

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

VYUŽITIE PSYCHODIAGNOSTIKY V ANALÝZE
HERNÉHO VÝKONU V KOLEKTÍVNOM
A INDIVIDUÁLNO M ŠPORTE

DIPLOMOVÁ PRÁCA

2012

Bc. Rastislav Kupec

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

VYUŽITIE PSYCHODIAGNOSTIKY V ANALÝZE
HERNÉHO VÝKONU V KOLEKTÍVNOM
A INDIVIDUÁLNO M ŠPORTE

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Študijný program: TVTE9m - učiteľstvo telesnej výchovy a techniky
Študijný odbor: 1.1.3 - učiteľstvo umelecko-výchovných a výchovných
predmetov, 1.1.2 - učiteľstvo profesijných predmetov a praktickej prípravy
Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu
Školiteľ: PaedDr. Pavel Horička, PhD.

Nitra 2012

Bc. Rastislav Kupec

Zadanie záverečnej práce

Zadanie záverečnej práce (ďalej len „zadanie“) je dokument, ktorým vysoká škola stanoví študentovi študijné povinnosti v súvislosti s vypracovaním záverečnej práce. Zadanie spravidla obsahuje: typ záverečnej práce, názov záverečnej práce, meno, priezvisko a tituly študenta, meno, priezvisko a tituly školiteľa, v prípade externého školiteľa meno, priezvisko a tituly konzultanta, školiace pracovisko, meno, priezvisko a tituly vedúceho pracoviska, anotáciu záverečnej práce, jazyk, v ktorom sa práca vypracuje, dátum schválenia

zad

Abstrakt

KUPEC, Rastislav: Využitie psychodiagnostiky v analýze herného výkonu v kolektívnom a individuálnom športe. [Diplomová práca] /Bc. Rastislav Kupec. - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Fakulta pedagogická; Katedra telesnej výchovy a športu – Školiteľ: PaedDr. Pavol Horička, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister. – Nitra: KTVaŠ PF, 2012. 63 s.

Témou diplomovej práce je využitie psychodiagnostiky v analýze herného výkonu vo vybraných kolektívnych a individuálnych športoch. Predmetom skúmania boli hráči a hráčky troch družstiev kolektívneho športu (futbal, basketbal a volejbal) vo veku od 19 do 37 rokov a piati individuálni športovci konkrétne boxer Tomáš Vaňo, atlétka Zuzana Buchová, tenistka Petra Najšlová, stolný tenista Jozef Kozák a plavec Matej Olejár. Dotazníky sme vyplňali v kluboch FK Spartak Vráble, BK Astrum Levice, VK UKF Nitra. Práca je rozdelená do 4 kapitol. Cieľom práce bolo zistiť pôsobenie psychiky na herný výkon a porovnanie vplyvu psychiky pri kolektívnych a individuálnych športoch. Aké komunikačné typológie sú dominantné v každom športe. Výsledky práce poukazujú na nie príliš veľkú rozdielnosť v oblastiach psychiky u kolektívnych a individuálnych športov. V niektorých prípadoch sme zistili prekvapivo opačné výsledky, ako sme predpokladali.

Kľúčové slová: Psychológia športu. Športový výkon. Psychodiagnostika. Osobnosť. Emocionalita. Komunikácia. Zvládanie stresu.

Abstract

KUPEC Rastislav: The use of psychological analysis in gaming performance in collective and individual sports. [Thesis] / Bc. Rastislav Kupec. - Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Education, Department of Physical Education and Sport - Supervisor: Mgr. Pavol Horička, PhD. Qualification level: Master. - Nitra: KTVaŠ PF, the 2012th, 63 s.

The theme of this thesis is the use of psychological analysis in gaming performance in selected collective and individual sports. The subject of the investigation were players and teams of three players of team sports (football, basketball and volleyball), aged 19-37 years and five individual athletes in particular boxer Tomas Vano, Zuzana Buchová athlete, tennis player Petra Najšlová, table tennis player Joseph Kozak and swimmer Matej Olejár. Questionnaires are filled in the clubs FK Spartak Vrable, BK Astrum Levice, VK UKF Nitra. The work is divided into four chapters. The goal was to determine the psychological effect gaming performance and compare the impact on the psyche of collective and individual sports. What are the dominant typology of communication in all work results. Resultes not show too much difference in the areas of psychology at the collective and individual sports. In some cases, surprisingly, we found the opposite results, as we assumed.

Key words: Psychology of sport. Sports performance. Psychological testing. Personality. Emotionality. Communication. Stress.

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretický rozbor.....	11
1.1 Športový výkon.....	11
1.2 Psychológia športu.....	17
1.3 Psychodiagnostika.....	18
1.3.1 Osobnosť.....	21
1.3.2 Emocionalita.....	27
1.3.3 Komunikácia.....	28
1.3.4 Zvládanie stresu.....	29
2 Cieľ, úlohy a hypotézy práce.....	30
2.1 Ciele práce.....	30
2.2 Úlohy práce.....	30
2.3 Hypotézy práce.....	30
3 Metodika práce.....	31
3.1 Charakteristika sledovaných súborov.....	31
3.2 Metódy práce - dotazník.....	31
3.2.1 Metódy zisťovania- dotazník.....	32
3.2.2 Metódy vyhodnocovania údajov.....	41
3.3 Priebeh a organizácia.....	42
3.4 Charakteristika výskumnej situácie.....	42
4 Výsledky výskumu.....	45
4.1 Vyhodnotenie Testu osobnosti.....	45
4.1.1 Test osobnosti v družstvách kolektívneho športu.....	45
4.1.2 Test osobnosti u individuálnych športovcov.....	46

4.1.3	Porovnanie výsledkov Testu osobnosti kolektívnych a individuálnych športov v priemerovaných hodnotách v %.....	46
4.2	Vyhodnotenie Testu zvládania stresu.....	47
4.2.1	Test zvládania stresu v kolektívnych športoch.....	48
4.2.2	Test zvládania stresu v individuálnych športoch.....	48
4.2.3	Porovnanie výsledkov Testu zvládania stresu kolektívnych a individuálnych športov v priemerovaných hodnotách v %.....	49
4.3	Vyhodnotenie testu emocionality.....	50
4.3.1	Emocionálna odolnosť v kolektívnych športoch.....	50
4.3.2	Emocionálna odolnosť v individuálnych športoch.....	51
4.3.3	Porovnanie výsledkov Testu emocionality u kolektívnych a individuálnych športov.....	51
4.4	Vyhodnotenie Testu komunikácie.....	52
4.4.1	Komunikačná typológia v kolektívnych športoch.....	53
4.4.2	Komunikačná typológia v individuálnych športoch.....	54
4.4.3	Porovnanie komunikačných typológií kolektívnych a individuálnych športov.....	54
4.5	Vyhodnotenie Subtestu riešenia konfliktov.....	55
4.5.1	Subtest riešenia konfliktov v kolektívnych športoch.....	56
4.5.2	Subtest riešenia konfliktov v individuálnych športoch.....	56
4.5.3	Porovnanie riešenia konfliktov u kolektívnych a individuálnych športov.	57
	Záver.....	59
	Zoznam použitej literatúry.....	61

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ A TABULIEK

Obrázok 1 Štruktúra športového výkonu (Dovalil, 2009)

Obrázok 2 Určujúce činitele (determinanty) individuálneho herného výkonu (Dobry, 1988)

Obrázok 3 Dlhodobé formovanie športovej výkonnosti (Dovalil a kol., 2002)

Obrázok 4 Eysenckove typy temperamentu (Gursky, 2008)

Obrázok 5 Štyri typy osobnosti podľa T. Learyho. Zdroj: Vágnerová (2004)

Obrázok 6 Profil štruktúry osobnosti športovca (Vaněk, 1983)

Obrázok 7 Model funkčného dizajnu ideálneho sociálneho správania

(<http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/kriminalistika/2006/02/kozon.html>)

Obrázok 8 Dvojdimenzionálne kontinuum aktivačnej úrovne (Macák – Hošek, 1989)

Obrázok 9 Absolútny výskum v trojrozmernom priestore

Obrázok 10 Absolútny výskum s dvoma výskumnými skupinami

Tabuľka 1 Podstata negatívnych predštartových stavov a ich účinkov na výkon (Schubert, 1987)

Tabuľka 2 s číselnými hodnotami v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u kolektívnych športoch kde extravertizácia je miera otvorenosti, introvertizácia je miera uzavretosti, stabilita je miera vyrovnanosti a labilita je miera nevyrovnanosti

Tabuľka 3 s číselnými hodnotami v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u individuálnych športovcov

Tabuľka 4 Spriemerované hodnoty v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u kolektívnych a individuálnych športoch

Tabuľka 5 Z vyhodnotenia Testu zvládania stresu pri kolektívnych športoch (údaje v %)

Tabuľka 6 Z vyhodnotenia Testu zvládania stresu v individuálnych športoch (údaje v %)

Tabuľka 7 Hodnoty u kolektívnych a individuálnych športov z vyhodnotenia Testu

Tabuľka 8 Zistené hodnoty emocionality u kolektívnych športov

Tabuľka 9 Zistené hodnoty emocionality u individuálnych športov

Tabuľka 10 Emocionálna odolnosť v kolektívnych a individuálnych športoch

Tabuľka 11 Komunikačná typológia u kolektívnych športov (hodnoty v %)

Tabuľka 12 Komunikačná typológia u individuálnych športov (hodnoty v %)

Tabuľka 13 Komunikačné typológie v individuálnych a kolektívnych športoch

Tabuľka 14 Štýly zvládania konfliktov u kolektívov

Tabuľka 15 Štýly zvládania konfliktov v individuálnych športoch

Tabuľka 16 Riešenie konfliktov v kolektívnych a individuálnych športoch

Graf 1 Rozdielnosť typov osobnosti u daných kolektívnych športov (číselné údaje v %)

Graf 2 Rozdielnosť typov osobnosti u daných individuálnych športovcov (údaje v %)

Graf 3 Porovnanie rozdielnosti osobnosti v kolektívnych a individuálnych športoch

Graf 4 Rozdielnosť vo vyrovnávaní sa so stresom u kolektívnych športov

Graf 5 Rozdielnosť vo vyrovnávaní sa so stresom v individuálnych športoch (v %)

Graf 6 Porovnanie hodnôt u kolektívnych a individuálnych športov

Graf 7 Rozdielnosť v emocionalite u kolektívnych športov

Graf 8 Rozdielnosť v emocionalite u individuálnych športov

Graf 9 Porovnanie emocionálnej odolnosti v kolektívnych a individuálnych športoch

Graf 10 Rozdielnosť komunikačných typológií v kolektívnych športoch

Graf 11 Rozdielnosť komunikačných typológií individuálnych športov

Graf 12 Porovnanie komunikačných typológií individuálnych a kolektívnych športov

Graf 13 Porovnanie riešenia konfliktov v kolektívnych športoch

Graf 14 Porovnanie riešenia konfliktov v individuálnych športoch

Graf 15 Porovnanie riešenia konfliktov u kolektívnych a individuálnych športov

Úvod

Poznávanie psychiky iných ľudí, ich vlastností a spôsobov konania má základný význam pre život v spoločnosti. Už v starej Číne boli používané skúšky vysokých úradníkov z praktického „ľudoznalectva“ a spôsobilosti zastávania niektorých funkcií vo forme nakreslení obrazu a napísaní básne. Toto môžeme považovať za najstaršieho predchodcu vedeckej psychodiagnostiky. Praktické poznávanie ľudí nahradila moderná veda psychodiagnostikou. Za vyše storočie existencie prešiel odbor viacerými zmenami a rozvinul sa do nových oblastí. Skúma nie len duševnú výbavu jedincov a štruktúru osobnosti, ale aj rôzne spôsoby jednania a činnosti a ich výsledky (Chalupa, 2009).

V dnešnej dobe má psychodiagnostika čoraz väčšie uplatnenie a význam či už vo výskumnej práci, alebo pri uplatňovaní psychológie v praxi. Objektom psychickej diagnostiky sú aj deti v najútlejšom veku, u ktorých sa práve pomocou psychodiagnostiky zisťuje zaostávanie duševného vývoja a to môže signalizovať rôzne, v tej dobe ešte liečiteľné telesné ochorenia ako napríklad porucha štítnej žľazy. Ďalšie možnosti uplatnenia psychodiagnostiky sú:

- v predmanželskej a manželskej poradni
- v armáde (hlavne na misiách)
- pri konkurznom riadení
- v oblasti športu (hlavne špičkoví športovci)
- v železničnej, automobilovej, leteckej doprave
- v psychiatrii
- v neurológii
- pri rehabilitácii telesne a zmyslovo postihnutých
- u ľudí, ktorí sa zle adaptujú na úbytok telesných a duševných síl v starobe (Šnýdrová, 2008).

Hoci by sa tejto disciplíne mali venovať prevažne študenti psychológie prípadne odborní psychológovia, pokúsime sa ju hodnotiť v oblasti športu, aj ja ako študent telesnej výchovy pri analýze herného výkonu športovca. Dnes už vieme, že športový výkon neovplyvňuje len tréningový proces zameraný na kondičné, technické, taktické či somatické faktory, ale veľkú úlohu tu hrajú aj psychické faktory. Nie všetci tréneri využívajú aj psychickú prípravu športovcov. Najmä v nižších súťažiach sa príprava zameriava len na kondičné a technické faktory.

Úlohou našej práce je rozšíriť si nadobudnuté všeobecné poznatky z oblasti psychodiagnostiky a zvlášť jej využitie vo športe. Nájsť súvislosť podaného herného výkonu športovca s jeho psychickými pochodmi a tie porovnať u kolektívnych a individuálnych športovcov. Na dosiahnutie tejto úlohy použijeme aj dotazníky a testy, ktoré sa dajú využiť na psychodiagnostiku jednotlivých športovcov. Sú to: osobné dáta športovca, test osobnosti, emocionalita a komunikácia, zvládanie stresu, test mentálneho tréningu, senzorická pamäť, lateralita, prepracovanosť.

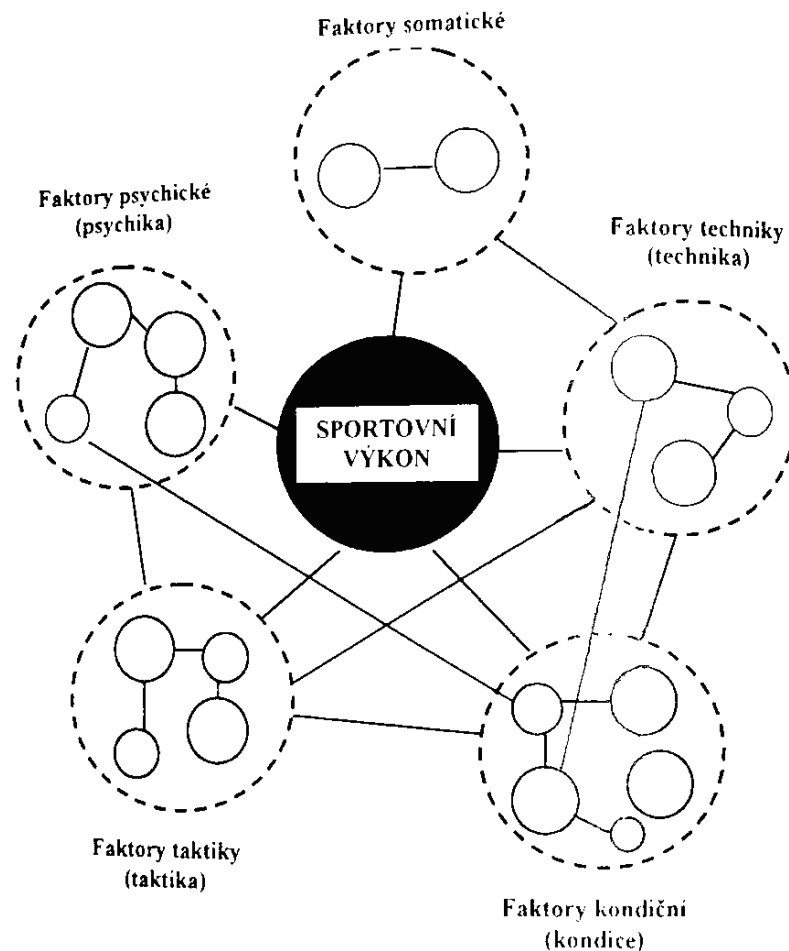
1 Teoretický rozbor

1.1 Športový výkon

Šport prispieva nie len k upevňovaniu kontaktov medzi športujúcimi a k socializácii jednotlivca, ale aj k upevňovaniu zdravia a k fyzickému a psychickému vývoju. Športový výkon je jedným z cieľov športu a športového tréningu. K nemu sa sústreďuje pozornosť športovcov, trénerov a ďalších odborníkov pre tréning, v ktorom sa výkon predovšetkým boduje, má jeho hlbšie poznanie zásadný význam. Športový výkon sa dosahuje prostredníctvom športových činností, teda činnosti pohybovo zameranej na dosiahnutie maximálneho výkonu. V priebehu tréningu je táto činnosť osvojovaná a zdokonaľovaná ako schopnosť. Športové schopnosti sa chápu ako tréningom získaný komplex výkonových predpokladov športovca riešiť správne a účinne dané športové situácie. Navonok sa prejavujú účelovou koordináciou pohybových činností. Vnútorne ju zaistujú zodpovedajúce neurofyziologické mechanizmy a energetický metabolizmus. V kolektívnych športoch, je na rozdiel od individuálnych športov, kde je každý športovec odkázaný len na seba, pohybová aktivita zameraná na prekonanie súpera pomocou spolupráce medzi hráčmi. Dôraz sa tam kladie na tvorivosť každého člena mužstva, podriaďujúca sa ale spoločnému cieľu kolektívu. Ďalšími faktormi sú vzájomná zohratosť a spolupráca pri kombináciách. Všetky činnosti útočné alebo obranné musia byť najvhodnejšou reakciou na stratégiu a taktiku súpera (Vaněk a kol., 1983). Dôležité je vedieť, že nie vždy tvoria dobrý a víťazi kolektív najlepší hráči. Preto by sa mužstvo malo skladať vyvážené z hráčov, ktorí sa dobre dopĺňajú a rešpektujú. Podľa Tarcalu - Vengloša (1995) *“Veľmi dôležitú úlohu v kolektíve zohráva vnútorná atmosféra: dialóg s trénerom, vzájomné dopĺňanie, váženie ducha mužstva, priateľstvo, kritika, sebakritika a podobne. V tejto zložitej kolektívnej činnosti prevažujú psychologické faktory, kde však nemá miesto povýšenectvo, preceňovanie či podceňovanie. “Už aj tu zisťujeme, že každý druh športu má svoje špecifiká a badáme rozdiely v kolektívnom a individuálnom športe.*

Týmto sa vysvetľuje, že na športovca musíme pôsobiť, športovec to musí pochopiť, tréneri musia športovca presvedčiť o ideológii a športovec musí konať – podávať kvalitný výkon. Psychika športovca ako taká vo veľkej miere ovplyvňuje jeho výkon. V každej jednej súťaži a v každom športe či už individuálnom alebo kolektívnom sa objavujú prekvapivé výsledky, čoho príčinou vo veľa prípadoch býva psychika aktérov. Do pozornosti sa nám dostávajú a do pamäte sa nám často vrývajú neočakávané neúspechy

favorizovaných jedincov i družstiev. Podľa Vaněka (1983) sa zvyčajne za príčinu týchto neúspechov označuje psychické zlyhanie, nízka psychická odolnosť atď. Toto psychické zlyhanie môže byť prvotným dôvodom alebo druhotným dôvodom neúspechu. Za prvotné psychické zlyhanie sa považuje nedosiahnutie požadovaného výkonu, aj keď boli splnené všetky kritériá tréningu. Ide vlastne o neskúsenosť mladých športovcov (nováčikov), o ťarchu nadmernej zodpovednosti, o jednoduché podcenenie súpera ale aj o iné chyby vytvorené pred zápasom ale aj počas neho. Druhotné psychické zlyhanie je v podstate nedostačujúci tréningový proces, ktorý si športovec uvedomuje, porušenie životosprávy, organizácie tréningových cyklov a pod. Nastáva tu zníženie sebadôvery, a tým sa zhoršujú všetky ostatné zložky výkonu (Vaněk, 1983).



Obrázok 1 Štruktúra športového výkonu (Dovalil, 2009)

Vo všetkých kolektívnych športových hrách sa rozlišuje výkon družstva ako celku, ale aj výkon jednotlivcov to znamená dve základné kategórie. Počas futbalového zápasu nastáva množstvo rôznych situácií, ktoré hráč rieši podľa svojich predstáv resp. schopností. Od spôsobu zvládnutia týchto situácií je potom hodnotený jeho herný výkon, ktorý závisí aj od schopností riešiť situácie individuálne i kolektívne pomocou využitia kondičných, technických, taktických a psychických predpokladov hráča (Navara a kol. 1986). Z analýzy zápasu pri zameraní na celkovú činnosť jednotlivca je zrejmé, že výkon športovca je ovplyvňovaný rôznymi faktormi. Touto problematikou sa zaoberal aj Choutka (1976), ktorý veľmi obšírne skúmal futbalistov vrcholovej úrovne. Hodnotil ich všeobecnú a špeciálnu telesnú pripravenosť, meral telesné parametre, určoval somatotyp hráča, technickú a taktickú úroveň, ale aj úroveň reaktibility a psychický stav hráča. Herný výkon hráča v rámci kolektívneho herného výkonu je limitovaný rôznymi druhmi zručností, ktoré ovplyvňujú riešenie herných situácií. Sú to hlavne:

- motorické zručnosti,
- senzorické zručnosti,
- intelektuálne zručnosti,
- sociálno – interakčná zručnosť.

V senzorických zručnostiach sú vytvorené adekvátne spojenia medzi senzorickými – zmyslovými a motorickými – pohybovými činnosťami. Senzorické zložky umožňujú kontrolu a reguláciu motorických zložiek počas vykonávania pohybu. Herné činnosti uplatňované vo futbale, ale aj basketbale a iných kolektívnych športov, veľmi úzko súvisia so senzorickými zručnosťami a často sa spájajú do celku v pojme senzomotorické zručnosti. Tieto zručnosti obsahujú mechanizmy, ako percepcia - vnímanie a rozlišovanie podnetov, riadenie a kontrola pohybu. Intelektuálne zručnosti umožňujú riešiť optimálne variabilné herné situácie, rôzne zložité herné úlohy na základe rýchlej diagnostickej činnosti hráča a anticipovania vývoja herných situácií. Tieto zručnosti sú spojené s rýchlym rozhodovaním, vysokou úrovňou taktického myslenia a tvorivej improvizácie (Kačáni, 1997).

Určujúce determinanty individuálneho herného výkonu delíme na:

Bioenergetické determinanty tvoria úroveň spôsobilosti mobilizovať adekvátny bioenergetický systém.

Psychické determinanty tvoria:

- poznávacie procesy

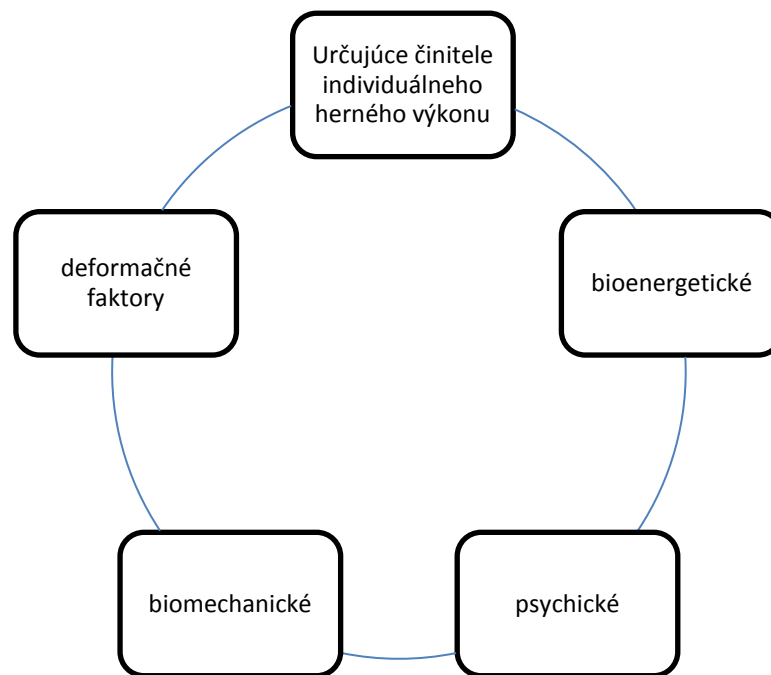
- anticipácia
- rozhodovanie
- senzorická zručnosť

Biomechanické determinanty tvoria:

- činnosť celého hybného systému
- kvalita koordinácie

Deformačné faktory sú v podstate rušivé momenty a to:

- vnútorné (napätie, strach, únava)
- vonkajšie (tlak, odpor súpera, priestorová a časová tieseň)



Obrázok 2 Určujúce činitele (determinanty) individuálneho herného výkonu (Dobry, 1988)

Pozornosť alebo ako sa v športe často používa koncentrácia je jednou z podstatných vecí, ktoré ovplyvňujú výkon. Pozornosť je stav usmernenej bdelosti, pri ktorej dochádza k orientácii celej psychickej činnosti na určitý predmet, osobu alebo konanie. Pozornosť zvyšuje účinnosť orientácie, plánovania, rozhodovania a realizácie. Pozornosť nie je len vonkajším, ale aj vnútorným zameraním. Napríklad šprintér pri štarte musí totálne sústrediť svoju pozornosť na výstrel. Celá pozornosť je sústredená na sluch, aj keď vykonáva povely pri štarte. Až po výstrele prechádza pozornosť na celé telo, beh, práca

Tabuľka 1 Podstata negatívnych predštartových stavov a ich účinkov na výkon (Schubert, 1987)

Predštartový stav	Fyziologické znaky	Psychologické znaky	Formy prejavu v športe
Štartová horúčka	Silné rozšírenie centrálnych procesov dráždenia, akútne vegetatívne zmeny (zrýchlený pulz, zvýšené potenie, traška a podobne), pocit slabosti	Veľká nervozita, neschopnosť koncentrovať sa, zábudlivosť, emocionálna nestálosť, nemotivovaný hnev, psychomotorický nepokoj, strach zo súpera	Čiastočne dezorganizované motorické zručnosti, opustenie stanovenej taktiky, postupná strata citu pre tempo a rytmus, kŕčovitosť, neovládaný „divý“ boj
Štartová apatia	Veľké rozšírenie centrálnych útlmových procesov, znížená vzrušivosť, vegetatívne zmeny (únava, ťažoba, pocit slabosti)	Klesajúca intenzita vnímania, myslenia a pozornosti, duševná malátnosť, zlá nálada, odpor k súťaženiu, nespokojnosť	Sily možno mobilizovať len čiastočne, neschopnosť dostať sa do súťažnej atmosféry, absencia energetického vedenia boja (rýchla únava), neschopnosť vystupňovať výkonnosť v závere stretnutia alebo pretekov, neschopnosť vydať všetky sily, pomalé reakcie

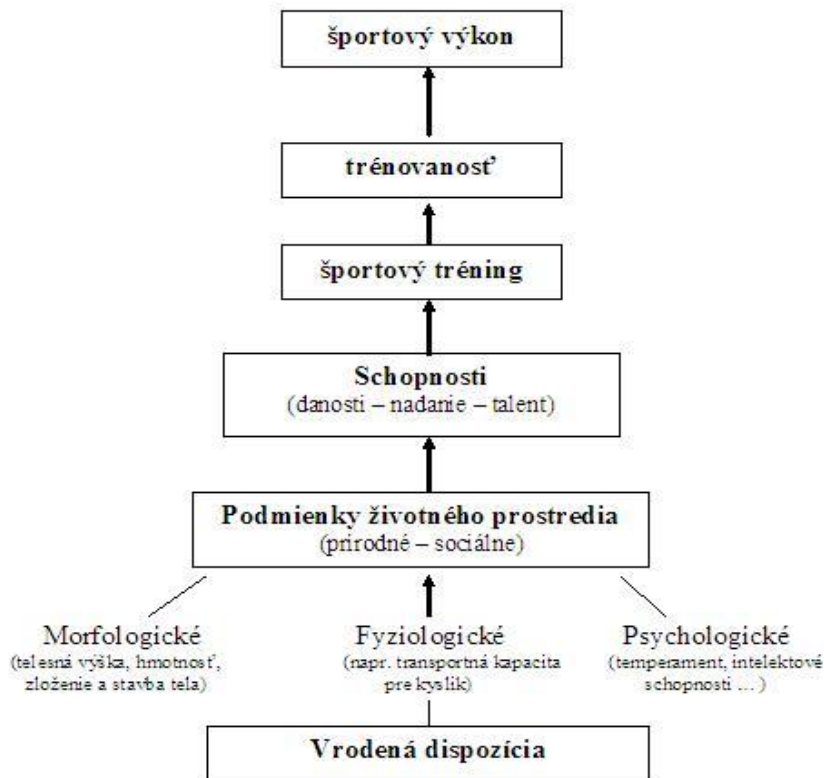
rúk, kroky, nohy. Na druhej strane v kolektívnych športoch napríklad v basketbale sa pozornosť rozdeľuje na pozornosť vysokého stupňa, na pozornú základnú pohotovosť a na

prestávky v pozornosti. Z hracieho času aj najvyspelejší hráči dokážu hrať len niečo okolo tretiny v stave vysokého stupňa pozornosti, vo futbale je to skoro rovnako naproti tomu napríklad stolný tenista musí byť plne sústredený prakticky stále od prvej do poslednej loptičky. V tréningovom procese by sa malo dbať na dosahovanie čo najširších fáz vysokého stupňa pozornosti a aby sa fázy úplného vypnutia skracovali. Musíme mať ale na mysli, že príliš veľká koncentrácia pred zápasom alebo počas neho zmení pozitívny vplyv dôležitosti na pravý opak a stane sa psychologickým bremenom. Podstata negatívnych predštartových stavov štartovej horúčky a štartovej apatie, ako aj ich účinkov na výkon a správanie osobnosti je popísaná v tabuľke číslo 1.

Ďalšou z vecí, ktoré výrazne ovplyvňujú športový výkon je myslenie, respektíve schopnosť myslieť a konať rýchlo. Aj keď sa to zdá jednoduché, výskumy ukázali, že tieto veci sa navzájom nevyučujú, no robiť ich súčasne vyžaduje dávku kumštu a majstrovstva. Práve v tomto sa najvýkonnejší športovci odlišujú od iných. Nejde tu o správnosť myslenia, ale skôr o rýchlosť procesov myslenia. Rýchlosť myslenia je rozhodujúci faktor. Pri porovnaní futbalu z pred 20 rokov a súčasnosti je viditeľný nárast tempa pohybu, hustoty a frekvencie akcií a ich mnohotvárnosť bude určite narastať aj v budúcnosti (Schubert, 1987).

Podmienky ovplyvňujúce výkon:

1. diváci
2. akcie, ktoré sa nevydarili už na začiatku
3. predchádzajúce slabé tréningové a súťažné výkony
4. nedorozumenia s trénerom, s kolegami alebo v rodine
5. pocit telesnej slabosti
6. časové posunutie súťaže
7. úloha favorita
8. výčitky počas súťaže
9. nevhodné športové zariadenia (športoviská)
10. predchádzajúce prehry
11. veľká výkonnostná prevaha súpera
12. neočakávane dobré výkony súpera
13. neznámi súper
14. priveľké úsilie o dobrý výkon



Obrázok 3 Dlhodobé formovanie športovej výkonnosti (Dovalil a kol., 2002)

1.2 Psychológia športu

Poznanie i sebaopoznanie človeka sa stále vyvíja. Psychológia je vedecká disciplína, ktorá skúma zákonitosti psychických javov. Psychológia športu existuje už dlhšie ako duševnú činnosť človeka počas športovej činnosti a vývojom jeho osobnosti v špecifických podmienkach teda v podmienkach športu. Tradične sa sústreďuje predovšetkým na oblasť vrcholového a výkonnostného športu, čo súvisí s pôvodným, užším chápaním športu v spojení s výkonom, súťaživosťou. Spolu s rozvojom iných psychologických vied však do nej v súčasnosti prenikli nové impulzy, ktoré sú spojené s modernejším, širším chápaním poslania športu v zmysle rozvoja zdatnosti, zdravia, kultivácie osobnosti. (Labudová, 2002). Psychológia športu je samostatnou vedeckou disciplínou v rámci vied o telesnej kultúre. Zaoberá sa športovou psychikou športovcov a napomáha aj pri výchove mládeže a pri ich psychickej príprave na vrcholový šport, formovaní a analyzovaní športovej činnosti. Je veľmi dôležitou zložkou tréningového procesu, kde pôsobí na rozvoj osobnosti

hráča a skúma komplexné psychické vlastnosti športovca. Môžeme ju rozdeliť na dlhodobú a krátkodobú (Tarcala - Vengloš, 1995).

1.3 Psychodiagnostika

Poznávanie psychiky iných ľudí, ich vlastností a spôsobov konania má základný význam pre život v spoločnosti. Už v starej Číne boli používané skúšky vysokých úradníkov z praktického „ľudoznactva“ a spôsobilosti zastávania niektorých funkcií vo forme nakreslení obrazu a napísaní básne. Toto môžeme považovať za najstaršieho predchodcu vedeckej psychodiagnostiky. Termín psychodiagnostika vznikol pravdepodobne v medicínskom prostredí konkrétne v psychiatrii, pretože pracuje s poznávaním zvláštnych duševných pochodov, stavov vedomia, prejavov, vlastností a konania jedinca alebo vybranej skupiny s použitím psychodiagnostických postupov. Práca s poznávaním a posudzovaním ľudí môže byť spontánna alebo cieľavedomá, či už na laickej alebo odbornej úrovni. Z odborného hľadiska sa takejto problematike môže venovať učiteľ, lekár alebo sudca, kde sa odborné posúdenie opiera o vedecké štandardy, vyšetrovacie metódy a praktické zásady psychológie. Široká verejnosť niekedy očakáva od výsledkov rôznych psychologických testov a psychodiagnostických metód vyriešenie rôznych personálnych problémov. Rutinné psychologické testovanie ale môže viesť aj k mylným záverom, pokiaľ sa neberú do úvahy širšie osobné pomery a situačné súvislosti. Preto je vytvárané veľké množstvo aj náročnejších testov, pri riešení náročných otázok a problémov, kde je potrebná pomoc nezávislých expertov. Patrí sem napríklad psychologický výber študentov do škôl, vrcholových manažerov, pracovníkov do vedúcich funkcií v štátnej správe, príslušníkov vojska a polície, zamestnancov v doprave a letectve a podobne. Existuje množstvo ďalších rôznych odvetví v psychologickom poradenstve a vo športe (Chalupa, 2009).

Psychodiagnostika je činnosť konaná za účelom zistenia súčasného stavu vlastností vyšetrovanej osoby, jeho individuality, individuálnych rozdielov a schopností. Je základnou pomôckou psychológov v rôznych oblastiach praxe i výskumu. Psychodiagnostika sa prevádza rôznymi metódami:

- pozorovaním osoby v prirodzenom prostredí
- rozmanitými experimentálnymi metódami
- metódami exploratívnymi

- psychologickým rozborom výsledkov činnosti skúmanej osoby
- testami

Psychodiagnostické prístupy a postupy sa dajú podľa Chalupu (2009), všeobecne rozdeliť do niekoľkých kategórií:

1. exploratívne skúmanie, ktoré má odhaliť základný problém sledovaného prípadu s možným návrhom ďalších postupov,
2. súborné skúmanie, používané za účelom zachytenia čo najširšej štruktúry konkrétnej osobnosti, prípadne vybraných skupín osôb,
3. experimentálne skúmanie, ktoré hľadá pôvod a vzťahy rozmanitých premenných osobnosti, zmien psychických vlastností, procesov a stavov,
4. klinický prístup, ktorý vyplýva z anamnestických dát osoby,
5. predikčný prístup, smerujúci k predpovedi budúceho chovania osoby,
6. kombinované prístupy.

Klasifikácia psychodiagnostických metód (Svoboda, 2005):

I. Klinické metódy:

- pozorovanie
- rozhovor
- anamnéza
- analýza spontánnych produktov

II. Testové metódy:

A. Výkonové testy

1. testy inteligencie
 - a. jednodimenzionálne testy inteligencie
 - b. komplexné testy inteligencie
2. testy špeciálnych schopností a jednotlivých psychických funkcií
 - a. testy pamäti
 - b. skúšky kreativity
 - c. skúšky parciálnych a kombinovaných schopností
 - d. testy technických schopností
 - e. skúšky verbálnych a matematických schopností
 - f. testy umeleckých schopností
 - g. testy organicity

3. testy vedomostí

B. Testy osobnosti

1. projektívne testy

- a. verbálne
- b. grafické
- c. testy voľby

2. objektívne testy osobnosti

3. dotazníky

- a. jednorozmerné dotazníky
- b. viacrozmerné dotazníky

4. posudzovacie stupnice

- a. sebauposudzovacia stupnica
- b. „objektívna“ posudzovacia stupnica

III. Prístrojové metódy

Zistené výsledky sa porovnávajú s údajmi o iných osobách. Z rozboru všetkých dát sa vypracuje syntetická psychologická diagnóza. Cieľom psychodiagnostických vyšetrení za účelom posúdenia spôsobilosti pre výkon rôznych činností je posúdenie individuálnych vlastností a schopností potrebných pre výkon tej ktorej činnosti a identifikácia vlastností, ktoré sú kontraindikované pre posudzovanú spôsobilosť. Súčasťou sú výkonové testy, psychodiagnostické škály, osobnostné dotazníky, projektívne techniky (Kujal, 1967). Pokusov o delenie psychodiagnostických metód je veľa a líšia sa použitím rôznych kritérií či už metódy individuálne verzus skupinové alebo verbálne verzus neverbálne a tak ďalej.

Psychodiagnostika samozrejme spolupracuje s rôznymi ďalšími odbormi ako napríklad s psychofyziológiou, rôznymi odbormi medicíny a to hlavne s psychiatriou, endokrinológiou a neurológiou. Na druhej strane je aj pre ne prospešná a nezaobídu sa bez nej ani biologické genetické výskumy, pokiaľ ide o vzťah k psychike, osobnosti, reči a psychomotorike. Okrem týchto oblastí psychodiagnostika je využívaná aj v mnohých ďalších odvetviach a nové možnosti sa pre ňu otvorili v oblasti medicíny, psychiatrie, klinickej psychológie, psychológie práce, neuropsychológie, psychofarmakológie, psychotoxikológie, psychoendokrinológie, pri skúmaní pôsobenia škodlivých vplyvov

pracovného a životného prostredia. Významná je hlavne spolupráca s psychofyziológiou, neurovedami, genetikou a ďalšími novými obormi (Chalupa, 2009).

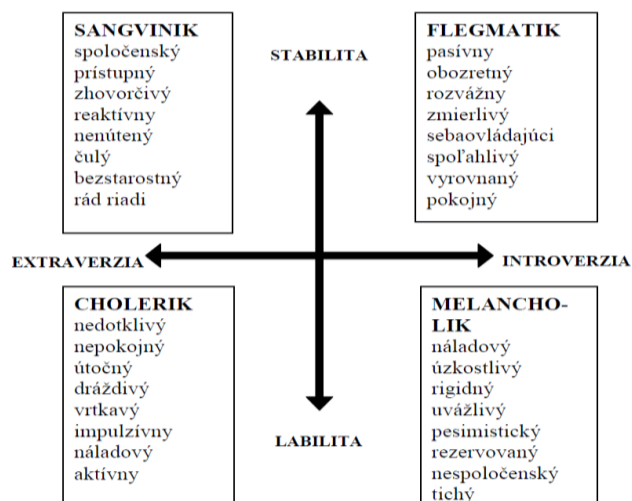
1.3.1 Osobnosť

Pod pojmom osobnosť, ktorý pochádza z latinského slova „persona“ divadelná maska, existuje veľké množstvo definícií. Za historicky prvú typológiu sa pokladá Hippokratova klasifikácia telesnej stavby ľudí na dva typy: na tučných, svalnatých a silných jedincov a na jemných, vzpriamených a slabých. Podľa Volného (1974) sa osobnosťou chápe súhrn psychických a somatických javov, charakterizujúcich človeka ako jedinca s príslušnou dynamikou a štruktúrou jeho duševna. Novší no tiež nie jednoznačný pohľad uvádza Pružinská (2005), kde sa stretávame s vymedzením tzv. typov osobností. Vedeckejšiu podoba berie do úvahy telesnú stavbu človeka a dospela k trom základným typom:

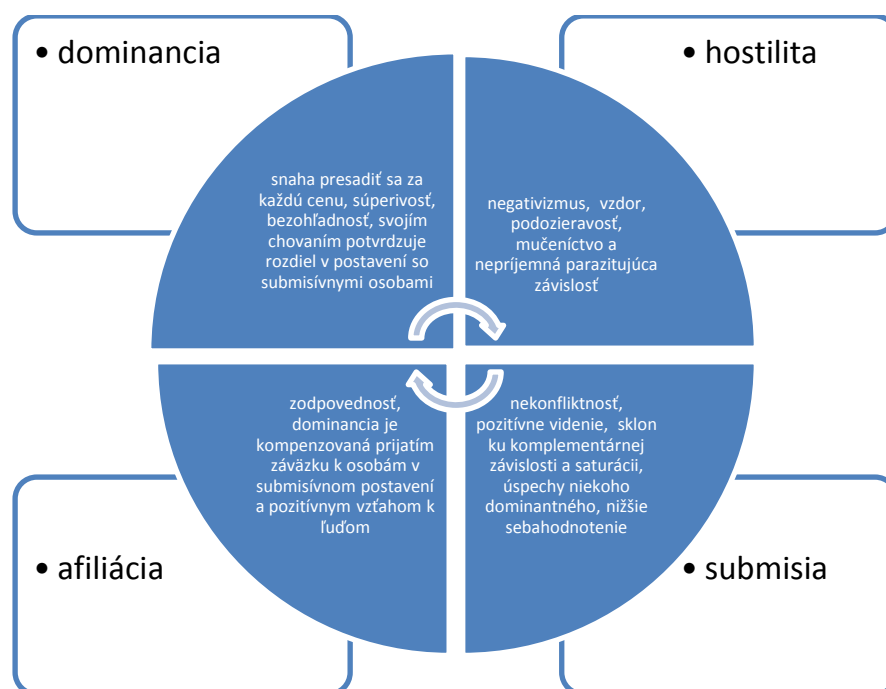
- astenický – chudý, budí dojem slabého
- atletický – svalnatý
- piknický – sklon k obezite

V základnej psychologickej charakteristike jedinca, vytvorenej na základe všetkých získaných relevantných dát sa často stretávame s týmito rysmi osobnosti:

- extroverzia (otvorenosť) verzus introverzia (uzavretosť)
- dominancia (sklon viesť) verzus submisia (sklon byť vedený)
- stabilita (vyrovnanosť) verzus labilita (nevyrovnanosť)
- rozhodnosť verzus nerozhodnosť
- sebaovládanie verzus nedostatok sebaovládania
- afiliácia (kladný vzťah k ľuďom) verzus hostilita (záporný vzťah k ľuďom)



Obrázok 4 Eysenckove typy temperamentu (Gursky, 2008)

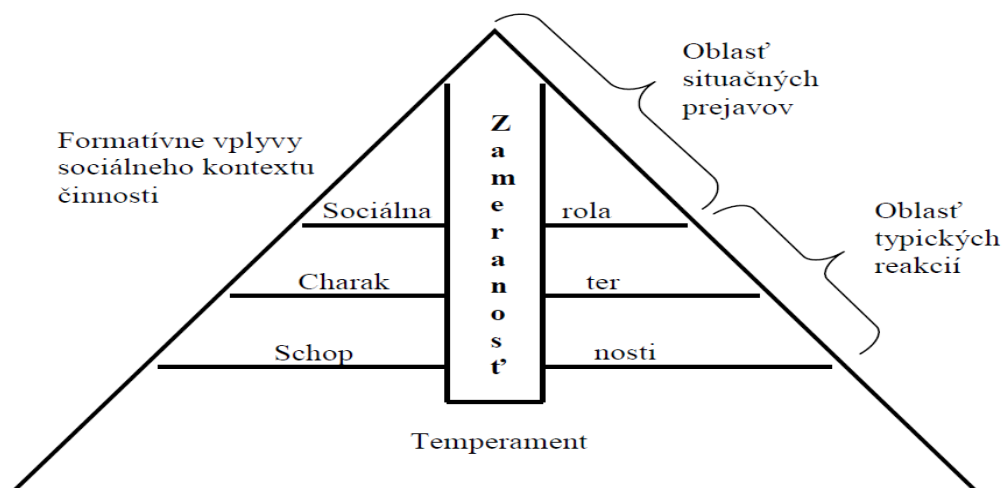


Obrázok 5 Štyri typy osobnosti podľa T. Learyho. Zdroj: Vágnerová (2004)

Nasledujúcou schémou Vaněk (1983) znázorňuje, že os celej štruktúry osobnosti športovca tvorí jeho zameranosť. Charakter a schopnosti sa prejavujú typickými reakciami a sú cieľom štandardného psychodiagnostického skúmania. Vnútna genotypická vrstva sa dostáva navonok sprostredkovane. Pojem osobnosť športovca je charakteristická tým, že sa vyznačuje mnohými vlastnosťami a je priam nemožné ju jednoznačne definovať. Osobnosť športovca ovplyvňuje a formuje nie len systematické športovanie a dosahovanie

určitej výkonnosti, ale aj vek jedinca, kde sa časom popri športovej činnosti jeho osobnosť neustále dotvára a súčasne svojim vplyvom modifikuje kariéru športovca. Osobnosť športovca pochopíme najlepšie na základe psychológie životnej cesty, kde berieme do úvahy postupne životné fázy kde kariéra je len jednou epizódou. Keď sledujeme vývojový prístup, tak oproti prístupom prierezoovo statickým, je najdôležitejším východiskom poznávania osobnosti športovca a tá je určovaná dlhodobým pôsobením troch skupín činiteľov:

1. vrodené anatomicko-fyziologické predpoklady športovca
2. životné prostredie predšportové, športové, mimošportové
3. spoločensko-výchovné pôsobenie:
 - a) Nesystematické individuálne učenie napodobňovaním
 - b) Inštitucionálna systematická výchova a rozvoj výkonnosti (Macák – Hošek, 1989).

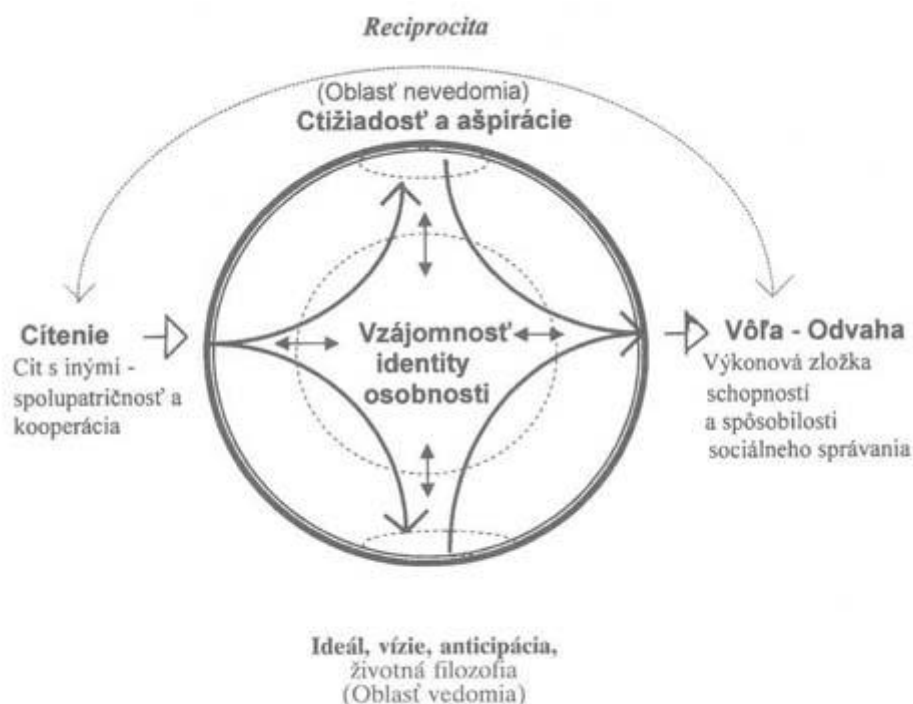


Obrázok 6 Profil štruktúry osobnosti športovca (Vaněk, 1983)

Osobnosť každého človeka (športovca) je jedinečná a preto rozhoduje o vrcholovom športovom výkone, o športovom výsledku niečo, čo nakláňa misky váh na jednu stranu, a to práve v rozhodujúcom čase zápasu (láme sa chlieb) alebo v momente športovej činnosti. To niečo je práve tá jedinečnosť a kreativita osobnosti, ktorá športovca vedie k aktuálnemu poznaniu, adekvátnemu mysleniu a nenávratnosti konkrétnej športovej situácie a k bleskovému rozhodnutiu a konaniu, odvahe a riziku, kde iný, rovnako vynikajúci športovec pri hodnotení situácie a vlastných pocitov, myslení a konaní zaváha (Macák, 1988). Prepojenie teórie a praxe ja ako v bežnom pracovnom živote, tak aj vo

športe nevyhnutnou záležitosťou. Najväčší význam tohto prepojenia je kladený vo vrcholovom športe. Optimalizácia procesu športovej prípravy, individuálnej športovej techniky, regenerácie, stravovania, relaxácie, to všetko prepojené do stratégie života športovca, je predmetom jeho permanentného poznávania. Športovec je nie len jadrom športového výkonu, ale má možnosť ho ohodnotiť ako prvý. Čím viac športovec vie o tejto problematike, tým sa môže samostatnejšie zúčastňovať na jej riešení a po diagnostikovaní chýb smeruje zlepšovaniu sa a k schopnosti podať lepší výkon ako naposledy (Macák, 1988). Každý jeden športovec je architektom svojho konania. Psychika a konanie sú dvoma stránkami tej istej mince. Psychika reguluje vyrovnanie sa jedinca s realitou a odhaľuje pritom rozličné tváre.

Stupeň výraznosti určitých vlastností kolektívnych a individuálnych športovcov sa líši napríklad v stupni cieľavedomosti, schopnosti výkonnostného rastu, schopnosti koncentrácie, sebadôvery, pevnej vôle, psychickej odolnosti, samostatnosti, dokonca citu pre čas, schopnosti mobilizovať sily, schopnosti posudzovania, schopnosti rozhodovania a tvorivého myslenia.



Obrázok 7 Model funkčného dizajnu ideálneho sociálneho správania

(<http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/kriminalistika/2006/02/kozon.html>)

1.3.2 Emocionalita

Emocionalita je aktuálny citový sprievod a súčasť prežívania. Prežívanie vzťahu jedinca ku skutočnosti, nie je možné ju oddeliť od poznávania a od sociálnych vzťahov. Citom alebo emóciou nazývame prežívanie vzťahu človeka k veciam a javom okolitého sveta, k sebe samému, k svojmu konaniu, k iným ľuďom. Kvalita a dynamika emócií a citov sa prejavuje v temperamentných zložkách, v správaní a prežívaní ako aj iných aktivitách. Taktiež sa prejavuje fyziologickými zmenami, mimika, gestikulácia, alebo zmenami výrazových prejavov. Radosť, hnev, smútok sú prežívaním nášho vzťahu k tomu, s čím sa stretávame, čo poznávame, čo si predstavujeme, čo robíme. Z kvalitatívneho hľadiska už Kant rozlíšil emócie na stenické (pozitívne) a astenické (negatívne). Príkladom stenických emócií je hnev, astenických strach. Niektorí autori emóciami označujú tzv. nižšie city spojené s upokojovaním primárnych fyziologických potrieb (jedenia, pitia, spánku a pod.). Potom city sú trvalejšie emócie spojené s vyššími potrebami, predovšetkým s medziľudskými vzťahmi, hodnotami človeka a života, s potrebami myslenia a prežívania krásy s kultúrnymi potrebami. Zdrojom týchto emocionálnych zážitkov je prostredie, avšak odráža sa v nich aj vzťah jedinca k tomuto prostrediu. Kým v poznávacích procesoch je základnou črtou objektívnosť, poznanie vedie k objektom, city - i keď vyjadrujú vzťah ku skutočnosti — smerujú priamo k nášmu „JA“).

Pre športovú činnosť je charakteristická silná emocionalita daná programom športu. V športe vznikajú zložité emocionálne zážitky, ktoré často zahŕňajú aj protikladné emócie a city. Napríklad agresivita voči súperovi, ktorý je dobrým priateľom alebo odsúdenie hrubej hry spoluhráča. Počas športových zápasov alebo pretekov často dochádza ku vzniku emočných stavov. Je to prirodzený jav pretože podmienky súťaží pre väčšinu športovcov priamo navodzujú anticipačnú tenziu, k ktorej vznikajú obavy a úzkosť. Sledovanie emócií nie len v športe, ale aj vo všeobecnej rovine je javom, ktorý sa dá vysvetliť nie len psychologicky. Pre úplné pochopenie a odstránenie metodologických problémov si musíme uvedomiť aj fyziologickú, neurologickú a biochemickú stránku emócií (Macák - Hošek, 1989)



Obrázok 8 Dvojdimeziálne kontinuum aktivačnej úrovne (Macák – Hošek, 1989)

1.3.3 Komunikácia

Slovo komunikácia pochádza z latinského *communicare*, čo znamená deliť sa, zverovať. Je dvojsmerný prenos myšlienok a informácií medzi ľuďmi pomocou spoločných znakov, pri ktorom je správa odovzdávaná od adresáta k adresátovi a ktorého cieľom je vytvoriť porozumenie v mysliach iných a tým podporiť akciu. Základnými zložkami komunikácie sú:

- komunikátor – oznamovateľ,
- komunikant – prijímateľ,
- komuniké – obsah informácie,
- komunikačný kanál – spôsob prenosu informácie

Na základe komunikačných kanálov rozlišujeme tri základné spôsoby komunikácie, ktoré sa navzájom kombinujú a do istej miery sú zastúpené v každej sociálnej situácii:

verbálna komunikácia (slovná)

neverbálna komunikácia

činy

Verbálnou (slovnou) komunikáciou si vymieňame informácie, názory a postoje. Je to dorozumievanie prostredníctvom prirodzeného jazyka, ktorý môže mať hovorenú alebo písanú podobu. Deje sa to tým, že kladieme otázky, odpovedáme na ne, dialógom. V rámci dialógu dochádza k prenosu informácie, sprostredkovaniu názoru, i postoja druhému. Rozsah slovnej zásoby závisí od veku, vzdelania, temperamentu, pracovného zaradenia a pohlavia komunikantov. Pri neverbálnej komunikácii nahrádza slová gestikulácia alebo

mimika, no nie len tie. Ide vlastne o všetky prejavy komunikácie, ktoré sú neslovné. Neverbálna komunikácia podáva informácie o emóciách a pocitoch a vyjadruje čo si osoba myslí. Neverbálne prejavy sa delia do týchto skupín:

mimika – výrazy tváre,

haptika – dotyky,

proxemika – vzdialenosť medzi ľuďmi,

posturoológia – postoj tela, držanie rúk,

gestika – štandardné pohyby, napríklad kývanie hlavou,

kinezika – oznamovanie informácií pohybom,

očný kontakt,

paralingvistika – fonetické zvuky, ktoré sa vyskytujú v akustickej reči,

olfaktorika – čuchové vnemy.

Komunikácia činom je napríklad kreslenie náčrtov a schém popri verbálnom prejave.

1.3.4 Zvládanie stresu

Pri dnešnom životnom štýle celej spoločnosti všetci prežívame či už v menšej alebo vo väčšej miere stres. Vo všeobecnosti sa stres objaví vtedy, keď sa človek stretne s udalosťami, ktoré vníma ako ohrozenie svojho telesného a duševného blaha. Tieto udalosti sú spúšťačmi stresu nazývané stresory. Stresorom je tiež čokoľvek čo považujeme za ohrozujúce našich dôležitých hodnôt – život, prestíž, vzťah, majetok, zdravie. Stres je teda vlastne dôsledok psychickej a fyziologickej reakcie na stresor. Príčiny stresu sú u rôznych ľudí odlišné. Čo jedného človeka ničí, môže byť pre iného vzrušením či výzvou. Odpoveďou na stres je stresová situácia. Niektoré situácie predstavujú závažné udalosti ovplyvňujúce mnoho ľudí, napríklad vojna, jadrová katastrofa či zemetrasenie. Iné predstavujú závažné zmeny v živote jednotlivca, napríklad sťahovanie do neznámeho prostredia, zmena zamestnania, svadba, strata priateľa, závažné ochorenie. Každodenné nepríjemnosti môžu ľudia takisto prežívať ako stres – dopravnú zápchu, spor s nadriadeným a podobne.

Ľudské telo reaguje na stres či už fyzickými alebo psychickými reakciami. Psychické reakcie na stres sú:

Úzkosť – nepríjemná emócia – „starosť“, „obava“, „napätie“ a „strach“. Niekedy sa u človeka, ktorý prežil udalosť, ktorá je za hranicami normálnej oblasti ľudského utrpenia môže rozvinúť posttraumatická stresová porucha. Charakteristická je pocitmi otupelosti, nedostatkom záujmu o činnosti, ktoré predtým vykonával, pocit odcudzenia sa, opakované oživovanie traumatu v spomienkach a snoch, poruchami spánku, zvýšenou ostražitosťou a zhoršenou koncentráciou. Táto porucha sa môže rozvinúť bezprostredne po strese alebo ju môže vyvolať menší stres prežitý o niekoľko týždňov či mesiacov neskôr.

Hnev a agresia – hnev ako reakcia na stres môže viesť k agresii. Hypotéza frustrácie-agresie predpokladá, že ak je človeku znemožnené dosiahnutie cieľa o ktorý sa snaží, dochádza k vyvolaniu agresívneho pudu, ktorý spúšťa správanie smerujúce k poškodeniu objektu alebo človeka ktorý frustráciu spôsobil. Agresia je však iba jednou z mnohých odpovedí na frustráciu. Ak okolnosti bránia priamemu útoku na objekt vyvolávajúci frustráciu, agresia môže byť presunutá – agresívne správanie môže byť namierené na nevinného človeka alebo objekt namiesto na skutočnú príčinu frustrácie (napr. dieťa frustrované zážitkami zo školy ničíškovský nábytok, manžel frustrovaný situáciou v práci si vybije zlosť na svojej rodine po príchode domov).

Apatia a depresia – ak stresové podmienky trvajú dlho a človek ich nezvláda, apatia môže prerásť do depresie. Teória naučenej bezmocnosti vysvetľuje, ako môže skúsenosť s nepríjemnými a neovplyvniteľnými udalosťami viesť k apatii a depresii. Ak sa človek naučí, že je voči stresoru bezmocný, vzdáva sa pokusov vyhnúť sa mu dokonca aj v novej situácii.

Oslabenie rozumových funkcií – môže mať dve príčiny: vysoká hladina emočnej aktivácie môže rušiť spracovanie informácií. Čím je človek úzkostnejší, nahnevanejší či depresívnejší, tým častejšie prežíva oslabenie rozumových schopností. (napr. študent pred skúškou s veľkým strachom si ťažšie vybavuje aj fakty, ktoré sa dobre predtým naučil).

Ďalšími psychickými reakciami na stres sú: roztržitosť, zhoršená schopnosť sústredenia sa, zhoršená pamäť, poruchy spánku, kolísanie nálad, podráždenosť, zhoršená sebakritičnosť, zhoršený kontakt s realitou, egocentrizmus, nerozhodnosť, únava.

Medzi fyzické reakcie na stres patria svalové napätie a bolesti, tráviace ťažkosti, nechutenstvo alebo prejedanie sa, bolenie brucha, časté nutkanie na močenie, plynatosť, stiahnuté hrdlo, sexuálne problémy, bolesti hlavy, búšenie srdca, oslabenie imunitného systému, ochorenia pohybového aparátu, najčastejšie chrbta (Labudová, 2002).

V športových činnostiach môžeme vydeliť niekoľko typov situácií, ktoré vedú k napätiu a

k aktuálnym poruchám prispôsobivosti:

- Situácie nadmerných úloh. Športovcovi je napríklad zadaná úloha, aby zvíťazil na určitom preteku, a je mu subjektívne jasné, že táto úloha presahuje jeho možnosti.
- Situácia problémová. Športovec má vyriešiť nejaký problém, napr. urobiť zložitý pohyb, ktorý nepozná, a jeho schopnosti zodpovedajú len z časti požiadavkám problému, takže nevie, ako problém vyriešiť.
- Situácia frustračná. Športovec je vo svojom postupe k cieľu, napr. k dosiahnutiu svojho osobného rekordu, blokováný prekážkou, napr. je pretrénovaný, a preto nemôže uspokojiť svoje požiadavky, teda dosiahnuť výkon, ktorý by zodpovedal jeho ašpiráciám.
- Situácia konfliktná. Na športovca pôsobia dva protikladné, rovnako silné motívy. Napr. chce zložiť v termíne skúšku na vysokej škole a súčasne sa zúčastniť športového sústredenia.
- Situácia deprimujúca. Športovec je ochudobňovaný o nejakú podnetovú sféru napr. je izolovaný v sociálne monotónnom prostredí tréningového tábora, tréningový proces je jednotvárný a to môže viesť k nepriaznivým dôsledkom v oblasti psychických stavov.

2 Cieľ, úlohy a hypotézy práce

2.1 Ciele práce

Keďže vieme, že psychika športovcov ovplyvňuje ich športový výkon, cieľom práce je zistiť rozdiely v sledovaných oblastiach psychiky u vybraných športovcov kolektívnych a individuálnych športoch a interpretovať zistené skutočnosti vzhľadom k hernému výkonu, ktorý podávajú v zápasoch alebo pretekoch. Prostredníctvom dotazníkov budeme zisťovať vlastnosti športovcov, ktoré subjektívne uprednostňujú vo svojom športe. Ďalej budeme zisťovať pôsobenie emocionality, komunikácie a zvládanie stresu v kolektívnych a individuálnych športoch.

2.2 Úlohy práce

1. Vybrať súbor športovcov vykonávajúcich individuálny a kolektívny šport, na ktorých budem výskum prevádzať.
2. Získať a realizovať dotazníky na osobnostné dáta, emocionalitu, komunikáciu a zvládanie stresu.
3. Vyhodnotiť dotazníky športovcov pomocou grafických a štatistických metód.
4. Stanoviť závery pre prax

2.3 Hypotézy práce

Predpokladáme že:

H1 – U individuálnych športovcov zistíme vyššiu úroveň pozitívnych aspektov emocionality a to pozitívneho myslenia, emocionálnej odolnosti a emocionálneho potenciálu pre šport ako u športovcov v kolektívnych športoch.

H2 – U športovcov v kolektívnych športoch bude prevládať komunikačná typológia direktívneho konania ako u individuálnych športovcov .

H3 – Individuálni športovci budú mať vyššiu mieru odolnosti voči stresu a zároveň budú v pásme veľmi dobrého zvládania stresujúcich situácií.

3 Metodika práce

3.1 Charakteristika sledovaných súborov

Rôznorodosť športových odvetví pestovaných na Slovensku nám ponúkla výber zo širokej ponuky. Na sledovanie sme si vybrali tri družstvá kolektívneho športu a päť individuálnych športovcov venujúcich sa rozličným odvetviám športu. V kolektívnych športoch sme si vybrali konkrétne futbalistov Spartaku Vráble, účastníka III. ligy západ, kde sú hráči vo veku od 19 do 38 rokov, basketbalistov Astrumu Levice, účastníka českej Matoni NBL, kde sú hráči vo veku od 20 do 35 rokov a volejbalistky UKF Nitra, účastníka slovenskej extraligy, kde sú hráčky vo veku od 20 do 25 rokov. Z individuálnych športov sme si vybrali box konkrétne reprezentanta Slovenska a viacnásobného majstra Slovenska vo váhovej kategórii do 60 kg Tomáša Vaňa. Potom atletiku a konkrétne skokanku do výšky Zuzanu Buchovú, tenistku Petru Najšlovú, plavca Mateja Olejára a stolného tenistu Jozefa Kozáka. Vybraní individuálni športovci sú vo veku od 24 do 34 rokov a svojmu športu sa venujú od rekreačnej až po vrcholovú úroveň.

3.2 Metódy práce – dotazník

Dotazník je v podstate štandardizované interview v písomnej podobe. V kvantitatívnom výskume patrí medzi najpoužívanejšie výskumné nástroje a je obľúbený pre ľahkú spracovateľnosť. V praxi to znamená to, keď chceme, aby väčšia skupina ľudí odpovedala na tú istú otázku samozrejme, každý podľa vlastného názoru. V spoločenských vedách a vedách o človeku existuje mnoho výskumných otázok, na ktoré je ťažké hľadať odpovede pýtaním sa jednotlivých ľudí z tváre do tváre. Zvlášť tam kde potrebujeme jednu alebo sadu otázok položiť veľkému počtu ľudí, bude výhodnejšie, keď im ju zadáme naraz – simultánne. Dotazník v jeho základnej podobe nie je nič iné ako štandardizované interview predložené v písomnej podobe (Ferjenčík, 2000). Dotazník nesmie obsahovať otázky, v ktorých sa výskumník pýta na dve rôzne veci súčasne (v jednej otázke).

Súčasťou dotazníka býva inštrukcia, ktorou sa dotazník zvyčajne začína. Výskumník v nej oslovuje respondenta, žiada ho o spoluprácu a vysvetľuje, ako má respondent postupovať pri vyplňovaní dotazníka. Tu platí požiadavka vecnosti, zrozumiteľnosti a stručnosti. Inštrukcia uvádza, ako postupovať pri vyplňovaní rozličných druhov otázok,

ako niektorým z nich rozumieť, osobitne vtedy, ak sú zložitejšie. Napokon inštrukcia má obsahovať aj usmernenie, ako naložiť s vyplneným dotazníkom, komu ho odovzdať, prip. poslať a pod., vrátane termínu.

Dotazník môže obsahovať rôzne otázky, uvedieme aspoň tie, ktoré sa v dotazníkoch vyskytujú najčastejšie. Sú to otázky predovšetkým uzavreté, polootvorené, otvorené, identifikačné a i.

3.2.1 Metódy zisťovania údajov

Na základe preštudovania publikácií od viacerých autorov a porovnaním ich odporúčaných postupov sme analyzovali tieto texty. Porovnali sme názory rôznych autorov a následne sme sa pokúsili nájsť optimálny psychologický postup na vedenie tréningového, ale aj predzápasového procesu a tak pozitívne ovplyvňovať herný výkon (Švec, 1998). Dotazníky sme získali zo stránky www.top-fit.sk. Ich autorom je PhDr. Gurský, (2010) uznávaný psychológ v oblasti športu a jeho dotazníky sú štandardné. Tieto dotazníky sú v elektronickej forme a hneď aj vyhodnocujú jednotlivé otázky. Boli upravené do tlačenej podoby.

Športovcom sme dali vyplniť dotazníky :

- dotazník 1: osobné dáta športovca,
- dotazník 2: test osobnosti,
- dotazník 3: zvládanie stresu
- dotazník 4: subtest riešenia konfliktov
- dotazník 5: test emocionality a komunikácie
- dotazník 6: subtest komunikácie

Osobné dáta športovca

a/ Základné údaje	
Meno a priezvisko :	
Dátum narodenia :	
Trvalé bydlisko :	
Prechodné bydlisko :	
Škola, vzdelanie :	
Otec (meno, vek) :	
Zamestnanie :	
Aktívne športovanie :	
Matka (meno, vek) :	
Zamestnanie :	
Aktívne športovanie :	
Súrodenci (mená, vek) :	
Ich aktívne športovanie :	

b/ Športová dráha	
Šport / disciplína :	
Počet rokov súťaženia :	
Klubová príslušnosť :	
Hlavná sezónna súťaž :	
Hlavný športový cieľ :	
Športové prednosti, na ktoré spoliehate :	
Psychické prednosti :	
V čom sa chcete psychicky zlepšiť :	
Počet tréningov techniky (týždeň):	
Počet tréningov kondície (týždeň):	
Počet hodín regenerácie (týždeň):	
Doplnkové športy:	
Športový úspech, ktorý si najviac ceníte:	

c/ Koncentračná analýza - najlepší výkon

Inštrukcia:

Zaujmite relaxovanú polohu, zatvorte oči a vybavte si čo najživšie predstavu vášho VÝBORNÉHO SÚŤAŽNÉHO VÝKONU z minulého obdobia. Ako sa vám budú postupne vynárať jednotlivé obrazy a zážitky, pokúste sa ich zaznačiť do predloženej schémy - ako ste to celé prežívali a čo ste robili.

Stupeň (1 až 10) vyznačte do okienka:

a/ nabudenosť, mobilizácia (od 0 = úplná pohoda do 10 = max. nabudenosť)	
b/ obavy o výkon (od 0 = žiadne obavy do 10 = maximálne obavy)	
c/ nervozita (od 0 = žiadna nervozita do 10 = maximálna nervozita)	
d/ sebadôvera (od 0 = žiadna sebadôvera do 10 = maximálna sebadôvera)	
e/ svalové napätie, tonus (od 0 = žiadne napätie do 10 = maximálne napätie)	

Miesto napätia (napr. nohy, ruky, brucho, tvár, a pod):	
Čo ste počuli a videli okolo vás:	
Čo ste si vnútorne hovorili:	
Čo ste si predstavovali:	
Emócie, prežívanie	

d/ Koncentračná analýza - nevydarený výkon

Inštrukcia:

Zaujmite relaxovanú polohu, zatvorte oči a vybavte si čo najživšie predstavu vášho NEVYDARENÉHO SÚŤAŽNÉHO VÝKONU z minulého obdobia, kedy ste predpokladali dobrý výkon a mali ste na to aj športovú formu - ale výkon bol sklamaním. Ako sa vám budú postupne vynárať jednotlivé obrazy a zážitky, pokúste sa ich zaznačiť do predloženej schémy - ako ste to celé prežívali a čo ste robili.

Stupeň (1 až 10) poznačte do okienka:

a/ nabudenosť, mobilizácia (od 0 = úplná pohoda do 10 = max. nabudenosť)	
b/ obavy o výkon (od 0 = žiadne obavy do 10 = maximálne obavy)	
c/ nervozita (od 0 = žiadna nervozita do 10 = maximálna nervozita)	
d/ sebadôvera (od 0 = žiadna sebadôvera do 10 = maximálna sebadôvera)	
e/ svalové napätie, tonus (od 0 = žiadne napätie do 10 = maximálne napätie)	

Miesto napätia (napr. nohy, ruky, brucho, tvár, a pod):	
Čo ste počuli a videli okolo vás:	
Čo ste si vnútorne hovorili:	
Čo ste si predstavovali:	

Emócie, prežívanie	
--------------------	--

Poznámky	
Iné súčasné ťažkosti (zdravotný stav, zranenia, a pod)	
Spolupracovali ste už niekedy s psychológom?	
Kontaktné údaje (adresa, telefón a pod)	

Ďakujeme za ochotu pri poskytovaní vašich dát a vážime si vašu ústretovosť.
Skontaktujeme sa s vami čo najskôr za účelom psychologickéj spolupráce.

TEST 1

Test osobnosti
Ak pre vás výrok platí, napíšte číslo <u>1</u> do prvého stĺpca (platí), ak neplatí, napíšte číslo <u>1</u> do druhého stĺpca (neplatí).

	P	N
Rád skúšam v živote nové veci		
Niekedy sa z ničoho nič cítim podráždený/ á		
Rád si zariskujem		
Niekedy sa cítim stiesnene ani neviem prečo		
Hovoria o mne, že som ambiciózny/ a		
Nálady sa mi rýchlo menia		
Dokážem pohotovo odpovedať na akúkoľvek otázku		
Niekedy mávam stiahnutý žalúdok z nervozity		
Problémy ma hneď naštartujú k aktivite		
Mám problém sústrediť sa dlhší čas		
Lahko si navyknem na niečo nové		
Ak urobím nejakú hlúposť, dlhší čas ma to trápi		
Som skôr tolerantný/ á k druhým		
V napätých situáciách bývam dosť nepokojný/ á		
Rád sa zoznamujem s novými ľuďmi		
Spávam dobre a spánok mám neprerušovaný		
Radšej riešim veci hneď než by som vyčkával		
Ak ma druhí neoprávnene kritizujú, bývam podráždený/ á		
Radšej budem stále niečo robiť než by som bol nečinný		
Stáva sa mi, že sa cítim byť na dne a potrebujem oporu		
Ak sa mi niečo nepáči, radšej si to nechám pre seba než by som sa vyjadril		
Niekedy sa mi krúti hlava bez zjavnej príčiny		
Na večierku radšej pobavím druhých historkami než by som len počúval/ a		

Hovoria o mne, že som citlivejší/a než iní		
Dokážem sa ľahko postaviť voči autorite		
Bývam dosť netrpezlivý/á		
O svojich zážitkoch sa rád/ rada podelím s druhými		
Som skôr trémista než suverén		
Mávam toho veľa na práci, takže sa mi stane, že neprídem presne načas		
Pred súťažou bývam príliš nervózny/á		
Z neúspechu sa najlepšie zotavím novou aktivitou		
Často mám strach o svojich najbližších		
Som prakticky a navonok orientovaným človekom		
Takmer vždy sa dokážem rozhodnúť ako mám konať		
Dokážem pracovať a pritom počúvať hudbu		
Je dosť vecí, ktoré ma trápia		
Mám veľa kamarátov / kamarátiek		
Niekedy bývam skleslý/á a úplne bez nálady		
V skupine mám tendenciu vziať si slovo a prevziať iniciatívu		
Mávam niekedy stavy únavy, hoci neviem presne z čoho		
Reagujem skôr rýchlo než by som dlho premýšľal / á		
Občas sa preľaknem z neočakávaného zvuku		
Menej podstatné veci niekedy nedotiahnem do konca a začnem niečo iné		
Ak ma niečo trápí, ťažšie zaspávam		
Svoje nálady neskrývam		
Som citlivý/á na zmeny počasia		
Zväčša si lepšie oddýchnem pri zábave s druhými než sám / sama		
Mávam drobné úrazy z nepozornosti		
Mám radšej súťaže, kde môžem súťažiť s druhými než osamote		
Ak mám zlú náladu, cítim sa obvykle aj fyzicky horšie		

TEST 2

Test emociality a komunikácie	
Subtest EMI	
V nasledujúcom subteste vpíšte č. 1 do okienka za výrok, ktorý pre vás platí:	
1. V súťaži som vyhral/a nad súperom približne rovnakej výkonnosti ako ja.	
Pravdepodobne to zhodnotím, že ...	
a/ súper nebol dnes dosť dobrý	
b/ dnes som podal výborný výkon	
2. Bol/a som na dovolenke so známymi ľud'mia bolo super. Zhodnotím to, že	
a/ mal/a som super náladu	
b/ naša spoločnosť bola v super nálade	
3. Dostal/a som veľmi dobrú známku. Môj komentár je, že ...	

a/ učenie bolo jednoduché	
b/ som dobrý študent/ dobrá študentka	
4. Stretnem známeho a ten ma pochváli, že dobre vyzerám. Pomyslím si, že..	
a/ ten človek má sklon lichotiť druhým	
b/ asi ozaj dobre vyzerám	
5. Povedal/a som v spoločnosti vtip, ale nikto sa nesmial. Znamená to asi, že..	
a/ ja nikdy neviem povedať poriadne vtip	
b/ vtip je asi známy a už nie je k smiechu	
6. Pribral/a som dosť na váhe a začínam vyzeráť tučne. Znamená to, že ...	
a/ vyzerám hrozne a mám slabú vôľu	
b/ mám rád/rada tieto jedlá, ale musím s tým niečo urobiť	
7. Priateľ ma pochválil za dobre odvedenú robotu. Pomyslím si, že ...	
a/ som asi naozaj v tej veci dobrý/á	
b/ asi niečo potrebuje, keď chváli druhých	
8. Vyhrávam v nejakej hre. Znamená to, že ...	
a/ som asi dobrý v tejto veci	
b/ vyšlo to, je to vec momentálneho šťastia	
9. Tréner na mňa bezdôvodne nakričal. Myslím si, že ...	
a/ tréner mal asi zlý deň a dostal/a som sa mu do rany	
b/ som smoliar/ka, mne sa také veci stávajú	
10. Súťažil som naplno, ale naše družstvo napokon prehralo. Poviem si, že...	
a/ asi som sa málo snažil	
b/ nabudúce družstvo môže dopadnúť lepšie	
11. Na úlohu som sa pripravil/a prevedenie bolo ozaj dobré. Hodnotenie bolo napriek tomu nízke. Poviete si, že	
a/ nebol/a som asi dosť šikovný/á	
b/ hodnotenie nemuselo byť celkom spravodlivé	
12. Vaše družstvo prehralo a vy ste nepremenili nejaké šance. Poviete si, že	
a/ pokazil/a som tento zápas	
b/ nášmu mužstvu sa tentoraz nedarilo	
13. Idem na pláž, kde je dosť veľa ľudí. Dobre sa tam cítim. Je to preto, že ...	
a/ na pláži boli fajn ľudia	
b/ prostredie mi vyhovovalo	
14. Ak družstvo, v ktorom hrám, prehrá, znamená to skôr, že ...	
a/ dosť som toho pokazil	
b/ nám to nešlo	
15. Zmizli vám v šatni peniaze a nenašli sa ani po tom, keď ste to oznámili ostatným. Myslíte si,	
a/ stáva sa, treba si na budúce dávať väčší pozor	
b/ ľudia nie sú čestní	
16. Priatelia sa vo vašej spoločnosti dobre zabávali. Je to preto, že ...	

a/ dokážete zabávať ľudí	
b/ boli ste obklopený/á vtipnými ľuďmi	

TEST 3

Subtest komunikácie				
V nasledujúcom subteste vpíšte č. 1 do okienka podľa intenzity, ktorá pre vás platí :	nie	skôr nie	skôr áno	áno
1. Vadí mi, keď mi niekto hovorí, čo mám robiť				
2. Necítim sa dobre, keď nastane hluché miesto v konverzácii				
3. Otázky na moje súkromie a pocity sú mi nepríjemné				
4. Väčšinou druhým príliš dôverujem				
5. Keď mám prehovoriť na verejnosti, obvykle to dopadne dobre				
6. Často prejavím naoko neutralitu, aj keď si vnútorne myslím, že sa druhá strana mýli				
7. Mávam často pocit, že mám na niečo nárok				
8. Silné osobnosti vo mne vzbudzujú pocit menejcennosti				
9. Často si myslím, že druhým sa nedá celkom veriť				
10. V konfliktných situáciách sa necítim dobre				
11. Akonáhle sa k niečomu rozhodnem, vadí mi, keď sa veci zdržiavajú				
12. Som pomerne citlivý na to, čo si o mne myslia druhí				
13. Mám rád svoje pohodlie				
14. Zle znášam kritiku				
15. Keď mi na niečom naozaj záleží, mám strach z odmietnutia				
16. Na mojej práci mám najradšej medziľudské kontakty				
17. O ľuďoch, ktorí ma obklopujú, zmýšľam zväčša v dobrom				
18. Názory alebo myšlienky druhých vnímam väčšinou kladne				
19. Pri pomyslení na budúcnosť som optimistom				
20. Ak nastanú problémy, dokážem prejavovať veľkú trpezlivosť				

TEST 4Subtest riešenia konfliktov	nikdy	zriedka	občas	často	vždy
V nasledujúcom subteste vpíšte príslušné číslo do okienka podľa intenzity, ktorá pre vás platí :					
(1 = nikdy, 2 = zriedka, 3 = občas, 4 = často, 5 = skoro vždy)	1	2	3	4	5
1. Vyhýbam sa tomu, aby som sa dostal/a do problémov; nechávam si konflikty pre seba					
2. Využívam svoj vplyv, aby som presadil/a svoje myšlienky					
3. Keď chcem vyriešiť problém, snažím sa pristúpiť na kompromis					
4. Snažím sa uspokojiť potreby druhých					
5. Snažím sa problém preskúmať, aby som dosiahol/a prijateľné riešenie					
6. Vyhýbam sa otvorenej diskusii o rozdielnych postojoch medzi mnou a druhými					
7. Ak chcem presadiť svoje rozhodnutie, neváham použiť svoje právo silnejšieho					
8. Snažím sa nájsť strednú cestu, keď chcem vyriešiť zložitý konflikt					
9. Prispôsobujem sa potrebám druhých					
10. Snažím sa spojiť svoje názory s názormi druhých, aby sa našlo najlepšie riešenie					
11. Vo všeobecnosti sa snažím držať bokom od konfliktov					
12. Využívam svoju odbornosť, aby som presadil/a, čo pokladám za správne					
13. Ak sa chcem dostať z úzkych, navrhujem kompromis					
14. Rád ustúpim prianiam a potrebám druhých					
15. Snažím sa spolupracovať s druhými, aby sa našlo uspokojivé riešenie pre všetkých					
16. Snažím sa nechať si nesúhlas pre seba, aby som sa vyhol/vyhla zložitým situáciám					
17. Presadzujem si rád vlastný pohľad na problém a vlastné riešenie					
18. Vyjednávam s druhými, aby sa dosiahol kompromis					
19. Počúvam trpezlivo názory druhých, svoje názory si nechávam pre seba					
20. Vymieňam si s druhými presné informácie, aby sme mohli problém riešiť spoločne					
21. Snažím sa vyhnúť konfrontácii s ľuďmi, ktorí spôsobujú problémy					
22. Využívam svoju moc v zmysle hesla "účel svätí prostriedky"					
23. Vychádzam druhým v ústrety, aby bolo možné dosiahnuť kompromis					
24. Najväčšie potešenie mávam vtedy, keď sú druhí spokojní					
25. Snažím sa hovoriť o všetkých ťažkostiach, aby sa					

problém dal čo najlepšie vyriešiť					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

TEST 5

Ako sa vyrovnávate so stresom?	Platí	Neplatí
<i>Ak pre vás výrok platí, napíšte číslo 1 do prvého stĺpca (platí), ak neplatí, napíšte číslo 1 do druhého stĺpca (neplatí):</i>		
Viem si čas plánovať tak, že mi ostane dosť času na všetko, na čo potrebujem		
Vzťahy k blízkym mi často spôsobujú problémy		
Musím často hľadať ľudí, ktorí mi rozhovorí moje pesimistické myšlienky.		
Dokážem si kontrolovať prejav navonok, nejdem za hranice toho, čo chcem povedať či urobiť.		
Pokladám za ľahké vychádzať s ľuďmi aj keď majú iné názory ako ja		
Musím priznať, že moja nálada sa často mení		
Ak ma druhí ľudia brzdia v mojej činnosti, som z toho podráždený/á		
Radšej prijmem plnú zodpovednosť sám než by som to nechal na druhého		
Udalosti, ktoré sa mi stali v poslednej dobe, dosť zmenili môj život		
Ak treba, dokážem sa sústrediť len na jednu vec a zabudnúť pritom na iné problémy a starosti		
Mám sklon byť dosť citlivý/á na kritiku a nevhodné poznámky		
Som rád pod tlakom náročných úloh		
Dokážem povedať NIE ľuďom, ktorí ma oberajú o čas		
Obvykle si dokážem poradiť aj s ťažšími problémami a vyriešiť ich včas		
Dostávam veľa kritiky z rôznych strán		
Často trpím pocitmi viny		
Dokážem sa preniesť cez sklamanie dosť ľahko		
Často cítim silné vnútorné napätie		
V súčasnosti mám problémy v citovom vzťahu		
Prehra a slabšie hodnotenie v akejkoľvek činnosti (škola, šport, práca) ma vždy hnevá a trápi		
V každej činnosti sa rád ukážem, že som lepší ako ostatní		
Keď sa pustím do úlohy alebo problému, idem do toho s presvedčením, že to zvládnem		
Som nahnevaný/á, ak sa ľudia okolo mňa správajú nezodpovedne		
Potrebujem stále niečo robiť z vnútorného popudu		
V súčasnosti ma trápia vážne zdravotné problémy (moje vlastné príp. mojich najbližších)		
Dosť ľahko sa stávam podráždený/á a som v zlej nálahe		
Dosť mi záleží na tom, ako zapôsobím na druhých		
Ak mám náročnú úlohu, dokážem si ju obvykle rozdeliť na menšie časti		
Mám sklon zaoberať sa v myšlienkach problémami, ktoré by mohli nastať		
Ak toho je na mňa príliš veľa, vyhľadám radšej pomoc		
Veľa dní v roku trávim mimo domov		

Nedokážem poriadne oddychovať		
Ak sa mi niečo nedarí, dosť rýchlo z toho znervózniem		
Niekedy musím preberať zodpovednosť za také veci, ktoré nedokážem ovplyvniť		
Mám dosť často sklon podceňovať sám seba		
V poslednej dobe mi zomrel niekto z najbližších		
Často mám úloh viac, než dokážem dobre zvládnuť		
Chcem byť vždy a všade prvý/á, pretože všade platí, že "vít'az berie všetko"		
Nespávam dobre a často cítim ráno únavu		
Cítim sa dosť nespokojný/á, lebo sa mi nedarí tak, ako by som chcel/a		

3.2.2 Metódy vyhodnocovania údajov

V prvom rade si musíme zdefinovať pojmy ako štatistika a štatistické údaje ktoré nie sú totožné. Štatistika predstavuje číselné fakty vyplývajúce zo spracovaných štatistických údajov. Štatistické údaje sú výsledkom pozorovania a merania a môžu byť kvantitatívne alebo kvalitatívne. Štatistika je vždy iba kvantitatívna (Červenka, 1975).

1. Grafické metódy:

Grafické metódy sa v analýze používajú na grafické znázorňovanie javov a prebiehajúcich procesov. Napomáhajú vytvárať presnejší obraz o priebehu jednotlivých javov a ich vzájomných súvislostiach. Umožňujú riešiť i také úlohy, ktoré sú v analýze inými metódami ťažko riešiteľné. Grafické metódy predstavujú schematické modely.

2. Matematicko-štatistické metódy:

Na vyhodnotenie získaných údajov sme použili metódu štatistickej analýzy, ktorou sme postupnými matematickými krokmi dospeli k výsledným hodnotám.

V práci sme ďalej používali:

- aritmetický priemer
- maximálna a minimálna hodnota
- spracovanie údajov v percentách (%)
- smerodajná odchýlka

Aritmetický priemer - Najznámejšou strednou hodnotou je aritmetický priemer, ktorý sa vypočíta ako súčet všetkých hodnôt vydelený ich počtom.

Maximálna a minimálna hodnota – zo súboru výsledkov je maximálna hodnota najvyššie číslo, ktoré je vo výsledkoch a minimálna hodnota je najnižšia hodnota vo výsledkoch.

Spracovanie údajov v percentách – je vyjadrenie číselných hodnôt v percentách.

Smerodajná odchýlka - dôsledkom nutného umocňovania je vypočítaná hodnota rozptylu v štvorcoch pôvodných jednotiek. Aby sa odstránil neblahý vplyv umocňovania, rozptyl sa odmocní, čím sa vypočíta štandardná odchýlka.

V našej práci sme použili dotazníky spracované v MC Excel, ktoré nám aj vyhodnotili výsledky testov.

3.3 Priebeh a organizácia

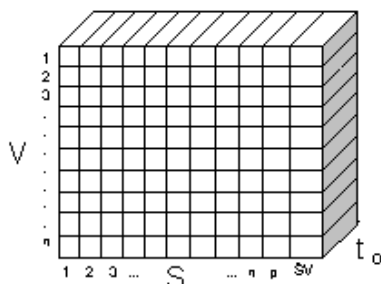
Výskum prebiehal od 9. januára 2012 do 20. marca 2012. Rozdávanie dotazníkov prebiehalo pred tréningami. Prvé družstvo kolektívneho športu, kde sme rozdali dotazníky bol futbalový klub Spatrak Vráble, potom nasledovali basketbalový klub Astrum Levice a volejbalový klub UKF Nitra. Po príchode do klubu sme informovali trénera o dôvodoch a zámeroch výskumu. Hráčom sme rozdali dotazníky a oboznámili ich so správnym spôsobom vyplnenia dotazníka. Hráči a hráčky mali na vyplnenie 50 minút. Po uplynutí tejto doby sme vyzbierali dotazníky. Trénerom konkrétneho družstva sme zaslali výsledky po spracovaní a vyhodnotení dotazníkov na e-mailovú adresu. Do každého mužstva sme dali po 15 dotazníkov. Čo je spolu 45 dotazníkov a späť sa nám vrátilo 38, návratnosť bola 84,44%. U individuálnych športovcov sme použili presne rovnaký postup.

3.4 Charakteristika výskumnej situácie

V našej práci sme realizovali absolútny výskum, ktorého výskumnú situáciu uvádzame ďalej.

Výskumná situácia (V,S) t_0

Výber športovcov ($V = 1, 2, \dots, n$) so stavmi resp. testami ($S = 1, 2, \dots, p, \check{S}V$) meraných za rovnakých podmienok (P_0) v určitom čase t_0 , vid' obrázok č.9.



Obrázok 9 Absolútny výskum v trojrozmernom priestore

V takejto definovanej situácii podmienok výskumu môžeme:

- Zisťovať úroveň stavov (testov) osôb, resp. športového výkonu. Izolované zisťovanie stavov nemá výskumné opodstatnenie. Úroveň stavov charakterizujeme mierami polohy (x , Me , Mo) a variability (VR , s^2 , s , Max a Min).
- Zisťovanie súvislostí medzi stavmi $1, 2, \dots, p$ umožňuje ohraničiť faktorovú štruktúru skúmanej oblasti stavov, poznať duplicity v posudzovaní stavov a stanoviť optimálnu redukciu testovacej zostavy. Úroveň súvislostí vypočítame štatistickými testami na hodnotenie.
- Zisťovať súvislosti medzi stavmi a športovým výkonom. Dovoľuje popísať štruktúru športového výkonu, ako variabilitu jednotlivých stavov (nezávislé premenné), vysvetľuje kolísanie športového výkonu (závislá premenná). Úroveň súvislostí stanovíme korelačnými technikami. Na popísanie štruktúry športového výkonu použijeme metódy mnohonásobnej korelačnej a regresnej analýzy, krokovej analýzy, parciálnu koreláciu s vylúčením vplyvu niektorej nezávislej premennej.

Výskumná situácia $(V_1, S)_{t_0} - (V_2, S)_{t_0} - \dots - (V_n, S)_{t_0}$

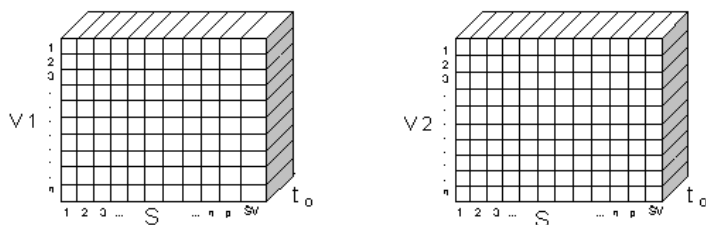
V_1 – individuálne športy

V_2 – kolektívne športy

S – 8

t_0 – 9. 1. 2012 - 20. 3. 2012

Podobná situácia ale s väčším počtom výberov osôb (rôznej športovej špecializácie, veku alebo úrovne výkonnosti), vid' obrázok č. 5. Pretože ide o nezávislé výbery, počet osôb nemusí byť počet osôb v skupinách rovnaký. Výskumná situácia $(V_1, S)_{t_0} - (V_2, S)_{t_0} - \dots - (V_n, S)_{t_0}$ znázornená v trojrozmernom priestore:



Obrázok 10 Absolútny výskum s dvoma výskumnými skupinami

Takéto usporiadanie dovoľuje:

a) porovnávať úroveň stavov výberov osôb k známej norme. Umožňuje poznať profil úrovne stavov osôb vzhľadom k norme. Porovnanie úrovne je možné na základe porovnania jednotlivých výkonov osôb, resp. matematického priemerného výkonu výberu s normou.

b) porovnať úroveň stavov výberov s iným výberom osôb. Poznať ako sa jednotlivé výbery osôb v jednotlivých stavoch úrovne od seba odlišujú. Rozdielnosť výberov posudzujeme matematickým rozdielom (d), percentuálne (%) a testami pre nezávislé premenné parametrického (t - test a F test) a neparametrického charakteru (Mann-Whitneyov U - test a Mediánový test).

4 Výsledky výskumu

Vybraní kolektívni a individuálni športovci nám vyplnili predložené testy. V prvom dotazníku nám športovci zadali svoje osobné dáta, potom nasledovali Test osobnosti, Test zvládania stresu a Testy emocionality a komunikácie. Testy sme následne vyhodnotili, spracované údaje sme vložili do tabuliek s hodnotami v % a nakoniec sme graficky znázornili rozdiely výsledkov jednotlivých športových odvetví. Pri kolektívnych športoch a pri porovnávaní športov sme v každom športe vypočítali aritmetický priemer z testových hodnôt jednotlivcov a tie sme použili v tabuľke.

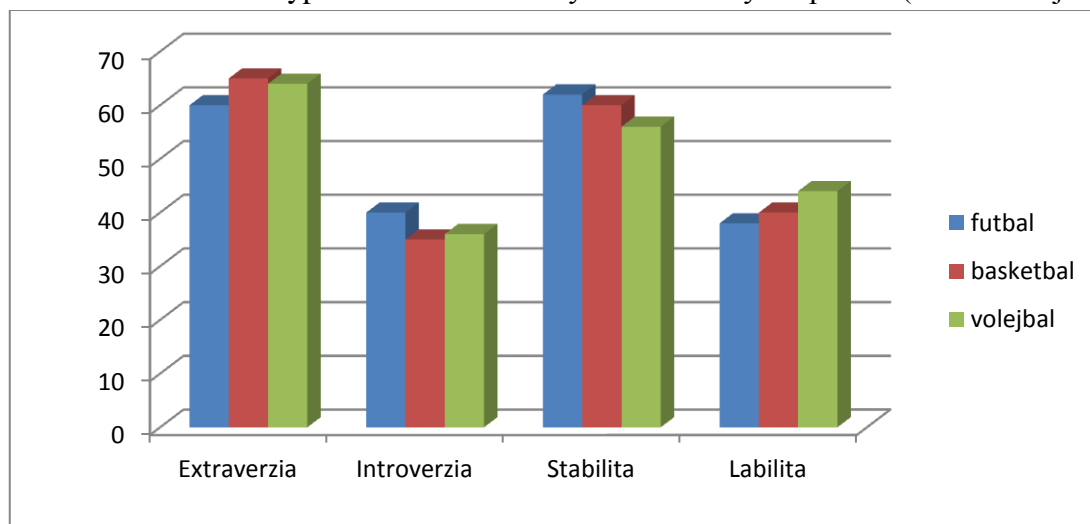
4.1 Vyhodnotenie Testu osobnosti

4.1.1 Test osobnosti v družstvách kolektívneho športu

Tabuľka 2 s číselnými hodnotami v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u kolektívnych športoch kde extravergia je miera otvorenosti, introverzia je miera uzavretosti, stabilita je miera vyrovnanosti a labilita je miera nevyrovnanosti

	futbal	basketbal	volejbal
Extravergia	60	65	64
Introverzia	40	35	36
Stabilita	62	60	56
Labilita	38	40	44

Graf 1 Rozdielnosť typov osobnosti u daných kolektívnych športov (číselné údaje v %)



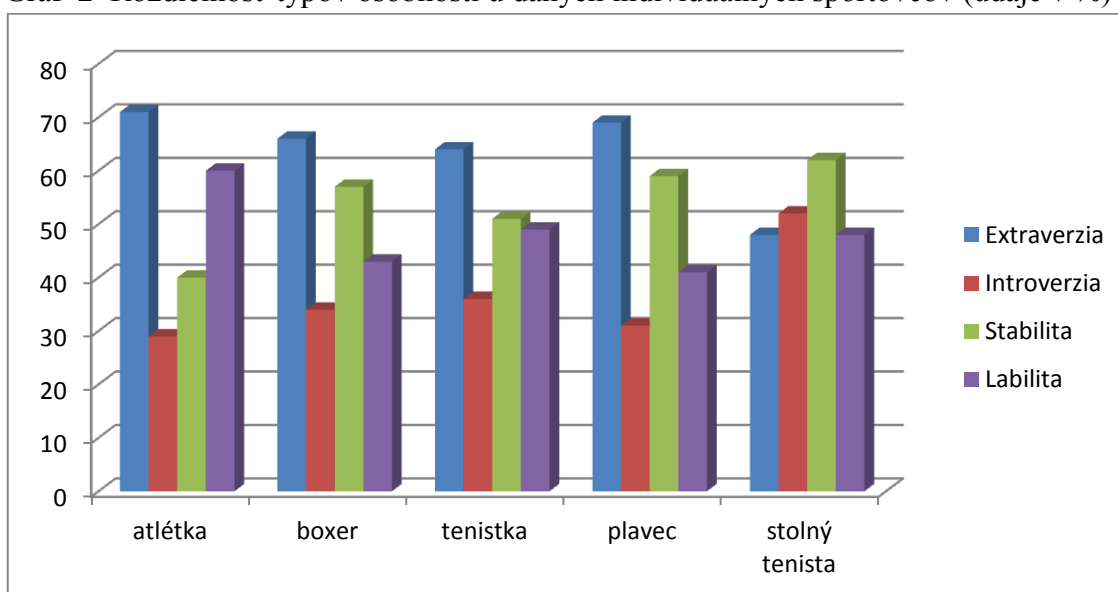
V Teste osobnosti u kolektívnych športov sme v priemerných hodnotách nezistili výrazné rozdiely osobností u jednotlivých športových odvetví. U všetkých skúmaných sme zistili vyššiu mieru otvorenosti ako uzavretosti a vyššiu mieru vyrovnanosti.

4.1.2 Test osobnosti u individuálnych športovcov

Tabuľka 3 s číselnými hodnotami v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u individuálnych športovcov

	atlétka	boxer	tenistka	plavec	stolný tenista
Extraverzia	71	66	64	69	48
Introverzia	29	34	36	31	52
Stabilita	40	57	51	59	62
Labilita	60	43	49	41	48

Graf 2 Rozdielnosť typov osobnosti u daných individuálnych športovcov (údaje v %)



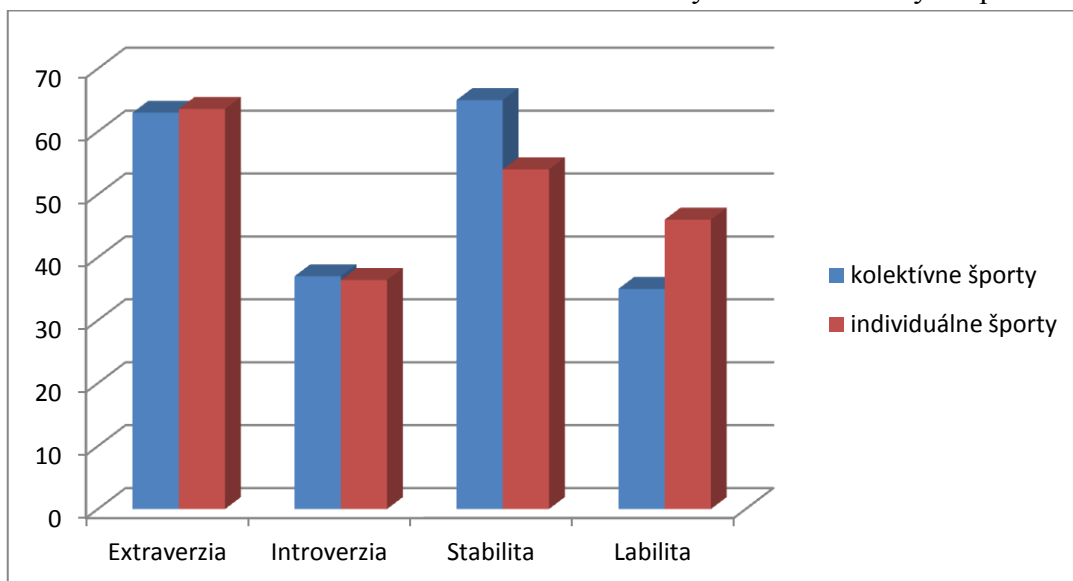
V teste osobnosti sme pri individuálnych športovcoch zistili oproti ostatným výraznejšie rozdiely hlavne u atlétky s vysokou mierou otvorenosti, ale aj nevyrovnanosti. U stolného tenistu naopak vyššiu mieru uzavretosti, no taktiež vysokú mieru vyrovnanosti.

4.1.3 Porovnanie výsledkov Testu osobnosti kolektívnych a individuálnych športov v spriemerovaných hodnotách v %

Tabuľka 4 Spriemerované hodnoty v % z vyhodnotenia Testu osobnosti u kolektívnych a individuálnych športoch

	kolektívne športy	individuálne športy
Extraverzia	63	63,6
Introverzia	37	36,4
Stabilita	65	54
Labilita	35	46

Graf 3 Porovnanie rozdielnosti osobnosti v kolektívnych a individuálnych športoch



Pri porovnaní výsledkov Testu osobnosti sme zistili takmer rovnako vysokú mieru otvorenosti pri oboch výskumných skupinách a pre nás prekvapujúco vyššiu mieru vyrovnanosti u kolektívnych športov.

4.2 Vyhodnotenie Testu zvládania stresu

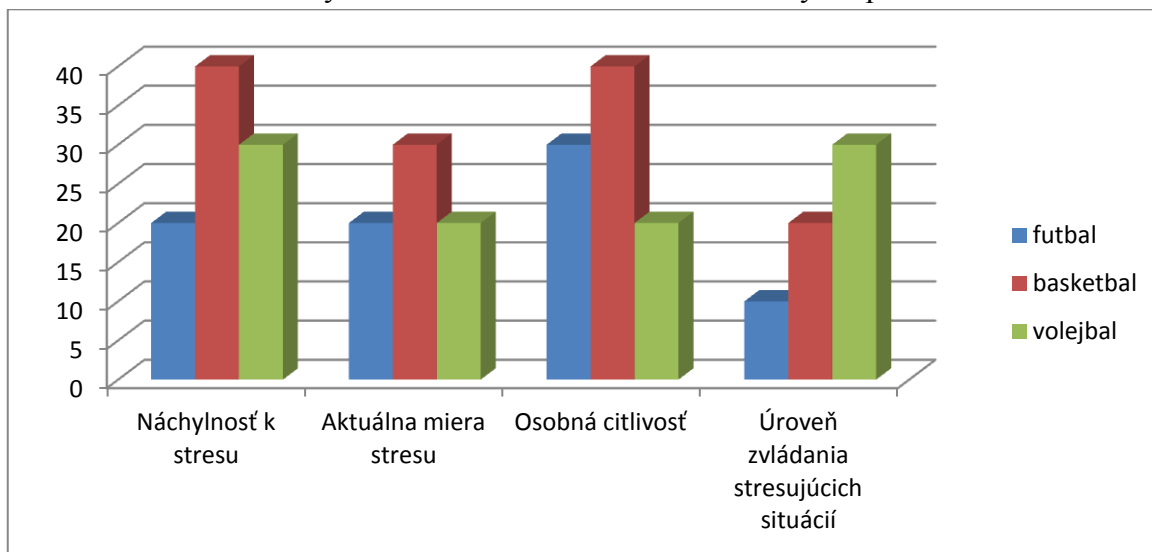
- Skóre v %
- A. Náchylnosť k stresu (A-tyt)
 0 - 30% = nízka, 40-60% zvýšená,
 70 -100% = vysoká (tendencia k sebapoškodzovaniu)
- B. Aktuálna miera stresu
 0 - 30% = nízka, 40 - 60% = únosná, 70 - 100% = rizikové pásmo
- C. Osobná citlivosť
 0 - 30% = nadmerná citlivosť, 40 - 60% priemerná,
 70 - 100% = vysoká citová odolnosť
- D. Úroveň zvládania stresujúcich situácií
 0 - 30% = veľmi dobrá, 40 - 60% = priemerná, 70 - 100% nedostatočná

4.2.1 Test zvládania stresu v kolektívnych športoch

Tabuľka 5 Z vyhodnotenia Testu zvládania stresu pri kolektívnych športoch (údaje v %)

	futbal	basketbal	volejbal
Náchylnosť k stresu	20	40	30
Aktuálna miera stresu	20	30	20
Osobná citlivosť	30	40	20
Úroveň zvládania stresujúcich situácií	10	20	30

Graf 4 Rozdielnosť vo vyrovnávaní sa so stresom u kolektívnych športoch



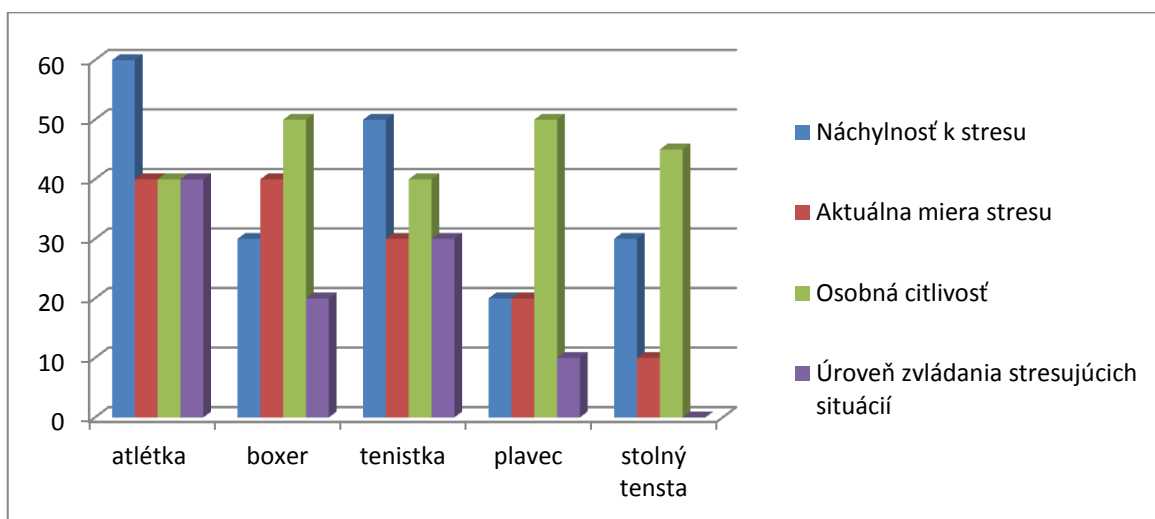
V Teste zvládania stresu sme zistili, že všetky kolektívne športy dosahujú veľmi dobrú úroveň zvládania stresujúcich situácií, najvyššiu aktuálnu mieru stresu (aj keď je v únosnej hladine) sme zistili u basketbalistov, čo mohli zapríčiniť blížiac sa play off zápasy. Taktiež náchylnosť k stresu bola najvyššia u basketbalistov a najnižšia u futbalistov. Nadmerná osobná citlivosť bola zistená u volejbalistiek, kde veľkú úlohu mohlo zohrať ženské pohlavie. U volejbalistiek sme taktiež zistili najvyššiu úroveň zvládania stresujúcich situácií.

4.2.2 Test zvládania stresu v individuálnych športoch

Tabuľka 6 Z vyhodnotenia Testu zvládania stresu v individuálnych športoch (údaje v %)

	atlétka	boxer	tenistka	plavec	stolný tenista
Náchylnosť k stresu	60	30	50	20	30
Aktuálna miera stresu	40	40	30	20	10
Osobná citlivosť	40	50	40	50	45
Úroveň zvládania stresujúcich situácií	40	20	30	10	0

Graf 5 Rozdielnosť vo vyrovnávaní sa so stresom v individuálnych športoch (v %)



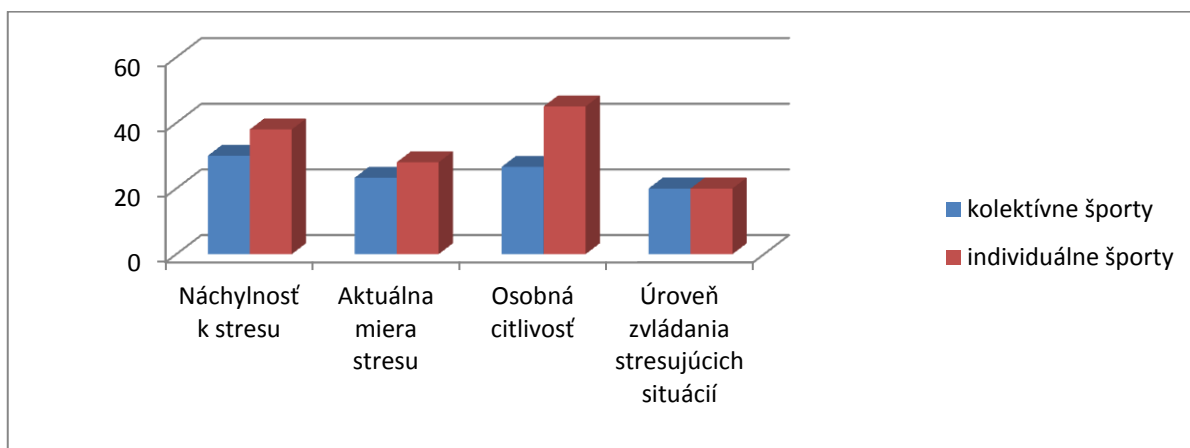
V Teste zvládania stresu u individuálnych športovcov sme zistili, že najvyššiu náchylnosť k stresu má atlétka, ktorá sa pohybuje až na okraji zvýšenej miery, ale zároveň má aj najvyššiu hodnotu v úrovni zvládania stresu. V úrovni zvládania stresujúcich situácií dosiahol stolný tenista hodnotu 0 čo je veľmi dobrá.

4.2.3 Porovnanie výsledkov Testu zvládania stresu v kolektívnych a individuálnych športoch v priemerovaných hodnotách v %

Tabuľka 7 Hodnoty u kolektívnych a individuálnych športov z vyhodnotenia Testu

	kolektívne športy	individuálne športy
Náchylnosť k stresu	30	38
Aktuálna miera stresu	23,3	28
Osobná citlivosť	26,6	45
Úroveň zvládania stresujúcich situácií	20	20

Graf 6 Porovnanie hodnôt u kolektívnych a individuálnych športov



Pri porovnávaní spriemerovaných hodnôt z vyhodnotenia Testu zvládania stresu sme zistili prekvapivo nižšiu náchylnosť k stresu u kolektívnych športov. Nižšia aktuálna miera stresu bola zistená taktiež u kolektívov. V úrovni zvládania stresujúcich situácií boli zistené rovnaké hodnoty a nižšia osobná citlivosť bola zistená u individuálnych športovcov.

4.3 Vyhodnotenie Testu emocionality

Emocionálna odolnosť:

Pozitívne sebapoňatie a myslenie: 7-8 = vysoko optimistické, 5-6 = optimistické, 3-4 = priemerné, 2-1 = pesimistické, 0 = katastrofizmous

Emocionálna odolnosť: 0 = výborný optimizmus, 1-2 = mierny optimizmus, 3-4 = stred, 5-6 = mierny pesimizmus, 7-8 = krajný pesimizmus

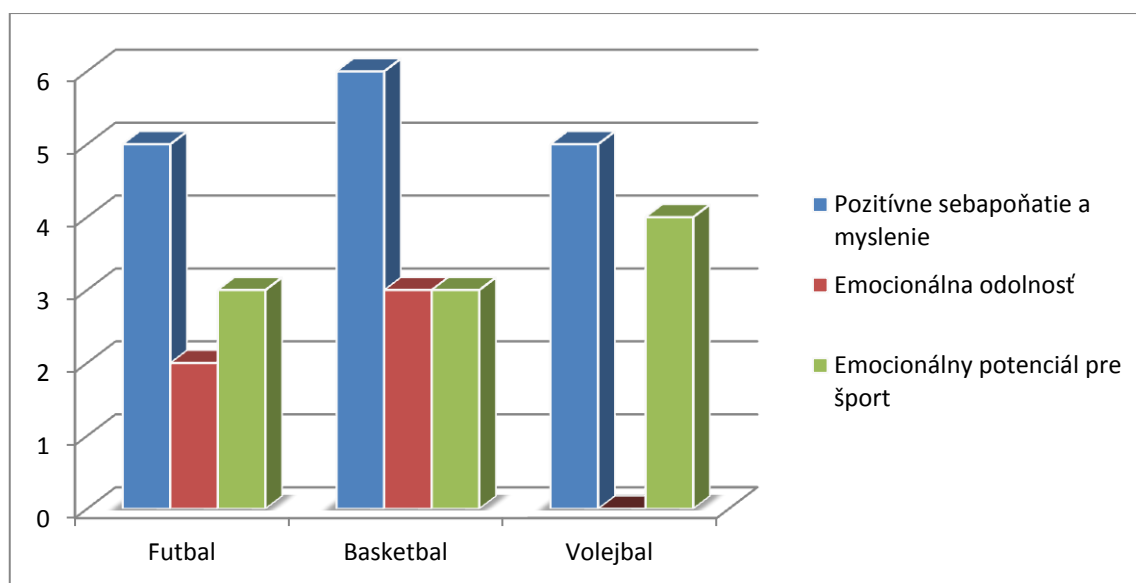
Emocionálny potenciál pre šport: 3 a viac – veľmi dobrý, 2-3 –stredný, 1 – priemer, 0 a mínus – prevaha pesimizmu až negativizmu

4.3.1 Emocionálna odolnosť v kolektívnych športoch

Tabuľka 8 Zistené hodnoty emocionality u kolektívnych športov

	Futbal	Basketbal	Volejbal
Pozitívne sebapoňatie a myslenie	5	6	5
Emocionálna odolnosť	2	3	0
Emocionálny potenciál pre šport	3	3	4

Graf 7 Rozdielnosť v emocionalite u kolektívnych športov



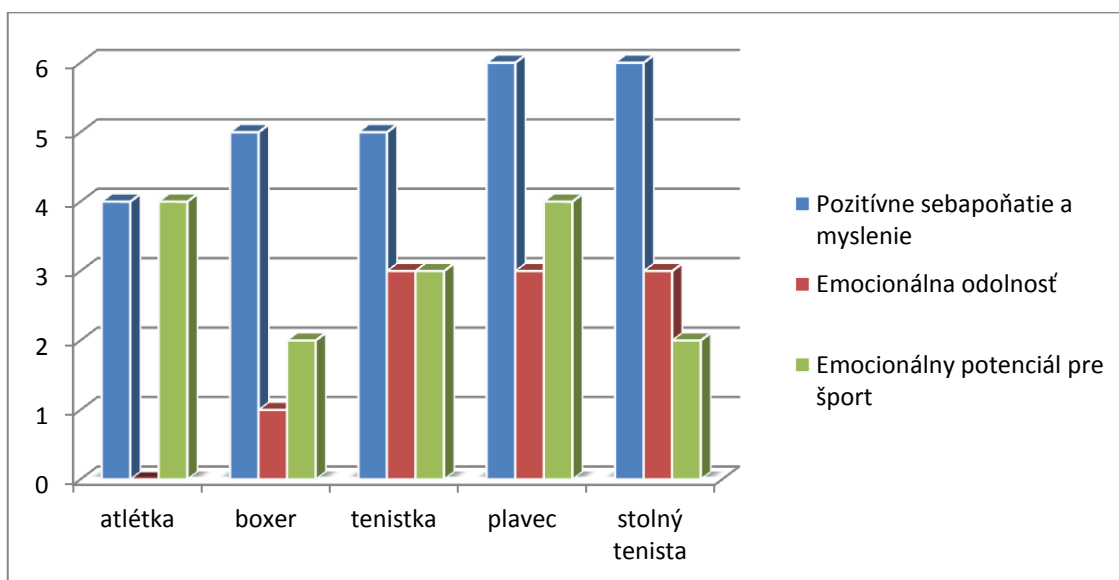
V Teste emocionálnej odolnosti sme vo všetkých kolektívnych športoch zistili optimistické myslenie a seba poňatie a veľmi dobrý potenciál pre šport.

4.3.2 Emocionálna odolnosť v individuálnych športoch

Tabuľka 9 Zistené hodnoty emocionality u individuálnych športov

	atlétka	boxer	tenistka	plavec	stolný tenista
Pozitívne sebapoňatie a myslenie	4	5	5	6	6
Emocionálna odolnosť	0	1	3	3	3
Emocionálny potenciál pre šport	4	2	3	4	2

Graf 8 Rozdielnosť v emocionalite u individuálnych športov



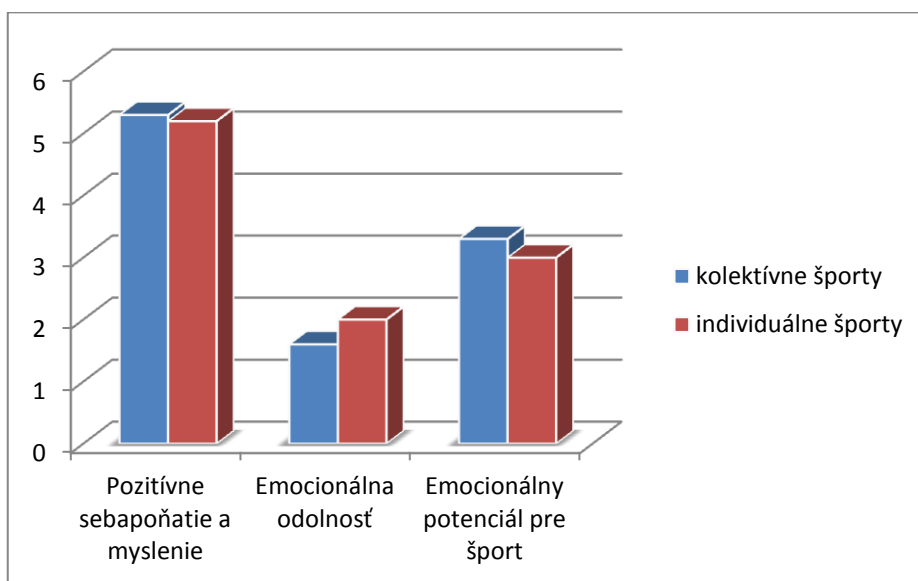
Aj u individuálnych športovcov sme v Teste emocionálnej odolnosti zistili optimistické myslenie, ale u tenistky, plavca a stolného tenistu sme zistili optimizmus v priemerných hodnotách. V emocionálnom potenciáli pre šport majú boxer a stolný tenista hodnoty na úrovni stredy, ostatní sú v hodnotách určujúcich veľmi dobrý emocionálny potenciál pre šport.

4.3.3 Porovnanie emocionálnej odolnosti u kolektívnych a individuálnych športov

Tabuľka 10 Emocionálna odolnosť v kolektívnych a individuálnych športoch

	kolektívne športy	individuálne športy
Pozitívne sebapoňatie a myslenie	5,3	5,2
Emocionálna odolnosť	1,6	2
Emocionálny potenciál pre šport	3,3	3

Graf 9 Porovnanie emocionálnej odolnosti v kolektívnych a individuálnych športoch



Pri porovnaní emocionálnej odolnosti u kolektívnych a individuálnych športov sme na naše prekvapenie zistili, že veľké rozdiely v emocionalite medzi nami vybranými individuálnymi a kolektívnymi športovcami nie sú. Dokonca mierne lepšie hodnoty boli zistené u kolektívnych športovcov.

4.4 Vyhodnotenie Testu komunikácie

Komunikačná typológia Skóre v %

Direktívne konanie:

Vyššie skóre poukazuje na istotu a vieru vo vlastný úspech. Dávate najavo, čo chcete a idete priamo za cieľom. Príliš vysoké skóre poukazuje na sklon k netrpezlivosti a tvrdohlavosti. Málo vás zaujíma názor iných.

Obchodnícke konanie:

Vyššie skóre znamená schopnosť navodiť dôveru a byť presvedčivý. Viete si získať druhých pre svoje ciele. Príliš vysoké skóre poukazuje na preháňanie a manipuláciu, ktorá môže byť časom pre druhých nepríjemná.

Zmierlivé konanie:

Vyššie skóre znamená, že sa dokážete naladiť na rovnakú vlnovú dĺžku ako vaši partneri a viete im porozumieť. Príliš vysoké skóre je poukazom na prílišnú dôverčivosť k druhým a na určitú váhavosť v konaní.

Ústupčivé konanie:

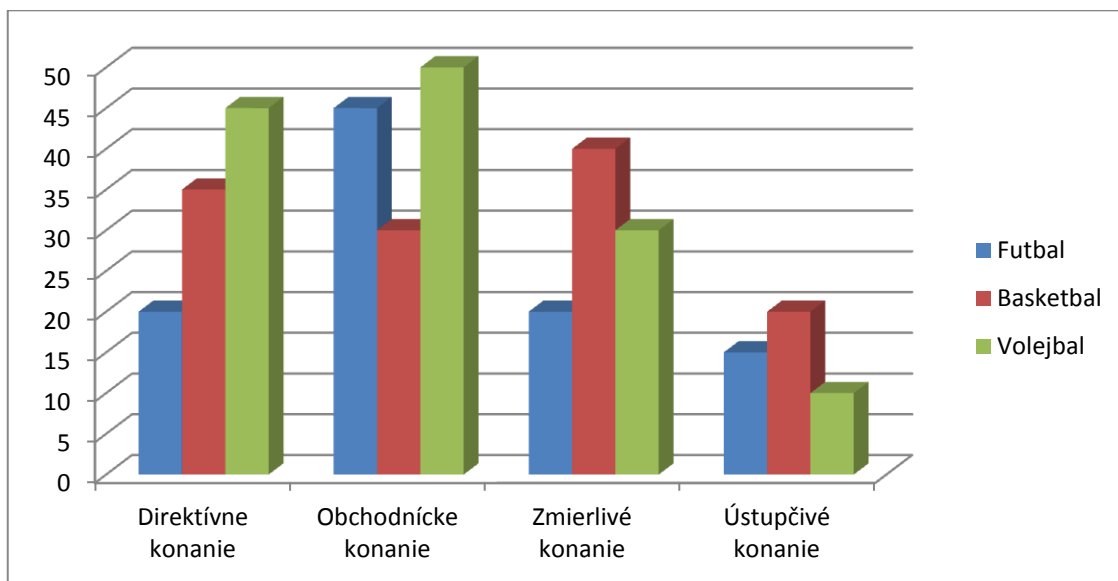
Vyššie skóre poukazuje na schopnosť trpezlivo vyčkať na svoj čas. Dosahovanie cieľov pomaly a bez nátlaku. Príliš vysoké skóre znamená nedostatok dôraznosti. V pozadí je strach z odmietnutia.

4.4.1 Komunikačná typológia u kolektívnych športov

Tabuľka 11 Komunikačná typológia u kolektívnych športov (hodnoty v %)

	Futbal	Basketbal	Volejbal
Direktívne konanie	20	35	45
Obchodnícke konanie	45	30	50
Zmierlivé konanie	20	40	30
Ústupčivé konanie	15	20	10

Graf 10 Rozdielnosť komunikačných typológií v kolektívnych športoch



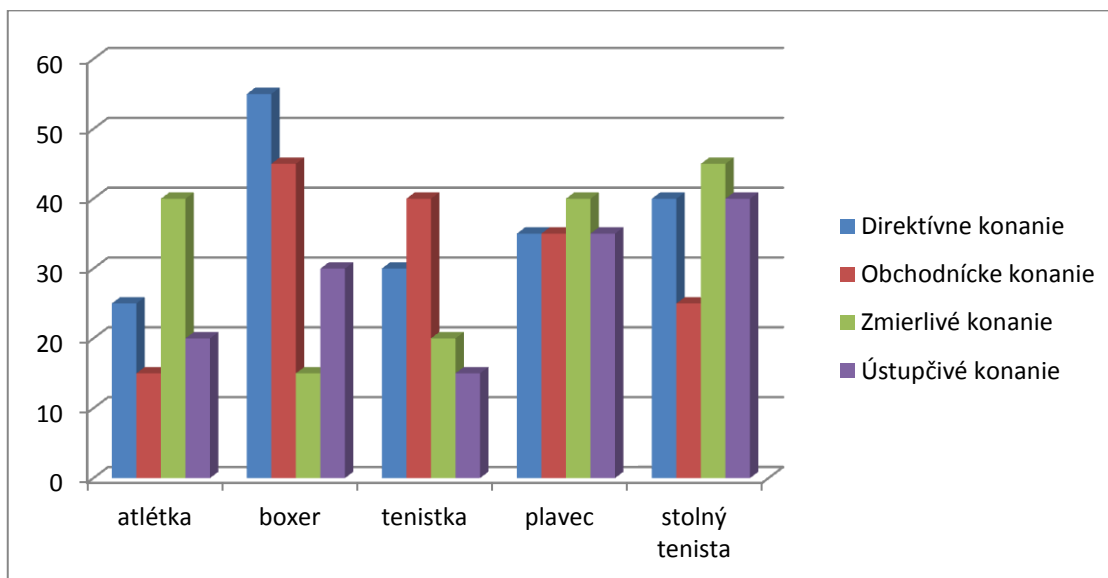
V Teste komunikácie v kolektívnych športoch sme zistili, že volejbalistky majú najvyššiu hodnotu v direktívnom a obchodníckom konaní. V zmierlivom a ústupčivom konaní sme najvyššie hodnoty zistili u basketbalistov. Futbalisti mali zistené najnižšie hodnoty v direktívnom a zmierlivom konaní naopak v obchodníckom konaní a ústupčivom konaní mali vyššie hodnoty.

4.4.2 Komunikačná typológia u individuálnych športov

Tabuľka 12 Komunikačná typológia u individuálnych športov (hodnoty v %)

	atlétku	boxer	tenistka	plavec	stolný tenista
Direktívne konanie	25	55	30	35	40
Obchodnícke konanie	15	45	40	35	25
Zmierlivé konanie	40	15	20	40	45
Ústupčivé konanie	20	30	15	35	40

Graf 11 Rozdielnosť komunikačných typológií individuálnych športov



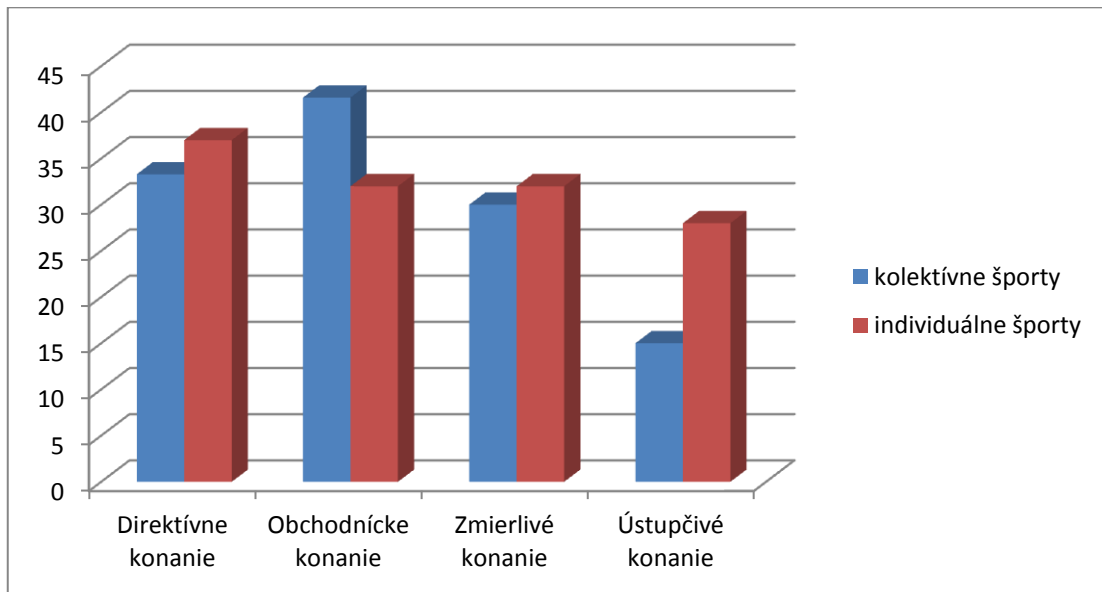
U individuálnych športov sme v Teste komunikácie zistili najvyššiu hodnotu direktívneho a obchodníckeho konania u boxera. V zmierlivom a ústupčivom konaní mal najvyššie hodnoty stolný tenista. Tenistka mala zistenú pomerne vysokú mieru obchodníckeho konania a u plavca s atlétkou sme zistili pomerne vysokú mieru zmierlivého konania.

4.4.3 Porovnanie komunikačných typológií kolektívnych a individuálnych športov

Tabuľka 13 Komunikačné typológie v individuálnych a kolektívnych športoch

	kolektívne športy	individuálne športy
Direktívne konanie	33,3	37
Obchodnícke konanie	41,6	32
Zmierlivé konanie	30	32
Ústupčivé konanie	15	28

Graf 12 Porovnanie komunikačných typológií individuálnych a kolektívnych športov



Pri porovnávaní komunikačných typológií medzi kolektívnymi a individuálnymi športmi sme zistili, že individuálni športovci majú oproti nami vybranými kolektívnymi športovcami skôr sklony k direktívnemu konaniu. Kolektívni športovci zasa uprednostňujú obchodnícke konanie. V zmierlivom konaní sme zistili takmer rovnaké hodnoty a v ústupčivom konaní mali vyššie hodnoty individuálni športovci.

4.5 Vyhodnotenie Subtestu riešenia konfliktov

Štýly zvládania konfliktov Skóre v %

Vyhýbanie:

Štýl sa vyznačuje tým, že človek nechce mať nič s konfliktami, vyhýba sa im.

Súperenie:

Chcete v konflikte za každú cenu presadiť svoje a zvíťaziť nad druhou stranou.

Kompromis:

Vašou snahou je dosiahnuť, aby ste vy i druhá strana niečo pre seba rýchlo získala.

Prispôsobenie:

Pomocou tejto stratégie sa snažíte prispôsobiť druhej strane.

Spolupráca:

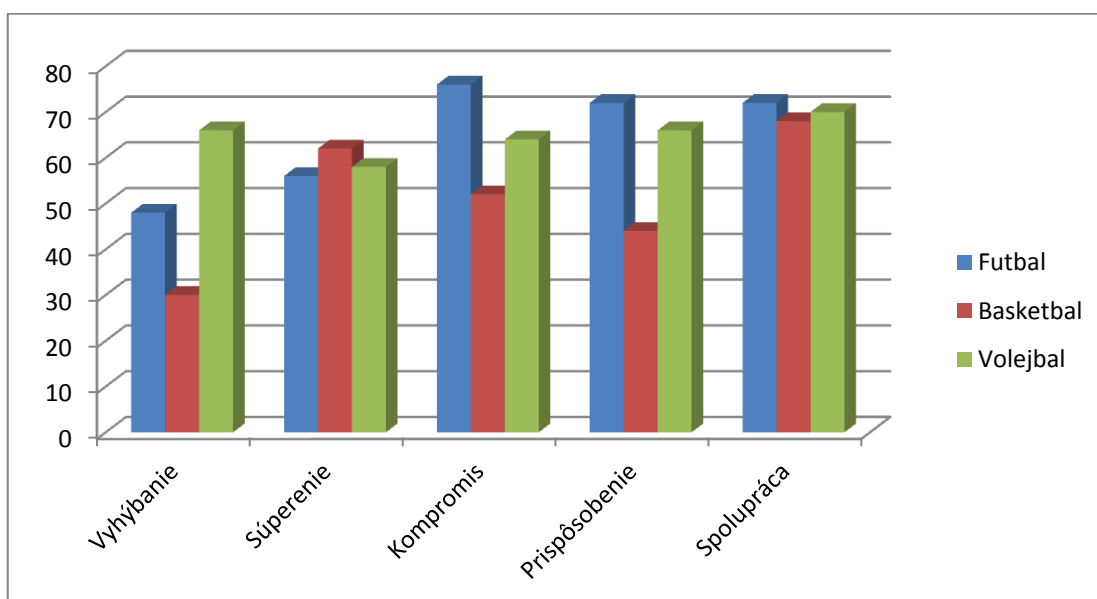
Cieľom tejto stratégie je dlhodobá spolupráca s druhou stranou a vzájomný prospech.

4.5.1 Subtest riešenia konfliktov v kolektívnych športoch

Tabuľka 14 Štýly zvládania konfliktov u kolektívov

	Futbal	Basketbal	Volejbal
Vyhýbanie	48	30	66
Súperenie	56	62	58
Kompromis	64	52	64
Prispôsobenie	72	44	66
Spolupráca	72	68	70

Graf 13 Porovnanie riešenia konfliktov v kolektívnych športoch



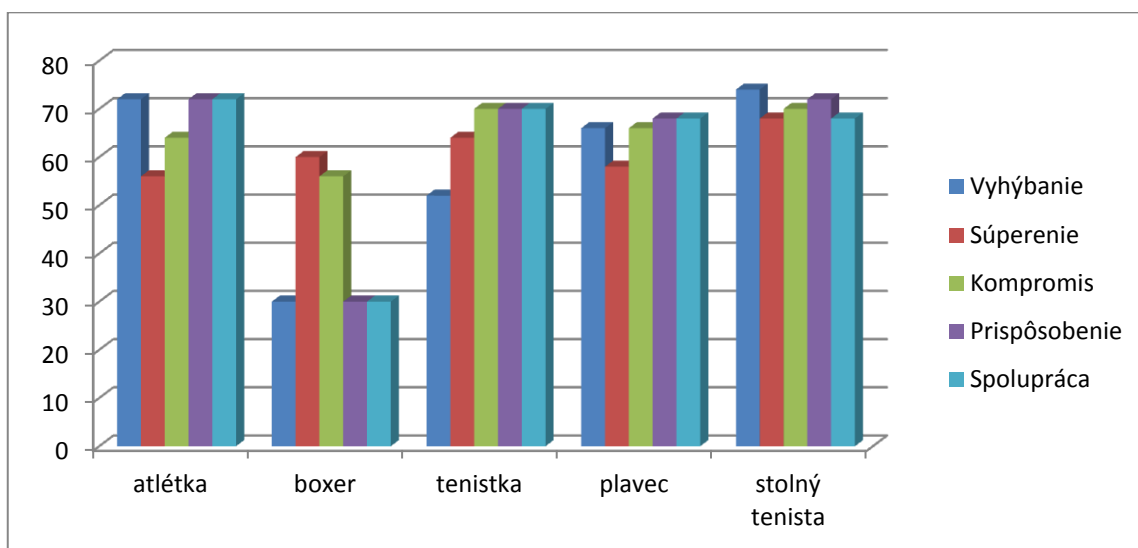
V Subteste konfliktov u kolektívnych športov sme zistili najvyššie hodnoty vo vyhýbaní sa u volejbalistiek, v súperení u basketbalistov, v kompromise a v prispôsobení sa u futbalistov a v spolupráci sme zistili takmer rovnako vysoké hodnoty u všetkých športov.

4.5.2 Subtest riešenia konfliktov v individuálnych športoch

Tabuľka 15 Štýly zvládania konfliktov v individuálnych športoch

	atlétky	boxer	tenistka	plavec	stolný tenista
Vyhýbanie	72	30	52	66	74
Súperenie	56	60	64	58	68
Kompromis	64	56	70	66	70
Prispôsobenie	72	30	70	68	72
Spolupráca	72	30	70	68	68

Graf 14 Porovnanie riešenia konfliktov v individuálnych športoch



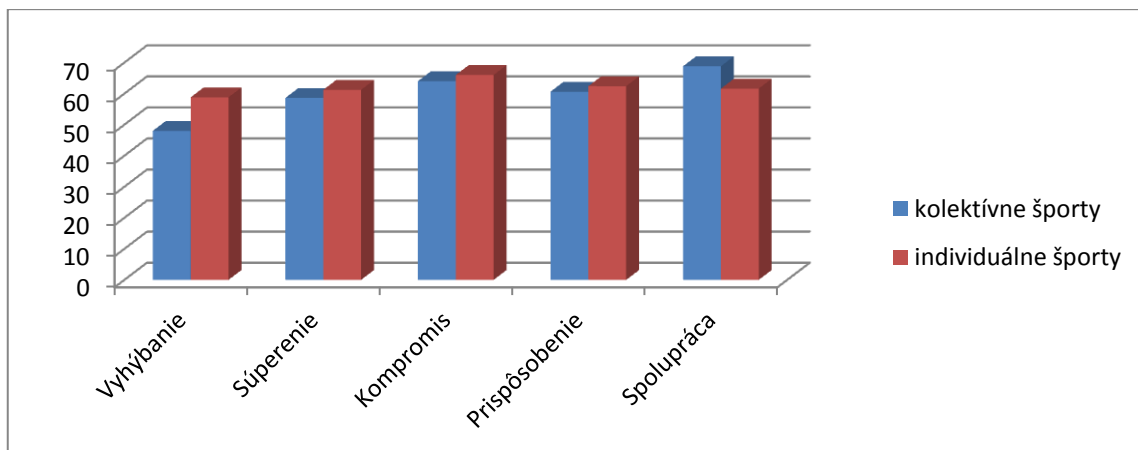
V Subteste riešenia konfliktov v individuálnych športoch sme zistili oproti ostatným najväčší rozdiel u boxera, ktorý mal výrazne najnižšie hodnoty vo vyhýbaní sa, v prispôbení sa a v spolupráci. V súperení mal najvyššiu hodnotu stolný tenista a v kompromise tenistka so stolným tenistom.

4.5.3 Porovnanie riešenia konfliktov u kolektívnych a individuálnych športoch

Tabuľka 16 Riešenie konfliktov v kolektívnych a individuálnych športoch

	kolektívne športy	individuálne športy
Vyhýbanie	48	58,8
Súperenie	58,6	61,2
Kompromis	64	66
Prispôsobenie	60,6	62,4
Spolupráca	68,8	61,6

Graf 15 Porovnanie riešenia konfliktov u kolektívnych a individuálnych športov



Pri porovnávaní výsledkov Subtestu riešenia konfliktov u kolektívnych a individuálnych športov sme zistili u kolektívnych športovcov vyššiu hodnotu v spolupráci naopak vo vyhýbaní, v súperení, v kompromise a prekvapivo aj v prispôsobení sme zistili vyššie hodnoty u individuálnych športovcov.

Záver

V našej diplomovej práci sme využili psychodiagnostiku pri zisťovaní rozdielov medzi športovcami v nami vybraných kolektívnych a individuálnych športoch v daných oblastiach psychiky. Sledované oblasti psychiky boli typ osobnosti, zvládanie stresu, emocionalita, komunikácia. Tieto oblasti sme skúmali pomocou dotazníkov, kde sme športovcom dali vyplniť Test osobnosti, Test zvládania stresu, Test emocionality, Test komunikácie a Subtest riešenia konfliktov.

Na výskum sme si vybrali tri družstvá kolektívneho športu a piatich individuálnych športovcov. Z kolektívnych športov sme si vybrali basketbal, futbal a volejbal a nami vybrané celky boli na vrcholovej a výkonnostnej úrovni. Basketbalový tím bol Astrum Levice, futbalový Spartak Vráble a volejbalový UKF Nitra. Z individuálnych športov sme si vybrali boxera Tomáša Vaňa, atlétku, skokanku do výšky Zuzanu Buchovú, stolného tenistu Jozefa Kozáka, tenistku Petru Najšlovú a plavca Mateja Olejára. Títo športovci sa pohybujú od rekreačnú až po vrcholovú úroveň.

Najprv sme dali všetkým vybraným športovcom vyplniť osobnostné dáta a potom dané testy. Testy boli v programe MC Excel, ktorý nám vyhodnotil výsledky, ktoré sme následne dali do tabuliek a z nich sme na záver vypracovali grafy na znázornenie rozdielnosti. Hodnoty v tabuľkách boli uvádzané prevažne v percentách. Pri skúmaní kolektívnych športov a pri následnom porovnávaní s individuálnymi športmi sme zo zistených výsledkov vypočítali aritmetický priemer a použili sme len túto jednu hodnotu.

Prvou oblasťou skúmania bol typ osobnosti, kde sme zistili takmer rovnako vysokú mieru otvorenosti pri oboch výskumných skupinách a pre nás prekvapujúco vyššiu mieru vyrovnanosti u kolektívnych športov.

V druhej oblasti sme skúmali zvládanie stresu a pri porovnávaní spriemerovaných hodnôt z vyhodnotenia Testu zvládania stresu sme zistili prekvapivo nižšiu náchylnosť k stresu u kolektívnych športov. Nižšia aktuálna miera stresu bola zistená taktiež u kolektívov. V úrovni zvládania stresujúcich situácií boli zistené rovnaké hodnoty a nižšia osobná citlivosť bola zistená u individuálnych športovcov.

Tretia oblasť skúmania bola emocionalita a tam sme pri porovnaní emocionálnej odolnosti u kolektívnych a individuálnych športov na naše prekvapenie zistili, že veľké rozdiely v emocionalite medzi nami vybranými individuálnymi a kolektívnymi

športovcami nie sú. Dokonca mierne lepšie hodnoty boli zistené u kolektívnych športovcov.

Vo štvrtej oblasti sme skúmali komunikáciu a pri porovnávaní komunikačných typológií medzi kolektívnymi a individuálnymi športmi sme zistili, že individuálni športovci majú oproti nami vybranými kolektívnymi športovcami skôr sklony k direktívnemu konaniu. Kolektívni športovci zasa uprednostňujú obchodnícke konanie. V zmierlivom konaní sme zistili takmer rovnaké hodnoty a v ústupčivom konaní mali vyššie hodnoty individuálni športovci.

Poslednou piatou oblasťou skúmania bolo riešenie konfliktov a pri porovnávaní výsledkov Subtestu sme zistili u kolektívnych športovcov vyššiu hodnotu v spolupráci naopak vo vyhýbaní, v súperení, v kompromise a prekvapivo aj v prispôbení sme zistili vyššie hodnoty u individuálnych športovcov.

U individuálnych športovcov sme pri skúmaní emocionality zistili vyššiu emocionálnu odolnosť ako u kolektívnych športovcov, čím sa nám hypotéza 1 potvrdila, ale zároveň v pozitívnom myslení a emocionálnom potenciáli pre šport mali pozitívnejšie hodnoty kolektívni športovci a v tomto prípade sa nám hypotéza 1 nepotvrdila.

Komunikačná typológia prevládala u individuálnych športov, preto sa nám hypotéza 2 nepotvrdila.

Individuálni športovci nemali vyššiu mieru odolnosti voči stresu ako kolektívni, preto sa nám hypotéza 4 nepotvrdila, ale nachádzali sa v pásme veľmi dobrého zvládania stresujúcich situácií, takže v tomto sa hypotéza 4 potvrdila.

Zoznam použitej literatúry:

1. CHALUPA, B. *Psychodiagnostické studie*, Brno: Nakladatelství Littera, 2009. 33 s. ISBN 978-80-85763-48-5
2. SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*, Praha: Nakladatelství Portal 2, 1999. 22 s. ISBN 80-7367-050-X
3. ŠNÝDROVÁ, I. *Psychodiagnostika*, Praha: Grada Publishing, 2008. 55 s. ISBN 978-80-247-2165-1
4. GURSKÝ, T. *Psychológia športu*. Bratislava : Telovýchovná škola, 2005. 109 s.
5. CHOUTKA, M. – DOVALIL, J. *Sportovní trenink*. Praha : Olympia, 1987. 316 s. 27-030-87
6. KAČÁNI, L. *Futbal hra- výkon- tréning*. Bratislava : Pamiko, 1997. 27 s. ISBN 80-85660-06-7
7. KUJAL, B. *Pedagogický slovník 2.díl*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. 77 s. 14-011-67
8. LABUDOVÁ, J. *Šport pre všetkých*. 1. vyd. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2002. 200 s. ISBN 80-88901-67-7
9. MACÁK, I. *Psychológia športu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 1982. 72 s. 85-520-82
10. MACÁK, I. – HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 122 s. 14-520-89
11. MACHÁČ, M. – MACHÁČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 288 s. 14-498-88
12. TARCALA, J. – VENGLOŠ, J. *Tajomství futbalu*. Bratislava : ABRA 5, 1995. 6 s. ISBN 80-967194-1-6
13. STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí* Praha, Portál, 2002. 11 s. ISBN 80-7178-553-9
14. ŠVANCARA, J. *Diagnostika psychického vývoje* Praha, Avicentrum – zdravotnické nakladatelství, 1980. 126 s. 08-084-80
15. ŠVEC, Š. a kol. *Metodológia vied o výchove*. Bratislava : IRIS, 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5

16. VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983. 24 s. 27-010-84
17. VOLNÝ, J. *Úvod do psychologie* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 27 s. 17-331-82
18. SCHUBERT, F. *Psychológia medzi štartom a cieľom*, Bratislava, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Šport, 1987. 41 s.
19. MACÁK, I. *Šport a my*, Bratislava, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Šport, 1988. 121 s.
20. BROŽÁNI, J. *Štatistické metódy v telesnej výchove a športe*, Nitra: Pedagogická fakulta UKF v Nitre, 2002. 43 s. ISBN 80-8050-544-6
21. ŠIMONEK, J. a kol. *Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v individuálnych športoch*, Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo Šport, 1989, 27 s. 077-001-89
22. CAIOLI, L. *Lionel Andrés Messi*, Tímy Panters, 2010, 117 s. ISBN 978-80-89311-16-3
23. ŠVEC, Š. a kol. *Metodológia vied o výchove*. Bratislava : IRIS, 1998. 303 s. ISBN 80-88778-73-5
24. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a tréning ve sportu*. Praha : Olympia, 2009. 335 s. ISBN 978-80-7376-130-1
25. BOROŠ, J. *Úvod do psychológie*. Bratislava : IRIS, 2002. 308 s. ISBN 80-89018-35-1
26. BERRY, L. *Psychology at work – Psychológia v práci* Slovak edition by Ikar, 2009
27. CUMMINSOVÁ, D. *Záhady experimentální psychologie*. New York 1995, České vydání Portal, Praha 1998, ISBN 80-7178-186-X

Internetové zdroje:

URL 1 <http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/casopisy/kriminalistika/2006/02/kozon.html>