

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Zvládání stresu a výkonnost u hráčů golfu  
(Dealing with Stress and Performance in Golf Players)



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Zuzana Eliášová

Vedoucí: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Olomouc

2015

#### Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Zvládání stresu a výkonnost u hráčů golfu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2015.

Podpis .....

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Zdeňkovi Vtípilovi, CSc. za ochotu, trpělivost a cenné rady, které mi věnoval při psaní této diplomové práce.

Dále děkuji všem golfistům, kteří se zúčastnili mého výzkumu.

## Obsah

Úvod .....	6
1. Sport v České republice .....	8
2. Stres.....	14
2.1 Definice stresu.....	14
2.2 Typy stresu.....	15
2.3 Stresory .....	16
2.4 Charakteristiky stresových událostí .....	17
2.5 Reakce organismu na stres.....	19
2.6 Stres, stresory a sportovní výkon .....	21
2.7 Zvládání stresu .....	23
3. Výkonnost .....	26
3.1 Definice výkonu a výkonnosti .....	26
3.2 Sportovní výkonnost.....	26
3.3 Sportovní výkon .....	26
3.4 Výkonová motivace.....	30
4. Golf .....	34
4.1 Statistické údaje o golfu .....	34
4.2 Historie golfu .....	34
4.3 Základní charakteristiky hry .....	35
4.4 Hendikep neboli výkonnost .....	36
4.5 Lateralita v golfu .....	37
4.6 Rekreační a výkonnostní golf .....	38
4.7 Rozdíly mezi muži a ženami.....	39
4.8 Psychika a stresové situace při hře .....	41
5. Metodologický rámec práce .....	45
5.1 Cíle výzkumu .....	45
5.2 Hypotézy výzkumu .....	45
5.3 Metody výzkumu .....	46
5.3.1 SUPOS – 7.....	46
5.3.2 SVF – 78.....	48
5.3.3 Dotazník sociodemografických údajů .....	49
5.4 Statistické metody analýzy dat.....	50

5.5	Symbolika .....	50
5.6	Zkoumaný soubor.....	51
5.7	Průběh a etika šetření .....	53
6.	Výsledky výzkumu .....	54
6.1	Základní výstupy dotazníku SUPOS 7 .....	54
6.2	Základní výstupy dotazníku SVF 78 .....	55
6.3	Koreláty sociodemografických dat a vybraných dimenzí dotazníků .....	60
6.3.1	Koreláty věku.....	60
6.3.2	Koreláty seniority.....	61
6.4	Koreláty výkonnosti – $\Sigma$ SUPOS a dimenze SVF 78.....	61
6.5	Koreláty výkonnosti a vybraných sociodemografických dat.....	62
6.6	Rozdíly mezi muži a ženami ve vybraných proměnných.....	62
6.6.1	Signifikantnost rozdílů $\Sigma$ SUPOS .....	63
6.6.2	Signifikantnost rozdílů celkové pozitivní strategie POZ.....	63
6.6.3	Signifikantnost rozdílů vybraných pozitivních strategií dotazníku SVF 78...	64
6.6.4	Signifikantnost rozdílů negativní strategie SVF 78 .....	66
7.	Platnost hypotéz.....	67
8.	Diskuze.....	69
9.	Závěr .....	74
10.	Souhrn .....	75
11.	Literatura .....	79
12.	Přílohy .....	81

## Úvod

Golf je sport, který si v České republice po roce 1989 získává stále více příznivců. To dokazují i vzrůstající počty klubů, hřišť a hráčů. Samozřejmě, že nemůžeme hovořit o masovém nárůstu hráčů. Stále jsou ve společnosti slyšet názory, které hlásají, že golf je sportem snobů a páprdů, že je to luxus, který není běžné populaci dostupný, ba dokonce, že golf není sport. Ovšem tyto názory pomalu, ale jistě ustupují do pozadí a golf se dostává lidem čím dál více pod kůži. Hřiště, kluby i samotná golfová federace se snaží o větší povědomost a dostupnost co největšímu množství lidí. Kdo chce začít hrát golf, má na výběr z hřišť, klubů i vybavení, která jsou cenově dostupná.

Na sport obecně se můžeme dívat ze dvou hledisek. V první řadě z hlediska duševně hygienického jako na prostředek, který snižuje negativní dopad stresu na organismus, přičemž sport je v tomto případě formou aktivního odpočinku. Za druhé můžeme na sport pohlížet z hlediska situace sportovce jako na model stresové situace.

Golf je jedním ze sportů, ve kterém se naplňují obě tato hlediska zároveň, a to jak na výkonnostní, tak na rekreační úrovni. Málokterý sport, kterému se člověk věnuje byt' jen na rekreační úrovni, dokáže sportovce přivést před tolik stresových situací a dokáže vyvolat tolik emocí, jako je právě golf. Každý hráč, ať už při tréninkovém kole, klubovém turnaji nebo mistrovství republiky, zažívá na hřišti stresové situace a vypětí jako hráč profesionální úrovně na PGA tour. Proto se rekreační hráči dokáží vcítit do toho, co zažívají profesionálové. Vědí totiž, že golf není jen otázkou fyzických dovedností a tréninku, ale i otázkou štěstí, smůly, náhody a v neposlední řadě i psychiky. V České republice se otázce psychiky v golfu nevěnuje příliš velká pozornost. Touto problematikou se zabývalo jen velice málo výzkumů. Naše práce tedy vychází ze zkušenosti a z předpokladů, které z ní vyplývají.

Za téma diplomové práce jsme zvolili stres a jeho zvládnání u golfových hráčů. Vzhledem k tomu, že při hře golfisté zažívají mnoho stresových situací, které musí překonávat, předpokládáme, že zvládnání stresu úzce souvisí s jejich výkonností. Nejen trénink, fyzická kondice a technika švihu, ale i psychika hraje v golfu velice významnou roli. Pozitivní copingové strategie, silná koncentrace, pozitivní myšlení, schopnost vizualizace, atd., to vše odlišuje průměrného hráče od špičkového.

Cílem diplomové práce je zjistit, jaká je souvislost mezi strategiemi zvládnání stresu, kvalitou psychické úrovně a výkonností u hráčů golfu.

Teoretická část diplomové práce se zaměřuje na stres a stresové situace, dále na výkon a výkonnost ve vztahu ke sportu a následně na samotný golf, na jeho historii, charakteristiky hry a stresové situace, které golfisté při hře zažívají. Dále v této části představíme vybraný soubor respondentů, hypotézy a testovací metody, které jsme zvolili. V praktické části práce se seznámíme s výsledky dotazníků a s platnostmi stanovených hypotéz.

## 1. Sport v České republice

Termín „sport“ se odvozuje od latinského slovesa disportare, což znamená bavit se, příjemně trávit volný čas. Postupně se pojem sport začal vztahovat na pohybové činnosti charakteristické zvláštní formou i obsahem, vymezené pravidly a prováděné závodně, soutěživou formou. Sport je polyfunkční společenský jev, ve kterém lze rozlišovat několik sfér. Sféru aktivní činnosti tvořící vlastní jádro, svými funkcemi se pak vyděluje sport dětí a mládeže a sport dospělých. Dále je třeba rozlišovat sport masově-rekreační, sport výkonnostní a sport vrcholový. Podstatnou sféru tvoří diváci, a to přímí i prostředkování. V neposlední řadě nelze opominout ani vztahy sportu k ostatním oblastem společenské činnosti, např. ideologie, politika, ekonomika, výchova, vzdělání, brannost, zdravotnictví, atd. (Dovalil, in Novotný, 2011).

V současné době se ve světě rozšiřuje termín sport v souvislosti s heslem „sport pro všechny“, přičemž jde o zdůraznění původního pojetí sportu, kde se soutěžení orientuje na překonávání jednotlivých stupňů zdatnosti jedince. To vše poukazuje na nedostatek pohybu lidí v moderní vyspělé společnosti a z toho vyplývající nárůst srdečně-cévních a dalších civilizačních chorob. Tak se tedy vyskytují snahy tykající se nalezení nového životního stylu pro postindustriální společnost, ve které jsou vylučovány pohyb a námaha z každodenní pracovní činnosti. Tělesná aktivita se má stát součástí trávení volného času a regenerace sil (Novotný, 2011).

### *Historie českého sportu*

Sport provází lidskou společnost od pradávna. Sportovní soutěže sloužily k budování loveckých a bojových návyků již v primitivních společenstvích. V oblasti evropské kultury existují záznamy antických autorů o sportování a konání sportovních her vrcholících založením olympijských her ve starověkém Řecku. Starořecké kultuře také vděčíme za stvoření ideálu „kalokagathie“, a sice harmonického rozvoje duše a těla. Evropská kultura je neustále inspirována tímto starořeckým ideálem dokonalosti a krásy, jenž později převzali Římané. Sport a tělesná cvičení jsou spojovány zejména s olympijskými hrami, jejich vznik datujeme rokem 776 p. n. l. Více než tisíciletá tradice těchto her byla přerušena dekretem císaře Theodosia z roku 394 n. l., kdy byly olympijské hry označovány jako pohanské. Evropský středověk tak svým asketismem negoval ideál starořecké kalokagathie a zapomínal na sport jako na občanskou potřebu. Na téměř 1200 let se tělesná příprava stala výsadou šlechty, rytířské turnaje, lov, jízda na koni, šerm, lukostřelba, tanec, míčové hry, atd. Sport a tělesná výchova v této době byly ekonomicky velmi náročné.



Přelom nazírání na tělesnou výchovu a sport souvisel se vznikem nové střední buržoazní vrstvy v období průmyslové revoluce. Sport se prosazoval nejprve v Anglii, anglické školy se v této době staly díky systému tělesných her a sportu kolébkou moderního sportu. V nich vznikaly první kluby, které se staly základní organizační jednotkou nejen anglického, ale později i světového sportu. V tomto období existovaly v Evropě tři základní systémy sportu a tělesné výchovy, a sice anglický systém, švédský systém zdravotní gymnastiky a německý turnerský systém zdůrazňující branné aspekty sportu a tělovýchovy. V těchto třech základních systémech sportu se promítají základní aspekty sportovního hnutí:

- Společenský aspekt – sport jako náplň volného času a formování člověka, včetně jeho výchovy
- Zdravotní aspekt – sport jako léčebný a preventivní prostředek
- Branný aspekt – sport jako prostředek pro přípravu k obraně vlasti.

Větší rozvoj a organizovanost ve sportu se začínaly projevovat na konci 19. století, přičemž vyvrcholily založením novodobých olympijských her v roce 1896. Sport od této doby přestává být soukromou záležitostí a stává se předmětem péče celé společnosti. Po druhé světové válce se začínal jednoznačně projevovat makroekonomický význam ovlivňující i tvorbu hrubého národního produktu. Paralelně s tím, jak sport pronikal do volného času společnosti, zaujímal stále významnější místo ve výchovných systémech a ve školách. Na našem území tyto tendence zaznamenáváme po prohrané prusko-rakouské válce v roce 1866.

V České republice nejprve vznikaly léčebné ortopedické ústavy, kde se cvičilo za úplatu, po vzoru švédské léčebné gymnastiky. První, na sport zaměřený spolek vznikl v Praze, který byl německý, vzápětí v roce 1862 byla Miroslavem Tyršem založena česká tělocvičná jednota Sokol pražský. Z anglického prostředí k nám pronikaly nové sporty a zakládaly se sportovní kluby. Na konci 19. a začátku 20. století začaly vznikat tělovýchovné organizace napojené na politické strany a hnutí (DTJ, Orel, FPTJ). Podle odhadů byly před válkou organizovány ve sportovních organizacích cca 2 miliony členů. Za protektorátu (1939 – 1945) byla sportovní aktivita silně narušena kvůli zákazům činnosti, okupanty byla podporována tělovýchovná organizace Kuratorium. Krátce po skončení války existoval pluralitní systém sportovního hnutí. V roce 1948 došlo ke sjednocení sportovních organizací pod organizaci Sokol. V roce 1957 vzniká nová jediná zastřešující organizace Československý svaz tělesné výchovy a sportu. Po roce 1989 se ČSTV přetvořilo na Československou konfederaci sportovních a tělovýchovných svazů a zařadilo se do řady nástupnických organizací, které vznikly dle nového zákona. Obnoven byl Sokol, Orel, osamostatnily se některé svazy. Ze svazku ČSTV se vyčlenil

Československý olympijský výbor. V roce 1994 se nejvýznamnější zastřešující organizace domluvily a založily tzv. Všesportovní kolegium, tento orgán měl chránit společné zájmy vůči státní správě. V současnosti je samotné spolkové prostředí založeno ze samostatných, střešních a zastřešujících občanských sdružení. Mezi ně patří například Všesportovní kolegium ČR, ČSTV, Sdružení sportovních svazů ČR, Česká obec sokolská, atd.

Na konci 20. a počátkem 21. století moderní sport velmi silně ovlivňuje českou společnost a stává se nedílnou součástí našeho společenského života. Ve všech sportovních organizacích v České republice je organizováno na 2,5 miliónu členů, přičemž největší organizací je ČSTV s 1,5 milionu registrovaných členů.

V průběhu posledních tří desetiletí se sport ve svém nejširším pojetí jako „sport pro všechny“ rozšířil do velkého počtu zemí všech kontinentů. Podle některých odhadů jej provozuje ve volném čase pětina světové populace. Pro toto obrovské množství spotřebitelů je nutné vytvářet vhodné podmínky nabídkou sportovních statků a služeb. Více než miliarda spotřebitelů způsobuje formování sportu do podoby národně-hospodářského odvětví, sport se tak spolupodílí na vzniku průmyslu volného času (Novotný, 2011).

#### *Institucionalizace sportu*

Novotný (2011) rozlišuje mezi institucionalizovaným a neinstitucionalizovaným sportem. První z nich je sport jako subsystém, který můžeme považovat za součást veřejné ekonomiky, to je jednoznačné pouze u školního sportu a víceméně u komunálního (obce, městská sportovní střediska, atd.). Druhý je sportem neorganizovaným a dobrovolně neformálně organizovaným sportem. Tento typ sportu je z ekonomického pohledu zdánlivě záležitostí ekonomiky domácností. Je spojen s výdaji rodinných rozpočtů, a proto je ve velké míře součástí soukromých sektorů.

Dále vymezuje vztahy tří institucionálních rámců sportu: vládního sektoru, státní správy, samosprávy; sportu organizovaného v rámci sportovních federací; sportu organizovaného v rámci olympijského hnutí. Jsou to víceméně tři nezávislé institucionální subsystémy. O občana a možnosti jeho sportovního rozvoje se v České republice stará obecní, krajský úřad, resp. vláda. Stát by tak měl vytvořit především legislativní podmínky pro rozvoj sportu a zabezpečit povinnou tělesnou výchovu a sport na školách, v armádě a policii. Zároveň by se měl stát snažit dodržovat doporučení Rady Evropy v otázkách sportu. Dobrovolný organizovaný sport by měl vytvářet podmínky pro občana sportovce, který chce sportovat především ve svém volném čase. Ten je organizován v občanských sdruženích, od sportovních

oddílů až po mezinárodní sportovní federace s celosvětovou působností. Tyto formy jsou nutné z důvodů sjednocování sportovně-technických podmínek a organizování sportovních soutěží na všech hierarchických úrovních. Olympijské hnutí je specifický institucionální subsystém. Ten zabezpečuje jednou za čtyři roky letní a zimní olympijské hry. Stabilními subjekty tohoto subsystému jsou Národní olympijské výbory a Mezinárodní olympijské výbory.

Horizontální vztahy mezi jednotlivými úrovněmi, ale i celými subsystémy, jsou velmi volné. Neexistují zde vztahy nadřízenosti ani podřízenosti. Z toho vyplývá, že vláda nemůže nic nařizovat Národnímu sportovnímu svazu ani Národnímu olympijskému výboru. Zároveň musí sportovní organizace vždy respektovat právní řád státu.

Sport je prostředí, ve kterém probíhá řada aktivit včetně ekonomických. Z národohospodářského hlediska se jedná o odvětví, u kterého jsme schopni vypočítat HDP, ale také je to odvětví velmi komplikované. Díky tomu je komplikovanější i otázka externalit, jde o podmínky, které zvýhodňují i znevýhodňují vlastní sportovní činnost. Ve sportu jsou externality vázány k tělesným cvičením člověka, k sportovním zařazením, k sportovním akcím. Sport vyvolává řadu pozitivních externalit. Těmi jsou životní styl, kultivace a uchování lidského potenciálu, socializace, kognice, zdraví. Zde rozlišujeme pět rozhodujících aspektů působení pohybu na zdraví člověka, a sice zdravotní prevence, regenerace, výkonnost, zdatnost, aktivita. Můžeme ovšem klasifikovat i negativní externality, těmi jsou ekologické, biomedicínské a ostatní externality. Ty mají obecně-politické, sociální, ekonomické a kulturní důsledky.

Sport může plnit řadu funkcí. Funkce ekonomické, sociální (výchové, branné, atd.), politické a etické. Velmi záleží na konkrétní nabídce a formě služby, kterou sport nabízí. Ve sportu vedle sebe existují jak ziskový, tak neziskový sektor. Podíl ziskového sektoru je menší, ovšem jeho význam neustále stoupá. To se projevuje mimo jiné na makroekonomických ukazatelích podílu tohoto odvětví na HDP. Vztah ziskové a neziskové části subjektů sportu je komplementární, vzájemně se doplňují a podmiňují. Zatímco v normálním případě je veřejný sektor produktem tržního sektoru, u sportu je pořadí nezávislé. Oba sektory se vzájemně ovlivňují i ve svém vlastním chování. Sport zaujímá významné místo ve veřejném sektoru díky své výchovné funkci. Sport a tělovýchova jsou v České republice významně podporovány z veřejných financí. Ve veřejném sektoru je tělesná kultura a sport v ní obsažena v bloku odvětví rozvoje člověka (Novotný, 2011).

## *Problémy českého sportu*

Sport je označením pro velmi rozsáhlou oblast společenského života. Tato oblast se vyznačuje velice složitou strukturou. Sport zahrnuje nejrůznější aktivity. Od jednotlivců a skupin provozující rekreační sport, až po špičkové, výkonnostní sportovce účastníci se šampionátů a Olympijských her. Z tohoto důvodu sport představuje složitou společenskou strukturu, jež začíná od harmonického rozvíjení duše i těla a postupuje přes silné společenské a komunitní vazby, až po mocnou ekonomickou sílu. Sport není vyhrazen pouze profesionálům, ale je zde pro každého. Poskytuje každému bez ohledu na původ, věk či schopnosti skutečný pocit příslušnosti k celku a pocit osobního naplnění.

Můžeme se tedy na problematiku českého sportu podívat ze dvou různých hledisek, z hlediska rekreačního a výkonnostního sportu. V oblasti rekreačního sportu mnoho problémů neshledáme. Sport jakéhokoli druhu může na rekreační úrovni provozovat každý, ať už je jeho motivace jakákoli. Jako problém bychom mohli jmenovat menší zájem mládeže o sport vzhledem k dnešnímu pohodlnému způsobu života. Provozování sportu, budování kladného vztahu k pohybu a dobré životosprávě by měl být základem každé výchovy, ať již na úrovni rodiny či školství. Na vrcholové, profesionální úrovni spatřujeme několik problémů, které uvádíme níže.

Sport je značným ekonomickým fenoménem. Vrcholový sport přitahuje peníze a s přibývajícím penězi narůstá komercializace sportu. To vede na jedné straně k rozvíjení sportovních aktivit, budování nových sportovišť, atd., na druhé straně ovšem přibývá mnoho negativních faktorů, které komercializaci provázejí. Například korupce, doping, obchodování se sportovci a zneužívání sportu k politickým účelům. Tato problematika je v dnešní době velmi diskutovaná. Komercializace i se svými negativními vlivy je spojena s rozdílnou atraktivitou sportů. Tam, kde je atraktivita vysoká, dochází také k většímu přísunu peněz a vyššímu riziku korupce, dopingu, obchodování, atd. V České republice jsou nejznámější korupční skandály z oblasti fotbalové scény.

Český sport se ovšem v dnešní době setkává s finančními problémy. Každým rokem klesají výdaje státu na český sport. Jak upozorňuje například Kraus, tyto výdaje klesly hluboko pod evropský průměr a zároveň až na samou hranici existence schopnosti základních článků sportu, tělovýchovných jednot a sportovních klubů. Na prahu roku 2015 stojí tedy český sport před situací, kdy bude nucen čelit hrozbě živoření díky historicky nejnižšímu podílu výdajů na sport oproti celkovým výdajům státního rozpočtu České republiky. Navzdory vládním slibům je to

situace, se kterou se rozhodně nemůže sportovní obec smířit a vedení největších českých sportovních spolků čeká řada bitev s vládou o místo českého sportu na slunci. Za zmínku stojí například boj o přežití řady tělovýchovných jednot a sportovních klubů, boj o národní sportovní centra a boj o pořádání významných mezinárodních soutěží (získáno 20. 1. 2015 z <http://www.prvnizpravy.cz/sloupky/dalsi-babisovo-rozpoctove-saleni/>).

## 2. Stres

### 2.1 Definice stresu

Mayerová (1997, str. 49) uvádí, že „slovo *stres* bylo do češtiny přijato z angličtiny a znamená tíseň, nesnáž, tlak.“ Termín *stres* pak poprvé užil kanadský endokrinolog maďarského původu H. Selye, který jej přenesl do biologie, kde jím označil nespécifické změny biologického systému vyvolané nejrůznějšími škodlivými vlivy. Selye tvrdí, že „*stres* je nespécifická reakce organismu na každý požadavek.“ (In Machač, Machačová, Hoskovec, 1988, str. 63)

Podle Hartla a Hartlové (2010, str. 555) je *stres* „fyziologická odpověď na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci; liší se od reakce, v níž zátěž může být vyřešena únikovým mechanismem.“ Rozlišují pak několik typů *stresu*, a sice *stres* akutní, chronický, *stres* chtěný, prodlužovaný a *stres* při kritické události.

Křivohlavý (2001) využívá k vysvětlení pojmu *stres* vzorec, který se užívá v mechanice pro termín *stres*:  $stres = k \times napětí$ , přičemž  $k$  je konstanta vyjadřující elasticitu materiálu a typ *stresu*, jehož je použito k produkování daného typu *napětí* (*strain*). Termín *napětí* neboli *strain* má v tomto technickém pojetí *stresu* význam reakce materiálu na *stres*.

Křivohlavý (2001) dále tuto definici převádí do oblasti fyziologie *stresu*. Vysvětluje, že termín *strain* vyjadřuje důsledky různých tlaků na fyziologické, psychologické, sociální, ekonomické a podobné důsledky zátěže.  $k$  pak do určité míry odpovídá vulnerabilitě, tedy zranitelnosti daného člověka vystaveného tlaku těžké situace. *Stresu* pak odpovídá to, co nazýváme stresogenní situace, soubor *stresu*, či zátěž. Křivohlavý dále upřesňuje, že o *stresu* se u člověka hovoří tehdy, kdy se dostává do zátěžové situace, jinak řečeno, doléhá-li na něho různý druh tlaku ze všech stran. Ve stejném smyslu hovoří o *stresu* Mohapl, pro kterého slovo *stres* znamená zátěž, která na organismus dolehla (In Křivohlavý, 2001).

Křivohlavý (2001) dále uvádí tři definice *stresu*. První definice hovoří o již zmíněném *stresu* jako *napětí* – *strain*. Tento termín *napětí* se dnes často používá pro vyjádření emocionálního stavu člověka v situaci ohrožení. O *stresu* (o stresové situaci) hovoříme pouze v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka takovou situaci zvládnout. Křivohlavý (2001) o této situaci hovoří jako o *nadlimitní zátěži*. Ta pak vede k již zmíněnému vnitřnímu *napětí* a ke kritickému narušení rovnováhy. Dále Křivohlavý (2001, str. 171) uvádí definici *stresu* jakožto *distres*: „Termínem *distres* se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. /.../ K *distresu* dochází tam, kde se domníváme, že

nemáme dost sil a možností /.../ zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře.“ Poslední definice, kterou Křivohlavý uvádí, je definice stresu jakožto *eustresu*. Tam, kde nejde o negativní zážitek, nehovoříme o stresu, ale eustresu. Příkladem může být narození dítěte, svatba, a například i golf.

Mikuláščík (2007) rozlišuje pozitivní a negativní stres, tedy eustres a distres. Pozitivní stres neboli eustres slouží jako stimulace, výzva, je důležitý k akční připravenosti např. na sportovní výkon, na sebeobranu, atd., v takovém případě může být vnímán jako příjemné napětí, ale nemusí. Eustresem může být také silný pozitivní zážitek, třeba výhra v loterii. Eustres může až pětinasobně zvyšovat výkonnost, je nezbytnou součástí života a je hnacím motorem aktivity. Naproti tomu distres je negativním stresem, který jakožto zátěž působí až pětinasobně v podobě výraznějšího opotřebovávání organismu.

## 2.2 Typy stresu

Následující typy stresu jsou negativní formy stresu, neboli distresu. Základními typy distresu jsou fyzický a psychický stres, akutní a chronický stres, stres anticipační a reziduální.

### *Fyzický a psychický stres*

Machač a Macháčová (1991) rozlišují stres *fyzický* a *psychický*. Vzápětí ale upozorňují, že fyzický a psychický stres od sebe nelze oddělit. Tento fakt vysvětlují na příkladu s popálením. Popálení totiž představuje nejen aktuální poškození tkáně provázené bolestí, ale i očekávání bolesti a problémů, přičemž samotné popálení nemusí vyvolávat tak silnou a dlouhou stresovou reakci jako představy, myšlenky a obavy. Píší, že „původně psychický stres tak přerůstá do fyzické sféry, reálné poškození stejně jako ohrožení očekávané se stává impulsem k rozehrání psychických procesů, které ještě více zesílí vzniklé negativní napětí.“ (Machač, Macháčová, 1991, str. 11).

Mikuláščík (2007) uvádí rozdíl mezi fyzickým a psychickým stresem. Fyzický stres je způsoben úrazem, velkou tělesnou zátěží či nemocí. Psychický stres je způsoben psychickými stimuly, například pocitem zodpovědnosti, nemohoucnosti, atd.

### *Akutní a chronický stres*

Dále můžeme odlišovat stres *akutní* a *chronický*. Schanck a Schancková (2004) uvádí, že akutní stres vyvolá v člověku reflex boj-útěk a okamžitě člověka zmobilizuje. Akutní stresová reakce probíhá ve zlomcích vteřiny, protože lidské přežití závisí na rychlé a přímé odpovědi celého organismu na vnější nebezpečí. Při akutním stresu se spouští sympaticko-

noradrenalinový systém, který ovšem reaguje velmi krátce. Pokud je výzva úspěšně zvládnuta, dochází následně v mozku ke zpracování informací, člověk se tak učí z nebezpečí a získává zkušenosti. Schnack a Schnacková tento stres nazývají pozitivním stresem, podle nich jej lze využít při zdraví prospěšných trénincích.

Chronický a dlouhotrvající stres byl dříve vyvolán např. nepředvídatelnými periodami nedostatku jídla či pití, delšími obdobími nepohody nebo zimy, apod. V dnešní době je jeho příčinou například absence volného času při neustálém pracovním přetížení či negativní sociální vlivy, atd. Při chronickém a dlouhotrvajícím stresu je celý pohybový aparát uveden do pohotovosti, jsou potlačeny veškeré trávicí a sexuální procesy. Machač a Macháčová (1991, str. 17) upozorňují, že časté obtíže s chronickým stresem jsou důsledkem toho, že náš vegetativní systém pracuje setrvačně. Podle nich „chronický stres (jako např. úzkost, starosti) je výsledkem schopnosti našeho nervového systému sčítat napětí doznívající z jedné podnětové situace s napětím, které vzniká ve zcela odlišné stresogenní situaci“.

Dlouhodobý a chronický stres ovšem působí negativně na náš organismus. Při tomto typu stresu starosti a obavy vyvolávají negativní myšlenky, takový stres pak nevratně poškozuje kardiovaskulární systém a dochází při něm k nezdravému napětí lokálních svalů a kloubů (Schnack, Schnacková, 2004).

Mikuláščík (2007) dále rozlišuje *anticipační* a *reziduální* stres, přičemž anticipační stres je stres vznikající při obavách z budoucnosti, reziduální stres je stres vznikající kvůli neschopnosti vyrovnat se s minulostí.

### 2.3 Stresory

Podle Hartla a Hartlové (2010, str. 556) je stresor „činitel vnějšího prostředí, jehož dopad na organismus vyvolá stresovou reakci.“ Křivohlavý (2001) definuje stresory jako faktory, které člověka vystavují tlaku. Jsou to tedy jakési nepříznivé, negativní vlivy (tlaky), které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka. Výstižně a jednoduše definuje stresory Mayerová (1997, str. 60), jako „podněty vyvolávající stres“.

Stresory mohou být nedostatky v uspokojování *základních potřeb* člověka, tedy hlad, žízeň, atd., dále pak *sociální změny*, např. rozpad rodiny, zhoršení životní úrovně, a vlivy *životního prostředí*, např. změny počasí (Mayerová, 1997). Selye pak rozlišuje *fyzikální* stresory a *emocionální* stresory. Mezi fyzikální stresory řadí alkohol, nikotin, kofein, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, přírodní katastrofy, atd. Do emocionálních stresorů pak patří úzkostnost, zármutek, obavy a strachy, nenávisť, nepřátelství (In Mayerová, 1997).



Stresory se dělí na *ministresory* (též *mikrostresory*) a *makrostresory*. Ministresory jsou poměrně mírné nebo velmi mírné okolnosti vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobá nespokojenost ve vztahu, která může člověka uvést do stavu deprese. Makrostresory jsou pak děsivě působící vlivy (i krátkodobé), které mají pro všechny zúčastněné velice závažné důsledky. Jde například o jedince přeživší zemětřesení, mající po tragédii celoživotní psychické obtíže (Mayerová, 1997).

Křivohlavý (2001) uvádí několik typů stresorů. První skupina se týká stresových faktorů v *zaměstnání*. Jsou jimi přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasnění pravomocí, vysilující snaha o kariéru, kontakt s lidmi a nezaměstnanost. Dalšími stresory nejen na pracovišti, ale v životě vůbec jsou *hluk, nedostatek spánku, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobá napětí a omezený prostor*.

Praško a Prašková (2001) nejčastější každodenní stresory schematicky dělí do čtyř kategorií. První kategorií jsou *vztahové stresory*, příkladem mohou být neshody s rodiči, rozvod, rozchod, žárlivost, atd. Druhou kategorií jsou *pracovní a výkonové stresory*, tam autoři řadí například nízký příjem, ztrátu práce, velké dluhy, atd. Třetí kategorií jsou stresory související se *životním stylem*, těmi jsou např. nevyhovující bydlení, nedostatek příjemných aktivit, stereotypní životní styl. Poslední kategorií jsou *nemoci, závislosti a hendikepy*, příkladem jsou vlastní tělesná či psychická nemoc, nemoc člena rodiny, závislost na drogách a alkoholu, tělesný nebo psychický hendikep, atd.

## 2.4 Charakteristiky stresových událostí

Atkinson (2003) uvádí několik charakteristik stresových událostí. Ty se dají rozdělit do dvou skupin: situace, které představují závažné změny ovlivňující mnoho lidí (válka, zemětřesení) a situace představující závažné změny v životě jednotlivce (svatba, ztráta přátel). Události, které člověk může vnímat jako stresové, obvykle náleží do jedné či více kategorií, kterými jsou: traumatické události (mimo oblast běžné lidské zkušenosti), neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, události představující výzvu pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí a vnitřní konflikty.

### *Traumatické události*

Nejpatrnějším zdrojem stresu jsou traumatické události, neboli mimořádně nebezpečné situace, které vybočují z běžné lidské zkušenosti. Do traumatických událostí patří přírodní katastrofy, katastrofy způsobené člověkem, katastrofické nehody a fyzické útoky. Po traumatické události následuje u řady lidí specifický sled psychických reakcí. V prvním stadiu

jsou oběti ohromeny, omráčeny a zmateny. V dalším stadiu jsou oběti pasivní a nejsou schopny samy začít něco dělat. Ve třetím stadiu oběti pocítují úzkost a obavy, obtížně se soustředí a stále znovu vyprávějí, jak k události došlo (Atkinson, 2003).

Traumatické události naštěstí většina z lidí za svůj život nezažije, ovšem ke stresové reakci mohou vést i běžné události. Podle Atkinson (2003) člověk vnímá jako stresové události, které mají tři charakteristiky: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a míru, ve které představují výzvu pro hranice schopností a sebepojetí člověka. Je třeba podotknout, že stupeň, ve kterém je událost pro konkrétního člověka stresová, se u každého liší.

#### *Neovlivnitelnost*

Čím více člověku připadá situace či událost neovlivnitelná, tím více ji vnímá jako stresovou. Důvodem, proč jsou neovlivnitelné události stresové, je zjevně nemožnost ovládat, řídit a mít tyto události pod kontrolou a nemožnost jim zabránit. Už jen pouhé přesvědčení člověka, že má situaci pod kontrolou a může ji ovlivnit, snižuje jeho úzkost, ačkoli tuto možnost nevyzkouší.

#### *Nepředvídatelnost*

Možnost předvídat vznik stresové události obvykle snižuje intenzitu stresu, ačkoli tento vznik nemůže ovlivnit. Experimenty ukazují, že lidé dávají přednost předvídatelným nepříjemným událostem než nepředvídatelným. Když lidé očekávají předvídatelné šoky či události, dochází u nich k nižším emočním aktivacím, mají menší strach a šoky pak vnímají jako méně nepříjemné než nepředvídatelné šoky a události o stejné intenzitě. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, spočívá v tom, že předvídaní, tedy jakýsi varovný signál před nepříznivou událostí, umožní člověku spustit přípravný proces tlumící vliv škodlivého podnětu.

#### *Výzva pro hranice našich schopností*

V některých případech jsou situace ovlivnitelné i předvídatelné, ovšem vyvolávají v nás stres a to proto, že nás zatlačují až na hranice našich schopností a představují výzvu pro náš pohled na sebe samé. Tuto charakteristiku mají i situace, které jsou příjemné a vstupujeme do nich s nadšením a radostí, a přesto jsou stresové. Příkladem takových událostí je manželství. V něm se lidé musí přizpůsobit mnoha novým podmínkám, představuje výzvu pro jejich hranice např. trpělivosti a tolerance. Ačkoli tyto pozitivní události občas bývají vnímány jako stresové, existuje mnoho výzkumů prokazujících, že negativní události mají na psychické a fyzické zdraví mnohem větší dopad než události pozitivní.

### *Vnitřní konflikty*

Výše zmíněné události a jejich charakteristiky byly vnějšími událostmi, ve kterých něco nebo někdo v prostředí ohrozil lidskou pohodu. Ovšem stres mohou vyvolat i vnitřní procesy, a to nevyřešené konflikty, které mohou být vědomé i nevědomé. K vnitřním konfliktům dochází tehdy, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými či vzájemně se vylučujícími cíli, přičemž jsou tyto cíle neslučitelné, protože jednání zaměřené na dosažení jednoho cíle brání dosažení druhého. Vnitřní konflikt může také vzniknout v případě, že proti sobě stojí dva vnitřní motivy či potřeby (Atkinson, 2003).

### **2.5 Reakce organismu na stres**

Praško a Prašková (2001, str. 14) uvádí, že „ke stresové reakci organismu dochází při jeho setkání se stresorem.“ Stresová reakce pak uvádí organismus do stádia pohotovosti a připravenosti k „boji“ nebo k „útěku“, pokud se ovšem problém nevyřeší, organismus se dostává do fáze útlumu a rezignace (neboli deprese). Úloha stresu je ochranná, úkolem stresu je chránit organismus před nebezpečím. Tak činí pomocí toho, že stres člověka přímo upozorňuje na nebezpečí, že dostává tělo i mysl do pohotovosti a že člověka udržuje ve stavu pohotovosti, dokud nepomine nebezpečí.

Stresová reakce je vlastně poplachovou reakcí organismu, při které mobilizujeme energii nutnou pro rychlou a soustředěnou akci. Stresová reakce organismu má pak dvě fáze: 1. fáze je tzv. *poplachová fáze*, 2. fáze stresové reakce je tzv. *všeobecný adaptační syndrom*.

#### *Poplachová fáze*

Na počátku této fáze organismus rozpoznává, zda je podnět stresový, a pokud ano, vyvolá tento podnět neklid. Vzápětí následuje produkce adrenalinu a noradrenalinu. Je aktivován sympatikus, což vede k uvolnění energie, což způsobí vyplavení cukru, tuků, škrobů ze zásob do krve, která je pak společně s kyslíkem posílána do tkání, které jsou pro útok nebo útěk nejdůležitější (mozek, kosterní svalstvo, srdce a plíce. Tato tělesná činnost a především pak aktivace sympatiku se na člověku projevuje zúžením cév v kůži, zrychlením tepu srdce, zrychlením dechu, zvýšením napětí kosterního svalstva, snížením napětí hladkého svalstva trávicího traktu, rozšířením zornic, odkrvením prstů a husí kůže.

#### *Všeobecný adaptační syndrom*

Po první poplachové reakci organismu následuje druhá fáze stresové reakce, jejímž cílem je zklidnění organismu. Tato adaptační fáze nastává v tu chvíli, kdy se poplachová reakce

vyčerpala, a to i přesto, že překážka či problém nebyl vyřešen. Organismus si v této fázi vytváří ochranu kvůli překonání nepříznivé situace. Oproti první fázi je aktivován parasympatikus. Výrazně je zesílena útlumová složka a jsou zabezpečovány ty funkce, které organismus zajišťuje v útlumové fázi (např. trávení). V této fázi organismus funguje v klidovém režimu, ovšem i přesto ho to stojí mnoho energie (Praško, Prašková, 2001).

Atkinson (2003) popisuje *psychické reakce* na stres. Uvádí, že nejčastější psychickou reakcí na stresor je *úzkost*, přičemž úzkostí rozumí nepříjemnou emoci, která je charakteristická pojmy, jako je starost, obava, napětí a strach. V souvislosti s úzkostí Atkinson uvádí, že u některých lidí po traumatické události za hranicemi normální oblasti lidského utrpení se rozvine syndrom zvaný *posttraumatická stresová porucha* (PTSD). Hlavními příznaky tohoto syndromu jsou pocity otupělosti vůči okolí, pocit odcizení se lidem; opakované ožívování traumatu ve vzpomínkách a snech; úzkost, která se může projevit poruchami spánku, potížemi se soustředěním a nadměrnou ostražitostí.

Další nejčastější psychickou reakcí na stres je *vztek*, který může přerůst v *agresi*. Atkinson (2003) uvádí hypotézu „frustrace – agrese“, která předpokládá, že kdykoli je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, který motivuje dotyčného jedince k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila. Ovšem výzkumy ukázaly, že agrese je pouze jednou (ovšem častou) z mnoha odpovědí na frustraci. Méně častou, ale rovněž běžnou reakcí na stres je uzavření se do sebe a *apatie*, tedy opačná reakce nežli agrese, s tím, že pokud podmínky přetrvávají a jedinec je nezvládá, apatie může přerůst v *depresi* (Atkinson, 2003)

Atkinson (2003) upozorňuje, že vedle emočních reakcí na stres lidé při setkání se silnými stresory často vykazují *oslabení kognitivních funkcí*, a sice potíže se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek. Pak se jejich výkon nutně zhoršuje. Lidé, kteří trpí během stresu oslabením kognitivních funkcí, se často chovají nepružně, protože nejsou schopni uvažovat o alternativních způsobech chování.

Praško a Prašková (2001) uvádí, jak se projevuje stres po psychické stránce. Tyto projevy můžou být vnímány ve čtyřech hlavních úrovních, které se vzájemně ovlivňují, a sice v *myšlení*, v *emocích*, v *chování* a v *tělesných příznacích*. Stres se v myšlení projevuje tím, že si člověk „dělá starosti“, že jej pohlcují automatické negativní myšlenky a katastrofické představy. Nejčastěji se stres v emocích projevuje pocitem nepohody. Tento pocit může být prožíván různými způsoby, jako napětí, vztek, úzkost, strach, smutná nálada, bezradnost, náladovost,

rozmrzelost, atd. Dalším pocitem během stresu je depersonalizace, pocit odcizení od světa, která člověka ve stresu odděluje od příliš silných emocí, člověk pak funguje jako automat. Projevy stresu v chování se dají odvodit od reakce „boj nebo útek“. Tyto projevy se dají rozdělit na zabezpečování, vyhýbání se a zrychlení činností (útek), projevy agrese (boj) nervózní chování (směs obojího). Stres se v tělesných projevech projevuje jako bušení srdce, průjem, zácpa, mravenčení, pocity tepla, chladu, bolesti žaludku, hlavy, atd.

## **2.6 Stres, stresory a sportovní výkon**

Machač a Macháčová (1991) popisují vztah stresu a sportovní činnosti. Tento vztah můžeme podle nich vidět ze dvou úhlů pohledu. V první řadě je sport z duševně hygienického hlediska prostředkem, který snižuje negativní dopad na organismus. Za druhé je sport z hlediska situace sportovce, který usiluje o podání vrcholového sportovního výkonu, modelem stresové situace.

### *Sport jako prostředek*

Sport je z tohoto hlediska formou aktivního odpočinku, je vhodný ke kompenzaci převážně duševní námahy. Fyzická námaha a sport jsou vhodným prostředkem k tlumení nežádoucích, dlouho dobíhajících duševních aktivit, protože díky fyzické námaze se dobře využije energie, která se při stresové situaci nastartovala. Nedojde-li totiž k fyzické námaze, když je na ni organismus během stresu připravený, palivo se nevyužije a stav nepřiměřeně zvýšené aktivační hladiny se může (především při častém opakování) nepříznivě promítnout i do zdravotního stavu. Sport je tedy záměrnou kompenzací psychofyzilogických problémů, které plynou ze stresových situací. Systematicky provozovaný sport díky zlepšování fyzické a psychické kondice pozitivně ovlivňuje naši vitalitu a odolnost vůči stresu.

### *Sport jako model stresové situace*

Zde je třeba zmínit, že výkonnostní či vrcholový sport je zaměřen převážně na sportovní výkony, naproti tomu rekreační sport je účelně provozován kvůli vyladování psychofyzilogického stavu. Ovšem i při rekreačním sportu, kvůli soutěživosti lidí, tendenci srovnávat své výkony a překonávat sebe sama, hraje sportovní výkon taktéž významnou roli.

K podání optimálního výkonu, jak vyplývá z výzkumů, pokusů i zkušeností, je třeba střední úrovně napětí. Příliš nízká aktivační hladina, tedy útlum a ospalost, ale i aktivační úroveň příliš vysoká, tedy tzv. „přehecování“, škodí kvalitě výkonu. Z toho vyplývá, že je pro každý výkon žádoucí udržet optimální hladinu napětí, což je v mnoha případech velmi složité, poněvadž čím je soutěž pro sportovce důležitější, tím je vyvoláno vyšší napětí, což nepříznivě ovlivňuje výkon.

Soutěž, turnaj či závod je pro každého sportovce silným stresorem, a to v první řadě proto, že jde o něco kvalitativně zcela jiného než při tréninku. Machač, Macháčová (1993, str. 25) píše, že „pocit mimořádné odpovědnosti, náhodné momenty spjaté s možností zisku nebo ztráty všeho, z toho vyplývající ztráta sebejistoty a strach z destrukce výkonnosti vyvolá úzkost, která s přibližujícím se termínem závodu narůstá. V předstartovní fázi stačí představa neúspěchu a dostaví se pocity tělesné slabosti a úzkost, které nejsou ovlivnitelné vůlí.“ Pokud toto úzkostné napětí překročí určitou mez, pak se nepříznivě odrazí v kvalitě výkonu, a to především z důvodu příliš vysoké aktivační hladiny, ale i kvůli úhybovým tendencím v chování, které každá stresová reakce vyvolává.

Výše zmíněné úzkostné projevy ovšem nemají pouze negativní a tedy destruktivní vliv na výkon. Někdy má úzkost adaptační význam, protože u zdravého člověka mírnější úzkost zvyšuje aktivitu, člověk pak usiluje o další růst výkonnosti, o emoční rovnováhu a posílení sebevědomí. Úzkost se tak v mnohých případech může stát důležitým pohonem. Pomocí averzivních podnětů, tedy pomocí strachu a úzkostí, lze snáze dosáhnout patřičně zvýšené aktivační hladiny, protože tyto negativní emoce mají větší vliv na aktivační systémy organismu než podněty emočně kladné (Machač, Macháčová, 1991).

### *Stresory ve sportu*

V literatuře o sportu a výkonnosti jsou stresory definovány jako požadavky týkající se prostředí, se kterými se jedinec setkává, a jsou rozděleny do třech hlavních skupin: *soutěžní stresory* (competitive stressors), *organizační stresory* (organizational stressors) a *osobní stresory* (personal stressors).

*Soutěžní stresory* jsou definovány jako trvající transakce mezi jedincem a požadavky týkající se prostředí spojených primárně a přímo se soutěžním výkonem. Jedině stresory přímo spojené se soutěžním výkonem a výkonností se nazývají soutěžní stresory (např. soupeřova síla a kvality v konkrétním závodě). Dále můžeme příklady soutěžních stresorů řadit pod dvě skupiny: přípravu na soutěž, závod, turnaj a soutěžní metody, techniky, dovednosti (Roncaglia, 2014).

Organizační stresory Roncaglia (2014) definuje jako požadavky týkající se prostředí, které jsou primárně a přímo spojené s organizací, ve které jedinec působí. Dále uvádí pět klíčových organizačních okruhů souvisejících se stresory: faktory vlastní sportu (tréninkové prostředí, cestování, ubytování); funkce ve sportovní organizaci (konflikty ve funkcích); klima a struktura organizace (kulturní a politické otázky); vztahy ve sportu a interpersonální požadavky (nedostatek sociální podpory); sportovní kariéra a výkonnostní vývoj (kariérový postup).

Fletcher (2012) rozlišuje akutní a chronické organizační stresory, přičemž uvádí jejich definice a příklady. Akutní organizační stresor je takovým požadavkem prostředí, který obecně trvá krátkou dobu a je přímo a primárně spojený s organizací, ve které jedinec působí. Příkladem tohoto stresoru je situace, kdy sportovec uslyší nepříjemný komentář od diváka v průběhu zápasu, soutěže, turnaje. Chronický organizační stresor pak definuje jako požadavek prostředí, který obecně trvá dlouhou dobu, a je přímo a primárně spojený s organizací, ve které jedinec působí. Příkladem tohoto stresoru je situace, kdy sportovec dostává rozdílnou finanční podporu po celou soutěžní sezónu. Pak sportovec hodnotí takovou situaci jako: „ Za poslední měsíc zakouším nátlak spojený s obdržením finanční podpory, která se neshoduje s podporou ostatních členů týmu.“

Jako poslední typ sportovních stresorů, který uvádí Roncaglia (2014) jsou personální, osobní stresory. Ty definuje jako přetrvávající transakce mezi jedincem a požadavky prostředí spojených přímo a primárně s osobními životními událostmi. Příkladem mohou být otázky životního stylu, finanční situace, atd.

## **2.7 Zvládání stresu**

Praško a Prašková (2001) píší, že lidé přistupují ke stresujícím situacím obecně třemi základními přístupy. První přístup je defenzivní, tedy ústupový, nebo popírající. Člověk si v takovém případě podvědomě překrucuje skutečnost, protože doufá, že se situace nějak vyřeší bez jeho zásahu, nebo ze strachu z konfrontace se situací takovou situaci plně popírá. V takovém případě problém ovšem není vyřešen a situace se pak dále zhoršuje. Druhým možným přístupem ke stresujícím situacím je únik od reality k náhražkovým aktivitám, a sice kouření, pití alkoholu, hráčství, atd. I v tomto případě jsou důsledky negativní a problém není vyřešen, naopak vzniká nový. Do třetího přístupu pak autoři řadí vědomou snahu situaci řešit, jde o adaptivní přístup k situaci.

### *Obranné mechanismy*

Výše zmíněný první přístup bychom mohli srovnat s obrannými mechanismy, které popisuje Atkinson (2003). Ta tyto mechanismy řadí do strategií zvládání zátěže zaměřené na emoce. Obranné mechanismy jsou strategie používané člověkem při vyrovnávání se s úzkostí, které jsou převážně nevědomé, přičemž nemění stresovou situaci, ale mění způsob, jakým ji člověk vnímá nebo jakým o ní přemýšlí. Všechny druhy obranných mechanismů tak obsahují prvky sebeklamu.

Atkinson (2003) dále uvádí sedm hlavních obranných mechanismů. Prvním obranným mechanismem je *vytěsnění*, které v praxi znamená vyloučení ohrožujících nebo příliš bolestných vzpomínek z vědomí. Dalším druhem je *racionalizace*, což je přisouzení logických nebo sociálně žádoucích motivů našim aktivitám, aby pak jedinec působil racionálním dojmem. Třetím typem obranného mechanismu je *reaktivní formace*, tedy strategie, kdy jsou neakceptovatelné sklony potlačeny a nahrazeny opačnými sklony. *Projekce*, jako další typ obranného mechanismu, se vyznačuje připisováním vlastních nežádoucích vlastností druhým lidem v přehnané formě. Pokus oddělit se od stresové situace za pomoci užití abstraktních, intelektuálních výrazů se nazývá *intelektualizace*. Dalším častým typem obranného mechanismu, při kterém jedinec popírá přítomnost nepříjemných skutečností, je *popření*. Posledním typem, jenž Atkinson uvádí, je *sublimace*, neboli přesměrování motivů, které v určité formě nelze uspokojit, na náhradní cíl.

### *Coping*

Termín „coping“ pochází z anglického jazyka a znamená zvládání, zejména pak náročných situací. Jde o schopnost člověka odpovídajícím způsobem se vyrovnat s nároky, které jsou na něho kladeny, popřípadě zvládat nadlimitní zátěže (Hartl, Hartlová, 2010). Křivohlavý (1994) uvádí počeštěné slovo „koupink“ a upozorňuje, že v češtině se stále častěji tento termín používá ve významu zvládat nadlimitní zátěž. Křivohlavý dále uvádí, že etymologický původ slova „coping“ je odvozen od řeckého termínu „colaphos“, což je termín z boxu a rozumí se jím přímý úder na ucho. Jinými slovy tento řecký termín znamená bojovat, s někým se prát, snažit se ho přemoci, zvládnout ho, zkrotit a podrobit vlastní vůli.

Křivohlavý (1994) odlišuje coping od adaptace. Píše, že adaptace je termín vyjadřující vyrovnání s takovou zátěží, jež je relativně v normálních mezích, pro člověka v obvykle dobře zvládnutelné toleranci. Na druhé straně coping vyjadřuje boj člověka s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží.

Paulík (2010) uvádí Lazarusovo určení dvou základních obecných typů copingu podle toho, jak působí. Prvním typem je *coping zaměřený na problém*, druhý *coping zaměřený na emoce*. Pokud jedinec usoudí, že je možné něco dělat, zvolí coping zaměřený na problém. Ten spočívá v přímé akci, ve snaze získat a využít potřebné informace a uplatnit je při změnách vlastního chování nebo při aktivních zásazích do prostředí. Pokud jedinec dojde k závěru, že se nic dělat nedá, stane se přednějším coping zaměřený na emoce. Ten se zakládá ve snaze o usměrnění emočního doprovodu stresových situací přinášející škody nebo jejich riziko. V tomto případě



dochází k vyhnutí se myšlenkám na ohrožení, ke změně názoru na to, co se děje nebo co se bude dít a přikládání událostem a jevům jiný význam, atd.

### *Strategie zvládání stresu*

Přehled různých strategií zvládání stresu uvádí Křivohlavý (1994). První strategií je zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje i o tom, co se děje mimo mě, a zároveň i o tom, jakou strategií jsem schopen zvrátit chod událostí nebo zmírnit dopad stresoru. Druhou strategií je jakýkoli čin, kterým se dávám do boje se stresorem. Třetím druhem strategie je utlumení určité činnosti, která by mě mohla oslabit nebo zhoršit mou situaci. Čtvrtou strategií je vnitřní rozhovor sama se sebou, tedy intrapsychický proces, díky kterému se snažím přehodnotit situaci, najít různá řešení, atd. Pátým a posledním typem strategie je žádost druhých lidí o pomoc, radu, útěchu, uklidnění, atd.

### *Techniky pro zvládání stresu*

Atkinson (2003) rozděluje techniky pro zvládání stresu do dvou kategorií. Na *behaviorální* a *kognitivní techniky*. Do behaviorálních technik řadí biologickou zpětnou vazbu neboli *biofeedback*. Díky této technice jedinec dostává zpětnou vazbu o svém fyziologickém stavu a následně se snaží tento stav změnit. Další typem behaviorální techniky je *relaxace*. Praško, Prašková (2001) uvádí, že relaxace je přirozeným způsobem, jak dostat stresovou situaci pod vlastní kontrolu. Relaxace nás učí jak uvolnění svalstva, tak koncentraci soustředění se na určitou představu, jinak řečeno, relaxace znamená soustředěné sebeuvědomování. Další technikou zvládání stresu je *meditace*. Jde o účinnou techniku, která navozuje uvolnění a snižuje fyziologickou aktivaci. Studie prokazují, že meditace se mimo jiné osvědčuje při zvládání chronických pocitů úzkosti a při zvyšování sebeúcty. Další studie ovšem potvrzují, že stejného výsledku snížení stresu jako při meditaci jedinec může dosáhnout odpočinkem. Posledním typem behaviorálních technik je *cvičení*. Jak jsme se již zmiňovali v předešlé kapitole, při zvládání stresových situací se klade velký důraz na tělesnou kondici. Výzkumy opět potvrzují, že lidé s dobrou tělesnou kondicí tělesně onemocní v důsledku stresových událostí méně často než lidé, kteří nesportují.

### **3. Výkonnost**

#### **3.1 Definice výkonu a výkonnosti**

Výkon je zpravidla výsledek určité cílevědomé činnosti, který se uskutečňuje v určitém čase a za určitých podmínek. Člověk může uskutečnit nějaký určitý výkon za předpokladu odborné přípravy, tedy dovedností, schopností, znalostí, zkušeností, a také ochoty čili motivace. Tato charakteristika výkonu lze vyjádřit vzorcem  $V = P \times M$ , přičemž V vyjadřuje výkon, P vyjadřuje předpoklady a M vyjadřuje motivaci, ochotu. Termínem výkonnost pak rozumíme maximálně dosažitelný výkon nebo také požadovaný a vynakládaný výkon (Mayerová, 1997).

Hartl a Hartlová (2010) popisují výkon jako výsledek určité činnosti. Výkonnost je pak podle nich schopnost jedince vykonávat určitou pohybovou, intelektuální či kombinovanou činnost, jako je učení, sport či práce.

#### **3.2 Sportovní výkonnost**

Semiginovský (1988, str. 30) definuje sportovní výkonnost jako „kvantitativně odstupňovaný celostní znak organismu procesuálně usměrnitelný a kontrolovatelně rozvinutelný zaměřenými formativními aktivitami.“

Jinou, méně náročnou definici nám nabízí Dovalil a Choutka (2002, str. 14), a sice že výkonnost je „dispozice opakovaně podávat výkon“. Další definice sportovní výkonnosti říká, že je to schopnost podávat sportovní výkony a to opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni. Jiná definice tvrdí, že sportovní výkonnost je výsledkem dlouhodobé záměrné adaptace organismu sportovce na konkrétní požadavky daného sportu (obě definice získané 10. 12. 2014 z [http://www.fsps.muni.cz/~korvas/sport\\_vykon.ppt](http://www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.ppt)).

Choutka (1981) píše, že sportovní výkonnost odráží v ucelené podobě citové schopnosti a úroveň tělesných a duševních možností sportovce, a zároveň sportovní výkonnost jako vyvrcholení sportovní činnosti obsahuje významné hodnoty subjektivního prožitku a objektivního přínosu pro společnost. Jsou to hodnoty, které formují somatický, fyziologický, psychologický a sociální profil člověka.

#### **3.3 Sportovní výkon**

Sportovní výkon je aktuální projev specializovaných schopností jedince (sportovce) či kolektivu v daném sportovním odvětví nebo disciplíně. Sportovní výkon je obvykle výsledkem dlouhodobého, plánovaného, pravidelného tréninkového procesu a zároveň adaptace na jeho

podněty. Zároveň je výsledkem specializovaných pohybových činností. Sportovní výkon je ovlivněn působením dalších faktorů (Dovalil, Choutka, 2002).

#### *Geneze sportovního výkonu*

Sportovní výkon je třeba chápat v širších souvislostech, ovlivňuje ho mnoho věcí. V první řadě jsou to *vrozené dispozice*, což jsou ucelené komplexy, vlohy, talent, jenž se projevují na nejrůznějších úrovních organismu a mohou mít jistý vztah ke zvyšování sportovních výkonů. Vrozené dispozice se dělí na *morfologické* (tělesná výška, stavba, atd.), *fyzilogické* (typu transportní kapacita pro kyslík) a *psychologické* (osobnostní charakteristiky, temperament, intelekt, atd.).

Vrozené dispozice se zčásti přizpůsobují *vlivům prostředí* a jeho *podmínkám*, přírodním i sociálním, ve kterých jedinec vyrůstá. Vrozené dispozice i prostředí přispívají k rozvoji jedince a ke zdokonalování jeho *schopností* ve všech směrech. Základem aktuálního sportovního výkonu je *trénovanost* sportovce, jejíž zvyšování se dosáhne organizovaným sportovním *tréninkem*, jenž trénovanosti předchází (Dovalil, Choutka, 2002).

#### *Faktory sportovního výkonu*

Sportovní výkon se uskutečňuje prostřednictvím sportovní činnosti a to činnosti pohybové, jež je zaměřena na dosažení maximálního výkonu. Tato činnost je osvojována a zdokonalována v průběhu tréninku a zdokonaluje se jako dovednost. Tato sportovní dovednost je pak tréninkem získaný komplex výkonových předpokladů sportovce řešit správně a účinně úkoly dané sportovní specializace. Sportovní dovednost se navenek projevuje účelovou koordinací pohybové činnosti.

Existuje několik faktorů ovlivňujících sportovní výkon. Jsou jimi faktory *somatické*, faktory *psychické*, faktory *taktiky*, faktory *kondice* a faktory *techniky*.

Do *somatických* faktorů řadíme výšku, hmotnost, složení těla, somatotyp, jde o vrozené dispozice jedince.

*Kondiční* faktory zahrnují silové, vytrvalostní, rychlostní a obratnostní schopnosti. Souhrnně se kondiční faktory týkají pohybových schopností. Jejich základem jsou morfologické a fyziologické základy v příslušných orgánových systémech.

Faktory *techniky* jsou jakýmsi vnějším pohybovým projevem, základem techniky jsou biomechanické pohyby a koordinace. Hlavní úlohy zde hraje nervová soustava a především pak systém řízení motoriky a koordinace.

Faktory *taktiky* se týkají řešení pohybových úkolů a účelného využívání techniky. Při taktice pracují vnímání, paměť, zároveň také znalosti, zkušenosti a tvůrčí myšlení, potřebné k výběru optimálního řešení.

*Psychické* faktory se dělí na faktory procesů a faktory osobnosti. Při sportovním výkonu jsou aktivní poznávací, emoční a volní procesy spolu s motivací a anticipací. Jsou vykonávány percepční, intelektové a paměťové operace. Osobnostní faktory zahrnují strukturu, zaměření a vlastnosti osobnosti, jsou zapojeny integrační a řídicí funkce (Dovalil, Choutka, 2002).

Jelínek (2006) rozlišuje tři faktory sportovního výkonu. První faktor sám pro sebe záměrně nazývá *buněčné tělo*. Myslí tím veškeré složky sportovního výkonu, které bezprostředně souvisí s hmotným, fyzickým tělem. Zjednodušeně tato oblast zahrnuje rozvoj a stav pohybových schopností a technických dovedností sportovců. Druhý faktor nazývá Jelínek *stav mysli*. Píše, že mysl je dodnes nedoceněná, přestože všichni dobře vědí, jak může (nejen) sportovce zničit nebo vyhoupnout k výšinám. Tento faktor rozhoduje o úspěšnosti klíčových okamžiků ve vrcholovém sportu i v životě. Jelínek upozorňuje, že vynikající sportovec, který má fyzický potenciál porazit kohokoli, může být sám poražen svou myslí. Třetí faktor, který ovlivňuje sportovní výkon, Jelínek nazývá *nefyziologická energie*. Jedná se o energie našeho těla, které překračují běžný rámec fyziologické vědy. Jde o síly, které jsou přítomny v našem těle nebo našem okolí a které mají jednoznačný vliv na stav našeho buněčného těla a na stav naší mysli. Obsahy této složky nejsou ortodoxní vědou zkoumány nebo ověřovány, a nejsou většinou ani akceptovány.

#### *Klasifikace sportovních výkonů*

*Rychlostně-silové výkony* – tento typ výkonů zahrnuje atletické sprinty, vrhy a skoky, vzpírání, sprinty v cyklistice a plavání. Jde o krátkodobé výkony. Tyto výkony kladou značné nároky na schopnost koncentrace maximálního volního úsilí k jednorázovému prudkému zrychlení pohybů při zachování patřičné uvolněnosti.

*Technicko-estetické výkony* – k těmto výkonům jsou řazeny sportovní gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, aj. Jde především o úkoly provést určitou pohybovou sestavu přesně a dokonale esteticky. Při tomto typu výkonu převažují senzomotorické koordinace v čase a prostoru, jdou kladeny nároky na statickou a dynamickou rovnováhu, přičemž je typická pohybová kreativita.

*Vytrvalostní výkony* – jde o výkony střednědobé až dlouhodobé v atletice, cyklistice, plavání, kanoistice, veslování, atd. Tento výkon se zaměřuje na překonání dané vzdálenosti v co

nejmenším čase. Tyto výkony jsou náročné na dlouhodobé volní úsilí, zaměřené na překonání únavy a s ní spojených bolestivých prožitků, a zároveň na překonání dílčích frustrací. Jedinec musí být schopen udržet soustředěnost pozorností při monotónních pohybech.

*Kolektivní výkony* – tento typ výkonů obsahují sportovní hry, fotbal, házená, odbíjená, hokej, atd. Pro tento typ výkonu je typické tvůrčí taktické myšlení v závislosti na předvídání záměrů soupeře, volba optimálního řešení a dělba práce uvnitř kolektivu.

*Úpolové, individuální sporty* – tyto typy výkonů jsou charakteristické pro box, šerm, zápas, judo, atd. Úkolem je překonávání soupeře tělesnou, technickou a taktickou přípravou. Zde je typické taktické myšlení v závislosti na předvídání záměrů soupeře a schopnost nezávislého rozhodování.

*Výkony spojené s ovládním stroje, náčiní či zvířete* – do této skupiny se řadí letectví, motorismus, plachtění, sjezd, slalom na lyžích, atd. Úkoly těchto výkonů jsou zaměřeny na překonání určitých vzdáleností v nejkratším čase pomocí strojů nebo náčiní různého druhu. Na sportovce jsou v tomto případě kladeny vysoké nároky na rozhodování v činnostním myšlení v krátkých časových úsecích, překonávání strachu, zdůrazňování odvahy i schopnost nést riziko.

*Senzomotorické výkony* – k těmto výkonům se řadí pro nás podstatný golf, střelba, lukostřelba, kuželky, aj. Je charakterizován snahou po co nejpřesnější zásahu. Výkony tohoto typu kladou značné nároky na senzomotorickou koordinaci typu oko – ruka a na schopnost koncentrovat pozornost (Choutka, 1981).

#### *Charakteristiky sportovního výkonu*

Na rozdíl od např. pracovního výkonu má sportovní výkon své typické charakteristiky. Pracovní výkon produkuje materiální hodnoty, sportovní výkon nikoli. Ovšem i přesto vytváří hodnoty značného významu, jak pro jedince, tak pro společnost. Jedním z významných znaků sportovních výkonů je *cílevědomé řešení úkolů*. Zdánlivě jsou tyto úkoly jednoduché, u maratónu je úkolem nejkratší čas, u fotbalu největší počet gólů, u golfu nejnižší počet ran. Jsou to úkoly velice různorodé, jenž vyžadují od jedince či kolektivu rozvoj řady specifických tělesných i duševních schopností. Řešení těchto úkolů probíhá formou soutěže mezi jednotlivými sportovci, přičemž se každý sportovec snaží řešit úkoly lépe než soupeř. Tak je tedy řešení úkolů spojeno se srovnáním výkonů.

Druhým významným znakem je jejich převážně *pohybová povaha*. Jde o tělesné výkony ve specializovaných pohybových činnostech. Sportovní výkony jsou ovšem o něco více než pouhý

druh pohybových činností, ve sportovním výkonu je vyjádřen všech pohybových potenciál jedince a jeho psychické schopnosti.

Dalším znakem sportovních výkonů jsou dovednosti potřebné pro jednotlivá sportovní odvětví a disciplíny. *Sportovní dovednosti* jsou vnějším projevem sportovních výkonů, jde o formu sportovního výkonu, jež nesmí být ztotožňována a zaměňována s vlastním výkonem. Samotný sportovní výkon je silně podmíněn mírou účinnosti potřebné sportovní dovednosti. Tato činnost má dvě oblasti, oblast psychickou a oblast pohybovou. V oblasti psychiky je dána jak výběrem správného řešení, tak i optimálním řízením pohybové činnosti. V pohybové oblasti je dána vysokou koordinovaností vlastních pohybových operací, tak i účinnosti energetického zajištění.

Posledním znakem sportovních výkonů je jejich *měřitelnost*. Podstatou sportovních soutěží je srovnání výkonnosti jednotlivců či kolektivů na základě dosažených výsledků (Choutka, 1981).

### 3.4 Výkonová motivace

Výkonová motivace je postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni k určité činnosti dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Výkonnost nebo úspěch ve sportu se často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se tak posuzuje ve vztahu k soutěživosti. Cílem teorií výkonové motivace je vysvětlit výkony a soutěživost ve sportu (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

#### *Teorie potřeby úspěchu*

Hošek (2009) píše, že obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Pokud chybí jen jedna podmiňující složka, k výkonu pak nedojde. V konkurenčním prostředí, v prostředí sportu se motivace považuje za samozřejmou, vždy přítomnou složku, která žene k vylepšování schopností. Podle teorie výkonové motivace tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu, selhání. Tak tedy každá situace, jež jedince pudí pro velký výkon proto, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním. Z toho vyplývá, že činnost zaměřená na velký sportovní výkon je vždy výsledkem konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi.

Tod, Thatcher, Rahman (2012) uvádí vzorec pro tento konflikt:

$$\text{Výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěchu} - \text{strach ze selhání}$$

Tato teorie vychází z pěti faktorů přispívajících k pravděpodobnosti toho, že se člověk bude chovat způsobem usilujícím o úspěšný výkon.

*Osobnostní faktory* – důležitou koncepcí tohoto faktoru je otázka, jestli je jedinec tím, kdo usiluje o úspěch, tedy jde mu o hrdost a uspokojení, nebo zda je jeho motivací vyhnout se neúspěchu, tedy vyhnout se hanbě a negativním pocitům. Podle této teorie vysoce výkonné jedince pohání motiv úspěchu, naproti tomu málo výkonné osoby motivuje snaha vyhnout se neúspěchu.

*Situační faktory* – tyto faktory se týkají toho, jak je pravděpodobné v dané situaci dosáhnout úspěchu. To se skládá ze dvou dílčích faktorů, a sice pravděpodobnosti úspěchu a stimulační hodnoty neúspěchu.

*Výsledné tendence* – tyto příklady se týkají kombinace osobnostních i situačních faktorů, které ovlivňují pravděpodobnost, že osoba zvolí v konkrétní situaci určitý přístup.

*Emoční reakce* – tyto reakce popisují emoční zaměření osoby ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Zde se ptáme, zda se sportovec zaměřuje na hrdost spojenou s úspěchem nebo hanbu spojenou s neúspěchem.

*Výkonové chování* – tento faktor čerpá z předešlých a týká se typů chování, které lze očekávat u osob s vysokými a nízkými výkony. Osoby s vysokými výkony častěji vyhledávají obtížné situace a zaměřují se na zlepšování své výkonnosti. Naproti tomu jedinec s nízkou tendencí k vyhýbání se neúspěchu bude ve stejné situaci méně motivovaný postavit se stejně silnému soupeři, protože to bude považovat za vysoce rizikovou situaci s nebezpečím zahanbení v případě prohry.

#### *Teorie cíle snažení*

Tato teorie je ve sportu přijímána mnohem více než předešlá teorie. Teorie cíle snažení vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti, a sice *orientace na úkol* a *orientace na ego*. Lidé orientované na úkol motivuje ke sportování častěji radost, kterou jim sport přináší, a zároveň takto zaměření lidé dávají přednost úkolům, které jim umožní zlepšovat se. Naproti tomu jedince orientované na ego častěji motivuje ke sportování příležitost poměřit se s druhými a předvést své mimořádné schopnosti, přičemž tito lidé dávají přednost těm úkolům, které jim umožní vypadat dobře v porovnání s druhými.

Další rozdíl mezi oběma zaměřeními osobností je, že lidé orientovaní na úkol si daleko častěji volí obtížné úkoly, aby měli příležitost zjistit, jak se vyvíjejí a co jim jejich vytrvalost

přináší. Naproti tomu lidé orientované na ego daleko více zajímá možnost ukázat, že jsou v tom, co dělají dobří a především lepší než ostatní. Z toho důvodu si také častěji volí jednodušší úkoly, ve kterých mohou předvést své schopnosti (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

#### *Dosahování cílů specifických pro konkrétní situace*

Další podstatný vliv na motivaci má prostředí. Prostředí přispívá k tomu, do jaké míry se určitá osoba orientuje na úkol či na ego, což je označováno pojmem motivační klima. Toto motivační klima pak může podporovat buď úkol, nebo ego. Jedním typem motivačního klimatu je *klima mistrovství*. To je prostředí, ve kterém trenér nebo rodič jedince podporuje v tom, aby u úkolů vydržel, zlepšoval se v osobních cílech a pomáhal druhým zlepšovat se týmovou prací. Toto klima tak podporuje zapojování se do úkolů. Druhým typem je *klima soutěžení*. To pomáhá zapojovat ego a za základ hodnocení volí soupeření a srovnávání, přičemž osoby s vysokými výkony jsou více odměňovány a oceňovány. Motivační klima je klíčové pro vznik vnitřní motivace, tedy motivace, která je založená na radosti a duševní pohodě (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

#### *Vnější a vnitřní motivace*

*Vnější motivace* je motivací k nějaké činnosti pro naplnění nějakého vnějšího požadavku, např. v případě cvičení kvůli potřebě shodit nadbytečná kila. Vnější motivaci lze dělit na několik typů. Prvním typem je *vnější regulace*, při chování sportovce řídí vnější odměny nebo hrozny potrestání zvnějšku, což podkopává vnitřní motivaci. Při *introjektované regulaci*, což je druhý typ vnější motivace, jedinec přijímá hodnotu chování, ale ve skutečnosti se s ním neztotožňuje. Třetím typem je *rozpoznaná regulace*, což je proces, jehož prostřednictvím lidé doopravdy přijímají hodnotu určitého chování, pak si toto chování daleko ochotněji osvojují. Jde ovšem stále o vnější motivaci, protože k chování dochází z vnějších důvodů, tj. např. zlepšit výkon, nikoli pro radost z takového chování. *Integrovaná regulace* jako poslední typ je nejvíce zvnitřněná forma vnější motivace. Toto chování je natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobními hodnotami a přesvědčeními a tvoří tak součást identity člověka. Ovšem stále je toto chování motivováno zvnějšku, jelikož i nadále k tomuto chování dochází z důvodu dosažení cíle.

*Vnitřní motivace* je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn. Motivy pro sportování jsou osvojit si a zlepšit dovednosti, bavit se a hrát kvůli výzvam, které hra přináší. Tyto motivy jsou ve výzkumech opakovaně sledovány jako hlavními příčinami účasti ve



sportovních aktivitách. Z toho vyplývá, že většina sportovců sport dělá pro radost z účasti a je k tomu vnitřně motivována (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

## 4. Golf

### 4.1 Statistické údaje o golfu

Zájem o golf ve světě rapidně narůstá. Česká republika není výjimkou. Česká golfová federace zveřejnila kompletní statistiky českého golfu ke dni 31. 12. 2014 (získáno 15. 1. 2014 z <http://www.cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDArticle=442575070&IDMenu=74700507>). V nich se můžeme dočíst, že v roce 1990 existovalo v České Republice 12 golfových klubů a 8 golfových hřišť, v roce 2014 pak 177 golfových klubů a 102 golfových hřišť. Tento neuvěřitelný nárůst se odráží samozřejmě i v počtu golfových hráčů registrovaných v České golfové federaci. V roce 1990 bylo v České Republice 2 000 golfových hráčů, v roce 2014 pak 56 438.

Statistiky tedy dokazují, že v dnešní době je o tento sport čím dál větší zájem, a tak i názory, že golf je „sportem snobů a páprdů“ pomalu, ale jistě ustupují do pozadí. Golf si získává stále více příznivců, a to mimo jiné kvůli tomu, že jej můžeme hrát v každém věku a za každého počasí, při hře jsme na čerstvém vzduchu a udržujeme se tak fyzicky a duševně fit. Ovšem nejen to. Golf v sobě skrývá mnohem víc než tyto jeho zcela jistě pozitivní charakteristiky. To, proč a čím golf hráče tolik fascinuje, popisuje Hamster (2007). V golfové hře se totiž odehrává celý život, a sice okamžiky úplného zoufalství i okamžiky nepopsatelného štěstí. Právě pocit štěstí z podařeného úderu povzbuzuje každého hráče, aby se hře dále věnoval, a dozajisté i výzvy, které tento sport stále znovu staví před hráče na amatérské i profesionální úrovni.

### 4.2 Historie golfu

Původ golfové hry nelze přesně určit. Alliss uvádí (2006), že domněnka některých historiků je taková, že vznikla někdy ve středověku, kdy pasáci svými holemi honili po kopcích oblázky, čímž si vyplňovali čas trávený pasením ovcí. Jiní vědci se domnívají, že je hra odvozena od starodávné vlámské zábavy „chloe“, jež byla hrána v Anglii v polovině 14. století. Alliss dále ukazuje, že nejpravděpodobnějším předchůdcem golfu byla hra „kolf“, která se hrála na konci 13. století v Holandsku. Při této hře se hráči holemi střefovali do míčků ovšem nikoli do jamky, ale do výrazných orientačních bodů v krajině.

Hamster (2007) namítá, že výše zmíněné hry mají jen málo společného s golfem, jak se hraje dnes. Mnohé podobnosti s dnešním golfem vykazuje hra popisována ve skotských textech z 15. století, první z roku 1457, zveřejněna pod názvem „gouf“. Při této hře byl každý hráč vybaven různými holemi a jedním míčkem, přičemž cílem byly jamky rozmístěné na větším hřišti. Prvním založeným golfovým klubem se stal v roce 1754 skotský golfový klub St. Andrews, který se nachází v otevřené krajině v dunách nazývané links, která sloužila od roku 1553 jako

povolené místo pro tuto hru. První golfový klub otevřený ženám byl založen v St. Andrews v roce 1867, všechny ostatní kluby umožňovaly členství pouze mužům. V 19. století se pak golf rozšířil z východního pobřeží Skotska do celé Velké Británie, ze které se následně rozšířil do celého světa.

Golf je znám také svými pravidly a etiketou, které se musí striktně dodržovat. První písemně doložená pravidla jsou z roku 1744, ve kterých bylo poprvé stanoveno 13 pravidel, jež se stala základem pro dnešní platná pravidla. První obsáhlá pravidla byla pak sepsána na konci 19. století v již zmíněném golfovém klubu St. Andrews. Vedle 40 pravidel obsahovala i deset odstavců o golfové etiketě (Hamster, 2007).

### **4.3 Základní charakteristiky hry**

Bradley a Kölbing (2000, str. 6 – 7) charakterizují golf jako „odpal míč, najdi ho a znovu odpal“. Hamster (2007, str. 21) nám nabízí přesnější a výstižnější definici golfu: „Golf je hra, kterou může hrát hráč sám nebo s jakýmkoli počtem spoluhráčů. Cílem hry je dostat míček na různé dlouhých jamkách co možná nejmenším počtem úderů z pevně stanoveného výchozího místa (odpalistiště) přes různé překážky do jamky. Hraje se proti hřišti nebo proti ostatním hráčům.“

Samotná hra začíná na první jamce, kde startují až čtyři hráči, této skupině se říká „flajt“ (flight). Při turnaji hráči hrají 18 jamek, proto má většina golfových hřišť 18 či 9 jamek, na takových hřištích se 9 jamek musí při turnaji odehrát dvakrát. Jedna jamka měří většinou 80 – 580 m. Podle délky jamky, tedy hrací dráhy se rozlišuje par 3 (délka jamky je většinou do 229 m), par 4 (do 430 m) a par 5 (od 431 m). Označení par znamená průměrný očekávaný výsledek hráče s hendikepem (viz níže) 0 nebo profesionála na jamce. Pak tedy znamená, že na jamce s parem 3 stačí profesionálnímu hráči (či hráči s hendikepem 0) průměrně tři rány, na paru 4 čtyři rány a na paru 5 pět ran. Většina osmnáctijamkových hřišť má celkový par 72, tedy čtyři jamky s parem 3, deset jamek s parem 4 a čtyři jamky s parem 5. Hra probíhá tím způsobem, že po každé odehrané jamce zapisují hráči výsledky svých spoluhráčů na předchozí jamce do tzv. skórkarty (Hamster, 2007; Bradley, Kölbing, 2000).

K tomu, aby se člověk mohl stát golfistou, musí znát golfová pravidla a etiketu, která jsou pro samotnou hru nezbytná. Na rozdíl od jiných míčových sportů není rozhodčí neustále při hře přítomen, proto musí golfista pravidla znát a musí je dodržovat. Každý hráč je tedy sám sobě rozhodčím. Při hře se může stát velké množství herních situací, proto jsou pravidla velmi komplexní. Aby mohl hráč vyřešit a vyjasnit vzniklé sporné otázky, měl by mít vždy u sebe aktuální pravidla golfu (Hamster, 2007).

Vedle pravidel golfu musí každý golfista dodržovat také golfovou etiketu. Etiketa je rozebírána v každé knize o pravidlech golfu a to vždy ve spojení s pravidly hry jako takové. V pravidlech se přímo píše, že oddíl o etiketě obsahuje doporučení ohledně chování a způsobu, jak golf hrát. Pokud se těmito doporučeními hráči budou řídit, pak bude hra pro všechny zúčastněné příjemnější a zábavnější. Základním principem etikety je, že za všech okolností je třeba brát ohledy na ostatní osoby na hřišti (Pravidla golfu a pravidla amatérského statutu pro rok 2012 – 2015).

Golfová etiketa nás také upozorňuje, že golf se po většinu času hraje bez přímého dohledu rozhodčího, přičemž se spoléhá na osobní zodpovědnost každého hráče. Hráč má povinnost brát ohled na ostatní hráče a jednat v souladu s pravidly. Všichni hráči by se vždy měli chovat disciplinovaně, v souladu s dobrými mravy a prokázat sportovního ducha, a to bez ohledu na to, jak jsou soutěživí. Tyto teze vyjadřují ducha hry. Etiketa dále klade důraz na bezpečnost všech hráčů na hřišti, na ohleduplnost k ostatním hráčům, na dodržování rychlosti a tempa hry a v neposlední řadě na péči o hřiště (Pravidla golfu a pravidla amatérského statutu pro rok 2012 – 2015).

#### **4.4 Hendikep neboli výkonnost**

Při golfu se často setkáváme s termíny, které nemají doslovný a přesný český překlad. Naopak se v golfovém slangu užívá mezinárodní terminologie, vedle již zmíněného paru je dalším takovým termínem termín „hendikep“.

Termín hendikep (hcp) se užívá pouze v amatérské a nikoli v profesionální hře. Jde o vyjádření herní dovednosti hráče, tedy výkonnosti hráče. Nejnižší herní dovednost hráče je vyjádřena číslovkou 54, tedy takový hráč má hcp 54 (dříve označován jako „zelená karta“). Absolvováním praktické a teoretické zkoušky hráč splnil všechny podmínky pro golfovou způsobilost ke hře na regulérních hřištích a stává se tak golfovým hráčem. Hráč zlepšováním své výkonnosti postupně hendikep snižuje, přičemž počítání hendikepu nekončí nulou, ale je možný tzv. kladný hendikep, tedy +1, +2, atd. (Allis, 2006; Hamster, 2007).

Hráč s hendikepem 0 může odehrát jedno kolo průměrně s výsledkem odpovídajícím paru hřiště. Pokud je tedy na hřišti standartní par 72, hráč s hendikepem 0 je schopen toto hřiště odehrát na 72 úderů. Zjednodušeně řečeno, hendikep 54 pak ukazuje, že hráč s tímto hendikepem potřebuje k odehrání hřiště přibližně o 54 úderů více, tedy měl by být schopen odehrát hřiště na 72 + 54 úderů. Zahraje-li tento hráč na turnaji méně než již zmíněných 126

úderů, jeho hendikep se mu sníží. Hráč s hendikepem +2 je schopen zahrát jedno kolo přibližně se dvěma údery pod par hřiště, tedy na 70 úderů (Allis, 2006; Hamster, 2007).

V České republice se nejčastěji na turnajích setkáme s rozdělením hendikepů do tří kategorií: hendikep 36 – 54, 18 – 36, 0 – 18. Stejně rozdělení hendikepů a tedy výkonnosti jsme použili i v této diplomové práci.

Hendikep hráče je pouhé číslo nic neříkající o aktuální výkonnosti hráče. Hendikep totiž hráči zůstává například i po dlouhodobé pauze, po návratu ke golfu je výkonnost hráče značně nižší, než vyjadřuje číslo. Výsledky, které golfový hráč podává, nejsou nijak stabilní, pokud nehraje na profesionální úrovni, ovšem i u profesionálů se můžeme setkat s výkyvy výkonnosti. Aktuální dovednosti a výkon hráče jsou ovlivněny mnoha faktory, v prvé řadě tréninkem a tedy fyzickými faktory, ale i faktory psychickými. Mnohdy také hrají roli kvalita hřiště, povětrnostní podmínky, ale i „obyčejné“ štěstí.

#### **4.5 Lateralita v golfu**

Termín lateralita podle Hartla, Hartlové (2010) znamená dávání přednosti jedné straně těla či orgánu před druhou, zároveň jde o nerovnoměrnost párových orgánů hybných, jako je ruka či noha, či sensorických, jako je oko nebo ucho. Lateralita je odrazem dominance jedné z mozkových hemisfér.

Lateralita v golfu je zajímavou, dosud ne příliš probádanou stránkou golfové hry. Volba pravých nebo levých holí je základním rozhodnutím pro člověka, který se rozhodl začít hrát golf. Počet golfistů, kteří hrají napravo, značně převyšuje počet hráčů hrajících nalevo. Na začátku hráč dostane do rukou praváckou hůl, protože zkrátka většina hráčů hraje napravo, pravé hole jsou dostupnější, příručky jsou psány z pohledu praváků, atd. Navíc, hráč hrající nalevo je pro ostatní golfisty „nenormální“, divně se na něho dívá, je to zkrátka ojedinělý úkaz.

Na rozhodování může mít vliv, zdali je člověk pravák či levák. Při švihů na pravou stranu je pravá ruka ta dominantnější, a naopak. Často se můžeme setkat s otázkou trenéra, zdali je začátečník pravák či levák, a podle toho se rozhoduje o výběru holí. Ovšem vyvstává zde otázka, jestli má praváctví či leváctví vliv na golfový švih. Ve švihů nejde pouze o dominanci rukou, ale celkovou rotaci těla. Tak tedy může mít vliv na výběr holí způsob úchopu hokejové či florbalové hole. Pokud dává nebo by hráč dal hokejovou hůl na levou stranu, pak by teoreticky měl i golf hrát nalevo. Můžeme se také setkat s názory, že vliv na stranu švihů má i způsob, jakým člověk uchopuje hrábě, nebo na jakou stranu zametá koštětem, či jakou rukou dohodí dál.

Jak je vidět, možností pro určení strany holí je mnoho. Velký vliv na volbu hole má ale i trenér, cvičitel, nebo jiný hráč, který začátečníka učí. Ten většinou rozhodne. Často se můžeme setkat s radami, které říkají, že ačkoli je nám příjemnější držet hůl na „opačnou“ stranu, míněno levou stranu, bude pro nás lepší naučit se hrát na tu „správnou“ pravou stranu, vše je pak jednodušší.

#### **4.6 Rekreační a výkonnostní golf**

MŠMT České republiky definuje rekreační sport jako sport pro všechny, tedy jako „zájmový, organizovaný nebo neorganizovaný sport a pohybové aktivity občanů, rekreačního, soutěžního i nesoutěžního charakteru. Motivací a hodnotami jsou pohybové vyžití, zábava, sociální kontakt, udržení nebo zlepšení zdravotní i psychické kondice.“ (Koncepte státní podpory sportu v České republice, 2011, str. 4)

Výkonnostní sport je pak podle MŠMT zájmovou činností soutěžního charakteru se sportovní systematickou přípravou, která je organizována ve sportovních klubech, vycházející z příslušných lokálních podmínek. Sportovní svazy pak řídí a organizují pravidelné soutěže v diferencovaných věkových a výkonnostních kategoriích. Výkonnostní sportovci pak vytvářejí sportovními činnostmi hodnoty a sami jsou jejich „spotřebiteli“. Takovými hodnotami jsou prožitky, sociální kontakt, seberealizace, zvyšování výkonnosti, atd.

Vrcholový a profesionální sport je pak dle MŠMT nejvyšší výkonnostní úroveň sportu, organizovanou ve sportovních klubech a odborných pracovištích. Nároky na řízení vrcholového sportu přesahují možnosti dobrovolného zajištění. Pravidelné soutěže řídí sportovní svazy. Činnost vrcholových sportovců je určitým společenským závazkem. Vrcholový sport je „producent“ hodnot, jejichž „spotřebitelem“ je veřejnost. Plní funkci propagační. Působí na veřejnost v domácím prostředí (vzory) a je prostředkem reprezentace České republiky. Profesionální sport je organizován zpravidla v obchodních společnostech bez státní finanční podpory (Koncepte státní podpory sportu v České republice, 2011, dostupné z [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz))

V golfu je striktně rozlišováno mezi amatérským a profesionálním golfistou. Je tedy jedním z posledních sportů, v němž se hráči dělí na profesionály a amatéry. Pravidla definují amatérského golfistu jako toho, „kdo hraje golf kvůli výzvě, kterou tato hra představuje, a nikoli jako své povolání nebo za účelem finančního zisku, a to bez ohledu na to, zda hraje soutěžně nebo rekreačně“ (Pravidla golfu a Pravidla amatérského statusu 2012 – 2015, str. 160). Jinými slovy, amatérský golfista je hráč, který nesmí za své výkony a za výhru přijímat peněžní odměny. Profesionálním hráčem a tedy členem profesionální golfové asociace (PGA), se

amatér může stát v případě, že dosáhl příslušné věkové hranice, splňuje podmínky pro přijetí, stanovené představenstvem PGA, a o jehož přijetí je kladně rozhodnuto představenstvem PGA.

Je třeba říci, že mezi profesionálním hráčem a špičkovým amatérským hráčem (míněno hráči s hendikep 0 a méně) není mnoho rozdílů. Výkonnostně jsou na tom tito hráči stejně, ovšem na profesionální hráče jsou kladeny vyšší nároky, ať již vnitřní nebo vnější. Být profesionálem může být psychicky náročnější například z toho důvodu, že se golf pro hráče stane jediným zdrojem obživy a příjmů. Často se stává, že špičkoví amatérští hráči po přestupu k profesionálním hráčům podávají horší výkony.

V amatérském golfu jako v jiném sportu můžeme rozlišovat mezi rekreačním a výkonnostním golfem. Dalo by se říci, že rekreační hráči hrají golf pro zábavu, pro radost ze hry, pro zlepšování své psychické a fyzické zdatnosti, ale i kvůli zlepšování svých schopností, dovedností, svých výkonů, kvůli snižování svého hendikepu. I rekreačním hráčům jde o zlepšování jejich výkonnosti. Výkonnostní hráči dosahují své maximální výkonnosti v jejich vlastním zájmu, i v zájmu golfového klubu, který reprezentují na tuzemských soutěžích či v zájmu republiky, kterou reprezentují na zahraničních soutěžích.

Výkonnostní hráči se účastní soutěží jednotlivců či družstev pořádaných Českou golfovou federací. Jednotlivci se mohou zúčastnit Národních mistrovství České republiky ve hře na rány a na jamky, Národní golfové Tour mládeže, Czech Golf Amateur Tour a MID Tour ČGF. Tyto soutěže umožňují hrát na výkonnostní úrovni golfistům všech věkových kategorií. Soutěže družstev jsou rozděleny na Mistrovství republiky družstev do 14, 16 a 18 let, a následně na 2. ligu, 1. ligu a Extraligu.

#### **4.7 Rozdíly mezi muži a ženami**

V golfu existuje mnoho rozdílů mezi muži a ženami. To je zakořeněno už v samotné historii golfu. Mužský golf má mnohem větší tradici. První ženský klub byl založen o sto let později než první klub pro muže. Do té doby existovaly pouze mužské kluby, do kterých byl ženám vstup zcela zakázán. Dodnes ovšem existují golfové kluby, které do svých řad ženy nepřijímají.

V dnešní době je rozdíl mezi počtem golfistů a golfistek značný. Na světě je kolem 60 miliónů golfistů, ženy z celkového počtu tvoří 30 – 40 %. Kompletní statistiky českého golfu k 31. 1. 2014 ukazují, že registrovaných golfistů je v České republice 38 761, golfistek pak 17 677. To se odráží v celkovém pohledu na mužský a ženský golf a přístupu k němu (dostupné z <http://www.cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDArticle=442575070&IDMenu=74700507>).

Rozdíly můžeme vidět i v pohledu na profesionální mužský a ženský golf. Ženský profesionální golf se netěší takové popularitě jako ten mužský. Důvodem může být již zmíněná tradice, ale i síla a délka ran, ve kterých ženy nemohou mužům konkurovat. Golf je sice o počtu ran, ovšem pohled na tři sta metrů dlouhý, mužský, silový odpal diváky fascinuje více, než ženská ladnost. To se odráží, jak ve sledovanosti, tak honorářích, které vítězové ženských i mužských turnajů získávají. Profesionální golfisté inkasují mnohem vyšší částky než profesionální golfistky. Vítězka ženského US Open inkasovala 452 tisíc liber, vítěz mužského US Open téměř o milión liber více. Rozdíly jsou i na jiných profesionálních turnajích, vítěz British Open získal 975 tisíc liber, ženská vítězka „pouhých“ 298 tisíc liber (získáno 23. 1. 2015 z [http://golfchannel.cz/rubriky/zpravy/zahranicni-zpravodajstvi/trend-i-v-golfu-stejne-odmeny-zenam-jako-muzum\\_1176.html](http://golfchannel.cz/rubriky/zpravy/zahranicni-zpravodajstvi/trend-i-v-golfu-stejne-odmeny-zenam-jako-muzum_1176.html)).

Popularitu ženského golfu ovšem nesnižuje pouze síla a neuvěřitelné rány, kterými mužský golf disponuje, ale i počet hvězd. Počet golfistů, kteří jsou skutečnými hvězdami, existuje mnoho, např. Tiger Woods, Ernie Ells, Jim Furyk, Phil Mickelson. Ovšem v ženském golfu takové hvězdy nejsou. Profesionální golfistky ukončují kariéru předčasně především kvůli rodině a většinou je velmi obtížné vrátit se zpět.

Jak jsme podotkli výše, rozdíl v rychlosti švihů a tedy délce ran je mezi muži a ženami nezanedbatelný. Ženy mají oproti mužům zhruba o čtvrtinu vyšší hybnost těla. Jsou mnohem ohebnější a pružnější. Zároveň jsou také drobnější a mají menší objem svalové hmoty – u průměrného muže je to cca 44% váhy těla, u ženy jen 36%. I proto vypadá ženský švih jinak než ten mužský, ve většině případů je uvolněný a ladnější, žena dokáže své tělo více vytočit. Naopak mužský švih je silový a tuhý. Mužské rány jsou z toho důvodu delší, ženské ovšem přesnější (Halada, GolfDigest, 1/2012).

Proto, aby mohli hráči i hráčky hrát ve stejné kategorii a soutěžit mezi sebou, jsou k tomu uzpůsobené jamky na hřišti a jejich délka. Každá jamka tak má různá odpaliště, v Čechách často označována žlutou barvou pro muže, červenou barvou pro ženy. Jamky jsou tak pro golfistky o několik metrů kratší, než pro golfisty. V amatérském golfu se často říká, že muži sice odpalují delší rány, ale jsou zároveň méně přesní. Někdy se stává, že zatímco muž hledá v lese, žena se krátkými, ale přesnými ranami, pomalu, ale jistě, dostane na green stejným, či nižším počtem ran. Ve společné kategorii mezi sebou muži a ženy soupeří pouze na rekreační úrovni. Profesionální a výkonnostní amatérský golf je rozdělen na kategorii mužů a kategorii žen.



Při rekreačním golfu můžeme spatřovat rozdílnost v samotném přístupu k němu. Muži mají v krvi soutěživost, touhu po výhře, po uznání, ženy jsou v tomto ohledu mnohem skromnější. Zatímco v ženském flajtu většinou probíhají mezi jednotlivými odpaly rozhovory ze života, v mužském flajtu pak slyšíme hecování, soutěže a sázky. Ženský rekreační golf je tedy spíše společenskou záležitostí, při které jsme na čerstvém vzduchu a děláme něco pro své zdraví, bonusem jsou pak vydařené rány a jamky. Muži berou golf jako výzvu, soutěž, boj, boj se sebou samým, se spoluhráči i všemi ostatními. Muži si také mnohem více cení svých výkonů a dokazují si jejich důležitost mezi sebou. Ženám nejde pouze o výkon, ale o dobrý pocit ze hry a příjemně strávený den. Když se hra nedaří, muži bývají více agresivní. Ovšem existují výjimky.

#### **4.8 Psychika a stresové situace při hře**

Na golf jako na sport, jak už bylo řečeno výše, se můžeme dívat ze dvou hledisek. Jako na prostředek pro zlepšování své fyzické a duševní kondice, zároveň jako na model stresové situace. To platí jak pro profesionální, tak pro amatérské hráče golfu.

Tomu, kdo golf nikdy nezkusil, by se mohlo zdát, že golfisté nemohou zažívat žádný stres či psychické vypětí, vždyť jsou přeci na čerstvém vzduchu a občas odehrají míč, ke kterému se pomalou rozvážnou chůzí dostanou. Ovšem opak je pravdou. Golfová hra staví před hráče spoustu situací, při kterých jsou vystaveny psychické zátěži. Golfisté by se tak měli zdokonalovat nejen po fyzické stránce, ale i po té psychické. V golfu jde totiž o skloubení techniky s dobrou psychikou, tedy o skloubení těla a mysli. Rotella (2011, str. 16) uvádí: „Svaly a zbytek vašeho těla řídí mozek. Když vám při hře nebude správně fungovat hlava, nebudou pracovat ani vaše svaly. Když máte plnou hlavu negativních myšlenek, vaše skórkarta bude také plná špatných úderů.“

Amatérští hráči a profesionálové musí věnovat velkou pozornost své psychice, není to jen o švihů a o dobře zahraných ranách. Při hře se můžeme dostat do velice svízelných a stresových situací a právě psychická odolnost, koncentrace, pozitivní myšlenky a mnoho dalších psychických faktorů činí rozdíly mezi špatným, dobrým a špičkovým golfistou. Jak popisuje Rotella (2011), golf je hrou nedokonalosti, chyb a nepředvídatelných náhod. Upozorňuje, že základem golfu je to, jak je hráč schopen reagovat na nevíтанé chyby a nešťastné okamžiky. Odlišení od konkurence dosáhne každý hráč nikoli dokonalou hrou, ale stálým zlepšováním a správnými reakcemi na zahrané chyby. Golfista nikdy nemůže mít plnou kontrolu nad míčkem, ale může plně ovládat svůj postoj ke hře.

Existuje mnoho důvodů, proč je golf (míněno na rekreační i výkonnostní úrovni) tak náročný na psychiku hráče. Jedním z nich je ten, že golfový turnaj trvá velice dlouhou dobu, přičemž hráč stráví na hřišti se svými spoluhráči ve „flajtu“ přibližně pět hodin. V tak dlouhém časovém úseku je velmi obtížné udržet pozornost, pozitivní myšlenky a jasnou mysl. Odehraje-li hráč za turnaj například 90 ran a příprava na ránu plus její odehrání trvá přibližně 1 minutu, zbývá mu 210 minut, během kterých se nevěnuje přímo svým ranám a právě pomalost hry dává prostor pro přemýšlení, a přesně toto „přemýšlení“ je chvílí pro negativní myšlenky, snížení koncentrace, atd.

Dalším důvodem pro stres na hřišti mohou být právě spoluhráči ve flajtu. Může se stát, že již zmíněných pět hodin hráč stráví s osobou či osobami, se kterými se necítí dobře. I přesto se hráč musí soustředit na svou hru a ještě navíc se chovat společensky. Pro mnohé golfisty může být právě atmosféra ve flajtu důvodem pro špatné výsledky. Profesionální hráči mají tuto situaci o mnoho složitější. Nejsou totiž na hřišti pouze se svými spoluhráči ve flajtu, ale přítomné jsou i davy diváků, které hráče doprovázejí po celou hru. Profesionálové musí mít velkou schopnost koncentrace, aby tento, pro někoho velmi nepříjemný, stresor zvládli překonat.

Golf je hra, při které se dá jen málo ovlivnit. Jak jsme uvedli v kapitole o stresu, charakteristické pro stresové události a situace je jejich nepředvídatelnost a neovlivnitelnost. Hráči nikdy nemohou v golfu předpovědět, že míč neskončí v krtinci, v myší díře, že se neodrazí do vody z důvodu příliš suché trávy. Nemůžou tyto situace ani předvídat ani ovlivnit. Jistě, že každý hráč může a chce tomu předcházet, ale i tak se čirou náhodou může stát mnoho věcí, které golfistovi zkazí výsledek a přivedou ho tak k negativním myšlenkám a negativním reakcím, které zhorší jeho koncentraci.

Bradley a Kölbling (2000) uvádí pro srovnání příklad s tenisty. Pokud tenista zahraje špatný míč, má stále ještě šanci. Může se například stát, že soupeř odehraje také špatně nebo má možnost zvýšeným fyzickým nasazením vykompenzovat nedostatky v technice hry. Při tenisu totiž nejsou údery tak jednoznačné, jako v golfu. Při golfu je nutné zahrát každý míč přesně a zcela správně, každá chyba může být kdykoli potrestána a jen těžko se výsledek dohání. Golfista se také nemůže spolehnout na chyby protihráče, soupeřem si je totiž pouze on sám. Často se stává, že při zkaženém úderu je nahlodána golfistova sebedůvěra, tolik podstatná pro každý úder.

Na tomto místě se zmíníme o negativních myšlenkách, které jsou každému golfistovi velmi dobře známé. Málokterý hráč při golfu nezažil myšlenky: „Nemám si raději vzít jinou hůl?!“,

„Co když zahraju do vody?!“, „Dej pozor, ať nezahraješ doleva!“, „Teď se určitě netrefím!“. Bradley a Kölbing (2000) o negativních myšlenkách píšou, že takovéto představy o tom, co se stane bezprostředně po odehrání míče, se přenášejí do podvědomí, které pak zpětně ovlivňuje vlastní jednání. Tak se tedy z podvědomí do mozku dostane signál o tom, že hráč nevěří v provedení úder. Tento signál se zpracuje tak, že výsledek bude opravdu špatný. Allis (2006) uvádí, v čem spočívá tento problém. Zmíněné negativní myšlenky, které jsou v podvědomí, ukazují obraz rány, která letí jinam, než chceme, ale mozek neví, že se přesně této ráně chceme vyhnout. Mozek a tělo dostanou řadu instrukcí pro např. zahrání míčku doleva a to se také stane. Allis tedy radí, aby hráč měl vždy na mysli přesně tu ránu, jakou zahrát chce. Hráč si tak má vytvořit pozitivní obraz správné rány a nikoli negativní obraz rány špatné.

Allis (2006) doporučuje čtyři základní pravidla proti negativním myšlenkám. První pravidlo zní, že se každý hráč má soustředit na odpal, který skončí v dokonalé poloze. Druhé pravidlo říká, aby golfista ze své mysli vymazal vzpomínky na neúspěchy z minulých her. Za třetí se má každý hráč soustředit pouze na takový pat<sup>1</sup>, který skončí v jamce. A za čtvrté má každý hráč odstranit z mysli problémy, před kterými stojí.

Poslední výše zmíněná rada se týká samotného hřiště, které může být a často také bývá příčinou stresu. Mnohé jamky na hřišti bývají vystaveny tak, aby hráči ztěžovaly jeho hru, jde o různé překážky, se kterými se golfista musí vypořádat, ať už je to les, voda, písčité překážky, jezera, potoky, atd. Hráč během hry naráží na různé výzvy, se kterými musí bojovat. Než se dostane svým míčkem na green, je každá jeho rána v ohrožení.

Člověk na hřišti zažívá tolik neočekávaných situací a musí se s nimi po svém vypořádat. Výkyvy emocí jsou na hřišti běžnou záležitostí. Hráč během hry pociťuje přívaly úžasné radosti z nádherně vydařené jamky, ale během pár vteřin může být všechno jinak. Míček zmizí ve vodě a člověk najednou propadne panice: „Tak dobře rozehraná hra a já si to takhle zkažím“. Vyrovnání se s takovými pocity je individuální a na hřišti se můžeme setkat s ukázkovými příklady toho, jak člověk umí zvládat svůj stres a své emoce, a jak nikoli. K tomu píše Rottela (2003), že když člověk s někým hraje golf, pozná, jaký doopravdy je. Jak totiž lidé hrají golf a vypořádávají se s výzvami (mentálními stejně jako tělesnými), to člověku může říct mnoho o

---

<sup>1</sup> „Pat“ je úder, který se hraje speciální holí patrem na jamkovišti/greenu, tedy na nejnižší střižené travnaté ploše, na které se nachází jamka označené tyčí s praporkem. Jde tedy o poslední ránu (či rány) hrané na jamce. Green je tím místem, kde se skóruje a vyhrává.

tom, jestli jsou spokojeni sami se sebou. Podle Rottely je podstatné, aby si lidé golf užili a byli spokojeni se svou hrou. Nejdůležitější je pak věřit sám sobě a své osobnosti.

## 5. Metodologický rámec práce

### 5.1 Cíle výzkumu

Cíl diplomové práce zkoumáme prostřednictvím kvantitativního výzkumu. Půjde o srovnávací studii. Předpokládáme, že golfisté jsou schopni lépe zvládat stresové situace a jejich kvalita psychického stavu je vyšší, než u zbytku populace. K tomu, aby byli v golfu úspěšní a jejich výkonnost se zlepšovala, musejí zvládat, jak jsme popsali výše, nemálo stresových situací, které je na hřišti a při hře potkají. Golfisté by tedy měli mít vyvinuté pozitivní copingové strategie, které jim pomohou tyto stresové situace překonat.

Z toho také vyplývá, že čím je golfista lepším hráčem, čím má vyšší výkonnost, tím bude lépe zvládat stresové situace, než hráč s horší výkonností. Předpokládáme tedy, že čím má golfista vyšší výkonnost, tím má vyvinutější pozitivní strategie a méně negativní, a jeho kvalita psychického stavu je vyšší.

Jak jsme uvedli v teoretické části, na výkonnost golfisty má vliv mnoho faktorů. Předpokládáme, že z našeho výzkumu bude patrné, že na výkonnost hráče má vliv věk a to, jak dlouho se golfu věnuje.

Rozdíly mezi muži a ženami jsou v golfu nezanedbatelné. Tyto rozdíly se snažíme zohlednit i v našem výzkumu. Předpokládáme, že existuje rozdíl ve zvládnutí stresových situací mezi golfistkami a golfisty.

Cílem diplomové práce je tedy v první řadě zjistit souvislosti mezi výkonností a kvalitou psychického stavu, a pozitivními strategiemi u naší vybrané souboru, dále pak souvislost mezi věkem, senioritou a výkonností, a nakonec rozdíl úrovně zvládnutí stresu u výběrového souboru mužů a žen.

### 5.2 Hypotézy výzkumu

Z výše zmíněných stanovených cílů vyplývají následující hypotézy.

- H1:** U výběrového souboru existuje souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem kvality psychického stavu.
- H2:** U výběrového souboru existuje souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem pozitivní strategie.
- H3:** U výběrového souboru existuje souvislost mezi věkem a skórem hendikepu.
- H4:** U výběrového souboru existuje souvislost mezi senioritou a skórem hendikepu.

**H5:** Existuje rozdíl mezi průměrným skórem pozitivní strategie mužů a průměrným skórem pozitivní strategie žen.

### 5.3 Metody výzkumu

Jako metodu výzkumu jsme zvolili kvantitativní výzkum. Byly použity standardizované dotazníky a dotazník zjišťující sociodemografické údaje. Jako výstup z dotazníků byla použita metrická data.

#### 5.3.1 SUPOS – 7

Autorem tohoto dotazníku je O. Mikšík and Heuréka progress s.r.o. Poprvé byl vydán v Praze roku 1993. Dotazník je vytvořen na základě faktorové a multivariační analýzy široce ověřovaných škál adjektiv postihujících jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů zkoumaného subjektu. Vybraná adjektiva ve svém celku umožňují postihnout psychický stav jedince a to pomocí proporcionálního zastoupení následujících komponent v jeho celkové, integrované struktuře (Mikšík, 1993).

V dotazníku SUPOS 7 se vyhodnocují tyto škály (Mikšík, 1993):

P – označuje „psychickou pohodu“. Vyjadřuje pocit spokojenosti, příjemného naladění až po pocity euforie a sebedůvěry. Je zde hodnocena míra pocitu svěžesti, spokojenosti, psychické vyrovnanosti, resp. optimismu a dobrého vyladění.

A – „aktivnost, činorodost“. Sem spadají pocity síly a energie spojené s vyhledáváním akce. Jedná se o zvýrazněnou pohotovost k aktivní interakci s dynamikou situačních proměnných. Je formulovatelná takovými kvalitami psychických jevů, jako je např. touha po činnosti a průbojnost.

O – značí „impulzivitu, odreagování se“. Kdy dochází k nekontrolovanému, samovolnému uvolňování energetického a psychického napětí. Je definovatelná sklony k náladovosti, vznětlivostí, mrzutostí a nekorigované agresivitě.

N – „psychický nepokoj, rozlada“. Poukazuje na psychickou tenzi, která se projevuje psychickým a motorickým neklidem, mrzutostí, netrpělivostí a roztěkaností, kdy člověk není schopen nalézt ventily pro její uvolnění.

D – „psychická deprese, pocity vyčerpání“. Jde o celý komplex pocitů a stavů, jejichž nejvýraznějším znakem je tendence k pasivitě spolu s nulovou tenzí. V prožívání i navenek je pro ni typický pesimismus, otrávenost, zmoženost a apatie.

U – „úzkostné očekávání, obavy“. Zde jsou zahrnuty pocity nejistoty, prožívání psychické tenze, úzkostná nálada. Jde o astenické prožívání psychického napětí v případech, kdy je vývoj situace nejistý a jedinci v tomto případě chybí pohotovost k interakci v určitém směru.

S – „sklíčenost“. V tomto případě jedinec pasivně prožívá negativní důsledky psychické zátěže a působení situačních proměnných. Jde o prožitky, které lze vyjádřit adjektivy smutný, osamělý, precitlivělý, nešťastný.

#### *Administrace*

Dotazník je možné administrovat individuálně i skupinově. Instrukce k němu jsou uvedené v záhlaví záznamového archu a nevyžadují zvláštního vysvětlování, jelikož jsou jednoduché a jasné. Proband zde uvádí své pocity a stavy za určité vymezené období. Toto období může poukazovat na krátký časový úsek - posledních 24 hodin, přesně vymezené období - uplynulý týden, měsíc, délka nějakého pobytu, atd., či obvyklé - běžné prožívání daných pocitů a psychických stavů. Pro naše účely jsme využili poslední zmíněnou možnost, tedy respondenti uváděli, jak se cítí obvykle.

Daná metodika umožňuje registraci situačních proměnných, klíčových problémů, záznam psychosomatických obtíží a vegetativních projevů stresu. Indexy jednotlivých pocitů a stavů jsou v záznamovém archu sestaveny do 2 x 2 sloupců. U posuzovacích škál tohoto dotazníku ke každé komponentě patří vždy jedna položka z každého sloupce a to přesně v tom pořadí, v jakém jsou komponenty uvedeny v předtisku pro záznam hrubých skóreů. Celkové hrubé skóre pro každou komponentu získáme prostým součtem zaškrtnutých hodnot (Mikšík, 1993).

Závěrečná část dotazníku je pak zaměřena na aktuálně subjektivně vnímané potíže respondenty (NEU), jakými jsou: bolesti hlavy, žaludeční potíže, nechutenství, potivost, poruchy spánku, nutkání na WC, tělesná únava a kouření. Četnost a sílu pocitů pak respondenti zaškrťávají na čtyřstupňové škále:

0 = vůbec ne

1 = zřídka (mírně)

2 = často (silně)

3 = soustavně (velmi silně).

Doba vyplňování dotazníku se pohybuje zhruba okolo 5 minut.

### 5.3.2SVF – 78

Autory zkrácené verze dotazníku SVF - 78 jsou Wilhelm Janke a Gisela Edrmann. Do češtiny jej přeložil Švancara (2003). Jde o dotazník zachycující postupy, kterých se užívá při zpracování stresu, tedy strategií zvládnání stresu. Tento vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycuje individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Dotazník obsahuje 13 škál, a sice podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování (Švancara, 2003).

Dotazník obsahuje třináct subtestů, ve kterých můžeme vidět rozdělení strategií zvládnání stresu podle Janke a Erdmann (2002):

*Tabulka č. 1 – shrnutí všech subtestů dotazníku SVF 78.*

<b>Název subtestu</b>	<b>Charakteristika</b>
1. Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu.
2. Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost.
3. Odklon	Odklon od zátěžových aktivit, situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem.
4. Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím.
5. Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému.
6. Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí.
7. Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.
8. Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc.
9. Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10. Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace.
11. Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat.
12. Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje.
13. Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání.



Z výše uvedených třinácti subtestů lze odvodit sekundární pozitivní i negativní strategie zvládnání stresu. Mezi pozitivní strategie (POZ) patří strategie přehodnocení a strategie devalvace (POZ 1), strategie odklonu (POZ 2), strategie kontroly (POZ 3). Negativními strategiemi (NEG) jsou pak strategie únikové tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování.

Celková hodnota pozitivní strategie se skládá ze třech částí. První (POZ 1) jsou strategie, které jsou charakteristické snahou přehodnotit a snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Strategie druhé části (POZ 2) zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události nebo na příklon k alternativním situacím, stavům nebo aktivitám. Poslední část (POZ 3) obsahuje strategie, které zahrnují konstruktivní snahy po zvládnání, kontrole a kompetenci. Negativní strategie (NEG) obsahují tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Zároveň se přitom zachycuje chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnost uvolnit se (Janke, Erdmannová, 2003).

#### *Administrace*

Dotazník Strategie zvládnání stresu SVF – 78 obsahuje 78 položek, které zjišťují chování v různých zátěžových situacích. Všechny odpovídají výroku „Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...“, jenž je doplněn o určitou aktivitu, jakou by respondent reagoval v dané situaci. Respondent volí ze škály obsahující pět variant – vůbec ne, spíš ne, možná, pravděpodobně, velmi pravděpodobně. Dotazník je určen pro vyšetření dospělých. Pro zpracování dotazníku potřebují probandi obvykle 10-15 minut.

Dotazník se dá zadávat i skupinově. Zpracování výsledků SVF 78 umožňuje analýzu strategií směřujících k redukci stresu (pozitivní strategie) nebo vedoucích k zesílení stresu (negativní strategie). Vyhodnocení SVF 78 probíhá jak na úrovni jednotlivých třinácti subtestů, tak i na úrovni sekundárních hodnot, pozitivních a negativních strategií (Janke, Erdmannová, 2003).

#### **5.3.3 Dotazník sociodemografických údajů**

Celkový dotazník, který respondenti vyplňovali, tedy obsahuje výše zmíněné standardizované dotazníky a dále dotazník zjišťující sociodemografická data o respondentovi. V tomto dotazníku zjišťujeme věk respondenta; pohlaví; jak dlouho hraje golf (v letech, případně v měsících); jakými hraje holemi; pravými či levými; jestli je levák či pravák; jak by hráč

uchopil florbalovou či hokejovou hůl (vpravo či vlevo); a jaký má hráč hendikep, tedy jaká je jeho výkonnost vyjádřena číslem.

#### 5.4 Statistické metody analýzy dat

Pro statistické zpracování údajů jsme všechna data nejprve zaznamenali do programu Microsoft Excel 2013, ve kterém jsme provedli i následující výpočty Pearsonových korelačních koeficientů, F-testů i t-testů. Převody do tabulkové a grafické podoby byly provedeny za pomoci programu Microsoft Word 2013.

Pro náš výzkum jsme použili statistickou metodu korelace, metodu pro zjišťování vztahu mezi dvěma proměnnými. Z jednotlivých korelačních metod jsme zvolili metodu Pearsonova korelačního koeficientu, neboť jde o proměnné metrické. Tento korelační koeficient nabývá hodnot  $-1$  až  $1$ . Následně jsme stanovili hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha 0,05} = 0,2542$ .

Vedle korelace jsme pro komparaci souborů použili Fischerův test (F-test), přičemž jsme zjišťovali signifikantní rozdíly mezi rozptyly obou souborů. Pomocí F-testu, a sice porovnáním F hodnoty s kritickou hodnotou F, jsme zjistili jaký Studentův t-test budeme aplikovat, Studentův t-test s rovností rozptylů, nebo s nerovností rozptylů. U t-testů jsme sledovali především hodnoty t Stat a t krit (2), u kterých jsme provedli následnou komparaci.

#### 5.5 Symbolika

Pro lepší orientaci v textu a tabulkách uvádíme seznam zkratk, které v diplomové práci užíváme:

**PO** – pohlaví, přičemž 1 = žena, 2 = muž

**SE** – seniorita v golfu; číslo uvádí, kolik let respondent hraje golf

**H** – hendikep

**GHPL** – tato zkratka udává, jaké respondent užívá hole, pravé nebo levé; 1 = pravá hůl, 2 = levá hůl.

**HPL** – jak by respondent uchopil hokejovou či florbalovou hůl; 1 = napravo, 2 = nalevo

**PE** – zkratka pro škálu SUPOS 7 označující psychickou pohodu

**A** – aktivnost, činnost (SUPOS 7)

**O** – impulzivita, odreagování se (SUPOS 7)

- N** – psychický nepokoj, rozlada (SUPOS 7)
- D** – psychická deprese, pocity vyčerpání (SUPOS 7)
- U** – úzkostné očekávání, obavy (SUPOS 7)
- S** – sklíčenost (SUPOS 7)
- Σ** - SUMA SUPOS 7, celková kvalita psychického stavu
- NEU** – subjektivně vnímané potíže (SUPOS 7)
- POZ 1** – první pozitivní strategie, strategie odhodnocení a devalvace viny (SVF 78)
- POZ 2** – druhá pozitivní strategie, strategie odklonu (SVF 78)
- POZ 3** – třetí pozitivní strategie, strategie kontroly (SVF 78)
- NEG** – negativní strategie (SVF 78)
- POZ** – celková pozitivní strategie (SVF 78) složená z POZ 1, POZ 2 a POZ 3
- 5** – subtest „Kontrola situace“
- 6** – subtest „Kontrola reakcí“
- 7** – Subtest „Pozitivní sebeinstrukce“
- r** – Pearsonův korelační koeficient
- α** - hladina významnosti
- t Stat** – vypočítaná hodnota na základě t-testu
- t krit (2)** – kritická hodnota, při aplikaci t-testu

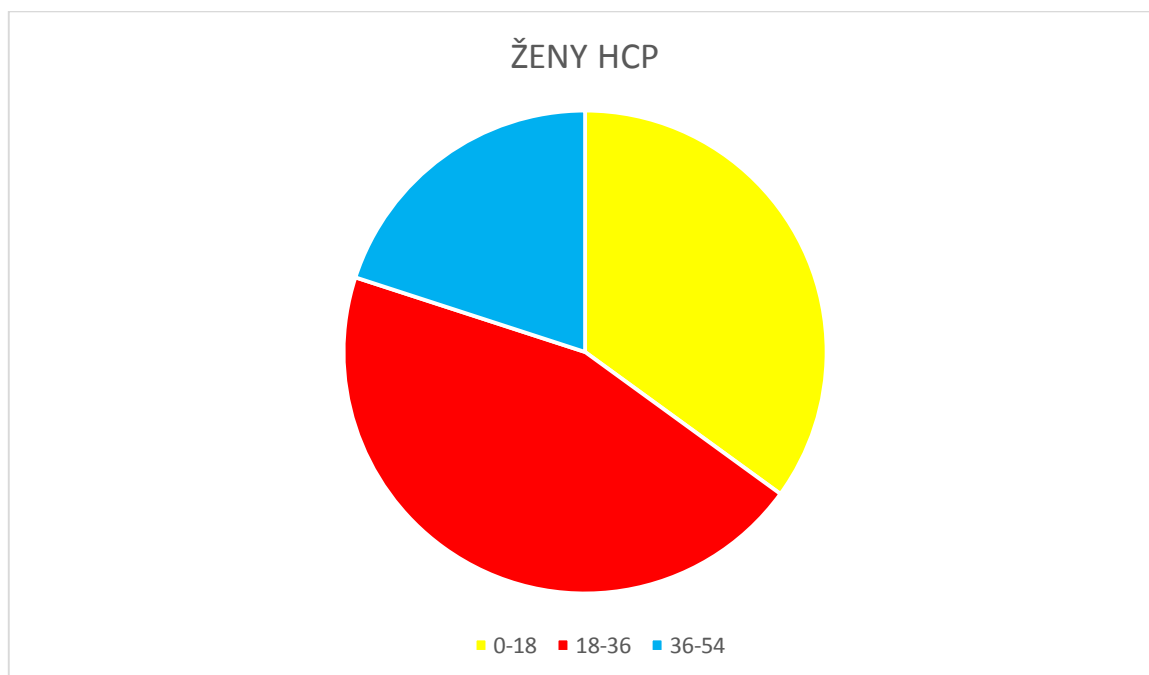
## 5.6 Zkoumaný soubor

Výzkumný vzorek čítá 60 respondentů, z toho 40 mužů a 20 žen. Toto rozdělení přibližně odpovídá celkovému počtu hráčů a hráček golfu v České republice. V České republice k 31. 1. 2014 čítá celkový počet registrovaných hráčů 38 761 a hráček 17 677 z celkového počtu 56 438 golfistů. Tedy celkový počet žen odpovídá 1/3 stejně jako v našem výzkumném vzorku.

Naší snahou bylo sestavit takový vzorek hráčů, ve kterém budou zastoupeni jak špičkoví golfisté, tak začátečníci. Rozdělili jsme respondenty do následujících třech výkonnostních kategorií. Kategorie odpovídají běžnému rozdělení hendikepů, se kterým se můžeme setkat na většině golfových turnajů v České republice, a sice 54 – 36, 36 – 18, 18 – 0.

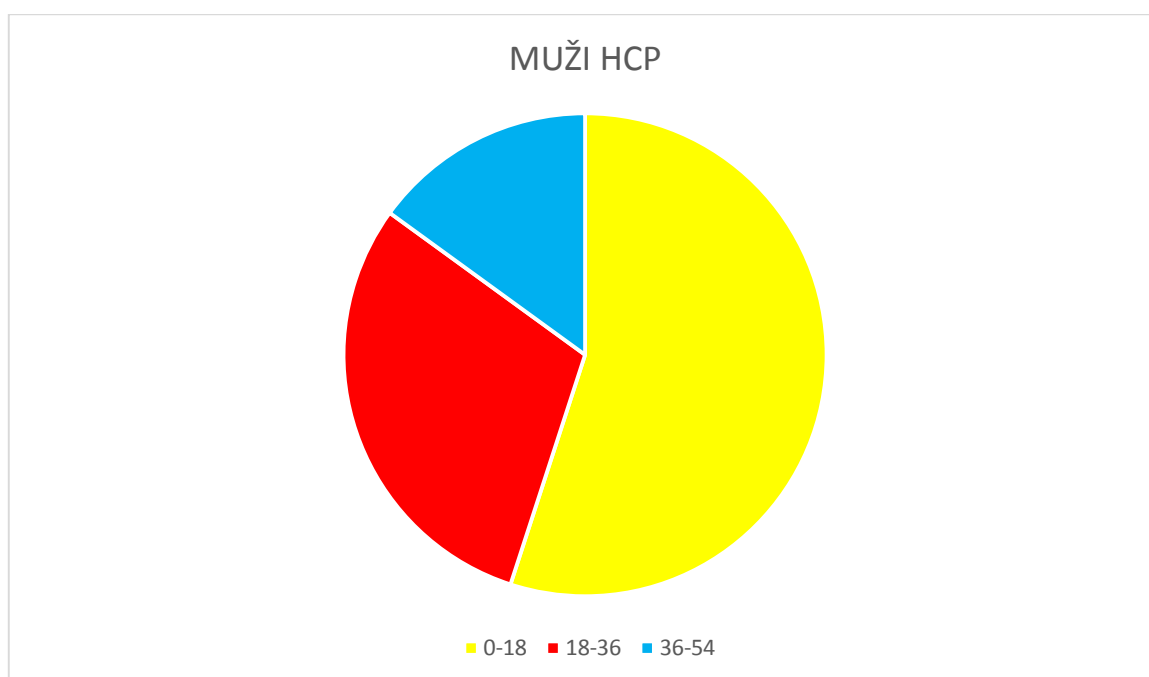
Rozdělení našich respondentů do uvedených kategorií ukazují následující grafy:

*Graf č. 1 – rozdělení vybraného vzorku podle výkonnosti, hendikepu – ženy*



Z grafu je patrné, že v našem výzkumném vzorku jsou nejméně zastoupené ženy v kategorii 36 – 54, tedy začátečníci, naopak nejvíce je žen v kategorii 18 – 36. Z celkového počtu 20 žen je v kategorii 0 – 18 zastoupeno 7 žen, v kategorii 18 – 36 je 9 respondentek a poslední kategorie 36 – 54 čítá 4 respondentky. Tak jsou tedy v našem zkoumaném souboru spíše hráčky s průměrnou a vyšší výkonností.

Graf č. 2 – rozdělení vybraného vzorku podle výkonnosti, hendikepu – muži



Z celkového počtu 40 mužů je v našem vybraném vzorku nejvíce hráčů v kategorii 0 – 18, tedy 22 golfistů. V kategorii 18 – 36 je celkem 12 respondentů a poslední kategorie začátečníků, tedy hráčů s hendikepem 36 – 54, zahrnuje 6 mužů. V našem zkoumaném souboru mužů je tedy nejvíce hráčů s vyšší výkonností.

### 5.7 Průběh a etika šetření

Výzkum byl realizován od dubna 2014 do února 2015 a probíhal na různých golfových turnajích a zájezdech. Především se ho účastnili členové Golf clubu Hradec Králové. Každému probandovi byl předložen dotazník obsahující otázky týkající se sociodemografických údajů, dotazník SUPOS 7 a dotazník SVF 78. Průměrná doba vyplnění celého dotazníku se pohybovala okolo 15 – 20 minut.

Golfisté byli oslovováni především po skončení turnajů a většina dotazníky vyplňovala přímo na místě. Někteří si dotazník vyplnili v pohodlí domova a pak jej donesli na smluvené místo nebo poslali v elektronické podobě. Osloveno bylo přibližně 70 golfistů. Po vyzvání a připomenutí se nám vrátilo potřebných 60 dotazníků.

Každého probanda jsme seznámili s tím, čeho se daný výzkum týká a sdělili jsme mu potřebné informace o výzkumu. Každého jsme také upozornili na dobrovolnost účasti na výzkumu a ujistili jsme ho o anonymitě poskytnutých údajů v souladu s etickými psychologickými principy.

## 6. Výsledky výzkumu

Dotazník SUPOS 7 i SVF 78 byly vyhodnoceny dle manuálů. Výsledné hodnoty byly porovnány s normami pro každý typ dotazníku, včetně směrodatných odchylek.

### 6.1 Základní výstupy dotazníku SUPOS 7

Na základě dotazníku SUPOS 7 jsme zkoumali kvalitu psychického stavu golfistů. Podle manuálu vyhodnocení příslušející tomuto dotazníku jsme získali hrubé skóry v jednotlivých dimenzích, ty jsme zapsali do tabulky, sečetli je a vytvořili z nich aritmetické průměry. Tyto průměry jsme pak převedli na „proporce“. Naměřené hodnoty v tzv. proporcích pak můžeme porovnávat s normou, jak ukazují následující tabulky.

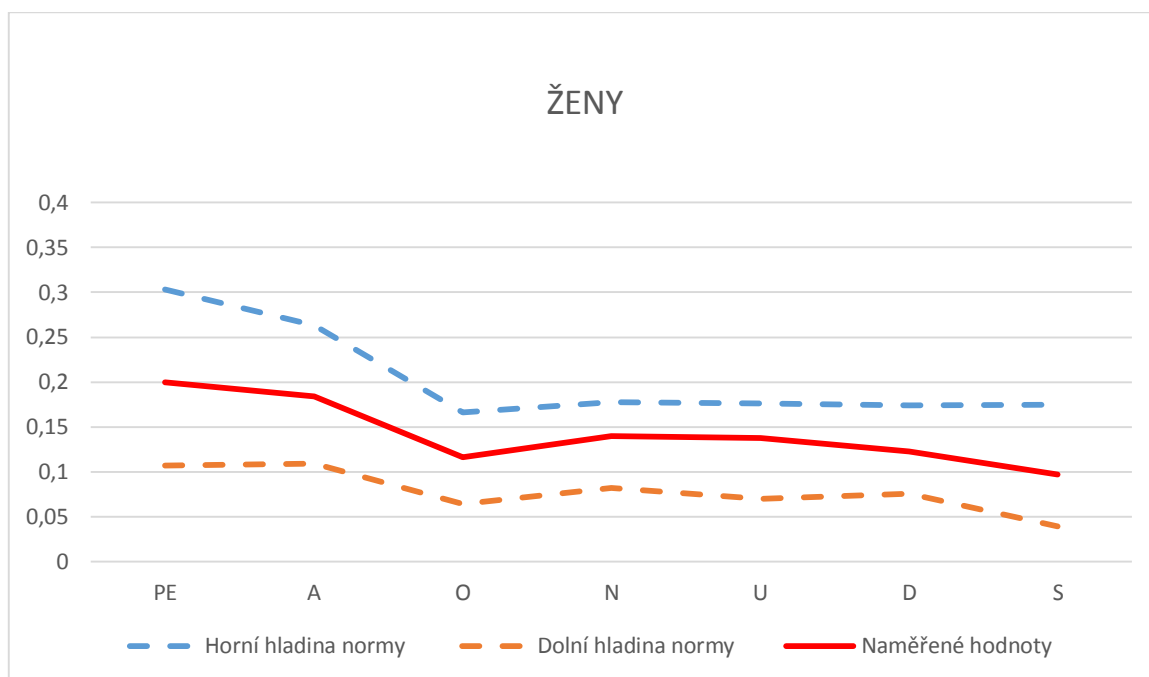
*Tabulka č. 2 – naměřené hodnoty SUPOS 7 u žen ve vztahu k normám*

<b>Ženy</b>	<b>Norma</b>	<b>SD</b>	<b>Naměřená hodnota</b>
PE	0, 205	0, 098	0, 200
A	0, 186	0, 077	0, 184
O	0, 115	0, 051	0, 116
N	0, 130	0, 048	0, 140
U	0, 123	0, 053	0, 138
D	0, 125	0, 049	0, 123
S	0, 117	0, 058	0, 097

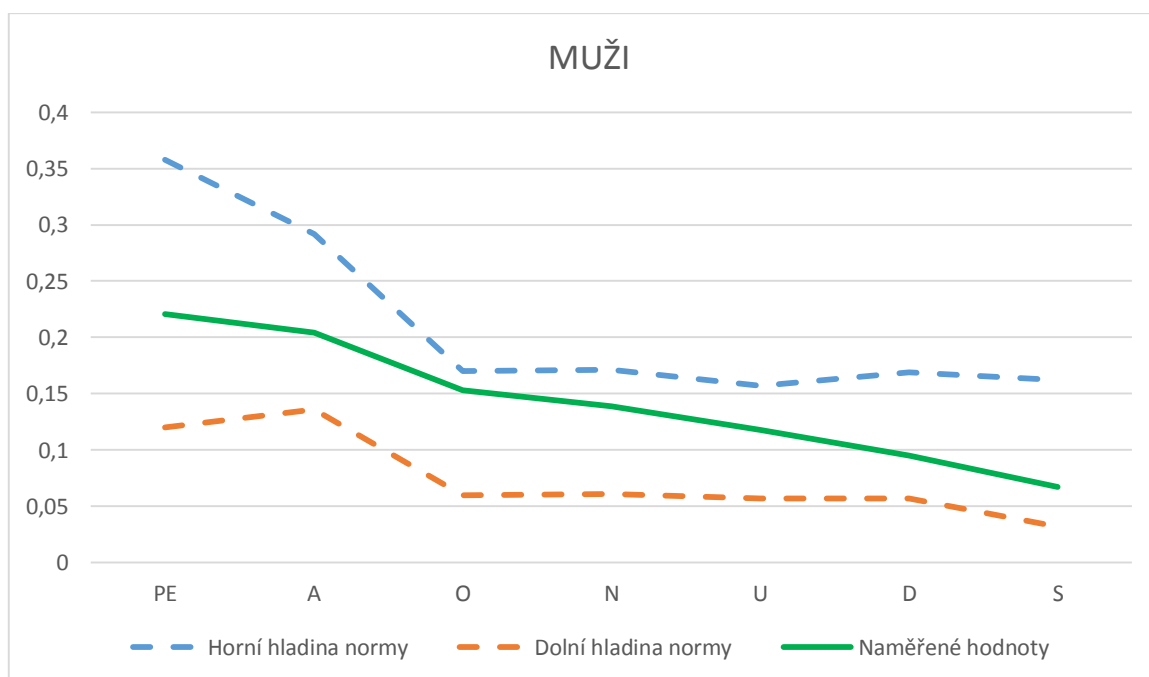
*Tabulka č. 3 – naměřené hodnoty SUPOS 7 u mužů ve vztahu k normám*

<b>Muži</b>	<b>Norma</b>	<b>SD</b>	<b>Naměřená hodnota</b>
PE	0, 239	0, 119	0, 221
A	0, 214	0, 078	0, 204
O	0, 115	0, 055	0, 153
N	0, 116	0, 055	0, 139
U	0, 107	0, 050	0, 118
D	0, 113	0, 056	0, 095
S	0, 097	0, 065	0, 067

Graf 3 – znázornění naměřených hodnot SUPOS 7 u souboru žen



Graf 4 – znázornění naměřených hodnot SUPOS 7 u souboru mužů



Jak můžeme vidět z obou grafů, jak muži, tak ženy splňují normy stanovené pro běžnou populaci.

## 6.2 Základní výstupy dotazníku SVF 78

Na základě dotazníku SVF 78 jsme zkoumali, jaké strategie zvládání stresu golfisté preferují. Podle manuálu vyhodnocování tohoto dotazníku jsme získali hrubé skóre jednotlivých subtestů,

ze kterých jsme vypočítali aritmetické průměry. Pro naše účely jsme vybrali 11 subtestů. Zjištěné průměrné hodnoty vybraných subtestů souborů žen a mužů uvádíme v následující tabulce, ve které porovnáваме hodnoty našeho vzorku s normami mužů a žen.

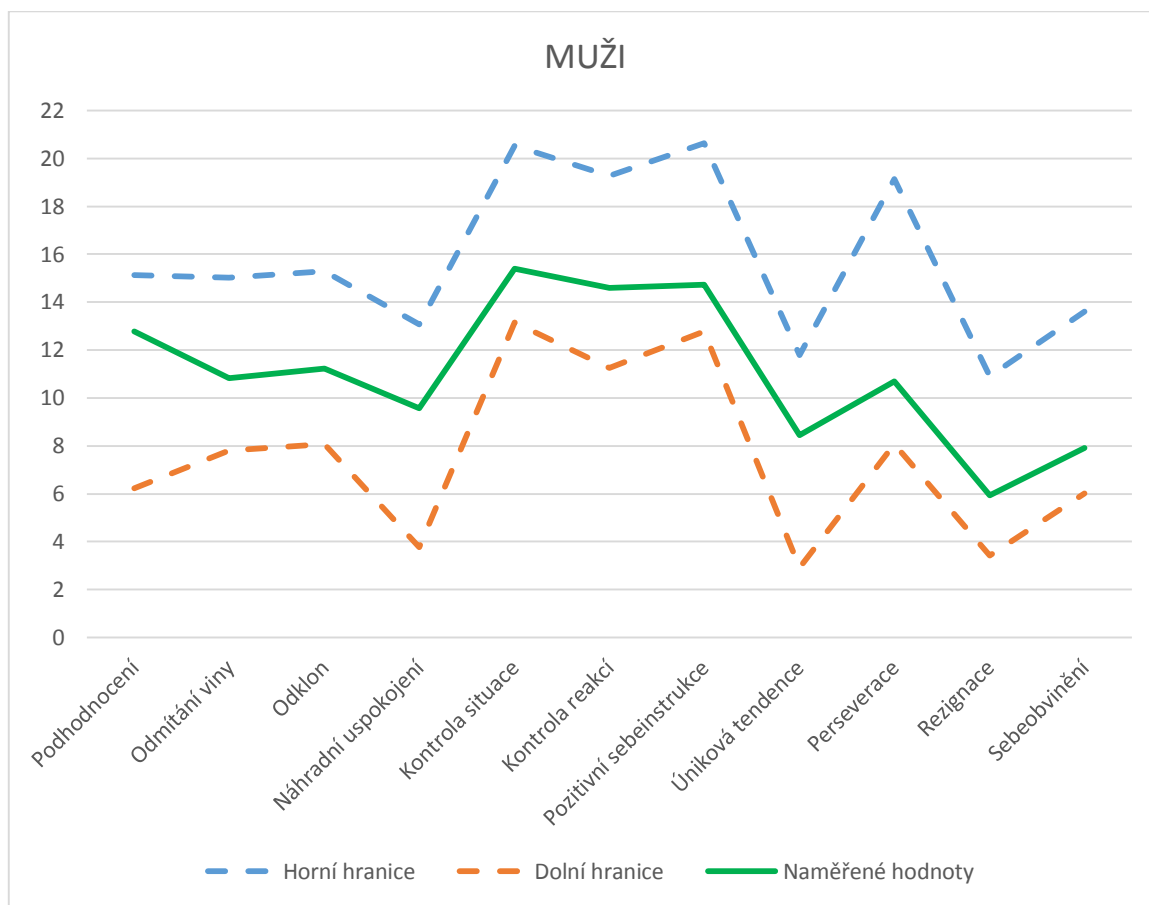
*Tabulka č. 4 – výstupy v jednotlivých subtestech SVF 78 u souboru golfistů a golfistek v porovnání s normou mužů a žen.*

Subtesty SVF 78		Průměrné hrubé skóry Muži	Průměrné hrubé skóry Ženy	Norma hrubých skóru Muži	Norma hrubých skóru Ženy
Pozitivní strategie	Podhodnocení	12,77	9,95	10,67	8,18
	Odmítání viny	10,82	11,6	11,41	9,99
	Odklon	11,22	13,6	11,69	11,97
	Náhradní uspokojení	9,57	9,7	8,42	9,42
	Kontrola situace	15,4	14,48	16,84	16,72
	Kontrola reakcí	14,6	15,4	15,27	15,56
	Pozitivní sebeinstrukce	14,72	15,2	16,71	16,02
Negativní	Úniková tendence	8,45	10,55	7,35	9,16
	Perseverace	10,7	13,55	13,61	16,68
	Rezignace	5,925	8,75	7,17	8,93
	Sebeobviňování	7,925	10,55	9,81	11,48

Pro větší přehlednost jsme naměřené hodnoty zakreslili do následujících grafů.

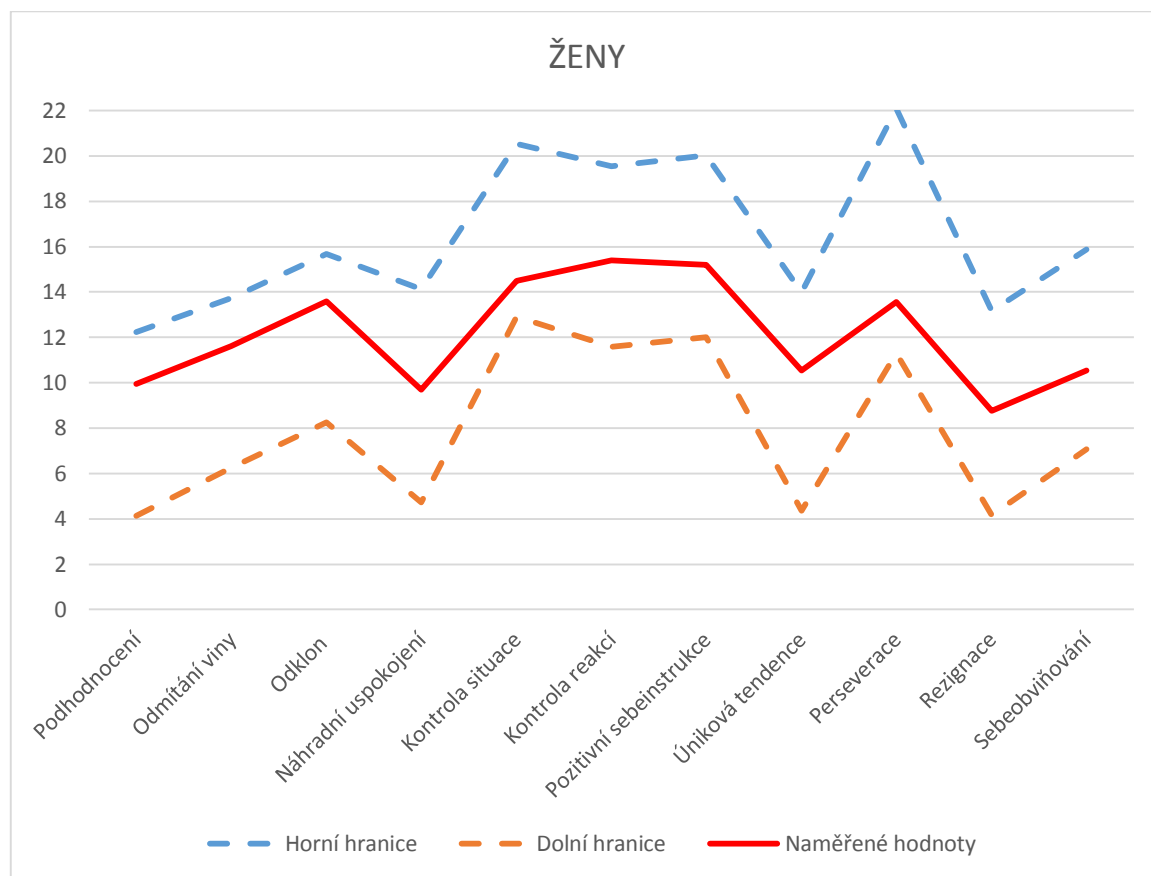


Graf č. 5 – znázornění průměrných hrubých skóre pozitivních i negativních strategií zvládání stresu u souboru mužů.



Z grafu je patrné, že námi vybraný soubor mužů splňuje normy stanovené pro běžnou populaci mužů. Zároveň ovšem z grafu můžeme vyčíst, že golfisté ve srovnání s běžnou populací mužů užívají méně pozitivní strategie „Kontrola situace“, „Kontrola reakcí“ a „Pozitivní sebeinstrukce“. Ve srovnání s běžnou populací také užívají méně negativních strategií, konkrétně pak strategie „Perseverace“, „Rezignace“ a „Sebeobviňování“.

Graf č. 6 – znázornění průměrných hrubých skóre pozitivních i negativních strategií zvládnání stresu u souboru žen.



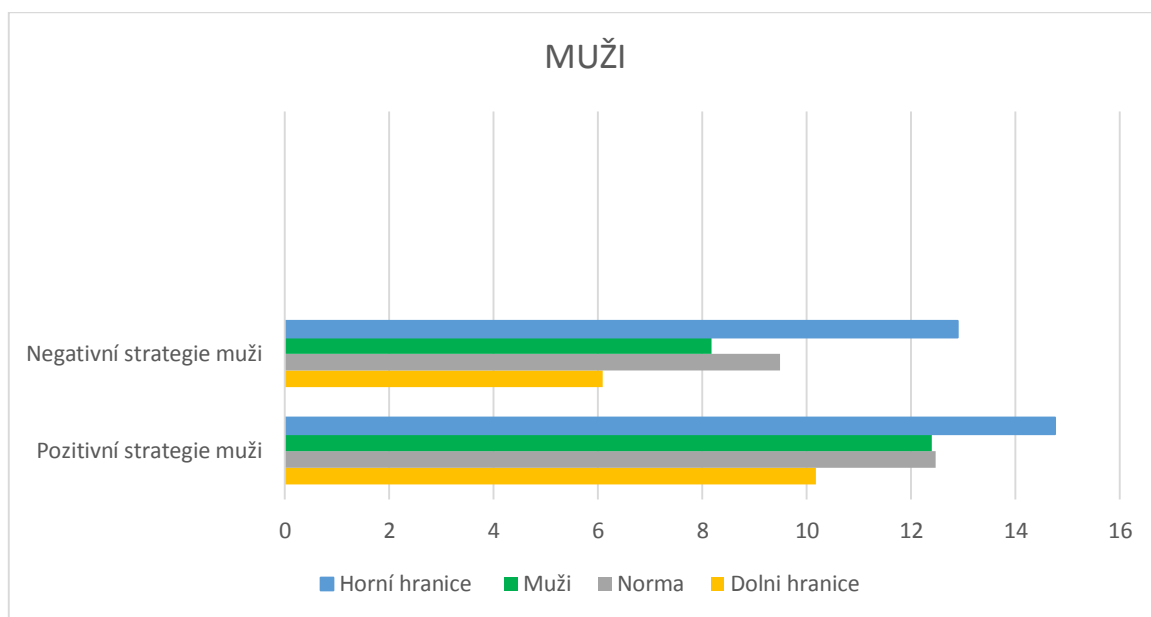
Z grafu je patrné, že námi vybraný soubor žen splňuje normy stanovené pro běžnou populaci žen. Dále můžeme vyčíst, že ženy více než běžná populace žen užívají pozitivní strategie „Podhodnocení“, „Odmítání viny“ a „Odklon“. Zároveň ale méně než běžná populace žen užívají pozitivní strategie „Kontrola situace“. Dále užívají méně negativních strategií „Perseverace“.

Pro lepší přehlednost užívání pozitivních a negativních strategií námi vybraného vzorku mužů a žen ve srovnání s běžnou populací uvádíme následující tabulku a následně i grafy.

Tabulka č. 5 – celkové hodnoty pozitivních a negativních strategií u mužů a žen.

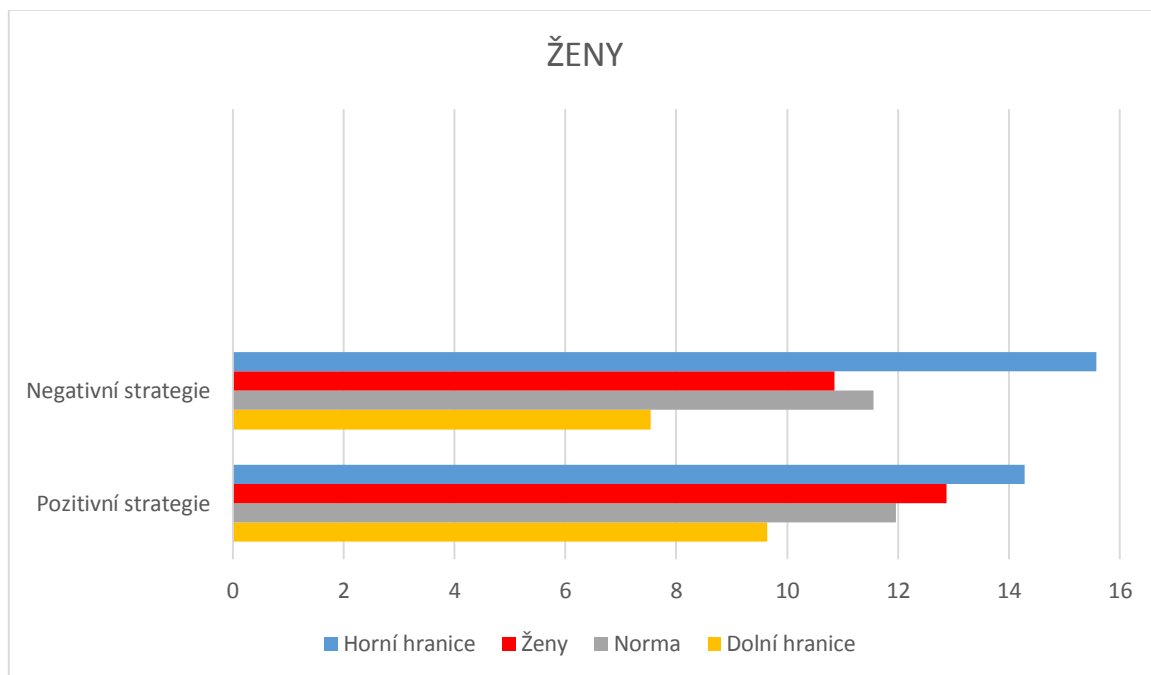
Strategie SVF 78	Muži	Norma mužů	Ženy	Norma žen
Pozitivní	12,75	12,47	12,87	11,96
Negativní	8,18	9,49	10,85	11,56

Graf č. 7 – znázornění hodnot pozitivních a negativních strategií u souboru mužů.



Je třeba říci, že naměřené hodnoty námi vybraného vzorku mužů splňují normy stanovené pro běžnou populaci mužů. Z grafického znázornění je patrné, že golfisté z vybraného souboru využívají pozitivní strategie stejně jako běžná populace mužů. Negativních strategií ovšem využívají méně než běžná populace mužů.

Graf č. 8 – znázornění hodnot pozitivních a negativních strategií u souboru žen.



Z grafického znázornění vyplývá, že vybraný soubor žen využívá více pozitivních strategií než běžná populace žen a naopak užívají méně negativních strategií. Opět hodnoty vybraného vzorku žen splňují normy pro běžnou populaci žen.

### 6.3 Koreláty sociodemografických dat a vybraných dimenzí dotazníků

Dalším předmětem našeho výzkumu je zjistit možnou souvislost mezi sociodemografickými daty a vybranými dimenzemi předložených dotazníků. Z údajů získaných prostřednictvím sociodemografického dotazníku jsme vybrali následující proměnné: věk a senioritu. Tyto proměnné koreluje se  $\Sigma$  SUPOS, s celkovou pozitivní strategií SVF 78 (POZ), s vybranými pozitivními strategiemi SVF 78, přičemž jsme vybrali strategie „Kontrola situace“ (5.), „Kontrola reakcí“ (6.) a „Pozitivní sebeinstrukce“ (7.), s negativními strategiemi (NEG).

Pro tuto část výzkumu jsme zvolili statistickou metodu Pearsonova korelačního koeficientu. Stanovili jsme hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti našeho souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha,0,05} = 0,2542$ . Pokud je výsledek vyšší, než tato kritická hodnota, pak souvislost mezi proměnnými je statisticky významná na uvedené hladině významnosti, neboli je signifikantní, a naopak, je-li výsledek nižší, souvislost mezi proměnnými je statisticky nevýznamná, tedy nesignifikantní. Hodnoty, které dosahují požadované míry signifikantnosti, jsme vyznačili červeně.

#### 6.3.1 Koreláty věku

Tabulka č. 6 – koreláty věku a vybraných dimenzí dotazníků

Sociodemografická proměnná	Proměnná	r	$\alpha = 0,05$
Věk	$\Sigma$ SUPOS	-0,181316411	Nesignifikantní
Věk	POZ	0,20271057	Nesignifikantní
Věk	Kontrola situace	0,200905109	Nesignifikantní
Věk	Kontrola reakcí	0,236506061	Nesignifikantní
Věk	Pozitivní sebeinstrukce	0,232823222	Nesignifikantní
Věk	NEG	0,102064238	Nesignifikantní

### 6.3.2 Koreláty seniority

Tabulka č. 7 – koreláty seniority a vybraných dimenzí dotazníků

Sociodemografická proměnná	Proměnná	r	$\alpha = 0,05$
Seniorita	$\Sigma$ SUPOS	-0,169006457	Nesignifikantní
Seniorita	POZ	0,172598116	Nesignifikantní
Seniorita	Kontrola situace	0,045761579	Nesignifikantní
Seniorita	Kontrola reakcí	0,208334138	Nesignifikantní
Seniorita	Pozitivní sebeinstrukce	0,229289858	Nesignifikantní
Seniorita	NEG	0,074328199	Nesignifikantní

Z výše uvedených tabulek jednotlivých korelací vyplývá, že neexistuje statisticky významná souvislost mezi jednotlivými proměnnými.

### 6.4 Koreláty výkonnosti – $\Sigma$ SUPOS a dimenze SVF 78

Dále je předmětem našeho zkoumání souvislost mezi výkonností neboli hendikepem (HCP) a vybranými dimenzemi dotazníků. Výkonnost koreluje se  $\Sigma$  SUPOS, s celkovou pozitivní strategií dotazníku SVF 78 (POZ), vybranými pozitivními strategiemi „Kontrola situace“, „Kontrola reakcí“ a „Pozitivní sebeinstrukce“, a negativními strategiemi (NEG).

Tabulka č. 8 – koreláty výkonnosti (hcp) a vybraných dimenzí dotazníků

Výkonnost	Proměnná	r	$\alpha = 0,05$
HCP	$\Sigma$ SUPOS	-0,136025415	Nesignifikantní
HCP	POZ	-0,14910535	Nesignifikantní
HCP	Kontrola situace	0,152318029	Nesignifikantní
HCP	Kontrola reakcí	-0,123879825	Nesignifikantní
HCP	Pozitivní sebeinstrukce	0,084872411	Nesignifikantní
HCP	NEG	0,084971805	Nesignifikantní

Jak můžeme vidět z tabulky, ani jedna hodnota Pearsonova korelačního koeficientu nepřesáhla stanovenou kritickou hodnotu, proto mezi proměnnými neexistuje statisticky významná souvislost.

## 6.5 Koreláty výkonnosti a vybraných sociodemografických dat

V této části výzkumu koreluje výkonnost neboli hendikep ve vztahu k věku, senioritě a údajům „pravá – levá“ (tedy údaje o tom, zda hráč hraje golf napravo/nalevo, a o úchopu hokejové hole vpravo/vlevo).

Tabulka č. 9 – koreláty výkonnosti a vybraných sociodemografických proměnných

Výkonnost	Sociodemografické proměnné	r	$\alpha = 0,05$
HCP	Věk	0,25201252	Nesignifikantní
HCP	SE	-0,327441429	Signifikantní
HCP	GHPL	0,002685783	Nesignifikantní
HCP	HPL	-0,122159289	Nesignifikantní

Z tabulky je patrné, že **existuje statisticky významný negativní vztah** mezi výkonností a senioritou. Znamená to tedy, že čím je hodnota hendikepu vyšší, tím je nižší hodnota seniority. Jinými slovy, čím je výkonnost hráče nižší (vyšší hcp), tím hráč hraje golf kratší dobu.

## 6.6 Rozdíly mezi muži a ženami ve vybraných proměnných

V poslední části našeho zkoumání se zaměřujeme na rozdíly mezi souborem mužů a souborem žen z hlediska  $\Sigma$  SUPOS, celkovou pozitivní strategií dotazníku SVF 78 (POZ), vybranými pozitivními strategiemi, „Kontrola situace“, „Kontrola reakcí“ a „Pozitivní sebeinstrukce“, a negativními strategiemi (NEG).

V této části výzkumu jsme použili Fischerův test a Studentův t-test. Ve výsledných tabulkách dvouvýběrového t-testu s nerovností rozptylů nás zajímají hodnoty t Stat a t krit (2), které jsou v tabulkách vždy zvýrazněny. Tyto hodnoty jsme následně porovnávali mezi sebou. Pokud je hodnota t Stat větší než hodnota t krit (2), pak mezi soubory existuje signifikantní rozdíl, a naopak, je-li hodnota menší, signifikantní rozdíl neexistuje.

### 6.6.1 Signifikantnost rozdílů $\Sigma$ SUPOS

Tabulka č. 10 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro  $\Sigma$  SUPOS

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů $\Sigma$ SUPOS		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	32	29,025
Rozptyl	53,78947368	80,74294872
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	46	
<b>t Stat</b>	<b>1,371091873</b>	
P(T<=t) (1)	0,088499372	
t krit (1)	1,678660414	
P(T<=t) (2)	0,176998744	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,012895599</b>	

Na základě porovnání hodnot **t Stat = 1,371091873 < t krit (2) = 2,012895599** platí, že mezi souborem žen a mužů v celkovém psychickém stavu ( $\Sigma$  SUPOS) **neexistuje signifikantní rozdíl**.

### 6.6.2 Signifikantnost rozdílů celkové pozitivní strategie POZ

Tabulka č. 11 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro celkovou pozitivní strategii POZ

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů POZ		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	12,87	12,755
Rozptyl	3,205368421	9,488179487
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	57	
<b>t Stat</b>	<b>0,182408081</b>	
P(T<=t) (1)	0,427954845	
t krit (1)	1,672028888	
P(T<=t) (2)	0,855909691	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,002465459</b>	

Na základě porovnání hodnot **t Stat = 0,182408081 < t krit (2) = 2,002465459** platí, že mezi souborem žen a mužů v užívání pozitivních strategií **neexistuje signifikantní rozdíl**.

### 6.6.3 Signifikantnost rozdílů vybraných pozitivních strategií dotazníku SVF 78

Tabulka č. 12 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro 5. subtest „Kontrola situace“

<b>Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů</b>		
<b>Kontrola situace</b>		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	14,85	15,4
Rozptyl	17,08157895	19,01538462
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	40	
<b>t Stat</b>	<b>-0,47700669</b>	
P(T<=t) (1)	0,317976624	
t krit (1)	1,683851013	
P(T<=t) (2)	0,635953249	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,02107539</b>	

Tabulka č. 13 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro 6. subtest „Kontrola reakcí“

<b>Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů</b>		
<b>Kontrola reakcí</b>		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	15,4	14,6
Rozptyl	12,98947368	20,4512821
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	47	
<b>t Stat</b>	<b>0,742539511</b>	
P(T<=t) (1)	0,230727847	
t krit (1)	1,677926722	
P(T<=t) (2)	0,461455695	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,011740514</b>	



Tabulka č. 14 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro 7. subtest „Pozitivní sebeinstrukce“

<b>Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů</b>		
<b>Pozitivní sebeinstrukce</b>		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	15,2	14,725
Rozptyl	11,01052632	21,17884615
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	50	
<b>t Stat</b>	<b>0,457069499</b>	
P(T<=t) (1)	0,324800406	
t krit (1)	1,675905025	
P(T<=t) (2)	0,649600812	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,008559112</b>	

Na základě porovnání hodnot z tabulky č. 12, kde je **t Stat = -0,47700669 < t krit (2) = 2,02107539**, platí, že mezi soubory mužů a žen v užívání pozitivní strategie Kontrola situace **neexistuje signifikantní rozdíl.**

Na základě porovnání hodnot z tabulky č. 13, kde je **t Stat = 0,742539511 < t krit (2) = 2,011740514**, platí, že mezi soubory mužů a žen v užívání pozitivní strategie Kontrola reakcí **neexistuje signifikantní rozdíl.**

Na základě porovnání hodnot z tabulky č. 14, kde je **t Stat = 0,457069499 < t krit (2) = 2,008559112**, platí, že mezi souborem mužů a žen v užívání pozitivní strategie Pozitivní sebeinstrukce **neexistuje signifikantní rozdíl.**

#### 6.6.4 Signifikantnost rozdílů negativní strategie SVF 78

Tabulka č. 15 – dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů pro negativní strategie

Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů		
NEG		
	<i>Ženy</i>	<i>Muži</i>
Stř. hodnota	10,85	8,18125
Rozptyl	12,55947368	12,41983173
Pozorování	20	40
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	38	
<b>t Stat</b>	<b>2,754849109</b>	
P(T<=t) (1)	0,004481568	
t krit (1)	1,68595446	
P(T<=t) (2)	0,008963136	
<b>t krit (2)</b>	<b>2,024394164</b>	

Na základě porovnání hodnot  $t \text{ Stat} = 2,754849109 > t \text{ krit} (2) = 2,024394164$  platí, že mezi souborem žen a mužů v užívání negativních strategií **existuje statisticky významný rozdíl**. Z toho vyplývá, že soubor žen více užívá negativních strategií než soubor mužů.

## 7. Platnost hypotéz

**H1: U výběrového souboru existuje souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem kvality psychického stavu.**

**Hypotézu 1 zamítáme.**

Souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem kvality psychického stavu jsme zkoumali pomocí metody korelace. Stanovili jsme hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti našeho souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha 0,05} = 0,2542$ . Tuto hodnotu jsme pak porovnávali s hodnotou Pearsonova korelačního koeficientu, tedy  $r = -0,136025415$ . Jelikož je  $r < r_{\alpha 0,05}$ , mezi skórem hendikepu a celkovým skóre kvality psychického stavu neexistuje statisticky významná souvislost, tedy souvislost mezi oběma proměnnými je nesignifikantní.

**H2: U výběrového souboru existuje souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem pozitivní strategie.**

**Hypotézu 2 zamítáme.**

Souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem pozitivní strategie jsme zkoumali pomocí metody korelace. Stanovili jsme hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti našeho souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha 0,05} = 0,2542$ . Tuto hodnotu jsme pak porovnávali s hodnotou Pearsonova korelačního koeficientu,  $r = -0,14910535$ . Jelikož je  $r < r_{\alpha 0,05}$ , mezi skórem hendikepu a celkovým skóre pozitivní strategie neexistuje statisticky významná souvislost, tedy souvislost mezi proměnnými je nesignifikantní.

**H3: U výběrového souboru existuje souvislost mezi věkem a skórem hendikepu.**

**Hypotézu 3 zamítáme.**

Souvislost mezi věkem a skórem hendikepu jsme zkoumali pomocí metody korelace. Stanovili jsme hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti našeho souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha 0,05} = 0,2542$ . Tuto hodnotu jsme pak porovnávali s hodnotou Pearsonova korelačního koeficientu,  $r = 0,25201252$ . Ačkoli se hodnota  $r$  velice blíží kritické hodnotě, platí, že  $r < r_{\alpha 0,05}$ . Mezi věkem a skórem hendikepu tedy neexistuje statisticky významná souvislost, tedy souvislost mezi proměnnými je nesignifikantní.

**H4: U výběrového souboru existuje souvislost mezi senioritou a skórem hendikepu.**

**Hypotézu 4 přijímáme.**

Souvislost mezi senioritou a skórem hendikepu jsme zkoumali pomocí metody korelace. Stanovili jsme hladinu významnosti  $\alpha = 0,05$  a pomocí statistických tabulek jsme určili při velikosti našeho souboru  $n = 60$  kritickou hodnotu  $r_{\alpha 0,05} = 0,2542$ . Tuto hodnotu jsme pak porovnávali s hodnotou Pearsonova korelačního koeficientu,  $r = -0,327441429$ . Jelikož je  $r > r_{\alpha 0,05}$ , mezi skórem hendikepu a senioritou existuje statisticky významná negativní souvislost. Znamená to tedy, že čím je hodnota hendikepu vyšší, tím je nižší hodnota seniority. Jinými slovy, čím je výkonnost hráče nižší (vyšší hcp), tím hráč hraje golf kratší dobu.

**H5: Existuje rozdíl mezi průměrným skórem pozitivní strategie mužů a průměrným skórem pozitivní strategie žen.**

**Hypotézu 5 zamítáme.**

Rozdíl mezi průměrným skórem pozitivní strategie mužů a průměrným skórem pozitivní strategie žen jsme zkoumali pomocí Fischerova testu a Studentova t-testu. Pomocí F-testu, a sice porovnáním F hodnoty s kritickou hodnotou F, jsme zjistili jaký Studentův t-test budeme aplikovat, Studentův t-test s rovností rozptylů, nebo s nerovností rozptylů. U t-testů jsme sledovali především hodnoty t Stat a t krit (2), u kterých jsme provedli následnou komparaci. Na základě porovnání hodnot **t Stat = 0,182408081 < t krit (2) = 2,002465459** platí, že mezi souborem žen a mužů v užívání pozitivních strategií neexistuje signifikantní rozdíl.

Z výzkumu ovšem vyplynulo, že existuje rozdíl mezi průměrným skórem negativní strategie mužů a průměrným skórem negativní strategie žen. Na základě porovnání hodnot **t Stat = 2,754849109 > t krit (2) = 2,024394164** platí, že mezi souborem žen a mužů v užívání negativních strategií existuje statisticky významný rozdíl. Z toho vyplývá, že náš soubor žen více užívá negativních strategií než soubor mužů. Tento výsledek ovšem není předmětem stanovené hypotézy.

## 8. Diskuze

V diplomové práci jsme se zabývali tím, jak hráči golfu zvládají stres, jak mají vyvinuté pozitivní a negativní strategie zvládání stresu, jaká je jejich kvalita psychické úrovně a jejich výkonnost. K zjišťování těchto údajů nám posloužil dotazník SVF 78 a SUPOS 7. Cílem bylo zjistit, jaká je souvislost kvality psychické úrovně, a strategií zvládání stresu s výkonností, dále jaká je souvislost mezi výkonností a ostatními proměnnými, a zdali existuje rozdíl ve strategiích zvládání stresu mezi jednotlivými soubory.

Tyto výzkumné cíle jsme zkoumali na vybraném souboru, který sestává z 60 golfových hráčů. Z tohoto celkového počtu hráčů je v našem zkoumaném souboru 20 žen a 40 mužů různé výkonnostní úrovně. V souboru žen je nejvíce hráček s průměrnou a vyšší výkonností, v souboru mužů je nejvíce hráčů s vyšší výkonností, v obou souborech je nejméně začátečníků. U každého respondenta nás zajímal jeho věk, hendikep, seniorita, leváctví – praváctví.

Předpokládali jsme, že bude existovat souvislost mezi výkonností a pozitivními strategiemi zvládání stresu a celkovou kvalitou psychické úrovně hráče. Ze zkušenosti bychom mohli předpokládat, že čím má hráč nižší hendikep, tedy jeho výkonnost je vyšší, tím má také lépe vyvinuté pozitivní strategie a jeho kvalita psychické úrovně je vyšší. Tyto předpoklady se nepotvrdily, a tudíž jsme 1. a 2. hypotézu zamítli. Musíme ovšem přihlédnout k námi vybranému vzorku golfistů, k jejich individuálnímu přístupu k zvládání stresu a jejich celkové psychické úrovni. Ve výsledcích se může odrážet individualita jednotlivých golfistů, s ohledem k jejich věku, profesi, životní situaci, atd. Dále se domníváme, že kdyby náš zkoumaný vzorek 60 respondentů zahrnoval pouze profesionální hráče, mohly by se naše hypotézy potvrdit. Mohlo by se totiž ukázat, že profesionálové mají vyvinutější pozitivní strategie ve srovnání s amatéry, či zbytkem populace. Profesionální hra je zároveň jejich profesí a předpoklad, že mají vyvinutější pozitivní strategie je, dle našeho názoru, základem pro hru na profesionální úrovni. Tato hypotéza by mohla být námětem pro další výzkum.

Hypotéza 3 se týkala souvislosti mezi výkonností a věkem. Zde musíme podotknout, že námi naměřený Pearsonův korelační koeficient se od kritické hodnoty lišil o pouhých 0,002 bodů. Tím náš předpoklad, že s věkem souvisí výkonnost, a tedy že čím je vyšší věk, tím je také vyšší hendikep a tedy nižší výkonnost, nebyl daleko od pravdy. Přesto jsme námi vyslovenou hypotézu museli zamítnout. Jinými slovy věk hráče nemá vliv na jeho výkonnost. Toto tvrzení, které z našeho výzkumu vyplývá, jen podporuje názory, které hlásají, že golf se dá hrát v každém věku, ba co více, že golf se da hrát v každém věku na dobré výkonnostní úrovni.

Dobrý golf není v rukou pouze mladých, ale i hráčů v pokročilejším věku, což dokazují i leckteří profesionální hráči.

Hypotéza 4 splnila naše předpoklady. Ze zkušenosti jasně a bezpochybně vyplývá, že čím golfista hraje golf kratší dobu, tím je jeho hendikep vyšší a tedy jeho výkonnost nižší, a naopak. Golf jako každý jiný sport vyžaduje mnoho času a péle k tomu, aby se hráč zlepšoval. Námi vybraný vzorek tedy toto pravidlo a zároveň realitu potvrzuje.

Předpoklad hypotézy 5, že existuje rozdíl v užívání pozitivních strategií u žen a u mužů, se v našem výzkumu nepotvrdil. Předpokládali jsme, že ženy jsou v užívání pozitivních strategií výkonnější než muži. Výzkum strategií zvládnání stresu pomocí dotazníku SVF 78 uskutečnili Janke a Erdmannová (in Švancara, 2003). Účastnilo se ho 122 žen a 124 mužů a vyplývá z něj, že muži vykazují vyšší hodnoty v subtestech pozitivních strategií Podhodnocení a Odmítání viny. V našem zkoumaném vzorku ovšem průměrný hrubý skóre žen ve zmíněných dvou subtestech vykazuje vyšší hodnoty než u souboru mužů. Studentův t-test ovšem nepotvrdil žádné rozdíly v celkovém užívání pozitivních strategií, které jsou tvořené 7 subtesty, stejně jako naši hypotézu nepotvrdil ani výzkum Jankeho a Erdmannové.

Podíváme-li se na komparaci jednotlivých souborů s běžnou populací, shledáme, že v naměřených hodnotách dotazníku SUPOS 7, tak dotazníku SVF 78, oba soubory splňují normy stanovené pro běžnou populaci.

Z grafického znázornění průměrného proporcionálního zastoupení dimenzí psychického stavu dotazníku SUPOS 7 u souborů mužů se nám jeví nápadně větší zastoupení dimenze O, neboli impulzivita, odreagování se. V této dimenzi jde o neřízené, spontánní uvolňování energetického napětí a psychických tenzí, na základě emocionálních impulzů při oslabení racionální sebekontroly, vnitřních útlumů. Tato dimenze je definovatelná náladovostí, obtížným sebeovládáním, výbušností, podrážděností a nekorigovanou agresivitou. Ze zkušenosti musíme říci, že golfovní hráči často při hře trpí projevy výbušnosti, podráždění a agrese<sup>2</sup>. Pro ženy nejsou tyto projevy při hře tolik charakteristické jako pro muže. Z grafického znázornění výsledků dotazníku SUPOS 7 u soubor žen můžeme vidět nižší proporcionální zastoupení této dimenze, jak potvrzuje zkušenost. Samotná impulzivita a projevy agrese u golfových hráčů by mohla být zajímavým předmětem dalšího výzkumu.

---

<sup>2</sup> Příkladem může být světová golfová jednička Rory McIlroy, který na nedávném profesionálním turnaji ve floridském Dolaru po nepovedené ráně vzteky zahodil svou hůl do přilehlého jezera.

Z grafů znázorňujících průměrné hrubé skóry pozitivních a negativních strategií zvládnání stresu u dotazníku SVF 78 se nám jeví nápadně nízké užívání pozitivních strategií Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce u souboru mužů. Ze zkušenosti jsme předpokládali, že právě tyto pozitivní strategie zvládnání stresu by golfisté měli užívat nejvíce. Právě analýza situace, plánování a uskutečnění jednání za účelem kontroly a řešení problému, stejně jako zajištění nebo udržení kontroly vlastních reakcí, a bezesporu i přisuzování sobě samému kompetenci a schopnost kontroly, to jsou, dle našeho názoru, základní schopnosti, kterými by měli golfisté disponovat, v závislosti na výkonnosti. Možné nízké hodnoty u pozitivní strategie Kontrola reakcí mohou souviset s dimenzí impulzivity dotazníku SUPOS 7, kde jsme u souboru mužů shledali vyšší proporcionalní zastoupení.

U těchto tří pozitivních strategií, tedy Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce, jsme zjišťovali možnou souvislost s výkonností pomocí metody korelace. Ani v jednom případě se naše předpoklady vyššího užívání těchto pozitivních strategií v souvislosti s vyšší výkonností nepotvrdily, protože neexistovala statisticky významná souvislost mezi proměnnými. Opět se domníváme, že aplikací výzkumu pomocí dotazníku SVF 78 na výzkumný vzorek tvořený z 60 profesionálních hráčů by se ukázalo, že profesionální hráči užívají tyto vybrané pozitivní strategie více než běžná populace.

V našem výzkumu jsme zkoumali rozdíly mezi souborem mužů a souborem žen ve vybraných proměnných. Jak jsme již zmínili výše, předpoklad hypotézy 5, že existuje rozdíl v užívání pozitivních strategií u žen a u mužů, se v našem výzkumu nepotvrdil. Mimo hypotézy jsme také zkoumali pomocí Studentova t-testu rozdíl v užívání negativních strategií, které obsahují strategie Únikové tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování, jde o nepřijemné, stres zesilující způsoby zpracování. Z výzkumu strategií zvládnání stresu pomocí dotazníku SVF 78 Jankeho a Erdmannové (in Švancara, 2003), vyplývá, že ženy mají vyšší hodnoty subtestů Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování, tedy v subtestech patřících do kategorie negativních strategií. Studentův t-test výsledek výzkumu Jankeho a Erdmannové potvrdil. Na základě porovnání hodnot naměřených Studentovým t-testem se ukázalo, že mezi souborem žen a mužů v užívání negativních strategií existuje statisticky významný rozdíl. Z toho vyplývá, že zkoumaný soubor žen užívá více negativních strategií než zkoumaný soubor mužů, stejně jako je tomu ve výsledcích výzkumu Jankeho a Erdmannové.

Dílčí otázky, které jsme v dotazníku kladli, se týkaly lateralit v golfu. Zajímalo nás, kolik hráčů hraje golf pravými či levými holemi a na jakou stranu by uchopili hokejovou či

florbalovou hůl. Domníváme se totiž, že vliv na držení golfové hole má právě úchop hokejové či florbalové hole. Z celkového počtu 20 žen, zde nebyla ani jedna respondentka hrající golf na levou stranu. Ovšem z 20 golfistek hrajících napravo by 7 respondentek dalo hokejovou hůl na levou stranu. U mužů je toto číslo ještě vyšší. Z celkového počtu 40 golfistů hrají golf na levou stranu 4 z nich, každý z nich by hokejku umístil vlevo. Ze zbylých 36 golfistů hrajících napravo by uchopilo hokejovou hůl nalevo 21 z nich. Toto rozložení u souboru mužů a žen ukazuje graf č. 9 a graf č. 10 v příloze č. 3 v úplném závěru diplomové práce. Problematika laterality v golfu nebyla primárním cílem této diplomové práce. Zmíněná základní zjištění, která plynou z odpovědí na otázky dotazníku, ovšem považujeme za velice zajímavá a domníváme se, že se mohou stát základem pro příští výzkum v této oblasti.

Primárním cílem diplomové práce bylo zjistit souvislost mezi užíváním pozitivních strategií a výkonností, stejně jako zjistit souvislost mezi celkovou úrovní psychického stavu a výkonností. Předpoklady, že lepší hráči mají vyvinutější pozitivní strategie a lepší psychický stav, se nepotvrdily. Jak již bylo řečeno, musíme přihlédnout k vybranému souboru respondentů, který je složen z individualit, z lidí vykonávajících různé profese, majících různé charakteristiky, ocitajících se v různé životní situaci. Dle našeho názoru může mít také vliv na výsledky výzkumu motivace respondentů, čas a místo vyplňování dotazníků, jejich psychické rozpoložení, atd. Nejčastěji jsme dotazníky rozdávali po skončení turnajů, kdy byli hráči vyčerpaní, často frustrovaní, nespokojení se svou hrou, což se ve výsledcích může odrazit. Dalším faktorem ovlivňující výsledky může být nepochopení dotazníků. Dotazník byl rozdělen na tři části, přičemž první část zahrnovala sociodemografické údaje zahrnující otázky týkající se golfu, druhá část obsahovala dotazník SUPOS 7 a poslední část dotazník SVF 78. Někteří probandi vyplňovali standardizované dotazníky ve vztahu ke golfu, míněno tak, že si představovali situace popisované v dotazníku SVF 78 jako situace, se kterými se mohou setkat na golfu, stejně jako adjektiva postihující jednotlivé konkrétní symptomy psychických prožitků, pocitů a stavů představované v dotazníku SUPOS 7 jako takové, které nejčastěji zažívají na hřišti. Tento fakt jsme se většinou dozvěděli až po vyplnění dotazníků.

Přesto považujeme náš výzkum za přínosný, ať již zmíněnými výsledky, či zkušenostmi do budoucna, které se mohou stát základem pro další výzkumy směřující k hráčům golfu. Tyto výzkumy bychom mohli zaměřit spíše na profesionální hráče, kde by se mohly odкрыt případné psychické schopnosti a dovednosti, kterými profesionálové oproti amatérům disponují, dále se zamyslet nad možností vytvoření vlastních dotazníků týkajících se golfu, a rozšíření zorného pole na impulzivitu, agresivitu a emoce, které hráči při golfu prožívají, či na laterality v golfu.



Tento výzkum i všechny další mohou přispět k rozvíjení takových psychických dovedností a schopností, které by mohli využít golfoví hráči na rekreační i výkonnostní úrovni pro zlepšení své hry.

## 9. Závěr

V této diplomové práci jsme se věnovali strategiím zvládnání stresu, celkovým psychickým stavem a výkonností golfových hráčů. Zjišťovali jsme, jaké jsou mezi zmíněnými jednotlivými proměnnými souvislosti, a zároveň rozdílů mezi vybranými soubory. Problematice psychiky golfových hráčů není v České republice věnováno příliš pozornosti. Výzkumu na toto téma je jen velmi málo. Naše práce tedy vychází z předpokladů dostupných pouze ze zkušenosti.

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit podstatné údaje o strategiích zvládnání stresu a celkovém psychickém stavu golfových hráčů a hráček za pomoci dotazníků SVF 78 a SUPOS 7. Naměřené hodnoty jsme sledovali v souvislosti s jednotlivými proměnnými - výkonností (hendikepem hráče), věkem a senioritou – dále jsme je porovnávali s normami běžné populace a mezi vybranými soubory.

Závěrem shrnujeme nejpodstatnější zjištění našeho výzkumu:

- Všechny výsledky dotazníků SUPOS 7 a SVF 78 se u vybraného souboru pohybovaly v rámci normy.
- U výběrového souboru neexistuje statisticky významná souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem kvality psychického stavu. Hráči s vyšší výkonností nemají vyšší úroveň kvality psychického stavu.
- U výběrového souboru neexistuje statisticky významná souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem pozitivní strategie zvládnání stresu. Hráči s vyšší výkonností nevyužívají více pozitivních strategií, než hráči s nižší.
- U výběrového souboru neexistuje souvislost mezi skórem hendikepu a věkem. Věk nemá vliv na výkonnost hráče.
- U výběrového souboru existuje statisticky významná negativní souvislost mezi skórem hendikepu a skórem seniority. Čím hráč hraje golf delší dobu, tím je jeho výkonnost vyšší.
- Neexistuje signifikantní rozdíl mezi souborem žen a mužů v užívání pozitivních strategií.
- Existuje signifikantní rozdíl mezi souborem žen a mužů v užívání negativních strategií. Hráčky užívají více negativních strategií nežli hráči.

## 10. Souhrn

V diplomové práci jsme se věnovali problematice zvládání stresu, kvalitou psychického stavu a výkonností u golfových hráčů a cílem práce bylo zjistit jaká je mezi zmíněnými proměnnými souvislost.

Práce je rozdělena do několika kapitol. V první kapitole jsme představili sport v České republice obecně a zaměřili jsme se samotnou historií a především na vybrané problémy českého sportu. Shledali jsme, že sport představuje složitou společenskou strukturu, jež začíná od harmonického rozvíjení duše i těla a postupuje přes silné společenské a komunitní vazby až po mocnou ekonomickou sílu. Právě ekonomizace sportu a její negativní faktory jsou jedním z nejdůležitějších problémů, které český sport zatěžují, jako příklad můžeme uvést korupci, doping, obchodování.

Ve druhé kapitole jsme se zaměřili na samotný stres. Zmínili jsme nejdůležitější definice stresu a typy stresu, dále potom význam stresorů, charakteristiky stresových událostí, reakce organismu na stres a významné copingové strategie. Pozornost jsme také věnovali stresu v souvislosti se sportovním výkonem. Zde jsme si ukázali, že na stres ve sportu se můžeme dívat ze dvou hledisek. V první řadě z duševně hygienického hlediska můžeme sport vidět jako prostředek, který snižuje negativní dopad na organismus. Za druhé z hlediska situace sportovce, kdy je sport modelem stresové situace. Shledali jsme, že v golfu se oba tyto pohledy na stres snoubí. Golf je i pro rekreačního golfistu prostředek, který snižuje negativní dopad stresu na organismus, ale zároveň i modelem stresové situace.

Ve třetí kapitole jsme svou pozornost obrátili k výkonnosti a výkonu ve sportu. Zmínili jsme definice sportovního výkonu a výkonnosti, samotné faktory sportovního výkonu a typy výkonu. Dále jsme se seznámili s výkonovou motivací, jejímž cílem je vysvětlit výkony a soutěživost ve sportu.

Poslední kapitolou pomyslné teoretické části je kapitola věnovaná samotnému golfu. Zde jsme uvedli historii golfu, základní charakteristiky hry, dále jsme vysvětlili, jak je to s výkonností v golfu, a tedy co znamená termín hendikep. Zaměřili jsme se také na rozdíl mezi rekreačním a výkonnostním golfem, kde jsme zmínili i rozdíl mezi profesionály a amatéry, golf je totiž jeden z mála sportů, kde se striktně rozlišuje amatér od profesionála. Dále jsme rozvedli myšlenky týkající se rozdílů mezi muži a ženami, existují totiž velké rozdíly mezi mužským a ženským golfem na profesionální i amatérské úrovni, příkladem může být technika švihů, ladnost pohybu, délka ran, přístup ke hře, emoční projevy a samotná psychika. Právě psychika

je další téma, které v této části diplomové práce rozebíráme. Golf je hra, která před profesionály i amatéry staví mnoho stresových situací, které hráč musí překonat. Za zmínku stojí např. délka samotné hry, nutnost koncentrace, neovlivnitelnost hry, negativní myšlenky, řešení nestandardních situací. Proto se i naše diplomová práce zabývá právě strategiemi zvládnání stresu u golfistů.

V kapitole týkající se metodologického rámce práce jsme popsali cíle výzkumu, hypotézy výzkumu, metody výzkumu, statistické metody analýzy dat a zkoumaný soubor. Cílem diplomové práce je v první řadě zjistit souvislosti mezi výkonností a kvalitou psychického stavu, a pozitivními strategiemi u námi vybraného souboru, dále pak souvislost mezi věkem, senioritou a výkonností, a nakonec rozdíl úrovně zvládnání stresu u výběrového souboru mužů a žen. Za metodu výzkumu jsme zvolili kvantitativní výzkum, přičemž byly použity standardizované dotazníky SUPOS 7 a SVF 78 a dotazník týkající se sociodemografických údajů.

Dotazník SUPOS 7 se zabývá aktuálním prožíváním psychických stavů jedince v určitém časovém horizontu, v našem případě respondenti uváděli, jak se cítí obvykle. V dotazníku se vyhodnocuje 7 škál – psychická pohoda, aktivnost, impulzivita, psychický nepokoj, psychická deprese, úzkostné očekávání, sklíčenost.

Dotazník SVF 78 zachycuje postupy, kterých se užívá při zpracování stresu, tedy strategií zvládnání stresu. Tento vícedimenzionální sebepozorovací inventář zachycuje individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Dotazník obsahuje 13 škál, a sice podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, (těchto sedm škál tvoří celkovou pozitivní strategii POZ) potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování (poslední čtyři škály tvoří negativní strategii NEG).

Celkový dotazník, který respondenti vyplňovali, tedy obsahuje výše zmíněné standardizované dotazníky a dále dotazník zjišťující sociodemografická data o respondentovi. V tomto dotazníku zjišťujeme věk respondenta; pohlaví; jak dlouho hraje golf (v letech, případně v měsících); jakými hraje holemi (pravými či levými); jestli je levák či pravák; jak by hráč uchopil florbalovou či hokejovou hůl (vpravo či vlevo); a jaký má hráč hendikep, tedy jaká je jeho výkonnost vyjádřena číslem.

Výzkumný vzorek čítá 60 respondentů, z toho 40 mužů a 20 žen. Toto rozdělení přibližně odpovídá celkovému počtu hráčů a hráček golfu v České republice. V České republice k 31. 1.

2014 čítá celkový počet registrovaných hráčů 38 761 a hráček 17 677 z celkového počtu 56 438 golfistů. Tedy celkový počet žen odpovídá 1/3 stejně jako v našem výzkumném vzorku. Naší snahou bylo sestavit takový vzorek hráčů, ve kterém budou zastoupeni jak špičkoví golfisti, tak začátečníci. Rozdělili jsme respondenty do následujících třech výkonnostních kategorií. Kategorie odpovídají běžnému rozdělení hendikepů, se kterým se můžeme setkat na většině golfových turnajů v České republice, a sice 54 – 36, 36 – 18, 18 – 0. V souboru žen je nejvíce zastoupeno hráček v kategorii 18 – 36 a 0 – 18, tedy hráček s průměrnou a vyšší výkonností. V souboru mužů je přes polovinu hráčů v kategorii 0 – 18, tedy hráčů s vyšší výkonností. V obou souborech je nejméně hráčů začátečníků, tedy v kategorii 36 – 54.

V posledních kapitolách diplomové práce jsme uvedli výsledky našeho výzkumu. Dotazník SUPOS 7 i SVF 78 byly vyhodnoceny dle manuálů. Výsledné hodnoty byly porovnány s normami pro každý typ dotazníku, včetně směrodatných odchylek. Níže uvádíme některá významná zjištění:

- Všechny výsledky dotazníků SUPOS 7 a SVF 78 se u vybraného souboru pohybovaly v rámci normy.
- U výběrového souboru neexistuje statisticky významná souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skóre kvality psychického stavu. Neboli, hráči s vyšší výkonností nemají vyšší úroveň kvality psychického stavu.
- U výběrového souboru neexistuje statisticky významná souvislost mezi skórem hendikepu a celkovým skórem pozitivní strategie zvládnání stresu. Jinými slovy hráči s vyšší výkonností nevyužívají více pozitivních strategií, než hráči s nižší.
- U výběrového souboru neexistuje souvislost mezi skórem hendikepu a věkem. Jinak řečeno, věk nemá vliv na výkonnost hráče.
- U výběrového souboru existuje statisticky významná negativní souvislost mezi skórem hendikepu a skórem seniority. Jinými slovy, čím hráč hraje golf delší dobu, tím je jeho výkonnost vyšší.
- Neexistuje signifikantní rozdíl mezi souborem žen a mužů v užívání pozitivních strategií.
- Existuje signifikantní rozdíl mezi souborem žen a mužů v užívání negativních strategií. Hráčky užívají více negativních strategií nežli hráči.

Ačkoli se nepotvrdily veškeré naše hypotézy, považujeme výzkum za přínosný, i třeba z toho důvodu, že psychologických výzkumů týkajících se golfových hráčů je velice málo. Každé tyto

výzkumy tak mohou přispět k rozvíjení psychických dovedností hráčů a zároveň připravit půdu pro výzkumy další. Takové výzkumy by se mohly zaměřit více na profesionální hráče, kde by se mohly odkrýt případné psychické schopnosti, kterými profesionálové oproti amatérům disponují. Výzkumné otázky by se mohly týkat nejen strategiemi zvládnání stresu a psychickou úrovní hráčů, ale i impulzivity, agrese a veškerých emocí, které golfisti na hřišti prožívají.

## 11. Literatura

### **Knihy, články, manuály:**

Alliss, P. (2006). Golf: dokonalý průvodce hrou. Brno: Jota.

Atkinson, R. (2003). Psychologie. Praha: Portál.

Bradley, J. Kőlbing, A. (2000). Hrajeme golf: technika, taktika, psychologie. České Budějovice: KOPP.

Fletcher, D., Rachel, A. (2012). Psychometric Issues in Organizational Stressor Research: A Review and Implications for Sport Psychology. *Measurement in Psychological Education and Exercise Science*, 16; 81 – 100.

Halada, A. (2012). Jak spolu hrají muži a ženy. *GolfDigest*, 1/2012. Získáno 19. 11. 2014 z <http://www.navzduchu.cz/golf/novinky-zeleneny-baul/jak-spolu-hraji-muzi-a-zeny/>.

Hamster, R. (2007). Golf: vybavení, pravidla, etiketa, hra a technika. Čestlice: Rebo.

Hartl, P., Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.

Choutka, M. (1981). Sportovní výkon. Praha: Olympia.

Jelínek, M. (2006). Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli. Praha: Eminent.

Kolařík, M. a kol. (2013). Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Koncepce státní podpory sportu v České republice, 2011. Získáno 11. 11. 2014 z <http://www.msmt.cz/sport/koncepce-statni-podpory-sportu-v-ceske-republice>.

Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Praha: Grada.

Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.

Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1988). Emoce a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Machač, M., Macháčová, H. (1991). Psychické rezervy výkonnosti: stres, hypnosugesce, autoregulace. Praha: Karolinum.

Mayerová, M. (1997). Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada Publishing.

Mikšík, O. (1993). SUPOS – 7 – PC. Praha: Heuréka Progress.

Mikuláščík, M. (2007). Manažerská psychologie. Praha: Grada.

- Novotný, J. a kol. (2011). Sport v ekonomice. Praha: Wolters Kluwer Česká republika.
- Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.
- Praško, J., Prašková, H. (2001). Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada.
- Pravidla golfu a pravidla amatérského statusu 2012 – 2015 (2011). Česká golfová federace.
- Reiterová, E. (2011). Základy statistiky pro studenty psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Roncaglia, I. (2014). Coping Styles: A Better Understanding of Stress and Anxiety in Individuals With Autism Spectrum Conditions Through Sport and Exercise Models. Psychological Thought, vol. 7(2), 134 – 143.
- Rotella, R. (2003). The Golf Doctor. How to Succeed in Business – on the Course and off. Business Week & Golf Digest. Fall/Winter 2003.
- Rotella, R., J., Cullen, B. (2011). Mysl golfisty: hraj skvěle. Hodkovičky: Pragma.
- Semiginovský, B. (1988). Pohybová činnost: příspěvek k objektivizaci účinnosti, výkonnosti a odolnosti. Praha: Univerzita Karlova.
- Schnack, G., Schnacková, K. (2004). Antistresové rituály: jak zůstaneme svěží a uvolnění. Praha: Eminent.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.
- Švancara, J. (2003). Strategie zvládání stresu – SVF 78. Praha: Testcentrum.
- Tod, D., Tatcher, J., Rahman, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada.

#### **Internetové zdroje:**

- [http://golfchannel.cz/rubriky/zpravy/zahranicni-zpravodajstvi/trend-i-v-golfu-stejne-odmeny-zenam-jako-muzum\\_1176.html](http://golfchannel.cz/rubriky/zpravy/zahranicni-zpravodajstvi/trend-i-v-golfu-stejne-odmeny-zenam-jako-muzum_1176.html)
- <http://www.msmt.cz/sport/koncepce-statni-podpory-sportu-v-ceske-republice>.
- <http://www.cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDArticle=442575070&IDMenu=74700507>
- [http://www.fsps.muni.cz/~korvas/sport\\_vykon.ppt](http://www.fsps.muni.cz/~korvas/sport_vykon.ppt)
- <http://www.prvnizpravy.cz/sloupky/dalsi-babisovo-rozpoctove-saleni/>



## **12. Přílohy**

Příloha č. 1 – Abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2 – Zadání diplomové práce

Příloha č. 3 – Grafické znázornění rozložení zkoumané vzorku podle uchopení hokejové hole

Příloha č. 4 – Naměřená sociodemografická data

Příloha č. 5 – Naměřená data SUPOS 7

Příloha č. 6 – Naměřená data SVF 78

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Název práce: Zvládání stresu a výkonnost u hráčů golfu

Autor práce: Mgr. Zuzana Eliášová

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

Počet stran a znaků: 83, 146 126

Počet příloh: 6

Počet titulů: 31

### **Abstrakt diplomové práce**

Práce je zaměřena na problematiku zvládání stresu u golfových hráčů. Primárním cílem diplomové práce bylo zjištění souvislosti mezi užíváním pozitivních strategií zvládání stresu, celkovou úrovní psychického stavu a výkonností u výběrového souboru, který čítá 60 respondentů, z toho 20 žen a 40 mužů různé výkonnostní úrovně. Dalším cílem bylo zjistit souvislost mezi výkonností a dalšími proměnnými, a sice věkem a senioritou. Jako poslední cíl jsme si stanovili zjištění rozdílu v užívání pozitivních strategií zvládání stresu u souborů mužů a žen. V teoretické části jsme představili současné problémy českého sportu, základní definice a teorie stresu a copingových strategií, dále terminologii sportovního výkonu a sportovní výkonnosti a na závěr základní charakteristiky golfu a stresových situací, které jej doprovázejí. V praktické části jsme se zabývali vyhodnocováním dotazníků a porovnáváním jejich výsledků s normami, dále zjišťováním korelací mezi jednotlivými proměnnými, a nakonec zjišťováním statisticky významných rozdílů mezi oběma soubory. Ve výzkumu jsme použili dotazník SUPOS 7 a SVF 78.

#### **Klíčová slova**

Golf, golfový hráč, stres, strategie zvládání stresu, výkonnost, psychický stav.

## **Abstract of master thesis**

**Titul:** Dealing with Stress and Performance in Golf Players

**Author:** Mgr. Zuzana Eliášová

**Supervisor:** Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

**Numberofpages and characters:**

**Numberofappendices:**

**Numberofreferences:**

This thesis focuses on issues related to dealing with stress in golf players. The main objective of this master thesis was to find out a correlation between positive coping strategies, psychological state and performance. Our material consists of 60 golf players, where are 20 women and 40 men with different level of performance. Another aim was to discover a correlation between performance and other variables, that is age and duration of playing golf. The last aim was to find out differences between using of positive coping strategies by women and men. The problems of czech sport, definitions and theories of stress and coping strategies, terminology of sport performance, and basic characteristics of golf and stress situations related to game, are introduced in theoretical part of master thesis. We dealt with the evaluation of questionnaires and comparison of researched values with standards in the empirical part. Then we investigated a correlations between particular variables, and after that we found out the differences between men and women. The questionnaires used for the survey are SUPOS 7 a SVF 78.

### **Key words**

Golf, golf player, stress, coping strategies, performance, psychological state

## Příloha č. 2 – zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2012/2013

Studijní program: Psychologie  
Forma: Kombinovaná  
Obor/komb.: Psychologie (PSYN)

### Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. ELIÁŠOVÁ Zuzana	Čajkovského 907, Hradec Králové	F120591

#### TÉMA ČESKY:

Zvládání stresu a výkonnost u hráčů golfu

#### NÁZEV ANGLICKY:

Dealing with Stress and Performance in Golf Players

#### VEDOUcí PRÁCE:

doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Spec. zaměření: K některým současným ekonomickým, sociálním a psychologickým problémům v českém sportu; Stres, základní vymezení, teoretické přístupy, činitelé, zvládání stresu, stres a jeho význam ve sportu; Výkonnost, modely výkonnosti, činitelé výkonnosti, výkon a výkonnost ve sportu; Golf, základní charakteristika hry, rekreační a výkonnostní golf, psychologické požadavky, činitelé stresu při golfu, kritéria výkonnosti u golfu, intersexuální rozdíly ve vnímání stresu a ve výkonnosti. Cíle: a) Profily souborů v proměnných SUPOS a SVF 78, komparace, srovnání s normou, b) Koreláty proměnných SUPOS a SVF 78 v rámci souborů, c) Koreláty výkonnosti, proměnných SUPOS a proměnných SVF 78, d) Koreláty sociodemograf. proměnných (věk, seniorita v golfu - v měsících) a proměnných SUPOS, resp. SVF 78. V dotazníku budou položky otázky k leváctví, k současné profesi respondenta. Metodika: SUPOS (Mikšik), SVF 78. Zkoumané soubory: Cca 25 žen vers. 35 mužů. Formální parametry práce: Bendová, K. et al., 2011. Statistika: Pearsonův korelační koeficient, Studentův Ttest.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Křivohlavý, J. (2012). Psychologie zdraví. Praha: Portál.  
Stuchlíková, I. (2012). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.  
Vágnerová, M. (2012). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.  
Paulík, K. (2012). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada.  
Výrost, J., Slaměnik, I. eds. (2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.  
Hilton, (2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.  
Koubek, J. (2011). Řízení pracovního výkonu. Praha: Management Press.  
Bedrnová, E. et al. (2011). Management osobního rozvoje-Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl. Praha: Management Press.  
Marcus, B.H., Forsyth, L.H. (2012). Psychologie aktivního způsobu života. Praha: Portál.  
Wagnerová, I. (2008). Hodnocení a řízení výkonnosti. Praha: Grada.  
Hošek, V. (2001). Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum.  
Bradley, J. (2002). Grajeme golf - Technika, taktika, psychologie. Praha: KOPP.  
Tod, D. et al. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada.

Hátlová, B., Hošek, V., Slepíčka, P. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum.

Synek, F. (1991). Záhady levorukosti. Praha: Horizont.

Bendová, K. et al. (2011). Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP. Olomouc: UP.  
Časopisy: Československá psychologie, sportovní časopisy, event. speciální časopisy ke golfu, studie k latera-  
litě.

Elektronické zdroje.

Podpis studenta: .....

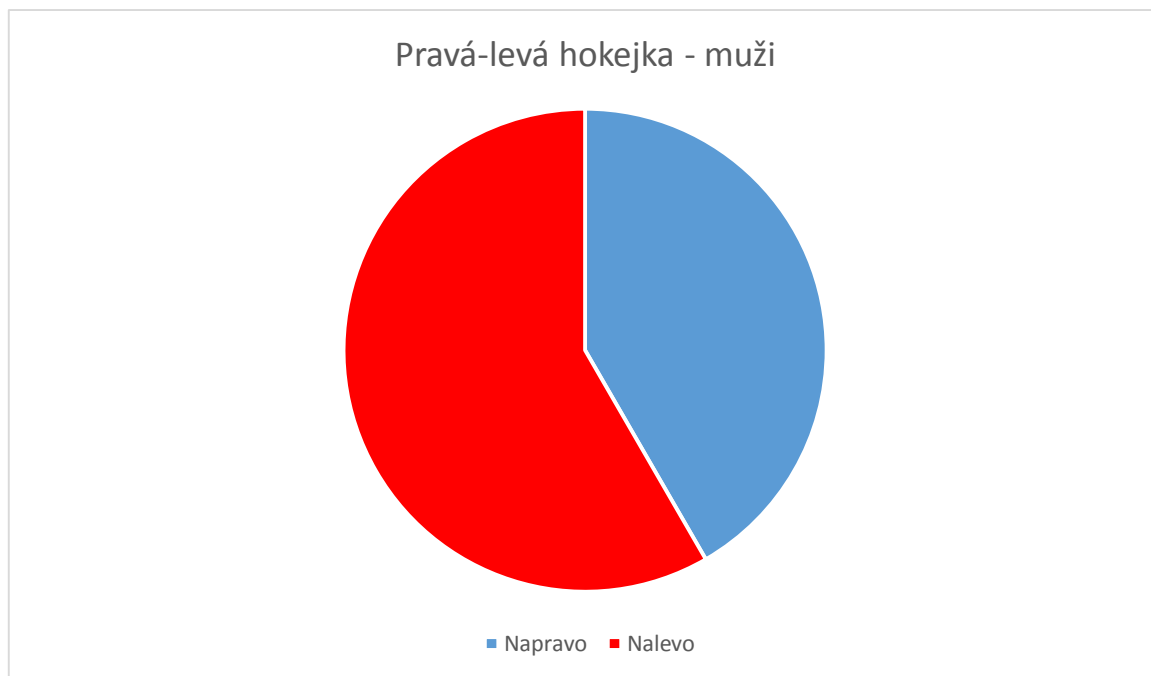
Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

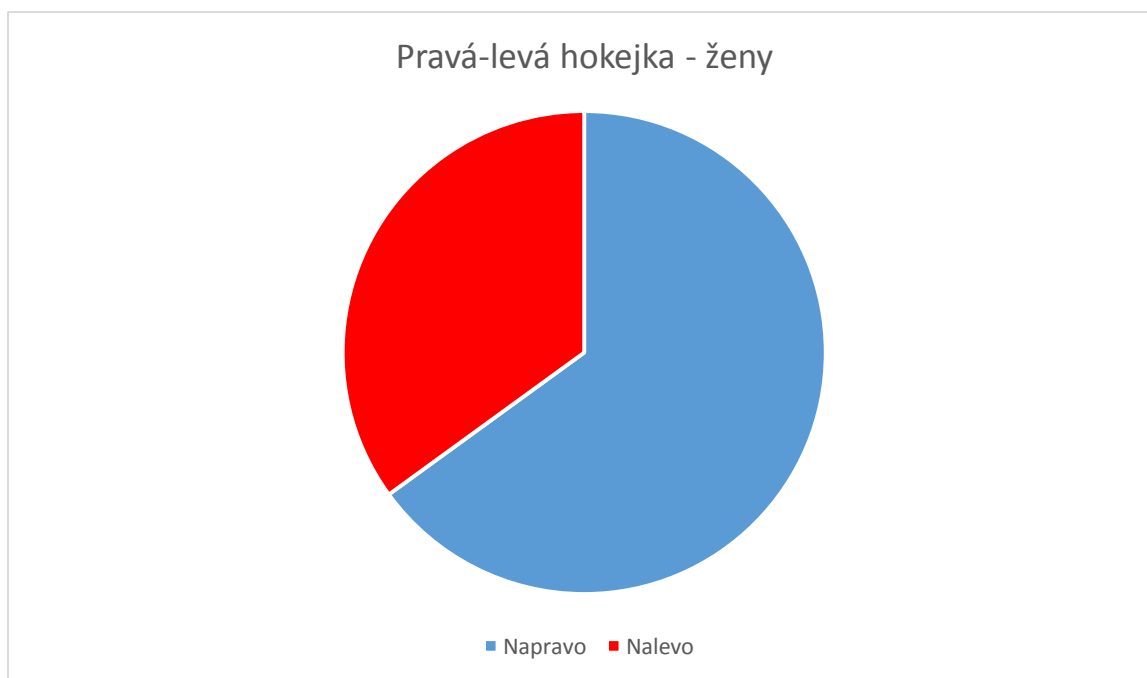
Datum: .....

*Příloha č. 3 - Grafické znázornění rozložení zkoumané vzorku podle uchopení hokejové hole*

*Graf č. 9 – rozdělení golfistů hrajících golf napravo podle toho, kam by umístili hokejovou hůl*



*Graf č. 10 – rozdělení souboru golfistek hrajících napravo podle toho, kam by umístily hokejovou hůl*



*Příloha č. 4 – Naměřená sociodemografická data*

PO	Věk	SE	H	GHPL	HPL
2	64	15	36	2	2
2	51	13	14	1	1
2	44	12	7	1	1
2	30	8	19	1	2
2	25	15	2	1	2
2	52	6	10	1	2
2	60	17	12	1	1
2	25	14	7	1	2
2	64	17	9	1	2
2	24	11	5	1	2
2	50	10	12	1	1
2	32	4	24	1	2
2	42	11	12	1	1
2	57	4	37	1	2
2	40	10	0	2	2
2	19	4	16	1	1
2	53	7	16	1	1
2	18	6	4	1	2
2	53	11	29	1	1
2	55	12	12	1	1
2	27	2	54	1	2
2	19	5	21	1	1
2	25	12	4	1	2
2	22	6	4	1	2
2	71	20	25	1	1
2	46	15	13	1	2
2	43	7	41	1	2
2	47	23	19	2	2
2	29	1	54	1	1
2	50	15	19	1	2
2	55	8	19	1	2
2	45	8	17	2	2
2	18	7	2	1	2
2	39	8	10	1	2
2	48	9	10	1	2
2	67	7	18	1	2
2	31	14	33	2	2
2	45	10	19	1	1
2	49	2	54	1	2
2	35	5	25	1	1
1	54	8	24	1	1
1	31	8	30	1	1

1	39	7	20	1	1
1	44	7	53	1	2
1	23	7	6	1	2
1	25	14	8	1	1
1	23	4	12	1	2
1	44	3	33	1	2
1	61	15	33	1	1
1	49	10	22	1	2
1	38	10	28	1	2
1	31	7	43	1	1
1	53	5	54	1	1
1	18	8	8	1	1
1	18	9	12	1	1
1	20	6	8	1	1
1	21	6	4	1	1
1	46	5	25	1	2
1	21	5	33	1	1
1	42	8	52	1	1



*Příloha č. 5 – Naměřená data SUPOS 7 ( $\Sigma$  - součet převrácených hodnot PE a A)*

PE	A	O	N	U	D	S	$\Sigma$	NEU
9	5	5	5	4	5	1	30	13
11	12	7	3	1	0	0	12	3
9	7	7	3	4	3	1	26	12
7	5	3	4	4	4	0	27	7
10	9	6	7	4	3	2	27	5
8	8	8	8	8	8	8	48	7
7	6	8	7	9	6	6	47	5
9	6	4	4	5	4	3	29	2
7	7	5	2	4	2	1	24	4
9	7	11	10	4	4	5	42	0
8	5	3	4	5	3	4	30	8
7	6	6	6	3	4	4	34	5
6	6	3	5	5	4	4	33	6
6	6	2	2	3	2	0	17	5
7	7	4	3	3	4	0	24	1
7	8	5	7	4	4	2	33	4
5	7	7	6	6	5	8	44	9
9	7	4	4	5	3	3	27	2
7	12	11	9	2	2	2	31	6
6	5	4	4	4	4	5	34	7
9	8	5	6	3	5	2	28	8
3	6	12	9	6	7	1	50	1
5	6	7	7	6	3	3	39	7
8	8	6	5	5	3	3	30	5
8	8	4	4	4	4	4	28	7
8	7	1	3	5	2	1	21	3
9	8	3	1	1	1	0	13	2
10	9	4	3	3	1	1	17	4
7	9	8	7	5	2	0	30	4
8	6	3	4	7	3	4	31	2
8	6	1	4	5	2	2	24	2
6	8	4	5	5	4	5	33	5
11	12	6	5	7	2	1	22	0
8	6	2	1	0	2	0	15	0
8	10	4	4	0	1	2	17	3
7	6	4	5	3	4	3	30	7
9	1	2	4	2	2	0	24	3
8	6	10	5	4	2	1	32	4
6	6	6	4	3	4	2	29	3
8	7	8	4	3	5	0	29	5
8	6	4	5	7	4	4	34	6
7	7	4	3	1	3	2	23	5

5	5	6	6	4	6	5	41	10
8	8	4	4	4	4	4	28	0
6	9	6	7	7	5	4	38	8
8	8	3	4	4	2	1	22	5
8	7	3	4	5	3	2	26	7
6	9	4	6	6	5	1	31	4
7	8	4	4	4	4	2	27	10
8	8	2	4	6	3	5	28	6
7	5	6	5	5	5	4	37	4
8	8	3	5	5	5	2	28	6
7	3	0	4	8	5	4	35	8
5	7	5	5	6	7	5	40	11
6	5	7	7	5	6	4	42	8
8	7	3	4	3	3	5	27	7
4	3	8	8	5	7	5	49	8
8	8	4	4	4	3	0	23	2
7	6	1	5	6	4	6	33	8
7	4	4	4	2	2	3	28	5

*Příloha č. 6 – Naměřené hodnoty SVF 78*

POZ1	POZ2	POZ3	NEG	5.	6.	7.	POZ
15,5	12,5	16,6	7,5	18	15	17	15,1
14	9,5	15	3,5	9	13	23	12,8
11,5	12,5	13	5,5	10	13	16	12,4
9,5	14	17,3	8	17	17	18	14,1
14,5	20,5	22	7,25	23	21	22	19,4
14	14	20,6	5,5	24	22	16	19,4
12,5	11,5	10,3	11,25	10	11	10	11,3
8	7	20,3	10	24	15	22	13
15	14,5	17,3	13,25	15	17	20	15,8
7,5	8	10	3	11	6	13	8,7
14,5	12	14	9,25	14	14	14	13,5
6,5	9,5	9,3	12,25	10	11	7	8,5
9,5	9,5	16,6	7,5	18	18	14	12,5
14,5	7	16,3	6,25	16	16	17	13,1
12,5	6,5	17,3	7	19	16	17	14,3
9,5	12,5	11,6	10	14	10	11	11,3
11	15,5	15,3	11,25	18	15	13	14,1
13	11,5	18	5,5	17	21	16	17,5
9	13	12,6	13	14	12	12	11,7
9,5	8,5	16	10,25	18	15	15	12
12,5	12	14,6	8,25	14	14	16	13,3
5	1,5	5	16,75	8	1	1	3,3
10,5	11,5	12	9,75	12	12	12	11,4
16,5	9,5	9,3	1,25	8	12	8	11,4
11	12	18,6	11	21	17	18	14,5
13	13	20,3	10,5	17	23	21	16,1
14	2	8	0	8	4	12	8
16	8	16,3	8,5	17	17	15	13,8
11	9,5	13,3	5,5	23	10	18	13,1
11,5	10	17,3	14,25	18	18	16	13,5
13	6	15,3	6,5	14	16	16	12
6	5	13	5,5	14	13	12	8,7
13	9	16,6	4,25	17	17	16	13,4
11,5	8,5	17,3	9,5	17	18	17	13,1
11	8	10,6	7,5	10	16	6	10
15,5	18	18,6	12,25	18	19	19	17,5
9,5	4,5	11	6,5	13	12	8	8,7
10	8,5	16,6	5,5	17	17	16	12,4
11,5	9,5	17,3	6,5	17	18	17	13,4
14,5	8	12,6	10,5	14	12	12	12,1
11	13	16,7	14,5	17	18	15	14
14	13,5	16,7	8,8	17	16	17	15

8,5	11	12,3	12,75	12	12	13	10,8
10,5	3,5	15,7	1	16	7	24	10,7
13,5	14	9	6,7	3	14	10	11,7
9	14	15,3	10,75	13	16	17	13,1
11	13	17,3	11,75	18	16	18	14,3
15,5	10,5	13	8,5	14	14	10	12,8
11,5	10,5	14,6	11,25	9	18	17	12,5
10	13	18,6	12,75	19	21	16	14,5
14,5	10	15	11	17	15	13	13,4
12,5	15,5	18,3	11,75	17	20	18	15,8
5,5	6	15	15,25	21	12	12	9,7
6	8,5	13,6	14	14	12	15	10
14	20	7,75	7,75	10	13	11	14,5
8,5	10	14,3	11,25	15	14	14	11,4
13	16	15	8,75	14	17	14	14,7
11,5	11	17	8	19	14	18	13,7
6,5	10	15	14,25	14	16	15	11,1
9	10	19,3	16,25	18	23	17	13,7