

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Jiří Šída

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ
V MOTOSPORTU

Bakalářská práce

Autor: Jiří Šída, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jiří Šída

Název závěrečné písemné práce: Strategie zvládnání zátěžových situací v moto sportu

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá problematikou zvládnání zátěžových situací u motocyklových jezdců. Teoretická část se zaměřuje na obecnou charakteristiku, příčiny vzniku a řešení nastalých krizových situací v motocyklových závodech. Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat copingové dovednosti a určit úroveň psychické odolnosti účastníků Adria Cupu ve věku 20-40 let, za pomoci standardizovaného dotazníku ACSI-28, který je používán k zjišťování preferovaných strategií zvládnání zátěžových situací. Výsledky mohou posloužit ke zkvalitnění přípravy a podávání lepších jízdních výkonů daných jezdců.

Klíčová slova: moto sport, stres, psychická odolnost, zátěžové situace, coping

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jiří Šída

Title of the thesis: Coping strategies in motorcyclist sports

Department: Department of kinantropology and Social Sciences

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2014

Abstract: The Bachelor's thesis deals with the issue of coping with stressful situations in racing motorcyclists. The theoretical section focuses on general characteristics and the causes and solutions of stressful situations in motorcycle competitions. The main objective of the Bachelor's thesis is to analyse the coping skills and determine the level of mental toughness in the Adria Cup competitors aged between 20 and 40, by applying the ACSI-28 standardized questionnaire, which is used to find out the preferred strategies of coping with stressful situations. The outcomes might help to improve the level of training and performance of given motorcyclists.

Key vocabulary: motorsport, stress, mental toughness, stressful situations, coping

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Hřebíčkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 18.dubna 2014

.....

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Haně Hřebíčkové, za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce. Dále děkuji všem respondentům, účastníkům Adria Cupu, za jejich čas a ochotu při vyplňování dotazníku v stresové atmosféře závodů.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Motocyklový sport	10
2.1.1 <i>Historie motocyklu</i>	10
2.1.2 <i>Historie motocyklových závodů</i>	11
2.1.3 <i>Motocyklové závody</i>	11
2.1.4 <i>Motocykl</i>	12
2.1.5 <i>Závodní okruh</i>	13
2.2 Psychologie a psychologie sportu	14
2.2.1 <i>Historie psychologie sportu</i>	14
2.2.1 <i>Psychologie sportu</i>	15
2.3 Dobrodružství a riziko	15
2.3.1 <i>Dobrodružství</i>	16
2.3.2 <i>Riziko</i>	17
2.4 Zátěž	17
2.4.1 <i>Psychická zátěž ve sportu</i>	18
2.5 Sport	19
2.5.1 <i>Začlenění motosportu v rámci psychologické kategorizace sportů</i>	19
2.5.2 <i>Adrenalinové sporty, motosport a stres</i>	21
2.6 Osobnost	22
2.6.1 <i>Vztah mezi osobností a sportovními výkony</i>	24
2.7 Sebedůvěra, motivace a úzkost	25
2.7.1 <i>Sebedůvěra</i>	25
2.7.2 <i>Motivace</i>	26
2.7.3 <i>Úzkost</i>	26

2.8	Definice stresu	27
2.8.1	<i>Typy stresu.....</i>	28
2.8.2	<i>Stres ve sportu.....</i>	28
2.9	Stresory	30
2.9.1	<i>Stresory při řízení motorových vozidel.....</i>	31
2.10	Zvládání psychické zátěže (coping)	31
2.11	Modely řešení stresové situace, zvládání stresu	32
2.9.1	<i>Konceptualizace stresu, způsoby zpracování stresu.....</i>	34
3	CÍLE A ÚKOLY	36
3.1	Hlavní cíl	36
3.2	Dílčí cíle.....	36
3.3	Výzkumné otázky	36
4	METODIKA	37
4.1	Metodika výzkumu	37
4.1.1	<i>Sběr dat.....</i>	37
4.1.2	<i>Popis výzkumného souboru.....</i>	38
4.2	Výzkumná metoda	38
4.2.1	<i>Metodika dotazníku ACSI-28.....</i>	38
4.3	Metodika zpracování dat.....	40
5	VÝSLEDKY	41
5.1	Výsledek k výzkumné otázce číslo 1	41
5.2	Výsledek k výzkumné otázce číslo 2	43
6	DISKUZE.....	45
7	ZÁVĚR.....	47
8	SOUHRN	48
9	SUMMARY	50
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	52
11	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	54

12 PŘÍLOHY	55
12.1 Dotazník - ACSI-28.....	55
12.2 Hodnotící klíč.....	58

1 ÚVOD

Problematika zvládnání zátěžových situací u motocyklových jezdců mě zaujala především díky mým vlastním sportovním zkušenostem. Během své aktivní kariéry v moto sportu jsem zažil nesčetněkrát situace, které kladly značné nároky na moje schopnosti zvládat stres. Tyto situace jsou prvním faktorem, na který je začátečník motocyklového sportu upozorňován už před prvním vjetím na závodní okruh. Jsou také tím prvním, co nás přivede k myšlence, že bychom daného sportu měli raději zanechat. Dle mého názoru však neexistuje sport, kde by bylo znatelnější tak bezprostřední spojení člověka se strojem, uzavřenou tratí a ostatními jezdci. Skončit s oblíbeným sportem by byla ztráta. Naopak naučit se vyrovnávat se stresem může být pro jezdce přínosem i v běžném životě.

Trať a ostatní účastníci jsou nevyzpytatelní a téměř každý jezdec je už na začátku jízdy nucen čelit velice nepříjemným situacím, kdy ve snaze najít tu ideální jízdní stopu, se vystaví riziku pozdního brzdění, což je ve vysokých rychlostech alfa a omegou pozdějšího úspěchu či neúspěchu. Motosport není jenom o nepopsatelném množství adrenalinu, který vám v danou chvíli proudí v žilách, ale je to neustálá zkouška sebe sama v oblasti odpovědnosti, koncentrace, důvěry ve stroj a zvládnání stresu a pocitu strachu v přijatelných mezích, aby se jízda nestala jen pouhým hazardováním se životem vlastním a ostatních účastníků.

Každý začínající jezdec je už na základním kurzu seznámen se základními pravidly a nestandardními situacemi, které mohou během jízdy nastat. Pravidlo je v těchto chvílích pouze jedno – nepanikařit. To se však lehce řekne, hůře udělá. Teoretické řešení všemožných nebezpečných situací, je bezpochyby nutné znát, vždyť chybné rozhodnutí může mít v tomto sportu fatální následky, daleko nejdůležitější je však samotná praxe.

Hlavním cílem práce je oslovit skupinu profesionálních a poloprofesionálních motocyklových jezdců (účastníků Alpe Adria Cupu), u kterých se předpokládá největší míra zkušeností s nestandardními situacemi, a zjistit, prostřednictvím dotazníku ACSI-28, jaká je úroveň jejich copingových dovedností.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Motocyklový sport

Motocyklový sport představuje velký sen mnoha chlapců a v neposlední řadě také dívek. Přichází to samo, prvním skútreem nebo malou motorkou při dovršení 15-ti let, kdy přijdete sami na to, jak motocykl pracuje, jak se chová a jak ho lze vylepšit. Poznáte první pocity adrenalinu a přímého kontaktu s okolím. Naučíte se jezdit lépe a rychleji, a už vám daný stroj nestačí, chcete větší, rychlejší, aby uspokojil vaše rostoucí touhy po opojení z rychlosti. Seznámíte se s podobně zaměřenými lidmi a začnete poslouchat jejich zážitky ze závodů. Zatoužíte také prožít to, co oni a napříště pojedete už s nimi, jen tak se na závody podívat. Pak už jen stačí udělat ten malý krůček a vyjet na první jízdu po závodním okruhu.

2.1.1 Historie motocyklu

První motocykl byl sestaven v roce 1869 a byl poháněn parou. Motocykl poháněný benzínem vyrobil v roce 1885 Gottlieb Daimler. Tento vynálezce se ale o motocykly nezajímal, chtěl pouze vyzkoušet svůj motor. Od té doby se rozvoj „motorových dvoukolek“ velmi zrychlil. Sériovou výrobu zahájila německá firma Hildebrand a Wolfmüller v roce 1894.

První český motocykl vyrobili Václav Klement a Václav Laurin. Veřejnosti je předvedli v roce 1899. Během první světové války se civilní výroba motocyklů zastavila. Ve druhé světové válce hrál motocykl velkou roli, zejména v německé armádě a v její strategii „bleskové války“ s rychle pohyblivými jednotkami. Civilní výroba byla obnovena až po skončení války.

Motocykly, jak je známe dnes se datují od šedesátých let dvacátého století, kdy se začali využívat dva druhy rámců, trubkový a páteřový z lehkých slitin. To umožnilo zvýšení tuhosti motocyklu při výrazné úspoře hmotnosti. Obrovský vývoj v tomto období zaznamenali brzdy (monolitické šesti pístové radiální třmeny) a výkon motoru (u dnešních sériově prodávaných strojů přes dvě stě koní). U závodních strojů je výkon a vývoj předmětem pečlivě střeženého tajemství každé motocyklové stáje.

2.1.2 *Historie motocyklových závodů*

Po druhé světové válce nastal úžasný rozmach motorismu. V Evropě byl nedostatek vozidel všeho druhu. Prvním krokem v řešení individuálního způsobu dopravy byl motocykl, který se tak stal masovým dopravním prostředkem.

Výrobci bojovali o přízeň zákazníků a nejosvědčenější propagace byly motocyklové závody, ve kterých značky ukázaly kvalitu svých strojů. A tak se roku 1948 odstartoval vůbec první závod mistrovství světa silničních motocyklů. Historicky první závod se jel na ostrově Man při Tourist Trophy a od té doby, až do dnes můžeme každoročně několikrát do roka sledovat soupeření jezdců a značek z celého světa.

Historicky prvními vítězi v této prémiové sezoně se stali mistry světa ve třídě 125 ccm to byl Nello Pagani na stroji Mondial, ve třídě 250 ccm to byl Bruno Ruffo na stroji Moto-Guzzi, ve třídě 350 ccm to byl Fredy Frith na stroji Velocette a v královské třídě 500 ccm se stal mistrem světa Les Graham na motocyklu AJS.

Od té doby až do současnosti prošly závody silničních motocyklů překotným vývojem, jak většina sportovních odvětví. V devadesátých letech se stěhovaly silniční závody z přírodních tratí na mnohem bezpečnější a modernější automotodromy. V roce 1982 byl kvůli bezpečnosti vyškrtnut ze seriálu mistrovství světa závod Velké ceny v Brně. Do světového kalendáře byl přidán znovu až v roce 1987 a to už na novém automotodromu v Brně. Závody na automotodromech byly bezpečnější jak pro jezdce, tak pro diváky. Na atraktivitě závodů to ale neubralo.

2.1.3 *Motocyklové závody*

Nejstarší a nejprestižnější závod silničních motocyklů je MotoGP pod hlavičkou Mezinárodní motocyklové federace FIM. Během sezony absolvují jezdci a týmy MotoGP celkem osmnáct podniků Grand Prix, zavítají přitom celkem do patnácti zemí světa na čtyřech světadílech.

Z důvodu nedosažitelnosti této skupiny jezdců pro účely výzkumu, jsem zvolil jako cílovou skupinu jezdce s Alpe Adria Cupu. Tento závod je organizován rovněž pod záštitou Mezinárodní motocyklové federace FIM a pod záštitou jednotlivých federací

účastnících se zemích. Pohár jak ho známe dnes se datuje od roku 2010, kdy se ho účastní profesionální a poloprofesionální týmy a jezdci z evropských zemí.

Závod má celkem sedm podniků na okruhu AdriaRaceway v Adria (Itálie), Pannonianring v Sarvar (Rakousko), Automotodrom Grobnik v Rijeka (Slovinsko), Automotodrom Most v Mostě (Česká republika), okruh Poznań v Poznani (Polsko), Hungaroring v Budapešti (Maďarsko) a Slovakiaring v Bratislavě (Slovensko). Zde se uskutečnil dotazníkový výzkum.

V jednotlivých zemích je vždy daný závod konaný pod záštitou místní motoristické organizace, v České republice je to Automotoklub Česká republika.

Závod je vypsán v sedmi kategoriích, 125ccm Sport Production, 125ccm Grand Prix, Moto3, Supersport, Supersport 600 a 1000, a Superbike.

2.1.4. *Motocykl*

Jak jsem již uvedl v předchozí části, je závod vypsán ve více kategoriích a pro každou kategorii platí jiná technická specifikace. Nebude se zde zabývat podrobným technickým popisem jednotlivých strojů, ale uvedu jen základní technické parametry pro vytvoření celkového obrazu.

Kategorie 125 ccm Sport Production:

- Minimální hmotnost stroje 110 kg suchá (bez náplní)
- Obsah motoru 80 ccm až 125 ccm
- Převodovka manuální, maximálně šestistupňová

Kategorie 125 ccm Grand Prix

- Minimální hmotnost stroje 136 kg suchá (bez náplní)
- Obsah motoru 80 ccm až 125 ccm
- Převodovka elektronická, maximálně sedmistupňová

Kategorie Moto3, Supersport, Supersport 600 a 1000, a Superbike

- Minimální váha 153 kg suchá (bez náplní)
- Obsah motoru pro čtyřválcové je 400 ccm až 1000 ccm, pro tříválcové je 400 ccm až 1000 ccm a pro dvouválcové je 400 ccm až 1200 ccm
- Převodovka elektronická, maximálně sedmistupňová s antihopinovou spojkou

Dané parametry zajistí nejsilnějším strojům výkon převyšující poměr jedna koňská síla na kilogram hmotnosti stroje a umožní zrychlení z 0 na 100 km/h kolem dvou vteřin.

Všechny motocykly jezdí s pneumatikami Dunlop nebo Pirelli Slick a každý jezdec musí být vybaven integrální přilbou, jednodílnou závodní kombinézou a protektory, a závodními rukavicemi a botami rovněž s protektory.

2.1.5 Závodní okruh

Závodní okruh, na kterém byl uskutečněn výzkum se jmenuje Slovakiaring a nachází se nedaleko Bratislavy na Slovensku.

V roce 2008 byla založena projektová společnost SLOVAKIA RING s.r.o. a začala s výstavbou okruhu. Ta probíhala ve třech etapách. První byla říjen 2008 až květen 2010, kde proběhla výstavba samotné trati a zázemí, ve druhé etapě říjen 2009 až listopad 2010 byla ukončena výstavba tréninkového a testovacího centra na rozloze 5 ha a v poslední etapě březen 2011 až květen 2012 se dobudovala off-roadová dráha a hotel.

Okruh je velmi technicky náročný, jsou zde čtyři umělé vytvořené převýšení, tzv. horizonty a ochranné zóny jsou v dostatečných dimenzích, aby byla zajištěna maximální bezpečnost jezdců. Okruh je 5.922 m dlouhý, šířka tratě je 12 m s cílovou rovinkou dlouhou 900 m a šířkou 20m.

Okruh je koncipován tak, aby umožňoval šest různých variant tratě. Okruh splňuje nejnáročnější předpisy Mezinárodní motocyklové federace (EIM) a Mezinárodní automobilové federace (FIA). Je zde tedy možné pořádat všechny současné šampionáty.

2.2 Psychologie a psychologie sportu

Psychologie je podle Smékala (2009, 12) „vědou o tom, jak a proč lidé dělají to, co dělají. Sloveso dělat v tomto vymezení reprezentuje všechny vnější činnosti a úkony, jak předmětné, tak jednání, ale i vnitřní činnosti jako jsou uvědomování, prožívání, plánování, poznávání a rozhodování.“

Nakonečný (1995) popisuje psychologii jako vědu o duši, vědu o subjektivní zkušenosti, vědu o chování a vědu o prožívání.

2.2.1 Historie psychologie sportu

Historicky vychází poznatky psychologie sportu z představ a zkušeností z dané oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním. Na vysoké úrovni byla tato souvztažnost chápána už ve starověku, zvláště v Orientě. Dodnes se zachovala tisíciletá tradice prastarých systémů indické jógy, čínského kung-fu či japonského morito s množstvím nejrůznějších variací a odnoží. Všem je společné chápání propojenosti tělesného s duševním a naopak. I u kořenů starověké evropské tradice najdeme ideu helénské kalokagathie, harmonie tělesných a duševních kvalit. Populární je Juvenálův výrok: „Optantu mest: ut sit mens sana in corpore sano“. (Je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle). Dá se říci, že ve starověku byla integrita a koherence tělesného a duševního chápána lépe než v pozdějším středověku. Křesťanství povýšilo duchovní oblast, chápanou jako víru v boha, nad všechno ostatní a věci tělesné se dostaly na „vedlejší kolej“ nebo dokonce opovržení pro svou souvislost s „nízkými“ a hříšnými potřebami. Změnu dobře pochopíme, srovnáme-li gotické skulptury s antickými. I když pozdější klasicismus a renesance znovu zvedly význam antických harmonických ideálů, karteziánská filozofie se zdůrazněním svrchovanosti „res cogitans“ dodnes způsobuje podceňování lidské tělesnosti, tělesné výchovy, tělesné kultury, hmotné „res extensa“, je chápáno jako skutečnost „nižšího řádu“. Na druhé straně tento dualismus vede k podceňování psychiky v oblasti tělesných výkonů, chápaných převážně jako biologický výsledek „svalového motoru“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

„Jako vědecká disciplína se však objevila až v šedesátých letech a sedmdesátých letech 20. století, kdy se stala samostatným oborem v rámci věd o tělesné výchově a sportu, v té době zpravidla nazývaných tělesná výchova“ (Weinberg & Gould, 2007).

Od šedesátých a sedmdesátých let se vědy o tělesné výchově a sportu, a hlavní proud psychologie staly dvěma nejdůležitějšími obory, které psychologii tělesné výchovy a sportu ovlivňovaly. Poznatky z obou mateřských disciplín pomáhají psychologům tělesné výchovy a sportu dobře chápat své klienty a co nejefektivněji jim pomáhat (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

2.2.2 *Psychologie sportu*

Psychologii sportu lze definovat jako „zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích“ (Gill & Williams, 2008 in Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 12). „Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011, 19).

Evropská federace sportovní psychologie (FEPSAC) definuje psychologii sportu jako „vědní disciplínu, spojenou s psychologickými objevy, procesy a konsekvencemi psychologické regulace aktivit, spojených se sportem jedné nebo více osob účastnících se dané aktivity“ (1996, 221). Je spojená s třemi oblastmi, a to sportovní praxí, psychologii a dalšími sportovními vědami, které jsou si vzájemně rovny. Sportovní psychologie analyzuje, hodnotí a směřuje aktivitu ve všech aspektech sportu prostřednictvím psychologických procesů.

2.3 **Dobrodružství a riziko**

Dobrodružství a riziko jsou v dnešní době velmi vyhledávanými pojmy, především pro nedostatek času k uspokojení potřeby prožitku každého člověka. Protože je však pro nás tato potřeba typická, musíme pro její naplnění využít daleko intenzivnější formy, kterou nacházíme v aktivitách v přírodě a extrémních sportech.

„Sportovní činnosti nejčastěji navozují situace umožňující získávat mimořádné prožitky. Jde především o sportovní aktivity s prvkem dobrodružství a rizika. V nich do-

chází k fyzické aktivitě i k přímému působení na naši psychiku formou napětí při překonávání strachových bariér“ (Kirchner, 2009, 18).

2.3.1 Dobrodružství

„Skrývá v sobě riziko, začátek něčeho nového, smělost, sílu, touhu po něčem neznámém“ (Kirchner, 2009, 28).

Co se týká všech aktivit v přírodě, majících silný výchovný potenciál, stává se dobrodružství jejich specifickou součástí, přinášející mimořádný prožitek následně přestavený ve zkušenost. Tyto aktivity jsou podstupované dobrovolně a z vlastní vůle ve volném čase, jsou vnitřně motivované a nabízejí určitý prvek zdánlivého nebezpečí (právě dobrovolné podstoupení odlišuje dobrodružství od rizika) (Kirchner, 2009, 30).

Kirchner (2009, 30) také dále uvádí „Pět fází Dobrodružství“

1. fáze hry (play) nebo experimentování – leží pod hranicí normálních schopností. Minimální zapojení, strach z fyzické újmy chybí, odpověď se pohybuje na škále: legrace/příjemné – nudné/ztráta času;
2. fáze dobrodružství (adventure) – jedinec má vše pod kontrolou a je si vědom svých schopností. Strach z fyzické újmy prakticky chybí, dochází k progresivnímu učení dovednostem;
3. fáze mezního dobrodružství (peak adventure) – jedinec již nemá vše pod úplnou kontrolou, ale je schopen uspět, pokud se bude snažit nebo bude mít štěstí. Projevuje se nejistota výsledku a strach z fyzické újmy, prožívá se psychický stres, pycha a uspokojení při úspěchu;
4. fáze nehod, reálného nebezpečí (misadventure) – jedinec nemá nic pod kontrolou, přecenění sil, strach, panika, možnost vysokého zapamatování a ponaučení;
5. fáze smrti.

2.3.2 *Riziko*

Riziko představuje nebezpečí, možnost, že s určitou pravděpodobností vznikne událost, jež se liší od předpokládaného stavu vývoje. Je to potenciální ztráta něčeho cenného“ (Kirchner, 2009, 27).

Fyzické riziko s sebou přináší zejména sportovní a částečně i pracovní oblast. Obě tyto oblasti umožňují soutěžení a do značné míry i sebepoznání. Na základě dosažených úspěchů dochází také k upevnění sebevědomí a sebedůvěry. Při provádění sportovních nebo pracovních činností, které s sebou přinášejí značnou míru rizika, můžeme hovořit i o sebepoznání v mezních životních situacích (Kuban, 2006, 10).

2.4 **Zátěž**

Čírtková (1996, 148) uvádí, že v ...životě nastávají v důsledku různých příčin situace, které hovorově označujeme jako náročné, obtížné, svízelné či konfliktní apod. Jejich společným jmenovatelem je, že kladou na člověka zvýšené nároky a požadavky, které lze zvládnout jen s vystupňovaným úsilím, tj. aktivizací často všech psychických a fyzických sil, kterými jedinec potencionálně disponuje. V těchto situacích dochází k porušení rovnováhy mezi vnějšími požadavky a tlaky na straně jedné a způsobilostí či připraveností jedince je zvládnout na straně druhé. V psychologii se pro tyto situace používá souhrnného označení zátěž.

Podle Mikšíka (1969) se každý člověk dostává do situací, kdy musí čelit nějakým komplikacím, zklamání, těžkostem, či do situací kdy se cítí bezradný a zažívá strach. V takových momentech prožíváme vnitřní napětí, kdy je naše psychika, především potom emocionální stabilita, vystavena značné zátěži.

Helus (2011, 176) uvádí, že „... jsme dnes stále častěji vystaveni nutnosti rozhodovat se a volit, starat se a plánovat; čelit rizikům; předjímat a konat opatření, jejichž účinnost nemáme zcela pod kontrolou. To otevírá cesty svobody, ale také nárůst zátěží.“

Při působení nové zátěže se člověk zprvu chová náhodným způsobem. V ontogenezi se určité zátěže opakují a hlavně se opakují typy náročných životních situací. Po zprvu náhodném chování jedinec záhy pozná, že při určitém způsobu chování je

subjektivně negativní dopad zátěžové situace menší. Na základě principu podmiňování potom jeví tendenci chovat se v obdobných situacích ne už náhodným způsobem, ale způsobem osvědčeným. Tak se člověk naučí zvládat určité typy zátěží tím, že si osvojí „oblíbené“ techniky chování pro určité situace a ty potom celkem stereotypně uplatňuje v náročných životních situacích (Hošek, 1999, 53).

Čírtková (1996, 148) dále uvádí „Pro zátěž je podstatné, že rozpor mezi vnějšími nároky a způsobilostí jedince jim čelit, musí být subjektivně zaregistrován a prožíván. Pokud si jedinec tento rozpor neuvědomuje či nepřipouští, pak k zátěži nedochází.“

Podle Hoška (1999) existuje rozdělení stylů chování člověka v zátěži, které vychází ze způsobu řešení dané zátěže. Jedná se o styl intrapsychický, kdy se člověk spoléhá sám na sebe, a styl alopsychický, kdy řešení přenáší:

1. Intrapsychický styl můžeme dále dělit na styl volní (člověk nasazuje volní úsilí, odpovědnost a disciplínu, což může vést až k hazardu a psychosomatickým poškozením) a styl reflexní (zatížený mění hierarchii svých hodnot a tím směřuje k vnitřnímu ulehčení v rámci probíhající zátěže).
2. Alopsychický styl se dělí na kapitulativní (hlavním představitelem je rezignace) a konstruktivní (člověk se snaží získat sociální podporu, navazuje komunikaci a kontakty).

2.4.1 Psychická zátěž ve sportu

Zátěž je ve sportu běžný pojem (tréninková zátěž, fyzická zátěž, soutěžní zátěž apod.). Obecně je chápána jako námaha, jako adaptační podnět, jako náročná situace, kterou sportovec musí zvládnout. Diferencovat se mohou stupně zátěže (extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální, zanedbatelná apod.). Zátěží je v podstatě každý energetický nárok na organismus (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 224-225).

Podle Dovidala et al. (2002) se vrcholový sport stává stále více vyrovnanější, a tím je i atmosféra důležitých závodů napjatější a stále více závisí sportovní výsledek na stupni stálosti psychiky závodníka, protože mezi technicky, takticky a kondičně vyrovnanými závodníky vítězí ten, který je na tom lépe psychicky. Z toho pramení požadavek

psychologické přípravy neboli dodržování pravidel duševní hygieny. Psychohygienu je ve sportu možné považovat za součást psychologické přípravy sportovce, která je nezbytná a využívá se především při předcházení nadbytečným stresům a likvidaci účinků extrémních psychických zátěží ve sportu.

2.5 Sport

Bílá kniha o sportu (2007) definuje sport jako „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. Podle Hodaně (2007, 42) se definice sportu liší, zahrnuje pouze oblast pohybové aktivity, „která je zaměřena na dosahování relativně nebo absolutně nejvyššího výkonu, na vítězství a na umístění v institucionálně zabezpečeném soustředění“. Týká se tedy pouze vybrané části populace, která je díky svým předpokladům schopna, a díky své motivaci ochotna, plnit jeho extrémně vysoké nároky. Hodaň (2007, 43) dělí sport do čtyř podsystémů: vrcholový sport, výkonnostní sport, sportovní příprava mládeže a rekreační sport.

2.5.1 Začlenění motosportu v rámci psychologické kategorizace sportů

V každém sportu se jistě setkáváme s určitým rizikem (zdravotním, sociálním,...). Existují ovšem sporty, které samy o sobě svou podstatou tento prvek představují. Jsou to především sporty, kde nesoutěžíme pouze se soupeři, ale našimi vyzyvateli se stávají příroda, přírodní překážky a živly. Tím pádem jsou to i sporty, kde narážíme na větší míru rizika a nejistotu výsledku. Vždy se setkáváme s jinými podmínkami pro překonání vytýčeného, tím pádem i s větším emočním vypětím, nebo se můžeme s daleko větší pravděpodobností setkat se zcela novými podmínkami, na které musíme reagovat (Kirchner, 2009, 32)

Slepička et al. (2011) dělí sporty na základě psychologické typologie do čtyř skupin. První skupinou jsou sporty senzomotorické s vysokými nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Jedná se např. o střelecké sporty, gymnastiku, krasobruslení, skoky do vody. Druhou skupinou jsou sporty funkčně-mobilizační s vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Patří sem např. atletické skoky, hody, dlouhé běhy, chůze, veslování). Třetí

skupinou jsou sporty anticipační, jejichž základem je předvídání následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh. Zařazují se sem sportovní hry. Čtvrtou skupinou jsou technické nebo rizikové sporty. Do výkonu se promítá úroveň ovládaného technického zařízení a patří sem motosport a další „benzínové sporty“, parašutismus, sjezdové sporty.

Kuban (2006) dále ještě rozděluje sporty dle míry rizikovosti (Tabulka 1.).

Tabulka 1. Příklady sportu na vícebodové škále rizikovosti (Kuban, 2006, 79-80).
Rozdělení vybraných sportů dle rizika.

Klasifikační stupeň	Stručná charakteristika	příklady
1	Výrazové sporty ve standardním prostředí Nenáročná pohybová rekreace	aerobik, tanec (s výjimkou akrobatického rokenrolu), šachy, synchronizované plavání, kulturistika, modelářství, rybolov, pohybová rekreace, moderní gymnastika
2	Nekontaktní sporty Pohybová rekreace v běžném přírodním prostředí	turistika, jezdectví, běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, nohejbal, tenis, plavání, veslování, stolní tenis, atletika (vymezené tratě a sektory)
3	Sporty se vzájemným kontaktem (není podstatou) Vyšší možnost ovlivnění přírodním prostředím Vyšší rychlosti	silniční a dráhová cyklistika, MTOB, sjezdové lyžování na upravených tratích, triatlon, fotbal, basketbal, floorbal, atletika (neoddělené tratě a skok o tyči)
4	Sporty s důrazným vzájemným kontaktem Ovlivnění náročným přírodním prostředím Vysoké rychlosti	lední hokej, americký fotbal, ragby, MTB, BMX, házená, vysokohorská turistika
5	Sporty, jejichž podstatou je vzájemný kontakt Náročné prostředí přírodní i umělé Použití technických prostředků, vyšší rychlost Akrobatické prvky v proměnlivém prostředí	úpolové sporty, snowboarding, lyžování ve volném terénu, skateboarding a in-line skating, motokros a superkros, vodáctví (umělé tratě)

6	Sporty s prvky vážného nebezpečí Neobvyklé, velmi náročné přírodní prostředí Značná závislost na technických prostředcích Vysoké rychlosti	parašutismus a paragliding , závěsné a bezmotorové létání, motoristický sport, vodáctví (náročné přírodní podmínky), skialpinismus, horolezectví, přístrojové potápění, bunde dumping, canyoning
7	Extrémní sporty s vysokým stupněm rizika	extrémní lyžování a snowboarding, mountain kayaking, motorismus (rychlostní rekordy), potápění (hloubové ponory)

2.5.2 Adrenalinové sporty, motosport a stres

K adrenalinovým sportům patří vedle leteckých a akrobatických soutěží i řada automobilových a motocyklistických sportů. Často jsou již na hranici přežití. Cílem těchto sportů je překonat sama sebe, překonávat limity, poznávat úroveň vlastních možností, posunovat hranice vlastních sil, přemáhat obrovské vyčerpání, zvýšit psychickou odolnost, získat pozitivní postoje nebo získat všestrannost. (Bartůňková, 2010, 87).

U motosportu hrozí riziko nehody, při které psychický stres může vést ke zcela neadekvátnímu chování řidiče nebo jeho spolujezdců. Objevují se reakce jako emoční raptus (útěk, bezcílné pobíhání) nebo naopak emoční paralýza (ztuhlost, neschopnost pohybu). Řešení této situace závisí na věku, zkušenostech a na psychické odolnosti jedince.

Extrémní situace jsou podle Bartůňkové (2010, 92) neobvyklé, vyvolané silným stresem. Důležitá je intenzita stresového vlivu, délka trvání stresové zátěže a míra akceptace stresoru. "Autorka uvádí tyto formy extrémních situací: fyzické (např. zabloudění), psychické (nátlaky, vyhrožování) a kombinované.

2.6 Osobnost

Jedním z nejdůležitějších oblastí zkoumání psychologie je osobnost a zkoumání jejich vlastností. Autoři věří, že pokud se jim podaří správně definovat osobnost, budou moci snáze odhadnout i to, jak bude člověk zvládat stres a reagovat na stresové situace.

Existuje přes 50 definic osobnosti. Liší se převážně přístupem autora. „Slovník spisovné češtiny (1992) uvádí: ‚Osobnost – 1. souhrn vyhraněných vlastností určitého jedince: kouzlo jeho osobnosti 2. výrazný jedinec jako jejich nositel, individualita: umí zapůsobit, je osobnost 3. osoba s významnou společenskou funkcí, postavením apod.: vedoucí politické, vědecké osobnosti: kult osobnosti.‘” (Smékal, 2009, 15).

Šobáň (2008, 17) uvádí, že „osobnost představuje individuální soubor duševních a tělesných vlastností člověka, které se utvářejí v průběhu vývoje a projevují se v sociálních vztazích. Vrozené a získané vlastnosti tvoří strukturu osobnosti, která je pro každého člověka charakteristická. V průběhu individuálního vývoje se stále více doplňují vrozené dispozice a obohacují se vlastnostmi získanými.“

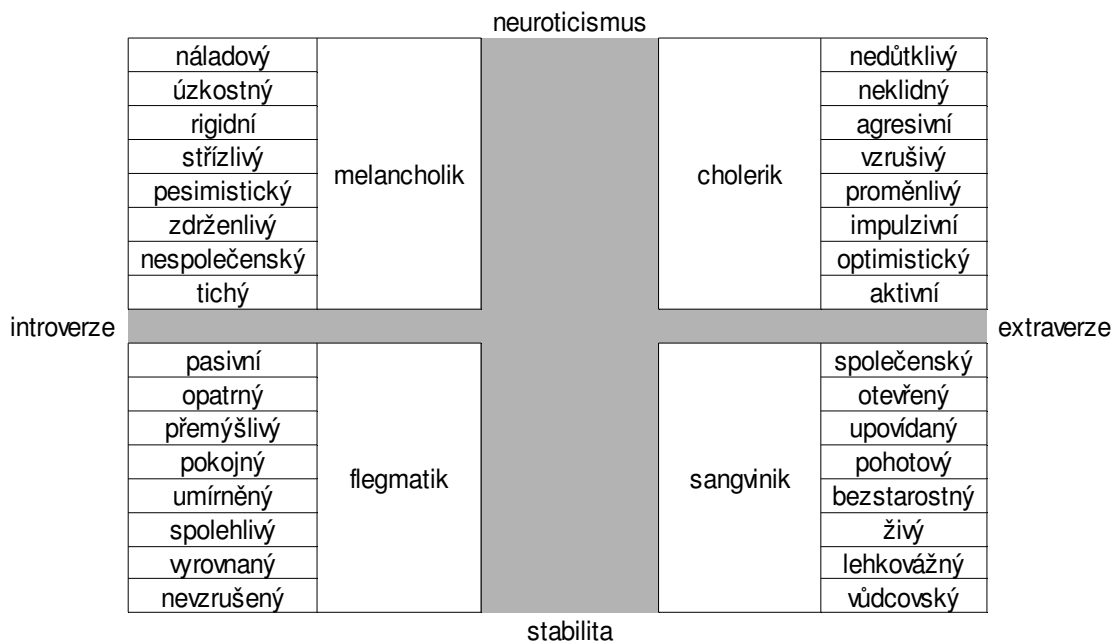
Tod, Thatcher a Rahman (2012, 22) popisují osobnost jako „směsici vlastností (myšlení, cítění a chování), díky nimž je každý člověk jedinečný“.

Pro studium osobnosti ve sportu využívá psychologie pět běžně užívaných teorií (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Jedná se o psychodynamické teorie, teorie rysů/faktorů, teorie učení, teorie sociálního učení a interakční teorie.

Psychodynamické teorie jsou založeny na přístupu Sigmunda Freuda a říkají, že pro chování a osobnost člověka jsou určující interakce a konflikty mezi vědomými a nevědomými duševními procesy. Osobnost člověka se skládá ze tří částí, kterými jsou superego, ego a id. Konflikty mezi těmito složkami vedou ke vzniku úzkosti, kterým organismus následně čelí.

Teorie rysů/faktorů popisuje stálé a trvalé stránky osobnosti nebo chování (rysy), a okamžité pocity, které se mohou rychle měnit s tím, jak se mění okolí (stavy). Na základě toho je možné vymezit čtyři typy osobnosti: melancholik, choleric, flegmatik a sangvinik. Tod, Thatcher a Rahman (2012, 24) uvádí, že jednotlivé typy osobnosti mají

sklon k těmto vlastnostem: neuroticismus (sklon zažívat psychické strádání), extraverte (sklon být společenský a zažívat pozitivní emoce), otevřenost zážitkům (obdiv k umění, emocím, dobrodružství, neobvyklým myšlenkám, zvědavosti a různým zážitkům), ochota (nakolik lidé spolupracují a soucítí s druhými) a svědomitost (sklon plánovat, být pečlivý a poctivý).



Obrázek 1. Přehled vlastností jednotlivých typů osobnosti je uveden na obrázku 1.

Podle teorie učení prostředí ovlivňuje chování, lidské chování je výsledkem odměn a trestů.

Podle přístupů sociálního učení se lidé chovají podle toho, jak se naučili reagovat na druhé lidi a na události ve vlastním okolí.

Interakční přístup bere v úvahu osobní faktory, situační faktory a interakce mezi nimi. Jedním z důležitých rysů tohoto přístupu je pochopení toho, jak člověk vnímá sám sebe a své okolí.

2.6.1 *Vztah mezi osobností a sportovními výkony*

Mnoho lidí, kteří se pohybují ve sportu věří, že k úspěchu a k dobrému výkonu přispívají určité vlastnosti osobnosti. Někteří odborníci se domnívají, že k vysvětlení pomůže zaměření na tři aspekty osobnosti, a to rysy, nálady a kognitivní strategie.

Při zkoumání vztahů mezi rysy a výkony se psychologové zaměřují na tyto oblasti: snaží se určit rysy spojené s konkrétními skupinami sportovců, snaží se zjistit, zda některé rysy předvídají úspěšné výkony a zkoumají, zda účast v nějakém sportu může vést ke změně osobnosti. Panuje mezi nimi shoda v tom, že nástroje pro měření rysů osobnosti nejsou dostatečně úspěšné v predikci chování.

Dále je zkoumán vztah mezi náladou a sportovním výkonem. Stavby nálady u sportovců nejsou ve vztahu s úrovní dovedností a nemohou tedy předvídat výkony.

Sportovci při sportovních soutěžích užívají kognitivní strategie, což je označení pro určité psychologické dovednosti a chování. Odrážejí složky osobnosti, které se týkají chování. K měření kognitivních strategií bylo vytvořeno velké množství dotazníků, jedním z nich je test výkonových strategií (Test of Performance Strategies, Thomas, Murphy, & Hardy, 1999). „Test of Performance Strategies posuzuje četnost, s níž sportovci užívají při tréninku a sportovních soutěžích různé kognitivní strategie, jako je stanovení cílů, relaxace, aktivace, představy, mluvení k sobě, řízení pozornosti, negativní myšlení, emoční kontrola a automaticnost“ (Tod, Thather & Rahman, 2012, 32). Starší sportovci uváděli menší míru užívání představ a aktivačních strategií a více automaticnosti než mladší. Muži užívali méně představ, ale více automaticnosti než ženy. Sportovci muži i ženy, kteří se účastní mezinárodních soutěží, obecně užívali širší škálu psychologických strategií než sportovci na nižších úrovních.

Tod, Thather a Rahman (2012, 33) uvádí:

Při rozhodování o tom, zda existuje vztah mezi osobností a sportovním výkonem, je užitečné rozhodovat o konkrétních dimenzích osobnosti, jako jsou rysy, stavy a kognitivní strategie. Sportovní psychologové se sice liší v názorech na to, zda existuje vztah mezi osobnostními rysy a výkonem, většina odborníků se však shodne v tom, že naše schopnosti určit a změřit konkrétní vlastnosti nejsou dostatečné a neumožňují tak přesně před-

povědět, kteří sportovci budou úspěšní. Také pro stavy nálady sice platí, že patrně mají vztah s výkonem, ale totéž lze říci o mnoha dalších proměnných. Podle některých výzkumů úspěšní sportovci využívají kognitivní strategie. Existují důkazy o tom, že nácvik těchto kognitivních strategií může ovlivnit provádění motorických dovedností.

2.7. Sebedůvěra, motivace a úzkost

Vzhledem k tomu, že rysy, nálady a kognitivní strategie nejsou dostatečnými parametry pro posuzování úspěšnosti ve sportovním výkonu, zabývají se psychologové dále skupinou faktorů, které tvoří konkrétní dimenze osobnosti. Jsou jimi sebedůvěra, úzkost a motivace.

2.7.1 Sebedůvěra

Tod, Thather a Rahman (2012, 84) popisuje sebedůvěru jako „vnímání vlastní schopnosti sportovce dosáhnout úspěch“ nebo „víru člověka, že má vnitřní zdroje, zejména schopnosti k dosažení úspěchu“.

Uvedeme zde dvě teorie sebedůvěry, a to Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost (Self-efficacy) a model sportovní sebedůvěry Vealeyové.

Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost (Self-efficacy) je založena na přesvědčení sportovce, že dokáže uskutečnit chování potřebné k dosažení žádoucího výsledku. Důvěra je hlavní indicií výkonu. Přesvědčení lidí o vlastní zdatnosti stojí podle Tod, Thather a Rahman (2012, 85-86) na čtyřech hlavních zdrojích, kterými jsou mistrovské zkušenosti, zástupné zkušenosti, slovní přesvědčování a fyziologické a emoční stavy. Největší vliv mají mistrovské zkušenosti.

Model sportovní sebedůvěry podle Vealeyové definuje sportovní sebedůvěru jako „stupeň jistoty, kterou jedinci mají ohledně své schopnosti uspět ve sportu“ (Vealeyová 2001 in Tod, Thather & Rahman, 2012, 87). Rozlišuje tři typy sportovní sebedůvěry: odolnost, pohybové dovednosti a trénink, a kognitivní zdatnost.

Obě teorie tedy zastávají názor, že sebedůvěra sportovce zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

2.7.2 *Motivace*

Motivace může být definována jako „hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého ní“ (Vallerand & Thill, 1993 in Tod, Thather & Rahman, 2012, 35) nebo jako „předpokládány specifický proces, který rozdílně energetizuje určité akce, je to předpokládaný specifický personální nebo organismický determinátor směru nebo síly akce nebo řady akcí“ (Nakonečný, 1995, 75).

Podle Tod, Thather a Rahman (2012, 41-42) existuje motivace vnitřní a vnější. Vnější motivace popisuje účast na nějaké činnosti pro naplnění vnějšího požadavku, vnitřní motivací rozumíme dělat něco pro činnost samu, bez vnějších odměn. Různé motivační orientace mohou ovlivnit výsledné chování, myšlení a cítění a tím mohou mít různé vlivy na sportovní výkon.

2.7.3 *Úzkost*

Slepička et al. (2011, 69) uvádí, že „úzkost vzniká při nereálném, neurčitém ohrožení sportovce. (...) Jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem“.

Tod, Thather a Rahman (2012, 71) k úzkosti uvádí:

„Někteří sportovci mají sklon zažívat během soutěží úzkost, což je označováno pojmem rys soutěžní úzkosti. Stav úzkosti je úzkost, kterou sportovec zažívá při konkrétní události. Rys i stav úzkosti mají dvě formy: kognitivní a somatickou. Kognitivní úzkost odráží obavy, starosti a pochybnosti sportovce ve vztahu k vlastnímu výkonu, zatímco somatická úzkost odráží vnímání příznaků fyziologické aktivace.“

Se stoupající úzkostí podle Slepičky et al. (2011, 69) „roste celková aktivita člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně.“

Míra úzkosti stoupá pod vlivem předstartovního stavu, je vyšší při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů, pod vlivem náročného trenéra, kvůli nesouladu mezi aspiracemi jedince a aspiracemi kolektivu nebo kvůli malé informovanosti sportovce o okolnostech utkání (Slepička et al., 2011).

Pojem úzkost souvisí se strachem, „strach se od úzkosti liší konkrétnější příčinou. Je to emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bránící člověka před poškozením“ (Hošek, 1999, 40).

Úzkost a strach se podle Křivohlavého (1994) projevuje tělesnými a duševními příznaky. Tělesnými příznaky úzkosti a strachu je např. změna pravidelnosti srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku, změna pravidelnosti a hloubky dechu, zažívací obtíže, zvýšení nutkání k močení a na stolicí, nadměrné pocení, třes v rukou nebo kolenou a snížení chuti k jídlu. Duševní příznaky úzkosti a strachu představují snížení duševní síly, bolesti hlavy, tlak v hlavě, závratě, poruchy spánku, pocity bezmoci a beznaděje, katastrofické a děsivé myšlenky, panický syndrom, syndrom boj nebo útek.

2.8 Definice stresu

Čírtková (1996, 150) definuje stres jako „obecné a souhrnné označení náročných životních situací a pojem stres se tak stává synonymem českého výrazu zátěž“ a dodává, že stres je spojován se situacemi, kdy se od jedince vyžadují sice obvyklé a osvojené činnosti, ovšem za ztížených či tísnivých podmínek pro jejich realizaci.

„Jako stres označujeme zátěž, dosahující takového stupně, že hrozí přesáhnout síly jedince ji zvládat. To vyvolává celou řadu psychických i fyziologických procesů, ohrožující zdraví jedince, případně i sám jeho život“ (Helus, 2011, 176).

Podle Nakonečného (1995, 32) vzniká stres tehdy, „působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitne-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůže vyhnout, a setrvává v ní.“

Bartůňková (2010) rozlišuje pojetí stresu fyziologické, psychologické a holistické. Fyziologické pojetí stresu je založeno na nespecifických, obecných koncepcích, které se opírají o známé teorie homeostázy, všeobecného adaptačního syndromu, podmíněných

reflexů a základů učení, emocí s významnou funkcí podkorových i korových složek limbického systému, účinků neurotransmiterů. Psychologické pojetí stresu vychází z jedinečností jednotlivce, ze specifických koncepcí. Podkladem jsou hlubinná psychologie podle Freuda, vědomé a nevědomé životní zážitky a konflikty, postoje vůči konfliktům, individuálně specifické emoce v různých situacích a specifické osobnostní profily využívané v behaviorální psychologii. Holistické pojetí stresu spojuje fyziologické a psychologické pojetí. Předpokládá přítomnost vnitřního faktoru (predispozic), vnějších noxů (události, stresory) a zprostředkujících mechanismů (autonomní nervový systém, hormony).

Hanton, Fletcher a Coughlan (2005, 1129) definují stres ve sportu jako „pokračující proces, který umožní jedinci ovlivňovaném prostředím provést zhodnocení situace, ve které se nachází a vyrovnat se s překážkou, která může vzniknout“.

2.8.1 *Typy stresu*

Jones a Moorhouse (2010) dělí stres na akutní, který zahrnuje záchvaty stresu střídající se s obdobími žádného nebo mírného stresu, a stres chronický, který nastává tehdy, když jeden záchvat stresu stíhá druhý. Imunitní systém pak jeví známky slabosti a člověk snadněji podléhá nemocem a infekcím.

2.8.2 *Stres ve sportu*

Studium stresu ve sportu bylo a je heuristickou hodnotou sportovních věd.

V současné době existuje sice řada studií, která se zabývá studiem stresu ve sportu obecně. Byly napsány i studie, které se věnují stresu při řízení. Velmi málo z nich se ale zabývá vztahem stresu na výkon v motosportu nebo popisem stresorů v tomto sportovním odvětví.

Podle Dovalila (2002) existuje pět stresogenních situací ve sportu. Jedná se o trvale narušený rytmus života, vyžadující neustálé přepojování; situace s nutností stále se ‚držet zpátky‘, držet na uzdě své emoce, přičemž stoupá vnitřní napětí a čas od času se objevuje tendence k vysvobození z této situace; situace zvýšené odpovědnosti, kdy se dlouho neobjevují možnosti dekompenzace (uvolnění odpovědnosti) a postupně se rozví-

jí mučivé vědomí nedodělaných úkolů a vnitřní úzkosti; situace, které vyvolávají emoce zlosti a nespokojenosti sama se sebou, které nakonec vedou ke stále zhoršené náladě, kdy se všechno kolem začíná vnímat jako jednotvárné a nudné; a situace, kdy se při celkovém vnějším blahobytném způsobu života neuspokojují vyšší potřeby osobnosti (estetické, etické a logické) a neexistuje plnost hodnotných prožitků.

Hanton, Fletcher a Coughlan (2005) rozlišují stres ve sportu podle typu stresoru na soutěžní a organizační.

„Soutěžní stres může být definován jako pokračující působení jedince a prostředí asociované primárně a přímo s konkurenčním výkonem“. Je tvořen prvky souvisejícími přímo s výkonem, např. soupeř, tempo hry, příprava, zranění, tlak, očekávání.

Organizační stres může být definován jako „pokračující působení mezi jedincem a prvky prostředí spojené primárně a přímo s organizací v rámci které jedinec působí“ (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005, 1130). Do této skupiny zařazujeme stresory, které nejsou přímo spojeny s organizací sportu, ale významně ovlivňují výkon sportovce. Hanton, Fletcher a Coughlan (2005) je dále dělí do čtyř skupin: faktory prostředí, personální faktory, faktory vedení, týmové faktory. Do skupiny faktorů prostředí zařazují stresory jako finance, tréninkové prostředí, cesta, ubytování, bezpečnost, soutěžní prostředí. Skupinu personálních faktorů tvoří výživa, zranění, cíle a očekávání. Faktory vedení jsou trenéři a tréninkové styly a týmovými faktory týmová atmosféra, podpora, role a komunikace.

Slepička, Hošek a Hátlová (2009, 227) upozorňují na časté nebezpečí ve sportu, kterým je přetrénování. Má také stresogenní účinky. Jako obvyklé stresory ve sportu popisují dále napětí z očekávání (předstartovní stav, strach při riskování), náročnost programu (odpor protivníka, enormní námaha, diskomfort, dílčí frustrace, nedostatek času, bolest, nepřízeň diváků, soudce), porážku, potupu, ostudu, křivdu, zesměšnění, zranění, nemoc, nominační proceduru, ztrátu formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace.

Nebezpečí přetížení a přetrénování ve sportu popisuje podobně i Bartůnková (2010), která navíc uvádí psychické přetížení ve sportu. Píše, že „sportovec nepodléhá jenom fyzické zátěži a různým přidruženým klimatickým stresorům, na sportovce i na

trenéry ůsobí celá řasa stresorů psychosociálních“. Odlišuje sportovce v individuálním a kolektivním sportu.

V individuálním sportu má sportovec podle Bartůňkové (2010) snahu dosáhnout vždy co nejlepších výsledků. I když může mít všechny předpoklady, nemusí být přesto schopný vyhrávat. Svou roli hrají i tlaky veřejnosti, konflikty s trenérem nebo střety rodinných a pracovních povinností s tréninky.

V kolektivním sportu nese sportovec spoluodpovědnost za výsledek i odpovědnost za svůj individuálně podaný výkon. Oproti vlivům v individuálním sportu nastupují i interpersonální konflikty v týmu nebo nespokojenost se zařazením (Bartůňková, 2010).

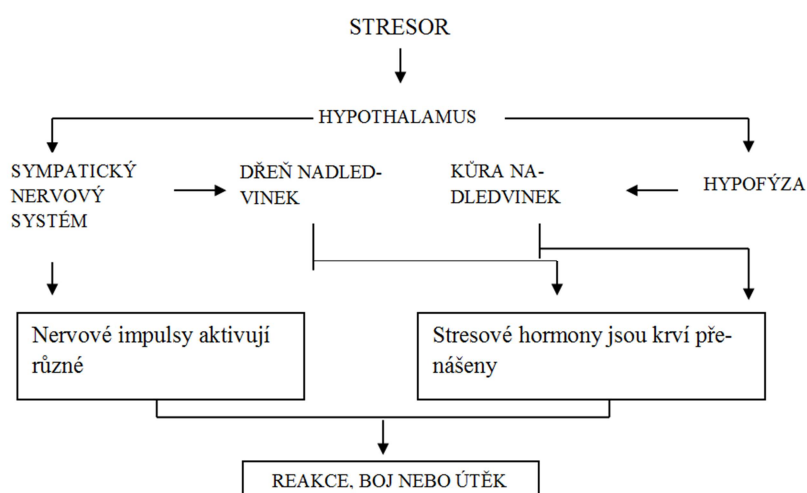
2.9 Stresory

Stresory jsou podle Bartůňkové (2010, 16) „faktory, které vyvolávají stres a které vedou ke zvýšení adrenokortikotropního hormonu“. Autorka dělí stresory na fyzikální (teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud), chemické (jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce, hypoglykémie), biologické (hlad, žízeň, bolest, patologické stavy) a psychosociální (úzkost, strach). V běžném životě bývají stresory kombinací různých vlivů.

Nakonečný (1995, 32) popisuje stresory jako „negativní vlivy působící ve stresových situacích. (...) Mohou mít fyzickou, sociální, resp. psychickou povahu.“

Fyziologické reakce na stresor

Schéma



Obrázek 2. fyziologická reakce na stresor podle Atkinsonové (2003)

2.9.1 *Stresory při řízení motorových vozidel*

Gulian-Minshull (1992) uvádí, že obecně je dlouhodobé řízení stresorem, který zasahuje do kvality života, pracovního výkonu, zdraví (ovlivňuje kardiovaskulární a neuro-endokrinní funkce, kvalitu spánku) a psychologického statutu osobnosti. Charakteristickými projevy stresu u řidičů jsou agrese, nechuť k řízení, podráždění, když byl řidič předjet, sklony k předjíždění a ostražitost. Autor uvádí jako hlavní zdroje stresu dlouhou dobu strávenou za volantem, složité dopravní podmínky, chování ostatních řidičů a riziko dopravní nehody. Tyto stresory se kumulují a následně ovlivňují zdraví řidičů. Ovlivněn je především kardiovaskulární systém, kdy podle Gulian-Minshulla (1992) především při předjíždění stoupá krevní tlak. Dlouhodobým efektem jsou patologické změny v kardiovaskulárním systému.

Také dochází k neuroendokrinním modifikacím (Gulian-Minshull, 1992), řízení je spojené se změnami hladin katecholaminů a kortizolu. Dlouhodobé působení vede k adaptaci, jejímž výsledkem je nižší citlivost organismu na tyto hormony.

2.10 **Zvládání psychické zátěže (coping)**

„Psychicky odolní lidé jsou stejní jako my všichni: také podléhají stresu. Jejich návod na trvale vysoký výkon spočívá v tom, že si osvojili strategie a techniky, které jim umožňují kontrolovat stres a neztrácet rozvahu“ (Jones & Moorhouse, 2010, 60).

„V češtině se termínu ‚koupink‘ stále častěji používá ve významu ‚zvládat nadlimitní zátěž‘“ (Křivohlavý, 1994, 41).

„V angličtině ‚coping‘ znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol“ (Křivohlavý, 1994, 42).

Podle Nakonečného (1997) se termínem „coping“ rozumí zvládnutí nebo zvládnání působícího stresoru, tj. nasazení sil k boji se stresem, přičemž se tu opět uplatňuje hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí; zvládnutí stresu je nejen záležitostí postižené osoby, jejich osobních vlastností, ale i jejího, především ovšem sociálního zázemí (pomoc rodiny, přátel, spoluzaměstnanců apod.). Současně tu nejde jen o řešení problému (kognitivní aspekt stresové situace), ale o nasazení celé osobnosti, tj. také např. o zvládnutí vzniklé emocionální krize.

Praško (2003, 25) uvádí, že „život není statický, ale vyžaduje neustálou adaptaci. Někdy nás může trápit velký problém nebo se nám nahromadí více malých problémů, které překračují naši schopnost se adaptovat. To vede k prožívání silného stresu.“

Nové pohledy přinesla do problému teorie stresu. Její duchovní otec Hans Selye, který experimentálně zjistil, že všechny zatěžující podněty (stresory) od určité intenzity vedou v organismu ke spuštění nespecifické (tj. vždy stejné, bez ohledu na stresor) reakce, nazvané generálním adaptačním syndrom (GAS). Probíhá ve třech fázích:

- Alarm (poplachová reakce), typická mobilizací, neohospodárností.
- Rezistence (odvolávání), obrana čerpáním z rezervoáru energie.
- Exhaustice (vyčerpání), rozšíření reakce na celý organismus, selhávání.

Kritériem vzniku GAS je produkce hormonů, připravující organismus na tělesnou námahu. Stres je vlastně intenzivní nemoc se všemi aktivačními důsledky. Astenická se nazývá distres, stenická eustres. Podle místa působení stresoru se mluví o fyzickém stresu, když působí na periférii (nejčastěji bolest) a psychickém stresu, který je cerebrální, mozkový a mentální. Např. distorze v kotníku je pro sportovce fyzický stres a vyloučení ze zápasu stres psychický. Intenzivní a dlouhodobé distresy se staly strašákem lidstva. Jednak znamenají zhoršení kvality života, jednak mohou mít nepříjemné zdravotní důsledky, což řeší moderní oblast psychosomatické medicíny. Ve sportu se díky jeho zátěžovosti nelze stresům vyhnout, jde jen o to, aby nebyly nadbytečné a nekompenzované.

2.11 Modely řešení stresové situace, strategie zvládnání stresu

Jak již bylo uvedeno v kapitole Osobnost, psychologové věří, že vlastnosti osobnosti pomáhají ve výběru strategií pro zvládnání stresu. V současné době existuje řada náhledů na to, jaké modely jsou používány.

„Je známo, že zvládnání akutního stresu je primárně funkcí tří komponent: charakteristika stresující události, individuální posouzení události a vlastní využití strategií zvládnání stresu“ (Anshel & Wells, 2000, 434). Podle Anshela & Wellse (2000, 435) hodnocení a zvládnání stresu kontinuálně interagují, protože stresové hodnocení motivuje úsilí zvládnout situaci, což může vyvolat stresující situaci.

Anshel a Wells (2000, 435) uvádějí, že primárním konstruktem ve studiu strategií zvládnutí stresu je model útok/únik. Útočné strategie se obecně vztahují k behaviorální, kognitivní a emocionální aktivitě směřující ke skutečné hrozbě. Strategie úniku se na druhou stranu vztahují k aktivitě směřující od hrozby. Dle Anshela a Wellse je rámcem strategie útok/únik odpovídající pro vysvětlení strategií zvládnutí stresu v situacích výkonnostního sportu.

Čírtková (1996) popisuje tři fáze zvládnutí stresové situace, a to fázi aktivizace, kdy nastává tzv. poplachová reakce, fázi zvládnutí či pokusů o zvládnutí zátěže neboli fáze rezistence a fázi důsledkovou, podle fyziologů fáze vyčerpání.

Nakonečný (1997) uvádí tři způsoby zvládnutí stresu. První způsob je instrumentálně orientované zvládnutí, tedy zaměření na změnu nebo odstranění vnějších podmínek vyvolávajících stres. Druhým způsobem je emocionálně orientované zvládnutí, čímž rozumíme zaměření na změnu vnitřní, na eliminaci či reinterpetaci negativních emocí. Třetím způsobem je zaměření „appraisal-focused“, tedy zaměření na změnu významu situace pro jedince, na přehodnocení situace.

Podle Křivohlavého (1994) existuje pět strategií zvládnutí stresu:

1. zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje, i o tom, co se děje mimo mne, ale mne se to netýká, případně o tom, jaká je naděje, že tou či onou strategií jsem schopen zvrátit chod událostí nebo alespoň zmírnit dopad stresoru;
2. přímá činnost, tedy jakýkoliv čin, kterým se buď z vlastní iniciativy nebo vyprovokován stresorem dávám do boje;
3. utlumení (inhibice) určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit anebo mne oslabit;
4. vnitřní (intrapsychické) procesy typu rozhovoru sama se sebou, kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení;
5. obracení se na druhé lidi s žádostí o pomoc, o odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu.

Dále se využívá model vlastností (např. personální dispozice) a transakční model (někdy označován jako kontextuální nebo interakční). Příznivci modelu vlastností tvrdí, že jedinci vykazují projevy stability ve svých strategiích zvládnání stresu ve všech situacích a vždy. Personální dispozice jedince tedy ovlivňují individuální odpovědi na danou situaci. Podle transakčního modelu je řešení stresové situace posuzováno v souvislosti se specifickými stresovými podmínkami v kombinaci s personálními dispozicemi a variacemi prostředí. Proto charakter stresové situace popisuje a predikuje strategii zvládnání stresu jedince (Anshel & Wells).

Gulian-Minshull (1992) uvádí, že zvládnání stresu konkrétně u řidičů je ovlivňováno třemi různými strategiemi, které nazývá informace, afekt a chování. Strategie informace znamená, že míra stresu se výrazně snižuje, pokud řidič dobře zná podmínky, při kterých řídí. Fungování pod tlakem a stresem může zkreslovat vnímání toho, čeho je schopný dosáhnout a řízení pak může být nebezpečnější. Silné negativní emoce (afekt) mohou být kontraproduktivní, až nebezpečné. V procesu zvládnání afektu je nutná vysoká sebekontrola. Strategie v oblasti chování mohou předcházet stresu nebo ho zmírňovat. Profesionální řidiči si většinou vytvoří vlastní strategie pro zvládnání rizikových situací.

2.11.1 Konceptualizace stresu, způsoby zpracování stresu

Stres je spojen s psychickým a somatickým stavem jedince. Zmíněné stavy se vlivem stresu vychylují z normy a jsou tedy zjizitelné. Somatický stav jedince se týká oblasti vegetativních změn a to zejména zvýšením aktivity sympatiku a následně endokrinních změn v oblasti nadledvinek a tvorby stresových hormonů. Psychický stav znamená oblast emočního prožívání, napětí apod.

Způsoby zpracování stresu se mění v závislosti na jedinci. Jsou to psychické pochody, které se snaží stres zmírnit nebo odstranit. Můžeme je rozdělit podle druhu – zaměřené na stres/stresor (akční, ke kterým patří útek, uzavřenost, útok a intrapsychické, ke kterým patří popírání, podceňování, odklon), zaměření, funkce, účinnosti.

V případě působení stresu musíme brát na zřetel posuzování účinnosti. Zmíněné akční a intrapsychické způsoby zpracování stresu mohou v jistých případech stres zvyšovat či snižovat v závislosti na využití. Některé strategie mohou takto zvyšovat či snižovat stres dočasně. Pokud zmíníme vyhýbání se, je to dočasné řešení pro snížení stresu, ale z

dlouhodobého hlediska je to naopak zvýšení stresu. Ve většině případů však strategie zvládnání stresu buďto stres snižují nebo zvyšují. Akční strategie obvykle odstraňují stres, zatímco rezignace jej udržuje nebo zvyšuje.

Dovednost zvládat zátěžové situace si jedinec osvojuje v průběhu života převážně učením a získáním zkušeností. Ve výsledku však každý z nás pracuje s jinými zkušenostmi a jinak zvládá zátěžové situace (Janke & Erdmannová, 2003).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat copingové dovednosti u skupiny motocyklových jezdců, účastníků motocyklového šampionátu Adria Cup za pomoci dotazníku ACSI-28 (americké verze).

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit úroveň copingových dovedností u skupiny účastníků motocyklového šampionátu Adria Cup v jednotlivých subškálách dotazníku ACSI-28 (americké verze).
2. Zjistit, zda existuje rozdíl mezi úrovní copingových dovedností u skupiny žen a mužů, motocyklových jezdců.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je úroveň copingových dovedností u motocyklových jezdců, účastníků motocyklového šampionátu Adria Cup, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 ?
2. Existuje rozdíl mezi úrovní copingových dovedností hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 mezi muži a ženami, motocyklovými jezdci.

4 METODIKA

4.1 Metodika výzkumu

Do výzkumu bakalářské práce byla zařazena skupina poloprofesionálních motocyklových jezdců. Byli oslovení jezdcí, kteří se již minimálně tři roky účastní závodů silničních motocyklů. Požadovaná úroveň byla republiková a vyšší účast na závodech silničních motocyklů. Účastníky výzkumu jsem oslovil osobně, jelikož se v daném prostředí pohybují.

Celkový počet respondentů, jejichž odpovědi byly použity při hodnocení, byl 25 osob. Jednotlivé subškály dotazníku jsou – zvládání těžkostí, dosažení vrcholu pod tlakem, stanovení si cílů a duševní příprava, koncentrace, osvobození se od obav, sebevědomí a motivace, schopnost přijmout konstruktivní kritiku (Coping with Adversity, Coachability, Concentration, Confidence & Motivation, Goal Setting & Mental Preparation, Peaking under Pressure, Freedom from Worry). Ke každé subškále byly přiřazeny čtyři otázky, kdy skóre za každou oblast může nabýt hodnoty od 0 do 12.

4.1.1 *Sběr dat*

Sběr dat probíhal 5.9.- 8.9.2013 na okruhu Slovakiaring, nedaleko Bratislavy, Slovenská republika. Celkově se podařilo získat data od 25 respondentů. Celkem jsem oslovil 60 potenciálních respondentů a vzhledem k osobnímu jednání, které předcházelo samotnému dotazníku, byla úspěšnost získaných účastníků poměrně vysoká. Veškeré vyplněné dotazníky bylo možno použít pro vyhodnocení.

Kontakty na výzkumnou skupinu jsem získal z osobních setkání, kdy já osobně jsem byl účastníkem amatérských motocyklových závodů a s danými jezdci se setkával na okruzích v Mostě a Brně. Tyto osobní kontakty z dřívější doby mě velmi usnadnili rozdání a zpětný výběr daných dotazníků. Dotazníky jsem rozdál v pátek 6.9.2013 při příjezdu jednotlivých jezdců a stájí. Z padesáti dotazníků jsem během následujícího víkendu vybral 25 zpět. Nespornou výhodou byla anglická verze dotazníku, jelikož i celé závody probíhají v anglickém jazyce a proto všichni dotazovaní mluvili velmi dobře anglicky. Chtěl jsem oslovit více pilotů, ale bohužel v kalendáři daného poháru došlo v daném ročníku ke změně a plánovaný závod na brněnském Masarykově okruhu byl

z Adria Cupu vyřazen. Pro účely našeho výzkumu je 25 respondentů dostačující počet, vzhledem k celkovému počtu účastníků, který je rámcově 100 jezdců.

4.1.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládal z 25 participantů (z toho bylo 21 mužů a 4 ženy), kteří byli v posledních třech letech účastníky minimálně celorepublikových pohárů v závodech silničních motocyklů. Malý počet žen ve výzkumném souboru vyplývá z malého počtu žen v daných závodech a obecně se ženy řadí spíše k výjimkám v tomto druhu sportu. Věkové rozpětí jedinců se pohybovalo od 21 do 37 let. Vzhledem k povaze našeho výzkumu, tvořili výzkumný soubor muži a ženy různých národností (Česká republika, Chorvatsko, Německo, Rakousko, Polsko, Slovinsko, Švýcarsko). Předpokládané rozdílné národnostní složení závodníků byla jedním z důvodů pro volbu americké verze dotazníku ACSI-28, kdy angličtina je pro oslovené respondenty bez problému srozumitelným jazykem a bylo zajištěno pochopení daných otázek.

4.2 Výzkumná metoda

4.2.1 Metodika dotazníku ACSI-28

Dotazník byl získán z americké databáze Sport Discus, The Athletics Coping Skills Inventory (ACSI-28). Je to standardizovaná metoda často používaná v americké sportovní psychologii, jejichž autoři jsou Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007). Dotazník obsahuje 28 položek, které pokrývají sedm jednotlivých oblastí psychologických dovedností jedince (zvládání těžkostí, dosažení vrcholu pod tlakem, stanovení si cílů a duševní příprava, koncentrace, osvobození se od obav, sebevědomí a motivace, schopnost přijmout konstruktivní kritiku). Každá položka dotazníku má charakter oznamovací věty, kdy úkolem probanda je za pomoci nabízených odpovědí (téměř nikdy = 0, někdy/občas = 1, často = 2, téměř vždy = 3) posoudit, na kolik se daný výrok, týká právě jeho sportovní přípravy. U otázek číslo 3, 7, 10, 12, 19, 23 je charakter odpovědí reverzibilní (Kimbrough, DeBolt & Balkin, 2007).

Respondenti vyplnili papírovou verzi dotazníku přímo na místě závodiště v době po závodech, kdy měli klid a možnost soustředit se na vyplnění dotazníku. Byly ujištěny o anonymním zpracování dat. Byli požádáni o upřímné a pravdivé vyplnění dotazníku.

Při odevzdání vyplněného dotazníku byli požádáni o emailový kontakt pro zaslání výsledků dotazníku.

Česká verze dotazníku nebyla dosud vytvořena.

Níže uvádíme přehled sedmi jednotlivých subškál dotazníku ACSI-28 dle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007), včetně krátkého popisu každé z nich, kdy v závorce je vždy uveden originální anglický název dané oblasti.

- **Zvládání těžkostí (Coping with Adversity)**

(otázka č. 5, 17, 21, 24)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření zůstávají v dané situaci pozitivní a nadšení i přes veškeré nezdary. I v těžkých situacích mají tendence zůstat v klidu mít situaci stále pod kontrolou. Jejich schopností je také rychle se odrazit od veškerých chyb a nezdarů.

- **Schopnost přijmout konstruktivní kritiku (Coachability)**

(otázka č. 3*, 10*, 15, 27)

Lidé s vysokým skóre daného opatření jsou otevření učit se novým věcem a poslouchat dané instrukce. Jsou schopni přijímat kritiku, aniž by si ji brali příliš osobně.

- **Koncentrace (Concentration)**

(otázka č. 4, 11, 16, 25)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření jsou schopni soustředění na daný úkol a nenechají se ničím rozptýlit. Jsou schopni udržet pozornost a soustředěnost i v neočekávaných a obtížných podmínkách.

- **Sebedůvěra a motivace (Confidence & Motivation)**

(otázka č. 2, 9, 14, 26)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření se naučili mít jistotu a být pozitivně motivovaní. Situace řeší důsledně, na 100% a tvrdě pracují na zlepšování svých dovedností.

- **Stanovení si cílů a duševní příprava (Goal-Setting & Mental Preparation)**
(otázka č. 1, 8, 13, 20)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření si umí přesně stanovit a pracovat na konkrétních výkonnostních cílech. Plánují a připravují se na výkon, ve kterém mají jasně stanovený ‚herní plán‘ pro různé situace, se kterými se mohou setkat.

- **Dosažení vrcholu pod tlakem (Peaking under Pressure)**
(otázka č. 6, 18, 22, 28)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření umí dobře zvládat situace, ve kterých jsou pod nějakým tlakem, jelikož se naučili tento tlak přijmout jako výzvu, nikoli jako stav ohrožení. Těší se na závod a často si v situacích, kde jsou vystaveni tlaku, počínají velmi dobře.

- **Osvobození se od obav (Freedom from Worry)**
(otázka č. 7*, 12*, 19*, 23*)

Lidé s vysokým skóre tohoto opatření se naučili nevystavovat sebe sama přílišnému tlaku z obav z nesprávného provedení nebo z případného dopuštění se chyb. Jsou lhostejní k tomu, co si o nich pomyslí ostatní, pokud chybu udělají. Zaměřují se na to správné, co se má stát, ne na věci, které nechtějí, aby se staly.

4.3 Metodika zpracování dat

Odpovědi na jednotlivé otázky byly na škále téměř nikdy až téměř vždy (téměř nikdy, někdy, často, téměř vždy), přičemž jednotlivým úrovním byly přiřazeny hodnoty 0, 1, 2 a 3 (charakter otázek číslo 3, 7, 10, 12, 19, 23 byl reverzibilní). Skóre za jednotlivé oblasti byla získána prostým součtem těchto hodnot vždy ze čtyř otázek, kdy skóre za každou oblast může nabýt hodnoty od 0 do 12. Z hodnot pro jednotlivé sportovce, a poté i celkově pro jednotlivé oblasti, byl potom vypočítán aritmetický průměr (Christensen, 2006).

Výsledky byly vypočítány podle klíče k hodnocení dotazníku ACSI-28 (Příloha 12.1).

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledek k výzkumné otázce číslo 1.

Ve výzkumné otázce číslo 1 jsme zjišťovali, jaká je úroveň copingových dovedností u motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria Cup, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 (americká verze).

Nejvyšších hodnot bylo dosaženo v oblasti subškály Coachability, kdy Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) uvádí, že jedinci s vysokým skóre v dané subškále jsou především otevření k získávání nových zkušeností prostřednictvím učení a poslouchání rad a instrukcí druhých lidí. Dále jsou tito jedinci velmi dobře schopni přijímat konstruktivní kritiku, aniž by si ji brali příliš osobně. V této oblasti bylo dosaženo 7,60 bodů, z možných 12.

Nejnižších hodnoty byly zjištěny u subškály Peaking under Pressure, z čehož podle přehledu Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) vyplývá, že situace, kdy se bude motocyklový jezdec nacházet pod určitým tlakem, není situací, která by ho přiměla k lepším výsledkům. V oblasti bylo dosaženo 5,40 bodů z možných 12.

Druhou oblastí s nejvyšším skóre (7,48 bodů z možných 12) je subškála Concentration, z čehož podle přehledu Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) vyplývá, že pro motocyklové jezdce je typickou dovedností vysoká míra koncentrace, kdy se dokáží soustředit na daný úkol jak v tréninku, tak i v závodě a svou pozornost udrží i v nestandardních situacích.

Třetího nejvyššího skóre u motocyklových jezdců bylo dosaženo v oblasti Goal Setting & Mental Preparation (7,16 bodů z možných 12). Charakteristikou této oblasti je jasné stanovení si cílů. Jedinci, preferující tuto oblast plánují a připravují se na výkon, ve kterém mají jasně stanovený „herní plán“ pro různé situace, se kterými se mohou setkat (Kimbrough, DeBolt & Balkin, 2007).

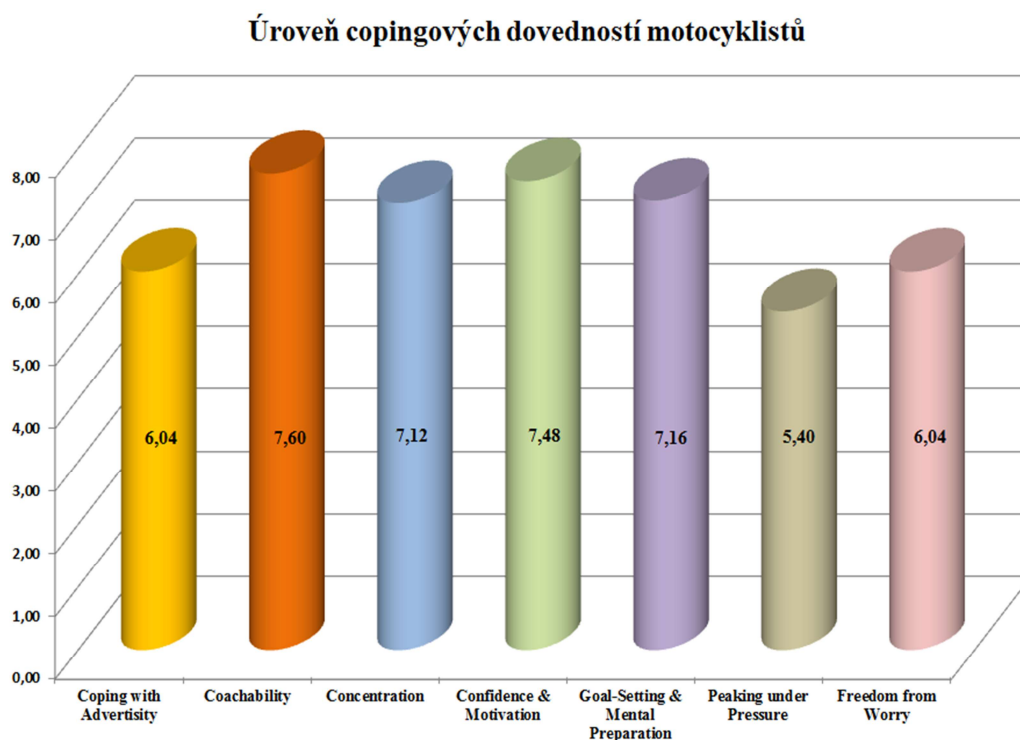
Oblastí, která nabyla středních hodnot (7,12 bodů z možných 12), ze sledovaných subškál, je oblast Concentration, kdy podle přehledu Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) vyplývá, že pro motocyklové jezdce je typickou dovedností vysoká míra koncentrace,

kdy se dokáží soustředit na daný úkol jak v tréninku, tak i v závodě a svou pozornost udrží i v nestandardních situacích.

Shodných hodnot bylo dosaženo v oblastech subškál Freedom from Worry a Coping with Adversity (6,04 bodů z možných 12). V oblasti Freedom from Worry, je podle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) charakteristické nevystavovat sama sebe přílišnému tlaku z obav z nesprávného provedení nebo z případného dopuštění se chyb. Jsou lhostejní k tomu, co si o nich pomyslí ostatní, pokud chybu udělají.

V oblasti Coping with Adversity je charakteristické, že jedinec zůstává pozitivně naladěný, nadšený a klidný a i přes veškeré nezdary má situaci stále pod kontrolou. Rychle se také znovu odrazí od chyb a nezdarů (Kimbrough, DeBolt & Balkin, 2007).

Úroveň copingových dovedností u motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria Cup, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28, je zobrazena na následujícím grafu (obrázek 2).



Obrázek 2. Úroveň copingových dovedností u motocyklistů, účastníků šampionátu Adria Cup

5.2 Výsledek k výzkumné otázce číslo 2.

Ve výzkumné otázce číslo 2 jsme zjišťovali, zda existuje rozdíl mezi úrovní copingových dovedností, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 (americké verze) mezi muži a ženami, motocyklovými jezdci.

Celkový počet respondentů, jejichž odpovědi byly použity při hodnocení této výzkumné otázky, byl 25 osob, z čehož 21 osob tvořili muži a 4 osoby ženy. Nevyrovnané počty respondentů v obou skupinách jsou dány malým množstvím žen soutěžících v motosportu.

Z výsledků vyplývá, že existuje rozdíl mezi úrovní copingových dovedností mezi muži a ženami, motocyklovými jezdci, v každé ze sedmi subškál dotazníku ACSI-28.

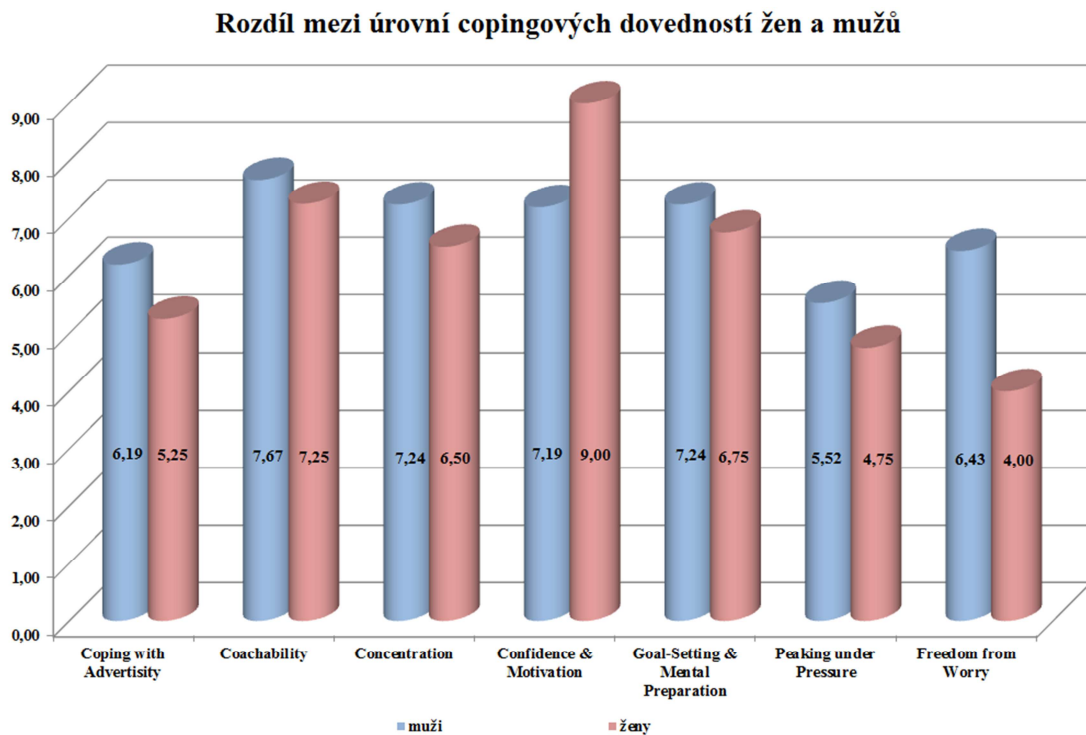
Nejvyššího rozdílu bylo dosaženo v subškále Confidence a Motivation, na základě čehož bylo zjištěno, že ženy jsou mnohem více pozitivně motivovány, mají větší sebedůvěru a důsledněji pracují na zdokonalování svých dovedností. U žen bylo v této subškále dosaženo absolutně nejvyšších hodnot (9,0 bodů z možných 12). Takového skóre nebylo u mužů dosaženo v žádné z daných subškál.

Nejmenšího rozdílu bylo dosaženo v oblasti Coachability, z čehož vyplývá, že jak ženy, tak muži dosahují v této subškále vysokých hodnot. Není proto velký rozdíl v otevřenosti k získávání nových zkušeností prostřednictvím učení a poslouchání rad a instrukcí druhých lidí. Obě skupiny jsou velmi dobře schopni přijímat konstruktivní kritiku, aniž by si ji brali příliš osobně.

Z výsledků rovněž vyplývá, že kromě oblasti subškály Confidence a Motivation nedosáhly ženy vyšších hodnot než muži. Z tohoto výsledku můžeme usoudit, že ženy svoji psychologickou přípravu soustředí hlavně na zdokonalování svých dovedností.

Muži naopak dosáhly dle výsledků vyššího skóre v oblastech Coping with Adversity, Coachability, Concentration, Goal Setting a Mental Preparation, Peaking under Pressure, Freedom from Worry. Z čehož lze usoudit, že muži svoji psychologickou přípravu více rozdělují a soustředí se na více oblastí zároveň.

Rozdíl mezi úrovní copingových dovedností, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 (americká verze) mezi muži a ženami, motocyklovými jezdci, je zobrazen na následujícím grafu (obrázek 3).



Obrázek 3. Rozdíl mezi úrovní copingových dovedností mužů a žen, motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria Cup

6 DISKUZE

Bakalářská práce se zabývá zátěžovými situacemi a způsoby jejich zvládnání u motocyklových jezdců, konkrétně jezdců silničních motocyklů na uzavřených okruzích. Práce byla zaměřena na profesionální a poloprofesionální účastníky evropského poháru Adria Cup. Právě u těchto jezdců je největší předpoklad četných zkušeností s nestandardními a zátěžovými situacemi a to jak při přípravě (tréninku, kvalifikaci), tak i v samotném závodě.

Ve výzkumné otázce číslo 1 byla analyzována úroveň copingových dovedností u motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria Cup, hodnocených jednotlivými oblastmi dotazníku ACSI-28 (Athletics Coping Skills Inventory). Výsledek, ve kterém bylo dosaženo nejvyššího hodnocení v oblasti Coachability, tedy v oblasti, pro kterou je dle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) typické přijímání rad, instrukcí a konstruktivní kritiky, mě velice překvapil. Z osobních zkušeností bych nejvyšší skóre očekával v oblasti Concentration. Zde se jedná dle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) o osobnosti, pro které je typickou dovedností vysoká míra koncentrace, kdy se dokáží soustředit na daný úkol jak v tréninku, tak v závodě. Když jsem se podrobněji podíval na věkovou strukturu respondentů, tak je tento výsledek možné podložit. Větší část respondentů je do 25-ti let, kdy lze chápat, že pro dosažení lepších výkonů jsou velmi důležité rady starších trenérů a jezdců, kteří jsou jejich soupeři, ale také zdrojem velmi důležitých a přínosných rad. Aby je však mohli aplikovat při tréninku a závodě samotné, je nutná také vysoká míra koncentrace. Ta je vzhledem k rychlostem, ve kterých se jezdcí pohybují, nasnadě. Tomu odpovídá druhé nejvyšší skóre v subškále Concentration.

Co se týče nejmenšího dosaženého skóre u oblasti Peaking under Pressure, mě tato skutečnost prakticky nepřekvapila. Tato oblast je dle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) charakterizována jako oblast, kdy čím většího skóre by bylo dosaženo, tím lépe se dokáže daný člověk vyrovnat s tlakem, který je na něj vyvíjen. Vzhledem k daným rychlostem, kterými se motocyklový jezdcí pohybují, jsou neustále pod obrovským tlakem a situace s možnými těžkými zraněními jsou na denním pořádku. To vše vede k tomu, že jezdcé to s největší pravděpodobností nepřiměje k lepším výkonům, nicméně se bude snažit danou situaci za každou cenu vyřešit, aby měl stále šanci na úspěch. Výsledky

ostatních subškál dotazníku ACSI-28 jsou vcelku srovnatelné, nebylo zde dosaženo větších rozdílů oproti výše uvedeným.

Ve výzkumné otázce číslo 2 bylo opětovně zjišťováno, zda existuje rozdíl mezi úrovní copingových dovedností, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku, mezi muži a ženami, motocyklovými jezdci. V tomto případě mě výsledek nijak nepřekvapil, tak jako tomu bylo ve výzkumné otázce číslo 1. Ať chceme nebo ne, je motocyklový sport považován stále za ryze mužskou doménu a ještě před několika lety bylo prakticky nepředstavitelné, aby se ho účastnily ženy. S tím je spojena právě oblast Confidence a Motivation, kdy dle Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) se jedná o osobnosti, které jsou pozitivně motivované, mají velkou sebedůvěru a důsledně pracují na zdokonalování svých dovedností. Bez těchto předpokladů by ženy v tomto mužském světě neměly šanci obstát a dosahovat srovnatelných výsledků. Nejmenšího rozdílu bylo dosaženo v oblasti Coachability, kdy Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007) uvádí, že jde o jedince, kteří jsou otevření k získávání nových zkušeností prostřednictvím učení a poslouchání rad a instrukcí druhých. Rovněž ženy v daném vzorku respondentů dosáhly věku do 25-ti let a stejně tak jako u výše uvedených mužů, jsou pro ně rady starších a zkušenějších jezdců velmi důležité a přínosné.

Uvedená zjištění mohou být užitečným zdrojem informací především pro začínající jezdce. Od zkušených jezdců motocyklového šampionátu Adria Cup mohou získat návod, které jsou důležité strategie při zvládnání stresu a čelit tak efektivněji zátěžovým situacím.

7 ZÁVĚR

V předkládané bakalářské práci jsme se zabývali zátěžovými situacemi, které mohou vzniknout při provozování motocyklového sportu. Výzkumná část práce se soustředila na zjištění nejčastěji používaných strategií zvládnání stresových situací pomocí jednotlivých oblastí subškál americké verze standardizovaného dotazníku ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory) u účastníků motocyklového šampionátu Adria Cup.

Na základě zjištěných informací můžeme ukázat, které se sedmi oblastí subškál dotazník ACSI-28 patří mezi nejčastěji používané metody zvládnání zátěžových situací motocyklových jezdců, kteří patří již do polo- a profesionální kategorie a poukázat na rozdílné strategie mužů a žen, při zvládnání stresových situací.

Dle zjištěného skóre je nejdůležitější oblastí ve zvládnání zátěžových situací při motocyklových závodech je oblast Coachability, která uvádí, že pro jezdce a účastníky Adria Cupu je typickou strategií umění přijímat konstruktivní kritiku a učení se novým věcem. Jsou schopni a ochotni poslouchat dané instrukce, rady a následně je uplatnit při samotném závodě, využít je ke zkvalitnění svých schopností a k celkovém zdokonalení. Nejméně používanou oblastí se jeví Peaking under Pressure, z čehož můžeme usoudit, že dojde-li během tréninku, nebo závodu k situaci, která dostane pilota pod tlak, není to pro něj situace, která by ho přiměla ke zdokonalení svých schopností či lepším výsledkům

Odlišnost mezi zvládnáním nestandardních situací mezi muži a ženami byla zjištěna výrazná, kdy zatímco pro muže je typická strategie v oblasti Coachability, ženy využívají ve výrazně větší míře Confidence a Motivation (sebedůvěra a motivace). Rozdílnost mezi muži a ženami byla prokázána ve všech sedmi oblastech dotazníku ACSI-28.

Hlavní cíl stejně tak jako dílčí cíle práce byly splněny. Odpověď na výzkumné otázky byla uvedena.

8 SOUHRN

Psychická složka může hrát velmi důležitou úlohu v moto sportu. Dobrá psychická připravenost jezdce hraje klíčovou úlohu při zvládnání nároků tohoto rizikového sportu. Zvládnání stresových situací a příprava na ně je pro sportovce stejně důležitá, jako technická průprava. Jelikož se tomuto sportu věnuji a z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že efektivní zvládnání stresu právě u tohoto sportu hraje velkou roli a ovlivňuje výsledky jezdců. Motocyklový sport je individuální, každý jezdec nese zodpovědnost jak za svůj výkon, tak za svoje zdraví. Míra stresu působícího na motocyklového závodníka je značná. Sportovec se musí postupně učit stres zvládat a umět zátěž využít ve svůj prospěch.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo analyzovat copingové dovednosti u skupiny motocyklových jezdců, účastníků Adria Cupu, za pomoci dotazníku ACSI-28 (americké verze), je vypracována v sedmi kapitolách.

Teoretická část se zabývá charakteristikou daného sportovního odvětví, možnostmi sportovně psychologické přípravy a důležitostí psychické připravenosti pro růst a výkon sportovce. Dále jsme si popsali osobnost sportovce a jeho charakter. Závěrem teoretické části je charakterizována psychická zátěž, emoce, stres a dobrodružství jako důležité psychologické faktory působící ve sportu. Samostatná kapitola je věnována problematice stresu a strategiím zvládnání zátěže (copingu).

Praktická část se zabývá zjišťováním úrovně copingových dovedností u motocyklových jezdců mezi 20-40 let, účastníků Adria cupu. Zjistili jsme, že úroveň copingových dovedností motocyklových jezdců je nadprůměrná v oblasti Coachability a Confidence a Motivation (schopnost přijmout konstruktivní kritiku, sebedůvěra a motivace), U ostatních copingových dovedností byly zjištěny průměrné hodnoty. Nejnižšího skóre jezdci dosáhli v oblasti Peaking under Pressure (dosažení vrcholu pro tlakem), zde existuje určitá rezerva v použití efektivních strategií při vyrovnávání se s psychickým tlakem soutěže.

Hlavní i dílčí cíl bakalářské práce se podařilo splnit a výzkumné otázky byly zodpovězeny.

Bakalářská práce může poskytnou užitečné informace trenérům, technikům i manažerům pro lepší zvládnání zátěžových situací, které musí se svými svěřenci řešit. Učení se efektivním strategiím zvládnání zátěže může být užitečným benefitem jak ve sportu, tak v běžném životě.

9 SUMMARY

The factor of mental condition can play a very important role in motorsport. The thorough mental readiness of a racing motorcyclist is one of the key components in coping with the requirements of this high-risk sport. The coping with stressful situations and preparing for them is as important to competitors as is their technical preparation. Since I am involved in motorsport, I can confirm from my own experience that effective strategies of coping with stress play a significant role in this sport and have an influence upon competitors' results. Motorcycle sport is quite individual and each motorcyclist is responsible both for his performance and his health. The stress level which a racing motorcyclist has to cope with is very high. A sportsman has to gradually learn to cope with stress and turn it to his advantage.

The main objective of the Bachelor's thesis, consisting of seven chapters, was to analyse the coping skills in a group of racing motorcyclists – the Adria Cup competitors, by means of the ACSI-28 questionnaire (its American version).

The theoretical section deals with the motorsport characteristics, possibilities of sports and psychological training, and the importance of mental readiness for sportsman's growth and performance. Furthermore, we define the sportsman's personality and his character. At the end of the theoretical section, we specify the aspects of mental pressure, emotions, stress, and adventure as significant psychological factors in sport. A separate chapter is focused on the issue of stress and the pressure coping strategies.

The practical section deals with determining the level of the coping skills in racing motorcyclists, the Adria Cup competitors, aged between 20 and 40. We found out that the racing motorcyclists demonstrated an above-average level of coping skills in the areas of Coachability and Confidence and Motivation. As far as the other coping skills are concerned, average values were found out. The lowest score was reached in the area of Peaking under Pressure where there is a reserve in the use of effective strategies when coping with the mental pressure during a competition.

The main and partial objectives of the Bachelor's thesis were achieved and the research questions were answered.

The Bachelor's thesis can provide useful information to coaches, technicians, and managers, who can instruct their racers how to cope better with stressful situations. Learning effective strategies of coping with stress can become a useful benefit both in sport and everyday life.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anshel, M.H., & Wells, B. (2000). *Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport*. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.
- Čírtková, L. (1996). *Policejní psychologie*. Praha: SUPPORT.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Computer Press, a.s.
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rada Evropy (2007). *Bílá kniha o sportu*.

European Federation of Sport Psychology (1996). Position statement of the European Federation of Sport Psychology: I. Definition of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 10, 221-223.

Šobáň, T. (2008). *Obecná psychologie a psychologie osobnosti pro sociální pracovníky*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.

Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.

Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.

Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.

Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum

Internetové zdroje:

Gulian-Minshull, E. (1992). The stress of driving. *Employee Counselling Today*. Retrieved 1. 6. 2013 from the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/198444000?accountid=16730>.

Kimbrough, S., DeBolt, L., Balkin, S. (2007). *The Sport Journal. Use of the Athletics Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball*. Retrieved 15. 12. 2013 from the World Wide Web: <http://www.thesportjournal.org/article/use-athletic-coping-skills-inventory-prediction-performance-collegiate-baseball>

Alpe Adria Regulations (2013). *Technical Regulations Road Racing 2013*. Retrieved 20. 8. 2013 from the World Wide Web: http://www.alpeadriamotorcycleunion.com/roadracing/index.php?start_from=&ucat=6&subaction=showfull&id=1333699885&archive=1372419141&

11 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka 1. Příklady sportu na vícebodové škále rizikovosti (Kuban, 2006, 79-80).

Rozdělení vybraných sportů dle rizika.

Obrázek 1. Teorie rysů (Tod et al., 2012, 24)

Teorie rysů/faktorů osobnosti, vymezení typů.

Obrázek 2. Úroveň copingových dovedností u motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria Cup.

Obrázek 3. Rozdíl mezi úrovní copingových dovedností mužů a žen, motocyklových jezdců, účastníků šampionátu Adria cup.

Obrázek 4. Scoring key.

12 PŘÍLOHY

12.1 Dotazník – ACSI-28

Dear pilots,

I would like to ask you for your help with my bachelors thesis. The topic of paper is "The influence of stressful situations on paragliding pilot". Please, if you agree to participate in my thesis research, would you be so kind and fill in the answers in the questionnaire attached bellow. The results will be interpreted anonymously. Please, I need you to fill this questionnaire seriously and thruthfully. You will get the results by e-mail as soon as the research will be finished. Thank you very much for your help and cooperation.

Yours faithfully Jiří.

Sex:

male

female

Age:

Sport:

Date:

Please choose how often you have these experiences when doing your sport:

1. On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do.
Almost Never Sometimes Often Almost Always
2. I get the most out of my talent and skill.
Almost Never Sometimes Often Almost Always
3. When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset.
Almost Never Sometimes Often Almost Always
4. When I'm playing sports, I can focus my attention and block out distractions.
Almost Never Sometimes Often Almost Always

5. I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
6. I tend to play better under pressure because I think more clearly.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
7. I worry quite a bit about what others think of my performance.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
8. I tend to do lots of planning about how to reach my goals.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
9. I feel confident that I will play well.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
10. When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than feel helped.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
11. It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
12. I put a lot of pressure on myself by worrying about how I will perform.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
13. I set my own performance goals for each practice.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
14. I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
15. If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
16. I handle unexpected situations in my sport very well.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**
17. When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me.
- Almost Never Sometimes Often Almost Always**

18. The more pressure there is during a game, the more I enjoy it.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
19. While competing, I worry about making mistakes or failing to come through.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
20. I have my own game plan worked out in my head long before the game begins.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
21. When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
22. To me, pressure situations are challenges that I welcome.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
23. I think about and imagine what will happen if I fail or screw up.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
24. I maintain emotional control regardless of how things are going for me.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
25. It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
26. When I fail to reach my goals, it makes me try even harder.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
27. I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**
28. I make fewer mistakes when the pressure is on because I concentrate better.
Almost Never **Sometimes** **Often** **Almost Always**

12.2 Hodnotící klíč

SCORING KEY

1. **Coping with Adversity:** $\frac{\quad}{5} + \frac{\quad}{17} + \frac{\quad}{21} + \frac{\quad}{24} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2. **Coachability:** $\frac{\quad}{3^*} + \frac{\quad}{10^*} + \frac{\quad}{15} + \frac{\quad}{27} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3. **Concentration:** $\frac{\quad}{4} + \frac{\quad}{11} + \frac{\quad}{16} + \frac{\quad}{25} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

4. **Confidence & Motivation:** $\frac{\quad}{2} + \frac{\quad}{9} + \frac{\quad}{14} + \frac{\quad}{26} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

5. **Goal Setting & Mental Prep:** $\frac{\quad}{1} + \frac{\quad}{8} + \frac{\quad}{13} + \frac{\quad}{20} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

6. **Peaking under Pressure:** $\frac{\quad}{6} + \frac{\quad}{18} + \frac{\quad}{22} + \frac{\quad}{28} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

7. **Freedom from Worry:** $\frac{\quad}{7^*} + \frac{\quad}{12^*} + \frac{\quad}{19^*} + \frac{\quad}{23^*} = \frac{\quad}{\text{TOTAL}}$

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Obrázek 4. Scoring key.

