

## **Úzkosť a vybrané osobnostné premenné u vrcholových športovkýň – hádzanáriek**

Marta Popelková, Michaela Rychtáreková

Katedra psychologických vied FSVaZ UKF v Nitre  
*mpopelkova@ukf.sk*

### **Abstrakt**

V príspevku analyzujeme výskyt predzápasových a pozápasových stavov úzkosti u žiačok a dorasteniek pôsobiacich v najvyšších slovenských hádzanárske súťažiach. Sledujeme tiež vzťah medzi vybranými osobnostnými premennými a úzkostlivosťou ako črtou osobnosti. Zistili sme významný rozdiel medzi predzápasovou úzkosťou a úzkosťou po zápase u hádzanároek s vyššou úrovňou úzkostlivosti a vzťah medzi úzkosťou a niektorými osobnostnými premennými.

**Kľúčové slová:** predzápasová úzkosť, úzkosť po zápase, osobnostné premenné, výkonnosť, vrcholová hádzaná, žiačky, dorastenky

### **Úvod**

Športové výkony sú ovplyvnené, riadené a limitované aj psychologickými stavmi, prejavmi a konaním športovcov. Vrcholový šport v súčasnosti nevystačí s produkciou výkonov na prirodzenom základe, ale je výrazne ovplyvňovaný rôznymi špeciálnymi postupmi, metódami a prístrojovou technikou. Psychológia športu a športoví psychológovia sa snažia v rámci tréningovej prípravy aplikovať psychologické postupy a metódy s cieľom zvýšiť výkonnosť, odstrániť potiaže týkajúce sa výkonnosti, zvládať záťaž, načasovať maximálny výkon, prispieť k optimálnej psychickej pohode športovca. Skvalitňovať proces športovej prípravy znamená zabezpečiť adekvátnosť podmienok prípravy s predpokladanými podmienkami, v ktorých sa realizuje športový výkon, poznať štruktúru športového výkonu a z nej vychádzať pri modelovaní prípravy.

Efektivita športovej prípravy a modelovanie vrcholného športového výkonu sa koncentruje do troch základných oblastí:

1. dynamický proces rozvíjania všestrannej a špeciálnej pohybovej pripravenosti
2. optimalizácia individuálnej techniky
3. regulácia aktuálnych psychických stavov (podľa Macáka, 1997).

Všestranná a špeciálna pohybová príprava a výkonnosť sú základnou podmienkou zvládnutia optimálnej športovej techniky. Pociť dobrej pripravenosti a technickej dokonalosti vytvára u športovca pociť istoty, vyrovnanosti, sebavedomia a túžby po pretekoch, súťaži, športovom súboji, čo je základný predpoklad aktívneho psychického stavu, pred i počas pretekov či

súťaže. V našom príspevku venujeme pozornosť tretej uvedenej oblasti, aktuálnym psychickým stavom a ich regulácii.

Športový výkon je ovplyvňovaný množstvom faktorov, ktoré sa prejavujú v rôznom rozsahu a pôsobia rozličnou intenzitou. Psychické faktory zreteľne ovplyvňujú športový výkon. Psychická zložka výkonnosti má v štruktúre limitujúcich faktorov športového výkonu hráča svojrázne miesto, hoci podiel niektorých psychických činiteľov výkonnosti ako vôľa, morálka, city a postoje na úrovni športového výkonu je v súčasnosti dosť ťažko exaktne určiť.

Psychické faktory ovplyvňujúce športový výkon reprezentujú:

1. všeobecné psychické predpoklady ako motivácia, schopnosť súťažiť, odolnosť a adaptácia na psychickú záťaž.
2. špecifické vlastnosti ako rýchlosť reakcie, výberová reakcia, odhad času, vzdialenosti, koncentrácia pozornosti, pohybová pamäť, anticipácia.
3. psychologické faktory ako optimálna úroveň pripravenosti, aktivácia energetických rezerv, stupeň motivácie, schopnosť eliminovať nevhodné emócie (Slovík a kol., 1989).

Emocionálna rezonancia a profesionálny športový výkon sú podľa I. Macáka (1997) v niektorých športoch v neustálej konfrontácii a športoch, kde sú súpermi vo vzájomných kontaktoch, súbojoch, je emocionálna spontánnym javom väčšiny súbojových situácií.

Na utváraní dynamickej zložky správania v športovej činnosti sa podieľajú city a emócie rozličnej intenzity a dĺžky trvania. Pozitívne emócie sa v športe spájajú s úspechom, radosťou zo spolupráce, súťažením, dobrodružstvom. Vrcholoví športovci popisujú rôzne prejavy zážitku flow pri dôležitých stretnutiach a rekordných výkonoch (Jacson, Csikszentmihalyi, 1999).

Úzkosť v športe predstavuje psychologický problém, pretože často ide o nejasnú predtuchu nebezpečenstva, ktorú športovec zväčša nie je schopný presne opísať a určiť, prežíva ju nepríjemne, veľakrát s bohatým somatickým a aktivačným doprovodom. Pestré sú sprievodné znaky a následky úzkosti a závažné sú najmä jej fyziologické dôsledky (Macák, 1988). Z hľadiska športovej výkonnosti úzkosť vyvoláva celkovú svalovú ochabnutosť a redukuje výkonnosť, pôsobí na reflexy, pohyby, ktoré sa môžu buď veľmi zrýchliť, alebo naopak spomaliť až ku strnulosti. Realizácia určitej činnosti sa potom stáva obtiažnejšia, rastie nebezpečenstvo chýb a omylov, dôsledkom čoho sa úzkosť zvyšuje (Auger, 1998).

Všeobecne platí, že so stúpajúcou úzkosťou sa zvyšuje celková aktivita človeka. Ak však hladina úzkosti prekročí určitú individuálnu hranicu, zmení sa stúpajúca aktivita na neurotickú reakciu, ktorá sa odrazí vo výkonnosti negatívnym spôsobom. Podľa Kodýma (1987) nie je zdroj úzkosti športovcov celkom jasný a úzkosť môže vzniknúť sumáciou zvyškov obáv z nedosiahnutia športových cieľov, ktoré sú vždy aktuálnou súčasťou predštartových stavov. Hoci podľa L. P. Matvejeva (1982) je určitý stupeň psychického napätia nevyhnutnou podmienkou vysokoefektívnej činnosti športovca, niektoré situácie v športe, najmä tie, ktoré sú typické pre dôležité súťaže, môžu ešte pred ich začiatkom vyvolať stav zvýšeného psychického napätia a negatívne ovplyvniť výkon.

V živote športovca môže vzniknúť pri tréningu i v športovom stretnutí rad anxiózných situácií, prejavujúcich sa pocitmi napätia, ohrozenia, obáv, bezmocnosti, prekvapenia, neschopnosti riešiť situáciu, čo môže mať negatívny vplyv na výkonnosť i zdravie športovca. Osobitne

v obdobiach menšej úspešnosti vzniká hrozba straty pozitívnych emócií, vytráca sa túžba, ochota, odvaha a nahrádza ich váhavosť, úzkosť a strach. Pravdepodobnosť úzkosti je vyššia pri pociťovaní zodpovednosti, napr. v reprezentačných aktivitách. Výkon na významnej súťaži nie je len reprodukciou toho, čo bolo v tréningu bezchybne nacvičené a zvládnuté. Psychosociálny kontext, v ktorom sa hráč ocitne, môže podľa M. Macháča, H. Macháčovej, J. Hoskovca (1985) výkon výrazne ovplyvniť napr. zvýšeným pocitom zodpovednosti, neistotou s možnosťou zisku alebo straty, sklonom k úzkosti a strachom z deštrukcie výkonnosti, ktorú úzkosť spôsobuje. Nielen pohotovosť k úzkosti, ale i úzkosť obvykle vzniká ako odpoveď na záťaž. Každá dostatočne intenzívna a dlhá psychická i fyzická záťaž môže vyvolať úzkosť.

### Problém a cieľ výskumu

Podľa V. Hošeka (1968) je medzi špičkovými športovcami problém úzkosti vysoko aktuálny a zjavná úzkosť bola zistená u veľkej časti vrcholových športovcov. Miera úzkosti u športovcov je premenlivá. Spravidla stúpa pod vplyvom predštartového stavu, je vyššia pri poklese športovej formy a po sérii neúspechov, môže tiež súvisieť s nárokmi trénera, nesúlalom medzi ašpiráciami športovca - jednotlivca a športového kolektívu, malou informovanosťou o okolnostiach zápasu, napr. podmienkach alebo súperoch.

Na základe predchádzajúcich skúseností s aktívnym vrcholovým športovaním a rolou trénerky hádzanárok jednej z autoriek príspevku sme zamerali pozornosť na vrcholové športovkyne - hádzanáčky v období puberty (žiačky) a adolescencie (dorastenky).

Cieľom nášho výskumu bolo v podmienkach vrcholového športu, konkrétne v ženskej hádzanej, analyzovať výskyt predzápasových a pozápasových stavov úzkosti u žiačok a dorasteniek pôsobiacich v najvyšších slovenských súťažiach - v I. hádzanárskej a v II. hádzanárskej lige. Predpokladali sme významné rozdiely v predzápasovej a pozápasovej úzkosti v kategórii žiačok a dorasteniek. Očakávali sme tiež významné rozdiely v úzkosti pred zápasom a po zápase medzi dorastenkami v extrémnych skupinách s vyššou a nižšou úrovňou úzkostlivosti ako črty osobnosti. Ďalej sme overovali vzťah medzi vybranými osobnostnými premennými a úzkosťou pred i po zápase u žiačok a dorasteniek.

Hádzaná je jednoduchá, prítlačlivá a populárna kolektívna športová hra. Je to hra rušná, bojovná, rýchla a primerane tvrdá. Základ tvoria bežné lokomočné činnosti ako je beh, skok a hod. Napriek jednoduchosti si vyžaduje náročnú prípravu, osobitne vysokú úroveň funkčných možností a kondičnej pripravenosti. Neustále zmeny herných situácií kladú nároky na prispôsobivosť, pružnosť a neštandardnosť reakcií hráča. Preto je predpokladom úspešnej hry aj vysoká úroveň taktického myslenia, anticipácie a tvorivej improvizácie. Z fyziologického hľadiska kladie hádzaná nároky na nervové a humorálne regulačné systémy, ktoré riadia pohybovú činnosť hráča. Hra vyžaduje predovšetkým vysokú úroveň rýchlostných, silových a rýchlostno-silových schopností, špeciálnej vytrvalosti a koordinačných schopností. Hádzaná ako vrcholový šport kladie značné nároky na psychiku, osobnosť hráča, formovanie špecifických psychických vlastností, psychickú odolnosť, motiváciu a psychologický charakter športovej prípravy (voľne podľa Macáka, 1997).

## Metóda

Použili sme osobnostný dotazník CPQ pre deti (Porter, Cattell, 1998) a Škálu zjavnej anxiety CMAS (Castaneda a kol., 1980) pre deti v skupine žiačok. U dorasteniek sme aplikovali osobnostný dotazník HSPQ pre mládež autorov R. B. Cattella a M. D. L. Cattella (Balcar, 1973) a Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti STAI autora Spielbergera a kol. (Mullner a kol., 1980).

Úzkosť pred zápasom a po zápase predstavuje hrubé skóre v dotazníkoch anxiety, t.j. Škále zjavnej anxiety pre deti CMAS (u žiačok hádzanárok) a v dotazníku STAI v škále X1 (u dorasteniek). Vysoká a nízka úzkostlivosť je vyjadrená hrubým skóre v dotazníku STAI v škále X2. Osobnostné premenné sú vyjadrené hrubým skóre osobnostných dotazníkov CPQ pre deti a HSPQ pre mládež. Osobnostné dotazníky sme administrovali mimo ligových zápasov, dotazníky na meranie úzkosti hodinu pred a hodinu po ligových zápasoch.

## Výskumná vzorka

Výskum sme realizovali v štyroch hádzanárskych družstvách na Slovensku, ktoré sú účastníkmi I. a II. hádzanárskej ligy. Výskumnú vzorku tvorilo 56 hádzanárok - 28 hráčok z hádzanárskej kategórie žiačok (priemerný vek 12,4) a 28 z kategórie dorasteniek (priemerný vek 16, 2). Regulárny počet hráčok, ktoré môžu nastúpiť na hádzanársky zápas je 14.

Kategória žiačok sa v hádzanej delí na dve vekové kategórie: mladšie (11-12 rokov) a staršie žiačky (13-14 rokov). Z hľadiska športovania v tomto období prebieha výber talentovaných jednotlivcov pre daný druh športu (Vaněk, Hošek a kol., 1980).

Kategóriu dorasteniek v hádzanej rozdeľujeme na kategóriu mladších (15-16 rokov) a starších dorasteniek (17-19 rokov). V tomto období sa vytvárajú predpoklady na optimálnu adaptáciu hráčov na vysoké zaťaženie, postupne sa využívajú individuálne predpoklady na špecializovanosť. Vývinové osobitosti umožňujú vykonávať v hádzanej pohybové činnosti s veľkou intenzitou zaťaženia, s väčšou presnosťou a s dynamickými zmenami. Po motorickej stránke, z hľadiska rozvoja sily, rýchlosti a vytrvalosti dosahujú pravidelne športujúci jednotlivci maximálne hodnoty.

## Výsledky výskumu a diskusia

Tab.1 Významnosť rozdielov hodnôt v aktuálnej úzkosti pred zápasom a po zápase u žiačok

CMAS	N	AM	SD	t	Sig.
úzkosť pred zápasom	28	13.50	6.08		
úzkosť po zápase	28	14.04	6.22	-1.019	0.317

Tab.2 Významnosť rozdielov hodnôt v aktuálnej úzkosti pred zápasom a po zápase u dorasteniek

STAI – X1	N	AM	SD	T	Sig.
úzkosť pred zápasom	28	40.68	9.90		
úzkosť po zápase	28	38.71	8.11	1.940	0.063

Porovnanie priemerných hodnôt v dotazníku CMAS u žiačok a v škále X-1 dotazníka STAI u dorasteniek zachytávajúce aktuálnu úzkosť (tab. 1, 2) demonštruje nevýznamné rozdiely medzi pred a pozápasovou úzkosťou u hádzanároch. V súbore dorasteniek sme zaznamenali vyššiu priemernú hodnotu úzkosti pred zápasom než po zápase, rozdiel však nie je štatisticky významný (min. skóre v STAI predstavuje hodnotu 20, max. 80).

Chanin (1976) administroval dotazník STAI u skupiny veslárov po raňajkách, hodinu pred začiatkom pretekov a hodinu po pretekoch. Skóre dosiahlo najvyššie hodnoty tesne pred stretnutím. Podobné trendy bolo možné pozorovať u skupiny bežcov a gymnastiek. Súčasne sa zistilo, že škála X2 - úzkostlivosť, ako trvalá vlastnosť osobnosti bola pomerne stála, čo sa potvrdilo aj opakovanými meraniami. B. C. Ogilvie (1987) zistil, že miera úzkosti športovca je premenlivá. Spravidla stúpa pod vplyvom predštartového stavu a takisto je vyššia pri poklese športovej formy alebo série neúspechov vo frustračnej situácii.

Naše výsledky nepodporujú uvedené zistenia v zmysle nárastu úzkosti tesne pred zápasom oproti úzkosti po zápase. Rozpor je možné čiastočne vysvetliť vývinovými špecifikami, ďalej skutočnosťou, že športovkyne v našom výskumnom súbore v tréningu systematicky spolupracujú s psychológom a učia sa v jeho priebehu regulovať vlastné aktuálne psychické stavy pred zápasom, počas zápasu i po jeho skončení a v neposlednom rade i ich pomerne stabilnou úspešnosťou vo vrcholových súťažiach slovenskej hádzanárskej ligy dorasteniek a žiačok.

Tab.3 Významnosť rozdielov hodnôt v úzkosti pred zápasom a po zápase u adolescentiek s nízkou úzkostlivosťou ako črtou osobnosti

STAI	N	AM	SD	t	Sig.
úzkosť pred zápasom	7	31.00	2.71		
úzkosť po zápase	7	29.57	2.51	0.956	0.376

Tab. 4 Významnosť rozdielov hodnôt v úzkosti pred zápasom a po zápase u adolescentiek s vysokou úzkostlivosťou ako črtou osobnosti

STAI	N	AM	SD	t	Sig.
úzkosť pred zápasom	5	53.80	11.37		
úzkosť po zápase	5	47.00	8.34	3.383*	0.028

Porovnanie hodnôt v škále aktuálnej úzkosti v skupinách adolescentiek s nízkou a vysokou úrovňou úzkostlivosti ako vlastnosti (tab. 3, 4) ukázalo významný pokles pozápasovej úzkosti oproti úzkosti pred zápasom u hádzanárok s vysokou úrovňou úzkostlivosti ako črty osobnosti a nevýznamný pokles úzkosti u hráčiek s nízkou úzkostlivosťou. Naše zistenia korešpondujú s výsledkami F. Mana a E. Řepku (2001), ktorí realizovali výskum úzkosti ako črty osobnosti a úzkosti ako stavu u vrcholových športovcov, konkrétne v ženskom hádzanárskom tíme ČR. Štatistická analýza odhalila interakciu medzi úzkosťou ako črtou osobnosti a aktuálnym stavom úzkosti. Hráčky s nízkou úzkosťou ako črtou osobnosti sú v príjemnom stave v nedôležitom i v dôležitom zápase. Vysoko úzkostlivé hráčky sú v nedôležitom zápase v stave sprevádzanom nízkou aktiváciou, zatiaľ čo v dôležitom zápase sú v stave sprevádzanom vysokou aktiváciou, t.j. značným zvýšením úzkosti. Uvedení autori vychádzali zo Spielbergerovej teórie rysovej a stavovej úzkosti, ktorá predpokladá, že vysoko úzkostliví ľudia (s vysokým sklonom k úzkosti) budú vnímať situácie alebo podmienky, ktoré potenciálne implikujú možnosť neúspechu (zlyhania) alebo ohrozenia seba s väčšou intenzitou ako ich úzkostné protipóly.

Medzi sledovanými osobnostnými premennými a predzápasovou úzkosťou sme v kategórii žiačok nezistili signifikantný vzťah (tab. 5). Štatisticky významný, negatívny vzťah sa vyskytuje v skupine žiačok medzi úzkosťou po zápase a osobnostným faktorom hanblivosť vs. odvážnosť. Hanblivosť sa viaže s vyššou úzkosťou, s nárastom odvahy úzkosť klesá. Vzťahy medzi ostatnými osobnostnými premennými a úzkosťou pred a po zápase u žiačok sa ukázali ako štatisticky nevýznamné.

V skupine dorasteniek (tab. 6), sme zistili významné vzťahy medzi úzkosťou pred zápasom a faktormi uzavretosť vs. bezprostrednosť a osobnostným faktorom nízke pudové napätie vs. vysoké pudové napätie. Bezprostrednosť a nízke pudové napätie súvisia s nižšou hladinou úzkosti, zatiaľ čo uzavretosť a vysoké pudové napätie sa spájajú s vyššou úzkosťou.

Významné vzťahy sa preukázali u dorasteniek medzi úzkosťou po zápase a osobnostným faktorom uzavretosť vs. bezprostrednosť, citová stálosť vs. citová nestálosť, kľudnosť vs. vzrušivosť a nízke pudové napätie vs. vysoké pudové napätie. Pozápasová úzkosť je v negatívnom vzťahu s odvážnosťou a citovou stálosťou. Možno sa domnievať, že nízke skóre pozápasovej úzkosti sa viaže s bezprostrednosťou, odvahou, citovou stálosťou a nízkym pudovým napätím, zatiaľ čo vysoká úzkosť po zápase súvisí s uzavretosťou, vzrušivosťou, vysokým pudovým napätím a citovou nestálosťou.

R. Masten, M. Tusak a M. Faganel (2006) skúmali vplyv osobnosti u 40 atlétov (70% tvorili muži a 30% ženy) na ich úzkosť ako stav a úzkostlivosť ako črtu osobnosti. Najväčší vplyv na

oba typy anxiety mala negatívna afektivita ako faktor osobnosti športovca. Rovnako naše zistenia preukázali významné vzťahy medzi úzkosťou a vysokým pudovým napätím, citovou neistotou a vzrušivosťou. Vo výskume I. Ruisela (1980) úzkosť nízko, ale významne korelovala s faktorom inteligencie a výkon bol negatívne ovplyvnený aj ukazovateľmi emočnej lability, napr. neurotizmom.

Výsledky nášho výskumu podporujú úvahu o dôležitosti psychologickej prípravy ako súčasť tréningového procesu vrcholových športovcov, s cieľom dosiahnutia dobrej psychickej pripravenosti, podpory technickej dokonalosti a vyrovnanosti pred i počas zápasu alebo dôležitých súťaží. Konkrétne ide napr. o postupy zamerané na sebakontrolu, relaxačné a aktivizačné metódy, tréning vytyčovania cieľov, tréning koncentrácie, motivácie a iné. Haase (1994) doporučuje u hráčov, ktorých predzápasový stav úzkosti prekračuje únosnú hranicu a znižuje úroveň výkonu napr. metódy slovného sebaopovzbudzovania, ktoré sú účinné v tom smere, že stabilizujú duševnú vyrovnanosť hráča a tým prispievajú k istote jeho správania.

Tab. 5 Vzťah medzi osobnostnými premennými a úzkosťou pred zápasom a po zápase u žiakov

Bivariačná analýza			
Faktory osobnosti		ÚPrZ	ÚPoZ
A: chladnosť vs. srdečnosť	r	0.264	0.340
	Sig.	0.175	0.076
	N	28	28
B: nízka IQ vs. vysoká IQ	r	-0.075	0.000
	Sig.	0.706	0.999
	N	28	28
C: emocionálna lability vs. emocionálna stabilita	r	0.169	-0.009
	Sig.	0.389	0.965
	N	28	28
D: flegmatickosť vs. vzrušiteľnosť	r	0.055	0.080
	Sig.	0.779	0.687
	N	28	28
E: submisivita vs. dominancia	r	-0.150	-0.112
	Sig.	0.446	0.570
	N	28	28

F: uvážlivosť vs. živosť	r	-0.140	-0.127
	Sig.	0.476	0.520
	N	28	28
G: vynaliezavosť vs. uvedomelosť	r	0.186	0.067
	Sig.	0.344	0.737
	N	28	28
H: hanblivosť vs. odvážnosť	r	-0.371	-0.457
	Sig.	0.052	<b>0.014</b>
	N	28	28
I: vytrvalosť vs. útlocitosť	r	0.122	0.209
	Sig.	0.535	0.286
	N	28	28
J: prudkosť vs. schopnosť kontrolovať sa	r	0.273	0.358
	Sig.	0.160	0.061
	N	28	28
N: naivita vs. bystrosť	r	0.114	0.105
	Sig.	0.563	0.595
	N	28	28
O: sebavedomie vs. ustráchanosť	r	0.039	0.103
	Sig.	0.844	0.600
	N	28	28
Q3: nedisciplinovanosť vs. disciplinovanosť	r	0.224	0.218
	Sig.	0.252	0.265
	N	28	28
Q4: uvoľnenosť vs. napätosť	r	-0.092	0.054
	Sig.	0.641	0.787
	N	28	28

Vysvetlivky: ÚPrZ – úzkosť pred zápasom    ÚPoZ – úzkosť po zápase



Tab. 6 Vzťah medzi osobnostnými premennými a úzkosťou pred zápasom a po zápase u dorasteniek

Bivariačná analýza			
Faktory osobnosti		ÚPrZ	ÚPoZ
A: uzavretosť vs. bezprostrednosť	r	-0.635	-0.670
	Sig.	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>
	N	28	28
B: nízka IQ vs. vysoká IQ	r	0.012	-0.099
	Sig.	0.953	0.616
	N	28	28
C: citová nestálosť vs. citová stálosť	r	-0.256	-0.473
	Sig.	0.189	<b>0.011</b>
	N	28	28
D: kludnosť vs. vzrušivosť	r	0.341	0.425
	Sig.	0.076	<b>0.024</b>
	N	28	28
E: poddajnosť vs. priebojnosť	r	-0.153	-0.266
	Sig.	0.438	0.172
	N	28	28
F: sklúčenosť vs. nadšenosť	r	-0.246	-0.254
	Sig.	0.207	0.192
	N	28	28
G: svojvoľnosť vs. zodpovednosť	r	0.198	0.014
	Sig.	0.312	0.943
	N	28	28
H: plachosť vs. smelosť	r	-0.268	-0.336
	Sig.	0.168	0.081
	N	28	28

I: citová tvrdosť vs. citová chúlivosť	r	0.237	0.200
	Sig.	0.225	0.307
	N	28	28
J: družná aktivita vs. individualistická zdržanlivosť	r	0.116	0.170
	Sig.	0.555	0.388
	N	28	28
O: sebadôvera vs. úzkostná sebaneistota	r	0.158	0.284
	Sig.	0.421	0.143
	N	28	28
Q2: závislosť na druhých vs. sebestačnosť	r	0.059	0.305
	Sig.	0.766	0.114
	N	28	28
Q3: nedostatok sebaovládania vs. sebaovládanie	r	-0.088	-0.106
	Sig.	0.656	0.592
	N	28	28
Q4: nízke pudové napätie vs. vysoké pudové napätie	r	0.604	0.611
	Sig.	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>
	N	28	28

## Záver

V skupinách hádzanárov žiakov a dorasteniek sme nezistili významné rozdiely medzi pred a pozápasovou úzkosťou. Pri porovnávaní skupín dorasteniek s rôznou úrovňou úzkostlivosti ako črty sa ukázalo, že u úzkostnejších dorasteniek štatisticky významne klesá pozápasová úzkosť oproti pomerne vysokej úzkosti pred zápasom. U dorasteniek s nižšou úrovňou úzkostlivosti sa nízka hladina úzkosti pred a po zápase nemení. U žiakov sme zaznamenali súvis odvážnosti, resp. hanblivosti s úzkosťou po zápase. Odvaha priaznivo vplyva na psychický stav po zápase, zatiaľ čo hanblivosť posilňuje výskyt úzkosti. U dorasteniek je hladina pred i pozápasovej úzkosti vo vzťahu s uzavretosťou vs. bezprostrednosťou a pudovým napätím. Bezprostrednosť, nízke pudové napätie, klud a citová stálosť sa spájajú s nízkou hladinou úzkosti.

Pri interpretácii výsledkov je potrebné zohľadniť špecifiká hádzanárskych družstiev, v ktorých sme analyzovali výskyt pred a pozápasovej úzkosti a vplyv osobnostných charakteristík na výskyt úzkosti. Ide najmä o vývinové špecifiká a tie aspekty, ktoré sa týkajú systematickej, kvalitnej prípravy, vrátane psychologickú a nezanedbateľná je tiež skutočnosť, že hádzanáry žiacky i dorastenky v našom výskumnom súbore patria medzi popredné

slovenské družstvá, v dobe testovania mali za sebou sériu vyhraných zápasov a ich vysoká, pomerne stabilná úspešnosť zrejme pozitívne ovplyvňuje ich výkonnosť a psychickú odolnosť.

Domnievame sa, že sledovanie faktorov, ktoré prispievajú, prípadne ohrozujú optimálny výkon v športe, môže byť významné pre hľadanie spôsobov a ciest, ako posilniť schopnosť odolávať záťaži, v našom prípade úzkosti v pred a po zápasovej situácii.

## Literatúra

- Auger L. (1998). *Strach, obavy a jejich překonávání*. Praha: Portál.
- Balcar, K. R. (1973). *Osobnostný dotazník HSPQ pre mládež*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.
- Hasse, K. (1994). Lotsizing and Scheduling for Production Planning. *Lecture Notes in Economics and mathematical Systems*. Berlin, Vol. 408.
- Jacson, S., Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sport*. Champaign Illinois: Human kinetics.
- Kodým M. a kol. (1987). *K psychologii schopnosti a predikcii senzomotorického výkonu*. Praha: Academia, s. 95-98.
- Macák I. (1997). *Psychologia športovej úspešnosti*. Bratislava: IRIS.
- Macák I., Hošek V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
- Macák I. (1988). *Šport a my*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Man F., Řepka E. (2001). Trait- state anxiety in top athletic competition. In *Studia Psychologica*, roč. 43, č.1, s. 59-67.
- Matvejev Z. P. (1982). *Základy športového tréningu*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Machač M., Macháčová H., Hoskovec J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN.
- Masten R., Tusak M., Faganel M. Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology* 38/2006 2: 126-134
- Mullner, J. a kol. (1980). *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.
- Ogilvie, B. C. (1987). Counseling For Sports Career Termination. *Sports Psychology*. New York, 219-221.
- Porter R.B., Cattell R.B. (1998). *Osobnostný dotazník CPQ pre deti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.
- Ruisel, I., Snopková, N. (1980). *Škála zjavnej anxiety pre deti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.
- Slovík J. a kol. (1989). *Hádzaná, športový tréning*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Vaněk M., Hošek V. a kol. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.