

# **Sociálně-psychologické aspekty úzkosti před sportovním výkonem**

Mgr. Radovan Slavík

## Obsah

1.	Úvod.....	2
2.	Cheerleading a úzkost aneb prokletí modrého koberce .....	2
3.	Úzkost v testové situaci .....	3
4.	Působení sociální facilitace při sportovním výkonu .....	3
5.	Závěr .....	5
6.	Použitá literatura .....	7

## 1. Úvod

Cheerleading stejně, jako každý jiný sport vykonávaný na soutěžní úrovni, vytváří prostředí generující tlak na výkon jedince. Každý sportovec snažící se v soutěžním prostředí uspět, pak logicky chce, aby jeho výkony byly optimální. To však není snadné, neboť tyto mohou být na soutěži ovlivněny některými sociálně-psychologickými fenomény, které se pokusím stručně rozebrat v této práci.

## 2. Cheerleading a úzkost aneb prokletí modrého koberce

Mezi cheerleaders, stejně jako mezi ostatními sportovci, panuje určitý respekt ze soutěží a soutěžní plochy. Každý, kdo se věnuje cheerleadingu na soutěžní úrovni a pravidelně se účastní soutěží, ví, že výkon, který na soutěžní ploše před odbornou porotou podá, nemusí vždy odpovídat tomu, jak „má natrénováno“.

Nestává se, že by ten, kdo není dobře připraven, překvapil nadprůměrným výkonem, ale spíše naopak – ten kdo se na soutěž důkladně připravoval, může pak najednou podat výkon (hluboce) pod své možnosti, schopnosti i dovednosti. Většina cheerleaders se shodne na tom, že jednou věcí je úspěšnost na tréninku či na přípravné ploše (warm up) a věcí druhou pak výkon „naostro“. Mezi cheerleaders se tomuto fenoménu někdy přezdívá „prokletí modrého koberce“ („the curse of the blue mat“).

Při vstupu na soutěžní plochu, jakoby se u mnohých náhle smazaly (či alespoň zredukovaly) hodiny tréninkové přípravy a najednou není nic jisté. Prvky, na kterých sportovec pracoval, se náhle zdají nestabilní, pohyby jsou nepřesné a stane se i to, že sportovec v průběhu vystoupení zapomene, co má dělat. Na někoho působí prokletí modrého koberce více, na někoho méně, avšak jsou i tací (byť se jedná o marginální skupinu), kdo na soutěžní ploše podají výkon lepší než je jejich standard.

Je však prokletí modrého koberce reálné? Odpověď na tuto otázku je nejasná. Opravdu existují psychologické fenomény (tedy takové, které nejsou předmětem tréninkové přípravy), které ve výsledku mohou mít na výkon sportovce „naostro“ negativní vliv. Tyto fenomény jsou však multifaktoriální – mimo faktory osobnostní, jako je vrozená míra úzkostnosti, frustrační tolerance, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) či míra motivace, sem patří i určitě sociálně-psychologické jevy, jejichž zákonitosti již byly poměrně dobře popsány a které se pokusím v tomto textu stručně shrnout.

### 3. Úzkost v testové situaci

V této práci se zabývám tzv. **testovou úzkostí** (*test anxiety* či *examination anxiety*), která je definována jako subjektivně vnímaný stav nepohody související se strachem či obavami, které jsou prožívány před, v průběhu či po zkouškové situaci (Cassady, 2001).

Samotnou zkoušku či zkouškovou situaci je pak možné vymezit jako takovou situaci, v níž má jedinec podat určitý výkon (fyzický či kognitivní), který bude následně podroben hodnocení. Ve sportovním prostředí se s testovou situací setkáváme u příležitosti utkání, závodů či soutěží, kde je hodnocení reprezentováno (a) dosaženým časem; (b) dosaženým počtem bodů, (c) subjektivním hodnocením odborné poroty, či (d) splněním další podmínky specifické pro daný sport (např. KO v úpolových sportech).

Testová situace je tedy ve sportu poměrně běžná, není však samozřejmě omezena pouze na tuto oblast lidské činnosti; zahrnuje také např. přijímací pohovory, veřejná vystoupení řečníků, herců či zpěváků, a samozřejmě pak školní prostředí.

Někdy v této souvislosti hovoříme o *trémě*, která je brána jako běžná součást vystupování na veřejnosti a může (je-li míra prožívané úzkosti nižší) působit jako *eustres*, a výkon jedince zvyšovat. Pokud však přesáhne určitou hranici, působí jako *distres*, a má na výkon vliv negativní (Simpson et al. 1995).

Problematika testové úzkosti se dotýká zejména jednoho sociálně-psychologického aspektu, a to tzv. **sociální facilitace resp. sociální inhibice**.

### 4. Působení sociální facilitace při sportovním výkonu

Bližším zaměřením mé práce je testová úzkost v kontextu soutěžního vystoupení. Zajímám se tedy mj. o vliv, jaký má testová úzkost na úspěšnost sportovců při podávání fyzického výkonu na soutěži.

Množství dosud provedených výzkumů zejména v oblasti pedagogické psychologie poukázalo na negativní vliv zvýšené úzkosti nejen na akademickou, ale také sportovní úspěšnost (Adewuyi, 2012). Přesto, že se sociální psychologie přímo testovou úzkostí nezabývá, existuje dobře popsáný sociálně-psychologický fenomén, který je této problematice (tedy otázkám, jaké faktory ovlivňují výkon jednotlivce v testové situaci) velmi blízko. Jedná se o **sociální facilitaci resp. inhibici**.

Cheerleadingová soutěž je specifická sociální situace, ve které jsou mimo sportovce předvádějícího své vystoupení přítomni další lidé, které je možné rozdělit do několika kategorií: (a) ostatní soutěžící; (b) odborná porota; (c) diváci - znalci a (d) diváci - laikové. Zatímco u ostatních soutěžících, odborné poroty a diváků – znalců lze předpokládat určité znalosti v daném sportu (a jejich subjektivní hodnocení sportovního výkonu tedy bude pravděpodobně korelovat s jeho náročností), u diváků – laiků je možné, že budou lépe hodnotit jednodušší, avšak efektnější prvky, a bude se tedy objevovat určitá diskrepance mezi jejich hodnocením výkonu a jeho reálnou náročností. Přesto, že složení diváků je takto pestré, již samotná jejich přítomnost má na sportovcův výkon i míru prožívané úzkosti vliv (viz dále).

Již první sociálně-psychologické experimenty na konci 19. století poukázaly na vliv, který má přítomnost druhých lidí na výkon jedince, a to jak v oblasti motorické (Triplett, 1898), tak kognitivní (Allport, 1920). Na kvalitativní změny v chování, pozorovatelné u jedinců, kteří jsou sledováni při vykonávání nějaké činnosti (tzv. *Hawthornský efekt*) pak upozorňuje např. Landsberger (1958).

Ukázalo se, že vliv přítomnosti druhých může být jak pozitivní (odtud termín *facilitace* z angl. *to facilitate* – usnadnit), tak negativní, inhibující (užívá se termín *sociální inhibice*). Zajonc zkoumal souvislost mezi výskytem facilitujících, resp. inhibujících dopadů a charakterem dané činnosti a dospěl k závěru, že přítomnost druhých lidí má na jedincův výkon pozitivní vliv v případě, že se jedná o aktivitu známou, relativně jednoduchou a velmi dobře osvojenou (zautomatizovanou). Pokud je však v jejím provádění jedinec nejistý (tedy nemá aktivitu dobře osvojenou) a/nebo se jedná o aktivitu novou, komplexní a/nebo složitou, podával v přítomnosti druhých výkon spíše horší (Ganzer, 1968).

Zde je třeba zmínit, že náročnost či komplexnost konkrétních prvků je v některých sportech konstantní (např. sprinter musí vždy uběhnout stejnou vzdálenost bez ohledu na to, zda se sprintu věnuje rok či deset let), avšak v cheerleadingu (stejně jako např. v krasobruslení, kde existují jednodušší a pokročilé figury, či vzpírání, kde je náročnost výkonu odražena ve váze činky) existují prvky různé obtížnosti/komplexity, přičemž je tato náročnost relativní. Tedy prvek, který je pro zkušeného sportovce snadný, může být pro sportovce začátečníka velmi obtížný. Stejně jako je pro vzpěrače-začátečníka trh 100kg velmi náročný, zatímco pro zkušeného vzpěrače se jedná o váhu rozcvičovací, je např. liberty v partnerstuntu pro začátečníka velmi obtížná, zatímco zkušený cheerleader s ní

nemá zásadní problém. Z těchto důvodů je třeba vztahovat náročnost daného prvku vždy ke sportovci, který jej předvádí.

Další autoři, např. Martens (1969) či Underwood (1976) pak propojili problematiku sociální facilitace s problematikou celkového napětí a testové úzkosti a konstatovali, že méně úzkostní jedinci podávali v přítomnosti publika lepší výkon, než podávali za stejných podmínek jedinci úzkostní, tedy že existuje negativní korelace mezi mírou úzkosti a facilitujícím efektem přihlížejících.

Existují dva základní přístupy vysvětlující fenomén sociální facilitace: První, tzv. *drive teorie předpokládá*, že nejhlubším zdrojem facilitace je určitá potřeba vlastní většině jedinců – potřeba dobře se prezentovat ostatním osobám. Tuto teorii podporuje skutečnost, že se facilitace objevuje ve výrazně menší míře, pokud přihlížející předváděný výkon nehodnotí. V případě cheerleadingu je tedy důležité také složení přihlížejících - pokud je přihlížející osoba vnímána jako autorita v dané oblasti (v případě cheerleadingové soutěže jde tedy zejména o (a) ostatní soutěžící; (b) odbornou porotu; (c) diváky – znalce), zvyšuje se pocit subjektivně pocíťovaného tlaku na podání dobrého výkonu. Např. Kushnir (1986) ve svém experimentu potvrdil, že přítomnost autoritativní osoby (experta), má na výkon vliv negativní., zda přihlížející tomuto sportu rozumí či nikoliv.

Naproti tomu tzv. *teorie rozptýlení-konflikt* předpokládá, že pouhá přítomnost jiných lidí rozptyluje jedincovu pozornost a míru soustředění na úkol. Horwitz a McCaffrey (2008) ve svém výzkumu odhalili, že přidáním publika do situace dojde ke zvýšení napětí u jedince (a publikum samo tedy působí jako stresor), což zejména u jedinců zvýšeně úzkostných vede ke zhoršení podávaného výkonu.

V kontextu cheerleadingové soutěže se tedy setkáváme se všemi výše uvedenými aspekty – sportovec je v situaci, kde je jeho výkon posuzován a hodnocen, je přítomno množství dalších lidí, z nichž někteří jsou odborníky na danou oblast. Pakliže je sportovec nedostatečně připraven, a/nebo prožívá vyšší míru testové úzkosti, zvyšuje se tím pravděpodobnost selhání.

## **5. Závěr**

Problematika sociální facilitace tedy dokáže poměrně dobře popsat obtíže, s nimiž se cheerleaders na soutěžní ploše mohou potýkat, a zároveň nabízí (alespoň částečné) řešení těchto obtíží. Vzhledem ke skutečnosti, že některé konstanty není možné na soutěži změnit

(vždy bude sportovec svůj výkon předvádět před diváky/porotou), je nezbytné zaměřit se na aspekty zbývající.

Sportovec by tedy měl na svém vystoupení systematicky pracovat – tedy zejména vycházet z určitého dobře připraveného a realisticky nastaveného tréninkového plánu, který umožní daný prvek zautomatizovat. Pokud bude sportovec vystupovat s vědomím, že všechny prvky dokáže bez obtíží zvládnout, zvyšuje tím pravděpodobnost, že jeho výkon bude sociálně facilitován (byť za cenu zařazení prvků, které jsou méně bodově hodnoceny). Vystoupení složené z lépe bodovaných (náročnějších), avšak nedostatečně osvojených a nejistých prvků, zvyšuje pravděpodobnost, že bude jeho výkon sociálně inhibován.

Zde na závěr se tedy nabízí odkázat na klasické rčení, které říká, že je lepší vrabec v hrsti než holub na střeše. Naopak často zmiňované „risk je zisk“ pouze zvyšuje pravděpodobnost neúspěchu. Pokud sportovec při svém vystoupení riskuje, může být jeho výsledné hodnocení (a tedy i případný ne/úspěch) do značné míry výsledkem náhody.

## 6. Použitá literatura

ADEWUYI, T. D. O., O. K. TAIWO a B. O. OLLEY, 2012. Influence of Examination Anxiety and Self-Efficacy on Academic Performance Among Secondary School Students. *IFE Psychologia*. 6., roč. 20, č. 2, s. 60–68. ISSN 11171421.

ALLPORT, Floyd Henry, 1920. The influence of the group upon association and thought. *Journal of Experimental Psychology*. č. 3 (3), s. 159–182.

GANZER, Victor J., 1968. Effects of Audience Presence and Test Anxiety on Learning and retention in a Serial Learning Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*. č. 8 (2), s. 194–199.

HORWITZ, Julie E. a Robert J. MCCAFFEY, 2008. Effects of a third party observer and anxiety on tests of executive function. *Archives of Clinical Neuropsychology*. č. 23 (4), s. 409–417.

KUSHNIR, Tamar, 1986. Stress and social facilitation: the effects of the presence of an instructor on student nurses' behaviour. *Journal of Advanced Nursing*. č. 11, s. 13–19.

MARTENS, Rainer, 1969. Effect of an Audience on Learning and Performance of a Complex Motor Skill. *Journal of Personality and Social Psychology*. č. 12 (3), s. 252–260.

LANDSBERGER, Henry A., 1958. *Hawthorne revisited : Management and the worker: its critics, and developments in human relations in industry*. N.Y. Cornell University: Ithaca.

SIMPSON, Madeline L., Pearl W. PARKER a Annie W. HARRISON, 1995. Differential performance on Taylor's manifest anxiety scale in black private college freshmen, a partial report. *Perceptual and motor Skills*. č. 80, s. 669–702.

TRIPLETT, Norman, 1898. The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition. *American Journal of Psychology*. č. 9, s. 507–533.

UNDERWOOD, Gordon L., 1976. Social Facilitation of Individual Learning and Performance. *International Journal of Sport Psychology*. *International Journal of Sport Psychology*. č. 7 (3), s. 143–157.