyjadřuje pojem motivace jako proces řídící síly odpovědné za zahájení, usměrňování, udržování a energizace zacíleného chování.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) poněkud podrobněji uvádějí, že motivací se rozumí fakt, že aktivita organismu – její směr a dynamika – je zčásti určována jeho trvalými strukturálními a funkčními vlastnostmi, jeho aktuálním psychofyzilogickým stavem, řadou mechanismů pro zpracování informací i řadou mechanismů energetizačních. Tyto vnitřní regulační faktory kontrolují činnost organismu spolu s podnětovou reakcí, tj. s vnějšími regulačními faktory.

Mikuláščík (2007) konkretizuje, že motivace je pohnutka, popud, který nás aktivizuje a naši aktivitu také usměrňuje, zaměřuje. Formou motivačních dispozic mohou být pudy, potřeby, zájmy, hodnoty, postoje, ideje, ideály.

Dle Bedrnová, Nový a kol. (2007) pojem motivace vyjadřuje skutečnost, že v lidské psychice působí specifické, ne vždy zcela vědomé či uvědomované vnitřní hybné síly – pohnutky, motivy.

Říčan (2007) pak poměrně zjednodušeně definuje pojem motivace jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení.

2.2.2.2 Charakteristika

Říčan (2007) dále uvádí, že když uvažujeme o motivaci, stavíme do značné míry – ať vědomě, nebo nevědomě – na dvou základních představách, ve kterých se zajímavým způsobem spojuje introspekce s fyzikálními metaforami. Tyto dvě základní představy můžeme chápat jako modely.

a) Model nedostatku (vakua): Model nedostatku vychází jednak z pocitu prázdnoty, která „touží“ po naplnění (zejména při hladu), jednak z pozorování druhých lidí a zvířat, kteří bývají pod zřejmým vlivem potřeby potravy, dokud nedosáhnou objektu.

b) Model vybití (přetlaku): Zcela opačná představa o motivaci vyplývá ze zobecnění jiných případů. Jsou to ty případy, kdy k uspokojení a uklidnění dochází nikoli po nějakém zaplnění, nýbrž naopak tehdy, když organismus ze sebe něco vydá, něčeho se zbaví.

Podle Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) se psychologický rozbor motivace zpravidla soustřeďuje hlavně na tyto otázky: (1) Co je impulsem k aktivitě, (2) jak se stanoví a udržuje směr aktivity, (3) jaký mechanismus kontroluje sílu aktivity a (4) jak končí aktivita.

K hlubšímu rozboru problematiky motivace je bezesporu nutné zmínit příčiny určitého chování člověka vzhledem k tomuto psychologickému fenoménu, za které jsou označovány motivy.

Dle Hartla (2004) je motiv vědomá či nevědomá pohnutka, příčina činnosti zaměřené na určitý cíl.

Říčan (2007) definuje motiv jako cokoli, co vede k aktivitě, počínaje potřebou potravy, jež „pohání“ už bičíkovce, a konče touhou obětavého idealisty zachránit celé lidstvo před hrozící ekologickou katastrofou.

Autoři Bedrnová, Nový a kol. (2007) spatřují motiv jako určitou vnitřní psychickou sílu, popud, pohnutku. Obecným cílem motivů je dosažení určitého psychického stavu jedince, který má podobu vnitřního uspokojení či pocitu naplnění.

Madsen (in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006) dělí lidské motivy především s přihlédnutím k sociální determinovanosti člověka na:

- motivy společenského kontaktu,
- motivy dosahování něčeho,
- motivy prestiže,
- motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění,
- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

Podle Bedrnová, Nový a kol. (2007) se k základním zdrojům motivů řadí potřeby, návyky, zájmy, hodnoty a hodnotové orientace a ideály.

Švancara et al. (1980) zmiňuje, že klíčové postavení při zkoumání motivace mají potřeby.

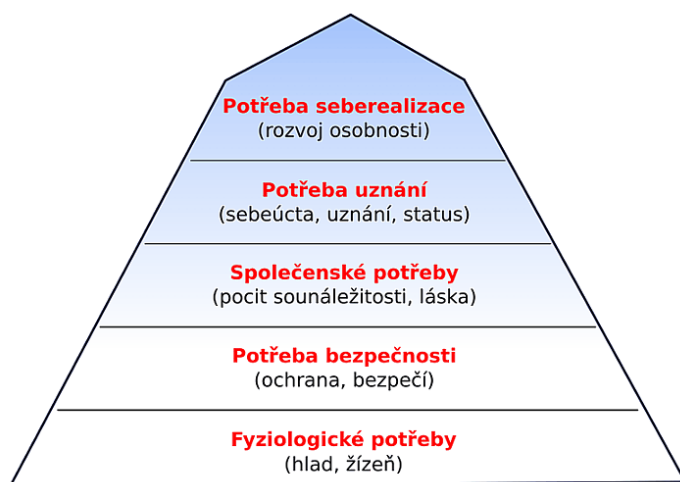
Hartl (2004) vysvětluje potřebu jako nutnost organismu něco získat nebo se něčeho zbavit. Dodává, že jde o stav člověka, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti.

Bedrnová, Nový a kol., 2007 chápou potřebu z psychologického hlediska jako osobností prožívaný, ne vždy uvědomovaný nedostatek něčeho, co je pro tuto osobu subjektivně důležité.

Dle Mikuláščíka (2007) potřeby mají své primární východisko v pudech. Rozlišují se potřeby biologické a sociální, primární a sekundární.

Zde pro kompletnost doplním výklad výše zmíněného pojmu. Říčan (2007) ve své publikaci uvádí, že pudem rozumíme motiv, který je komplexem instinktů a zahrnuje navíc příslušné emoce, je tedy zároveň biologický i psychologický a zčásti vědomý. Projevuje se mj. touhou dosáhnout určitého cíle.

Problematikou lidských potřeb se zabýval již v roce 1943 americký psycholog Abraham Maslow, který vytvořil tzv. hierarchii (pyramidu) lidských potřeb – viz Obr.2.



Obrázek 2. Maslowova pyramida potřeb (<http://halek.info/prezentace/marketing-cviceni/mcyp.php?l=05&s=2&p=04>)

Rubinštejn (in Švancara et al., 1980) charakterizuje potřeby ze dvou aspektů: jednak jako prožívání žádoucnosti něčeho, co je mimo člověka, jednak jako výchozí pohnutky činnosti.

Leont'jev (in Švancara et al., 1980) uznává jako motivy pouze potřeby, které nabývají předmětného obsahu.

Nakonečný (1996) pak stanovuje, že funkcí motivace je uspokojování potřeb individua, vyjadřujících nějaké nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí. V tomto smyslu zajišťuje motivace účelné chování, udržující vitální a sociální funkce individua, tj. poněkud zjednodušeně řečeno jeho fyzické a psychické zdraví.

Dle Hartla (2004) jsou doplňkovým pojmem k potřebám hodnoty, jejichž výběrem mohou být potřeby uspokojovány.

Mikuláščík (2007) poukazuje na to, že hodnota je pojem, který má odlišný smysl v ekonomice, ve filozofii a psychologii. V psychologii se o hodnotě hovoří v souvislosti s potřebami. Každý cíl, kterého chci dosáhnout a uspokojit tak svou potřebu, má nějakou hodnotu.

Hartl, Hartlová (2000) chápou hodnotu jako vlastnost, kterou člověk přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb.

Říčan (2007) vysvětluje pojem hodnota v souvislosti s pojmem postoj. Uvádí, že nejobecnější postoje, které určují celý životní styl a orientaci člověka na světě, nazýváme hodnoty nebo hodnotové orientace, lidově žebříček hodnot.

Hartl (2004) definuje postoj jako hodnotící vztah vyjádřený sklonem ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama.

Mikuláščík (2007) uvádí, že postoj je relativně stálý názor na věc, skutečnost nebo subjekt. Má tři části: konativní složku, emotivní složku a kognitivní složku.

Podle Nakonečného (1996) lze utvořit obecný závěr, že motivace směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti. Ty jsou dány interindividuálně odlišným potenciálem potřeb (sexu, agrese, výkonu) a jejich specifickým zpředmětněním (např. odlišností v objektech sexuální apetence, odlišnými podmínkami, v nichž různí lidé uspokojují svou potřebu dojmů nebo kontaktů s jinými osobami apod.).

2.2.2.3 Emoce a motivace

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) uvádějí, že z cíle, který provokuje kladné či záporné emoce se stává motivační faktor. Emoce a motivace představují funkce se shodným posláním. V obou případech se vyjadřuje to, že člověk není pasivní jako např. stroj ve fyzikálním nebo reflexním smyslu, že není pouhým nástrojem vnějších vlivů.

Nakonečný (1996) potvrzuje, že úzké funkční sepětí obou těchto komponent psychiky je zřejmé; vznik potřeb, průběh instrumentálního chování, zejména narazí-li na překážky (frustrace) a dosáhne-li cíle, je spojen s emočními zážitky, nejsilnějšími ve finální fázi dovršující reakce (uspokojení).

Dle Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) má motivované jednání vždy emoční zabarvení, poněvadž zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost, je provázena určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem.

Tento fakt zdůrazňuje opět i Nakonečný (1996), když říká, že vše, co vyvolává vzrušení, má motivační význam, neboť to vyžaduje adaptivní reakci, která je určována obsahem tohoto vzrušení (signály nebezpečí, selhání, ale i úspěchu apod.).

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) podotýkají také, že motivace – stejně jako emoce – se týká regulace směru (obsahu) a zároveň i síly (dynamiky) chování.

Motivací v systému regulace psychické činnosti se zabýval Tomaszewski (in Nakonečný, 1996), který podává informace o tom, že regulace udržuje fyziologickou a psychickou rovnováhu jedince, a proto jejím východiskem jsou potřeby, které odrážejí porušení této rovnováhy. V tomto smyslu se také celý duševní život člověka koncentruje kolem udržování psycho-fyziologické rovnováhy, resp. kolem jeho potřeb. Regulaci podléhá jak rovnováha vnější, to znamená soustava vzájemných vztahů člověka s obklopujícím ho světem, tak i rovnováha vnitřní, soustava vzájemných závislostí procesů, které se odehrávají v něm samém. V tomto druhém případě hovoříme o seberegulaci.

2.2.2.4 Motivace a výkon

Dle Bedrnová, Nový a kol. (2007) je nízká motivace dána chybějícím či nízkým motivem, kdy člověk nechce či chce pouze málo, nedaří se mu výsledek jeho činnosti, tak jak by si představoval. I přílišná motivace nemusí mít takový efekt, jaký bychom očekávali. Chceme-li něco přespříliš, mohou se na dosažení cíle podepsat okolnosti jako je stres, nedostatek času, atraktivní odměna apod., tudíž normální fungování lidské psychiky je narušeno vnitřním, psychickým napětím a může snížit celkový výkon.

Mayerová (1997) popisuje, že za výkon se zpravidla pokládá výsledek určité cílevědomé činnosti. Uskutečňuje se v určitém čase a za určitých podmínek. Člověk může uskutečnit výkon za předpokladu odpovídající odborné přípravy (znalosti, dovednosti, schopnosti, zkušenosti) a také ochoty.

Jak potvrzují Bedrnová, Nový a kol. (2007), motivace je velice spjata s výkonem jedince. Samotná motivace a schopnosti tvoří dvě základní skupiny subjektivních, osobnostních determinant výkonnosti člověka.

Závislost motivace a výkonu lze dle citovaných autorů popsat následujícím vzorcem:

$$V = f(M * S)$$

V = úroveň výkonu (v dimenzích kvantity i kvality),

M = úroveň motivace (míra „chtění“ člověka podat výkon),

S = úroveň schopností (vědomostí, znalostí, dovedností).

Tato rovnice však zcela neodpovídá skutečnosti, neboť v neplatí, že čím silnější motiv se u jedince vyskytuje, tím bude vyšší výkon. I v tomto případě totiž hraje roli tzv. Yerkesův-Dodsonův zákon („obrácená U-křivka“).

Toto pravidlo dle Bedrnová, Nový a kol. (2007) vyjadřuje vztah mezi úrovní motivace, náročností úkolu a výkonu. Průběh této křivky vyjadřuje takovou skutečnost, že úroveň výkonu za předpokladu nízké úrovně motivace bude nízká. S rostoucí intenzitou motivace se bude za stejných okolností, tj. při stejné úrovni schopnosti a podmínek výkonu, zvyšovat, ale pouze do určitého stupně. Přesáhne-li motivovanost jedince tuto úroveň, úroveň výkonu se tudíž sníží.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) z určitého pohledu potvrzují výše uvedený vzorec, když říkají, že obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Chybí-li jedna podmiňující složka, k výkonu nedojde. V konkurenčním prostředí (např. sport, kapitalismus) se často motivace považuje za složku samozřejmou, vždy přítomnou, která dokonce žene k vylepšování schopností.

Problematikou vztahu motivace a výkonu, tedy tzv. výkonovou motivací, se zabývala řada autorů. Pro svou práci jsem vycházel především z poznatků Nakonečného (1996) a trojice autorů Slepička, Hošek, Hátlová (2006).

Nakonečný (1996) tuto oblast popisuje tak, že výkonová motivace (motiv výkonu) je chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle; konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu, závislý na zkušenostech jdoucích až k výchově v rodině, na kauzálních atribucích a dalších činitelích.

Autor dále zmiňuje skutečnost, že všichni lidé touží po úspěchu, ale liší se silou motivu výkonu, která je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu, takže čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. To pak vede k vytváření dvou typů lidí s ohledem na jejich výkony: typ orientovaný na dosahování úspěchu a typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu. Tyto typy se objevují už u školáků a projevují se v pracovních a jiných činnostech rozdílným vztahem k úkolům, aspiracím a dalšími znaky.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) říkají, že každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Z toho plyne, že aktivita zaměřená k velkému výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi. První tendence (dosáhnout úspěchu) je chápána jako funkce motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu. Obdobně tendence vyhnout se selhání je funkcí motivu vyhnout se neúspěchu, negativní hodnotě neúspěchu a pravděpodobnosti neúspěchu.

Podle teorie výkonové motivace autorů tendence k aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání.

V této souvislosti Nakonečný (1996) uvádí, že podstata motivu výkonu je emocionální (zážitek úspěchu), ale jeho síla je zeslabována jinou emocí, strachem z neúspěchu, která tím, že zeslabuje potřebu či motiv výkonu, v podstatě dezaktivuje, ale odpovídá i za nižší výkon.

Trojice autorů Slepička, Hošek, Hátlová (2006) dále doplňuje, že u lidí, u nichž motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se selhání, mluvíme o velké potřebě úspěchu (potřeba velkého výkonu, need for achievement).

McClelland (in Mayerová, 1997), který se zabýval potřebou dosahování maximálního výkonu a dokonalého provedení úkolu, zjistil, že lidé, kteří pocítují tuto potřebu a silný motiv (achievement motiv), mají následující charakteristiky:

- silné přání mít osobní zodpovědnost,
- požadavek získávat rychlou a přesnou zpětnou vazbu týkající se výsledku jejich činnosti,
- odvozování vnitřního uspokojení od práce, která musí být perfektní; peníze a jiné materiální požadavky jsou jakýmsi dluhem zpětné vazby týkající se jejich výkonnosti,
- tendence směřovat k dosahování nepřiliš vysokých cílů.

Podle naznačené teorie autorů Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) je potřeba výkonu hlouběji založena v osobnosti člověka a je relativně nespecifická. U lidí s vysokou výkonovou motivací převažuje tendence dosáhnout úspěchu nad tendencí vyhnout se selhání.

Vlastní zdroje výkonové motivace jsou podle citovaných autorů ve faktorech ontogenického vývoje, dále souvisejí se sociální rolí a situačními vlivy. V průběhu ontogenického vývoje se výkonová motivace považuje za produkt sociálního učení, kdy subjekt usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí.

Dle Winterbottoma (in Nakonečný, 1996) je důležitým aspektem motivu výkonu minulé zkušenost jeho subjektu, zejména jakým způsobem byl v rodině vychováván. Ukázalo se, že osoby s vysokou hodnotou motivu výkonu jsou lidé, kteří byli v dětství velmi brzy vedeni k samostatnosti. Velmi obecně řečeno, síla motivu výkonu závisí na odměňování úspěšnosti, a to již od raného věku, kdy k samostatnosti vedené dítě zakouší úspěchy velmi intenzivně právě proto, že je pociťuje jako vlastními schopnostmi dosažené.

V souvislosti s tématem vztahu motivace a výkonu považují pro svou práci za důležité se zmínit také o experimentech Atkinsona (in Nakonečný, 1996), který se zaměřil na problematiku výkonu a očekávání úspěchu.

V experimentech se studenty zjistil Atkinson (in Nakonečný, 1996), že jejich výkon byl závislý na očekávání výhry, přičemž výkon byl nejvyšší, když vyhlídka na výhru byla vyjádřena poměrem 50:50. Výkon se snižuje, klesá-li vyhlídka na výhru, nebo stoupá-li nad uvedený poměr, neboť to poukazuje na lehké dosažení cíle.

Úroveň výkonu je největší, když pravděpodobnost úspěchu je poloviční, ale úroveň výkonu je také tím větší, čím větší je hodnota cíle (v Atkinsonových experimentech to byla peněžní odměna), souvisí však i se stupněm obtížnosti jeho dosažení; snadno dosažitelné cíle mají malou hodnotu, protože přinášejí jen slabý pocit úspěchu.

Závěrem Atkinson (in Nakonečný, 1996) na základě svých výzkumů vlastně potvrzuje výše uvedené, když říká, že ve výkonové situaci jsou vyvolávány vždy dvěma motivy: motiv úspěchu a motiv vyhnutí se neúspěchu.

Podle německého psychologa Heckhausena (in Nakonečný, 1996) jsou to dvě emoce: naděje na úspěch a strach z neúspěchu. O tom, zda se jedinec pustí do úkolu,

rozhoduje několik činitelů, z nichž nejdůležitější je síla motivu výkonu (daná poměrem obou emocí) a obtížnost úkolu, tj. pravděpodobnost dosažení cíle (splnění úkolu).

2.2.2.5 Motivace ve sportu

Roberts (1992) poznamenává, že v odborné literatuře většinou pojem motivace odkazuje na takové osobnostní faktory, sociální proměnné a/nebo poznávání, které vstupují do hry, když člověk převezme úkol, u něhož je hodnocen, vstupuje do soutěže s ostatními, nebo se snaží docílit určité úrovně dokonalosti.

Motivace vnitřní a vnější

Podle Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) se izolované motivy se prakticky nevyskytují. Shluky motivů bývají označovány jako motivace.

Dle Vaňka et al. (1984) je motivace sportovní činnosti pojem značně rozsáhlý, který zahrnuje všechno, co determinuje sportovce k určitým cílům, orientacím, k určitým konečným aktivitám tím, že provokuje k jednání v souladu s jeho aspirací. Sportovec nejedná spontánně, bez motivů. Každá jeho činnost je motivována ať už příčinami vnějšími (tak, jak se odrážejí ve vědomí), tj. pobídkami (incentivy), nebo vnitřními, tj. impulsy.

Jones a Moorhouse (2010) k této problematice zmiňují, že vnější motivací se rozumí vykonávání určité činnosti za účelem dosáhnout jistého cíle z popudu vycházejícího z vnějšího prostředí, například pro peníze. Naproti tomu vnitřní motivace spočívá v tom, že určitou činnost vykonáváte z vlastního popudu a pro vlastní uspokojení – jinými slovy proto, že vás baví. Srovnání mezi sportovci s vnitřní motivací a těmi, jejichž chování je motivováno nebo „ovládáno“ vnějšími činiteli, odhaluje klíčové rozdíly, jež mají velmi závažné důsledky jak pro pocit duševní pohody, tak pro samotný výkon.

Citovaní autoři dodávají, že jedince motivované vnitřně ve srovnání s lidmi motivovanými vnějšími faktory charakterizuje větší zájem, nadšení a sebejistota, které následně zvyšují jejich vytrvalost, tvořivost, elán, pocit duševní pohody a – což je zásadní – výkonnost.

Martens (2006) říká: „Trofeje, medaile, peníze, pochvaly a cestování na turnaje, to vše jsou příklady vnějších odměn, které sportovci dostávají od jiných lidí. Naopak

vnitřní odměnou je to, co sportovce vnitřně uspokojuje – zábava, pocit užitečnosti a úspěšnosti.“

Vnější odměny, jako je například projev uznání od ostatních a trofeje, mohou být podle tohoto autora silnými motivačními faktory, ale časem ztratí na významu a naopak vnitřní odměny se stávají hodnotnějšími.

Dodává, že pokud se sportovcům nepodaří dosáhnout vnitřních motivačních faktorů – tj. být úspěšnými, sebevědomými a zažít zábavu, motivaci ztrácejí a pravděpodobně se sportem skončí.

Motivační struktura

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že sportovní činnost je z hlediska snažení, chtění a jednání sportovce činnost mnohostranná. Také podmínky vzniku jednání ve sportovní činnosti mají více stránek. Z těchto důvodů je značně obtížné podrobně a přesně vymezit pojem motiv sportovní činnosti. Proto mluví raději o motivaci sportovní činnosti, tj. o příčinách a podmínkách jednání ve sportu, ať jsou jakéhokoli druhu.

Na základě podněcujících tendencí podle citované trojice autorů cyklicky vznikají aktuální potřeby. Pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Je to cyklická potřeba funkční, jejímž cílem není určitý předmět nebo činnost.

Mimo tuto stěžejní potřebu výše uvedení autoři zmiňují, že je celá řada dalších aktuálních potřeb, které mají určitý vztah ke sportovní činnosti a vznikají na základě podněcujících tendencí motivačního trsu (potřeba opakování činnosti, potřeba změny apod.). Velký význam mají pro sportovní činnost potřeby, které souvisejí s utvářením vztahů mezi lidmi (např. potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti, potřeba hodnocení a uznání vlastní činnosti apod.).

Vaněk et al. (1984) stanovuje obecný závěr, že konečná motivace je hierarchickou posloupností, z níž jsme obvykle schopni postihnout pouze poslední, nejvíce patrnou příčinu sportovcova jednání.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) podávají ve své publikaci základní předpoklad, a sice, že každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných. Tak je tvořena

složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji. Hlavním vlivem, určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce.

Vývojová stádia motivační struktury sportovce dle citovaných autorů:

a) generalizace motivační struktury sportovce – Projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty.

b) diferenciacie motivační struktury sportovce – V jejím průběhu mladý sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů.

c) stabilizace motivační struktury sportovce – Zde mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec zpravidla nesleduje už jen původní účel, tj. libost z pohybu ve sportovním kontextu, ale výkonnost je stavěna do služeb i jiných cílů (sekundární motivace).

d) involuce motivační struktury sportovce – Přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu, ale u vědomí dosaženého zenitu sportovní výkonnosti, dochází k přeskupování motivační struktury. Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním.

Hošek (2005) definuje skutečnost, že komplex všech motivací sportovce, ze všech oblastí, hlavních i vedlejších, které se proplétají, splývají, ale jsou i protichůdné, nazýváme motivační strukturou. Ta prochází zákonitými změnami v průběhu sportovní kariéry, zpravidla v souvislosti se změnami sportovní výkonnosti.

Motivace a výkon

Gagné (in Dobrý, 1977) se zabýval typy lidské motivace. Motivace k dosažení výkonu znamená snahu být s to něco udělat. Člověk vyjadřuje cíle v pojmech činnosti, např. zvítězit nad soupeřem, a proto klíčem k výkonové motivaci je u člověka pojem konkrétní herní činnosti.

V této souvislosti je třeba zmínit o teorii potřeby úspěchu, kterou se zabýval Roberts (1992). Tento přístup věří, že hnacími motory pro činnost jsou motivy. Tyto motivy – motiv dosáhnout úspěchu a motiv vyhnout se neúspěchu – položily základy pro tuto teorii.

Jeho zkoumání potvrdila předpoklad, že osoby řídící se motivem dosáhnout úspěchu si volí náročné úkoly a vykazovali zvýšený výkon, ale ne vždy potvrdila předpoklad, že by se osoby řídící se motivem vyhnout se neúspěchu vyhýbali střednímu riziku a vykazovali nižší výkon.

Weiner (in Roberts, 1992) zároveň v této věci vyslovil argument, že u osob majících vysokou nebo nízkou potřebu úspěchu, je pravděpodobné, že budou odlišně přemýšlet o úspěchu a neúspěchu.

Feltz, Short, Sullivan (2008) se zabývali zajímavou oblastí motivace (sebevědomí, sebeúčinnost – „self-efficacy“) v souvislosti se sportovním výkonem. Uvádějí, že úspěšný výkon ve sportu je z části založen na psychologických faktorech. Sportovci musejí mít samozřejmě relevantní fyzické dovednosti a schopnosti, aby mohli výkon podat, ale někteří sportovci jsou méně sebevědomí než ti, kteří dokážou zvládnout výkon, vyrovnat se s tlakem, který výkon přináší, nebo vydržet nároky, které jsou nezbytné pro zdokonalení jejich dovedností. Sportovci zároveň připouštějí, že je nejen důležité důvěřovat svým spoluhráčům, kteří hrají na rozhodujících pozicích, jako je např. brankář v ledním hokeji nebo nadhazovač v softbalu, ale mít také více generalizovanou víru v to, že jejich tým má schopnost uspět. Také trenéři mohou ovlivňovat sebevědomí týmu i jednotlivců skrze svá očekávání, chování a interakci s ostatními sportovci. Jejich vlastní sebevědomí ve své trenérské schopnosti mohou mít také silný vliv na sportovce.

Sebevědomím (self-efficacy) se zabýval Bandura (in Feltz, Short, Sullivan 2008). Jeho teorie sebevědomí (a její rozšíření na kolektivní důvěru) byla navržena jako kognitivní vysvětlení rozdílů ve schopnostech lidí, týmů a vedoucích klubů zvládat náročné úkoly, včetně úkolů na sportovním poli.

Oblasti sportu se z hlediska vztahu motivace-výkon nevyhýbá ani další teorie, a to teorie obrácené „U“-křivky. Ve své publikaci se jí zabýval Martens (2006), který říká: „Tak jako existuje optimální hladina stimulace (vzrušení) pro schopnost bavit se, existuje i optimální hladina před sportovním výkonem. Když jsou sportovci nabuzení

málo nebo zase naopak příliš, vlastní výkon není ideální a nesplňuje jejich očekávání. Avšak pokud je nabuzení optimální, podají nejlepší možný výkon.“

Dále autor zmiňuje, že optimální úroveň nabuzení je u různých sportů různá. Pro sporty vyžadující vysokou úroveň sportovních dovedností, jako je golf, střelba nebo bowling, je optimální nižší hladina vzrušení, a pro sporty jako je basketbal, baseball a volejbal je vhodná mírně zvýšená hladina vzrušení.

Celou kapitolu uzavírá Martens (2006) tvrzením, že přílišná motivace a stimulace sportovců vede k jejich vyšší úzkostlivosti, sportovci se obávají, zda budou schopni uspět – zvláště se to týká jedinců orientovaných na neúspěch.

2.2.3 Úzkost a strach

2.2.3.1 Charakteristika

„Úzkost je jednou z nejčastějších potíží, s nimiž se setkáváme v životě,“ (Honzák in Mayerová, 1997)

„Úzkost je jedním z nejrozšířenějších symptomů, s nimiž se setkáváme v psychiatrii. „(Pichot in Mayerová, 1997)

Úzkost (anxieta) – strach bez předmětu – je podle Hartla (2004) nepříjemný emoční stav provázený psychickými i tělesnými znaky odpovídajícími strachu, ovšem aniž je známa příčina.

Mayerová (1997) uvádí, že úzkost je psychosomatický stav, její příznaky probíhají jak v úrovni psychologické, tak i v úrovni tělesné. Úzkost je nelibým prožitkem, který zahrnuje prvky strachu, očekávání budoucnosti spíše katastrofického charakteru, útlumu chování a zvýšené pozornosti k signálům ohrožení a současného zvýšení dráždivosti.

Strach chápe Hartl (2004) jako nelibou emoci s neurovegetativním doprovodem; zpravidla zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku a pohotovosti k obraně či útěku.

Machač, Machačová, Hoskovec (1985) popisují, že strach je reakcí na specifický podnět, který člověk vnímá jako bezprostřední ohrožení, jež nemůže zvládnout, proti němuž je bezmocný (lupič, válka, blesk apod.).

Dle Hoška (1999) obecně můžeme říci, že strach je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot.

Autor dále o této dvojici pojmů uvádí, že jsou to emoce astenické, tj. tlumící, zeslabující a blokující aktivitu, s výjimkou panické záchrany.

Strach i úzkost nás dle Machač, Machačová, Hoskovec (1985) zneklidňují, vyvolávají v nás tendenci k reakcím averzivního typu (útěk, úhyb, odvrát), které jsou funkčně neslučitelné s činnostmi jiného, nikoli averzivního typu.

Na druhou stranu doplňují, že pro zdravého člověka je mírnější úzkost a strach faktorem, který zvyšuje jeho aktivitu, jeho pracovní motivovanost, stimuluje jeho poznávací a sebevýchovné zájmy.

2.2.3.2 Úzkost vs. strach:

Hošek (1999) říká, že od strachu se úzkost liší právě svou bezpředmětností, vágností, nekonkrétností, difúzností a nespecifičností. Strach je reálnější, pojmenovatelnější, na jeho příčinu lze „ukázat prstem“.

Strach se podle něj od úzkosti liší konkrétní příčinou. Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bránící člověka před poškozením.

Machač, Machačová, Hoskovec (1985) mají následující názor: Mezi strachem a úzkostí nejsou ostré hranice. Jsou mezi nimi plynulé přechody.

Podle Horneyové (in Paulík, 2010) se strach rozvíjí pod vlivem uvědomovaného aktuálního ohrožení, které je v podstatě možno adaptivně zvládnout. Úzkost je pak důsledkem nedostatku uznání a lásky v dětství. Odmítavé nebo přísné chování rodičů, pocit izolace, bezmoci a závislosti vyvolává základní úzkost.

Mayerová (1997) uvádí, že strach má stejné projevy jako úzkost, odlišuje se však tím, že u něj existuje konkrétní příčina, je tedy racionální a srozumitelný.

Dle Machač, Machačová, Hoskovec (1985) je strachová reakce svou intenzitou úměrná velikosti nebezpečí, které tuto reakci vyvolalo. Úzkost však může být v krajním případě „bezobsažná“ či „bezpředmětná“ tj. „nevázaná“ na určitý objekt.

S tím v podstatě souhlasí i Nakonečný (1997), který říká, že na rozdíl od strachu, který má vždy konkrétní předmět (např. strach ze zkoušky, z nadříceného apod.), úzkost je obava z něčeho neurčitého, je to pocit hrozby, avšak nespecifikovaný.

Vedle toho zmiňují Hartl a Hartlová (2000) skutečnost, že k rozlišení mezi strachem a úzkostí se někdy používá časová dimenze, přičemž strach je považován za záležitost epizodickou, zatímco úzkost za chronickou.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) k otázce rozdílnosti úzkosti a strachu doplňují, že v situaci konkrétního ohrožení člověk pocituje tendenci k útěku nebo k úhybu. Využije-li tuto možnost, strach pomine. Úzkosti se nemůžeme tak snadno zbavit únikem z dané situace ani jejím zvládnutím. Vztahy mezi úzkostí a vnější situací jsou neurčité, zahrnují větší počet obecně charakterizovatelných podnětů a situací.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) pak konkretizují tuto problematiku na osobnost sportovce tak, že podle těchto autorů jsou úzkost a strach pojmy natolik příbuzné, že řada autorů nepovažuje za účelné je oddělovat. Rozdíl je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném, neurčitém ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Úzkost ve sportu je větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, vágní, nespecifická. Je proto méně pochopitelná a považuje se za patologický jev.

Gregor (1994) pak dodává, že úzkost a strach jsou emoce, které jsou ve sportu značně frekventované. Obě, podobně jako každá základní emoční reakce, mají svoji poznávací, zážitkovou neurovegetativní a motorickou stránku.

2.2.3.3 Úzkost

Do psychologie zavedl pojem úzkosti Freud (in Nakonečný, 1996), který rozeznával tři druhy úzkosti: 1. reálnou, která je reakcí na skutečné hrozící nebezpečí; 2. neurotickou, která vychází z pocitů jedince, že neovládne své pudové sklony; 3. pocit viny, který je formou úzkosti proto, že je spojen s očekáváním trestu.

Mayerová (1997) vysvětluje, že úzkost nelze oddělit od pojmu stres, který představuje mobilizaci dostupných sil a rezerv potřebných k okamžitému zvládnutí nebezpečné nebo ohrožující situace k přežití krajně nepříznivých podmínek. Při úzkosti

máme lepší vnímavost k většímu počtu podnětů, koncentrujeme lépe pozornost, přesně si dovedeme vybavit některé osobnosti a detaily určité subjektivně nepříjemné události. Úzkost také oživuje staré paměťové stopy. V naléhavé situaci si vybavíme více nepříjemných vzpomínek než při stavu pohody. Úzkost povzbuzuje naše tvůrčí schopnosti, někdy nám umožní řešit situace neobvyklým způsobem. Příliš silná úzkost však člověka ochromuje, zbavuje touhy po činnosti i po rozhodování a řešení situací, zejména ve spojení se stresem. Lidé s chorobnou úzkostí a se zesíleným vnímáním ke všem podnětům prožívají pak různé situace jako dramatický stav.

English a Englishová (in Nakonečný, 1996) uvádějí tyto významy pojmu úzkost:

1. úzkost je nepříjemný emoční stav, v němž, jak s zdá, se odráží selhání v dosažení cíle, přítomného a kontinuálního silného přání nebo popudu;
2. pojem vyjadřuje splnutí strachu s anticipací neštěstí;
3. úzkost je významný a kontinuální strach;
4. úzkost je kontinuální strach slabé intenzity;
5. úzkost je cítění hrozby spojené se strachem, aniž by osoba byla s to říci, co ji ohrožuje;
6. v behavioristické teorii vyjadřuje úzkost sekundární popud, kterému se individuum učí jako averzní odpovědi.

Paulík (2010) říká, že kromě pohledu na úzkost jako osobnostní rys (anxiozita) se uplatňuje i sledování úzkosti jako aktuálního psychosomatického stavu.

Hošek (1999) rovněž chápe úzkost (anxiozitu) ve dvou významech, jako stavovou a rysovou. Úzkost jako stav je aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (nejasná předtucha nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit). Úzkost, či spíše úzkostnost jako rys je znakem osobnosti a projevuje se snadným a častým vznikem úzkostných stavů.

Podobně i Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) vysvětlují, že úzkost může být situační (tj. „objektivní“, vázaná na specifické podněty) nebo chronická (tj. „neurotická“, habituální představující osobnostní charakteristiku, označovanou jako „úzkostnost“).

Vznik chronické (neurotické) úzkosti u člověka bývá dle těchto autorů spojován obvykle s pocitem bezmocnosti aj. emočně negativními zážitky z dětství, z rodiny a ze školy (neúspěchy, donucovací charakter školní kontroly apod.). Jiným důležitým zdrojem vzniku úzkostnosti jsou zážitky osobních krizových situací, spojených se selháním v sociálních vztazích v práci, v lásce, ve vztazích na blízké přátele, v situacích ohrožení sociálně ekonomického postavení.

Pawlik (in Nakonečný, 1996) uvádí, že úzkostnost souvisí především s těmito vlastnostmi osobnosti: zvýšenou citlivostí vůči zlobným, matoucím a zatěžujícím podnětům, s nejistotou ve vlastních míněních, se zvýšenou citovou účastí a se zvýšenou vegetativní reakcí na podněty vyvolávající strach.

Mayerová (1997) stanovuje, že úzkost však není jen projevem patologickým, ale vyskytuje se i u zdravých jedinců, je součástí našeho života. Patří tedy k normálním reakcím. Pokud dosáhne vyšší úrovně, stává se nepříjemnou, zhoršuje naše rozhodování, náš výkon, oslabuje naše sebevědomí, vyčerpává a oslabuje nás. Úzkost se projevuje v myšlenkové oblasti, nikoliv v oblasti reálného a konkrétního světa, a je spojena s pocitem nejistoty a obav.

Dle Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) má úzkost za určitých okolností adaptační význam. Za jiných vede k destrukci chování. V prvním případě je úzkost signálem, který varuje před nebezpečím. Ale úzkost může být nebezpečnější než nebezpečí, před kterým varuje.

Hartl, Hartlová (2000) doplňují, že úzkost může mít pozitivní význam v tom, že motivuje člověka něco měnit nebo se jinak chovat.

Podobně také Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) označují úzkost jako nerovnovážný stav, který v nás probouzí úsilí udělat něco pro zpevnění či obnovení rovnováhy, sebejistoty, pro posílení kladné emoční sféry.

2.2.3.4 Úzkost a sport

Vaněk et al. (1984) říká, že vznik emočních stavů je ve sportovních soutěžích jevem dosti častým a přirozeným, protože podmínky soutěží pro většinu sportovců přímo navozují anticipační tenzi, z níž vznikají obavy a úzkost.

Co se týče problematiky úzkosti v rámci sportu, uvádí Gregor (1994), že ve sportu se rozlišuje úzkost jako dočasný, přechodný emoční stav sportovce v soutěžní situaci a úzkostnost jako relativně trvalá osobnostní vlastnost sportovce, tedy jeho tendence, předpoklad nebo rys projevovat úzkost v soutěžních situacích.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) říkají, že o původu úzkosti sportovců není příliš jasno. Podle jejich hypotézy vzniká úzkost sumací zbytků obav z nedosažení sportovních cílů, které jsou vždy aktuální součástí předstartovních stavů. Sportovní

výkon není jistý a tato nejistota vede v předstartovním stavu ke strachu z nedosažení aspirační úrovně. Část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita.

Podle Martense (2006) je základní příčinou úzkosti ve sportu sportovcova nejistota týkající se toho, zda splní všechny požadavky, které na něho kladou trenéři, rodiče, kamarádi, a také požadavky, které klade sám na sebe. Čím více nejistoty sportovec cítí a čím důležitější je výsledek, tím větší je jeho úzkost.

V oblasti psychologie sportovního výkonu je mimo jiné důležité také zmínit, jaký význam má úzkost na celkovou výkonnost sportovce.

Hartl (2004) vysvětluje výkonnost jako schopnost jedince vykonávat určitou pohybovou, intelektuální či kombinovanou činnost, jako je učení, sport, práce.

Z hlediska sportovní výkonnosti Gregor (1994) zmiňuje, že není možné úzkost jednoznačně považovat ani za stimulující ani za tlumící činitel. Zpočátku, když úzkost stoupá, dochází zároveň také ke zvyšování aktivity a celkové aktivity sportovce. Tento jev je z hlediska sportovní výkonnosti pochopitelně pozitivní a žádoucí. Jakmile však úzkost přesáhne hranici individuální únosnosti sportovce, přeroste jeho stoupající aktivita do neurotické reakce, která má negativní dopad na sportovní výkonnost.

Dále poodhaluje tu skutečnost, že výzkumy naznačují, že sportovci vykazují vyšší hladinu úzkosti než nesportující populace.

Dle Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) lze obecně vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivace člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně.

Doplňují fakta o sledování, jež ukázalo, že míra anxiozity sportovce je proměnlivá. Zpravidla stoupá od vlivem předstartovního stavu. Je vyšší rovněž při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů ve frustrační situaci.

Gregor (1994) na základě svého výzkumu dospěl k závěru, že z hlediska osobnostní (úzkost) a situační (motivace, probíhající soutěž) podmíněnosti změn výkonnosti sportovce je optimální kombinací nízká úzkost s vysokou motivací výkonu.

Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) také definují, že mezi průvodní jevy a následky úzkosti patří psychomotorický neklid a jaktace (třes a zadrhávání v řeči), pocity bezmocnosti, stereotypie v jednání, zúžení vědomí, poruchy hodnocení, deformace vztahů k okolí, k vlastní osobě, rozkol v motivech, vtíravost představ, somatické potíže

aj. Závažné jsou fyziologické důsledky úzkosti. Z hlediska sportovní výkonnosti zaslouží pozornost především celková svalová ochablost a redukce výkonnosti následkem zvýšení tvorby kyseliny mléčné a interference při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu.

Martens (2006) doplňuje, že úzkostlivost zvyšuje svalové napětí, což znamená, že pohyby sportovce nejsou tak uvolněné a přirozené. Sportovci přemýšlejí o tom, jak pohyby provádějí, místo toho, aby se prostě jen koncentrovali na hru. Jejich pozornost není ideální, nesměřuje ke hře samotné, je znát, že své pohyby nemají plně pod kontrolou.

V této souvislosti je třeba zmínit opět dvojici Hardy a Fazey (in Paulík, 2010) a jejich katastrofický model. Podle autorů je možno na základě katastrofického modelu předvídat vliv stavu fyziologické excitace na výkon při nárůstu kognitivní anxiety.

Také multidimenzionální teorie anxiety – dle Martense (in Paulík, 2010) – počítá s tím, že úzkost je tvořena kognitivní a somatickou složkou, které působí na výkon rozdílně. Tělesné pocity spojené s úzkostí ovlivňují výkon podle obrácené „U“-křivky, kdežto kognitivní excitace má k výkonu vztah lineárně negativní (s nárůstem úzkosti plynoucí z hodnocení situace klesá výkon). Výzkumy v psychologii sportu naznačují, že kognitivní komponenty předstartovní úzkosti jsou stabilní, zatímco fyziologické komponenty rostou v okamžiku zahájení (startu) příslušné akce.

2.2.3.5 Strach

Co se týče problematiky strachu, chápe ho Hartl (2004) jako normální reakci na nebezpečí nebo ohrožení.

Strach je na jedinci poměrně dobře pozorovatelný. Provází ho určité specifické reakce, které lze zaznamenat i pouhých okem.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) uvádějí, že typickým projevem vzestupu aktivační hladiny při strachu je zvýšené napětí kosterního svalstva a pohybový neklid. Pohyby ztrácejí vláčnost, jsou křečovitě a silově předimenzované.

Zvýšený tonus svalstva je podle autorů příčinou strnulosti pohybů a diskoordinace složitějších pohybových dovedností.

Doplňují, že strach můžeme pozorovat i proto, že se projevuje snížením sekrece slin (sucho v ústech), pocením dlaní, nechutenstvím a nespavostí.

Hošek (1999) neopomíná zmínit skutečnost, že následky strachu jsou dobře experimentálně prozkoumány. Obvykle se podle něj dělí na biologické a psychologické.

Biologické projevy strachu:

- zvýšený systolický TK
- zvýšená TF
- snížený kožní odpor
- snížené prokrvení periferie (zblednutí)
- snížená sekrece slin a žaludečních šťáv
- snížená motilita žaludku
- zvýšená střevní peristaltika, zvýšená defekace, zvýšená mikce
- zvýšené svalové napětí, tremor a drkotání zubů
- apnoe při úleku
- pupilární reflex (rozšíření očních panenek)
- pilomotorická reakce („husí kůže“, ježení chlupů a vlasů)
- změny složení krve (katecholaminy, kortizon jako po stresu)
- nausea (nutkání ke zvracení, studený pot, slabost, mdloby).

Psychologické projevy strachu:

- selektivita vnímání (koncentrace pozornosti pouze na strachový podnět)
- útlum paměti, útlum učení
- selektivita představivosti (zveličování nebezpečí)
- perservace představ (svíravost obav)
- útlum myšlení
- narušení volní aktivity
- dezintegrace osobnosti po delším působení strachu

Z hlediska významu strachu Hartl, Hartlová (2000) popisují, že mírný strach a mírná frustrace pomáhají při učení, řešení problémů, zatímco nad hranicí optima, při přílišné touze a nadměrné snaze narůstá emoční napětí, úzkost, až dochází k dezorganizaci chování, vzniku funkční bariéry a selhání.

Navíc Hartl (2004) dodává, že u člověka je strach vázán i na představivost, čímž se situace ohrožení zmnožují.

2.2.3.6 Strach a sport

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) chápou strach ve sportovní činnosti jako velmi významný cit. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivity, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování. Prvním stupněm při přechodu překvapení ve strach je úlek, který je druhem náhlého strachu před neočekávaným nebezpečím. Úlek je vyvolán značně generalizovanými podněty, které působí hlavně svou neočekávaností a relativní intenzitou vzhledem k prostředí. Vlastní ohrožení hodnot subjektu nemusí být objektivně příliš závažné. Nemusí znamenat pro sportovce přímé nebezpečí (např. výstřel ze startovní pistole za zády soustředěného skokana do výšky).

Vaněk et al. (1984) uvádí, že strach ovlivňuje sportovní činnost záporně. Nemá-li tento strach velkou intenzitu, má-li spíše charakter obavy, působí na následující sportovní činnost převážně v kladném smyslu tím, že zvyšuje přiměřeně svalový tonus, tepovou a dechovou frekvenci a obecně podporuje zodpovědnost za výkon („stachové relé“).

Celkově lze podle autora shrnout, že silné strachy (afekty) mají ochromující účinky na diferenční schopnost sportovce a postihují katastrofálně výběrové a tvořivé řešení situace, tj. v podstatě aktivní adaptaci. Slabé a středně silné strachové stavy mohou všechny schopnosti člověka naopak mobilizovat ke zvýšené, někdy však rovněž málo diferencované aktivitě. Vleklé strachové stavy obvykle pozvolna zhoršují kvalitu a produktivitu psychických i tělesných funkcí.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) doplňují, že strach má vlastnost autokatalytickou, tj. sebezesilování strachu, které vede k zesílení jeho účinků stupňováním představ negativních důsledků obávané události. Zesílené účinky strachu narušují především senzomotorické funkce sportovce. Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel apod., je pasivní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek apod. Tím se vlastně dostává do vleku okolností.

Výše uvedenou skutečnost potvrzuje i Hošek (1999), který se zaměřuje na specifický druh strachu - strach z očekávání, tj. anticipační tenze, tj. tréma, tj. předstartovní stav je zvláštní psychologický problém. Má logiku jako přípravná fáze výkonu, zvyšující aktivační úroveň a tím mobilizující energetické i mentální zdroje subjektu. Problém je v tom, že většinou aktivace stoupá nadměrně a alespoň v první fázi výkonu zpravidla působí na výkon negativně (křečovitost, přílišné napětí, překotnost, diskoordinace, neplynulost pohybů apod.). Druhým problematickým účinkem předvýkonového strachu je subjektivní nelibost prožívaných stavů. Postižený má tendenci k tvorbě „negativních hypotéz“, tj. zaobírá se představami, jak při svém vystoupení selže, „vybouchne“, utrpí ostudu apod.

V tomto ohledu potvrzuje výše uvedené, a sice že je strach emoce autokatalytická (sama sebe prohlubující).

Z hlediska současných trendů v oblasti sportu zmiňují Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006), že protipólem strachu je odvaha, projevující se jako riskování. S konjunkturou adrenalinových sportů mizí v některých sportech strach jako ochranný faktor a do popředí se dostávají riskéři, někdy až na hraně psychopatie. Strach vyplývá z anticipace možných důsledků (prognóza) a je tedy i věcí kognitivních schopností (inteligence). Riskování je spojeno s nepředvídatostí a často je podmíněno nižší mentální úrovní sportovce, případně i jeho citovou chladností (alexitýmie). Sportovec se snaží být „cool“ za všech okolností a nevzrušeně dělat vzrušující věci.

2.2.4 Stres

Problematikou stresu se již v první polovině minulého století zabýval kanadský endokrinolog rakousko-uherského původu Hans Selye.

Selye (in Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985) uvádí ve svém základním předpokladu, že stres je nespecifická reakce organismu na každý požadavek.

Nakonečný (1996) obdobně říká, že pojem stresu zavedl Selye pro charakteristické fyziologické reakce, jimiž se organismus brání zátěžím různého druhu.

Podle Steinberga a Ritzmanna (in Paulík, 2010) je stres materiální, informační či energetické přetížení nebo nedostatečné využití (podtížení) na vstupu či výstupu živého organismu. Přetížení vstupu při nevytížení výstupu vede ke zvýšení množství hmoty,

energie či informací v systému. Nedostatečné zatížení vstupu (při přetížení výstupu) má za následek snížení množství těchto entit v systému.

Hartl (2004) obecně definuje stres jako nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci.

V současnosti Paulík (2010) rozděluje biologické a psychologické pojetí stresu. Uvádí, že stres je možno chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek.

Tato míra je podle Hladkého a kol. (in Paulík, 2010) určena podílem expozičních a dispozičních faktorů. Expozicí se míní všechny požadavky, jimž je subjekt vystaven a kterým musí dostát, dispozice pak představují osobnostní předpoklady pro zvládání kladených nároků.

Stresové situace jsou pak podle Paulíka (2010) ty, v nichž dochází k výraznějšímu rozporu mezi expozičními a dispozičními faktory.

Z hlediska biologického uvádí Nakonečný (1996), že Selyem uvedené fyziologické reakce vytvářejí adaptační syndrom, který má tři fáze.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) obdobně potvrzují, že stav stresu se projevuje v symptomech tzv. obecného adaptačního syndromu. Obecný adaptační (stresový) syndrom je generalizovaná reakce, zahrnující různé systémy organismu. Probíhá ve třech fázích:

1. poplachová (alarmová) fáze – Představuje ji náhlé narušení vnitřního prostředí organismu, které je doprovázeno silnou excitací, především sympatické soustavy a zvýšením sekrece hormonů dřeně nadledvinek.
2. fáze resistance – Při ní se postupně snižuje reakce organismu na nepříznivý vnější vliv.
3. fáze vyčerpání (exhausce) – Dochází k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu.

Obecný adaptační syndrom je dle Paulíka (2010) známý a využívaný také pod původní Selyeho zkratkou „GAS“ (General Adaptation Syndrome).

Vlastní stresová odezva má především neurohumorální aspekty. Týkají se změn emoční rovnováhy a přiměřeného výdaje energie. První odezvou na subjektivně významný působící stresor je zvýšení aktivační úrovně organismu. Projevuje se to jako zvýšení pohotovosti organismu k činnosti (součást alarmové reakce), zpozornění, nastražení, vyladění ke snadnému vzniku afektů. Humorální odezva probíhá o něco pomaleji. Jejím konečným smyslem je aktivizovat kardiopulmonální systém a zajistit dodávku energie pro intenzivní svalovou práci. (volně dle Hošek, 1999)

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) dodávají, že stres oslabuje přirozené obranné mechanismy organismu, proto je považován za potenciálně významný faktor vzniku a průběhu všech tělesných chorob.

Rozpoznání stavu stresu dle Hoška (1999):

- a) Organické příznaky – bušení srdce (palpitace) tj. srdce bije příliš silně a příliš rychle vzhledem k aktuální námaze, nepravidelně. – bolest hlavy a pocity sevření na prsou.
- b) Emocionální příznaky – prudké změny nálad
- c) Příznaky v chování – nerozhodnost, hořkování, naříkání

Psychologickou koncepci stresu definoval Lazarus (in Mayerová, 1997) jako kognitivní proces hodnocení hrozby a obranného mechanismu.

Autoři Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) chápou psychický stres jako stav negativní emočně vegetativní tenze, vyvolaný reálnou nebo anticipovanou podnětovou situací.

Dle definice stresu Nakonečným (1996) tento výraz vyjadřuje případ mimořádně silné a životně významné frustrace, ale upřesnění jeho významu není zcela jednotné.

Křivohlavý (2001) uvádí, že termínu stres se začalo používat ve dvou různých významech: jednak pro situaci člověka, který se nachází v tlaku nepříznivých podmínek, jednak pro různé faktory, které člověka vystavují tlaku. V tomto druhém pojetí se pro jednotlivé nepříznivé vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka, používá termínu „stresory“.

Mayerová (1997) doplňuje, že stres je chápán jako důsledek nebo odpověď na činnost či situaci, která klade speciální požadavky na osobnost (fyzického nebo psychického charakteru). Stres zahrnuje interakci osoby a prostředí. Fyzické a psychické požadavky prostředí, které vyvolávají stres (jsou příčinou stresu), nazýváme stresory. Přestože stresory mají různé formy, mají též něco společného;

vytvářejí stres nebo potenciální stres, jestliže je jednotlivec vnímá jako požadavky, které mohou překročit jeho možnosti reagovat na ně přiměřeně.

Paulík (2010) uvádí, že stresory můžeme globálně rozlišit na stresory reálné (aktuálně ohrožující a rušivě působící faktory v životě člověka) a potenciální (situační aspekty, které mohou vyvolat stres při dosažení určité intenzity, frekvence, kumulace nebo doby trvání, jako např. hluk, chlad, proudění vzduchu, nahromadění povinností a pracovních úkolů při časové tísní).

Goldstein (in Paulík, 2010) považuje za rozhodující pro vznik stresu rozdíl mezi subjektivním přáním a vnímáním aktuální situace nebo očekáváním do budoucna.

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) říkají, že pro stres je podstatné to, že vzniká ve všech situacích, v nichž se na psychologický systém kladou požadavky, na něž tento systém odpovídá určitými změnami nespecifickými (např. vzestupem aktivační hladiny). Jsou-li tyto požadavky nadměrné, vede to k urychlení vývoje stresu a k jeho snazšímu odhalení.

Dle Paulíka (2010) stres může v podstatě nastat:

- a) protože jsou působící podněty extrémně silné, případně obtěžující podněty překračují únosnou mez, nakumulováním řady různých nepříjemností nebo dobou svého působení; přitom tyto podněty působí buď reálně, nebo je jako obtěžující a nebezpečné subjekt hodnotí v rozporu se skutečností;
- b) nebo naopak jsou nároky dlouhodobě minimální či se jen velmi málo mění, a jeho pracovní kapacitu nevyužívá a neposkytuje potřebnou kvantitu nebo kvalitu stimulace.

Mayerová (1997) pak definuje čtyři faktory, které ovlivňují prožívání stresu člověkem:

- vnímání (percepce) situace
- dřívější zkušenost
- sociální podpora
- individuální rozdíly

Machač, Macháčová, Hoskovec (1985) zmiňují, že z hlediska dílčích aspektů chování se stres projevuje různými odchylkami od standardu, který danou osobu normálně charakterizuje. Jde zejména o projevy zvýšené vzrušivosti nebo naopak

utlumenosti (apatie), objevuje se křečovitost, nesoustředěnost, neschopnost uvolnit se fyzicky i psychicky, svalový třes nebo ochablost, přeskakující a „přiškrcený“ hlas, projevy zkratkovitého jednání, zvýšení nebo naopak ztlumení aktivity, netrpělivost, narušená soudnost, a myšlenková plynulost, chybné úkony, roztržitost, zhoršená koordinace všech funkcí, nausea, zvracení, průjem a nutkání k močení.

Paulík (2010) předkládá důsledky stresu:

a) *bezprostřední projevy zátěže a stresu*, které se člení na psychické reakce a krátkodobé stavy (sem lze zařadit emoční rozladu – annoyance, emoční reakce a nálady, únavu a únavě podobné stavy, jako např. snížená bdělost a ospalost, mentální přesycení, pocit monotonie, ztráta motivace, zřetelný pokles výkonnosti, výpadky koncentrace a krátkodobé paměti), somatické (různé nepříjemné pocity jako bolest hlavy, břicha i objektivně měřitelné změny funkcí organismu, tepová, dechová frekvence, změny peristaltiky střev) a krátkodobé behaviorální reakce (agresivní a hostilní projevy, stažení se, pasivita atd.);

b) *účinky trvalejšího rázu* rozdělené na psychologické symptomy (nespokojenost, únava, vyčerpání apod.), somatické symptomy onemocnění (respirační a oběhové problémy, potíže motorického aparátu, dlouhodobé bolesti hlavy, přetrvávající sexuální problémy, trvalejší, výrazné a nápadné negativní změny chování apod.), zvýšení nespecifické nemocnosti, poruch duševního zdraví (adaptační poruchy, posttraumatická stresová porucha, krátká reaktivní psychóza apod.).

V souvislosti s rozbořem tohoto tématu je nutné také definovat dva pojmy – eustres a distres.

Hošek (1999) říká, že dělení na eustres (pozitivní stres) a distres (negativně působící stres) se týká kvalitativních stránek odezvy. Většinou se stresem myslí distres. Pojem eustres neuznávají všichni a pokud se mluví o „libém“ stresu, tak je to např. v důsledku analgetizujícího (protibolestivého) účinku stresu, na který může vzniknout návyk, např. při vytrvalostních aktivitách ve sportu.

Bernardová (in Mayerová, 1997) považuje distres za nepříjemný stres, kterému se každý jedinec vyhýbá.

Hartl, Hartlová (2000) definují distres jako = zvláštní formu stresu, na rozdíl od stresu je distres vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám. Distres tedy navozuje úzkost, depresi a někdy i beznaděj a učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých došlo k distresu, případně se vyhýbat i situacím, které se jim v určitém ohledu podobají.

Křivohlavý (2001) uvádí, že termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace.

Mayerová (1997) dodává, že negativní stres je spojován nejen s vnějšími faktory, ale i s vnitřními problémy, jako jsou konflikty, strach, úzkost, emocionální a afektivní stavy, psychoemocionální dlouhodobě působící zátěž, mezilidské problémy.

Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme dle Křivohlavého (2001) o stresu, ale o eustresu. Příkladem eustresu může být např. situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do skupiny situací, které vyvolávají eustres, patří kladné zážitky – např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika (např. při sportovních výkonech, při zkoušení nových neprověřených postupů).

Bernardová (in Mayerová, 1997) nazývá eustresem příjemný druh stresu, který člověk může prožívat při sportu, zábavě, sexu a erotice.

2.2.5 Aktuální psychické stavy

Vlivem pohybové aktivity na psychiku se zabývala již řada výzkumů. Obecně můžeme tento vliv rozdělit na krátkodobý a dlouhodobý. Krátkodobý vliv neboli vliv na aktuální psychický stav bývá obecně popisován jako vliv antidepresivní, anxiolytický a abreaktivní (ve smyslu odreagování od stresu). Účinek pohybové aktivity převážně aerobního typu je vysvětlován působením vyplavovaných endorfinů, které zprostředkují výrazný antidepresivní vliv.

Hartl, Hartlová (2000) definují aktuální psychický stav jako stav, který odráží okamžité nastavení psychiky ve vztahu k situaci. Nejde pouze o citové naladění, ale vztahuje se ke všem psychickým obsahům a procesům.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) aktuální psychické stavy sportovce označují také jako emoce ve sportu a uvádějí jejich časový sled následovně:

- a) předstartovní stavy
- b) soutěžní stavy
- c) pozávodní stavy

Hošek (2005) tuto skutečnost obecně rozvíjí, když říká, že předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. V době bezprostředního odjezdu na závodiště jsou vystřídány stavy soutěžními, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu (zvláště u sportovců labilních, nováčků a v některých druzích sportu, kde se soutěž skládá z řady pokusů). Posoutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin. Postupně odeznívá a jen výjimečně přesáhne do dalšího dne.

2.2.5.1 Předstartovní stavy

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) říkají, že sportovní soutěž je zpravidla veřejným vystoupením, předchází jí napětí z očekávání. Obecně jde o příznaky trémy, známé i z jiných oblastí veřejné činnosti. Emoční průběh záleží na důležitosti závodu a na osobnosti sportovce. Ve sportu je vyhraněných „trémistů“ relativně málo, přesto osoby emočně labilní prožívají předstartovní stavy dlouho předem a se značnou, stupňovanou intenzitou.

Dle Hovořáka (2006) se předstartovní stav dostavuje před závodem a je určitým aktuálním psychickým stavem. Představuje pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Jsou ovlivňované především emocemi, ale velkou roli zde hraje také motivace.

Vaněk et al. (1984) k tomu uvádí, že daný předstartovní stav je tedy složitou aktivačně motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce,

vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) potvrzují, že předstartovní stav se váže k nadcházejícímu závodu a doplňují, že zpravidla začíná konkretizací data příští soutěže. Hlavním příznakem předstartovního stavu jsou obavy o výsledek, napětí z očekávání, předstartovní úzkost. O okolnostech závodu sportovec často přemýšlí a obsahově je typická tzv. tvorba negativních hypotéz. Znamená to, že sportovec má tendenci všechny informace o nadcházejícím závodě, o soupeřích, o počasí, apod. interpretovat jako pro sebe negativní a spojovat s nimi problematičnost svého vystoupení. O svých relativně malých šancích sportovec v předstartovním stavu náruživě přesvědčuje sebe i ostatní. Objevuje se i tendence hledat zdůvodnění pro eventuelní neúspěch předem (odkaz na tréninkové manko, překonanou chorobu, problematické okolnosti přípravy apod.). Množství úzkostných myšlenek (kognitivní intruze) s přibližujícím se závodem stoupá. Výzkumně např. bylo zjištěno, že dvě hodiny před závodem kognitivní intruze zaplňují až 83% času, který je k dispozici.

Dle citovaných autorů, jak se start přibližuje, objevují se postupně psychofyzilogické příznaky, které mohou být velmi pestré (zadýchávání a pocení bez příčiny, sucho v ústech, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, časté močení, někdy i stolice, svalová ztuhlost, tachykardie, zvláště typické je pocení dlaní). Sportovec většinou vlastní příznaky předstartovního stavu zná a jejich nástup má tendenci vlastní negativní reakce ještě posilovat ve smyslu: „už je to tady, to zas bude průšvih...“.

Machač (in Hovořák, 2006) uvádí hlavní typy předstartovních stavů:

1) Stav nadměrné aktivace (startovní horečka) - stav emočně negativní, zvýšená dráždivost a oslabení útlumových procesů, vysoká úroveň aspirace. Projevuje se diskoordinací funkcí, jako jsou svalový třes, křečovitě pohyby a celkově špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita. Tento stav je typický pro sprintery. Zde hrozí především nebezpečí předčasného startu.

2) Nepřiměřeně nízká aktivace (apatie) - snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí, malátností a diskoordinací. Snižuje se agresivita, která přechází až do pasivity. Může dojít i k ochabnutí svalového tonu.

3) Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost) - optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

Dle autorů Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) se někdy mohou dokonce tyto protichůdné stavy střídat i u jednoho člověka.

Hovořák (2006) k tomu dodává, že u jednoho závodníka se mohou vystřídat jednotlivé typy předstartovních a startovních stavů během několika hodin. Tyto stavy mají pozitivní či negativní vliv na výkonnost v prvních fázích sportovního utkání.

Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že předstartovní stavy graduji těsně před zahájením soutěže, příznivě na ně působí rozcvičení a někdy může jejich vliv rušivě poznamenat počátek sportovního vystoupení. Jejich negativní vliv je především ve zhoršení kvality života sportovce před startem a v rušivém zásahu do životosprávy (nechutenství, nespavost) před soutěží.

Předstartovní stav má však dle Hovořáka (2006) velký vliv i na konečný výsledek, jelikož nepříznivý průběh začátku sportovního utkání ovlivňuje výkonnost v následujících fázích.

2.2.5.2 Soutěžní stavy

Soutěžní stavy začínají několik hodin či minut před soutěží a trvají u některých sportovních specializací do zahájení soutěže (např. v atletických bězích) a v jiných, např. ve fotbale mohou trvat i během utkání.

Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) zmiňují, že je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od zahájení do konce. Má povahu usilování, boje, zvládání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčích frustracích. Nemusí vždy jít o soutěž, závod, turnaj či podobnou organizační jednotku. K obdobným emočním stavům může docházet i v průběhu tréninkové aktivity. Sport vždy znamená srovnávání s určitým standardem výkonu, porovnávání intraindividuální, nebo srovnávání s představou.

Metou prováděcího stavu ve sportu je dle citovaných autorů stav maximálního zaujetí, stav, kdy se daří, kdy je sportovec fascinován, stržen činností, pohroužen v ní, kdy se dostavuje výlev emocí v důsledku činnosti.

Komplexně a experimentálně zkoumal tyto stavy americký psycholog Czikszentmihalyi (in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006) a nazval je „flow“, což se poněkud otrocky, nepříliš výstižně, u nás překládá jako stavy plynutí. Autor koncepce také mluví o „optimal experience“, což se také obtížně překladově vystihuje. Slovní spojení optimální zkušenost, nebo zážitek, nic moc obsahově neříká. Lepší už je pojem radost, případně radostné zaujetí. Kromě hry a sportů, kde jsou stavy flow nejčastější, mohou být prožívány i v jiných činnostech, především tvořivých (uměleckých, vědeckých, pracovních) a zábavných činnostech, které svým průběhem mohou člověka strhnout (boj, lov, sex, tanec).

Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) definují okolnosti radostného zaujetí:

- a) Vzniká v úkolové situaci, akceptované jako výzva, nikoli manipulativně zadané.
- b) Jasně vymezení situace a jasné zpětné vazby.
- c) Soulad mezi nároky situace a dovednostmi jednajícího subjektu, který má pocit, že má průběh pod kontrolou a je optimálně zatížen.
- d) Činnost probíhá vlastní logikou (plyne, právě z této okolnosti asi vznikl pojem „flow“), má hladký průběh.
- e) Samovolná koncentrace na dominantní činnost, vytěsnění všeho ostatního.
- f) Změněné prožívání času, časová kondenzace.
- g) Pohroužení do aktivity, splynutí s ní.
- h) Autotelické prožívání, tj. smysl je v samotné činnosti, která není prostředkem k něčemu, ale sama má hodnotu.

2.2.5.3 Pozávodní stavy

Hovořák (2006) k této fázi uvádí, že změna emočních stavů následuje i po konečném výsledku. Jedná se o stavy postartovní či posoutěžní. Jsou závislé na průběhu, ale především na výsledku utkání či sportovního výkonu. Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i hodnocení druhými osobami, jako je tým či trenér. V těchto případech se jedná především o nálady. Lze zde zaznamenat několik druhů nálad. Euforickou - pramenící z nadšení a depresivní, zlobnou či mrzutou - projevující se zejména po neúspěchu.

Tyto nálady můžeme podle citovaného autora rozdělit do tří skupin:

- 1) Pozitivně zvýšená - úspěch,
- 2) negativně zvýšená - neúspěch,
- 3) snížená - fyzické a nervové přetížení z boje.

Pozávodní stavy jsou dle Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) zásadně ovlivněny výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku.

Úspěšnost je podle citovaných autorů cílem sportování, má charakter endogenní odměny, sebepotvrzení a následné sebedůvěry. Euforie vítěze překrývá všechno ostatní, včetně např. vyčerpání z vytrvalostního výkonu. Vítěz „odkládá“ únavu, aby mohl prožít triumf. Biologicky jsou tyto stavy důsledkem vylučování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí. Tyto látky (endorfiny, enkefaliny) mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě. Sociálně psychologicky prožívá v těchto situacích sportovec libost ze zlepšení své sociální pozice, v případech kolektivního triumfu se přidávají momenty citové náklazy a prvky hromadného chování. Výsledkem je gradace extatického veselí.

Hošek (2005) dodává, že jestliže sportovec dosáhne výkonu, který neodpovídá jeho aspirační úrovní, je nižší, potom nastává jiná situace, jejíž následky jsou mnohem složitější. Situace, ve které není splněno očekávání pravděpodobnosti, kdy je blokován postup k cíli, kdy je jakýmkoli způsobem zdržována nebo znesnadňována cesta k dosažení hodnoty, se v psychologii nazývá frustrace. Sportovní neúspěch lze tedy obecně zahrnout pod pojem frustrace. Posoutěžní stavy s prvky frustrace jsou složitým psychologickým problémem.

Frustrace může mít podle Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) řadu následků v chování sportovce:

- a) Emočně je nejmarkantnější reakcí vztek (že se to nepovedlo). Může vést k agresi a k vzestupu motivace činnosti. Vztek může energetizovat volní úsilí k bezprostřednímu překonání překážky, nebo pro další trénink.
- b) Pasivní reakcí na frustraci je rezignace. Znamená apatii, lhostejnou netečnost, osamocené smutnění. Vede k dočasnému, nebo i k úplnému zanechání sportovní činnosti. Často má racionalizační povahu reakce „kyselých hroznů“ – „vždyť to nestojí za to“.

- c) Psychoanalytická teorie zdůrazňuje regresi jako důsledek frustrace. Myslí se tím věková regrese na dřívější vývojové stádium. Dospělý se v důsledku frustrace může chovat jako dítě (např. pláče, lže, podvádí primitivně apod.). Ve sportu můžeme v této souvislosti pozorovat ve frustrační situaci určité zpřimitivnění činností, návrat k dříve osvojeným způsobům chování, nebo k dřívější sportovní technice.
- d) Častou reakcí na frustraci je kompenzace, tj. náhrada za neúspěch buď na úrovni fantazijní (denní snění, zpravidla heroického obsahu), nebo výběr jiné činnosti, která má mít z psychologického hlediska povahu „spravení si chuti“, odčinění hořkosti frustrace. Tak se neúspěšný sportovec může dodatečně ve veřejném závodě přihlásit na další disciplínu, ve které očekává, že dosáhne úspěšnější výsledky a tím bude kompenzovat předchozí frustraci.

Výše uvedení autoři k této problematice závěrem doplňují, že časově se posoutěžní stavy překrývají s regenerací, která je v našich podmínkách chápána spíše fyziologicky a z hlediska psychologického by se měla využít rovněž k regulaci emočních posoutěžních stavů.

2.2.6 Odolnost

Dle Paulíka (2010) se pojmem odolnost v odborné literatuře vyjadřuje schopnost nenechat se výrazněji vyvést z míry, rychle po odeznění zátěže obnovit původní stav akceschopnosti i kreativně využít poznatky z již zvládnuté zátěže s vynaložením odpovídajícího volního úsilí v další adaptaci. Tedy odolnost představuje (1) schopnost klást odpor a odolávat tlakům (resistance) v širokém rozsahu bez závažnějšího narušení funkce systému a volit optimální vzorce interakčního chování, (2) schopnost rychlé, pružné regenerace (odstranění narušení rovnováhy, návrat k původnímu stavu) systému (recovery) a (3) schopnost změny systému (osobnosti) spočívající ve využití získaných zkušeností, případně nově osvojených poznatků a dovedností ve stresové situaci k zvládnutí situací příštích (reconfiguration).

Hartl, Hartlová (2000) chápou odolnost jako schopnost vyrovnávat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí. Úroveň

odolnosti závisí na: a) vrozených vlastnostech, b) věku, c) životních zkušenostech, d) získaných postojích k sobě, e) současném stavu organismu.

Paulík (2010) uvádí, že existují v zásadě tři vztahové rámce studia lidské schopnosti zvládat zátěž:

- 1) První vztahový rámec klade důraz na dispoziční faktory adaptace na zátěž. Na jeho pozadí je možno vidět představu, že zátěžové situace aktivují příslušné dispozice jako více méně trvalé charakteristiky osobnosti, jejichž úlohou je reagovat na různých úrovních regulace a vyvinout adaptační aktivity potřebné ke zvládnutí.
- 2) Druhý vztahový rámec představují procesy probíhající v rámci interakcí a transakcí mezi osobností (dispozice) a prostředím (situace).
- 3) Třetí vztahový rámec představuje důraz na významný podíl zátěžových situací v chování jedince.

Vedle toho Dvorský (2009) zmiňuje pojem „skupinová psychická odolnost“. Podle tohoto autora je to sebekontrolující systém kulturních hodnot, norem, zvyků a vzorců chování, vztažených k řešení náročných životních situací, který svou aktualizací jedincem zvyšuje či snižuje kvalitu života skupiny, komunit či národa.

Dle Paulíka (2010) lze zhruba uplatnit rozlišení na fyzickou a psychickou odolnost. Fyzickou odolnost pak představují strukturální i funkční vlastnosti organismu zahrnující:

- vlastnosti charakterizující specifickou funkční kapacitu jednotlivých dílčích tělesných struktur organismu, jejichž souhrn se projevuje v určitém přechodném či trvalejším stavu celého organismu (zdravotní stav);
- vrozené funkční výkonové vlastnosti
- veškeré kvality získané během dosavadního života
- osobní psychické vlastnosti projevující se ve struktuře potřeb, způsobů percepce skutečnosti a vzorců chování

Z hlediska psychické odolnosti pak podle Paulíka (2010) představuje jednu možnost pojetí odolnosti jako dispozičně kapacitní adaptační substruktury osobnosti, umožňující zvládat nároky kladené na jedince v různých situacích, nepodléhat rušivým škodlivým či ohrožujícím vlivům. Zvyšující se odolnost představuje zvýšení potence

k úspěšnému zvládnání nároků, rostoucí rozsah požadavků, s nimiž se člověk pravděpodobně vyrovná bez závažnější újmy (nenechá se vyvést z normálního stavu), a snížení rizika nezvládnutí určitých nároků za daných okolností.

Kobasová (in Hošek, 1999) se svými spolupracovníky navázali na starší koncepce o vztahu osobnosti a odolnosti a přišli s existenciálním pojetím houževnaté (tuhé) osobnosti, pro kterou je příznačná dominantní konfigurace tří osobnostních rysů.

Komponenty tuhosti osobnosti:

1. Kontrola, tj. uvědomovaná vlastní schopnost řídit chod dění v souvislosti se svou osobou a osobními potížemi.
2. Závazek, tj. postoj odpovědné zaujatosti, cílově zaměřená životní orientace, odevzdanost, oddanost a osobní angažovanost.
3. Výzva, lépe řečeno chápání a všech zátěží jako výzvy k řešení.

Paulík (2010) dále uvádí, že odolnost je třeba rozlišit jako relativně dlouhodobou dispoziční charakteristiku (např. jako součást adaptability čili schopnosti adaptovat se) a jako aktuální úroveň adaptace na zátěž zde a nyní – čili odolnost jako kvalitu aktuálního psychosomatického stavu.

Problematika (psychické) odolnosti má svůj výrazný význam také v oblasti sportovní teorie a praxe.

Paulík (2010) k tomu říká, že sport se svým příznačným kompetičním nábojem je zdrojem mnoha nároků někdy i extrémních, spojených s ohrožením zdraví, životů i materiálních hodnot. Sportovní výkony zejména na vrcholové úrovni vyžadují značný stupeň zátěžové odolnosti (přitom lze odolnost považovat za určitý generalizovaný předpoklad dosahování optimálního výkonu) předpokládající účinnou kapacitu zvládnání mnohých rozmanitých vlivů.

V této souvislosti je třeba uvést především fakta, která dokazují spojení odolnosti ve sportu s již dříve uvedenými pojmy jako je motivace, strach, stres a na nich závislý výkon.

Uvedené Paulík (2010) doplňuje o poznatek, že v obecné rovině vyžaduje sportovní výkon určitou rovnováhu nároků a dispozic, ze jejichž součást lze považovat

adekvátní vztah konativních složek včetně aktivace a výkonové kapacity v užším smyslu (např. klimatické poměry, kvalita sportoviště, technického zařízení).

Jones & Moorhouse (2010) ve své publikaci zabývají mimo jiné motivací. Obecně uvádějí, že vnitřní motivace se odráží v hodnotě, jakou připisujete osobnímu růstu a rozvoji, touze objevovat nové příležitosti a náročné úkoly, rozšiřovat si a uplatňovat své schopnosti, zkoumat a učit se. Jako taková představuje hlavní zdroj energie, který je tu pro všechny. K udržení a zlepšování vnitřní motivace je však nutné uspokojit tři základní psychologické potřeby, které jsou nezbytné pro naše zdraví a psychickou pohodu:

- potřeba schopností (kompetence) – pocit, že něco umíme a zvládáme;
- potřeba autonomie – pocit, že jsme sami sebou, že své chování můžeme svobodně určovat;
- potřeba sounáležitosti – pocit bezpečí a pocit, že někam patříme.

Vzhledem k výše popsanému Martens (2006) vyslovuje předpoklad obecného vnímání úspěchu: „Vítězství=úspěch, prohra=neúspěch“. Dále uvádí, že jelikož se sportovci s uvedeným sloganem ztotožňují, v důsledku to znamená, že je sport svým způsobem také ohrožuje. Vítězství znamená, že jsem úspěšná, kompetentní a velmi ceněná osoba. Prohra znamená neúspěch, pocit nekompetentnosti a bezcennosti. Přiměřená míra dosažených úspěchů a výher posiluje pocit kompetentnosti, což také posiluje snahu po dokonalosti. Avšak pokud sportovci neprožívají alespoň v malé míře úspěch, pak z neúspěchu obviňují sami sebe a myslí si, že nejsou dostatečně schopní či talentovaní. Při opakovaných neúspěších si sportovci zachraňují důstojnost alespoň tím, že se neúspěchu vyhýbají. Z toho vyplývá, že se na základě prožitých úspěchů či neúspěchů formují dva odlišné typy sportovců: jeden, který je motivován dosáhnout úspěchu a druhý, který je motivován vyhnout se neúspěchu.

Martens (2006) k tomuto dále zmiňuje, že základním problémem otázky sebehodnocení je, že sportovci vlivem rodičů, trenérů, spoluhráčů a médií měří svou hodnotu výhrou nebo prohrou v utkání. Devastujícím výsledkem této nemotivační strategie je udržení sportovcova pocitu vlastní ceny jen za předpokladu méněcennosti druhých.

Proto autor vidí důležitý závěr v tom, že vítězství je důležité, ale musí být až na druhém místě. Na prvním místě je dosažení osobních cílů. Toto je základní princip

pochopení motivace ve sportu: Sportovci musí vidět a vnímat úspěch, který je podmíněn dosažením jejich vlastních cílů, a nikoliv překonáním výkonů ostatních.

O strachu v rámci lidské odolnosti se zmiňuje Hošek (1999). Uvádí, že kontrola a překonávání strachu je jedním z nejaktuálnějších problémů výchovy obecně a psychohygieny zvláště. K dispozici máme tyto prostředky:

1. Výchova
2. Výcvik
3. Nadřazení racionality emocionalitě
4. Využití věku
5. Respektování sexuálních rozdílů
6. Skupinové vlivy
7. Ideová příprava
8. Speciální prostředky (využívají se hlavně v boji s úzkostí)
 - relaxace
 - vytěsnění strachu
 - systematická desenzibilizace
 - sugesce a hypnóza
 - psychofarmaka
 - pravidla psychohygieny

Ve vztahu ke sportovní činnosti Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) popisují, že překonávání strachu se děje využitím řady prostředků. Nečastější jsou:

- a) Příklady mají tendenci „táhnout“ (exempla trahunt), zvládnutí cviku většinou a momenty nápodoby mohou pomoci překonat strach.
- b) Zlehčení pokusu, dopomoc, trenažerový prvek, přiblížení odrazu, snížení výšky apod. pomáhá zvládnout strach.
- c) Diváci („hecování“), zvláště diváci opačného pohlaví pomáhají překonávat strach, je to ale křehký nástroj, někdy může vést ke studu a tím k úplnému odmítnutí aktivity, ale obecně má koedukované cvičení menší počet Stachových odmítnutí.
- d) Sugestivní přemlouvání, které počítá s autoritou vedoucího (cvičitele) a má podobu citového nátlaku, např. „neboj se, ty na to máš, jen se pořádně rozběhni, odraž se a uvidíš, jak je to snadné“, nepočítá se ani tak s racionální argumentací, jako spíše

s citově podloženou vírou cvičence v předkládanou sugesci, podloženou autoritou cvičitele.

e) Slib odměny, respektive trestu za provedení, potažmo neprovedení cviku.

f) Zavedení herního prvku, např. sázení apod.

Oblast odolnosti a stresu zkoumal Paulík (2010), který říká, že podněty odolnost výrazně přesahující, ať již momentálně, nebo dlouhodobě, případně její kapacity využívají pouze minimálně či vůbec ne, se označují za stresory.

Machač, Macháčová, Hoskovec (2006) vidí problematiku emocí v kontextu stresu v těsné a výrazné vazbě na otázky adaptace, na otázky vyrovnání se s vlivy negativních emocí na výkon, na vnímání, na poznávací procesy, prostě na řešení konkrétních problémů života v silovém poli tlaků, které si činí nárok na adaptační zdroje našeho biologického i psychického regulačního systému.

Paulík (2010) doplňuje, že člověk se s podněty zátěžové situace buď vyrovná, adaptuje se na ně, zvládne je běžnými adaptačními mechanismy, nebo proběhne stresová reakce v rovině biologické, psychologické či behaviorální. Je-li člověk v zátěžové situaci silně znepokojen, cítí se ohrožen ve svých fyziologických potřebách, hodnotách, sebepojetí apod., reaguje buď aktivně (hněvem, útokem, útokem či ústupem), nebo pasivně (úzkostí, depresí, studem atd.).

Závěrem tento autor poznamenává, že existují různé druhy i stupně stresu. Jak se s nimi člověk vyrovná, záleží na jeho fyzické a psychické kapacitě i celkové odolnosti organismu. Odolnost jedince vůči stresu ovlivňuje jak jeho fyzická a psychická kondice, tak i životní události, které se krátkodobě či dlouhodobě v jeho životě vyskytují a působí jako psychická zátěž až stres.

V souvislosti s lidskou odolností je zajímavé také zmínit studii Antonovského (in Hošek, 1999), který zkoumal zdravotní stav bývalých vězňů koncentračních táborů a zjistil, že asi tři čtvrtiny z nich mělo potíže v souvislosti s táborovými stresy. Rozhodl se zkoumat onu čtvrtinu, která při expozici stejných zátěží neutrpěla zdravotní újmu. Zjistil, že pro tuto skupinu nezdolných lidí je společný osobnostní rys, který nazval „vědomí souvztažnosti“ (angl. Sense of Coherence, zkr. SOC). Vyvinul dotazníkovou metodu měření SOC, která je podle této koncepce hlavní zárukou soudržnosti lidské

osobnosti v zátěžových situacích. Podle autora jde o základ struktury osobnosti a determinantu místa člověka na zdravotním kontinuu a pohybu po tomto kontinuu dobrým směrem (salutogenetickým). Jde vlastně o globální orientaci člověka, která má tři komponenty:

1. Srozumitelnost, která se týká kognitivní stránky osobnosti.
2. Zvládnutelnost, což se týká vnímání vztahu mezi vlastními možnostmi (schopnostmi, dispozicemi) a nároky okolí (požadavky situací).
3. Smysluplnost se vztahuje k emocionální stránce osobnosti, která se raduje, že věci mají smysl a problémy, které jsou, stojí za investování určité energie a času, protože cíle za nimi stojí za to.

2.2.7 Regulace aktuálních psychických stavů

Jak jsem již uvedl dříve, jako aktuální psychické stavy se ve sportu označují stavy předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Tyto stavy mají zásadní vliv na průběh sportovní činnosti a výkonnost sportovce, přičemž tento vliv může být často negativní. Proto je jejich regulace, která má za následek zmírnění nebo odstranění tohoto vlivu, velmi důležitou oblastí, která ovlivňuje (mimo jiné) problematiku psychologické přípravy v rámci sportovního tréninku.

Podle autorů Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) jsou teoretickým východiskem regulace aktuálních psychických stavů poznatky o dynamice aktivační úrovně organismu sportovce. Aktivační úroveň určuje pohotovost organismu k reakci. Může se plynule i skokem měnit od nízkých úrovní k vysokým a zpět. Velmi nízká je při spánku, s náročností programu činnosti se zvyšuje a nejvyšší je při silných emočních prožitcích, např. v afektu (citovém výbuchu). Při vysoké aktivaci je navíc možno rozlišit její směr, který může být buď negativní (např. nepříjemné očekávání) nebo pozitivní (např. libé očekávání).

Z hlediska výšky aktivace a jejího směru tedy můžeme dle Hoška (2005) rozlišovat aktuální psychické stavy ve sportu. Nadměrně vysoká aktivační úroveň je startovní horečka. Může mít negativní směr a potom je to aversivní tréma, nebo pozitivní směr a potom mluvíme o „přehřátém“ (příliš dychtivém) stavu. Obojí je

charakteristické vzrušením a neklidem. Aversivní tréma je typická strachem, pozitivní směr vysoké aktivace překotnými pohyby, překotnou mluvou a nadměrnou potivostí.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie. Projevy jsou ochablost, lhostejnost a odevzdání. Nejvýhodnější pro sportovní činnost je optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, která je jako mobilizační pohotovost (bojová připravenost) cílem regulace aktuálních psychických stavů ve sportu. Projevuje se jako sebedůvěra a vysoké odhodlání.

Hošek (2005) doplňuje k poslední fázi, že posoutěžní stavy jsou závislé na výsledku soutěže. Úspěch má za následek zvýšenou aktivaci pozitivního směru (veselost, uvolněné řečové reakce, blaženost). Je to stav žádoucí, který má z psychologického hlediska charakter odměny, a jeho regulace přichází v úvahu až při nadměrném sebeuspokojení. Větší psychologický problém představují negativní prožitky neúspěchu (deprese, neurotické projevy, beznaděj, rezignace), kterým obvykle věnují trenéři nedostatečnou pozornost, což může mít negativní následky jak z hlediska etického (např. „lčba“ alkoholem), tak psychologického (např. pokles zájmu o sport, ztráta sebedůvěry).

Podle Vaňka et al. (1984) regulační prostředky představují různé záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyziologického dění. Jejich smyslem je příznivé ovlivňování aktuálního psychického stavu, obzvláště v situacích duševního stresu. Jde tedy v podstatě o preventivní vyladění psychického stavu stresovaného jedince ještě před výkonem, jehož výsledek je osobně i společensky významný, avšak z hlediska konečného stavu nejistý. Dále jde i o uvolnění emočního rezidua stresu po frustraci, nervovém přepětí apod.“

Hovořák (2006) rozlišuje regulační prostředky na tři skupiny:

- 1) Biologické – ovlivňující aktuální psychický stav cestou vegetativní oblasti. Zde patří především psychofarmaka, výživa a uměle navozený spánek.
- 2) Fyziologické – upravující centrální aktivaci prostřednictvím kožních, propriocepčních a intercepčních vjemů. Zahrnují rozvíjení, masáže, sprchy a dechovou gymnastiku.
- 3) Psychologické – regulující aktivační úroveň psychicky. Empatie, nápodoba, identifikace a sugesce.

Do skupiny psychologických regulačních prostředků pak autor zahrnuje:

- slovní působení (pokřik, hesla, zpěv apod.)
- magické prostředky (fetiš, maskot, bůh)
- náhradní činnosti (četba, film, společenské hry apod.)
- regulace snížených požadavků (snížení aspirační úrovně)
- autoregulační prostředky (sebepřesvědčování, sebeuklidňování apod.)
- hypnóza

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že regulační prostředky aktuálních psychických stavů můžeme rozdělit podle účelu do čtyř skupin:

- a) snížení aktivace,
- b) zvýšení aktivace,
- c) snížení negativních prožitků neúspěchu,
- d) odstranění psychologických důsledků únavy.

Hošek (2005) dodává, že stranou zůstanou pouze zvláštní případy psychologických účinků talismanů a jiných magických prostředků, otázka placebo (psychologické působení domnělé drogy) a psychologické otázky dopingů a anabolik.

Ad a)

Nadměrná aktivační úroveň je redukovatelná především všemi způsoby odvedení pozornosti od podnětů, které navozují strach a očekávání. To se používá především v předstartovních stavech (poutavý program). Při soutěžních stavech má velmi dobré regulační účinky rozcvičení. Ventilační účinky ve smyslu snížení napětí má také humor. Dobře působí jakékoli zlehčení situace, humorné přiznání vlastních subjektivních potíží („šibeniční vtip“), včetně vlastního komediálního projevu. Aktivace se dá snížit vhodným dechovým cvičením. Z fyziologických prostředků dále navozuje snížení aktivace teplá sprcha a vlažná koupel. Dobře známé jsou zklidňující účinky některých druhů masáže. Biologickou cestou navozují snížení aktivace některá psychofarmaka (relaxancia). Z nespecifických psychologických prostředků je možno uvést především uklidňující působení některých hudebních skladeb. Dobrý účinek mají i některá cvičení jógy (předem zvládnutá). Specifické psychologické prostředky snižování aktivace využívají především sugesci a hypnózu. Na sugesci jsou založeny

četné systémy relaxačních a autoregulačních (autogenních) cvičení. (volně dle Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006)

Ad b)

Příliš nízká aktivační úroveň je ve sportu relativně menším problémem, protože je daleko méně častá. Problém ale způsobuje okolnost, že zpravidla nejde o jakékoli zvýšení aktivity, ale o zvýšení pozitivním směrem (mobilizační pohotovost). Obecně dobře působí koncentrativní cvičení, tj. soustředění na činnost, přiměřené zvyšování odpovědnosti za výkon, zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace. Dobré účinky má ideomotorický trénink, tj. sportovní činnost v představě. Mobilizační účinky má zpěv, především zpěv hromadný. Podobné mobilizační účinky mají různé pokřiky a rituály prováděné sportovci přímo před utkáním. Podobně jako může určitá hudba zklidňovat, může jiný druh hudby tonizovat a mobilizovat. Podobně dechová cvičení. Tonizující účinky může mít i masáž, prováděná určitým způsobem (dráždivá). Velké možnosti mají při zvyšování aktivační úrovně psychofarmaka. Sugescie a hypnóza se rovněž dají využít ke zvýšení aktivační úrovně sportovce. (volně dle Hošek, 2005)

Ad c)

Snížení negativních důsledků neúspěchu je poměrně složitý psychologický problém. Teoreticky jde o prevenci negativních důsledků frustrace. Hlavním prostředkem může být odvedení pozornosti nějakou atraktivní a emocionálně podbarvenou činností, ale není to snadné, protože prožitek neúspěchu má často dominantní povahu a je velmi úporný. V tom případě je možné využít mechanismu kompenzace a na základě organizačních opatření dát možnost nahradit prožitý neúspěch úspěchem v nějaké jiné činnosti, nemusí ani vždy jít o činnost sportovní. Při velmi intenzivních pocitech neúspěchu, můžeme celý problém považovat za otázku snížení nadměrné aktivity a použít pro to výše uvedené regulační prostředky. Dobře v těchto případech působí relaxace a spánek. Psychologicky dobře v těchto situacích působí zúčastněné vyslechnutí i v tom případě, kdy trenér s něčím nesouhlasí. Značné možnosti má při regulaci následků neúspěchu kvalifikované použití sugescie a hypnózy. (volně dle Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006)

Ad d)

Odstranění psychologických důsledků únavy je psychohygienický problém. Pocit únavy je obranný mechanismus, který lze krátkodobě překonávat volným úsilím, ale při kumulované únavě je třeba spíše hledat cesty jejího efektivního odstranění. Ty spočívají v relaxaci, spánku a použití fyziologických prostředků s vedlejšími psychologickými účinky. Využitelné jsou i všechny prostředky snižování aktivační úrovně. (volně dle Hošek, 2005)

2.3 Výzkumy v oblasti vlivu psychiky na výkon

K celkovému doplnění schématu teoretických poznatků v oblasti působení psychiky na výkon sportovce zmíním také několik výzkumů, resp. studií, které se zabývaly různými vlivy psychologických faktorů ve vztahu ke sportovní činnosti.

Fisher, Zwart (1982) se ve svém zkoumání zaměřili na sebevnímání a na odpovědi na úzkost vyvolávající situace za účelem popisu profilů úzkosti u 40 vysokoškolských sportovců-basketbalistů. K vyjádření evidentních individuálních rozdílů byly použity intrapersonální proměnné. Pomocí analýzy hlavních komponent byly zjištěny faktory úzkosti (nejistota výsledku, jistota výsledku, ohrožení ega). Odpovědi na úzkost sportovců se částečně lišily podle jejich vnímání situace, shodně s principy interakčního modelu chování. Prostřednictvím analýzy individuálních rozdílů byly jako odpovědi na úzkost sportovců napříč basketbalovými situacemi označeny ohrožení ega, jistota/nejistota výsledku a očekávání. Výsledek a účinnost očekávání mají přímou souvislost s porozuměním úzkosti ve sportovní soutěži.

Savoy, Beitel (1997) svůj výzkum směřovali ke zjištění účinků skupinového a skupinového/individuálního duševního tréninkového programu na předzápasový stav úzkosti a sebevědomí hráček v jedné divizi basketbalové soutěže NCAA. Výsledky ukázaly stálý pokles stavu kognitivní a somatické úzkosti pro sportovce v obou, tedy ve skupinových a skupinových / individuálních programech. Nicméně, jen sportovci ve skupinových / individuálních programech ukázal pozitivní změny ve stavu sebevědomí.

Hall, Kerr, Matthews (1998) ve svém výzkumu využívali model výkonové úzkosti za účelem prozkoumání spojitostí mezi perfekcionismem, dosahováním cílů a časovým schématem multidimenzionálního stavu úzkosti, přičemž jejich probandy bylo 119 středoškolských běžců. Došli k následujícím výsledkům. Celkový perfekcionismus je neměnným, avšak významným prediktorem kognitivní úzkosti. Vnímané schopnosti jsou neměnným, avšak významným prediktorem sebevědomí a ego a cíle výkonu přispívají k predikci kognitivní úzkosti, respektive sebevědomí. Obavy z chyb, pochyby ohledně činnosti a osobní měřítka jsou neměnnými prediktory kognitivní úzkosti, somatické úzkosti, respektive sebevědomí. Jejich zjištění dále výše uvedený model rozvíjí a přichází s hypotézou, že proces hodnocení podporující multidimenzionální stav úzkosti je ovlivňován individuálními rozdíly v mnoha konstruktech souvisejících s výkonem.

Thuot, Kavouras, Kenefick (1998) zkoumali účinky vnímání schopností soupeře (nejtěžší, střední a nejslabší) a lokace utkání (doma, venku) na předzápasový stav úzkosti v mužské a ženské kategorii vysokoškolských hráčů basketbalu. Každému z hráčů z jednoho mužstva mužů ($n = 14$) a jednoho žen ($n = 9$) byl předán dotazník o stavu zápasové úzkosti 30 minut před soutěží, doma a venku, vždy ve vztahu k týmům považovaným za nejtěžší, mírné, a nejslabší týmy konference. Výsledky ukázaly, že muži i ženy prožívali podstatně vyšší kognitivní úzkost, somatické úzkosti a nižší sebevědomí při zvýšené úrovni schopností soupeře. Zápas na hřištích soupeře měly za následek podstatně vyšší somatické úzkosti a nižší sebevědomí než domácí zápasy. Ženy prokazovaly výrazně vyšší somatické úzkosti a nižší sebevědomí než muži, co do vnímaných schopností i lokaci utkání. Dospěli k závěru, že předzápasové somatické úzkosti a sebevědomí může být silně ovlivněno situačními proměnnými.

Dalšími autory zabývajícími se touto problematikou byli Parfitt a Pates (1999). Jejich studie zvažuje vliv odpovědi k soutěžní úzkosti a stavu sebevědomí na složky výkonu. 12 basketbalistů mělo za úkol určit svou kognitivní úzkost, somatickou úzkost a sebevědomí jako jedinečnou odpověď při několika příležitostech bezprostředně před vstupem na hřiště. Výkon byl zaznamenán na video, z něhož byly měřeny specifické aspekty výkonu. Výsledky dle předpokladů prokázaly, že somatická úzkost pozitivně predikuje výkon, který zahrnuje anaerobní požadavky. Sebevědomí a nekognitivní úzkost byly hlavními prediktory výkonu zaznamenanými s požadavky na paměť.

Hanton, Mellalieu, Young (2002) zkoumali skupinu devíti profesionálních sportovců z hlediska jejich retrospektivního vnímání a příčinných domněnek ve vztahu k prožívání v čase. Výzkum probíhal v rámci problematiky soutěžní úzkosti a s ní souvisejících příznaků v návaznosti na soutěž samotnou. Dospěli k závěru, že intenzita příznaků kognitivní úzkosti zůstává i při nastoupení k výkonu relativně stálá, zatímco somatická úzkost u sportovců na začátku soutěže ostře stoupá. Co se dále týče příznaků úzkosti, bylo zjištěno, že jejich frekvence se zvyšuje s blížící se soutěží.

Cílem studie autorky Cerin (2003) bylo výzkum problematiky podílu úzkosti a základních emocí na vnímanou emoční funkčnost a zhodnocení informační hodnoty měření úzkosti užívaných v kontrastu s měřeními základních emocí z hlediska jejich posuzování. Byly použity speciální dotazníkové formy, výzkumnou skupinou bylo 202 sportovců soutěžících v individuálních sportech ve Velké Británii. V rámci testu si měla skupina vybavit své předsoutěžní stavy před svým nejlepším a nejhorším výkonem a momentální pocity prožívané jednu hodinu před aktuálním výkonem. Obecně řečeno, byla měření základních emocí s jasným přístupem k jednání nebo tendencemi k odmítnutí jednání lepšími prediktory emoční funkčnosti než měření úzkosti. Měření negativních a pozitivních základních emocí s jasnými tendencemi k jednání byla lepšími indikátory posouzení schémat sportovce. Autorka došla k závěru, že hodnocení emocionálního stavu sportovců by neměla být založena výlučně na měřeních úzkosti, ale měla by zahrnovat, nebo být nahrazena měřeními emocí, která podávají jednoznačné informace o vztahu sportovec-soutěž.

Eys, Hardy, Carron (2003) se snažili ve své studii zjistit, zda vnímání týmové soudržnosti je ve vztahu k interpretaci sportovců spojenou s předsoutěžní úzkostí. Konkrétně byla zkoumána souvislost mezi vnímáním úlohy soudržnosti sportovců a do jaké míry byla vnímání intenzity symptomů předsoutěžní úzkosti (kognitivní a somatické) považována za nápomocnou oproti oslabující. Účastníky byli hráči (N = 392) fotbalu, rugby a pozemního hokeje. Každý sportovec vyplňoval zvláštní dotazníky – jeden po tréninku a jeden přímo před samotným výkonem v soutěži. Výsledky prokázali, že sportovci, kteří vnímali svou kognitivní úzkost jako nápomocnou, měli zároveň vyšší úroveň vnímání v otázkách soudržnosti oproti

sportovcům, kteří svou kognitivní úzkost označili jako oslabující. Totožné byly i výsledky u sportovců, kteří vnímali jako nápomocnou i svou somatickou úzkost.

Beattie, Hardy, Woodman (2004) se zabývali vnitřními rozpory v sebevědomí jedince ve vztahu k jeho výkonu a kognitivní úzkosti. Svůj výzkum prováděli s 81 kanoisty-slalomáři, kteří měli za úkol nejprve 3 hodiny před důležitým závodem uvést úroveň svého sebevědomí a poté uvést v průběhu první půlhodiny po startu úroveň svého aktuálního sebevědomí a kognitivní úzkosti. Autoři odhalili, že vnitřní rozpory předesílají výskyt významně větší odchylky ve výkonu než samotné aktuální sebevědomí.

3 CÍLE PRÁCE

Cílem práce je zkoumat vzájemný vztah mezi vybranými hodnotami aktuálních stavů (obavy, sportovní forma) a individuálním herním výkonem u hráčů basketbalu.

3.1 Výzkumné otázky

S ohledem na stanovený cíl byly formulovány následující výzkumné otázky.

1. Jaký je vztah mezi diagnostikovanou předzápasovou úrovní obav jedince a individuálním herním výkonem (vyjádřeným celkovým indexem užitečnosti)?
2. Jaký je vztah mezi diagnostikovanou předzápasovou úrovní formy jedince a individuálním herním výkonem (vyjádřeným celkovým indexem užitečnosti)?
3. Existuje vztah mezi očekávaným výsledkem utkání (vyjádřeným tipem na výsledek) a skutečným výsledkem utkání?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný plán

Diagnostika účastníků proběhla v rozpětí šesti měsíců (říjen 2010 až březen 2011) v rámci 22 utkání základní části basketbalové II. ligy mužů. S ohledem na cíle práce byl zvolen následující postup:

1. Vyplnění diagnostického formuláře bezprostředně před každým jednotlivým utkáním.
2. Průběh utkání, záznam atributů individuálního herního výkonu do technického zápisu o utkání.
3. Kategorizace získaných dat.

Experimentální skupina absolvovala celkem 22 měření, tedy právě jedno měření v souvislosti s každým utkáním. Utkání byla rozdělena do 11 víkendů vždy po 2 utkáních (5 dvoj-utkání na domácím hřišti, 5 na soupeřově hřišti a právě jedna tzv. „dvojička“) dle soutěžního řádu České basketbalové federace. K diagnostice bylo využito formuláře (pro zjištění předzápasové formy a obav), který účastníci vyplňovali ručně. Dále bylo využito technického zápisu o utkání v basketbalu (pro zjištění individuálního herního výkonu), jehož odpovídající vyplnění zajistil asistent trenéra.

4.2 Popis zkoumané populace

Jako výzkumný soubor pro tuto práci bylo záměrným výběrem zvoleno 12 hráčů družstva TJ Šumperk – oddíl basketbalu, které v rámci výzkumného období (sezóna 2010/2011) působilo ve skupině „C“ II.ligy basketbalu mužů ČR. Zkoumaný soubor byl velice heterogenní co do svého složení. Jedním ze znaků této heterogenity byla skutečnost, že ročník narození členů se pohyboval v rozmezí od r.1979 až po r.1992. To s sebou přináší odlišnou míru zkušeností (léta praxe, angažmá v jiných, případně kvalitnějších klubech apod.) a s nimi také nepřímo související míru sebevědomí. Zároveň měli členové různé úkoly ve hře (herní pozice, taktika) i mimo ni, dále například jen několik z nich tvořilo „tradiční opory“ družstva, na které se v rozhodujících okamžicích utkání spoléhá, apod. Proto je důležité poukázat na fakt, že tato vnitřní variabilita může mít v konečném důsledku určitý vliv na výsledky výzkumu.

4.3 Diagnostické metody

4.3.1 Diagnostika aktuálních stavů a očekávání

Pro získání informací o aktuálních (předstartovních) stavech a očekávání jsem použil jednoduché škály (0 - 9), do kterých hráči zaznamenávali pocíťované obavy a sportovní formu. Dále procentuelně (0 - 100) vyjadřovali, jak vnímají své mužstvo na škále outsider - favorit. Dále zapisovali tip na výsledek utkání. Vyplňování prováděli hráči v šatně před utkáním, vlastní vyplňování zabralo méně než jednu minutu.

4.3.2 Diagnostika individuálního herního výkonu

Za účelem získání potřebných dat o individuální herním výkonu každého z hráčů v konkrétním utkání jsem vycházel z kompletního technického zápisu o utkání. Na základě v něm zaznamenaných údajů byl posléze vypočten pro každého hráče jedinečný koeficient užitečnosti (valuability).

4.4 Metody vyhodnocení

Statistické zpracování výsledku pro výzkumnou otázku č.1 a č.2 bude provedeno pomocí Spearmanova koeficientu pořadové korelace. Ke zpracování výsledku pro výzkumnou otázku č. 3 využijeme kontingenční tabulku a metodu chí-kvadrátu.

4.4.1 Spearmanův koeficient pořadové korelace

Spearmanův korelační koeficient (někdy nazývaný též koeficientem pořadové korelace) se využívá k měření závislosti znaků v rámci dvourozměrného souboru kvalitativních údajů, které jsou po složkách ordinálního typu. Měří těsnost jakékoliv statistické závislosti, která je monotónní. Tento koeficient je založený na pořadích jedinců seřazených podle velikosti vzhledem k oběma vyšetřovaným znakům. Značí se buď řeckým písmenem ρ nebo r_s .

Máme-li dvě náhodné veličiny X a Y , jejichž pravděpodobnostní rozdělení není známo, pak uspořádáme n jejich hodnot x_i a y_i podle velikosti a přiřadíme jim pořadová čísla p_i a q_i . K jednotlivým hodnotám tedy přiřadíme pořadové číslo v posloupnosti. V případě, že se vyskytuje několik hodnot stejné varianty, kdy těmto hodnotám

přiřazujeme průměrná pořadí, musíme provést opravu pořadového koeficientu pro stejná pořadí (Gajda, 2006).

Jestliže budou hodnoty pořadí Y vzrůstat stejně jako hodnoty X , budou pořadí q a p totožná. Jestliže bude hodnota pořadí znaku Y s rostoucím pořadím znaku X klesat, budou pořadí obou znaků opačná. Jestliže však budou hodnoty pořadí q a p obou znaků libovolná potom očekáváme, že oba znaky budou nezávislé.

Hodnota koeficientu je rovna:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum_i (p_i - q_i)^2}{n(n^2 - 1)}$$

Spearmanův koeficient pořadové korelace nabývá hodnot mezi -1 a 1, přičemž hodnoty blízké jedničce udávají prakticky shodné pořadí u obou znaků a tedy silnou kladnou korelaci, zatímco hodnoty blízké mínus jedné udávají opačné pořadí a tedy silnou zápornou korelaci.

Spearmanův korelační koeficient je odolný vůči odlehlým hodnotám. Používá se u všech ordinálních dat a dat metrických, které nesplňují podmínky normálního rozdělení a očekávání lineárního vztahu.

Vzhledem k tomu, že výpočet Spearmanova koeficientu pořadové korelace přichází v úvahu zejména při malém počtu pozorování, je velmi důležité provést test významnosti tohoto koeficientu. Pro $n \leq 8$ se používá speciálních tabelovaných kritických hodnot R_α .

Jestliže vypočtená hodnota Spearmanova koeficientu překročí kritickou hodnotu R_α nalezenou v tabulce pro zvolenou hladinu významnosti α a pro dané n , zamítáme hypotézu o nezávislosti pozorovaných náhodných veličin na hladině významnosti α . Pro $n \geq 9$ je postup stejný jako při testu významnosti obyčejného korelačního koeficientu r .

Výběrový korelační koeficient r poskytuje bodový odhad korelačního koeficientu základního souboru ρ . Není to odhad nestranný, je však asymptoticky nestranný a konzistentní. Jelikož se jedná o charakteristiku výběrovou, nemusí jeho nenulová hodnota znamenat, že i korelační koeficient základního souboru je nenulový. Z tohoto důvodu má v praktických aplikacích korelační analýzy mimořádný význam test hypotézy

$$H_0: \rho = 0,$$

tedy test hypotézy, že veličiny X a Y jsou nezávislé.

Z nulové hodnoty korelačního koeficientu neplyne obecně nezávislost náhodných veličin, je možno pouze prohlásit, že tyto veličiny jsou nekorelované. V korelační analýze předpokládáme, že studované náhodné výběry pocházejí z dvourozměrného normálního rozdělení. Lze pak dokázat, že za platnosti tohoto předpokladu vyplývá z nekorelovanosti náhodných veličin X a Y jejich nezávislost. Zamítnutí nulové hypotézy znamená, že výběrový korelační koeficient r se statisticky významně liší od nuly, tedy, že mezi veličinami X a Y existuje lineární závislost.

Test hypotézy H_0 se provádí pomocí testového kritéria

$$t = \frac{r_{xy}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}} \cdot \sqrt{n-2}$$

které má za platnosti H_0 Studentovo rozdělení o $f = n - 2$ stupních volnosti.

Pro usnadnění testu nulové hypotézy, aby se už žádné výpočty nemusely provádět, lze pomocí výše uvedeného vztahu tabelovat kritické hodnoty $r_{\alpha(n-2)}$ přímo pro výběrový korelační koeficient r . Jestliže $r > r_{\alpha(n-2)}$, zamítáme $H_0: \rho=0$ ve prospěch $H_1: \rho \neq 0$ na hladině významnosti α .

(http://www.finman.gzk.cz/Files/AS/AS_mat_CZU_6_kapitola.pdf)

4.4.2 Kontingenční tabulka a chí-kvadrát

Kontingenční tabulka se užívá k přehledné vizualizaci vzájemného vztahu dvou statistických znaků. Řádky kontingenční tabulky odpovídají možným hodnotám prvního znaku, sloupce pak možným hodnotám druhého znaku. V příslušné buňce kontingenční tabulky je pak zařazen počet případů, kdy zároveň měl první znak hodnotu odpovídající příslušnému řádku a druhý znak hodnotu odpovídající příslušnému sloupci.

Je možné, aby jeden řádek či sloupec odpovídal více možným hodnotám znaku. To se děje v případě, kdy znak nabývá některých hodnot příliš zřídka, takže je vhodné spojit více možných hodnot.

Součty (mezisoučty) všech hodnot v každém řádku, resp. sloupci nesou informaci o počtu výskytů jevů, při nichž nabyl první (resp. druhý) znak příslušné hodnoty bez ohledu na hodnotu druhého (resp. prvního) znaku.

(http://cs.wikipedia.org/wiki/Kontingen%C4%8Dn%C3%AD_tabulka)

Mimo pouhého popisu četností kombinací hodnot dvou znaků je možné pomocí kontingenční tabulky testovat, jestli mezi těmito dvěma znaky existuje nějaký vztah.

Kontingenčními tabulkami můžeme testovat různé statistické hypotézy, např.:

- hypotéza o nezávislosti znaků,
- hypotéza o homogenitě, nebo
- hypotéza o symetrii vztahu.

4.4.2.1 Test nezávislosti

Nezávislost znaků v kontingenční tabulce značí skutečnost, že se oba znaky navzájem neovlivňují v tom, jakých konkrétních hodnot nabývají.

Klasický test nezávislosti je založen na testu dobré shody, tedy na porovnání očekávaných četností (v jednotlivých polích tabulky – za předpokladu, že hodnoty obou sledovaných znaků na sobě nezávisí) a skutečných četností.

Ke zjištění vztahu nezávislosti zvolíme následující označení:

n_{ij} – četnost v řádku i a sloupci j

R_i – součet všech četností v řádku i

S_j – součet všech četností ve sloupci j

N – součet četností v celé tabulce

Očekávanou četnost (m_{ij}) za platnosti hypotézy nezávislosti (H_0) v řádku i a sloupci j pak získáme následovně:

$$m_{ij} = \frac{R_i S_j}{N}$$

Testování hypotézy je založeno na hodnotě testové statistiky (testového kritéria), ke které dospějeme vzorcem:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - m_{ij})^2}{m_{ij}}$$

Jestliže hypotéza nezávislosti platí, pak má testová statistika přibližně rozdělení chí kvadrát o $(r-1)(s-1)$ stupních volnosti. Hodnota testové statistiky se následně porovná s kritickou hodnotou (kvantilem) příslušné hladiny významnosti (nejčastěji $\alpha = 0,05$).

Konkrétní postup testu chí-kvadrát nezávislosti v kontingenční tabulce

a) Výchozí data:

Máme k dispozici výběr rozsahu N rozdělený podle dvou statistických znaků ($znak1$, $znak2$) tvořících tabulku, přičemž každý z obou znaků je rozdělen do R (řádky), resp. S (sloupce) skupin. Cílem testu je rozhodnout, zda jsou oba znaky na sobě závislé či nezávislé. Konkrétně, zda $znak1$ má vliv na $znak2$. Hodnoty $n_{i\cdot}$ a $n_{\cdot j}$ vyjadřují marginální četnosti (součty četností v řádcích a sloupcích):

$$n_{i\cdot} = \sum_{j=1}^s n_{ij} \quad n_{\cdot j} = \sum_{i=1}^r n_{ij}$$

Tabulka 1. Kontingenční tabulka naměřených četností.

	znak1 - 1.skupina	znak1 - 2.skupina	...	celkem
znak2 - 1.skupina	skutečné četnosti	skutečné četnosti	...	$n_{1\cdot}$
znak2 - 2.skupina	skutečné četnosti	skutečné četnosti	...	$n_{2\cdot}$
znak2 - 3.skupina	skutečné četnosti	skutečné četnosti	...	$n_{3\cdot}$
...	...	...	...	$n_{i\cdot}$
celkem	$n_{\cdot 1}$	$n_{\cdot 2}$	$n_{\cdot j}$	N

Ve výše uvedené tabulce jsou zaznamenány skutečné (naměřené) relativní četnosti. Následující tabulka ukazuje očekávané četnosti výskytu jednotlivých variant.

Tabulka 2. Kontingenční tabulka očekávaných četností.

	znak1 - 1.skupina	znak1 - 2.skupina	...	celkem
znak2 - 1.skupina	očekávané četnosti	očekávané četnosti	...	$n_{1\cdot}$
znak2 - 2.skupina	očekávané četnosti	očekávané četnosti	...	$n_{2\cdot}$
znak2 - 3.skupina	očekávané četnosti	očekávané četnosti	...	$n_{3\cdot}$
...	...	...	...	$n_{i\cdot}$
celkem	$n_{\cdot 1}$	$n_{\cdot 2}$	$n_{\cdot j}$	N

Hodnoty očekávaných četností pak spočítáme dle uvedeného vzorce:

$$m_{ij} = \frac{R_i S_j}{N}$$

b) Hypotézy:

Jako nulovou hypotézu H_0 stanovíme, že znaky **1** a **2** jsou nezávislé.

$$H_0 : n_{ij} = \frac{n_{i\cdot} n_{\cdot j}}{n} \text{ pro všechna } i \in \{1, 2, 3\}, j \in \{1, 2\}$$

Oproti tomu hypotéza H_1 říká, že zde existuje určitá závislost.

$$H_A : n_{ij} \neq \frac{n_{i\cdot} n_{\cdot j}}{n} \text{ pro nějaká } i, j$$

c) Testové kritérium:

Nyní, když máme sestaveny obě tabulky četností, jsme tedy s to vypočítat testové kritérium mající rozdělení chí kvadrát s $df = (r-1)(s-1)$ stupni volnosti podle vzorce:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - m_{ij})^2}{m_{ij}}$$

d) Kritická hodnota:

Kritickou hodnotu můžeme získat pomocí funkce CHINV v MS Excel.

$$\chi^2_{1-\alpha; (r-1)(s-1)}$$

e) Rozhodnutí:

Jestliže platí, že *testové kritérium* < *kritická hodnota*, pak hypotézu H_0 o nezávislosti znaků nezamítáme a nezávislost předpokládáme.

(<http://www.milankabrt.cz/testNezavislosti/>)

Při užití testů založených na testu dobré shody (test nezávislosti) je zapotřebí, aby se v tabulce vyskytovalo méně než 20 % polí, v nichž by hodnoty očekávaných četností byly menší než 5. V opačném případě je možné zvážit transformaci, tj. sloučení některých méně obsazených kategorií.

4.4.3 Aplikace metod vyhodnocení na cíle práce

Pro objasnění výzkumné otázky č. 1 a č. 2 jsem vycházel z dat uvedených hráči ve škálách a z dat uvedených asistentem trenéra v technickém zápise o utkání. Konkrétně jsem tedy pro první znak X použil hodnoty předzápasové formy, resp. obav a pro znak Y hodnoty koeficientu užitečnosti.

Pro objasnění výzkumné otázky č. 3 jsem v rámci kontingenční tabulky považoval za první znak hráči uvedený očekávaný výsledek (výhra/prohra), za druhý znak potom skutečný výsledek (výhra/prohra).

5 VÝSLEDKY

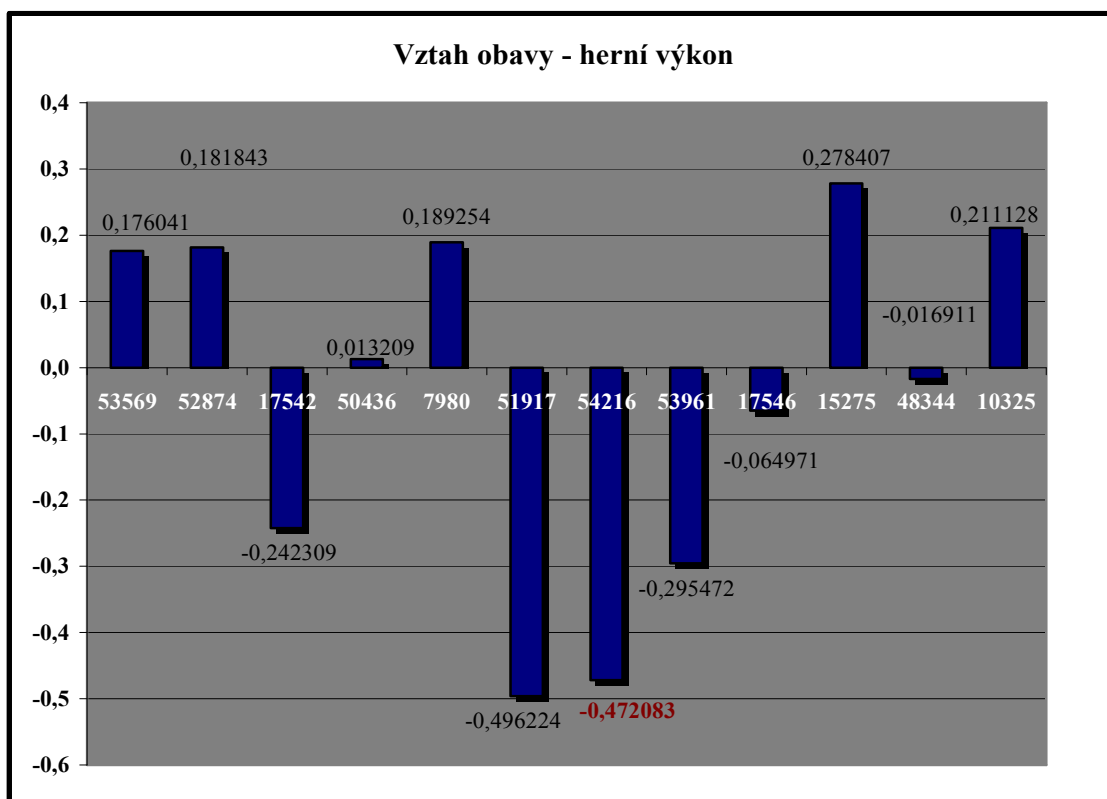
Všechny výsledky jsou vyhodnoceny vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám práce.

Jako první uvádím tabulku (Tabulka 3), která vyjadřuje zpracování získaných údajů ve smyslu první výzkumné otázky. Objasňuje tedy vztah předzápasových obav a individuálního herního výkonu každého hráče. Ze zpracování je patrné, že výsledky měření nejsou statisticky významné. Byl zaznamenán právě jeden (červeně označený) výskyt u hráče 54216, u něhož je možné vnímat určitý vztah závislosti (korelace) uvedených dvou znaků. Ostatních 11 hráčů nevykazovalo v rámci výzkumného plánu známky existence vztahu závislosti předzápasových obav a herního výkonu. Zřejmá je tato skutečnost také z výrazné rozkolísanosti hodnot Spearmanova korelačního koeficientu v rámci zkoumaných dvou znaků u jednotlivých hráčů, které následně uvádím v přehledném grafu (Obrázek 3). Jediný statisticky významný výskyt je opět zvýrazněn červeně.

Nasbírané údaje, které byly posléze zpracovány do níže uvedených výsledků měření, uvádím v příloze (Příloha 1).

Tabulka 3. Výsledky statistického zpracování dat: vztah obavy - výkon.

VZTAH PŘEDZÁPASOVÝCH OBAV A HERNÍHO VÝKONU				
<i>ID hráče</i>	<i>Počet platných</i>	<i>Spearman r_s</i>	<i>t(N-2)</i>	<i>Úroveň p</i>
53569	22	0,176041	0,799770	0,433241
52874	19	0,181843	0,762471	0,456229
17542	16	-0,242309	-0,934486	0,365892
50436	16	0,013209	0,049427	0,961277
7980	11	0,189254	0,578213	0,577300
51917	16	-0,496224	-2,13858	0,050581
54216	20	-0,472083	-2,27199	0,035586
53961	15	-0,295472	-1,11513	0,284986
17546	21	-0,064971	-0,283800	0,779633
15275	20	0,278407	1,229803	0,234603
48344	20	-0,016911	-0,071758	0,943586
10325	21	0,211128	0,941510	0,358261
Spearmanovy korelace, ChD vynechány párově. Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,05000$.				



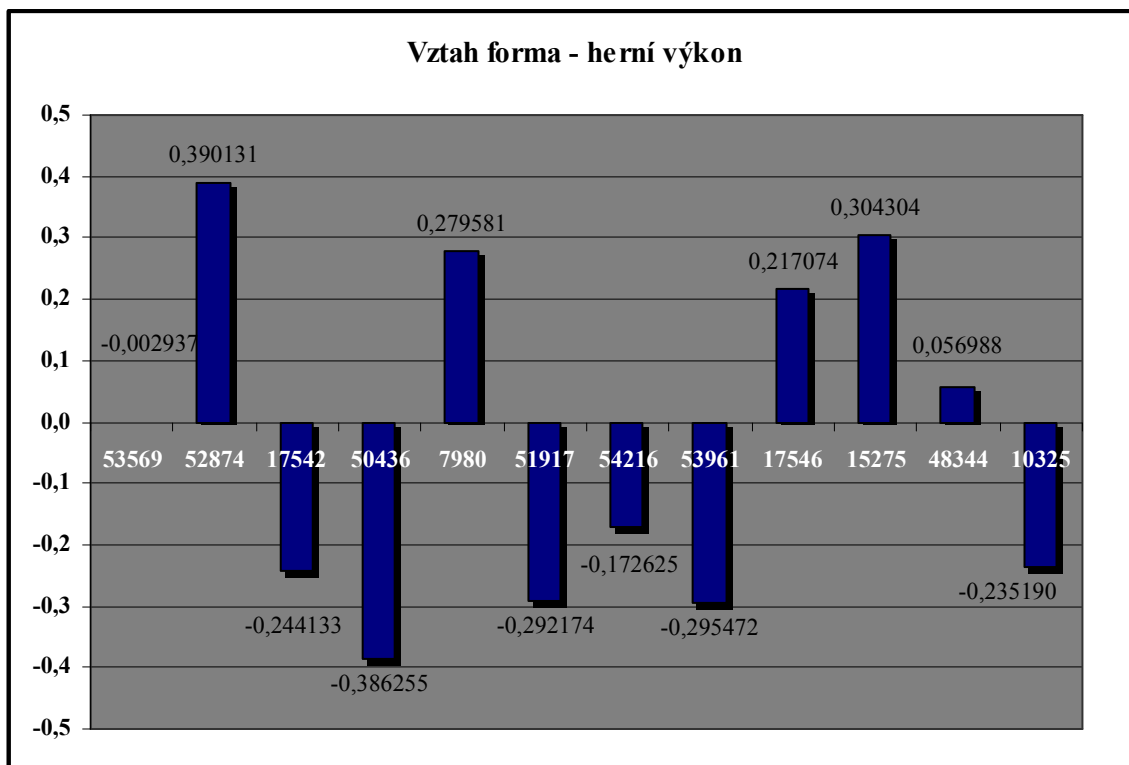
Obrázek 3. Hodnoty Spearmanova koeficientu u jednotlivých hráčů: vztah obavy - herní výkon.

Obdobně jako v případě první výzkumné otázky jsem vytvořil také tabulku (Tabulka 4) a následný graf (Obrázek 4) zachycující zpracování dat za účelem odpovědi na výzkumnou otázku č. 2. I v tomto případě můžeme říci, že výsledky měření nejsou statisticky významné. V rámci výzkumného souboru jedenácti hráčů nebyl zaznamenán jediný výskyt, který by prokazoval vztah závislosti (korelace) vnímané předzápasové formy a individuálního herního výkonu hráčů basketbalu.

Nasbírané údaje, které byly posléze zpracovány do níže uvedených výsledků měření, uvádím i v případě druhé výzkumné otázky v příloze (Příloha 1).

Tabulka 4. Výsledky statistického zpracování dat: vztah forma - výkon.

VZTAH PŘEDZÁPASOVÉ FORMY A HERNÍHO VÝKONU				
<i>ID hráče</i>	<i>Počet platných</i>	<i>Spearman r_s</i>	<i>t(N-2)</i>	<i>Úroveň p</i>
53569	22	-0,002937	-0,013135	0,989651
52874	19	0,390131	1,746982	0,098680
17542	16	-0,244133	-0,941963	0,362183
50436	16	-0,386255	-1,56683	0,139473
7980	11	0,279581	0,873579	0,405054
51917	16	-0,292174	-1,14309	0,272171
54216	20	-0,172625	-0,743549	0,466744
53961	15	-0,295472	-1,11513	0,284986
17546	21	0,217074	0,969315	0,344567
15275	20	0,304304	1,355330	0,192077
48344	20	0,056988	0,242175	0,811383
10325	21	-0,235190	-1,05476	0,304766
Spearmanovy korelace, ChD vynechány párově. Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,05000$.				



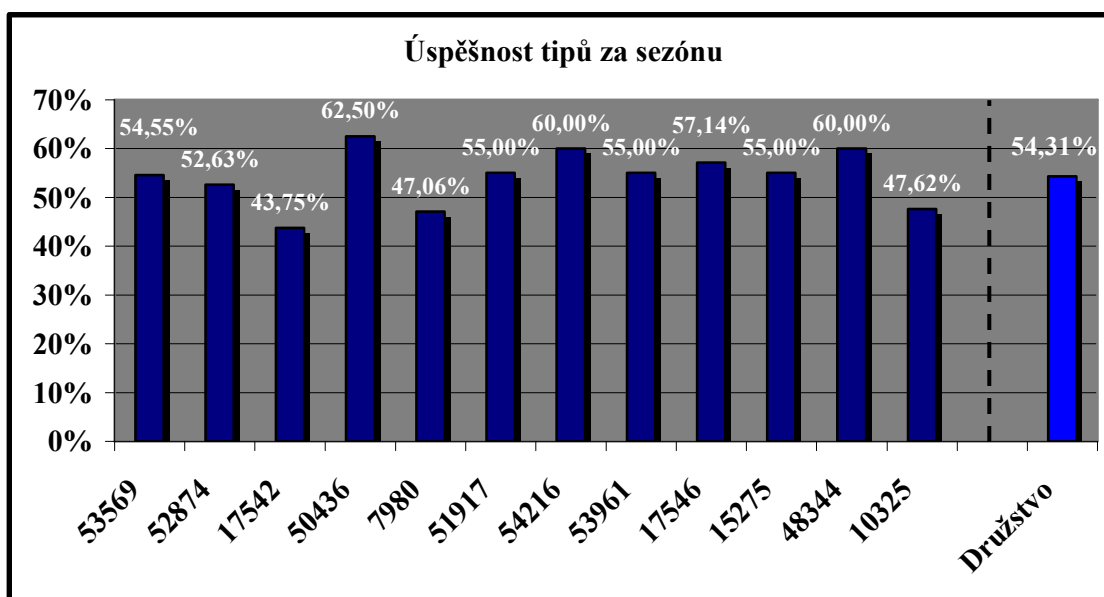
Obrázek 4. Hodnoty Spearmanova koeficientu u jednotlivých hráčů: vztah forma - herní výkon.

Co se týče výzkumné otázky č. 3, uvádím zde nejprve tabulku (Tabulka 5), která porovnává úspěšnosti tipů jednotlivých hráčů na výsledek utkání ve smyslu výhra/prohra v průběhu celé sezóny. Určuje tak zároveň pomyslné pořadí hráčů dle jejich tipu na výsledek utkání v rámci výzkumného souboru (družstva). Spolu s tím také nabízí možnost srovnání úspěšností jednotlivých hráčů s průměrnou úspěšností celého družstva. Tato data jsou také přehledněji zaznamenána v níže uvedeném grafu (Obrázek 5).

Nasbírané údaje, které byly posléze zpracovány do níže uvedených výsledků měření, uvádím opět v příloze (Příloha 1).

Tabulka 5. Úspěšnost tipů jednotlivých hráčů na výsledek utkání.

ÚSPĚŠNOST TIPŮ JEDNOTLIVÝCH HRÁČŮ ZA SEZÓNU				
<i>ID hráče</i>	<i>Počet platných</i>	<i>Počet úspěšných</i>	<i>Procentuální úspěšnost</i>	<i>Pořadí hráče v rámci družstva</i>
53569	22	12	54,55%	8.
52874	19	10	52,63%	9.
17542	16	7	43,75%	12.
50436	16	10	62,50%	1.
7980	17	8	47,06%	11.
51917	20	11	55,00%	7.
54216	20	12	60,00%	2. - 3.
53961	20	11	55,00%	5. - 6.
17546	21	12	57,14%	4.
15275	20	11	55,00%	5. - 6.
48344	20	12	60,00%	2. - 3.
10325	21	10	47,62%	10.
Družstvo	232	126	54,31%	



Obrázek 5. Úspěšnost tipů jednotlivých hráčů na výsledek utkání.

Dále následují dvě tabulky, které znázorňují statistické zpracování získaných dat, vztahujících se k objasnění výzkumné otázky č. 3. K potvrzení nebo vyvrácení vztahu závislosti mezi očekávaným výsledkem utkání a skutečným výsledkem utkání byla využita kontingenční tabulka (Tabulka 6) zobrazující skutečné četnosti (zaznamenaný počet výskytů a skutečný počet výskytů položek výhra/prohra) a očekávané četnosti.

I zde uvádím zdrojová data pro níže uvedené výsledky měření v příloze.

Tabulka 6. Kontingenční tabulka: vztah očekávání - skutečnost.

KONTINGENČNÍ TABULKA			
Skutečné četnosti			
	Očekávání hráčů	Skutečný výsledek	Celkem
Výhra	204	126	330
Prohra	28	106	134
Celkem	232	232	464
Očekávané četnosti			
	Očekávání hráčů	Skutečný výsledek	Celkem
Výhra	165	165	330
Prohra	67	67	134
Celkem	232	232	464

Následující tabulka (Tabulka 7) zaznamenává – na základě výpočtů z údajů v kontingenční tabulce – hodnoty testového kritéria a kritické hodnoty. Vzájemný vztah těchto dvou hodnot je stěžejní pro rozhodnutí o zamítnutí nebo přijetí nulové hypotézy, tedy pro určení vztahu závislosti nebo nezávislosti dvou zkoumaných znaků.

Tabulka 7. Výsledky statistického zpracování údajů z kontingenční tabulky.

VÝPOČET ZÁVISLOSTI		
	<i>Testové kritérium</i>	<i>Kritická hodnota</i>
<i>Hodnota</i>	$\chi^2 = 63,839$	$\chi_{(1-\alpha); df = 3,841}$

Z výše uvedeného je zřejmé, že platí: *testové kritérium* > *kritická hodnota*. Z tohoto hlediska docházíme k rozhodnutí, že na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H_0) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H_1 , která nám říká, že zde určitá závislost existuje.

6 DISKUSE

Oblasti psychologie sportu zaměřené především na vlivy předstartovních stavů, jimž se tato výzkumná práce věnuje, jsou v dnešní době již velmi dobře prozkoumány. Přesto pro mě bylo zpracování problematiky vlivu předzápasových stavů a očekávání na individuální herní výkon jedinečnou výzvou, jelikož ve svém konečném důsledku může vést k odhalení příčin úspěchu nebo neúspěchu celého basketbalového družstva v utkání. Může tedy například sloužit jako určitý typ zpětné vazby pro trenéra, jenž lze využít v přípravě sportovce, v rámci stránky emoční, motivační apod. Výsledky měření lze zároveň chápat jako jakýsi „psychologický profil“ daného hráče, neboť jím uváděné hodnoty předzápasových stavů prakticky tvoří jeho specifický vzorec odpovědi na situaci.

V průběhu výzkumu i po zhodnocení jeho výsledků jsem však postupně dospěl k názoru, že zkoumání této oblasti vyžaduje jednak podstatně hlubší specifikaci postupů a zároveň i konkretizaci cílů, a to jak z hlediska výzkumu předstartovních stavů hráčů basketbalu, tak z hlediska hodnocení jejich výkonu. Vyskytly se tak určité překážky, které, dle mého názoru, snižují validitu získaných dat a z nich dále odvozených výsledků práce.

Z hlediska záznamu psychických stavů vnímám jako nedostačující volbu jednoduché škály pro zaznamenání pocíťované formy a obav. Zaznamenané hodnoty v několika případech neodpovídaly slovnímu vyjádření, které vyplňování doprovázelo, což mohlo být způsobeno buď „povrchností“ daného hráče, nebo spíše základním omezením škál na dvě stupnice s hodnotami 0 až 9 a s tím spojenou ne zcela ucelenou představou hráče, co se pod danými hodnotami z hlediska jeho pocitů skrývá. Dále považuji za zkreslující zaznamenávání data v šatně před samotným utkáním, kdy hráči svého soupeře prakticky (mnohdy ještě nikdy) neviděli a doposud se například neseznámili s podmínkami hřiště (v případě utkání na soupeřově palubovce).

Z hlediska hodnocení herního výkonu spatřuji hlavní nedostatek v neprofesionalitě záznamu a vyhodnocení technického zápisu o utkání. Hráči II.ligy basketbalu v ČR nemají povinnost vést tyto záznamy, proto je jejich vyplňování a následné zpracování často nepřesné a zkreslující. Příkladem budiž fakt, že se na profesionální úrovni do technického zápisu o utkání uvádí také doba, kterou hráč skutečně na hřišti odehrál, a tento údaj je posléze při výpočtu koeficientu užitečnosti zohledňován. Družstva na amatérské úrovni tento údaj většinou nesledují. Je to jednak

způsobeno skutečností, že tato družstva často údaje získané z technického zápisu o utkání nevnímají jako stěžejní pro další práci s týmem, respektive pro svůj další rozvoj. A jednak také profesionální záznam dat vyžaduje další personální, finanční nebo technické zajištění, což je pro neprofesionální družstva českých basketbalových soutěží, která jsou převážně občanskými sdruženími, v mnohých případech problematické.

Odstranění těchto překážek tedy spatřuji jednak v úpravě formy, kterou budou vstupní data (aktuální stav) získávána – např. formou speciálního dotazníku, přímým dotazováním apod., a jednak ve specifikaci času, v jehož průběhu ke sběru dat dojde – ideálně několik minut před utkáním. Zároveň by bylo vhodnější zvolit jako výzkumný soubor hráče nejvyšší basketbalové ligy, jejichž výkony jsou zaznamenány profesionálními pozorovateli a následně zpracovávány počítačově. Na profesionální úrovni má každé družstvo svého soupeře dopředu nastudovaného a má předem zvolenou taktiku. Navíc, u těchto hráčů je možné předpokládat herní výkony, z nichž získané údaje budou mít vysokou výpovědní hodnotu.

Uvědomuji si, že zabezpečení a realizace těchto mnou navrhovaných úprav mohou být komplikované a v některých případech i neuskutečnitelné. Nicméně se domnívám, že pro získání průkazných dat a stanovení odpovídajících závěrů, jsou tyto kroky nezbytné.

7 ZÁVĚRY

Problematika vlivu aktuálních psychických stavů na výkon sportovce je důležitou součástí studia psychologie sportu. Jednou z významných oblastí, kde se s ní můžeme setkat, je mimo jiné například oblast psychologické přípravy sportovců, jejímž cílem je zvýšení efektivity tréninkového procesu za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti.

Cílem této práce bylo zjistit vzájemný vztah pocíťovaných předzápasových stavů a očekávání hráčů basketbalu k jejich individuálnímu hernímu výkonu. V souladu s tímto cílem jsem popsal teoretické poznatky týkající se zkoumané problematiky. Basketbalem se zabývám nejen z roviny obecné, ale zároveň specifikuji podstatné principy jeho fungování především se zaměřením na individuální herní výkon. Z oblasti psychologie uvádím jednak obecné poznatky vztahující se k problematice ovlivnění výkonu (emoce, motivace, úzkost a strach, stres, odolnost), které však posléze rovněž konkretizuji a implementuji do prostředí sportu v rámci psychologie sportu, respektive do oblasti sportovního (herního) výkonu. Zároveň uvádím některé výzkumné práce, které se danou oblastí v minulosti zabývaly.

Byly stanoveny tři výzkumné otázky. S ohledem na první a druhou výzkumnou otázku jsem provedl výzkumné šetření pomocí jednoduchých škál, do kterých jednotliví hráči zaznamenávali hodnoty svých předzápasových stavů, a technických zápisů o utkání. Zpracované údaje statisticky signifikantně neprokázaly vztah mezi vnímanými obavami, respektive formou a individuálním herním výkonem hráče basketbalu. Pro objasnění třetí výzkumné otázky jsem provedl šetření na základě údajů o tipech jednotlivých hráčů na výsledek utkání v porovnání se zápisy o utkání. V případě této otázky byla nulová hypotéza o nezávislosti znaků zamítnuta a byla přijata hypotéza prokazující určitý vztah závislosti očekávaného a skutečného výsledku hráči v basketbalu.

V další části poukazuji na překážky, jejichž vlivem se zvolené metody vyhodnocení jeví jako mírně nedostatečné, či zkreslující výsledky práce. Pro další výzkumy v této oblasti dále navrhuji využití kvalitnějšího vzorku populace, nejlépe v podobě většího počtu hráčů různých družstev. Spolu s tím doporučuji úpravu (po kvalitativní stránce) způsobu, jehož prostřednictvím budou data získávána.

Ačkoliv nedošlo k prokázání statistické významnosti u prvních dvou výzkumných otázek, považuji oblast vlivu aktuálních psychických stavů na herní výkon

v basketbalu za důležitou součást sportovní přípravy, která by měla být stále hlouběji prozkoumávána za současné aplikace získaných poznatků do praxe.

8 SOUHRN

Herní výkon v basketbalu je ovlivňován řadou faktorů, které mají vliv na jeho kvalitu a efektivitu. Jedním z těchto faktorů je vlastní psychický stav hráče, který ho provází před utkáním, během něj, i po něm. Jedná se o aktuální psychické stavy, jejichž význam se promítá především do oblasti psychologické přípravy sportovce v rámci tréninkového procesu.

Předkládaná práce zachycuje teoretické poznatky z basketbalu, kde se zaměřuje především na herní výkon jednotlivce. Zároveň se zabývá teoretickými základy psychologie sportu a podrobně rozebírá její specifické oblasti, které mají vliv právě na sportovní výkon člověka, jako například motivace či psychická odolnost. Vedle toho zmiňuje také vybrané, již v minulosti provedené zahraniční výzkumy, které souvisejí s uvedenou problematikou.

Cílem této výzkumné práce je prozkoumat, jaký je vztah předstartovních stavů hráčů vzhledem k jejich hernímu výkonu a vedle toho zjistit, zda existuje vztah mezi očekávaným a skutečným výsledkem utkání .

Výsledky, které poskytly odpovědi na dvě výzkumné otázky (ze tří celkem) vztahující se k předstartovním stavům, signifikantně neprokázaly vztah mezi předzápasovými obavami, respektive formou hráčů basketbalu a jejich individuálním herním výkonem. Naopak, na základě výsledku v rámci třetí výzkumné otázky (očekávaný – skutečný výsledek) byla přijata hypotéza, která poukazuje na určitou závislost mezi dvěma zkoumanými znaky.

Závěrem autor uvádí několik nedostatků, ke kterým v průběhu výzkumu dospěl a snaží se o popsání vhodného řešení, kterým by se jim další autoři v rámci obdobných výzkumných prací v této oblasti mohli vyvarovat.

9 SUMMARY

Game performance in the game of basketball is influenced by many factors that affect its quality and efficiency. One of these factors that occur before, during and after the game, is person's mental state. It is called the actual mental state and its meaning is very important mostly in the area of sportsmen's psychological preparation within a training process.

The submitted thesis captures the theoretical knowledge of basketball while it is focused especially on the individual game performance. Simultaneously, it deals with the theoretical basics of sport psychology and elaborates its specific areas that affect just the person's sports performance such as motivation or psychical resistance. Besides, the selected foreign researches including the issue above and that have been already done in the past are mentioned.

The goal of this research is to explore what kind of relationship is there between the players' pre-game mental state and their game performance and moreover, find out whether there is any relationship between the expected result and the real result of the game.

The results, that provided the answer to the two research questions (from a total of three) connected to the pre-game mental states, didn't significantly demonstrate the relationship between basketball players' pre-game doubt or condition and their individual game performance. On the other hand, based on the results within the third research question (expected – real result), a hypothesis has been accepted and it indicates a certain dependence between the two examined variables.

In conclusion, the author introduces a few defects that came up during the research and he is trying to describe a proper solution that could lead the further authors dealing with the similar researches to avoid these defects.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Andrle, J. (1977). *Technika střelby jednou rukou v basketbalu*. Praha: ČÚV ČSTV.
- Beattie, S., Hardy, L., Woodman, T. (2004). *Precompetition Self-Confidence: The Role of the Self*. Journal of Sport & Exercise Psychology, Volume 26, pp. 427-441.
- Bedrnová, E., Nový, I. a kol. (2007). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.
- Cerin, E. (2003). *Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports*. Journal of Applied Sport Psychology, Volume 15, pp. 223-238.
- Dobrá, L. (1963). *Útok v košíkové : základní útočné činnosti jednotlivce*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Dobrá, L. (1977). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dobrá, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Praha: Olympia.
- Dobrá, L. (2006). *Mysl může pomoci tělu k výkonu*. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72/3 (2006), s. 46-47.
- Dobrá, L., Velenský, E. (1987). *Košíková (teorie a didaktika)*. Praha: SPN.
- Dvorský, J. (2009). *Civilizační posuny v psychické odolnosti*. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. Roč. 75, č. 4 (2009), s. 8-13.
- Eys, M.A., Hardy, J., Carron, A.V. (2003). *The Relationship Between Task Cohesion and Competitive State Anxiety*. Journal of Sport & Exercise Psychology, Volume 25, pp. 66-76.
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Fisher, A.C., Zwart, E.F. (1982). *Psychological Analysis of Athletes' Anxiety Responses*. Journal of Sport Psychology, Volume 4, pp. 139-158.
- Gajda, V. (2006). *Základy statistiky v příkladech. Učební texty*. Ostravská Univerzita.
- Goldstein, S. (1994). *Basketball coach's Bible : a comprehensive and systematic guide to coaching*. Philadelphia, PA : Golden Aura Publishing.
- Gregor, T. (1994). *Anxiozita fotbalistů a nešportovců a její vztah k hernímu výkonu*. In *Tělesná výchova a sport*. 4(4) (1994), s. 25-27.
- Hall, H.K., Kerr, A.W., Matthews, J. (1998). *Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism*. Journal of Sport & Exercise Psychology, Volume 20, pp. 194-217.

- Hanton, S., Mellalieu, S.D., Young, S.G. (2002). *A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive anxiety response*. Journal of Sports Sciences, Volume 20, pp. 911-928.
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hecl, E. (1995). *Hodnocení herního výkonu žáků v basketbalu*. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. 61/3 (1995), s. 20-27.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (2005). *Psychologie sportu. Učební texty*. Praha.
- Hovořák, V. (2006). *Prvky hypnózy a její využití ve sportu. Bakalářská práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Janík, Z., Pětivlas T., Funková V. (2005). *Nácvik činností jednotlivce v basketbalu v herních cvičeních : sborník herních cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Jones, G., Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Loužil, J. (2007). *Komparace efektivity střelby vybraných družstev v basketbalu. Bakalářská práce*. Hradec králové: Univerzita Hradec Králové.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada.
- Mikuláščík, M. (2007). *Manažerská psychologie*. Praha: Grada.
- Müller, M. (2008). *Komparace úspěšnosti střelby družstev I.ligy basketbalu mužů z vybraných míst hřiště na konečné umístění družstev. Bakalářská práce*. Hradec králové: Univerzita Hradec Králové.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Parfitt, G., Pates, J. (1999). *The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition*. Journal of Sports Sciences, Volume 17, pp. 351-356.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Petera, P., Kolář, P. (1998). *NBA: historie a současnost*. Praha: Vašut.
- Plachý, J. (1978). *Deset lekcí pro začátečníky v košíkové*. Praha: ČÚV ČSTV.
- Psotta, R., Velenský, M. a kolektiv (2009). *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum.

- Roberts, G.C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Savoy, C., Beitel, P. (1997). *The relative effect of a group and group/individualized program on state anxiety and state self-confidence*. Journal of Sport Behavior, 01627341, Volume 20, Issue 3.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova.
- Švancara, J. (1980). *Diagnostika psychického vývoje*. Praha: Avicenum.
- Thuot, S.M., Kavouras, S.A., Kenefick, R.W. (1998). *Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance*. Journal of Sport Behavior, 01627341, Volume 21, Issue 3.
- Vaněk, M. et al. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.
- Vaněk, M. et al. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.
- Velenský, E. (1965). *Obrana v košíkové : základní obranné činnosti jednotlivce*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Velenský, E. (1987). *Basketbal*. Praha: Olympia.
- Velenský, M. (1994). *Basketbal: praktická cvičení pro školní TV*. Praha: Karolinum.
- Velenský M., (1998). *Basketbal : základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: Svoboda.
- Velenský, M., Karger, J. (1999). *Basketbal : herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha: Grada Publishing.
- Velenský, M. (2008). *I trenéři mládeže potřebují diagnostikovat herní výkon v basketbalu*. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. 74/2 (2008), s. 31-35.

Internetové zdroje

<http://ezdroje.upol.cz/ezdroje/>
<http://www.cbf.cz/>
<http://www.finman.gzk.cz/>
<http://www.milankabrt.cz/testNezavislosti/>
<http://www.wikipedia.cz/>

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Výchozí údaje získané měření.

Příloha 2. Vyplňované škály.

Příloha 1.

53569						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	6	4	10	50	80:86	82:78
2	6	3	0	60	70:82	96:74
3	7	5	16	30	68:94	79:69
4	5	5	8	50	84:80	82:73
5	5	6	14	50	68:62	71:86
6	6	6	21	40	80:74	81:102
7	6	6	17	50	69:68	78:83
8	5	5	25	50	75:65	67:72
9	3	7	21	50	78:77	88:65
10	5	5	26	50	82:78	89:82
11	6	4	10	60	81:93	52:83
12	6	4	19	70	89:63	83:59
13	6	5	19	50	84:83	71:54
14	5	7	18	20	63:80	63:77
15	4	5	3	50	78:75	87:93
16	6	3	26	70	86:72	86:80
17	3	6	20	20	87:65	82:74
18	4	5	0	50	65:68	77:91
19	4	4	17	50	80:69	69:71
20	3	5	20	60	73:62	77:84
21	4	6	4	30	87:82	95:74
22	4	5	11	50	76:74	84:72

52874						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	6	8	10	40	79:85	82:78
2	5	2	27	100	70:89	96:74
3	9	2	13	30	75:70	79:69
4	6	3	23	70	86:64	82:73
5	6	3	9	60	84:62	71:86
6	3	6	17	50	68:69	81:102
7	5	3	13	50	78:87	78:83
8	5	4	12	50	75:85	67:72
9	3	3	10	70	92:80	88:65
10	2	2	15	80	92:81	89:82
11	5	0	10	100	73:102	52:83
12						83:59
13						71:54
14						63:77
15	1	3	2	60	92:80	87:93
16	1	2	-2	60	102:85	86:80
17	2	7	5	30	81:83	82:74
18	2	5	18	60	73:91	77:91
19	6	2	4	60	90:72	69:71
20	1	1	3	60	87:80	77:84
21	4	4	6	50	78:82	95:74
22	3	1	8	100	82:100	84:72

17542						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	5	3	2	40	63:71	82:78
2	5	2	1	80	63:84	96:74
3						79:69
4	5	3	-5	70	82:67	82:73
5	5	4	1	60	76:64	71:86
6						81:102
7						78:83
8						67:72
9	7	6	-3	70	76:58	88:65
10	6	6	1	60	74:63	89:82
11	6	3	2	70	62:84	52:83
12	6	3	0	70	94:56	83:59
13	6	4	3	60	78:63	71:54
14	6	6	-7	40	71:69 (p.p.)	63:77
15						87:93
16						86:80
17	7	5	0	50	69:74	82:74
18	6	4	-2	60	64:83	77:91
19	6	3	0	60	83:61	69:71
20	6	5	0	60	71:63	77:84
21	6	5	5	50	62:73	95:74
22	5	3	1	60	59:81	84:72

50436						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	8	2	-2	40	78:72	82:78
2	8	1	-3	70	72:85	96:74
3	5	3	1	40	65:80	79:69
4	7	5	-3	50	79:75	82:73
5						71:86
6						81:102
7						78:83
8						67:72
9	4	4	1	60	90:78	88:65
10	3	4	6	60	85:79	89:82
11	6	2	-1	60	78:92	52:83
12	6	2	10	70	95:65	83:59
13	6	4	3	60	82:76	71:54
14	6	7	-4	40	65:83	63:77
15	6	4	12	60	85:71	87:93
16	6	4	9	60	90:85	86:80
17	6	6	8	40	92:70	82:74
18	6	4	15	60	74:82	77:91
19	6	4	1	60	85:79	69:71
20	6	6	1	50	83:80	77:84
21						95:74
22						84:72

7980						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	5	1	X	80	85:86	82:78
2	5	1	2	90	60:80	96:74
3	4	4	X	50	80:79	79:69
4	5	4	X	60	80:76	82:73
5	5	3	1	80	80:70	71:86
6	4	4	-2	60	76:80	81:102
7	3	6	X	50	76:80	78:83
8	3	6	1	50	77:81	67:72
9						88:65
10						89:82
11						52:83
12						83:59
13	5	5	3	50	84:74	71:54
14	5	7	4	50	75:74	63:77
15	4	3	X	50	83:75	87:93
16	5	6	-2	50	80:66	86:80
17						82:74
18	4	3	X	60	72:84	77:91
19	4	4	-3	60	84:76	69:71
20	4	4	-1	60	81:75	77:84
21	4	5	5	50	77:81	95:74
22	4	3	1	50	70:74	84:72

51917						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	7	3	3	40	71:73	82:78
2	7	2	2	80	72:87	96:74
3	5	6	-1	30	82:80	79:69
4						82:73
5						71:86
6	5	5	-2	50	73:77	81:102
7	4	3	3	70	69:83	78:83
8	5	3	X	60	83:88	67:72
9	4	5	-1	60	86:79	88:65
10	5	6	0	50	82:80	89:82
11	4	2	2	80	68:92	52:83
12	5	0	11	100	87:50	83:59
13	7	2	3	90	80:69	71:54
14	7	7	-4	30	64:63	63:77
15	6	5	X	40	83:82	87:93
16	5	4	1	60	87:75	86:80
17	6	7	X	30	75:78	82:74
18	6	3	-1	70	69:87	77:91
19	7	4	X	60	87:79	69:71
20	7	2	-2	80	77:55	77:84
21	7	7	-2	40	75:79	95:74
22	7	1	-2	80	68:83	84:72

54216						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	6	1	3	60	80:84	82:78
2	6	1	3	70	70:80	96:74
3	6	4	0	50	80:78	79:69
4	6	4	0	60	75:70	82:73
5	6	2	3	60	88:73	71:86
6	6	1	15	50	72:76	81:102
7	6	2	19	50	72:76	78:83
8	6	3	1	50	75:82	67:72
9	7	3	6	60	90:79	88:65
10	7	3	-3	60	90:75	89:82
11	6	2	4	70	74:90	52:83
12	6	1	6	70	90:70	83:59
13	6	3	8	60	82:72	71:54
14	5	4	-3	50	72:70	63:77
15	6	4	7	60	82:74	87:93
16	6	3	1	60	85:72	86:80
17	5	2	9	50	72:74	82:74
18	5	3	6	50	73:80	77:91
19	6	5	2	60	87:77	69:71
20	3	1	6	60	77:69	77:84
21						95:74
22						84:72

53961						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	4	3	X	50	79:89	82:78
2	5	1	-2	80	76:93	96:74
3	6	3	X	30	75:85	79:69
4	6	2	0	70	82:68	82:73
5	6	1	0	80	87:65	71:86
6	4	2	0	60	76:86	81:102
7	5	3	1	60	75:85	78:83
8	4	3	1	60	75:85	67:72
9						88:65
10						89:82
11	3	1	0	80	62:85	52:83
12	3	1	3	90	93:58	83:59
13	5	3	1	60	85:71	71:54
14	3	5	6	40	75:85	63:77
15	5	2	2	60	84:69	87:93
16	4	1	X	60	85:67	86:80
17	3	2	X	30	85:72	82:74
18	3	2	3	60	72:84	77:91
19	4	2	X	60	85:72	69:71
20	3	2	-3	60	85:72	77:84
21	4	2	6	60	70:79	95:74
22	4	2	4	60	69:82	84:72

17546						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	7	1	20	60	65:77	82:78
2	6	1	7	80	52:79	96:74
3	7	2	-3	50	88:75	79:69
4	6	1	4	60	85:67	82:73
5	5	3	6	50	83:80	71:86
6	7	1	-2	70	69:83	81:102
7	5	3	5	50	79:85	78:83
8	5	3	2	50	65:80	67:72
9	6	2	16	60	85:72	88:65
10	6	2	11	60	82:69	89:82
11	6	1	-2	60	69:82	52:83
12	6	1	2	80	92:78	83:59
13	6	4	3	70	84:75	71:54
14	6	5	7	50	83:79	63:77
15	5	3	4	70	85:75	87:93
16	5	3	-3	60	85:72	86:80
17	5	3	-2	50	79:80	82:74
18	5	3	5	70	65:80	77:91
19	6	2	4	70	89:65	69:71
20						77:84
21	6	2	14	70	71:85	95:74
22	7	2	21	70	77:88	84:72

15275						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	7	2	10	50	68:72	82:78
2	5	3	5	60	68:80	96:74
3	6	7	13	40	80:87	79:69
4	6	5	8	60	85:76	82:73
5	4	4	5	60	83:72	71:86
6	7	3	15	50	80:82	81:102
7	2	6	5	40	82:76	78:83
8						67:72
9	1	2	0	70	90:80	88:65
10	2	5	22	60	82:75	89:82
11	3	5	17	60	80:88	52:83
12	4	3	11	60	90:80	83:59
13	5	5	2	60	88:76	71:54
14						63:77
15	2	7	-6	60	90:86	87:93
16	1	3	3	70	92:80	86:80
17	3	7	9	40	100:90	82:74
18	6	5	18	60	80:90	77:91
19	5	6	10	60	80:70	69:71
20	5	3	7	70	90:76	77:84
21	5	1	-2	50	81:80	95:74
22	6	0	2	70	82:90	84:72

48344						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1						82:78
2						96:74
3	7	3	13	40	92:88	79:69
4	9	8	13	50	88:67	82:73
5	8	7	3	40	78:69	71:86
6	6	6	19	50	72:78	81:102
7	8	6	6	40	70:78	78:83
8	7	5	-1	40	68:72	67:72
9	9	9	4	50	85:74	88:65
10	7	7	-3	50	86:76	89:82
11	8	7	1	50	63:125	52:83
12	0	0	1	100	99:44	83:59
13	6	6	6	50	89:79	71:54
14	6	7	0	50	81:76	63:77
15	6	5	10	50	72:68	87:93
16	5	6	0	50	83:62	86:80
17	8	4	-3	50	79:84	82:74
18	4	4	0	50	79:89	77:91
19	7	6	-8	50	83:70	69:71
20	7	5	8	50	79:60	77:84
21	8	5	0	50	90:91	95:74
22	7	4	11	60	67:96	84:72

10325						
Utkání č.	Forma	Obavy	Užitečnost	Favorit TJ %	Tip na výsledek	Skutečný výsledek
1	7	1	9	30	80:85	82:78
2	4	2	22	70	81:92	96:74
3	5	4	31	30	76:84	79:69
4	5	4	19	50	78:76	82:73
5	6	3	1	60	88:72	71:86
6	5	1	26	40	82:76	81:102
7	6	4	18	40	76:72	78:83
8	5	4	27	40	86:80	67:72
9	5	3	31	60	74:73	88:65
10	6	4	4	50	80:79	89:82
11	5	4	24	60	70:75	52:83
12	5	3	18	70	88:76	83:59
13	5	4	25	50	88:84	71:54
14	5	3	7	30	68:78	63:77
15	4	4	26	50	84:79	87:93
16	5	4	30	50	80:84	86:80
17	2	6	16	20	90:72	82:74
18	3	4	29	50	80:76	77:91
19	5	4	21	60	91:80	69:71
20	2	3	7	50	72:78	77:84
21	3	3	20	40	81:72	95:74
22						84:72

Příloha 2.

Datum:	Jméno hráče:	Soupeř:								
FORMA										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
OBAVY										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
FAVORIT										
TJ ŠPK										
100 %	90%	80%	70 %	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
SOUPER										
Tip na výsledek utkání:										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">TJ ŠPK</td> <td style="width: 50%;">soupeř</td> </tr> <tr> <td style="height: 30px;"></td> <td></td> </tr> </table>			TJ ŠPK	soupeř						
TJ ŠPK	soupeř									
SPOKOJENOST S VÝKONEM										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	