

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**KVALITATIVNÍ ANALÝZA
STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU
V BĚHU NA LYŽÍCH**



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. et Bc. Pavel Vozka
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc

2018

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Kvalitativní analýza strategií zvládnání stresu v běhu na lyžích“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 27. 11. 2018

Podpis.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a věnovaný čas. Děkuji také svojí rodině za veškerou podporu při mém vysokoškolském studiu a při psaní této práce. Za odbornou pomoc s kvalitativní analýzou a softwarem vděčím také Mgr. Luďovi Šebkovi, Ph.D. Děkuji také za trpělivost, kterou se mnou přítelkyně Andrea při psaní práce měla.

Obsah

Úvod	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 Stres	6
1.1 Teorie stresu.....	8
1.1.1 Biologické pojetí stresu	8
1.1.2 Psychologické pojetí stresu	9
1.2 Stresové faktory	10
1.3 Psychické reakce na stres.....	12
1.4 Fyziologické reakce na stres.....	13
1.5 Důsledky stresu	16
1.5.1 Únava	17
1.5.2 Posttraumatický růst.....	18
2 Strategie zvládnání stresu	19
2.1 Typologie strategií zvládnání stresu.....	19
3 Konkrétní doporučené techniky pro zvládnání stresu	23
3.1 Autogenní trénink	24
3.1.1 Základní principy	25
3.1.2 Historie	27
3.1.3 Nácvik a stupně autogenního tréninku	27
3.2 Progresivní svalová relaxace	29
3.3 Mindfulness.....	31
4 Běh na lyžích	34
4.1 Charakteristika běhu na lyžích	34
4.2 Systém závodů.....	35
5 Psychologie běhu na lyžích	38
5.1 Sociální aspekty	40
6 Problematika stresu a sportu.....	41
6.1 Coping ve sportu	44
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	46
7 Výzkumný problém, cíle práce.....	46
7.1 Výzkumné otázky	46
8 Metodologický rámec výzkumu	47
8.1 Výzkumný soubor	48
8.2 Postup při provádění výzkumu a metody sběru dat.....	49

8.3	Metody zpracování a analýzy dat	50
8.4	Etické aspekty výzkumu a zabezpečení dat	51
9	Výsledky	52
9.1	Zátěž a stres	52
9.2	Stres ve sportu	55
9.2.1	Role rodiny	59
9.2.2	Role týmu	61
9.2.3	Role trenéra.....	61
9.3	Strategie zvládání stresu	63
9.3.1	Zvládání stresu před startem a rituály	65
9.3.2	Zvládání stresu při závodě.....	67
9.3.3	Zvládání stresu po závodě.....	68
9.3.4	Strategie zvládání stresu – změny v čase.....	69
9.4	Relaxační a koncentrační cvičení	70
9.5	Korelace pocitu a výkonu v závodě.....	71
9.6	Kde je problém?	72
9.6.1	System	73
9.7	Co by potřebovali?	74
9.8	Odpovědi na výzkumné otázky	76
10	Diskuze	79
11	Závěry.....	85
	Souhrn	87
	Seznam použitých zdrojů a literatury.....	89
	Seznam obrázků	
	Seznam tabulek	
	Seznam grafů	
	Abstrakt diplomové práce	
	Abstract of thesis	
	Přílohy diplomové práce	

Úvod

Tato magisterská diplomová práce navazuje na předchozí bakalářskou diplomovou práci a původní námět vznikl na základě mého mnohaletého působení v oblasti vrcholového sportu – v běhu na lyžích. Vzhledem k již proběhlému kvantitativnímu výzkumu se jako vhodné nabízelo kvalitativní pokračování a doplnění dané problematiky, kdy byly se sportovci prováděny rozhovory na téma stresu a jeho zvládacích strategiích.

Cílem práce je analyzovat výpovědi z rozhovorů sportovců, generalizovat jejich obecné vzorce chování a na základě výzkumu, dostupných zdrojů a vlastní praxe diskutovat nad základním konceptem modelu, který by sportovcům mohl pomoci. Výsledky této práce by mohly být přínosné a dobré k zamyšlení jak pro závodníky, tak pro trenéry a rodiče. Tato práce by mohla být také základním stavebním kamenem pro uskutečnění určitých seminářů a dalších výzkumů o dané problematice.

Teoretická část práce je rozdělena do šesti hlavních částí. V prvních dvou částech popisují základní informace o stresu a o jeho zvládacích strategiích. V další části se detailněji zaměřuji na konkrétní doporučené techniky pro zvládnutí stresu. Následují kapitoly o běhu na lyžích a jeho psychologii. V poslední kapitole jsou pak zahrnuty poznatky propojující svět psychologie a sportu, včetně dostupných výzkumů na danou problematiku.

V praktické části detailněji popisují výzkumný design, zkoumaný vzorek probandů a výsledky interpretuji. Získaná data pak porovnávám s již dostupnými výzkumy a zkouším navrhnout řešení dílčích problémů.

V České republice neexistuje práce podobného rozsahu o dané problematice. Moderní výzkumy o strategiích zvládnutí stresu a běžců na lyžích jsem nenalezl ani ve světových databázích. Věřím tak, že se tímto výzkumem podaří získat poznatky, které bude možno aplikovat do praxe a které by následně mohly zlepšit životy dalších lidí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

Každý z nás už někdy slyšel slovo stres. Někdo ho slyší častěji, někdo méně často. Dnešní svět se neustále zrychluje, množství informací stále narůstá a času máme přitom stále méně. Vyskytují se také další nepříznivé faktory – hluk, smog, pracovní přepětí, kriminalita atd. Může nás mj. zasáhnout také přírodní katastrofa, smrt rodičů nebo partnerský rozchod. Nepopisujeme zde žádný katastrofický scénář, ale pouze naši realitu, kterou často lidé vidět nechtějí. Všechny takovéto jevy způsobují stresové reakce, které jsou zase příčinou nepříjemných emocí. Emoce dále ovlivňují náš somatický aparát a mohou proto být také zárodkem tělesných nemocí. Lidé však reagují na stres různě. U jednoho člověka objevíme při stresovém podnětu závažné psychické nebo tělesné problémy. U jiného člověka, vystavenému téže podnětu, nejenže se žádné problémy nedostaví, ale také začne daný člověk brát proběhlou situaci jako výzvu, kterou bude naplňovat svůj potenciál (Atkinson et al., 2003; Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Výše uvedený text je převzatý z mé původní bakalářské práce staré přes 2 roky. Můžu říct, že text je stále aktuální, ne-li aktuálnější. Dle mých zkušeností a pocitů se dnešní život přesunul částečně do tzv. „cloudu“. Jedná se o takovou moderní řeč. Všechno je na internetu a hodně věcí se tam odehrává. Cokoliv člověk potřebuje, najde si to na Googlu. Chce se potkat s přáteli? Nemusí chodit ven. Jde na Facebook. Právě na sociální síť se část života přesunula. Samozřejmě to přináší spoustu výhod, vše se urychluje a v podstatě je i vše dostupnější. Nesmíme však zapomínat na určitou kompenzaci. Ukazuje se totiž, že třeba konkrétně závislost na Facebooku způsobuje i určité negativní problémy, jako jsou mj. určité emoční vyčerpání nebo vliv na pracovní výkonnost (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2016). Taky se ukázalo, že pokud lidem vezmeme mobilní telefon, přivádí je to samo o sobě do stresu. A díky sociálním hrozbám se stres objevuje také (Tams, Legoux, & Léger, 2018). To jsou jenom krátké příklady stresu dnešního světa. Stres si v podstatě vytváříme sami, tak se pojďme naučit s ním pracovat pro naše dobro. Následující řádky přináší úvod do stresové problematiky.

Pozn.: Cloud computing je na internetu založený model vývoje a používání počítačových technologií. Lze ho také charakterizovat jako poskytování služeb či programů serverem dostupnými z internetu s tím, že uživatelé k nim mohou přistupovat vzdáleně, kupř. pomocí webového prohlížeče nebo klienta elektronické pošty. Za předpokladu, že služba je placená, uživatelé neplatí za vlastní software, ale za jeho užití (Cloud computing, 19. září 2018).

Nejznámější osobou v oblasti stresu byl Dr. Hans Selye, který pojem „stres“ poprvé aplikoval na člověka. Původně totiž tento pojem vychází z fyzikálního výzkumu hmoty. Konkrétně je propojen s tlakem, kterému je hmota vystavena (Brockert, 1993). Slovo stres pochází z anglického „stress“ a to vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Z překladu z latiny lze sloveso přeložit jako „utahovati, stahovati, zadrhovati“, což se v původním významu týkalo smyčky kolem krku oběšence, kterého věšili na šibenici (Křivohlavý, 1994). V tom obecném dnešním překladu pak slovo stres znamená tlak, tíseň, nesnáze (Mayerová, 1997). V hovorové mluvě zas lidé toto slovo používají pro označení zátěže nebo mezní situace.

Selye tvrdil, že v případě stresu jde o nespecifickou reakci organismu na fyzické, mentální nebo chemické reakce těla, respektive na jakýkoliv podnět (Rheinwaldová, 1995). Přesnější definici popsala Strnadová (2009, 219), která stres chápe jako *soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy organismu*. Organismus se může nejlépe se stresovou situací vyrovnat restitucí (obnovením) funkce. Pokud k tomu nedojde, nastane zhroucení nebo smrt organismu. Běžným jevem je však adaptace na stresové podněty. Tělo si totiž na opakovanou zátěž zvykne a organismus reaguje mírněji. Moderní výklad stresu pak podává Paulík (2017), kdy vychází z důležitosti psycho-bio-socio-spirituálně ekologických systémů a říká, že úvahy o zátěžových podnětech i odpovědích by měly zahrnovat všechny komponenty chování, prožívání a měly by také respektovat spojitost organismu včetně jeho vnějšího prostředí. Paulík tímto stresu dává více lidskosti a jeho pochopení neohraničuje pouze definicemi. Z lékařského pohledu je pak stres v podstatě určitá míra opotřebení v těle (Selye, 2016).

Pojem homeostáza lze přeložit jako určitá stálost vnitřního prostředí. Objevitelem tohoto principu je Walter Bradford Cannon, který žil v letech 1871–1955 (Kebza et al., 2012).

Musím také zmínit, že ač fyziologické reakce na stres jsou vždy prakticky stejné, tak v případě emočního doprovodu může jít jak o emoce negativní, tak o emoce pozitivní. Hans Selye (Rheinwaldová, 1995) rozlišuje dva termíny:

- distres – negativní stres,
- eustres – pozitivní stres.

Distres si můžeme představit jako přetížení, zoufalství, nespravedlnost apod. V případě eustresu jde například o triumf, vítězství, Vánoce (i když bych zde mohl polemizovat, zda Vánoce nezařadit spíše do distresu), složení zkoušky apod. Jednotlivé druhy stresu však mohou mezi sebou přecházet. Stane se tak, pokud míra únosnosti dané situace atakuje naši individuální mez.

1.1 Teorie stresu

V předchozí kapitole jsme si řekli základní informace o stresu a jeho „původu“. Nyní se podíváme na několik základních ucelených teorií stresu, kterými je stres vysvětlován.

Již jsme si řekli, že Selye poprvé stres aplikoval na člověka. Bylo to v roce 1936, kdy jej dle Mlčáka (2011) prokazatelně uvedl do odborné literatury. Pravděpodobným autorem pojmu je však W. B. Cannon, který prý už roce 1914 užíval termín v odborných diskuzích, avšak v souvislosti fyziologických procesů, a to konkrétně s vnějšími vlivy narušující rovnováhu organismu. Jak uvidíme dále, fyziologické pojetí stresu se vedle těch psychologických pojetí stalo jednou z významných teorií.

1.1.1 Biologické pojetí stresu

Walter Bradford Cannon zjistil, že reakce organismu na zátěž je ovlivněna sympatickým nervstvem. Dále pak prokázal, že z dřeně nadledvin jsou jako odpověď na zátěž uvolňovány hormonální produkty (dnešní katecholaminy) a že jejich smyslem zvýšené produkce je mobilizovat různé funkce v organismu pro zvládnutí zátěžového podnětu. Toto učení dalo základ známé koncepci stresové odpovědi zvané jako **boj nebo útěk** (Šolcová, 2007).

Nejvýznamnější představitel biologického pojetí stresu je již zmíněný Hans Selye, který je také považovaný také za autora první systematické teorie stresu, která zahrnuje problematiku adaptace (Paulík, 2017). Selye navázal na slavné fyziology (Bernard a Cannon) a na základě pozorování nemocných lidí, dlouholetého experimentování se zvířaty a za pomoci využití *Bernard-Cannonovy teorie adaptace a homeostázy* koncipoval stres jako stav, který se projevuje ve formě specifického syndromu, jež představuje souhrn veškerých nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému (Mlčák, 2011). Selye tuto problematiku vysvětlil a popsal v rámci tzv. Obecného adaptačního syndromu (GAS – General Adaptaion Syndrome). Tento zvláštní patofyziologický proces vzniká narušením homeostázy organismu a probíhá ve třech stádiích (Mlčák, 2011; Nolen-Hoeksema et al., 2012):

1. **Poplachová reakce** – fáze šoku provázená sníženou rezistencí organismu; aktivace sympatiku a mobilizace pro setkání s hrozbou.
2. **Rezistence** – cílem je udržet adaptaci organismu; vypořádávání se s hrozbou – útok nebo útek.
3. **Exhausce** – při pokusech o útok nebo útek vyčerpání fyziologických zdrojů.

Jedná se v podstatě o soubor reakcí, jakými se organismus vypořádává se stresem. Představuje tak také nespecifickou tělesnou reakci, která je podmíněna endokrinním systémem, kde má hlavní roli osa *hypofýza – kůra nadledvinek*. V Selyeho pojetí je podstatným znakem stresu **adaptace**, pomocí jíž se narušená homeostáza organismu obnovuje. Ke vzniku poruchy v organismu pak může dojít v každém z uvedených stádií (Mlčák, 2011).

Více o fyziologických reakcí organismu uvádím v kapitole 1.4 Fyziologické reakce na stres.

1.1.2 Psychologické pojetí stresu

K nejznámější koncepci psychologického pojetí stresu je řazena teorie R. S. Lazaruse, který stres pojal jako stav, kdy organismus anticipuje střetnutí se škodlivými podmínkami určitého druhu. Lazarus také vidí difference mezi fyziologickým stresem, který se projevuje neurohumorálními a vegetativními reakcemi organismu na objektivně nebezpečný podnět narušující normální fungování organismu a psychologickým stresem, který se projevuje negativními emočními reakcemi na podnět, který jedinec

kognitivně vyhodnotil jako ohrožující (Mlčák, 2011). Ve zkratce řečeno – o tom, jestli budeme ve stresu nebo ne, rozhoduje naše myšlení – tedy vyhodnocení situace. Základními pojmy této koncepce jsou tedy **kognitivní hodnocení a zvládání neboli coping** (Paulík, 2017).

Existují i další významná teoretická pojetí stresu jako je např. Coxova Interakční koncepce stresu, Hamiltonův Informační model stresu nebo univerzalistická teorie stresu podle Steinberga a Ritzmanna (Paulík, 2017). Jejich detailní popis však přesahuje rozsah a účel této práce.

1.2 Stresové faktory

Podnět, který vyvolá u člověka narušení homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) a spustí stresovou reakci, nazýváme stresový faktor nebo také stresor. Termínem stresor můžeme v obecném smyslu chápat jako „negativně na člověka působící vliv“ (Křivohlavý, 1994).

Na vychýlení z harmonického stavu se podílí stresové faktory nebo stresory z mnoha různých oblastí (Strnadová, 2009):

- fyziologických (hlad, nemoc, vyčerpání...),
- fyzikálních (teplo, hluk, otřesy...),
- psychických (časové termíny, černé myšlenky, konflikty...),
- sociálních (nejisté zaměstnání, mnoho lidí v nákupním středisku apod.).

Stresových faktorů je nespočetné množství, avšak není možné jednoznačně určit, který stresor je pro někoho ještě nestresový, a který už je příčinou stresové reakce. Vašina (1995) má zde však zajímavý poznatek, když říká, že drobné stresové reakce, které působí pravidelně, mají v důsledku závažnější projevy než jeden silný stresor, který je přes svůj začátek a průběh ukončený. Musíme si ale však uvědomit, že stresor nemusí být vždy jen „něco špatného“. Mnoho lidí možná neví, že pohybová aktivita je sama o sobě v podstatě „kontrolovaným stresorem“ (záměrně dočasně vychylujeme tělo z rovnováhy) a na tomto principu adaptace v podstatě funguje sportovní trénink a princip tzv. superkompenzace. Problematika je sice mnohem složitější a obsáhlejší, ale pozitivně zde koreluje množství a míra pohybové aktivity a obecně odolnost vůči stresu. Podrobněji se tím budu zabývat v dalších kapitolách.

„Superkompenzace je biologickým základem adaptačního procesu a zabezpečuje vznik tréninkového efektu. Vzniká jak při zotavovacích procesech po jednorázovém zatížení (např. mezi jednotlivými sériemi cvičení při intervalu

odpočinku), kdy výchozí energetická hladina je dočasně překročena, tak při dlouhodobé sumaci zatěžování v jednotlivých jednotkách. S narůstajícím počtem tréninkových jednotek, tedy délkou tréninkového procesu se dílčí hodnoty zvýšení energetických rezerv spojují. Nastává kumulace tréninkového efektu, která je základem růstu výkonosti trénujícího sportovce“ (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001,32-33).

Některé stresové faktory mají také charakter zásadních životních změn, jež ovlivňují život mnoha lidí – například jaderná katastrofa, válka nebo zemětřesení. Jiné zase zásadním způsobem zasahují do života jednotlivce, kdy jde například o nové zaměstnání, přestěhování se na nové místo, svatba apod. Někdy jsou také stresory akutní a trvají jen krátce – třeba když cestou na přijímací pohovor do nové práce uvízneme v dopravní zácpě. Někdy jsou ale stresory chronické a vycházejí z nějaké neřešené situace – například nešťastné manželství. Jsou ale i případy, kdy zdroj stresu tkví v samotném jedinci, pokud jsou jeho motivy či přání vzájemně neslučitelné (Nolen-Hoeksema et al., 2012). To potvrzuje Vašina (1995) když říká, že pokud je velká vzdálenost mezi aspirační úrovní a schopnostmi a možnostmi daného jedince, může být stres vyvolávaný permanentně.

Události, respektive faktory, proč je člověk vnímá jako stresové, rozděluje Nolen-Hoeksema et al. (2012) do několika následujících kategorií.

- **Traumatické události** – nejvíce viditelným zdrojem stresu; vymykají se lidskému vědomí a jeho zkušenosti; přírodní katastrofy, vraždy, tragédie.
- **Míra ovlivnitelnosti** dané události – jestli máme nebo nemáme nad situací kontrolu; pokud nemáme nad situací kontrolu, tak je pro nás více stresující.
- **Předvídatelnost** – intenzita stresu je určována podle toho, jestli víme, zda potencionální stresová situace nastane nebo ne; pokud to víme, vnímáme ji jako méně stresovou; potvrzeno již před více jak třiceti lety experimenty s potkany. Z osobních zkušeností si dovolím tvrdit, že tato kategorie platí jen částečně a za určitých podmínek, proto jde zde spíše o určité zjednodušení a schematičnost.
- **Zásadní změna životních podmínek** – sebemenší životní změna vyžaduje četná přizpůsobení. Viz Škála životních událostí (Příloha č. 1). Autoři Holmes & Rahe vypracovali bodovou škálu podle intenzity stresoru pro člověka na škále do 100. Jedná se však o obecný model – každý člověk reaguje na stres jinak.

- **Vnitřní konflikty** – intrapsychické události; vědomá nebo nevědomá záležitost; nutnost vybrat mezi několika cíli, které jsou buď neslučitelné nebo se vzájemně vylučují.

1.3 Psychické reakce na stres

Stresové situace jsou příčinou celé řady emočních reakcí, které sahají od dobré nálady po úzkost a deprese. V této kapitole si popíšeme ty nejběžnější emoční reakce, které jsou důsledkem stresových situací.

Obecný popis emocionálních příznaků na stres popsala Mayerová (1997, 58):

- *změny nálad (prudké a výrazné),*
- *nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav,*
- *nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů,*
- *pocity únavy, poruchy pozornosti,*
- *zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost.*

Nejčastější emoční reakcí na stresor je **úzkost**. Hošek (1999, 39) ji definuje jako „stav aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (nejasná předtucha nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit)“. Dále pak uvádí, že ji můžeme chápat jako úzkost, nebo lépe i jako úzkostnost čili jako rys osobnosti, který se projevuje snadným a častým vznikem úzkostných stavů. Samotná úzkost se pak vyznačuje nepříjemnými pocity, jako jsou obavy, starosti nebo napětí. Vizuálně lze na jedinci úzkost poznat především v mimice, kdy lze zpozorovat tzv. úzkostný pohled. Z dalších symptomů uvedu pohybový neklid, který zahrnuje křečovitě, zbrklé a dis-koordinované pohyby. Chvějí se také prsty. Rovněž se chvěje i hlasový tón, který se dále mění a přenáší se do vyšších frekvencí (Atkinson et al., 2003; Vašina & Strnadová, 2009). Paulík (2017) uvádí, že úzkost je v lidském životě přirozeným jevem, signalizuje ohrožení a je rovněž také součástí obran proti němu.

Další velmi podobnou emoci jako úzkost je **strach**. Existuje mnoho proběhlých experimentů, ze kterých vyplývá, že mezi strachem a úzkostí neexistuje jasná hranice a jde o stavy mezi sebou přechodné (Vašina, 1995). Jeden z popsatelných rozdílů mezi těmito emocemi je příčina, proč nastaly. Strach se od úzkosti liší pouze konkrétnější příčinou. Arnoldová (1960 in Vašina, 1995, 128) dokonce tvrdí, „že rozlišování mezi

strachem a úzkostí není pro praxi přínosné, neboť úzkost je v podstatě strachem ze strachu a vlastním předmětem je nebezpečí obecně“. Strach si pak můžeme shrnout jako subjektivní reakci na určité subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot (Hošek, 1999).

Existuje několik hlavních kategorií, jak můžeme dále rozdělit psychické reakce na stres (Nolen-Hoeksema et al, 2012):

Vztek a agrese: Tyto reakce se nejčastěji projevují, pokud člověk zažívá frustraci (jde o znemožnění dosažení cíle, o který usiluje). Agresivní pud motivuje chování pro poškození objektu, který frustraci způsobil. Nejběžnější formou agrese je agrese slovní. K fyzické agresi dochází méně často. V případě, že je zdroj agrese nejasný, nebo nepostižitelný, může být agrese přesunuta na jinou osobu nebo objekt.

Apatie a deprese: Ačkoliv je protipólem agrese, jedná se o relativně běžnou reakci na stres (Herman & Doubek, 2008). Jedinec je uzavřený do sebe, apatický, a v případě, že stresové faktory přetrvávají a nedojde k vyrovnání se s nimi, může se apatie změnit v depresi.

Oslabení kognitivních funkcí: K oslabení kognitivních funkcí může dojít v průběhu stresové situace. Jedinci pak vykazují poruchy soustředění a logického uspořádání myšlenek. Snadno se rozptýlí a celkově pak dochází ke zhoršení jejich mentálního výkonu.

Posttraumatická stresová porucha: U některých lidí, kteří prožijí události za hranicí lidského chápání, se rozvine tzv. posttraumatická stresová porucha (PTSD – post traumatic stress disorder). Mám na mysli události, jako jsou přírodní katastrofy, znásilnění, únos apod. Síla zážitku pro rozvinutí PTSD je však individuální – někomu stačí slabší zážitek, ale někdo potřebuje zažít opravdovou katastrofu s oběťmi na životech, aby se u něj porucha projevila. Tato porucha bývá spíše méně častou reakcí.

1.4 Fyziologické reakce na stres

Je relativně jedno do jaké stresové reakce se dostaneme, protože naše tělo reaguje vždy podobným způsobem – připravuje se na reakci **boj** nebo **útěk**. Tato reakce je jakási příprava ke zvládnutí naléhavé situace. Tělo potřebuje rychlý přísun energie, a proto

játra začínají uvolňovat zásoby cukru (glukózy), kterou potřebujeme pro činnost svalů. Do krve se začínají vyplavovat hormony, které mají na starost stimulaci přeměny tuků a bílkovin v cukry. Do krve se ještě vylučují přirozené opiáty – endorfiny – mající na starost tlumení bolesti. Zároveň se také zužují povrchové cévy, aby se v případě zranění zabránilo rozsáhlému krvácení. Dochází ke změnám tělesného metabolismu, který se zrychluje. Stoupá dechová a srdeční frekvence, krevní tlak, rozšiřují se zornice a stoupá také svalové napětí. Naopak se oproti tomu omezují činnosti organismu, které nejsou nezbytné – například trávení. Dále vysychají sliny a hlen, aby mohlo dojít ke zvýšení množství vzduchu proudícího do plic. S tím souvisí i slezina, která vylučuje více červených krvinek, které jsou přenašečem kyslíku v těle. Organismus je také více chráněn i proti infekci, jelikož kostní dřeň produkuje více krvinek bílých (Nolen-Hoeksema et al., 2012; Vašina & Strnadová, 2009).

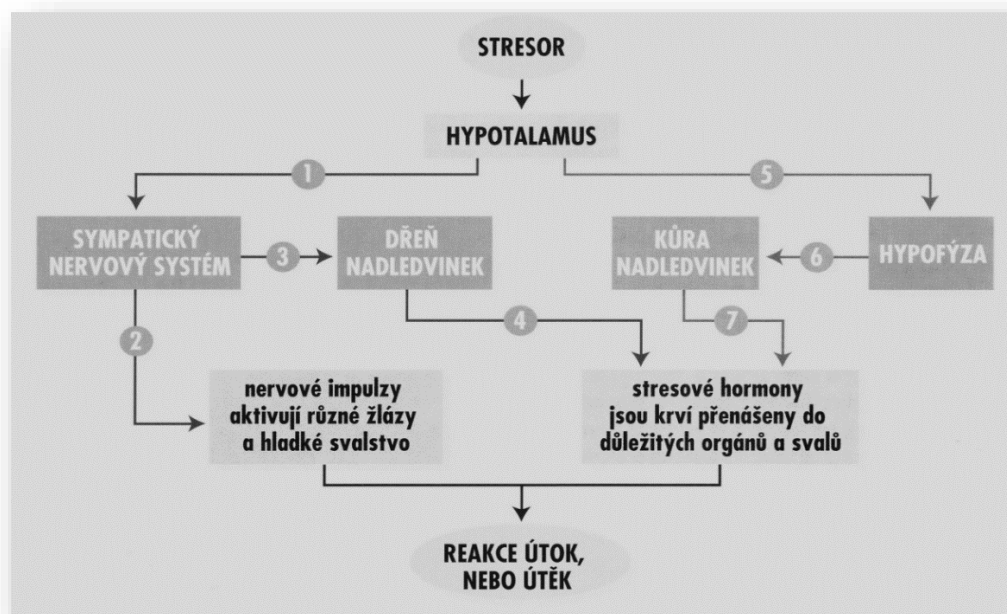
Většina výše uvedených fyziologických změn v organismus je způsobena aktivací dvou neuroendokrinních systémů řízených hypotalamem: **sympatického systému a adrenokortikálního systému** (Vašina & Strnadová, 2009). Hypotalamus leží ve střední rovině, pod oběma talamy, a tvoří dno III. komory mozkové (Orel & Facová, 2009). Pro svoji funkci bývá někdy také nazýván jako mozkové centrum stresu (Nolen-Hoeksema et al., 2012). V případě stresové situace zastává dvojí funkci, o které si více řekneme v následujících odstavcích.

První z funkcí hypotalamu je aktivace **sympatického oddílu autonomního nervového systému**. Nervové impulzy z hypotalamu jsou přenášeny do jader mozkového kmene, který činnost autonomního nervového systému řídí. Tento systém má na starost ovlivňování hladkého svalstva a vnitřních orgánů, které zajistí vyvolání změn jako například zvýšení srdeční frekvence a tlaku nebo rozšíření zornic. Sympatický systém také ovlivňuje nadledvinky stimulací jejich dřeně, která do krevního oběhu vylučuje hormony adrenalin a noradrenalin. **Adrenalin** má na svaly stejný účinek jako sympatický systém (např. zvýšení srdeční frekvence a krevního tlaku). **Noradrenalin** pak zase působí na hypofýzu, a proto je tak nepřímo odpovědný za odbourávání zásob cukru z jater (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Druhou funkcí hypotalamu je aktivace **adrenokortikálního systému**. Aktivace začíná ve chvíli, kdy hypotalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF). Tento

faktor působí na hypofýzu, která je umístěna přímo pod hypothalamem, aby uvolnila dva důležité hormony. Jeden z nich začne stimulovat štítnou žlázu, aby pro tělo vytvořila více energie. Druhý z nich je **adrenokortikotropní hormon (ACTH)**, který bývá označován jako hlavní stresový hormon. ACTH stimuluje kůru nadledvinek, což vede k uvolnění skupiny hormonů, včetně kortizolu. Tyto hormony regulují hladinu určitých minerálů a glukózy v krvi. Právě množství kortizolu v krvi nebo moči se často používá jako ukazatel míry stresu. ACTH ještě také ovlivňuje další endokrinní žlázy, kterým dává signál, aby uvolnili dalších asi 30 hormonů, které rovněž hrají důležitou roli v přizpůsobení se nouzovým situacím (Vašina & Strnadová, 2009).

Reakce boj nebo útek: Stresová situace aktivuje hypothalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypothalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2). Zvyšuje např. srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také signalizuje děni nadledvinek (3) aby do krve (4) uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypothalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu cukru v krvi (7). ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomní nervové soustavy tvoří reakci boj nebo útek.



Obrázek 1 – Fyziologická reakce na stresor

(upraveno dle Atkinson et al., 2003)

Uvedené fyziologické procesy mají na tělo různé důsledky. Mezi ty tělesné změny v tom obecném a ilustrativním smyslu (každý člověk je individuální a každý reaguje na stres různě) řadíme tyto (Mayerová, 2009, Vodáčková et al., 2002):

- svalové napětí, často v celém těle,
- zrudnutí v obličeji,
- silné pocení, pocity horka,
- všechny fyziologické projevy jsou zrychlené,
- výrazná a rychle se měnící mimika
- psychomotorický neklid, třes
- neobyčejná síla,
- kontrola zrakem okolí, těkající pohled,
- nechutenství, bolest břicha, plynatost, průjem,
- časté nucení k močení, menstruační poruchy,
- bolesti nebo pocení rukou a nohou,
- bolesti páteře,
- záchvaty bolesti hlavy, migrény,
- nezájem o sex, impotence.

Výše uvedené změny řadíme do aktivních reakcí na zvýšenou zátěž. V případě závažné stresové zátěže (viz v předchozích kapitolách například traumatické události) může dojít k reakcím pasivním, kdy dochází často k opačným procesům, jako je např. zpomalení fyziologických funkcí, ztuhlost, strnulost, studený pot, zblednutí, nepociťování emocí, prožitky derealizace atd. (Paulík, 2017). Tato problematika je však složitější a přesahuje rámce této práce.

1.5 Důsledky stresu

V předchozích kapitolách jsme se zabývali projevy stresu spíše v jeho akutní či bezprostřední podobě. Nyní se podíváme, jaké důsledky trvalejšího rázu se mohou vlivem dlouhodobějšího stresu objevovat. Tyto důsledky můžeme dle Paulíka (2017) rozdělit na psychologické symptomy (nespokojenost, únava, vyčerpání apod.), somatické symptomy (nespecifická nemocnost, potíže motorického aparátu, respirační problémy, bolesti hlavy apod.) nebo duševní poruchy (adaptační poruchy, reaktivní psychóza apod.)

Zmíním také psychosomatický koncept **místa nejslabšího odporu** (Procházka & Sedláčková, 2015), který částečně vysvětluje různé důsledky stresu u různých lidí. Pokud má někdo toto *místo nejslabšího odporu* v hlavě, bude ho např. bolet hlava. Někdo ho

má v zádech, budou ho bolet záda. Někdo má toto místo obecně v *psychickém aparátu* a budou se tak důsledky stresu projevovat spíše jako psychické potíže apod. Při dlouhodobém působení stresorů může docházet k mnoha změnám jak na psychické, tak fyzické i sociální úrovni.

Obecně bych však řekl, že platí pravidlo: Pokud jsme nějakým způsobem oslabeni, jsme náchylnější k potížím. Je dokonce i prokázán vliv stresu na imunitní soustavu, což je dle výčtu jeho fyziologických reakcí a celostního pohledu celkem logické (Faleide A., Lian, & Faleide E., 2010). Problematika je ale pochopitelně mnohem složitější.

1.5.1 Únava

K relativně běžnému jevu jako důsledek stresu patří **únava**. Únavu samozřejmě také vyvolává intenzivní a dlouhotrvající zátěž, případně slabá, běžná nebo nedostatečná stimulace (málo intenzivní, monotónní). Únavu můžeme rámcově rozdělit na fyzickou a psychickou. Zajímavější pro naši problematiku je však dělení na únavu **fyziologickou** a **patologickou**. Fyziologická únava je přirozená reakce na vynaloženou zátěž a můžeme ji v podstatě odstranit tím, že si odpočineme. Patologická únava je závažnější a souvisí s vyčerpáním běžných energetických zdrojů právě jako důsledek intenzivní a neúměrně dlouho trvající námahy (Paulík, 2017). Prožívání stresu a nepříjemné pocity mohou vyústit až v **chronickou patologickou únavu** (Mlčák, 2011; Paulík, 2017). Ta bývá označována také jako přepracování nebo přetrénování v důsledku dlouhodobého přetěžování. Tato problematika se týká primárně stresové problematiky, ale můžeme si povšimnout slovíčka „přetrénování“ – jevy patologické únavy lze vidět i ve sportu, kdy je jedinec „přetažen, utaven“ a zažívá podobné pocity patologické únavy. Provázanost stresu, tělesného a psychického zatížení demonstruje i definice přetrénování z publikace o sportovním tréninku (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001, 39): *„Přetrénování je v podstatě důsledkem nadměrného stresu (fyzického i psychického vyvolaného tréninkovou činností, resp. opakovanou účastí na důležitých závodech), kterému je organismus sportovce vystaven nepřiměřeným zatěžováním, což vede k překročení možnosti jeho adaptačních mechanismů a k jeho vyčerpání“*. Příznaky, které se vyskytují při stavech přetrénování můžeme diagnostikovat v oblasti psychické, vegetativní a

v oblasti spojené se závodní činností. Paulík (2017) uvádí k nápadným příznakům tohoto typu přetížení čili chronické únavy tyto obecné projevy: pokles výkonnosti, ztráta jistoty pohybů, ztráta síly, rychlosti, pokles motivace, změna chuti k jídlu atd. Tyto projevy jsou pak v obecné rovině v podstatě stejné, ať jde o přepracování člověka v manažerské pozici nebo vrcholově sportujícího jedince (Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001; Paulík, 2017). K negativním důsledkům chronické pracovní zátěže sociálního charakteru patří i specifický **exhaustivní syndrom vyhoření (burnout)**, který zahrnuje hlavně pocity emocionálního vyčerpání, depersonalizace, projevy sociální distance a ztráty osobního zájmu k práci (Mlčák, 2011).

1.5.2 Posttraumatický růst

Masivní stres nemusí vést pouze k negativním důsledkům, ale může se paradoxně někdy stát jedním z podnětů osobního růstu. Závažné stresory, jako je například bolest či onemocnění mohou jedinci přinést určité pozitivní změny jak v chování, tak v prožívání, oproti stavu, než stresor začal působit. Tomuto jevu se říká tzv. **posttraumatický růst** (Paulík, 2017). Posttraumatický růst můžeme vymezit jako zásadní změnu v chování a prožívání jedince, která je charakteristická dosažením vyšší úrovně adaptace, odolnosti a postojů k životu. Problematice pozitivních důsledků traumatizujících událostí se věnuje pozitivní psychologie.

2 Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu jsou laicky řešeno postupy, kterých se užívá při zpracování stresu. Některé postupy jsou vhodné, správné a vedou k efektivnímu zvládnutí zátěžové situace, mnohé postupy však až tak adaptivní nejsou a lidé je, ať už vědomě nebo nevědomě stejně používají. Janke s Ermannovou (Janke & Ermannová, 2003, 7) pod pojmem strategie zvládání stresu chápou „*takové psychické pochody, které nastupují plánovitě a/nebo neplánovaně, vědomě a/nebo nevědomě při vzniku stresu, tak aby se dosáhlo jeho zmírnění nebo ukončení*“. V následujících odstavcích strategie stresu typologicky přiblížím.

2.1 Typologie strategií zvládání stresu

Jedním ze základních více či méně uvědomovaných strategií zvládání stresu jsou **obrné mechanismy**. Ty nám zabezpečují omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Obranné mechanismy pracují na základě změny hodnocení (často zkreslení) a prožívání vnímané reality. Podrobně je popsal S. Freud (1926, in Paulík, 2017) a následně ho doplnila jeho dcera A. Freudová. Jedním z nevědomých obranných mechanismů je **vytěsnění**, které se zakládá na odstranění nepříjemných a nepřijatelných myšlenek z vědomí. Vědomým obranným mechanismem je **potlačení**. Potlačení zase spočívá v upuštění od určité subjektivně atraktivní aktivity, nebo v její odkládání na později. Východisko zde může být v popření její důležitosti a z přesunu pozornosti na jinou věc. Existují popsány i další obranné mechanismy – například regrese, projekce, introjekce, bagatelizace atd. V této práci se však budeme primárně věnovat aktivnímu a vědomému způsobu zvládání stresu, pro které se ustálilo spojení **coping** (Paulík, 2017).

Křivohlavý (1994) terminologicky rozlišuje mezi adaptací a copingem. Adaptaci chápe jako vztah ke zvládání zátěže jako takové. Coping se pak uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k odolnosti osobnosti na úrovni nadlimitní, nebo podlimitní a je potřeba vyvinout zvýšené úsilí, abychom se s ní vyrovnali. Coping se tedy uplatňuje v případech, kdy je potřeba vyvinout zvýšené úsilí, abychom se se zátěží vyrovnali. V této souvislosti se používá také komplexnější pojem **copingové strategie**.

Pozornost si zaslouží ještě termín **anticipatory coping**, který můžeme přeložit jako „předjímání“. Označuje procesy, které probíhají ještě předtím, než se jedinec dostane do těžké situace. Tuto situaci předjímá a snaží se na ni předem připravit. Přesněji řečeno, připravuje se nejen na příchod situace, ale i na boj s ní. Jde o přípravu myšlenkovou, emocionální, volní, o přípravu vhodných strategií a dalších, které pak zvyšují nejen odolnost, ale i naději na zvládnutí situace (Křivohlavý, 1994).

Již jsem naznačil předchozích kapitolách, že mezi průkopníky stresové problematiky patří také R.S. Lazarus. Ten také již v roce 1966 (in Paulík, 2017) rozlišil čtyři základní kategorie copingu:

1. Útok na obtěžující a rušivý fenomén;
2. Různé druhy aktivit směřujících k posilování vlastní obranyschopnosti vůči noxám;
3. Vyhýbání se noxám;
4. Apatie (pocit beznaděje, deprese, bezmocnosti).

Noxa je škodlivá látka, která vyvolává určité poškození lidského organismu nebo životního prostředí.

Později Lazarus (1991) popsal dva základní obecné typy copingu používané dodnes – **coping zaměřený na problém** a **coping zaměřený na emoce**.

Příkladem **copingu zaměřeného na problém** může být například situace, kdy nám na naší zahrádce padá susedovo listí, což nám způsobuje distres. Můžeme jít tedy za susedem a poprosit ho, aby s tím něco udělal (třeba zkrátil větve). Pokud se tak stane, náš distres je pryč. Může ovšem nastat situace, kdy sused neposlechne, a ještě k tomu dojde k hádce. Ta pak způsobí ještě více distresu. Snahy vyřešit distres tak mohou být nadměrnější zátěží, než samotná závažnost problému (Lazarus, 1991). Pro zvládnutí situací řešených pomocí této strategie je nejprve nutné si problém definovat. Následně si vytvořit několik variant řešení a zvážit všechny klady a zápory. Nakonec se musí jedinec rozhodnout, pomocí kterého řešení bude jednat (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Coping zaměřený na emoce (někdy nazýváno také jako *kognitivní copingové strategie*), zahrnuje hlavně práci sám se sebou nežli samotné konání ve vnějším prostředí. Jde například o práci s emocemi nebo s interpretací vlastní situace. Musím podotknout, že nejde o pasivní řešení problému, ale spíše o jakousi vnitřní

restrukturalizaci (Lazarus, 1991). Tyto strategie lidé používají, aby se nenechali svými emocemi pohltnout a aby mohli začít jednat a své problémy řešit. Někdy je také samotný problém nevladatelný, a tudíž přichází na řadu právě strategie zaměřené na emoce (deGroot, Boeke, Bonke & Passchier, 1997, in Nolen-Hoeksema et al., 2012). Někteří výzkumníci rozdělili tyto strategie ještě na behaviorální a kognitivní. Do behaviorálních strategií patří například tělesné cvičení, požívání alkoholu nebo jiných drog, vybití vzteku nebo hledání emoční podpory u přátel. Kognitivní strategie se vyznačují dočasným odložením problému nebo změnou významu situace a tím snížením hrozby (např. ukázka: „Vždyť si najdu přece jiného kamaráda.“). Součástí těchto strategií je často i přehodnocení situace. Zároveň nutno dodat, že některé z behaviorálních a kognitivních strategií jsou adaptivní, ovšem jiné (právě například opíjení se nebo požívání drog) jsou zdrojem dalšího stresu (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003, in Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Podobným způsobem jako Lazarus rozděluje strategie zvládání stresu i Janke s Erdmannovou (Janke & Erdmannová, 2003). Přináší sice jinou terminologii, ale v podstatě s podobným obsahem. Zvládání stresu rozdělili na **akční způsoby** (směřující k jednání) a **intrapsychické způsoby**, které zase zahrnují spíše kognitivní procesy. K akčním způsobům potom konkrétně řadí útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další i mnohé komplexní činnosti a řetězce jednání, které jedince směřují k odstranění zátěže nebo reakce na zátěž. K intrapsychickým způsobům zpracování stresu pak můžeme zařadit zejména kognitivní procesy jako vnímání, myšlení, představy a motivačně-emoční vztahy. Důležitými způsoby intrapsychického zpracování jsou pak *odklon*, *podceňování*, *popírání* a *přehodnocení* stresoru i stresové reakce. S tím souvisí i *nadhodnocení vlastních zdrojů* vzhledem k možnosti překonat stresovou situaci.

Strategie zvládání stresu můžeme rozdělit i podle toho, jestli je situace akutní, dlouhodobá nebo jestli chceme stresu raději předcházet. Orel & Facová (2010) nám toto dělení přináší. Jde o **techniky zvládání akutního stresu**, které jsou zaměřeny na zvládání aktuální situace (práce s dechem, s pohybem, koncentrací aj.). **Techniky zvládání chronického stresu** jsou zaměřeny na posílení jak psychických, tak fyzických sil. Zároveň nám pomáhají zvládat negativní důsledky zátěže a stresu. Jde o pohybový program,

relaxační postupy, vyváženou stravu, volný čas atd. Nesmíme zapomenout ani na **preventivní techniky**, které se zaměřují na předcházení důsledků. Zahrnují oblasti, jako jsou životní styl, vnitřní priority, stanovování cílů, řešení vztahových problémů atd.

Janke a Ermannová (Janke & Erdmannová, 2003) strategie zvládnání stresu diferencují ještě podle toho, jak je daná strategie zaměřená – zda spíše na stresovou reakci nebo na samotný stresor. Zároveň je ještě rozdělují i podle toho, jestli **stres snižují** nebo dokonce **zvyšují**. V manuálu k dotazníku SVF 78, kteří tito autoři vytvořili, si pak v populačních normách můžeme všimnout, že mezi strategiemi, které stres snižují nebo zvyšují, existují rozdíly jak v rámci pohlaví, tak v rámci věku. Například se ukazuje, že čím jsou jedinci starší, tím používají méně těch nevhodných, stres zvyšujících, strategií. Zároveň se také jeví, že muži obecně používají vhodnější strategie zvládnání stresu než ženy.

To, jaké strategie člověk použije, závisí na mnoha faktorech. Baumgartner (2001, in Výrost & Slaměník, 2001) rozděluje tři hlavní přístupy. První z nich je **dispoziční přístup**, který můžeme charakterizovat jako stabilní dispozici reagovat na stres způsobem, který se jedinec naučil a který mu vyhovuje. Druhý je **situační přístup**, který říká, že příčinou jedincova chování je sama situace. Posledním je **interakční přístup**, který zdůrazňuje interakci osobnosti a situace.

Podle Jankeho a Erdmanové (Janke & Ermannová, 2003) jsou všechny typy strategií zvládnání stresu mj. podmíněny časově a na jejich výběr a účinnost má vliv nejen intenzita stresorů, ale také charakteristika osob. Některé strategie mohou pak také stres sice krátkodobě snižovat, ale dlouhodobě naopak spíše zvyšovat (např. *vyhýbání*).

Strategie zvládnání stresu se dají rozdělit také podle toho, zda jde o převážně aktivní techniky nebo o převážně pasivní techniky (Hošek, 1999). Dalšímu rozdělování a podrobnějšímu vysvětlení se však v této práci nebudeme věnovat a případně odkazují na uvedenou literaturu. V další kapitole se již podíváme na konkrétní prvky a kroky, kterými máme možnost stresové zátěže zvládat.

3 Konkrétní doporučené techniky pro zvládnání stresu

V této kapitole si uvedeme některé nejčastěji používané a zároveň jednoduché techniky pro (nejen) zvládnání stresu. Rád bych, aby si čtenáři odnesli i ryze praktické znalosti, které využije opravdu každý bez ohledu na další kontext této práce. Uvedu i některé výzkumy, které pozitivní efekty uvedených technik podporují. Pro další informace a samotný nácvik pak doporučuji uvedenou literaturu. Provádět cviky je možné už po přečtení informací, ale vždy je lepší, když člověka technikou provede na začátku kvalifikovaný trenér (většinou psychoterapeut, ale není podmínkou). Dále pak můžeme již kvalitně cvičit sami a využívat všech efektů ať už obecně v životě nebo ve sportu.

Existuje další velké množství technik a rituálů, kterými se lidé snaží zvládat stres – od otužování, přes ranní rozcvičku, pohybovou aktivitu, meditaci, relaxační metody, dýchání, jógu, asertivitu atd.

Pohybová aktivita patří mezi významné, velmi ceněné, ale zároveň v dnešní společnosti celkem zanedbané strategie zvládnání stresu, a proto se jí ještě budeme věnovat dále v této práci.

Souhlasím zde s Orlem a Facovou (2010), když upozorňují, že programy zvládnání dlouhodobé zátěže a stresu by měly být vždy komplexní a měly by zahrnovat všechny roviny našeho bytí:

- **tělesná rovina** – aktivní práce s tělem, systematická pohybová aktivita, péče o tělo atd.,
- **psychická rovina** – ventilace vlastních potlačených pocitů, zvyšování příjemných činností a aktivit, které vzbuzují kladné emoce, práce s časem atd.,
- **sociální rovina** – činnosti ve vztazích (jak v osobních, tak profesních),
- **přesahová rovina** – otázky hledání smyslu a naplnění svého života, stanovování a dosahování cílů atd.

Přes velmi komplexní problematiku a možností, jak se vyrovnávat se stresem jsem vybral tři konkrétní techniky, které dlouhodobě vedou ke kvalitnějšímu životu a v našem

kontextu sekundárně i ke zkvalitnění sportovních výkonů – Autogenní trénink, Jacobsonovu progresivní relaxaci a „moderní“ Mindfulness. Dle výše uvedeného členění tyto techniky pracují hlavně s tělesnou a psychickou rovinou. Někteří autoři (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006) je pak v rámci sportovní psychologie v podstatě řadí mezi techniky somatopsychoregulační. Obecně lze říci, že pravidelné používání například jedné z technik má mnoho dalších pozitivních aspektů do života, než „jenom“ zvládnání stresu (více podrobností viz dále). Na univerzitě v San Franciscu (Peper, Miceli, & Harvey, 2016) například prokázali, že díky seberegulačním technikám, změnám postury, biofeedbacku a elektromyografie je možné trvalé vymizení migrén (po dvaceti měsících sledování) u mladé dívky se kterými se předtím potýkala po dobu šesti let. Je to však jen ilustrační případ toho, že škála, kde tyto seberegulační techniky a metody působí je široká. Další studie o účinnostech jsou uvedeny u jednotlivých kapitol.

Jednotlivé techniky jsou zpravidla bezpečné, autor tohoto textu však není zodpovědný na neodborné provádění doporučených technik a případné následky. Pokud si nejste jisti, navštivte svého terapeuta.

Následující stránky mají za úkol stručně představit jednotlivou techniku, její základy, výhody, ověřené účinky, důsledky a aplikaci v běžném životě.

3.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink (AT) je tradiční a nejrozšířenější relaxační metoda. Cílem AT je mj. dosáhnout svalové relaxace, duševního uvolnění a pomoci také zlepšit funkci vnitřních orgánů. AT má také pozitivní vliv na autosugestivní ovlivnění. Jeho účinnost byla mnohokrát prokázána jak ve vztahu ke zvládnání stresu, prožitku relaxace, zlepšení koncentrace a učení, ale i ke vztahu psychosomatických potíží. AT má také sebezpoznavací a seberozvojový potenciál (Víchová, 2016). Neznamená to tedy, že AT cvičím, jen když mi není dobře nebo mám problém. Můžu cvičit, protože při cvičení zažívám příjemné pocity a dál sebe sám poznávám a rozvíjím. Hašto (2004, 9) doplňuje: *„AT je vhodný i pro zdravého člověka, který chce být odolnější a více sebou samým.“* Člověk, který si AT osvojí, je odolnější vůči různým formám duševní i tělesné zátěže, je stabilnější a má plnější radost ze života (Hašto, 2004). AT je také jinými slovy metoda

zotavení, uklidnění, seberegulace, zvyšování výkonnosti a sebeurčení (díky prohlubující se sebereflexi a sebekontrolé). Jedná se o metodu léčebnou a zdokonalující (Víchová, 2016)

AT je dnes hodně rozšířen například v Německu nebo Rakousku a je zákonem uznávanou metodou psychoterapie se samostatným kódem pro vykazování zdravotním pojišťovně. Postupem času se z AT také vyvinul samostatný psychotherapeutický přístup zvaný *autogenní terapie* (Víchová, 2016).

Technika AT je velice cenná s nespočtem výhod pro člověka. Nechci přeceňovat jeho význam, ale kdyby se tuto jednoduchou metodu naučil každý, asi by došlo k razantnímu úbytku preskripce antidepresiv a lidé by se více zklidnili. V našem kontextu by zase jeho kvalitní zvládnutí zvýšilo seberegulační schopnosti včetně sebezkušenostního přesahu a sportovcům by se lépe sportovalo (a pravděpodobně i s lepšími výsledky). Existuje mnoho studií, které účinnost AT dokládají, například meta-analýza 27 studií (Manzoni, Pagnini, Castelnovo, & Molinari, 2008), která prokazatelně ověřila účinnost AT při redukci úzkosti (kromě AT je ve studii zahrnuta další z relaxačních metod Jacobsonova progresivní relaxace, kterou rozebírám v další kapitole). Existují i jiné studie, které podporují AT zase při redukci bolestí hlavy – například meta-analýza od Seo et al. (2018). V další studii (Ortigosa-Márquez, Carranque-Cháves, & Hernández Mendo, 2015) se při používání AT zase ukázalo zvýšení sebedůvěry a subjektivní vitality. Je to však jen výtah a ukázka několika málo studií, kterých v dnešní době existuje velké množství a můžeme s jistotou říct, že účinnost AT je několikanásobně ověřena.

Pozn. Sebezkušenostních a seberegulačních technik existuje samozřejmě větší množství, někdy s lepšími, někdy s horšími výsledky. AT vyzdvihují jako obecnou jednoduchou metodu vhodnou pro potřeby západního světa ať už v rámci sportu nebo mimo něj s evidence-based ověřenými výsledky.

Autogenní trénink je metoda neinvazivní, ale velmi účinná, proto je dobré zvážit svůj zdravotní stav před začátkem AT. Samostatně se nedoporučuje cvičit zejména lidem se závažným psychickým onemocněním, aktivním uživatelům alkoholu nebo drog, případně u dalších závažnějších onemocnění nebo poruch.

3.1.1 Základní principy

Mezi základní principy AT patří relaxace a pasivní koncentrace, svoboda, nezávislost, postupnost, neverbální aspekty nácviku AT, osobní zodpovědnost a znovuzískání kompetence a samozřejmě nakonec také samotný trénink (Víchová, 2016).

AT je jako metoda založen na dvou současně fungujících principech – *relaxaci a pasivní koncentraci*. Laicky a česky řečeno: jde v podstatě o uvolnění a poddání se určité představě. Teoretici se shodují, že se jedná o *autohypnózu*. V principu se však jedná o nácvikovou metodu, na které se podílí procesy jako jsou učení a podmiňování.

Abychom mohli AT zahájit, je nutné *svobodné rozhodnutí* každého člověka. AT nám může někdo doporučit – lékař, psycholog nebo se ho naučíme v kurzu, protože o něj máme zájem. Nedobrovolnost cvičení AT nám zcela jistě a logicky neumožní daný efekt tréninku, protože působíme sami na sebe (oproti klasickým psychoterapiím nebo léčbě, která někdy musí být zákonem nařízena). AT nám může druhý člověk pouze ukázat, ale jeho efekt už záleží hlavně na tom, jak pilně a trpělivě budeme cvičit.

Nezávislost je jeden z principů, kvůli kterým jsem AT v předchozí kapitole tak vyzdvihoval. Nezávislost na terapeutovi, místě, času, pomůckám nebo financím. Po prvotním odborném provedení nácviku terapeutem jsme již zcela nezávislí, AT je zdarma. Je tak naším hypnotikem, antidepressivem, anxiolytikem ve fázi náročných dnů a zároveň vnitřním průvodcem na cestě seberozvoje.

Tempo, jakým klient krok po kroku vede nácvik, nás nezajímá. Důležitá je *postupnost*, pasivní koncentrace na jednu sugesci v danou chvíli a vedení AT krok po kroku (další stupeň probíhá až po úspěšném zvládnutí stupně předchozího).

Mezi *neverbální aspekty AT patří* zejména zacházení s časem a prostorem, výběr pozice a správné usazení či uložení. Základem je také nespěchat a nechat každou sugesci „doznít“. Pokud to také sami se sebou a AT myslíme vážně, tak si dopřejeme čas na cvičení a domluvíme se s okolím, aby nás nerušilo. Připravíme si pro sebe také místo, kde AT budeme cvičit. Vyvětráme, vytáhneme karimatku a polštářek apod. To vše může být i jakási forma rituálu před začátkem cvičení. Důležitý je i výběr pozice a teplotní komfort. Při AT je lepší se oddělit od okolí lehkou dekou a zamezit tím pocitem chladu. Dobré jsou také tlustší ponožky.

Je velmi jednoduché poddat se diagnóze, vzít si pilulku hypnotika pro lepší spánek nebo anxiolytika, abychom se cítili lépe. Tím se však vzdáváme naší kompetence se uzdravit – moc za uzdravení prakticky dáme lékaři nebo terapeutovi. Úzdravy však

mnohdy můžeme docílit sami pomocí autogenního tréninku. AT tak vrací člověku *kompetenci uzdravení a osobní zodpovědnost* za cvičení či necvičení.

Důležitý je také *trénink*. Tuto schopnost relaxovat pomocí AT se můžeme naučit prostým opakováním, tréninkem.

Z mého pohledu je to v podstatě trénink, jako jakýkoliv jiný – jen například ve sportu nám rostou svaly, tady se učíme jiné věci – být silnější, pochopit sám sebe, uvolnit se, stabilizovat se atd. viz efekty AT.

3.1.2 Historie

Autogenní trénink vděčí za svůj zrod Johanu Heinrichovy Schultzovi, který poprvé prezentoval principy AT svými klinickým výsledky v roce 1924 a v roce 1932 tuto techniku s již standardizovanými postupy knižně publikoval (Geist, 2004).

Schultz (1884-1970) byl lékař, profesor psychiatrie a neurologie. Pracoval v nemocnicích, psychiatrických léčebnách a během první světové války byl vedoucí na neurologickém oddělení pro zranění hlavy (Víchová, 2016). Během svojí praxe vycházel ze zkušeností, které měl z hypnózy a z orientálních meditativních postupů. Zjistil, že po hypnóze jeho pacienti cítili neobyčejný klid, uvolnění a jejich končetiny byly příjemné těžké a prohřáté (Müller, 2016). Během dalších let studia vyvinul a popsal autogenní trénink, který se používá dodnes, a to v jeho nezměněné podobě! (Víchová, 2016)

3.1.3 Návuk a stupně autogenního tréninku

Základní doporučení je, aby se každý člověk naučil AT od kvalifikovaného trenéra, a jakýkoliv text bral pouze jako svépomocný.

Je důležité zajistit vhodné prostředí a klid pro cvičení. Na začátku je také podstatné dodržovat přesné pokyny (bez jakéhokoliv upravování formulek, cviků atd.) Důležitá je hlavně pravidelnost, pro příklad 1x denně 20 minut. V případě potíží nebo při potřebě můžeme cvičit vícekrát denně apod.

Autogenní trénink má šest základních cviků, které bychom měli jeden po druhém cvičit – k dalšímu cviku přecházet až po zvládnutí cviku předchozího. Cviky

nezaměňujeme ani nepřeskakujeme. Výsledkem je během několika měsíců zvládnutý základní trénink AT, při kterém jsme schopni „projet“ všech šest cviků.

Usedneme, ulehne, vybereme vhodné nerušené prostředí a začínáme s tréninkem. První cvik je **pocit tíže**, kdy se koncentrujeme na formulku „pravá ruka je těžká“ (začínáme vždy dominantní končetinou), opakujeme z počátku asi 3x a pokračujeme k dalším částem těla, „levá ruka je těžká“, „obě ruce jsou těžké“ a to samé aplikujeme na nohy se závěrečným „celé tělo je těžké“ Po zvládnutí tohoto prvního cviku pokračujeme s druhým cvikem **pocit tepla**, který aplikujeme analogickým způsobem jako předchozí cvik pocit tíže. Třetí cvičení je **prožitek srdeční akce** s formulkami „srdce tepe klidně a silně“. Čtvrté cvičení pokračuje prožitkem **klidného samočinného dýchání** s formulkou „dech je zcela klidný“. Páté cvičení má formulku **vnitřek těla je hřejivě teplý**, kdy svoji pozornost soustředíme do oblasti břicha. Poslední šestý cvik s **pocitem svěžesti a chladu na čele** má formulku „čelo je příjemné chladné (Víchová, 2016; Vojáček 1989)

Všechny uvedené cviky nám po zvládnutí dovedou navodit jakýsi fyziologický doprovod, který odpovídá názvům a formulkám jednotlivých cviků – na konci tréninku máme tedy pocit například chladného čela. Existuje množství modifikací, kdy jsou formulky mírně upraveny apod., ale v principu jde vždy jen o určitý „jazykový komfort“ komu co sedí a po prvotním nácviku musí již zůstat nezměněny. Alespoň do úplného zvládnutí tréninku a naší touhy s AT dále experimentovat.

AT je vhodný i pro děti od 4 let a pro zajímavost přikládám citaci z publikace *Příběhy z měsíční houpačky* od Else Müller (2016, 27), kde je AT pospán ve formě pohádek, které je možné číst dětem například na spaní:

Ptáček zpěvák je unavený, cítí se unaveně a těžce. Těžké jsou také jeho nohy a křídla. I ty můžeš cítit, jak je těžký. Tělo má těžké, úplně těžké a unavené. V hnízdečku je příjemně a teplo. Zkus si, jak je v hnízdě teplo. Ptáček v něm leží v teple a bezpečí. Cítí se ve svém hnízdě jistě a bezpečně. Sní o svobodě a zpívání. V hnízdě je příjemně teplo. I ty můžeš cítit, jak hřejivě a útulně v něm je. Cítíš se v teple, bezpečně a jistě. Zdají se ti překrásné sny.

Jak jsem již zmiňoval – pro nácvik doporučuji trenéra AT, psychoterapeuta a případně odkazuji na uvedenou literaturu – *Autogenní trénink a autogenní terapie* od Víchové (2016) nebo *Autogenní trénink* od Geista (2004).

3.2 Progresivní svalová relaxace

Progresivní svalová relaxace, někdy také nazývána Jacobsonova progresivní svalová relaxace, byla rozvinuta Edmundem Jacobsenem (1888-1983) v roce 1929 (Víchová, 2016). Je zajímavé, že metody autogenního tréninku a Jacobsonovy progresivní svalové relaxace vznikly ve stejné době – a obě jsou do dnešního dne používané a účinné. V technice progresivní relaxace jde o záměrné vyvolávání napětí ve svalu a následného reaktivního uvolnění. Zlepšení nastává na úrovni cvičené svalové skupiny, ale zároveň je přenášeno z jedné skupiny svalů na druhou. Jacobson vycházel ze vztahu mezi svalovým a psychickým napětím – jeho přesvědčení bylo (a byl to i schopen prokázat), že každému druhu emočního vzrušení odpovídá přesně lokalizované zvýšení svalového napětí (Stackeová, 2011). Dokonce zjistil, že napětí a námaha jsou vždy doprovázeny zkrácením svalových vláken a snížení svalového tonu snižuje aktivitu centrálního nervového systému (samozřejmě je výjimkou záměrně vyvolané napětí například při sportu nebo jiné fyzické práci). Relaxace je pak opakem stavů vzrušení a dobře se hodí mj. pro léčbu psychosomatických poruch (Víchová, 2016). Tím, jak se učíme vnímat rozdíl mezi stavem napětí a uvolnění si pak dokážeme sami navodit uvolnění v jednotlivých částech těla, a nakonec úplně v celém těle (Grofová & Černý, 2015). S přibývajícím praxí je dosahováno hlubší a hlubší relaxace na stále delší časový úsek. Benefity progresivní svalové relaxace zahrnují odpočinek svalů, emoční zklidnění, zlepšení funkcí břišních orgánů a pozorovatelný nárůst energie. Cílem tohoto relaxačního cvičení je eliminovat zbytkové napětí a dosáhnout kompletního relaxovaného stavu. Cvičení je mírně aktivizující, a proto není příliš doporučováno ho dělat přes spaním nebo po jídle (Víchová, 2016).

Jacobson používal jako zpětnou vazbu pro kontrolu svalové relaxace EMG – elektromyografie; měření elektrických potenciálů ve svalectech (Stackeová, 2011).

Jacobsonova progresivní relaxace byla podobně jako AT mnohokrát podrobena vědeckým studiím. Je prokázáno, že progresivní relaxace se vedle AT ukázala jako efektivní při redukcí úzkosti – meta-analýza 27 studií (Manzoni, Pagnini, Castelnuovo, & Molinari, 2008). V další studii (Chellew, Evans, Fornes-Vives, Pérez, & Garcia-Banda, 2015) se zase prokázalo, že progresivní relaxace má vliv na míru stresu, která byla měřena jak dotazníkovým sebehodnocením, tak na fyziologické úrovni měřením množství kortizolu ve slinách. Po týdenním kurzu progresivní relaxace (5x45minut; zahrnuje 16 svalových skupin) se po změření (týden po kurzu) ukázala signifikantně nižší míra stresu, jež byla potvrzena jak sebehodnocením, tak množstvím kortizolu ve slinách, který lze považovat za fyziologický biomarker určující míru stresu (viz kap. 1.4 Fyziologické reakce na stres). Je to docela zajímavý údaj – když již po týdnu cvičení nacházíme i fyziologické, objektivní změny v organismu. Jedná se opět o ukázkou toho, že tato technika je prověřená, uznávaná a účinná.

Nyní již přistoupíme k samotným instrukcím nácviku. Existuje samozřejmě opět mnoho modifikací (byť se stejným základem) – ať už cvičení v leže, v sedě nebo při modifikovaných instrukcích. Uvedu však nyní pouze orientační formu nácviku dle Víchové (2016):

Cvičení probíhá v sedě na pohodlné židli. Napětí by mělo vždy přijít na konci nádechu a uvolnění s výdechem. Výdech by měl trvat zhruba dvojnásobek času nádechu. Celkově se cvičí 15–20 minut. Výhodou je možnost zopakovat cviky u „problémových“ svalů, kde je usazeno více napětí. Instrukce je, abychom dané svaly nejdříve pozvolna napnuly a při tom se soustředili na pocity napětí a námahy v této oblasti. Po tom, co je několik vteřin držíme napnuté, svaly uvolíme a jsme jako „hadroví panáci“ – při tom se zase soustředíme na pocity úlevy a uvolnění. Tím, jak tyto stavy střídáme se učíme stále více rozlišovat mezi napětím a uvolněním.

Po zaujmutí vhodné polohy dále uvádím část prvních přesných instrukcí (Víchová, 2016, 132):

Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.

Natáhněte obě paže před sebe, ohněte ruce v zápěstí prsty nahoru... uvolněte.

Natáhněte paže před sebe, ohněte ruce v zápěstí prsty dolů... uvolněte.

Ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné... uvolněte.

Přitáhněte ramena k uším... uvolněte.

Přitáhněte lopatky k sobě... uvolněte.

Obejměte se kolem ramen... uvolněte.

Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech, vydechněte a uvolněte.

...

Vhodná poloha, bezpečné příjemné prostředí, klid atd. jsou samozřejmě součástí jakékoliv relaxace a platí i zde – můžeme vycházet z principů, které jsem popisoval u autogenního tréninku.

Dle Praška (2003) je vhodné k účinnému nácviku procvičovat progresivní relaxaci 1x až 2x denně po dobu alespoň dvou týdnů minimálně asi 10 minut. Opět je to však velmi individuální – podle toho, co je naším cílem; jak moc jsme napjatí; roli hrají také osobnostní prvky atd. Vždy je vhodné začít cvičit s terapeutem a postupně si najít svůj vlastní „rituál“ cvičení – kdy časem vím, jak moc a kdy ho potřebuji provádět.

Při srovnání s AT je Jacobsonova relaxace vhodná spíše jako jeho předstupeň nebo když jsme více neklidní (Víchová, 2016). Jak už víme, pro AT musíme být relativně v klidu a pokud se nám to nedaří, cvičení není ideální. Vhodnou volbou by mohla být právě Jacobsonova progresivní relaxace. Nedá se říct, jestli je „lepší nebo horší“. Progresivní relaxace pracuje více se svaly, AT pracuje zase více s autosugescemi. Je však vhodné si i tento typ relaxace vyzkoušet, někdy se nám na rychlé uvolnění s následnou aktivizací může hodit – ať už ve sportu nebo v životě.

3.3 Mindfulness

Mindfulness bývá překládáno jako vědomé a záměrné věnování pozornosti všemu, co se děje v přítomném okamžiku, aniž bychom cokoli posuzovali. Například když jdeme, soustředíme se a pozorujeme pouze chůzi, veškeré detaily a věci co vidíme – stromy, auta, květiny, kočky přecházející přes silnici atd. Zkrátka nemyslíme na to, co bylo nebo co bude a co nás čeká (Collard, 2018). Zní to celkem jednoduše, ale kolik lidí to běžně dělá? A proč to uvádím jako strategii zvládnání stresu? Lidé, kteří se pravidelně mindfulness věnují mají trvalé fyzické i psychické přínosy. Mindfulness totiž podporuje

pocit klidu a uvolněnosti, zvyšuje úroveň energie a radost ze života, zlepšuje sebevědomí a sebedůvěru, zmírňuje stres, deprese, úzkosti, chronické bolesti, závislosti atd. (Collard, 2018). Tyto účinky jsou samozřejmě také mnohokrát ověřeny. Pro příklad uvedu meta-analýzu, kdy badatelé zkoumali efekty provedených studií o mindfulness na depresivní symptomy u mladých lidí (12-25 let). Účinky na snížení depresivních symptomů byly prokázány (Chi, Bo, Liu, Zhang, & Chi, 2018). V další meta-analýze se zase prokázal pozitivní vliv u pacientů s rakovinou, kdy intervence založené na mindfulness redukovali depresi, úzkost, vztek a měly také dobrý vliv na spánek, bolest a další somatické symptomy (Yastibaş & Dirik, 2018). Další aktuální meta-analýza zase prokázala pozitivní vliv mindfulness na poruchy příjmu potravy (Beccia, Dunlap, Hanes, Courneene, & Zwickey, 2018). Mindfulness se také ukazuje jako vhodná pomůcka ve sportu, kdy kromě výše uvedených pozitivních vlivů, pozitivně koreluje s vnímanou výkonností u mladého sportovce jak ve sportu, tak ve škole a má také preventivní účinek při předcházení syndromu vyhoření – burnout (Moen, Federici, & Abrahamsen, 2015). To podporuje i uvedená meta-analýza, kdy se ukazuje, že mindfulness podporuje sportovní výkonnost (Carraça, Serpa, & Palmi, 2018).

Techniky mindfulness se v dnešní době používají k léčení mnoha fyzických a psychických obtíží a chorob, včetně úzkostí, stresu, syndromu vyhoření, traumat, chronické bolesti atd. (Collard, 2018). Mindfulness je relativně nový, moderní pojem, ale samotné techniky jsou mnohem starší. Být tady a teď, sledovat co se děje, pozorovat svoje tělo, okolí apod. můžeme vidět i v klasických meditačních technikách – například v Buddhově meditaci všímavosti a vhledu, kdy bych si dovilil použít také pojem mindfulness, protože v mnoha typech meditací je děláno v principu to stejné, co radí moderní příručky mindfulness. Odkazují například na publikaci od Frýby (2008), kde jsou poměrně zajímavé texty a techniky nácviku – byť by se někdo mohl vylekat názvu *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*.

Příklad jednoho druhu cvičení by mohl vypadat nějak takto:

Vyhradte si 15 minut svého času, najděte vhodné nerušené prostředí a lehněte si. V klidu pár vteřin ležte a poté si začněte uvědomovat svůj dech, vnímejte, jak se zvedá břicho, hrudník, pozorujte svůj dech, ale nijak do něj nezasahujte. Je přirozené, že se vám bude mysl bude občas někam toulat – nebudte k sobě kritičtí – už to, že si toho všimnete

je samotný trénink – a vraťte svoji koncentraci zpět na svůj dech. Můžete si vybrat konkrétní bod, kam budete svoji pozornost soustředit – buď na zvedajícím břiše nebo například pod nosem kudy proudí vzduch. Zkuste 10 minut vydržet a pozorovat. Poté zkuste udělat mentální rozhodnutí „Budu pomalu končit“ a po pár nádeších skončete s vědomým rozhodnutím a mentální poznámkou „končím“. Vstaňte a než se vrátíte „zpět do svého života“ běžte si nalít sklenici vody a vypít ji. U toho však zkuste vědomě zaznamenat co nejvíc podmětů a úkonů – jdu, natahuji ruku, беру sklenici, použítím vodu, nalévám, dávám sklenici k puse, piju atd. Toto, pro začátečníky náročné cvičení, můžete pomalu skončit, ale zkuste si i během dalších činností vzpomenout a třeba si opět i něco dalšího uvědomit a případně mentálně okomentovat.

U uvedeného cvičení doporučuji mentální pomůcku, při kterém si u sledování dechu v duchu říkám „nádech“ a „výdech“. Mysl bude mít tendenci se méně „loudat“ někde jinde a budete více přítomni danému cvičení.

Pro nácvik, vyzkoušení a další informace doporučuji jednoduchou, krátkou, přehlednou a čtivou *Knížku o mindfulness* od psychoterapeutky Patrizie Collard (2018) nebo si některé techniky projít s terapeutem nebo kvalifikovaným trenérem (jak jsem již několikrát doporučoval u předchozích metod).

4 Běh na lyžích

Běh na lyžích řadíme mezi nejstarší lyžařské disciplíny. Už v roce 1983 bylo běžecské lyžování považováno za jeden z nejrozšířenějších zimních sportů jak v závodní, tak rekreační formě (Chovanec, Javorský, & Potměšil, 1983). Můžeme se domnívat, že tato skutečnost je platná i dnes, jelikož zejména v posledních letech stále přibývá množství lyžařských závodů, které jsou atraktivní pro širokou veřejnost. Další skutečností může být fakt, že lyžařský závodní sport je v České republice populární i díky světovým výsledkům našich závodníků. K tomu mohou napomáhat i výsledky závodníků českého biatlonu

Pozn.: **biatlon** je disciplína, která kombinuje střelbu puškou a běh na lyžích.

Běh na lyžích můžeme označit také jako naprosto vhodnou a komplexní činnost pro kompenzaci jak pohybového, tak psychického aparátu. Lokomoční činnost, prováděná při běhu na lyžích, má totiž svůj kompenzační význam při způsobu pohodlného života současné generace (Gnad & Psotová, 2005). I z vlastní praxe můžu potvrdit, že při jízdě zimní krajinou plní kompenzační funkci běh na lyžích velmi dobře.

4.1 Charakteristika běhu na lyžích

Charakteristiku běhu na lyžích je možno popsat z mnoha hledisek (pohybové, morfologické, taktické atd.). My se však zaměříme na ty nejdůležitější hlediska pro naši problematiku – psychologické a fyziologické hledisko.

Z hlediska psychologické typologie se běh na lyžích zařazuje do sportů tzv. funkčně-mobilizačních. Sporty v této kategorii se vyznačují vysokými nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Můžeme dále upřesnit, že jde o povahu mobilizace dlouhodobé, jež je doménou vytrvalostních sportů. Psychologicky zde v popředí stojí otázka vůle, která spolu s energetickým krytím sportovce podmiňuje vytrvalost (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006).

Samostatným psychologickým členěním a detailnějším propojením běhu na lyžích do psychologie sportu se budeme zabývat v dalších kapitolách.

Fyziologicky je běh na lyžích definován opakováním pohybových cyklů, které jsou charakteristické svoji velkou spotřebou energie. Je to proto, že jde o dlouhodobou zátěž,

kdy je do práce zapojeno velké množství svalových skupin. Jakožto fyziologické předpoklady pro výkon si můžeme uvést zejména aerobní kapacitu, svalovou sílu a funkci nervosvalové koordinace. Zajímavým, i když vcelku logickým faktem je, že běžci na lyžích dosahují na jedny z nejvyšších hodnot v oblasti maximální spotřeby kyslíku (VO_2MAX) napříč všemi sporty. U mužů jde o hodnoty okolo 85 ml/min/kg, u žen pak přes 70 ml/min/kg (Gnad & Psotová, 2005).

VO_2MAX bývá fyziology považován za ukazatele vytrvalostní zdatnosti. Tento parametr lze získat ve speciální laboratoři, kdy je jedinec přiveden do maximálního výkonu (obvykle na běžeckém páse, lyžařském trenážeru nebo cyklistickém ergometru). Během zátěže je připojen na přístroje, které zkoumají srdeční a dechovou frekvenci, včetně analýzy dechových plynů (VO_2 , CO_2). Tato procedura bývá rutinní a každoroční součástí přípravy vrcholových běžců na lyžích.

4.2 Systém závodů

V České republice je primárním orgánem, který sdružuje a zaštiťuje závody na našem území, Svaz lyžařů České republiky (dále jen SLČR), konkrétně Úsek běžeckých disciplín. Existuje ovšem i množství komerčních závodů, které přímo pod SLČR nespádají. Na následujících řádcích si uvedeme to nejzákladnější členění, které bychom pro pochopení problematiky měli znát.

Největším nekomerčním závodem v České republice je **Mistrovství české republiky (MČR)**, kde může vítěz získat titul „Mistr České republiky“. Závodů je obvykle několik za sezónu a zúčastnit se může po registraci v některém z českých lyžařských klubů prakticky každý. V dospělé kategorii (od 18 let) bývá na startu okolo 40 lidí.

Další kategorií jsou závody zařazené do **Českého poháru**, které mají podobná pravidla jako MČR – s tím, že jsou během sezóny častěji, není udělován titul, a jsou započítávány do celkové soutěže Českého poháru. Ten je vyhodnocen vždy u příležitosti posledních závodů zařazených do této kategorie. Účast zde bývá podobná jako na závodech MČR.

Krajské závody jsou pak závodem nižší kategorie, kde bývá hojná účast zejména amatérských lyžařů. Bývají po celou zimu na mnoha místech republiky. Počet startujících v dospělé kategorii je různorodý, ale můžeme ho dát zhruba do množiny od 10 do 50 startujících

(Bolek, Ilavský, & Soumar, 2008)

Lýžařská sezóna začíná přípravnou fází začátkem května a většinou končí posledním závodem v březnu či dubnu. Seriál lyžařských závodů poté začíná obecně v listopadu (Světový pohár) a končí právě zhruba na konci března. Duben je pak období pro absolvování posledních severských závodů (k dispozici dostatek sněhu), či dochází k regeneraci závodníků po náročné sezóně.

Běh na lyžích je olympijský sport, a proto se za vrcholnou kategorii závodů považují **Olympijské hry**. Do další kategorie zařadíme **Mistrovství světa**, které se koná jednou za 2 roky. Běžnějším světovým závodem jsou pak **Světové poháry**. Účast na všech těchto závodech je velmi omezená a zpravidla se účastní pouze závodníci v reprezentačních družstvech, či jiní závodníci, kteří splní nominační kritéria (Fis-Ski, 3. března 2016; Svaz lyžařů ČR – Oficiální stránky Českého svazu lyžařů, 3. března 2016; Soutěžní řád pro závodní období 2015–2016 běh na lyžích; 2015).



Obrázek 2 – Česká bronzová štafeta na OH Vancouver 2010

(Pfaffenbach, Reuters)

V současné době existují ještě další seriály závodů, které bývají rozsáhlejšího charakteru a jsou vhodné jak pro profesionály, tak pro lyžaře, kteří ještě nejsou tolik zdatní. Počet startujících je v rámci několika set nebo dokonce tisíc lidí. Většinou jsou tyto závody zaměřeny na delší tratě (až 90 km). U závodů tohoto typu většinou bývá velmi dobré zázemí po organizační stránce. Zároveň zde existuje také nevšední možnost porovnat se s profesionálními lyžaři. I z těchto důvodů jsou tyto závody velmi populární. Z těch největších seriálů na území České republiky jde o **SkiTour** (Orlický maraton, Karlovska 50 atd.) a **Stopa pro život** (Krkonošská 70, Jilemnická 50, Šumavský skimaraton atd.).

Na světové úrovni zařadíme do této kategorie také seriál **Ski Classics** (kam je zařazena i česká Jizerská 50) nebo **Worldloppet** (Finlandia Hiihto, 3. března, 2016; SkiTour 2016, 3. března 2016; Stopa pro život, 3. března 2016; Vismaskiclassics.com, 3. března 2016). V těchto závodech pak startují i ti nejlepší lyžaři světa. O populárnosti svědčí i fakt, že počet startujících je například ve slavném švédském závodě **Vasův běh** téměř 16 000 (Vasův běh, nedat.) Neuvěřitelně může také znít, že přihlášky na rok 2016 byly vyprodány za 83 vteřin od spuštění registrace! Na startu závodu bylo pak v tomto roce i 207 českých závodníků (Čapek & Petrásek, 2016).

Při takto dlouhých a rozsáhlých závodech je organizační stránka velmi důležitá. Jde například o zázemí závodníka před závodem (převlékání, uschování věcí), při závodě (lékařský dozor, občerstvování), a po závodě (převlékání, strava). Důležité je zmínit i mazání lyží, kdy si závodníci mohou nechat lyže namazat od profesionálů. Často také bývá součástí i kulturní doprovod (hudba), či jsou k dispozici stánky, kde je možnost zakoupit si všechny potřebné věci k běhu na lyžích (strava, lyže, hůlky, vosky na mazání lyží, oblečení...) Je tak dispozici naprosto komplexní servis pro všechny startující.

5 Psychologie běhu na lyžích

V kapitole 4.1 (Charakteristika běhu na lyžích) jsme si již běh na lyžích zařadili do tzv. *funkčně mobilizačních sportů*. Nyní uvedeme ještě pár dalších psychologických charakteristik běhu na lyžích.

Psychické stavy mohou u závodníků v běhu na lyžích určitým způsobem ovlivňovat jejich výkon (Gnad & Psotová, 2005). Jedná se zejména o faktory, jako jsou:

- aktivační úroveň a schopnost její regulace,
- motivace,
- schopnost odolávat únavě při déletrvajícím činnosti.

Každý sportovní výkon je také psychickou zátěží, která vyplývá z obavy před závodem, obavou z výsledku, z neschopnosti snášet neúspěch, z obavy ze zklamání diváků nebo trenéra apod. Slepíčka (1988) uvádí, že sportovní činnost jde z psychologického hlediska rozdělit na trénink a soutěž, kdy v tréninku najdeme převahu zátěží fyzických, zatímco v soutěži najdeme převahu zátěží psychických. Soutěž je sama o sobě stresovou zátěží a výkon sportovce může být zhoršen do té míry, že nepodá ani svůj průměrný výkon.

Psychické procesy, které se možných soutěžních obav dotýkají, se dají obecně rozdělit na předstartovní, startovní a poststartovní stavy (Gnad & Psotová, 2005).

Předstartovní stavy se týkají doby, kdy má závodník před startem. Jde především o to zklidnit aktuální psychické stavy před vlastním vystartováním. Ty jsou také spojeny se správným rozcvičením a přesvědčením sebe sama o kvalitní připravenosti na závod po všech stránkách. Vyskytují se zde však i negativní stavy, které souvisejí například s pocitem nejistoty, z možnosti vzniku problému nevhodně připravených lyží, z obtížné tratě nebo jiné nepříznivé možnosti v průběhu závodu.

Startovní stavy se vyskytují právě v době okamžiku startu. Závodník je pod psychickým tlakem a má obavy, aby nasadil vhodné tempo, které mu zajistí nejlepší možný výsledek. V případě hromadného závodu zase vznikají obavy o co nejlepší možnou poststartovní pozici, která může přinášet úspěšnější výsledek.

Postartovní stavy souvisejí se vzniklými situacemi v průběhu závodu. Jde například o schopnost odolávat únavě při déletrvajících činnostech, udržení správné techniky a rychlosti běhu při vzrůstající únavě, vyrovnat se se špatně namazanými lyžemi, povětrnostními podmínkami a také schopností se vyrovnat jak s nepříznivým, tak i příznivým (!) průběhem závodu.

Sportovní činnost se obecně skládá z množství dílčích složek a faktorů, které musíme brát jako jeden celek. Níže uvádím grafické znázornění modelu struktury sportovního výkonu.



Obrázek 3 – Model struktury sportovního výkonu

(Bauersfeld & Schröter, 1979 in Korvas & Bedřich, 2014)

Uvedený model je obecný a v daném sportu dominuje buď jedna složka nebo mohou být rovnoměrněji zastoupeny všechny složky (Dovalil et al., 2002). Běh na lyžích je sport, kde jsou v podstatě všechny složky podobně důležité. Pokud však rozlišíme úroveň běhu na lyžích (od rekreační činnosti po vrcholový sport), tak zjistíme, že v určitých případech jednotlivé složky mohou kompenzovat druhé. Pokud například startujeme na regionálním závodě, jsme bývalí reprezentanti, ale již nemáme takovou kondici, jsme přesto schopni třeba vyhrát díky kvalitní technice a taktice – a porazit tak

člověka s větší výkonností apod. Na vrcholové úrovni to už pak tak jednoduché není – většinou rozhodují detaily a každá složka je tak velmi důležitá – člověk nemůže mít špatnou kondici – to pak zkrátka nebude na světovém poli nejlepší a ničím to nevykompenzuje. Složky mohou být také vzájemně provázané. Korvas (in Korvas & Bedřich, 2014) uvádí, že vlivem specifických podmínek soutěže (jako je změna kvality sněhu, špatný vosk na lyžích, změna počasí apod.) může závodníkovi klesnout motivace až od 70%! Vidíme zde tedy například provázanost materiálně technických podmínek a psychických vlastností závodníka.

5.1 Sociální aspekty

V sociální oblasti sehrává svoji pozitivní roli zejména vhodné klima celého realizačního týmu, který má svou dynamiku a je tvořen mnoha členy jako jsou: další závodníci, trenér, servisman, lékař, fyzioterapeut (Korvas & Bedřich, 2014). Případně psycholog, biochemik, výživový poradce atd. Důležité jsou jednoznačně nastavená pravidla pro fungování skupiny, které všichni respektují.

Servisman znamená v lyžařském slangu pracovníka realizačního týmu, který má na starosti přípravu lyží na závod, výběh vhodného vosku, údržbu atd.

Korvas (in Korvas & Bedřich, 2014) uvádí, že za důležitý prvek je u dětí a mládeže považována úroveň psychosociálního vzdělávání. Psychický faktor, který musí běžec podle většiny odborníků zvládat obsahuje např. tyto prvky (Korvas & Bedřich, 2014, 75)

- *dobré vztahy v rodině, škole, zaměstnání,*
- *kvalitní sociální prostředí ve sportovním kolektivu, realizačním týmu a vztah k trenérovi,*
- *dobré sociální vzdělání, přirozenou sociální inteligenci,*
- *vysoká motivační úroveň, kvalita morálně volných vlastností,*
- *tolerance vůči klimatickým podmínkám, frustrační tolerance,*
- *vědět, jak být při závodě na správném místě ve správný čas,*
- *pozitivní vztah k náročnému fyzickému zatížení vysoké intenzity a objemu,*
- *schopnost rozlišit intenzivní trénink a zatížení nízké intenzity*
- *schopnost zhodnotit signály těla a emoce ve vztahu k optimální výkonnosti.*

V další kapitole se již komplexně podíváme na problematiku stresu a sportu.

6 Problematika stresu a sportu

Systematická tělesná činnost působí mnohostranně na osobnost člověka. Na fyziologické úrovni jde o cvičením stimulované neurofyziologické a biologické procesy v organismu včetně jeho řídicích center. Záměrné opakování pohybů pak vyvolává v centrální nervové soustavě (dále jen „CNS“) změny, které pozitivně ovlivňují adaptaci osobnosti na podmínky činnosti a zlepšují její řízení. Pravidelná pohybová aktivita také navozuje biochemickou přestavbu CNS, napomáhá zdokonalení základních dynamických vlastností nervových procesů síly, pohyblivosti, vyváženosti vzrušení a útlumu a také zvyšuje celkovou plastičnost nervového systému. Biochemické změny zase umožňují snášet větší námahu, oddalují nástup únavy a podporují zvýšení výkonnosti nervových buněk (Paulík, 2006).

Výše uvedený odstavec tvoří krátkou ukázkou toho, jaký vliv má pohybová aktivita na organismus. Konkrétně je pak mnohokrát ověřeno, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na úzkostné a depresivní symptomy a někdy je také doporučována přímo jako léčba u mírných a středních depresí v kombinaci s dalšími intervencemi – medikací nebo psychoterapií. Obecně je přiměřená pohybová aktivita pro člověka velmi prospěšná – jak na duševní, tak tělesné zdraví. Doporučení pro zachování zdraví je pravidelné provádění pohybové aktivity střední intenzity nejméně 30 minut pět dní v týdnu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Míra cvičení je však individuální – někdo potřebuje v psychicky náročných dnech mnohem více pohybové aktivity, někdo si pak vystačí s uvedeným doporučením. Domnívám se však, že množství pohybové aktivity by celkově nemělo klesnout pod uvedené doporučení. Z výzkumu Šolcové (2007) také dokonce vyplynulo, že pohybová aktivita uplatňuje svůj protektivní vliv již v dětském věku.

Z vlastní praxe však vím, že v našich podmínkách bývá pohybová aktivita v mnoha psychiatrických zařízeních zanedbávána a není, kupodivu, výrazným způsobem ze strany systému podporována. Tato problematika však přesahuje rozsah této práce, a proto se jí nebudu dále zabývat.

Sport má ve své podstatě pozitivní účinky v redukci stresu, a proto je také odborníky často doporučován jako vhodná strategie pro jeho zvládnutí. Dokonce se potvrdilo, že ve zpracování stresu hraje svoji roli tělesná zdatnost. Například Holmes (in Seraganian, 1993) zjišťoval rozdíly mezi zpracováním stresu u více či méně zdatných žen.

Ukázalo se, že zdatnější ženy ve stresové situaci vykazovali nižší srdeční frekvenci, nižší krevní tlak a nižší subjektivní příznaky vzrušení. To potvrdili o mnoho let později i Friedman s Martinem, když zjistili, že jedinci, kteří pravidelně provádějí aerobní cvičení, vykazují ve stresové situaci rovněž nižší srdeční frekvenci i krevní tlak. Tělesně zdatní jedinci jsou pak důsledku stresových událostí méně často nemocní, než ti méně zdatní (Friedman & Martin, 2007, in Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Aerobní cvičení je jakákoliv vytrvalostní činnost, která zvyšuje srdeční frekvenci a spotřebu kyslíku. Například si uvedeme aktivity jako běhání, plavání nebo jízdu na kole apod.

Zajímavý je pak článek dalších výzkumníků (McFadden, Fortier, & Guérin, 2017), když zkoušeli efekt tzv. Physical Activity Counselling (PAC), přeloženo jako „poradenství v oblasti pohybové/fyzické aktivity – něco jako trenér, kouč. Vzhledem k tomu, že deprese je jeden z nejčastějších problémů, kterým čelí vysokoškolští studenti a pohybová aktivita je jeden z nejjednodušších léků na ni, zkoušeli výzkumníci „rozhýbat“ studenty pomocí onoho „poradenství“. Výsledky ukázali, že „PAC“ může být vhodná metoda pro podporu zvýšení fyzické aktivity a pro redukci depresivních symptomů u studentek, jelikož se tyto efekty ukázaly. Studii uvádím jako příklad možné intervence u depresivních symptomů, ať už v rámci univerzity nebo mimo ni.

Uvedené řádky ukazují pozitivní stránku sportu. Nyní bych se rád krátce podíval i na jeho druhý opak – negativní stránku. Dle Nešpora (2005 in Nešpor, 2013) musíme odlišit rekreační sport a lehkou tělesnou práci od sportu vrcholového. U rekreačního sportu můžeme předpokládat jeho příznivý efekt, ale u sportu vrcholového často převažují rizikové faktory sami, jako jsou například stres, jednostranný způsob života, stavy vyčerpání, častý pobyt mimo domov atd. Poslední dobou jistě také většina z vás slyšela, že poruchy příjmu potravy jsou ve vrcholovém sportu, hlavně u žen, relativně časté a stále častěji se tyto informace dostávají více a více na veřejnost. Někteří autoři pak dokonce uvádí, že poruchy příjmu potravy jsou u vrcholových sportovců, hlavně u žen, mírně zvýšené oproti běžné populaci (Brewer & Petrie, 2014). Jde zejména o sporty, kde jsou tělesné parametry nebo tělesná „krása“ zdůrazňována – viz např. třeba náš běh na lyžích, atletika, gymnastika apod. Zajímavý poznatek přinesl také Vozka (2013), když zjišťoval vztah emoční reakce na stres mezi skupinou vrcholových sportovců a skupinou

běžně sportující populace. Ukázalo se, že vrcholoví sportovci vykazují větší emoční reakce na stres než běžně sportující populace.

Vrcholový sport chápu jako určitou specifickou odnož sportu, pohybové aktivity, kdy se kromě jejích pozitivních účinků může stát sama i stresogenním faktorem. Pro sportovce je vrcholový sport zaměstnání a je proto důležité, aby stále nebo co nejčastěji podával vysoké výkony a mohl svoji práci v podstatě dál „v klidu dělat“. Díky tomu je na něj mnohdy kladen tlak z různých směrů. Ze samotného výkonu sportovce je pak mnohdy ohodnoceno mnoho lidí, jako jsou trenér, masér, fyzioterapeut, lékař, výživový poradce, psycholog atd. Důležití jsou také sponzoři, kteří většinou sportovce podporují hlavně tehdy, pokud jsou dobří. Je tedy důležité, aby sportovec, když už dělá vrcholový sport, používal vhodné strategie zvládnání stresu a zkrátka se cítil dobře.

V rámci této problematiky navazuji na jakési celostní pojetí člověka, sportovce. Vrcholový sport je pořád součástí života, který daný člověk žije a jde v prvním případě o bytost jako takovou. Zvyšování výkonů sportovce, dosahování vrcholných met, medaile, olympiády atd., to všechno je v pořádku, pokud je člověk „v pořádku“ a má srovnaný svůj vlastní život – ví co dělá, proč, kam směřuje a je mu zkrátka dobře. Souhlasím zde s M. Jelínkem, když říká: *Pojďme nejdřív vytvořit dobrého člověka, až potom může být dobrý sportovce, manažer atd.* (osobní sdělení 6. října 2018). Snažím se upozornit na to, že při práci sportovního psychologa, psychoterapeuta, nemusí jít vždy v první fázi spolupráce o „práci na zvýšení výkonu“, ale o tom, aby si daný sportovec nejdřív svůj život celkově urovnal, uhladil, stabilizoval a až pak může přijít práce na tom, jak výkon zvýšit (mnohdy se díky „lepšímu životu“ může zvýšit i sám). Na konferenci sportovní psychologie v Olomouci vtipně poznamenal M. Studnička: *Když ke mně sportovec přijde do terapie za účelem lepších výsledků, většinou se jeho výkony v prvním roce spolupráce zhorší. Až poté přijde nějaký posun.* (osobní sdělení 26. ledna 2018).

Celostní (komplexní) přístup vychází z toho, že „všechno souvisí se vším“. Místo lineárních souvislostí ukazuje jakousi „pavučinu“, kterou nazývá multifaktoriálně interakční model. Navazuje tím na Engela (in Orel et al., 2016) a na jeho bio-psycho-sociální přístup. Orel tento přístup ještě rozšířil na bio-psycho-sociálně-spirituálně-časoprostorový přístup. Ukazuje nám tím i to, že není jedno, kdy a kde se nám něco přihodí a děje. Zároveň dále popisuje psychosomatický aspekt lidského bytí. Tato problematika je však mnohem složitější a přesahuje rámec této práce.

6.1 Coping ve sportu

Ukazuje se, že mezi sportovci platí situačně-variabilní copingové strategie a také to, že samotná soutěž se stává stresorem. Závodní běžci ve výzkumu (Nicholls, Levy, Grice & Polman, 2009) vykazovali větší míru stresu v závodní dny oproti tréninkovým a vykazovali také užití diferentních copingových strategií v závodních a tréninkových dnech. Rozmanitost zvládnání stresu ve sportu potvrzuje i další studie prováděná rovněž u závodních běžců, kdy se zas ukázalo, že rychlost běhu pravděpodobně může ovlivňovat výběr copingových strategií (Tammen, 1996).

Z hlediska konkrétních copingových strategií se k redukcí předzávodní úzkosti u závodních běžců jako nejefektivnější ukázaly strategie ze sociální oblasti (Campen & Roberts, 2001). Jde například o sdílení s jinými běžci, nebo podpora trenéra apod. To se ukázalo i v australské studii, kde sportovci jako nejdůležitější zvládací strategie označili podporu rodičů a trenéra (Cosh & Tully, 2015).

Pro účely této práce je důležitá i další studie, která zjišťuje psychologické charakteristiky u talentovaných běžců na delší vzdálenosti (Kruger, Pienaar, Du Plessis & Rensburg, 2012). Autoři svůj vzorek rozdělili na 2 skupiny – talentované a méně talentované sportovce. Výsledky pak signifikantně ukázali lepší charakteristiky v šesti z osmi sledovaných proměnných. Jednou ze signifikantních proměnných je i vhodnější použití strategií zvládnání stresu v talentovanější skupině. To potvrzuje i další studie, když byli zkoumáni maratonští běžci a jejich náchylnost ke stresu (Sin, Chow, & Cheung, 2015). Bylo zjištěno, že běžci s větší výkoností jsou ke stresu méně náchylní. Další studie z Francie (Décamps, Boujut, & Brisset, 2012) navázala a ukazuje, že u vysokoškolských studentů, kteří byli rozděleni na 3 skupiny podle množství sportovní aktivity je nejmenší míra stresu u studentů, kteří sportují nejvíce (více jak 8 hodin týdně).

Ve studii „Meta experiences and coping effectiveness in sport“ autoři zkoumali, jakou roli má v užití copingových strategií během soutěže minulá zkušenost. Ukázalo se, že copingové strategie použité při úspěšných závodech jsou častěji založeny na předešlé zkušenosti než strategie použité při méně úspěšných závodech. Zároveň se objevilo, že si sportovci během úspěšných závodů více uvědomovali použití copingových strategií, než v méně úspěšných závodech (Nieuwenhuys, Vos, Pijpstra, Bakker, 2011).

Strategie zvládnání stresu se mohou lišit v závislosti na míře úzkosti, což nasvědčuje studie hráčů stolního tenisu (Kurimay, Pope-Rhodus, & Kondric, 2017). Ukazuje se, že při větší míře úzkosti mají tito sportovci větší tendenci k vyhýbacím strategiím.

Odlišnosti v používání strategií zvládnání stresu se také ukázaly v tom, jestli člověk (respektive student, v tomto výzkumu) sportuje nebo ne. Nesportovec jako zvládací strategie používal nejčastěji poslech hudby nebo se socializoval s přáteli nebo rodinou. Sportovec si nejčastěji šel zacvičit (Jennings, Henderson, Erla, Abraham, & Gillum, 2018).

Další konkrétní studie z oblasti běhu na lyžích nebo jiných aerobních sportů, jsem nenalezl.

VÝZKUMNÁ ČÁST

7 Výzkumný problém, cíle práce

Strategie zvládnání stresu a jejich konkrétní používání je poměrně probádaným tématem a v podstatě se týká každého z nás – kdo by také nechtěl umět efektivně pracovat se stresem? Umět vypnout, relaxovat, správně dýchat, hýbat se, umět říci ne, pracovat ve stresu, mít větší schopnost seberegulace atd. Jak je to ale konkrétně ve sportu, v běhu na lyžích, který jsem většinu života dělal závodně na vrcholové úrovni? A jak je možné vrcholovým sportovcům zlepšit život? Tyto otázky jsem si dával, když jsem před lety vybíral téma pro moji původní bakalářskou práci. Přes obecnější dotazníkové výzkumy jsem se v této diplomové práci dostal až do kvalitativní části celé problematiky, kdy jsem chtěl zjistit konkrétní strategie zvládnání, stresové faktory, co sportovcům pomáhá a co ne, a udělat jakýsi závěr s diskuzí nad určitým konceptem návrhu pro lepší práci ve stresu a se stresem – a tím pádem i lepším pocitem ze sportu a sekundárně i lepším výkonem. Výzkumy v této oblasti sportu chybí – v rámci běhu na lyžích jsem ve světových databázích nenašel jediný podobný výzkum, který by nějak detailněji mapoval stresovou problematiku.

Na základě prostudovaných zdrojů a předchozích výzkumů mě zajímá konkrétní model vnímání a chování sportovce k zátěži, respektive k jeho zvládacím strategiím. Cílem práce je analyzovat výpovědi z rozhovorů sportovců, generalizovat jejich obecné vzorce chování a na základě výzkumu, dostupných zdrojů a vlastní praxe diskutovat nad základním konceptem modelu, který by sportovcům mohl pomoci.

7.1 Výzkumné otázky

- Jak vnímají běžci na lyžích pojmy zátěž a stres?
- Jaké stresové faktory se vyskytují u běžců na lyžích?
- Jak zvládají běžci na lyžích stres?
- Existuje souvislost mezi pocitem před závodem a následným výkonem?

8 Metodologický rámec výzkumu

Pro účely této studie byl použit **kvalitativní přístup** k výzkumu. Tento přístup se používá především tam, kde je cílem výzkumníka odhalit podstatu něčích zkušeností s určitým jevem. Také je možné tento přístup použít, pokud chceme odhalit a porozumět tomu, co je podstatou jevů, o kterých toho ještě moc nevíme. V neposlední řadě ho použijeme k objevení nových, neotřelých a detailnějších poznatků o jevech, o kterých už něco známe a kvantitativními metodami se obtížně podchycují (Strauss & Corbin, 1999).

Vzhledem k tomu, že navazuji na svoje původní kvantitativní výzkumy v předchozích pracích, kvalitativní přístup se jeví jako vhodná metoda k doplnění a ujasnění původně zjištěných poznatků včetně možnosti objevení poznatků nových. Toto téma není v České republice v tomto typu sportu – v běhu na lyžích – detailněji zkoumáno a nemám informaci a ani jsem nenalezl podobný typ výzkumu v zahraničí. Jedná se o unikátní příležitost využít těžko dostupné subkultury k získání nových poznatků v oblasti sportovní psychologie.

Z hlediska zvoleného kvalitativního přístupu byl v rámci této práce zvolen jako typ výzkumu **mnohopřípadová studie**. Takovýto typ studie je možno použít, pokud je využito šetření u minimálně dvou účastníků (Chrastina, Kantor, Krahulcová, & Finková, 2015). Jedná se o hloubkové zkoumání více případů, které přispívají k lepšímu vhledu do dané problematiky. Analyzovaná data se seskupí do kategorií, které se výzkumník snaží dále interpretovat. Každý případ se přitom většinou analyzuje zvlášť sám o sobě a poté následuje srovnání případů (Hendl, 2016).

8.1 Výzkumný soubor

Do výzkumu bylo zapojeno celkem 7 probandů, z toho byli 4 muži (57 %) a 3 ženy (43 %). Celkové věkové rozpětí se pohybovalo v rozmezí **26 až 38 let**. Celkový průměr byl **30,9 let (SD=4,26)**. Základní soubor tvoří v našem případě probandi, kteří spadají do uvedeného dělení níže a jde o cca 100 lidí.

Pohlaví	n	Průměr věk.	Medián.	Minimum	Maximum	Sm. odch.
Muži	4	31,75	31,00	27,00	38,00	5,19
Ženy	3	29,67	31,00	26,00	32,00	3,21

Tabulka 1 – Popisné statistiky zkoumané souboru – věk

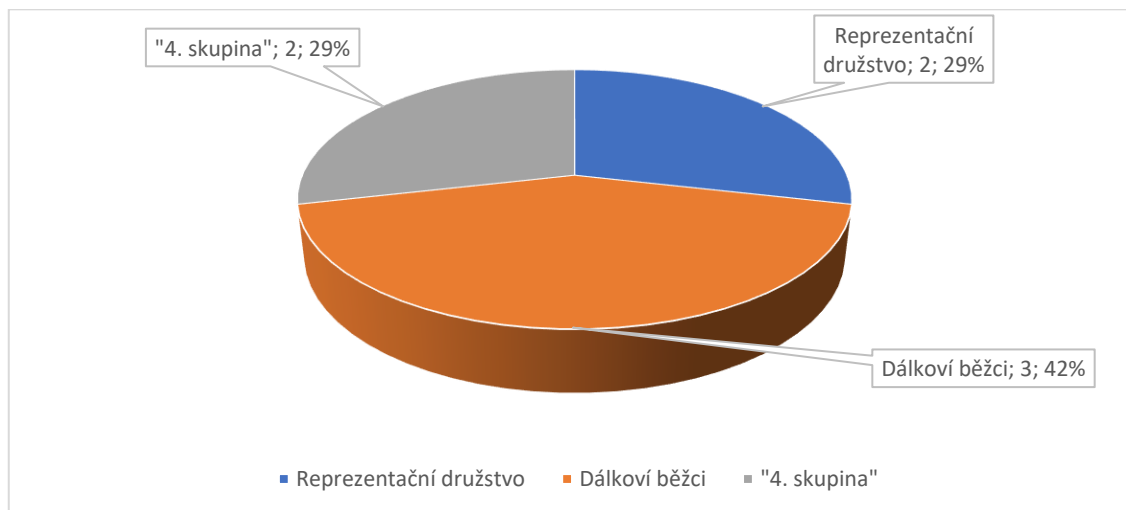
Probandi byli vybráni pomocí nepravděpodobnostní metody výběru pomocí metody **prostého záměrného výběru**. Pro zařazení do souboru tak museli splňovat určitá kritéria. Tento výzkum navazuje na předchozí kvantitativní (Vozka, 2016) a proto jsem chtěl zachovat určité prvky rozdělení souboru i v rámci této práce. Cílem bylo mít co nejvíce genderově vyvážený soubor a zároveň mít z každé kategorie dělení (dle výkonosti, příslušnosti v reprezentačním družstvu a typu disciplíny, viz kapitola 4.2 Systém závodů a zde dále) alespoň jednoho probanda – to konkrétně:

- 1. člena/členku reprezentačního družstva,**
- 2. dálkového běžce** – sportovce, který se aktivně zaměřuje na dálkové běhy (závod cca více jak 2 hodiny; 50 km a více) a zároveň patří, nebo v uplynulých letech patřil, mezi naši běžeckou špičku v této disciplíně, často byl dříve členem standardního reprezentačního družstva.
- 3. člena „4. skupiny“**, kdy záměrně nechávám názvosloví dle Vozky (2016), abych předešel neúčelnému dalšímu dělení. Tito probandi nesplňují podmínky pro zařazení do předchozích kategorií, ale zároveň se stále jedná o kvalitní lyžaře a na úrovni České republiky bychom je mohli zařadit do širší výkonnostní špičky.

Dálkové běhy jsou pro svoji specifickou délku (často až 90 km) obecně určeny spíše pro starší vyzrálejší lyžaře, kteří mnohdy prošli reprezentační kariérou a následně „konvertovali“ na dálkové běhy.

Všichni vybraní probandi jsou stále aktivními závodníky v běhu na lyžích a většina z nich se během své kariéry setkala (nebo stále setkává) s určitou vrcholovou úrovní svého sportu. **To dokazuje i fakt, že v tomto kvalitativním výzkumu jsou mj. zahrnuti i**

závodníci, kteří mají zkušenosti ze světových pohárů, mistrovství světa a olympiád, kdy z těchto akcí mají někteří i medailová umístění. Výzkumný vzorek lze tak i díky tomu považovat za unikátní.



Graf 1 – Koláčové schéma rozdělení počtu probandů v rámci skupin

8.2 Postup při provádění výzkumu a metody sběru dat

Výzkum probíhal v období říjen 2017 až červen 2018. Pro získávání dat byla zvolena metoda **polostrukturovaného interview**. Tento typ interview má předem dané schéma, kdy jsou rozpracovány jednotlivé okruhy otázek, které bychom měli probrat a které tvoří tzv. jádro interview. Výhoda spočívá v tom, že je možné zaměřovat pořadí otázek a případně klást otázky doplňující, aby výtěžnost informací byla co největší. Zkoumané téma je pak možné díky tomu rozpracovat více do hloubky (Miovský, 2006).

Vybrané probandy jsem písemně (většinou Facebook) oslovil s žádostí o rozhovor. Vzhledem k citlivému tématu jsem se snažil vybrat probandy, které více znám a u kterých očekávám vzájemnou důvěru. Vzhledem k mnoha letům osobního působení v této subkultuře se nejednalo o limitující faktor, protože v podstatě znám osobně naprostou většinu těchto sportovců. Všichni oslovení sportovci souhlasili s rozhovorem, někteří byli dokonce rádi. Následovala domluva termínů, kdy 3 sportovci dorazili přímo ke mně domů (dvakrát původní domov u rodičů v Trutnově a jednou současné bydliště v Olomouci). Za zbytkem jsem osobně cestoval autem po republice a rozhovory se konaly v jejich přirozeném prostředí. V rámci úvodního rozhovoru jsme se pro navázání

kontaktem bavili o osobních a aktuálních věcech v našich životech (typické a běžné otázky typu: Jak se máš? Jak žiješ? apod.). Následoval přesun na tuto práci, kdy jsem nejprve vysvětlil, co zkoumám, o čem rozhovor bude (téma rozhovoru jsem však předesílal již v úvodním oslovení) a informoval jsem o nahrávacím zařízení, kterým budu rozhovor zaznamenávat. Před zahájením interview byl ještě podepsán tzv. „informovaný souhlas s účastí na výzkumu“ (více o této problematice v kapitole 8.4 Etické aspekty výzkumu zabezpečení dat).

Samotný rozhovor vycházel z předem připraveného schématu otázek (viz Příloha 2). Snažil jsem otázky pokládat v určité struktuře dle schématu, ale v některých případech jsem otázky pro konzistentnost rozhovoru zaměňoval. V případě nejasností jsem otázku položil znovu jiným způsobem nebo jsem ji přímo více vysvětlil. Na konci jsem ještě probandům ukázal a interpretoval výsledky z vyplněného dotazníku SVF-78, kteří měli všichni vyplněný před začátkem tohoto výzkumu. Jeden proband vyplňoval dotazník den před rozhovorem (pro stejnorodost situace, podmínek a jako doplňková metoda), zbytek měl vyplněno z přechozího výzkumu (Vozka, 2016). Závěrem jsem se pokusil zodpovědět případné otázky a následně jsem probandům, sportovcům a kamarádům poděkoval. Konverzace vždy probíhala i několik minut po ukončení nahrávání, zpravidla však šlo o postupné uzavírání a ukončování „oficiální části“, kdy většinou šlo o „kamarádskou“ diskuzi nad danou problematikou.

Celkem bylo provedeno **7 rozhovorů** s délkou v rozmezí **39 až 85 minut**. Průměrná délka rozhovoru byla **56 minut (SD=17,5)**.

Pohlaví	n	Průměr čas.	Medián.	Minimum	Maximum	Sm. odch.
Muži	4	55	47,5	40	85	20,5
Ženy	3	56	57	39	73	17

Tabulka 2 – Popisné statistiky délky rozhovorů (min.)

8.3 Metody zpracování a analýzy dat

Všechny provedené rozhovory byly nahrány na nahrávací zařízení a následně doslovně přepsány do textového editoru MS Word (včetně dialektu, nedokončených vět, slangu apod.) Samotná analýza byla provedena v programu ATLAS.ti 8.3, kde také došlo ke kódování jednotlivých rozhovorů. Kódováním dle Hendla (2016, 251) rozumí „rozkrutí

dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci“. Použité *otevřené kódování* bylo provedeno metodou „odstavec po odstavci“. V další fázi analýzy byla provedena redukce kódů (z původních 130 na 95) a metodou vytváření trsů byly vytvořeny hlavní kategorie, podkategorie a významové celky, které byly následně interpretovány. Ukázkový export základních kódů z programu ATLAS.ti přiložen jako Příloha 3.

8.4 Etické aspekty výzkumu a zabezpečení dat

Všem probandům byly před začátkem výzkumu vysvětleny účely této práce, její stručný popis a byly zodpovězeny případné otázky. Byla také zdůrazněna **anonymita** výzkumu a ujištění, že v samotné práci nebudou použity konkrétní údaje vedoucí k jejich identifikaci. Pro toto opatření je v případě potřeby použito kromě jiného jména i jiný rod. Byl také vysvětlen princip analýzy dat v souvislosti s důvodem nahrávání rozhovoru. Všichni probandi pro pokračování ve výzkumu následně dostali k podepsání *Informovaný souhlas s účastí na výzkumu* (viz Příloha 4). Zájemcům jsem také nabídl možnost další konzultace o dané problematice či konkrétním problému.

Všechna uložená data (rozhovory, přepisy rozhovorů atd.) jsou pro lepší zabezpečení **šifrována**.

9 Výsledky

V této kapitole budu prezentovat výsledky z mého výzkumu. Na základě kódování (viz kap. 8.3 Metody zpracování a analýzy dat) zpracovaných dat a utvoření skupin trsů bude i tato kapitola rozčleněna na jednotlivé části dle významových celků, které odpovídají chronologické struktuře polostrukturovaného interview. Za nadpisem jednotlivé části jsou kurzívou ukázány základní kladené otázky na probanda.

9.1 Zátěž a stres

(Co je pro tebe zátěž? Co je pro tebe stres? Jak se projevuje? Na těle, psychicky... Kde se nejčastěji objevuje? V životě, ve sportu, ve vztazích... Jak to řešíš? Co děláš? V životě, ve sportu...)

Zátěž:

Slovo zátěž představuje pro probandy **rozmanité významy**. Pro tři probandy představuje **jakoukoliv námahu, aktivitu činnost** – ať už duševní nebo fyzickou, kdy jeden konkrétně řekl:

„No zátěž chápu prostě jako situaci, která nějakým způsobem vychyluje organismus nebo člověka z nějaký rovnováhy.“

Pro další dva je spojena převážně se **sportem a fyzickou aktivitou**. Zbytek (2 probandi) má zátěž spojenou spíše s **psychickou aktivitou**, která je subjektivně vnímaná jako nepříjemná, s výjimkou fyzické zátěže, která může být pro všechny probandy sice náročná, ale je vnímají ji spíše jako samozřejmost (v souvislosti s náročným tréninkem, závodem apod.)

„Zátěž je pro mě převážně ta fyzická no, tím že sportuju, tak ten sport a většinou buďto dlouhý tréninky a nebo intenzivní tréninky že jo, nějaký silový, rychlostní, tak to mě jako složí fyzicky, no a psychicky, to spíš když jsou nějaký problémy, organizační nebo nějakýho takovýhle rázu, že z těch závodů (jako takových pozn.) už tak jako moc nestresuju jako dřív no.“

„No, tak zátěž si dneska už spojuju jak fyzickou, tak psychickou, no to je... Nevím, jestli to dokážu, dokážu to oddělit určitě, s ohledem na to že pracuju a sportoval jsem,

tak to umím, ale dneska pokud jsem v zátěži, tak tyhle věci jsou propojeny. Takže jedna věc je, jedna věc je pracovní psychická, a s tím samozřejmě spojenej třeba i nějakej sport, pokud je člověk unavenej ze sportu. Ale víc toho dneska je už psychický zátěže, to znamená spojený s prací, s běžným životem, s rodinou a podobně.“

Fyzická zátěž se většinou na tělesné rovině projevuje probandům „standardně“, čili únavou, bolestmi svalů, laktátem apod.

Laktát, zjednodušeně a nepřesně řečeno, určuje míru zakyselení organismu při výkonu, a to je spojené s únavou a s případným ukončením prováděné činnosti.

Specifikou těchto sportovců je, že **projevy fyzické zátěže většinou dobře znají** a v podstatě jim „nedělá problémy“, někdy je dokonce příjemná.

„Že asi v tom sportu, jak to jakoby dělám dlouho, tak tak nějak se jako, prostě víš, co děláš že jo, tak nějak se jako můžeš spolehnout na to tělo, protože víš, co od něj očekávat.“

Jeden proband však vypověděl, že je rozdíl, zda je **fyzická zátěž (trénink) náročná** nebo jde jen o „výklus“ či zda se jde „jentak proběhnout“. Od toho se odvíjí i to, zda je vnímaná jako příjemná či nepříjemná. Platí také, že čím větší nepříjemnou fyzickou zátěž se nám podaří zvládnout, tím lepší pocity máme po ukončení tréninku.

„Ale o to, o to víc seš právě potom takovej víc v pohodě nebo šťastnější, když už máš potom, že víš že si odvedl dobrou práci, tak o to víc si potom šťastnější po tom překonání toho tréninku, toho stresu, toho těžkýho, co bylo to těžký v tom tréninku. Takže tak nějak to vnímám. Že jakoby počítáš před tím tréninkem s tím, že tohle tam vznikne, že to to bude bolet.“

Těžší fyzická zátěž (náročný trénink) je na rozdíl od lehčí zátěže **v myšlenkách probírána už například několik hodin před samotnou aktivitou**. Proband v hlavě probírá, jak mu to půjde, jak moc se unaví činnostmi před tréninkem a jak na tom pak bude.

„Jo, a to třeba mám někdy před tím tréninkem, když vím, že bude něco lehčího, že to bude pohoda, tak na to ani tolik nemyslím, neřeším, ale když vím, že tam je prostě nějakej těžší trénink, já nevím, delší, vím že mě to bude bolet, tak už třeba i když jsem v

práci, tak na to myslím jakoby jak na tom budu, jak moc se unavím v tý práci a jak na tom budu odpoledne.“

Psychická zátěž se většinou projevuje podrážděností, nepohodlím, pocením a únavou. Aktuální zátěž pak zrychleným tepem, dechem a pocením. Jeden proband pak vypověděl, že v takové zátěži pak **nedbá se sebe a na životosprávu**. Také se jednou objevil popis napětí v oblasti břicha a celková tenze.

Bylo také vypovězeno, že **fyzická zátěž se prolíná s tou psychickou** a jsou vzájemně propojené. V rámci vrcholových výkonů a tréninku vyvolala nadměrná fyzická zátěž i celkovou únavu projevující se i na **psychické úrovni**, kdy může směřovat i k **podrážděnosti**.

„Protože to tělo a ta hlava už to nedala díky tý fyzický zátěži.“

Při nadměrné psychické zátěži zase stoupá potřeba zátěže fyzické, ale je trochu náročnější se k nějaké pohybové aktivitě odhodlat, což vypověděli tři probandi.

„Pokud je člověk unavenější psychicky, jakože jsem, tak už třeba je i ta chuť a ta nálada jít si zasportovat a unavit se i fyzicky, i když to tomu tělu prospěje v tu chvíli na psychice, a na tý únavě psychický, tak tam mám i cejtím to, že ten problém je, se k tomu odhodlat, protože to tělo je tak vyčápané nebo ten organismus, psychicky je unavenější mozek, že už úplně nechce se pouštět do těch akcí fyzickéjch.“

Toto prolínání zátěží je také podpořeno **zodpovědností**, kdy proband, který chce splnit trénink na 100 % je „svázán a zatěžuje ho to i psychicky stresem“.

Stres:

Pojem **stres** je pro většinu probandů chápán spíše ve spojení s **psychologickými pochody** a pro někoho je to i přímo **synonymum ke slovu zátěž**. Zároveň je stres spojen spíše s „tlakem, vyhrocenou situací, s něčím, co se musí řešit teď hned“.

„Stres, tak to už je prostě, se dostanu do nějaký situace, kde musím řešit nějaký vzniklej problém. Třeba, něco nestíhám... Jsem s něčím pozadu... Zaspíš nebo se ti prostě nakupí moc práce, tak jakoby máš těch povinností už víc, tak tě to dostane právě do toho stresu a samozřejmě už je to taková nepříjemná zátěž. To asi pro každého.“

Jeden proband má zase **stres spojen s tlakem okolí** a **zátěž** je naopak něco, co si **na sebe vyvíjí sám**.

„Že jako ten stres mi přijde něco, co na mě vyvolává spíš okolí, možná to tak jako vůbec není, ale já mám takovej pocit, že stres je něco, co pramení z toho okolí, kdežto ten tlak (pozn. zátěž) vyvíjím spíš já sám na sebe.“

Projevy stresu jsou srovnatelné s *psychickou zátěží* uvedenou na předchozích stránkách. Zdůrazněny zde jsou spíše myšlenkové pochody spojené s větším přemýšlením o dané věci. Jako projevy stresu jeden proband uvedl situaci, kterou zažívá občas při svých studiích při zkouškách – **neschopnost koncentrace a úplný výpadek**.

„No, nebo se mně třeba stane, že sedím a teď normálně úplně vypnuto, že se mě zeptaj, já nevím, kdyby se mě zeptali, ten med je fialovej nebo žlutej, tak já bych na něj tak koukala, a říkám, já vlastně ani nevím, nebo...“

9.2 Stres ve sportu

(Jak vnímáš zátěž ve sportu? Na tréninku? Při závodě?)

Většina probandů se shodla, že pokud nejde o trénink extrémní obtížnosti, tak ve své podstatě **stres z tréninku** ani na něm **nemají**.

„Tak nějak prostě víš, že to jakoby, že když ti to nepůjde dobře, tak to ve finále zas tak nevadí...“

Z fyziologického hlediska je **stres** jakákoliv fyzická aktivita. Tento pohled zde pomímám.

Tři probandi se zmínili, že jsou pro ně „stresem navíc“ technické věci, které jsou spojeny s během na lyžích jako takovým (mazání lyží – jestli je dobře na mazáno / jestli se to stihne včas) a které významným způsobem ovlivňují kvalitu závodu a ve své podstatě i pocit z něho. V případě intervalových startů může míru stresu ovlivňovat i startovní pozice ve startovní listině.

„Technickejch věcí, že k tomu, mazání, lyže, jo celkově nastavení, je to, dneska vidím, že opravdu se to odehrává ty závody v horizontu minut, nebo deseti minut, patnácti minut, kdy seš, kdy někde startuješ, jo nějakou dobu třeba ten závod jedeš, seš naloženej nějakým způsobem, pokud se dřív startovalo intervalově, že jo, takže tohleto

všecko já jsem třeba hrozně řešil a vnímal, řešil jsem prostě jaká bude startovka, nebo jestli startovka byla, až jsem potom zas tak nesnažil řešit, ale řešit určitě návaznost těch přímejch soupeřů a kdy startuješ a jestli to je dobře nebo není to dobře.“

Určitá **zdravá míra stresu** je však dle jednoho probanda nutná a pro dalšího je to dokonce **záležitost určitého potěšení**.

„No v konečný fázi bych to třeba pojmenoval, že je to takovej jako zdravější stres. Třeba když to zase, když přeskočím k těm závodům, tak třeba před závodem, nejsem z toho nervózní, nejsem z toho vystresovanej, tak je to taky takový divný, ten organismus tolik nenabudíš. Jako mám radši, když jsem před tím závodem trošku vystresovanej nebo nervózní, že víš, že se něco děje a to tělo se na to připraví. Myslím, že právě když je někdo třeba... Nebo právě není nervózní před nějakým závodem, tak jakoby nemůžeš bejt zas až tolik nabuzenej. Že jakoby ten stres je v některých chvílích, že ti pomůže, že je pozitivní.“

„Ten takovej klasicej přestartovní stres, prostě jenom jako je to v úvozovkách nepříjemný, že mám strach, že si pomalu zapomenu hůlky a lyže, už jít na start a že zaspím a tak, ale je to něco na co se vlastně těším, já se těším na ten závod a tohle je součást toho závodu, takže se vlastně těším na tenhle ten stres.“

Uvedený odstavec o *zdravé míře stresu* potvrzuje také tvrzení, kdy proband, **vedoucí závodník závodu, pravděpodobně v podstatě bez stresu a koncentrace** (věděl, že vyhraje) **v závodě zabloudil**.

„A třeba přidám příklad, teďkon mě napadlo, přidám příklad, jsem jednou běžel běžeckej závod a taky už jsem nebyl až tak na to soustředěnej, že jsem věděl že asi zaběhnu dobře, že to bude dobrý, to se mi stalo taky asi jednou, a od té doby už snažím, aby se to nestalo víckrát. Tak jsem vystartoval, bežel jsem první a se běželo po nějaký barvě fáborek a samozřejmě jsem na to už jakoby, jsem se na ten závod už tolik nesoustředil, zrovna jsem si tak právě myslel na něco jinýho, no a běžel jsem po špatný trati. Po špatný barvě fáborku. Ale, no, už jsem nebyl na ten závod soustředěnej, už tam právě vznikla, vznikla ta chyba. Takže pak jsem na to přišel, že běžím teda po špatný, po špatný barvě, protože pak jsem doběhl do takový části, kterou jsem moc neznal, že jsem

tam nikdy neběžel, takže jsem to otočil, jsem se musel vrátit, ale takže jsem tam mohl ztratit já nevím, minutu, dvě, ale naštěstí zrovna byla forma, tak jsem to dohonil.“

Dle výpovědí, nezdravou míru stresu ve sportu popsali dva probandi, když si na sebe pravděpodobně **kladli větší nároky**, než chtělo okolí, a to v nich vyvolávalo **stres**.

„Když jsem, já jsem s tím jakoby hodně, docela dost bojovala. A bojovala jsem s tím, že jsem sama na sebe kladla možná větší nároky, než vlastně po mně chtělo okolí.“

U většiny probandů se také objevuje i určitá **adaptace na stres** vzniklá dlouholetou zkušeností.

„No, tak jako člověk se třeba i otrká, tak ono když to dělá člověk 15 let, tak, je v reprezentaci, tak už je jako otrkanej. To je stejný jako rozhovory, člověk na začátku, poprvé před kamerou, tak prostě se mu motá jazyk a neví co říct. Když vidím teďka někoho mladýho, tak někdo je schopnej prostě na prvním rozhovoru mluvit úplně v pohodě a že mě to jako stresovalo a nějaký problém jsem s tím měl, ale teďka už mluvím prostě úplně naprosto jako...“

„Jako tam asi, já nevím, jak jsem si tak jako jistější v tom sportu, než třeba v tý škole, tak jestli proto to jako zvládnou pak tu situaci líp.“

I přes uvedenou adaptaci na stres se dva probandi zmínili, že pokud do předstartovní rutiny vstoupí něco, co není, jak si představují, určitou míru stresu tím aktivují. Adaptaci na stres se však nevylučují – bez ní by míra stresu byla v tomto případě pravděpodobně mnohem větší.

„Potom je tam spousta věcí, který člověk nějak má zažitý a z těch, všech tehle těch věcí seš nervózní. Máš stres, svým způsobem. A musíš je absolvovat, abys šel na ten start jakoby připravenej, tak jak chceš, aby to bylo. Pokud do čehokoliv z tohohleto vstoupí, ať to bylo teď nebo před 10 lety, něco, co není tak jak si představuješ, tak už je to samozřejmě ta niance, která ten stres zvýší, tak to je no.“

Míra pociťovaného stresu je dle většiny probandů vystupňovaná v **den závodu před startem** a několik probandů vypovědělo i doprovodné projevy se stresem spojené.

„...ale jako jsem hrozně jako nervózní i na startu úplně na startu, že jdu prostě během toho rána jdu třeba třikrát na velkou a dvacetkrát na malou a pět minut před startem...“

„...no, to je taky pokaždý jako jiný asi, ale tak jako kdy ten stres cejtím tak je třeba při jídle no, že někdy před těma závodama nejsem schopnej něco pozřít nebo jsem hned takovej plnej a prostě nemám jako chuť na to, na to jídlo no...“

Ve výjimečných případech náročných závodů (např.: závod na 90 km a více nebo podobně dlouhý závod při jízdě v týmech) se určité předstartovní stavy projevili i mnohem dříve formou myšlenek na závod nebo i horším spánkem den před závodem.

„...ale já jsem jako nikdy moc nepociťoval takový ty předstartovní stavy třeba 14 dní dopředu jo. Jo to možná před Vasákem, ano, před Vasákem asi jako jo no.“

Vasův běh je závod ve Švédsku na 90 km. Více v kapitole 4.2 Systém závodů.

Všichni probandi se pak shodli, že **pociťovaný stres opadne startovním výstřelem**.

„Hele pro mě jakoby přesně, já když odstartuju, tak to pro mě tyhlecty srandy všechny končej, ty jo jako já už pak nevidím, neslyším a pak už prostě jedu.“

Při závodě se pak stres může objevit, když nás třeba někdo dojíždí apod. nebo když nám třeba nejedou lyže či máme jiný typ problému.

„No asi se sníží no, pak samozřejmě jsou situace kdy tam zase nějaký stres může přijít, kdy člověk jako ví, že ho někdo dojíždí, nebo někoho dojíždí nebo že musí někoho předjet a takový, takže ty stresový situace tam nastat můžou, ale to je pak každej závod jiný, no.“

Specifická forma stresu, respektive dokonce **strachu**, se objevuje před **novým, nepoznaným typem závodu**, kdy proband sice objektivně a fyzicky na závod má, ale do té doby si ho **nevyzkoušel, neprožil** a přináší mu to stres a také strach. Uvedené citace dvou probandů platí pouze pro první závody v dané délkové kategorii (závod na

30 – 50 km a více; 1,5 – 4 hodiny závodu). Další závody se pak pro ně staly již spíše rutinou bez většího stresu.

„Pokud vezmu prostě jakoby strach ze závodů no, jestli mám, no, jakoby, asi jsem měl předtím z tý Jizerky, což nakonec možná kvůli tomu jsem byl nemocnej no, nějak jako psychosomaticky, protože to byl hlavně důvod, protože já jsem nikdy nejel jako padesátku a což jako pochopitelný, že jsem ani nevěděl, jsem věděl, že to jako, že je to normální, že se to jezdí, že to kámoši ujedou prostě, že maj natrénováno třeba mnohem míň, ale já jsem tam neměl ten prožitek, takže já jsem jako vlastně nevěděl, jestli to ujedu a nakonec asi jsem se z toho fakt posral, že jsem to tenkrát nejel...“

„...jo, říkám, před tou Jizerkou nebo předtím Vasákem, když jsem to jela poprvé, tak prostě co to s člověkem udělá no. Tak je to prostě jako úplně jinej druh, ale jinak vezmu ty normálně distanční, tak k těm jsme normálně dospívali prostě postupně, takže tam nebylo asi jako moc co řešit, no. Možná před nějakou první, jo před první třicítkou možná. Taky že jsem... Ale jako nevím, jestli to byl strach, to byla nějaká obava, co to s člověkem udělá, jestli to jako ujede, přežije... Jakože, že jo, víš že to ujedeš, protože prostě máš natrénováno, ale chceš jet v nějakým prostě, na nějaký úrovni.“

9.2.1 Role rodiny

(Jaká je pro tebe role rodiny?)

Všichni probandi **potvrdili velkou podporu rodiny** jako takové a shodli se, že bez nich by to v podstatě nešlo.

„...takže pro mě to bylo spíš takový jakoby jak finanční zázemí, protože to bez těch financí, bych to nikdy jako nedal takhle lyžovat a pokud vezmu, nějakou podporu, tak jako podporovali mě...“

Ukázalo se ale také, že u třech probandů byla **rodina** také do určité míry chápána jako **stresující element** s tlakem na výsledek (u rodičů pravděpodobně jako nevědomý proces s dobrým úmyslem).

„Tak rodina. Když táta má vždycky takový jako blbý narážky pročs nevyhrál a takový ať vyhraješ, jsem takovej jako realista, ty cíle si spíš dávám jakoby nižší, takže těžko říct no jako, jak moc mě ovlivnili nebo ne no.“

„...že to bylo hlavně jakoby o tátoj, samozřejmě on pak na ty závody, když mohl, tak třeba jel se podívat a že pro mě to byl jakoby velkej závazek a tenkrát nebo v tý kariéře co bylo, tak on tam vždycky hledal nějakou chybu, jo. Možná proto, že měl pocit, že mně tím jakoby pomůže, motivuje, ale nikdy tam možná nebylo to, že... A to vidím dneska, že by přišel a řekl, hele ty jo, dneska to bylo fakt super, že seš čtvrtěj to je úplně jedno, ale dneska to bylo fakt supr. Jo jo, že to bylo ty jo „No, seš čtvrtěj, mohl si bejt třetí, o čtyři vteřiny“

„No no, určitě ty vjemy mě rozptylovaly, ať už to byla právě tam rodina že jo, která se s tebou chtěla já nevím, poplácat já nevím, pět minut před startem a ty sis v tu chvíli potřeboval už bejt sám se sebou, jo takže, to dneska vnímám, že to tam asi bylo.“

Dále proband zas uvedl, že ho **přítomnost rodičů** na trati spíš **svazovala**.

„...určitě zas je tam ta motivace, pokud tam toho člověka máš na tý trati, ale mě to možná víc svazovalo, než pomáhalo tenkrát. Mně pomohl tenkrát jako mnohem víc na tý trati ten trenér, kde tam byl velikej závazek, ale ten trenér mě dokázal na ty trati motivovat, kdežto ta rodina, byl tam možná jenom ten závazek no.“

Většina se pak **shodla**, že jim často **přítomnost rodičů na závodech způsobovala další stres**. Ať už kvůli přechozím řádkům tlaku na výkon nebo kvůli technickým věcem závodu a starostí o rodiče – mám se jim věnovat, starat o ně nebo se připravovat na závod, jak potřebuju?

„Pak nám třeba i vyčetli, že se, že se s nima jako moc nebavím nebo že prostě jsou tam pro mě jako vzduch nebo něco takovýho. Ale já jsem pak nevěděla jako, jestli se mám teda věnovat tomu výkonu nebo vlastně jako rodičům.“

„Spíš jsem to neměl rád no někdy, jako spíš mně to jako vadilo, člověk i když teďka jede svěťák, tak na jednu stranu je tam vidím rád, na druhou stranu jsou pro mě starosti kolikrát že jim prostě sháním nějaký čísla, lístky, aby se tam dostali a takový, takže to je jako pro mě spíš jako psychická, částečně i fyzická zátěž. Na druhou stranu jako jsem rád, když tam někde jsou.“

Jako řešení jeden proband uvedl jasně **nastavená pravidla** – že rodiče zkrátka budou fungovat samostatně a nebudou po závodníkovi „nic chtít“.

„No, nebo pak už jsme se teda nějak tak jako naučili, že prostě oni se tam někam vypakovali, že prostě nebo tak a hotovo. A samozřejmě když se dařilo, tak jsem byla ráda, že tam jsou, když se nedařilo, tak jsem z toho nadšená nebyla, protože prostě...“

9.2.2 Role týmu

(Jaká je pro tebe role týmu?)

Role týmu se u všech probandů ukazuje jako **zásadní a důležitá**.

„Mě baví to, když ten závod dojedu a v tom cíli se všichni potkáme. Tak to je super, prostě se potkáme, popovídáme si o tom, a tak a bez toho by mě asi ten závod ani nebavil zdaleka tolik, když si vezmu, že jsou závody, kde nás jede ten závod, jedem třeba tři, tak to není, jako je to taky moc fajn, pořád to tam jakoby má ten kamarádskej jako efekt, ale takový to jako když se sejde fakt jako ta banda těch lidí v tom cíli a každéj má ty svoje zážitky a tak, tak je to jako super.“

Bohužel se také ukazuje, že **týmová podpora** je mnohdy **nedostatečná** nebo **úplně chybí**. U čtyřech probandů (ze sedmi) se tento aspekt ukázal jako problematický a mnohdy způsobuje další stres.

„... v tom domovským klubu, tam prostě jsem tu podporu necejtil vůbec no, tak to bylo.“

„No, tak nevím, u nás se jako bohužel moc týmově nehraje, takže nějaká taková podpora prostě kámo ať se daří, prostě je hodně sporadický...“

9.2.3 Role trenéra

(Jaká je pro tebe role trenéra?)

Dle výpovědí probandů se **role trenéra** ukazuje **důležitá** jak, logicky, ve funkci sportovní přípravy na fyziologické úrovni, tak **psychické úrovni** a je také důležitá celková **podpora trenéra**, která mnohdy chybí a u několika probandů se to také ukázalo. Někdy dokonce samotný **trenér vyvíjel** v závodníkovi **nadměrný stres** ať už svojí osobností nebo celkovým nastavením v týmu.

S trenérem spokojený proband vypověděl toto:

„Jojo, přesně, že prostě se o tom tréninku, nebo i o těch pocitech nebo výsledcích baviš a on ti jakoby poradí nebo prostě vyvrátí ti nějaký tvoje omyly, že zrovna třeba si řekneš jsem na tom blbě, nemám natrénováno a on při tom jakoby, že natrénováno máš, ale prostě, seš zrovna v takový fázi, kdy nějaký ten výkon stagnuje nebo jakoby seš, když si měl nějaký těžký tréninky, tak je jasný, že to nebude dobrý, tak že ti to jakoby osvětlí, abys, že tě uklidní.“

Důležitost osobnosti trenéra je zase ukázána v této výpovědi:

„Mně to pomáhalo hrozně, jakoby v tý, řeknu vrcholový kariéře nebo profesionálnější, co jsem vedl, že jo, tak já jsem na tom měl postavenej vlastně jakoby celej, celej ten sportovní nebo ten závodní život co jsem vedl do těch třeba pětadvaceti, takže na mě ti trenéři, jako já jsem na ty lidi, vždycky jsem k nim měl jakoby blízký vztah, ale i jsem k nim vzhlížel hodně, jo takže a oni mně dokázali na druhou stranu, byly tak silný osobnosti, že stačily maličkosti a mě to hrozně pomáhalo a posunovalo, říkám ty lidi a nebylo jich těch trenérů nebylo moc za moji kariéru, kterým jsem nějakým způsobem se nakontaktoval, spolupracoval s nima, ale vždycky to byly svým způsobem velký osobnosti a nechci říct šarlatáni, ale velký osobnosti, protože řekli hele prostě takhle to udělej nebo bude to takhle a nebo kopnu tě někam a chovej se jinak, jo. Takže to fungovalo, u mě to fungovalo no.“

Čtyři probandi zdůraznili **negativní stránku trenéra**, kdy v nich mnohdy vyvolával další stres nebo jim chyběla náležitá podpora nebo dokonce vykazoval do určité míry i patologické stavy s návaly vzteku.

„Já jsem vždycky tak nějak trpěl tím, že jsem věděl, že ten reprezentační trenér třeba mně jako nevěří. A to pro mě bylo vždycky asi jako ten největší problém. Že jakoby né že bych to dělal vyloženě jakoby pro toho člověka, ale potřeboval jsem přesně, aby on třeba za mnou přišel a řekl mi, hele dneska to zvládneš. Což se nikdy nestalo, že jo.“

„Tak určitě to je důležitý, i ten projev toho trenéra, že i on je třeba nervózní, že jo Karel Novotný ten kopal vždycky někde do plotu nebo házel s lyžema, když se někde něco nedařilo nebo to, takže ty projevy jsou jako různý těch trenérů...“

Ve výpovědích se také objevilo, že trenér hraje významnou roli i v samotné **organizaci tréninků** a přítomnosti na tréninku, kdy se u třech probandů ukázalo, že je pro ně náročná zejména tato stránka věci a trénování bez trenéra jim mnohdy také přináší stres.

„...furt přemejšlíš, kam půjdeš běhat, kde budeš běhat rychle a jak rychle to budeš běhat a takovýchle věci, a to je strašně těžký teda na hlavu teda. To v podstatě vím, že nedám.“

9.3 Strategie zvládání stresu

(Jak zvládáš stres? Jak se vypořádáš se stresem? Co děláš, když seš ve stresu a potřebuješ se uvolnit?)

Dle výpovědí probandů se ukazuje určitá **rozmanitost** ve strategiích zvládání stresu. V obecném pojetí zvládání stresu přemýšlí nad touto problematikou asi polovina (3-4) tázaných probandů. Ti, co vypověděli, většinou ukázali vysokou míru **variability** a **individuality** – každý má zkušenosti s něčím jiným a na každého může fungovat něco jiného.

V jednom případě uvedl proband jako strategii zvládání stresu **hudbu**.

„Ale jako dost často se tou hudbou odreagovávám. Třeba i když jsem někdy nervózní, třeba den před závodem, tak si prostě na večer buď pustím film nebo něco poslouchám, a to člověka taky uklidní.“

V dalším případě se jako vhodná strategie pro **mentální odpočinek** ukázal **sport**, kdy je však důležité „se přinutit“ něco dělat.

„...jak ten odpočinek, řeknu mentální, tak i nějakou fyzickou únavu to přinese, ale dneska převyšuje už ten mentální odpočinek u toho sportu, takže když se přinutím, takže je to pro mě větší plus než, když si půjdu sednout k televizi, takže to беру jako ten klad, kterej, když mně to unaví fyzicky, přeženu to, bude mě po tom bolet noha, tak pořád je to pro mě větší plus, to že si člověk jako psychicky odpočine.“

Na druhé straně se u dalšího probanda dle jeho výpovědi **sport** ukazuje jako neefektivní, ale raději „**se jde projít**“ a potřebuje **klid**.

„A většinou, asi třeba u mě úplně nefunguje to, co funguje u jiných lidí, když jsou prostě rozčilený nebo z nějakýho psychickýho podnětu, že jdou třeba si zaběhat, zajezdit na kole, že jim to pomůže. Mně to asi úplně nepomáhá. Já spíš potřebuju prostě se jít třeba projít nebo prostě nějak jakoby klid.“

Další výpověď se týkala konkrétní strategie „**dívání do zrcadla**“, „**povídání si sám se sebou**“ a je zdůrazněna **podpora kamaráda**.

„Teď jako vím že mám i kamaráda, kterej někde loni nebo takhle jsem to řešil před těma závodama a to jsem byl takovej z toho rozpačítej a tak mě jako radil nějaký věci co dělat nebo nedělat jako dívání do zrcadla a povídání si sám se sebou a tom. Tak, tak to mi radil, tak to byla taková opora moje, nebo teďka když bych s něčím měl nějakýj problém, tak si s ním o tom můžu pokecat a nějak to rozebrat...“

Objevila se také zmínka o **negativní strategii** zvládání stresu, kdy proband, spíš, než by stres řešil, tak ho **odsouvá**, „dokud nějak neskončí“. **Pozitivem** však je, že si „problém“ **uvědomuje** a rád by také na sobě pracoval.

„Tak to jako se prostě holt stává a pak v tom stresu jsem, pak prostě mi to není příjemný, ale tu situaci jako v podstatě neřeším, protože jenom řeším ji tím, že dobrý, tak se vyspím a udělám to zejtra, protože prostě... No, a tím to končí a prostě takhle se to táhne dokad' ty věci neudělám a dokad' neskončí zima v mým případě a nemaj všichni všechno co měli mít.“

Pozn.: jako **negativní strategii** zde chápu postupy, které stres dlouhodobě většinou spíše zvyšují.

Poslední výpověď se týkala **cestami do přírody za klidem**, kdy byla zdůrazněna „**nevýkonnost**“ a jít se projít „**jen tak**“. Sport však tento proband také potvrdil a zdůraznil, že v někdy je důležitá i jeho **intenzita** – někdy si potřebuje více „máknout“.

9.3.1 Zvládání stresu před startem a rituály

Většina probandů uvedla, že při zvládání stresu před startem hrají určitou roli **rituály a zažitá „předstartovní rutina“**. Ve většině případů pak **narušení standardního postupu** (onoho rituálu) ovlivní **negativně psychiku závodníka**.

„...věděl jsem co potřebuju odtrénovat a jak by to mělo vypadat ten trénink, aby ten závod proběhl jako podle mejch představ, takže to. Pokud jsem věděl, že neproběhne tréninkovej, když to řeknu, rituál, ale spíš systém než rituál, tak v tu chvíli jdeš mnohem víc pod tlakem stresu do toho závodu.“

Pouze v **jednom případě** proband uvedl, že to na něj **nemá vůbec žádný vliv**.

„Né, to by asi nemělo vůbec žádnéj vliv. Já si nemyslím, že by to mělo nějakěj vliv, protože občas se mi to samozřejmě stane, ale spíš si pak zpětně říkám, že se, že jako, když se mi něco v rámci toho závodu nepovede, tak to vždycky svedu na nějakou tuhle věc, jakože jsem nenašla vlaječky, že kdybych měla vlaječky, tak se mi to určitě nestane. Ale jinak si nemyslím, že to má jakejkoliv význam, protože když na ten start, přijdu, tak jsem fakt soustředěná, jako nervózní, ale soustředěná, fakt na ten závod a během toho závodu si tyhle věci tak neuvědomuju, že si myslím, že by to nemělo vůbec žádnéj vliv.“

Tento proband však dále dodává:

„Jediný co, tak vždycky, to je největší rituál před závodem jo, vždycky tam musím mít toho svého jako plyšáčka, kterej tam je a kterému musím říct, co chci, aby se mi splnilo. (smích) To je jediný psychický jako. Ale to nesouvisí vůbec jenom se závodama, to prostě kdykoliv mám něco, co je hodně důležitý, tak vždycky ho musím poprosit, aby mi fandil, aby to vyšlo.“

Rituály se týkají například **stejného jídla** před startem nebo poté konkrétního postupu **rozcvičení, přípravy a mazání lyží, vyzkoušení lyží, protažení, zapracování** před startem nebo specifickým **individuálním rituálem** každého závodníka (např. viz plyšák apod.).

Většina probandů se **shodla**, že před závodem raději tráví **čas sami**.

„Já to tak měl no. Já to měl spíš, že jsem byl uzavřenej sám do sebe, potřeboval jsem svůj klid a svůj prostor na to no...“

Čtyři probandi **používají** a **funguje** jim jako strategie zvládnání stresu určitá **bagatelizace** s důrazem na zdraví a život.

„Pokud to nejde, a člověk si řekne, nejde o život, jde o hovno a ten závod si prostě dojedeš, svým způsobem užiješ jako lyžař, tak je to mnohem jako přínosnější pro toho člověka jako ten pocit, než když na půlce zlomíš řekneš ty jo dneska to nejde, mám to zabalit nebo to mám dojít...“

„Já jsem se pak naučil to prostě řešit tím, že chleba nebude dražší ani levnější a prostě jsem si to jakože v podstatě sám pro sebe zbagatelizoval. Prostě jsem to, jo prostě jsem se přestal k tomu nějakým způsobem se upínat, dávat tomu jako extra prostě význam a ve výsledku co se stane, zeměkoule se nikdy nepřestane točit i když vyhraje nebo budu poslední, že jo.“

„Jo, prostě nemyslet na to, že chci vyhrát, ale myslet na to, že prostě chci jet tak, abych z toho výkonu měla dobrej pocit, a tím že sem měla odtrénováno co jsem měla, tak věděla, že když bude dobrej pocit, tak bude dobrej výsledek.“

Vliv na volbu **konkrétní strategie** má také u jednoho probanda jeho **pocit**, jak se **fyzicky cítí** a kolik má v tu před závodem celkem **natrénováno**. Pokud má natrénováno málo nebo má špatný pocit, má tendenci se před závodem spíše uzavírat do sebe a s okolím se moc nebavit.

"Asi si myslím, že když se třeba cejtím jakoby líp fyzicky, tak že si tak jako raději povídám, abych se tak jako to... Že prostě jsem si taková jistější, že vím, že to tam je jako. Ale když prostě vím že, nebo jakoby mám pocit, že třeba nemám úplně natrénováno, tak jsem zas taková jako že bych nejradši se zavřela někde, víš co a jenom odstartovala, došla ten závod a zas jakoby pak... Že z toho mám, asi možná když mám strach, tak chci jakoby, chci bejt spíš víc sama, a jakoby když mám z toho, že to třeba nezvládnou, ale když jakoby zas mám třeba jakoby strach z toho, že přesto že si myslím, že to bude jakoby dobrý, tak že to nebude stačit, třeba. To jsem taková, že bych si radši jako povídala.

9.3.2 Zvládání stresu při závodě

Během závodu fungují nebo nefungují u probandů různé strategie. U jednoho probanda se jako účinná strategie a povzbuzení ukázala **vzpomínka na povzbudivé momenty**, které v životě zažil. Zároveň mu pomohlo si vybavit „pro koho to dělá“.

„Jo, no i se mi promítaly, to bylo pro mě a hrozně mně to pomáhalo, pomáhá mi to třeba i dneska, jakoby takový ty zážitky a povzbudivý momenty, který jsem v životě zažil, jo a který mi v té době, prostě tenkrát, když se mi to odehrálo, tak mně jakoby zamrazilo na trati, protože to pro mě mělo jakoby obrovské efekt povzbuzení, že jsem si to, že si to pamatuju do dneška...“

„...jo to znamená, že buď si já nevím, začnu uvědomovat, proč se vlastně tady takhle trápím, pro koho bych měl zrychlit nebo jet líp a dokončit to vůbec přes tu bolest...“

Další proband však vypověděl, že mu **tento typ strategie zase tak nepomáhal a spíš prostě potřeboval bejt v pohodě, aby mu to jelo**.

Bylo také vypovězeno, že při závodě je **důležité**, jaké „pokyny“ nebo „fandění“ dostává závodník od trenérů, kamarádů apod., kdy někdy dovedou ještě relativně zásadním způsobem ovlivnit výsledný výkon. Viz citace níže, kdy onen „pokyn“ dal **trenér**.

„...se tam motal po těch tratích a on tam řval, zařval tam na mě ve smyslu, ať do toho dám srdce, ať se vykašlu na to, že prostě musíš někam, když to řeknu přehánět něco silou. Ale lyžovat umíš, tak dej srdce, jeť srdcem. Jo tak v tu chvíli, jsem měl jakoby ty emoce, a ten pocit, že opravdu jakoby to odzavodíš srdcem, pro mě odehrály mnohem víc, než kdyby mně zhlásil, prohráváš o dvě vteřiny. Jo v tu chvíli to bylo takový, pro mě emotivní hrozně a nesu si to sebou prostě do dneška, pamatuju si to.“

Další závodník **světové úrovně**, vypověděl, že než aby se měl dostat do stresu tím, že ho na trati někdo dojíždí, tak spíš **rezignuje**.

„No, já asi spíš jako se nechám jako, si řeknu, tak mně dojede no. Se vzdám no.“

Několik probandů (3-4) zde také popsalo zážitky určitého stavu **flow**, kdy vypověděli, že nejlepší závod byl vůbec tehdy, kdy **nepřemýšleli vůbec nad ničím** a myšlenky jim závod spíše zpomalovali, respektive poté věděli, že *jedou blbě*.

„...když jedu dobře, tak nepřemejšlím nad ničím jakoby, nějak prostě to nic. A většinou když začnu přemejšlet, tak jedu dost blbě, no. Ale to pak jako vnímáš všechny větvičky a tak... A řešíš přesně, pak přesně řešíš, kdo stojí kolem trati a tak.“

9.3.3 Zvládání stresu po závodech

Ať už se závod povede nebo nepovede volí probandi **různé** strategie, jak se vypořádat se vzniklou situací. Jeden proband zde vypověděl, že pro obě situace volí stejnou strategii – **dá si něco dobrého k jídlu**.

„Tak jsme si prostě s Přemou zašli do hospody, tam jsme si dali něco dobrého, pak ještě nějaký dezertky, kafičko a úplně ti to jakoby vyčistilo hlavu, pokecali jsme a prostě v tu chvíli jako ten stres se nějak odboural, že sis dal něco, například něco dobrého právě, pokecal sis s kámošem a jakoby víceméně si mohl jít spát s čistou hlavou a právě jako druhý den se mi naopak ty závody podařili. Že se mi to jakoby pocitově líbilo mnohem víc.“

Upozorňuji, že **stres** je možné mít jak z nepovedeného závodu, tak z povedeného závodu (byť jeho příjemnější formu).

„No, teď o tom přemýšlím, že když se nepovede, tak stejně toho dorta si dám. Zase jako by se smyslu útěchy, že jakoby jsem schopnej v obou případech jakoby vlastně udělat to samý...“

U dalšího probanda se ukázalo, že po **vícero nepovedených závodech** za sebou (když se delší dobu nedařilo) **volil v juniorském věku jako svoji strategii pití alkoholu** – „jít na pivo“. Po **povedeném závodě** zase referoval velký **nárůst energie a příjemné pocity**.

„No když se nepovede závod, tak si třeba pamatuju, že dřív, ale to dřív když jsem byl v juniorech, tak stalo se, že jsme šli třeba chlastat, jako ale když to bylo vícrát za sebou (pozn. nepovedený závod), tak jako, pamatuju si, že jsem to občas dělal, nebo

občas, že prostě jsme přijeli a říkám, tak se jdem prostě napít, já už jako nevím. Jo takže tohle no.“

„...a to přesně bylo jo, že já jsem najednou, se ten závod třeba povedl a já bych byl schopnej úplně klidně jet ho třeba znova nebo klidně cokoliv dělat, mně to bylo jedno, já jsem nevěděl, že jsem objel třeba patnáctku jako jo...“

Další proband vypověděl, že se nepovedený závod snaží **neřešit**.

„Snažím se to neřešit, snažím se to pustit z hlavy, protože to je prostě věc, která se stala a nemá cenu to řešit. Prostě život jde dál, a tak to беру prostě. Nemá cenu brečet, protože tím se akorát člověk stresuje a ubližuje si sám sobě dál. Prostě se stalo, závod se nepodařil, budou prostě další závody nebo bude něco, jinej život prostě a nemá cenu to jako s tím jako dělat nějak, už je stejně pozdě, stejně s tím člověk nic nezmění.“

Poslední člověk, který referoval k tomuto tématu, řekl, že si svoje **pocity sebou spíš** nese a klade důraz na **vnitřní prožívání**.

„No no, že prostě, je úplně jiná samozřejmě nálada, forma, radost z toho, se potom závodě jít já nevím projet, projít, když jakoby se z toho vyjet a celý si to ještě uvědomovat a vnímat. A nýst si to sebou jako do života domů, že jo...“

9.3.4 Strategie zvládání stresu – změny v čase

U několika zkoumaných probandů se ukazuje, že postupem času, s větší **vyzrálostí** volí jiné **strategie zvládání stresu** a vůbec **jiný přístup závodu**. Většinou je to však způsobeno ukončením té aktivní vrcholové kariéry a závodník dále závodí, ale pouze „pro radost“.

„Určitě, určitě vyzrálost a říkám, už jakoby hrozně dlouho, nebo dost dlouho co do těch závodů chodím s větším nadhledem. Jo vím, že asi úplně když se nepovede, tak se svět nezboří, což dřív se možná dělo, ale už se tam promítá přesně tahleta věc, že člověk dokáže to pojmout tou hlavou úplně jinak při tom závodě... Nepřipouští si možná tyhleto věci, že neabsolvoval nějaký rituál nebo neabsolvoval nějaký trénink...“

Dva probandi také potvrdili, že **změnou disciplíny** od klasických závodů českého nebo světového poháru do „laufů“ (delší závody) se změnila i jejich „**mentalita**“ a samozřejmě je to propojeno s výše uvedeným textem o vyzrálosti.

„Ale tím, že jezdím ty laify, tak tam ten styl závodu je trošičku jiné, jo takže samozřejmě chtěl jsem vyhrávat, pokud jsem závody na který jsem věděl, že bych měl vyhrát, to ne že ne. Ale už tam ta mentalita je trochu postavená jinak, jo věděl jsem prostě, že už mám na to věk, už mám na to natrénovaný kilometry a vím že i když pojedou špatně, tak dokážu jet pořád dostatečně rychle na to, abych s tím byl spokojenej, přeci jenom v tom závodu, kterej jsem absolvoval dřív nebo ten trénink na tu destíku, patnáčku, RKZ, mistrovství republiky, byly to vyhocený akce na jakoby krátký tratě, kde člověk musel jet prostě se zavřenejma očima 35 minut.“

9.4 Relaxační a koncentrační cvičení

(Zkoušel si někdy nějaký relaxační cvičení apod.?)

O konkrétních postupech a vědomých praktikách relaxačních a koncentračních cvičení se zmínili 3 probandi. Jeden proband začal například používat staročínské učení **Čchi-kung**. Další má pak krátkou zkušenost s **autogenním tréninkem** (AT). Poslední proband s AT **pak pracuje hlavně po skončení aktivní kariéry** a naráží na **nevědomost** a **potřebu vedení** v průběhu aktivního závodění, protože by v tu dobu rád něco dělal, ale nevěděl moc jak.

„...tam jde o to, že on k tomu možná jako nikdo nebyl vedenej a ono zas, tahle nějaký seberegulace asi jako, ono já si pamatuju, že když jsem třeba zkoušel nějaký autogenní tréninky nebo tak, tak prostě mně to v tom sportu vůbec nešlo, protože jsem byl mrtvej po tréninku a já jsem u toho hnedka usnul a takže to bych spíš jako nějaký dechový techniky no, ale moc ne...“

Další **dva probandi vědí**, že by to **potřebovali**, ale dosud žádné takové cvičení nezkoušeli.

„Ty jo nedělala. Ale mě by to hrozně zajímalo. Ale prostě nikdy jsem to nějak jako neřešila. Přesně, protože jako vím, že s tím mám asi nebo docela problém, zvládat ty situace, třeba předstartovní.“

9.5 Korelace pocitu a výkonu v závodě

(Vnímáš nějakou souvislost mezi tím, jak se cítíš před závodem a následným výkonem?)

V souvislosti se zkoumanou problematikou považují za důležité zmínit, jak se **předstartovní pocity projevují v samotném závodě**. Ukazuje se totiž, že **pocity** (fyzické, psychické), které mají závodníci před startem mnohdy zcela **radikálně neodpovídají** tomu, jaký podají následný výkon. První proband dokonce vypovídá o závodě po „kalbě“.

„Ale jakoby z vlastní zkušenosti takhle jakoby když jsem šel po kalbě, byl nějaký závod, tak i tak se mi podařil. A naopak, když jsem se někdy na ten závod moc upnul předem, tak se to zas až tak nepodařilo.“

Další proband níže popisuje pocity před **excelentně** (do 3. místa) zjetým závodem **evropské kategorie**.

„Já to vůbec taky nechápu. Prostě tohle přesně byla úplně situace, já jsem se šla rozjet a jsem nebyla schopná ani jako vyjet kopec, jsem prostě měla přesně, strašně vysoký tepy, nohy mě bolely, úplně hotová a teď si říkám: Já to prostě nedám. A teď ještě to byla klasika že jo, moje oblíbená. Ty jo to bylo hrozný no. No a já jsem prostě řekla, že to asi ani neujedu.“

Podobné pocity se však objevili i u závodníka během **mistrovství světa**, kde nakonec získal **medaili**.

...tak jsem se byl vyklusat a nebyl jsem schopnej skoro běžet, krok udělat. Měl jsem takový prostě nohy tuhý a to... A říkal jsem, že už to snad ani neobjedu, no a nakonec jsme byli třetí no.“

U probandů se v této problematice objevují celkově hodně rozmanité výpovědi a obecně lze říci, že **pocit před startem** o následném výsledku vůbec nemusí **rozhodovat**.

„Ty jo mně přijde, že většinou čím hůř se cejtím, tak tím pak jedu líp no. To je takový, že víš, že někdy přesně jsem měla moment, kdy jsem si říkala: Ty voe, tak teď to tam prostě pošlu. Ty krásno, to bylo hrozný.“

„...někdy mám pocit, že to bude úplně naprd a je to dobrý a někdy mám pocit, že to je úplně naprd a je to úplně naprd. Takže tam si nemyslím, že je nějaká souvislost.“

„Jakoby souvislost, jako to zas tak úplně není, já si třeba pamatuju, že prostě jsem jel třeba závod, cejtil jsem se blbě a jel jsem luxusně no. Jakoby že to zas úplně nedokážu říct jo, že prostě... Fakt je ale ten, že si vzpomínám, že prostě většinou, když jsem se na ten závod jako těšil, tak jsem cejtil, prostě když fakt jsem byl takovej jako nabuzenej a těšil jsem se a věřil, tak jako to bylo dobrý, ten závod jsem jel prostě dobře.“

„...kdy jsem na ten start jako nechtěl jít, byl jsem k tomu dá se říct donucen nějakým nátlakem a na startu, na každým startu tý rozjíždky mně bylo strašně zle a já jsem tam jako pil tu vodu, ale nakonec jsem to zvládnul a vyhrál jsem to no. Tak tam mě to jako, pak už vlastně poslední rozjíždku jsem si říkal, když už jsem ve finále, tak už to musím vyhrát no.“

Proband, od kterého je poslední citace, dále popisuje, že **nové zjištění** o sobě už i dále „**použil**“ a vyplatí se *bojovat do poslední chvíle*.

„No tak jako vím, už i někde jinde jsem to asi použil, že prostě se dá jako vyhrát prostě leda s čím no. Nebo že, že to stojí za to bojovat no, že to nevzdat nikdy, že jako prostě se to může nějak vyvinout, ať už takhle nějak fyzicky, že by měl člověk bojovat do poslední chvíle, že nikdy nevíš, kdy soupeři před tebou spadnou, zkolabujou nebo já nevím co.“

9.6 Kde je problém?

(Kde vnímáš problém teda?)

Dva probandi přímo vypověděli, že problém s výkoností byl u nich mj. v **nastavení hlavy**, kdy **čím víc se snažili, tím víc to nešlo**. Pokud tomu naopak nechali „*volný průběh*“, tím to šlo uvolněněji.

„...tak jako dokud jsem se to nenaučil prostě nastavit a měl jsem ji (hlavu, pozn.) prostě posunutou na to, že musím dobře, tak čím víc... U mě funguje to, že čím víc chci, tím míň to jde no.“

„Čím víc to dělám jako v podstatě bokem, tak tím to jde prostě uvolněněji.“

9.6.1 Systém

Celkem čtyři probandi se zmínili, že vnímají **problém** v rámci České republiky **v systému běžeckého lyžování** vůbec. Třikrát se pak výpovědích objevilo, že **psychická složka člověka se u nás moc neřeší**.

„Ale myslím si, že ta psychika se u nás jako moc nenesí a neřeší no jako, ačkoliv věřím, že v tom dokážou bejt velký mezery a že spoustu závodníků to brzdí jako psychika no.“

Jeden proband zde mj. také naráží na dnes „populární“ **poruchy příjmu potravy**, které v poslední době v rámci vrcholového sportu vyplouvají na povrch. Této složité problematice se nebudu v rámci této práce věnovat, ale z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že toto citlivé téma bylo **zanedbáváno**.

„Protože, kor u těch juniorek, prostě vždycky bylo že jo, vždycky juniorky, předběhly je dorostenky, tak vyhodili juniorky, vzali dorostenky, který prostě se změnily z dětí na holky, na ženský, zase je předběhly hubený dorostenky, tak zas vyhodili ty oplácany juniorky, protože místo toho, aby je prostě vzali někde k psychologovi, tak k výživovému poradci, nebo k nějakýmu takovému, tak prostě jim řekli, že jsou tlustý a že jestli nezhubnou, no tak prostě to. No a takhle podle mě to je to, proč nám tady chybí tolik lidí.“

Dva probandi také vypověděli, že zbytečné **svázání** a **stres** jim vyvolává nejistě místo ve své pozici (reprezentanta apod.), kdy **každým závodem o něco jde**.

„...víš jak to tady je, nominace na nominaci a že jo, čekací doba na to místo toho předtím a tak, takže prostě každým závodem o něco jde.“

„Bylo tam víc takovejch jako momentů, kdy... A myslím si, že i pak z toho pramenilo jakoby pozdějc, že takový prostě soupeření a dobývání si toho dobytýho místa a pořád jakoby ujišťování do kolečka, že vlastně sem jako člověk patří a takový to svázání i pro ty výsledky no.“

9.7 Co by potřebovali?

Dva probandi na tuto otázku odpověděli, že by chtěli mít **více času pro sebe**.

„Jo, přímo na sebe. Protože jdu do práce, přijdu z práce, chvílku si teda odpočnu, jdu na trénink přijdu z tréninku, udělám nějaký ty věci, že se vykoupu, uvařím a tak. Pak chvíli něco třeba dělám na počítači, když je potřeba a jdu spát, takže tam není takovej prostor na nějakou relaxaci nebo ten co máš sám pro sebe, že si třeba přečteš knížku nebo sedneš si třeba někde na balkón, dáš si kafičko. Někdy i třeba o víkendu jo, ale takhle v ty všední dny jakoby to mně docela chybí no, jakoby víc toho času na sebe, jenom pro sebe. Na nějaký svoje myšlenky, rozjímání a podobně.“

Jeden proband odpověděl, že by mu k dalšímu závodu pomohl **dobrý pocit** z předchozího **závodu** nebo **tréninku**.

„No, mně by asi dodala jistota, kdybych měl třeba jako dobrej výsledek z předchozích závodů nebo z tréninku dobrej pocit, že jsem prostě kolegovi dal prostě na třech minutách deset vteřin prostě, tak to by mi asi dodalo nějakou jistotu a sebevědomí jako no.“

Další proband by potřeboval určitou **podporu trenéra** a aby s ním ten trenér **mluvil**.

„Prostě říkám, za mě to je asi jakoby support toho trenéra a možná jako, tak ono to s tím souvisí, prostě kdybychom to jako víc celý prostě probírali, jako třeba jak se cejtíš, aby se mnou mluvil, aby třeba, to nemusí, že by to byla nějaká psychopříprava, ale prostě aby třeba jsme si, aby řekl hele jak se cejtíš, hele ty jo, tak jako dobrý, ale jsem třeba nervózní trošku, a aby řekl, hele já to chápu, že seš nervózní, seš tady v tom týmu, ale zase myslí na to, že máš natrénováno, ta sezóna byla dobrá a nemusíš vlastně nic řešit, když tam přijdeš a zalyžuješ úplně normálně jak seš zvyklej, tak to bude pecka prostě, vůbec, úplně v pohodě jo, vůbec to neber jako, o nic nejde prostě. Tak něco takovýho mně tam prostě jako chybělo no.“

Dále se ve výpovědích objevilo, že by pro „krok výše“ chyběla nějaká **jistota, zázemí.**

„No předtím jako určitě chyběla, myslím si, že k tomu prostě, k tomu kroku ještě o ten level vejš, prostě chybělo, chyběla ta jistota, nějaký jakoby to zázemí. Z toho takový vědomí, že prostě, když se tady někde něco jednou nepovede nebo dvakrát, nebo něco, tak že prostě ti hnedka neuříznou tu větev pod nohama a zase tě nehoděj prostě o level níž.“

„Že to jako v podstatě třeba nevadí, že nevyhraju třeba, víš, že jako...“

Jeden proband by potřeboval **cítit důvěru z lidí kolem a potřeboval by uklidnit.**

„Ty jo, já bych asi občas potřebovala tak nějak jako uklidnit, abych prostě nebyla tak úplně jako... Já nevím, já jsem fakt jako v tenzi, víš jakože normálně úplně přesně, samozřejmě hrudník, úplně ty jo jako, nevím... „

9.8 Odpovědi na výzkumné otázky

Jak vnímají běžci na lyžích pojmy zátěž a stres?

Pojem **zátěž** je sportovci většinou vnímán ve spojení s fyzickou aktivitou nebo psychickou aktivitou a u některých jako propojení obou těchto složek. Psychická zátěž je pak vnímána jako subjektivně nepříjemná, zatímco fyzická zátěž je sice náročná, ale vzhledem ke sportovnímu tréninku je vnímána jako samozřejmá. Existuje také vnímané propojení obou těchto složek – kdy v rámci vrcholových výkonů a tréninku může nadměrná fyzická zátěž vyvolat celkovou únavu projevující se i na **psychické úrovni** a může směřovat k **podrážděnosti**. Pojem **stres** je obecně vnímán spíše s **psychologickými pochody** a je spojen s tlakem a s aktuální náročnou situací, která se musí řešit hned. S dlouholetou zkušeností se objevuje určitá **adaptace na stres**, kdy je pak lépe snášen nebo vůbec nevzniká.

Jaké stresové faktory se vyskytují u běžců na lyžích?

Ve většině případů panovala shoda, že před tréninkem ani v jeho průběhu, pokud nejde o trénink extrémní obtížnosti, **stres běžci nemají**. V rámci závodu pak mluví o určité **zdravé míře stresu jako normě**, kdy se dokonce někdy objevil jako nutné předstartovní nabuzení nebo i dokonce jako potěšení. Nadměrnou míru stresu si pak závodníci způsobili i sami, když sebe pravděpodobně **kladli větší nároky**, než chtělo okolí. Zvýšený stres se také objevil při narušení **předstartovní rutiny**. V rámci **závodu** pak mj. existuje stres z technických věcí závodu – mazání lyží, jestli se to stihne včas apod. **Specifická forma stresu**, respektive dokonce **strachu**, se objevuje před **novým, nepoznaným typem závodu**, kdy závodník sice objektivně a fyzicky na závod má, ale do té doby si ho **nevyzkoušel, neprožil** a přináší mu to stres a také strach – většinou jde o nové dlouhé závody na 50 km a více. Dalším zjištěním bylo, že **rodina** může být do určité míry chápána jako **stresující element** s tlakem na výsledek. Panovala také shoda, že ve většině případů **přítomnost rodičů** na závodech **způsobovala další stres**. Ať už kvůli uvedenému tlaku na výkon nebo kvůli technickým věcem závodu a starostí o rodiče. Všichni však také **potvrdili velkou podporu rodiny** jako takové a shodli se, že bez nich by to v podstatě nešlo. Rovněž se ukázalo, že je **nedostatečná** nebo úplně **chybí týmová podpora**, kdy se tento aspekt ukázal jako problematický a mnohdy způsobuje další stres.

Všichni se totiž shodli, že **role týmu** je **zásadní a důležitá**. S tím souvisí stejně důležitá **role trenéra**, která se také často ukázala jako problematická. Trenér někdy **vyvíjel** v závodníkovi **nadměrný stres** ať už svojí osobností nebo celkovým nastavením v týmu. Často závodníkům také chyběla náležitá **podpora**. **Pozitivní aspekt** trenéra byl zdůrazněn v organizaci tréninku a jeho přítomností na tréninku – kdy se u třech probandů ukázalo, že je pro ně náročná zejména tato stránka věci a trénování bez trenéra jim mnohdy také přináší stres. Určitý problém vyvolává také systémové nastavení běžeckého lyžování v ČR, kdy bylo vypovězeno zbytečné **svázání** a **stres** způsobený nejistým místem ve své pozici (reprezentanta apod.), kdy **každým závodem o něco jde**.

Jak zvládají běžci na lyžích stres?

V rámci strategií zvládání stresu existuje u běžců určitá **rozmanitost** a **individuální variabilita**. Bylo vypovězeno, že někomu funguje **poslech hudby**, pro někoho je vhodnou strategií mentálního odpočinku **sport** a někdo potřebuje „klid“ a „**jde se projít**“. Objevila se i konkrétní technika „**dívání do zrcadla**“ a „**povídání si sám se sebou**“. Padla zmínka i o negativní strategii **odsunu**, kdy proband, spíš, než by stres řešil, tak ho odsouvá, „dokud nějak neskončí“. Jako zvládání stresu před startem je důležitá **předstartovní rutina** nebo také jako *předstartovní rituál*. Rituály se týkají například **stejného jídla** před startem nebo konkrétního postupu **rozcvičení, přípravy a mazání lyží, vyzkoušení lyží, protažení, zapracování** nebo specifickým **individuálním rituálem** každého závodníka (např. plyšák apod.). **Většina** probandů se **shodla**, že před závodem raději tráví **čas sami**. Čtyři probandi **používají** a **funguje** jim jako strategie zvládání stresu určitá **bagatelizace** s důrazem na zdraví a život (viz rozhovor „*nejde o život, jde o hovno*“). Při závodě pak může fungovat **vzpomínka na povzbudivé momenty**, které v životě závodník zažil a zároveň může pomoci si vybavit „*pro koho to dělá*“. Dalšímu závodníkovi však tento typ strategie **nefungoval** a *spíš prostě potřeboval bejt v pohodě, aby mu to jelo*. Bylo také vypovězeno, že při závodě je **důležité**, jaké „**pokyny**“ nebo „**fandění**“ dostává závodník od trenérů, kamarádů apod., kdy někdy dovedou ještě relativně zásadním způsobem ovlivnit výsledný výkon. Další závodník **světové úrovně** vypověděl, že než aby se měl dostat do stresu tím, že ho na trati někdo dojíždí, tak spíš **rezignuje**. Po závodě pak někdo volí jako strategii zvládání stresu dobré **jídlo** nebo **pití**. U jednoho probanda to

v juniorském věku bylo po **vícero nepovedených závodech** za sebou (když se delší dobu nedařilo) **pítí alkoholu** – „jít na pivo“. Jiný závodník volí jako strategii závod **neřešit**, protože *už se s tím stejně nedá nic dělat*, a další klade důraz na vnitřní prožívání a pocity, které si **nese s sebou** (zde myšleno zejména v souvislosti s pocity příjemnými).

Ukázalo se také, že s větší **vyzrálostí** volí závodníci jiné **strategie zvládnání stresu** a vůbec **jiný přístup k závodu** (většinou s větším nadhledem). V rámci konkrétních relaxačních a koncentračních technik začal v nedávné době používat jeden závodník staročínské učení **Čchi-kung** a další dva mají nějakou zkušenost s **autogenním tréninkem**. Zbytek závodníků (4) žádnou takovou zkušenost nemá. Dva z nich však **vědí**, že by to **potřebovali**.

Existuje souvislost mezi pocitem před závodem a následným výkonem?

Pocity, které mají závodníci před startem mnohdy **radikálně neodpovídají** následnému **výsledku**. Pokud se závodník cítí „hodně špatně“, tak může vyhrát závod. Pokud se naopak cítí „hodně dobře“, tak se mu závod nemusí vůbec povést. Někdo to má dokonce tak, že *čím hůř se cítí, tím lépe pak jede*. Obecně lze říci, že **pocit před startem** o následném výsledku vůbec nemusí **rozhodovat**.

10 Diskuze

V této kapitole se budu věnovat rozboru výsledků této práce a následnou diskuzí. Poukážu na zajímavá zjištění, propojím je s vlastní praxí a nastíním i eventuelní možné řešení problémů. Dále uvedu určité limity tohoto výzkumu a zároveň se pokusím navrhnout jeho další možné pokračování.

V tomto výzkumu jsem navázal svoje předchozí kvantitativní výzkumy (Vozka, 2013; Vozka, 2016) a pokusil jsem se kvalitativně, formou rozhovoru, získat konkrétní data o strategiích zvládnání stresu, stresových faktorech a možných problémech se kterými se v kontextu tématu sportovci potýkají. Ve výzkumu byly zapojeni lyžaři, kteří absolvují (nebo absolvovali) závody světové úrovně včetně olympiád apod. a také lyžaři, kteří většinou absolvují závody „pouze“ na české úrovni s občasným výjezdem do zahraničí na další evropské závody. Vzhledem ke kvalitativnímu typu výzkumu bylo do souboru zařazeno 7 probandů. Sběr dat probíhal od října 2017 do června 2018. Všichni oslovení probandi souhlasili s výzkumem – se všemi se osobně znám. Tento faktor byl zohledněn při výběru probandů – jednalo se o záměrný výběr ze základního souboru cca 100 probandů, kteří splňují uvedená kritéria (viz kapitola 8.1 Výzkumný soubor). Přes osobní známost většiny základního souboru byli pro větší důvěru a větší možnost „otevření se“ vybráni probandi, které znám více. Zde se objevují i určité limity tohoto výzkumu, kdy by byl vhodnější větší počet probandů. Avšak vzhledem k této těžko dostupné skupině, která mnohdy cestuje v rámci celé Evropy nebo světa a k nutnosti osobního setkání byla zvolena určitá hranice počtu probandů, která již může při kvalitativním zpracování „něco říct“, metodologicky zůstává v pořádku a zároveň je reálná v rámci časových a finančních možností této práce. Chtěl jsem také využít mnohaletého osobního působení v dané skupině vrcholových sportovců a díky osobním známostem a zkušenostem, a v návaznosti na předchozí výzkum zmapovat tuto problematiku v jinak těžko dostupné skupině.

Diskuze nad výsledky z polostrukturovaného interview

Nyní analogicky okomentuji hlavní a zajímavá zjištění, zkusím porovnat s dostupnými výzkumy v této oblasti a diskutovat se závěry vlastní praxe. V rámci této problematiky jsem však našel velmi omezený počet studií a v případě běhu na lyžích,

stresu a zvládacích strategiích jsem ve světových databázích podobný výzkum nenalezl. Tuto práci tak můžu považovat za unikátní.

V rámci podrobné rešerše je však možné, že daná studie v rámci této problematiky existuje například v Norsku a jeho národním jazyce, kde jsou v rámci běhu na lyžích a výzkumů velmi aktivní. V anglicky dostupných norských zdrojích jsem však nic nenalezl.

V rámci otázek interview na stres ve sportu se probandi zmínili, že jsou pro ně „stresem navíc“ technické věci spojené s během na lyžích jako takovým. V rámci závodu se jedná se zejména výběr vhodných lyží, přípravu lyží, jestli se to všechno stihne včas apod. Toto zjištění je pro běh na lyžích specifické a často (v podstatě vždy, pokud si to člověk nedělá sám) musí být založeno na důvěře servismana. V rámci této problematiky existuje další množství faktorů, které stres mohou jen zesílit – nepřízeň počasí a jeho náhlá změna, špatné lyže nebo jejich nedodání včas závodníkovi apod. Z vlastní praxe mohu uvedené potvrdit. Domnívám se, že jasné řešení zde neexistuje a v podstatě tento typ stresu ohledně lyží patří do tohoto sportu. S důvěrou v servismana a s přibývajícimi zkušenostmi se však stres může snižovat. To pak zase potvrzují i další výpovědi probandů, kteří vypovídají o určité adaptaci na stres vzniklé dlouholetou zkušeností. Jak řekl jeden proband: „...tak ono, když to dělá člověk 15 let, je v reprezentaci, tak už je jako otrkanej.“

Servisman je slangově člověk, který se závodníkům stará o lyže.

Jako velice zajímavá kapitola se v této problematice ukázala role rodiny. Všichni totiž sice potvrdili její velkou podporu, ale zároveň se v některých případech jednalo o stresující element a většina se dokonce shodla, že jim často přítomnost rodičů na závodech způsobovala další stres. Myslím si, že většinou se jedná o určitou nevědomost rodičů, kteří jednak v dobré víře nedokážou respektovat potřeby závodníka (5 minut před startem už závodník většinou nechce tzv. „poplácávat po rameni“ a řešit něco s rodiči, ale chce být sám – viz Výsledky) a po závodnicích také nevědomě vyžadují vysoký výkon, který je vnímán jako tlak – např.: „Škoda, že to nebylo lepší, ještě kousek a mohla být medaile.“ Závodník většinou moc dobře ví, že kdyby například zrychlil o vteřinu, tak má medaili. Domnívám se, že je lepší závodníka podpořit s umístěním takovým, jakého dosáhl. Často sám řekne, že „ho to štve“, to je jasné, ale jeho přemýšlení bych směřoval spíše jinam než řešit něco, co už nejde změnit a většinou i tak podal excelentní výkon. Ano, například 4. místo, ale v rámci ČR nebo světa? Kdo to může říct? To zní trochu lépe,

než: „*Hmm, škoda že to nebyla medile.*“ Když už tuto, částečně logickou, našťvanost bude řešit závodník, tak rodič nebo trenér by ho měl podporovat a ocenit výkon, jakého i tak dosáhl. Druhou věcí zde také byla starost o rodiče na závodech – shánění lístků a např. zázemí pro rodiče, mluvení s nimi apod. I to se ve výpovědích totiž objevilo – rodiče vyčetli závodníkovi, že se s nimi na závodech moc nebaví, že jsou jako vzduch. Není se čemu divit – většina závodníků se shodla, že před závodem raději tráví čas sami. Řešením jsou dvě věci – respekt a komunikace. Závodník by měl s rodiči komunikovat o svých pocitech a pokud si přeje, aby na závodech nebyli vůbec, tak by to měli respektovat – a nebrat to jako: „*On nás nemá rád, nechce nás tam.*“ Tak to totiž většinou vůbec není. Problematika je zde mnohem složitější – často může jít o výchovné styly, uvedený tlak na výkon apod. a rodiče to samozřejmě, logicky, může mrzet, protože všechno dělají v nejlepší možné víře. Proto je velice důležité vzdělávání – už jen přečtení tohoto textu může být pro některé rodiče šokem – většina probandů to má do určité míry totiž stejné a v této otázce mezi nimi panuje v podstatě největší shoda. Při vzájemné komunikaci a respektu může však také časem klidně dojít k tomu, že problematika „ztratí svůj náboj“ a jednoho dne sám závodník moc rád rodiče na závodech uvidí. Pokud závodníka čistě nestresuje přítomnost rodičů, ale ona „starost“ a „mluvení s nimi“, pomoci by mohly jasně nastavená pravidla např.: „*Dvě hodiny před startem na mě prosím už nemluvte a nic po mně nechtějte*“ apod. Zároveň zde varuji od přílišné rigidnosti, typu: „*Aha, tak teda na ty závody nebudeme jezdit*“. Znovu zdůrazňuji vzájemnou komunikaci a respekt – aby se také nestalo, že rodič bude doma, protože si myslí, že je to lepší, a závodníka bude mrzet, že tam není – a jeho výkon pak také nemusí být optimální.

Další na řadě je role týmu a trenéra. Čtyři probandi ze sedmi referovali o problematice týmu, kdy je mnohdy nedostatečná nebo úplně chybí týmová podpora. To dle mého názoru významně souvisí s rolí trenéra, kdy se mj. ukázalo, že trenér často vyvíjel v závodníkovi nadměrný stres – ať už jeho osobností nebo týmovým nastavením, kde hraje trenér významnou roli. Některým závodníkům také chyběla jeho podpora a důvěra. Probandi také zdůraznili negativní stránku trenéra, kdy můžu říct, že v podstatě více jak polovina výzkumného souboru se s tímto problematickým aspektem setkala. Když zde vezmu v úvahu, že jako strategie zvládnutí stresu se v jedné studii ukázaly strategie ze sociální oblasti, kam spadá i trenér, můžeme důležitost trenéra a

předchozí řádky ještě zdůraznit (Campen & Roberts, 2001). Domnívám se, že je zde podobný problém jako u rodičů – nemyslím si, že by trenéři byli špatní lidé, ale oni zkrátka neví, jak to mají jinak dělat, respektive to vůbec neřeší. Vnímám zde totiž naprostý nedostatek dalšího vzdělávání, kdy jsou trenéři mnohdy „staré struktury“ (anebo mladí trenéři, kteří se podle nich učili) a o nové poznatky v problematice nemají zájem – mám zde teď na mysli problematiku sportovní psychologie nebo psychologie obecně. Další vzdělávání trenérů by kromě nových poznatků ze sportovní přípravy mělo zahrnovat i základní poznatky z přípravy psychologické, respektive ze základů komunikace, kterou opět považuji za stěžejní. Možná by poté bylo více závodníků a méně např. poruch příjmu potravy – když někomu trenér v juniorském věku bude dokola omílat, že je tlustý, tak není divu, že se časem u závodníka „rozjede“ porucha příjmu potravy a ve finále s vrcholovým sportem skončí. Zde však nejde o specifiku běhu na lžích, ale i o řadu dalších sportů, kde je kladen důraz na „tělo“, viz třeba gymnastika. Řešením by mohla být nějaká forma seminářů zaměřená na konkrétní téma a možná i nějaká forma supervize. Zásadní problém však vidím v samotných lidech, kteří v první řadě musí chtít. Není to také o tom, že by v každém týmu musel být nějaký sportovní psycholog – je to samozřejmě mj. i otázka financí. Jak řekl jeden proband při rozhovoru: *„...tak pokud na to nejsou peníze, tak by to měl nějakým způsobem zaštitovat ten trenér. A nemyslím si, že by to mělo být úplně jako složitý, když ten člověk bude trochu empatickejší.“*

V návaznosti na odstavce o rodičích a trenérovi zde vyzdvihnu ještě jednu novější studii (Cosh & Tully, 2015), kde sportovci jako nejdůležitější zvládací strategie označili právě podporu rodičů nebo trenéra. Můžeme si pak jen domýšlet a diskutovat, když zrovna tyto dva aspekty nefungují tak, jak mají.

Trenér hraje také důležitou roli v celkové organizaci tréninků, kdy se u třech probandů ukázalo, že pokud si mají něco organizovat sami a trénovat bez trenéra nebo jenom bez jeho přítomnosti – kam půjdou běhat, co půjdou běhat, kdy půjdou běhat – způsobuje jim to stres. Jak podotkl jeden proband: *„...to je strašně těžký teda na hlavu...“*. Z vlastní praxe to můžu potvrdit a doporučuji v tomto případě podrobné plánování tréninků trenérem a častou konzultaci o konkrétním tréninku – den předem

s trenérem jasně prokonzultuji, jak bude trénink vypadat a kam půjdu trénovat. V případě potřeby s ním řeším poté zpětnou vazbu – jak mi to šlo.

Analogicky k předchozímu odstavci se v jedné studii objevilo, že právě organizační věci jsou jedním ze stresových faktorů před soutěží (Hoar, Evans, & Link, 2012).

Nyní se přesuneme již do oblasti strategií zvládnání stresu. V rámci výzkumného souboru existuje velká rozmanitost toho, jak probandi zvládají stres. Někdo poslouchá hudbu, někdo si jde zaběhat, jinému zase sport nepomáhá, a tak se jde jen tak projít, další zase volí jako strategii povídání sám se sebou. Tomuto zjištění však neodpovídá studie (Jennings, Henderson, Erla, Abraham, & Gillum, 2018), kde sportovci obecně jako zvládací strategie volili sport a nesportovci poslech hudby nebo socializaci. Můžeme však diskutovat nad kvalitativním designem tohoto výzkumu, kde je menší počet probandů nebo se odchylka může týkat vrcholových sportovců, kteří jsou v tomto souboru na rozdíl od studie zařazeni.

Vliv na volbu konkrétní strategie má také u jednoho probanda jeho pocit a jak se fyzicky cítí. Pokud má špatný pocit, má tendenci se uzavírat spíše do sebe a před závodem se s okolím moc nebavit. To odpovídá i studii o hráčích stolního tenisu (Kurimay, Pope-Rhodus, & Kondric, 2017), kdy se ukázalo, že míra úzkosti má vliv na výběr specifické strategie. Konkrétně se jedná o to, že při větší míře úzkosti mají tito sportovci větší tendenci k vyhýbacím strategiím.

Pouze tři probandi mají nějakou zkušenost s konkrétním postupem relaxačního nebo koncentračního cvičení – avšak ne dlouhodobou a pravidelnou. Další dva probandi dokonce tvrdí, že by to potřebovali, ale žádné takové cvičení nezkoušeli. Nechci zde znít příliš tvrdě nebo rigidně, ale trochu to považuji za selhání systému. Na úrovni, na které jsou nebo byli zkoumaní probandi by dle mého názoru měli již dávno nějakou elementární zkušenost s tímto typem technik mít. Smutné pak je, když někdo dokonce ví, že by to potřeboval, ale sám neudělal první krok onomu poznání a systém mu to samozřejmě automaticky nezajistí.

Limity výzkumu

Kromě již uvedené malého výzkumného souboru lze za limit tohoto výzkumu považovat také metodu výběru probandů, která byla nenáhodná a zaměřená na

probandy, „které znám více“, viz úvodní část této diskuse. Zde mohlo do jisté míry docházet k určitým zkreslením výzkumného souboru. Tento limit byl však kompenzován výběrem probandů, kteří odpovídají dané kategorii třídění a splňují určitá kritéria – kdy se podařilo v tomto ohledu sestavit poměrně vyvážený vzorek – viz kapitola 8.1 Výzkumný soubor. Dalším limitem mohlo být samotné vedení rozhovoru, kdy jsem tázal spíše obecnější otázky (viz Příloha 2) a pak až se opět spíše obecněji doptával. Snažil jsem se odstranit možnost navádění do odpovědi např.: Důvěřoval ti trenér nebo ne? / Vadili ti rodiče na závodech nebo ne? Na jednu stranu to byla možnost, aby dané téma začal rozebírat spíše proband, na stranu druhou jsme se někdy k danému tématu nemuseli ani dostat, protože to probanda „nenapadlo“. Myslím však, že většinou, pokud šlo o něco zásadnějšího a důležitého, proband se o tom zmínil. Limitem mohly být také osobní zkušenosti, kdy jsem s některými probandy na dané téma vnímal určité sympatie, díky kterým pak mohlo docházet k odlišnému vedení rozhovoru nebo jiným zkreslením. Domnívám se však, že tyto osobní zkušenosti slouží více spíše ku prospěchu tohoto výzkumu, než že by něco zásadním způsobem zkreslily.

Přínos výzkumu a náměty pro další práci

Výzkum objevil zajímavé souvislosti mezi stresem, zvládnutím stresu, rodinou, trenérem a systémem obecně. Vzhledem k tomu, že v některých tématech panovala většinová shoda na danou problematiku, mohli bychom zjištěné informace považovat za relevantní a zamyslet se nad možnostmi zlepšení uvedených problémů. Diskuse a návrh dílčích řešení jsou uvedeny vždy v jednotlivých odstavcích. Tato práce by mohla být základním stavebním kamenem pro uskutečnění určitých seminářů jak pro trenéry, rodiče nebo samotné závodníky. Domnívám se, že již samotné seznámení s výsledky této práce by mohlo být přínosné a dobré k zamyšlení.

Pokračování v této práci vidím ve formě již zmíněné přednášky pro trenéry, závodníky nebo rodiče a postupné vytvoření určitého konceptu vzdělávání, který by mohl dané problémy eliminovat. Mohl by také zlepšit kvalitu života závodníků včetně jejich výkonů, rodičům zvednout náladu, že je jejich děti mají rádi a trenérům dát možnost dělat lépe a zodpovědně svoji práci. V rámci výzkumné studie je také možnost experimentálně ověřit určitou funkčnost onoho vzdělávání nebo další individuální práce se závodníky.

11 Závěry

Výzkum přinesl nová zjištění, přičemž budou v této kapitole shrnuty pouze hlavní výsledky, které se v něm objevili:

- Pojem **zátěž** je sportovci většinou vnímán ve spojení s fyzickou aktivitou nebo psychickou aktivitou a u některých jako propojení obou těchto složek. Psychická zátěž je pak vnímána jako subjektivně nepříjemná, zatímco fyzická zátěž je sice náročná, ale vzhledem ke sportovnímu tréninku je vnímána jako samozřejmá.
- Pojem **stres** je obecně vnímán spíše s **psychologickými pochody** a je spojen s tlakem a s aktuální náročnou situací, která se musí řešit hned. S dlouholetou zkušeností se objevuje určitá **adaptace na stres**, kdy je pak lépe snášen nebo vůbec nevzniká.
- Ve většině případů panovala shoda, že před tréninkem ani v jeho průběhu, pokud nejde o trénink extrémní obtížnosti, **stres běžci nemají**.
- V rámci závodu je určitá **zdravá míra stresu chápána jako norma**.
- **Specifická forma stresu**, respektive dokonce **strachu**, se objevuje před **novým, nepoznaným typem závodu**, kdy závodník sice objektivně a fyzicky na závod má, ale do té doby si ho **nevyzkoušel, neprožil** a přináší mu to stres a také strach – většinou jde o nové dlouhé závody na 50 km a více.
- **Rodina** může být do určité míry chápána jako **stresující element** s tlakem na výsledek. Ve většině případů **přítomnost rodičů** na závodech **způsobovala** z různých důvodů **další stres**. Všichni však **potvrdili velkou podporu rodiny** jako takové.
- Problematickým aspektem se ukázala **týmová podpora**, která je mnohdy **nedostatečná** nebo úplně **chybí**.
- Trenér někdy **vyvíjel** v závodníkovi **nadměrný stres** ať už svojí osobností nebo celkovým nastavením v týmu. Často také chyběla jeho **náležitá podpora**.

- Problém vyvolává systémové nastavení běžeckého lyžování v ČR, kdy bylo vypovězeno zbytečné **svázání** a **stres** způsobený nejistým místem ve své pozici (reprezentanta apod.), kdy **každým závodem o něco jde**.
- V rámci strategií zvládnání stresu existuje u běžců určitá **rozmanitost** a **individuální variabilita**. Jednotliví běžci používají: poslech hudby, sport, klid a procházku, dívání do zrcadla. Často používají také **bagatelizaci**. Padla zmínka i o negativní strategii **odsunu**.
- Jako zvládnání stresu před startem je důležitá **předstartovní rutina** (nebo také jako *předstartovní rituál*).
- **Většina** závodníků tráví čas před závodem raději **sama**.
- S větší **vyzrálostí** volí závodníci jiné **strategie zvládnání stresu** a vůbec **jiný přístup závodu** (většinou s větším nadhledem).
- **Pocit před startem** o následném výsledku vůbec nemusí **rozhodovat**.
- **Pokyny (fandění)** při závodě mohou ještě relativně zásadním způsobem ovlivnit výsledný výkon.
- **Tři** závodníci mají krátkodobou nepravidelnou **zkušenost** s konkrétním postupem **relaxačního nebo koncentračního cvičení**, další **dva** tvrdí, že by to **potřebovali**.

Souhrn

Tato práce se zabývá problematikou stresu a jeho zvládacích strategií ve vrcholovém sportu, konkrétně v běhu na lyžích. Kvalitativní výzkumné šetření pak detailně tuto problematiku mapuje u souboru vrcholových sportovců – běžců na lyžích.

Cílem této práce je analyzovat výpovědi z rozhovorů sportovců, generalizovat jejich obecné vzorce chování a na základě výzkumu, dostupných zdrojů a vlastní praxe diskutovat nad základním konceptem modelu, který by sportovcům mohl pomoci.

První část této práce je teoretická a je rozdělena na šest hlavních kapitol. Úvodní kapitola se týká stresové problematiky, kde je detailněji popsána teorie stresu, stresové faktory, psychické a fyziologické reakce na stres a na závěr jsou popsány dlouhodobější důsledky stresu.

Druhá kapitola teoreticky mapuje problematiku strategií zvládnání stresu a je popsána nejčastěji používaná typologie dělení.

Třetí kapitola má praktický přesah, když jsou zde podrobněji popsány některé konkrétní doporučené techniky zvládnání stresu s důrazem na jejich pozitivní ovlivňování jak psychického, tak fyzického aparátu. Kapitola je také doplněna o aktuální výzkumy v dané oblasti.

Čtvrtá kapitola popisuje informace o běhu na lyžích, jeho charakteristice a uvádí orientační strukturu systému závodů v České republice a ve světě.

Pátá kapitola propojuje svět psychologie a sportu. Je zde popsána základní psychologie běhu na lyžích a jeho sociálních aspekty.

Poslední kapitola teoretické části se zabývá problematikou stresu a sportu, kde je na toto téma uvedeno několik úhlů pohledu. V podkapitole *Coping ve sportu* jsou pak uvedeny všechny nalezené výzkumy na téma strategií zvládnání stresu ve sportu.

Na teoretickou část této práce navazuje část výzkumná. Je popsán výzkumný problém, cíle práce a výzkumné otázky. Následně je podrobněji popsán metodologický rámec výzkumu, kdy je v dalších podkapitolách popsána základní charakteristika

výzkumného souboru, postup při provádění výzkumu, metody zpracování a analýzy dat a etické aspekty výzkumu.

V kapitole *Výsledky* jsou detailně zpracovány a interpretovány data z tohoto výzkumu. Tato kapitola je rozdělena na množství podkapitol v závislosti na probíraných tématech. Závěrem jsou pak napsány odpovědi na výzkumné otázky.

Na konci výzkumné části této práce je celý výzkum kriticky zhodnocen, okomentován a jsou navrženy dílčí řešení jednotlivých problémů. Jsou zde také prezentovány možné přesahy této práce a návrhy na budoucí výzkumy.

Tato práce vznikla na základě mého mnohaletého působení v oblasti vrcholového sportu – v běhu na lyžích. Vzhledem k podceňování významu psychologických faktorů v této oblasti a nedostatku podobných výzkumů na dané téma jsem se rozhodl uvedeným způsobem tuto práci zpracovat.

Stresová problematika přesahuje z běžného života do sportu a v případě nevhodného zacházení se stresem dovede zásadním způsobem ovlivnit životy a výkony sportovců. Výzkum přinesl zajímavé a podstatné informace o stresových faktorech a zvládacích strategiích sportovců. Bylo například zjištěno, že významným stresujícím elementem může být rodina nebo trenér. Před závodem tráví sportovci čas raději sami. V rámci konkrétních relaxačních postupů a koncentračních cvičení existuje mezi závodníky pouze malá krátkodobá zkušenost a někteří nemají zkušenost žádnou.

Přesahem této práce může být určitý seminář pro trenéry, rodiče nebo závodníky. Práce také může být základním stavebním kamenem pro vytvoření určitého konceptu vzdělávání v této oblasti a v rámci výzkumné studie také pro možnost experimentálního ověření jeho funkčnosti.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- Atkinson, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Beccia, A. L., Dunlap, C., Hanes, D. A., Courneene, B. J., & Zwickey, H. L. (2018). Mindfulness-based eating disorder prevention programs: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health & Prevention, 9*, 1-12.
<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.11.001>
- Bolek, E., Ilavský, J., & Soumar, L. (2008). *Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (2014). Psychopathology in sport and exercise. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 311-335). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Brockert, S. (1993). *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich.
- Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping Strategies of Runners: Perceived Effectiveness and Match to Precompetitive Anxiety. *Journal of Sport Behavior, 24*(2), 144-162.
- Carraça, B., Serpa, S., & Palmi, J. (2018). Enhance Sport Performance of Elite Athletes: The Mindfulness-Based Interventions. *Cuadernos De Psicología el Deporte, 18*(2), 79-109.
- Chellew, K., Evans, P., Fornes-Vives, J., Pérez, G., & Garcia-Banda, G. (2015). The effect of progressive muscle relaxation on daily cortisol secretion. *Stress, 18*(5), 538-544.
<https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1053454>
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology, 9*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
- Chovanec, F., Javorský, M., & Potměšil, J. (1983). *Běh na lyžích*. (2. vyd.). Praha: Olympia.
- Chrastina, J., Kantor, J., Krahulcová, K., & Finková, D. (2015). Design (mnoho)případové studie ve (speciálně)pedagogickém výzkumu. *E-Pedagogium, 2015*(1), 7-20.

- Cloud computing. (19. září 2018). Získáno z https://cs.wikipedia.org/wiki/Cloud_computing.
- Collard, P. (2018). *Knížka o mindfulness: každodenní praxe ke snížení stresu a zvýšení klidu*. Praha: Pavel Dobrovský – Beta.
- Cosh, S., & Tully, P. J. (2015). Stressors, Coping, and Support Mechanisms for Student Athletes Combining Elite Sport and Tertiary Education: Implications for Practice. *The Sport Psychologist*, 29(2), 120-133.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0102>
- Čapek, P., & Petrásek, M. (Komentátoři). (6. března 2016). *Vasův běh – přímý přenos* [Televizní přenos]. Česká televize.
- Décamps, G., Boujut, E., & Brisset, C. (2012). French College Students' Sports Practice and Its Relations with Stress, Coping Strategies and Academic Success. *Frontiers In Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Faleide, A. O., Lian, L. B., & Faleide, E. K. (2010). *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Praha: Grada Publishing.
- Finlandia Hiihto*. (3. března 2016.). Získáno z <http://www.worldloppet.com/>.
- FIS-Ski*. (3. března 2016). Získáno z <http://www.fis-ski.com/>.
- Frýba, M. (2008). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu: překlad a vysvětlení textu Satipatthána Sutta*. Brno: Albert.
- Geist, B. (2004). *Autogenní trénink* (3. vyd). Praha: Vodnář.
- Gnad, T., & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum.
- Grofová, K., & Černý, V. (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika.
- Hašto, J. (2004). *Autogenní trénink*. Praha: Triton.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál.
- Herman, E., & Doubek, P. (2008). *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf.

- Hoar, S. D., Evans, M. B., & Link, C. A. (2012). How do Master Athletes Cope with Pre-Competitive Stress at a "Senior Games"? *Journal Of Sport Behavior*, 35(2), 181-203.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Janke, W. & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Jennings, R. A., Henderson, C. S., Erla, M. A., Abraham, S., & Gillum, D. (2018). Stress Coping Behaviors of Faith-Based College Non-Student Athletes vs. Student-Athletes. *College Student Journal*, 52(2), 245-257.
- Kebza, V. et al. (2012). *Psychická zátěž, stres a psychohygienu v lékařských profesích*. Praha: Grada Publishing.
- Korvas, P., & Bedřich, L. (Eds.). (2014). *Struktura sportovního výkonu: učební texty pro studenty FSpS*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kruger, A., Pienaar, A. E., Du Plessis, E. & van Rensburg, L. J. (2012). The importance of psychological characteristics in potentially talented adolescent long distance runners. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18(2), 413-422.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum
- Kurimay, D., Pope-Rhodus, A., & Kondric, M. (2017). The Relationship Between Stress and Coping in Table Tennis. *Journal Of Human Kinetics*, 55(1), 75-81. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0007>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku*. Olomouc: Hanex.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *Bmc Psychiatry*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Mayerová, M. (1997) *Stres, motivace, výkonost*. Praha: Grada Publishing.

- McFadden, T., Fortier, M. S., & Guérin, E. (2017). Investigating the effects of Physical Activity Counselling on depressive symptoms and physical activity in female undergraduate students with depression: A multiple baseline single-subject design. *Mental Health And Physical Activity*, 12, 25-36.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.01.002>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mlčák, Z. (2011). *Psychologie zdraví a nemoci* (2. vyd.). Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, schooland sport performances and athlete burnout. *International Journal Of Coaching Science*, 9(1), 3-19.
- Müller, E. (2016). *Příběhy z měsíční houpačky: autogenní trénink pro děti od 4 let*. (4. vyd.). Praha: Portál.
- Nešpor, K. (2013). *Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* Praha: Portál.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293.
- Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 135-143.
- Nolen-Hoeksema, S. et al. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. (3. vyd., přeprac.) Praha: Portál.
- Orel, M. et al. (2016). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (2., aktualizované a doplněné vydání). Praha: Grada Publishing.
- Orel, M., & Facová, V. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada Publishing.
- Orel, M., & Facová, V. (2010). *Stres, zátěž a jejich zvládnutí*. Ostrava: Základní škola Ostrava-Dubina, Františka Formana 45.
- Ortigosa-Márquez, J. M., Carranque-Cháves, G. A., & Hernández Mendo, A. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*, 26(1), 71-76.

- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.
- Peper, E., Miceli, B., & Harvey, R. (2016). Educational Model for Self-Healing: Eliminating a Chronic Migraine with Electromyography, Autogenic Training, Posture, and Mindfulness. *Biofeedback*, 44(3), 130-137. <https://doi.org/10.5298/1081-5937-44.3.03>
- Praško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing.
- Procházka, R., & Sedláčková, Z. (2015). *Vybrané kapitoly z psychofyziologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rheinwaldová, E. (1995). *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus.
- Selye, H. (2016). *Stres života*. Praha: Pragma.
- Seo, E., Hong, E., Choi, J., Kim, Y., Brandt, C., & Im, S. (2018). Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies In Medicine*, 39, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.005>
- Seraganian, P. (Ed.). (1993). *Exercise Psychology: The Influence of Physical Exercise on Psychological Processes*. New York: John Wiley & Sons.
- Sin, E. L., Chow, C., & Cheung, R. T. (2015). Relationship between personal psychological capitals, stress level, and performance in marathon runners. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 33(2), 67-72. <https://doi.org/10.1016/j.hkpj.2015.03.002>
- SkiTour 2016*. (3. března 2016.). Získáno z <http://www.ski-tour.cz/>.
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2016). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress And Health*, 32(4), 427-434. <https://doi.org/10.1002/smi.2637>.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.

- Stopa pro život*. (3. března 2016). Získáno z <http://www.stopaprozivot.cz/>.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce.
- Strnadová, V. (2009). *Kurz psychologie*. (3. vyd.). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Svaz lyžařů ČR – Oficiální stránky Českého svazu lyžařů*. (3. března 2016.). Získáno z <http://www.czech-ski.com/>.
- Svaz lyžařů ČR. (2015) *Soutěžní řád pro závodní období 2015–2016 běh na lyžích*.
- Šolcová, I. (2007). *Některé psychofyziologické souvislosti resilience*. Praha: Psychologický ústav AV ČR.
- Tammen, V. V. (1996). Elite middle and long distance runners associative/dissociative coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 1-8.
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. -M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers In Human Behavior*, 81, 1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Vasův běh*. (nedat.). In Wikipedia. Získáno 15. října 2018 z https://cs.wikipedia.org/wiki/Vasův_běh.
- Vašina, L. (1995). *Sanoterapie v psychosomatické praxi*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Vašina, L., & Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. (3. vyd.). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál.
- Vismaskiclassics.com*. (3. března 2016). Získáno z <http://www.vismaskiclassics.com/>.
- Vodáčková, D. et al. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Vojáček, K. (1989). *Autogenní trénink – cesta ke zdraví*. Praha: Oddělení zdravotní výchovy Krajského ústavu národního zdraví.

- Vozka, P. (2013). *Stresové faktory a jejich vliv na organismus ve vrcholovém sportu*. (Bakalářská práce). Univerzita Hradec Králové.
- Vozka, P. (2016). *Strategie zvládnání stresu ve vybrané sportovní disciplíně – běh na lyžích*. (Bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (Eds.). (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
- Yastıbaş, C., & Dirik, G. (2018). Cancer and Mindfulness Based Intervention Programs: Systematic Review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar – Current Approaches In Psychiatry*, 10(3), 375-393. <https://doi.org/10.18863/pgy.357261>

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Fyziologická reakce na stresor	15
Obrázek 2 – Česká bronzová štafeta na OH Vancouver 2010.....	36
Obrázek 3 – Model struktury sportovního výkonu	39

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Popisné statistiky zkoumané souboru – věk.....	48
Tabulka 2 – Popisné statistiky délky rozhovorů (min.).....	50

Seznam grafů

Graf 1 – Koláčové schéma rozdělení počtu probandů v rámci skupin	49
--	----

Abstrakt diplomové práce

Název práce:

Kvalitativní analýza strategií zvládnání stresu v běhu na lyžích

Autor práce:

Mgr. et Bc. Pavel Vozka

Vedoucí práce:

Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Počet stran a znaků:

104 / 187 669

Počet příloh:

4

Počet titulů použité literatury:

88

Abstrakt:

Tato práce se zabývá problematikou stresu a jeho zvládnání u vrcholových sportovců v běhu na lyžích. V teoretické části je popsána obecná teorie stresu, strategie jeho zvládnání, konkrétní doporučené techniky a charakteristiky běhu na lyžích. Poznatky jsou dále propojeny se sportem v kapitole Problematika stresu a sportu. Cílem výzkumné části je analyzovat výpovědi sportovců, generalizovat jejich obecné vzorce chování a na základě výzkumu, dostupných zdrojů a vlastní praxe diskutovat nad základním konceptem modelu, který by sportovcům mohl pomoci. Do výzkumného souboru je zařazeno 7 vrcholových běžců na lyžích. Diagnostickou metodou je polostrukturované interview. Rodina a trenér může být chápán jako stresující element. Přítomnost rodičů na závodech může způsobovat stres. Většina závodníků tráví čas před závodem raději sama. Tito sportovci mají jen minimální znalosti o relaxačních a koncentračních technikách. Práce může být základním stavebním kamenem pro vytvoření určitého konceptu vzdělávání v této oblasti a v rámci výzkumné studie také pro možnost experimentálního ověření jeho funkčnosti.

Klíčová slova:

Stres, coping, strategie zvládnání stresu, sport, běh na lyžích.

Abstract of thesis

Title:

Qualitative analysis of coping strategies in cross-country skiing

Author:

Mgr. et Bc. Pavel Vozka

Supervisor:

Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Number of pages and characters:

104 / 187 669

Number of appendices:

4

Number of references:

88

Abstract:

This thesis deals with the issue of stress and its coping strategies for elite athletes in cross-country skiing. The theoretical part describes the general theory of stress, the strategy of its management, specific recommended techniques and characteristics of cross-country skiing. The gained knowledge is applied to the chapter the "Issue of Stress and Sport". The aim of the research is to analyse athletes interview, to generalize their general patterns of behaviour, and to discuss, based on research, available resources and practice the basic concept of a model that could help other athletes. 7 top cross-country skiers are included in the research group. The diagnostic method is a semi-structured interview. A family and coach can be seen as a stressful element. The presence of parents in races can cause stress. Most racers spend time rather alone before the race. These athletes have only minimal knowledge of relaxation and concentration techniques. This thesis can be a cornerstone for creating a concept of education in this area, and also for experimental verification of its functionality in a research study.

Key words:

Stress, coping, coping strategies, sport, cross-country skiing.

Přílohy diplomové práce

Příloha 1: Škála životních událostí podle Holmes & Rahe

Příloha 2: Schéma rozhovoru a orientační seznam otázek

Příloha 3: Ukázkový screenshot základních kódů (export z ATLAS.ti)

Příloha 4: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Příloha 1: Škála životních událostí podle Holmes & Rahe

Životní událost	Bodové vyjádření intenzity zátěže
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Výkon trestu	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Odchod do důchodu	45
Smíření manželů	45
Onemocnění člena rodiny	44
Těhotenství	40
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Sexuální potíže	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	38
Závažné neshody s partnerem	37
Konflikty se zetěm/snachou	35
Problémy s příbuznými partnera	29
Manželka začala nebo přestala pracovat	29
Odchod dítěte z domu	29
Vynikající osobní úspěch	28
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Změna bydliště	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna sociálních aktivit	18
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	16
Změna stravovacích návyků	15
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

(upraveno podle Holmes & Rahe, 1967 in Atkinson et al, 2003)

Příloha 2: Schéma rozhovoru a orientační seznam otázek

- Co je pro tebe zátěž?
- Co je pro tebe stres?
- Jak se projevuje? Na těle, psychicky...
- Kde se objevuje nejčastěji? V životě, ve sportu apod.
- Jak to řešíš? Co děláš? V životě, ve sportu apod.
- Jak vnímáš zátěž ve sportu?
 - na tréninku / při závodě / rozdíl
- Jak to zvládáš? / trénink / závod
- Jak zvládáš bolest?
- Jaká je pro tebe role...?
 - trenéra
 - rodiny
 - kolegů
 - týmu
- Máš někdy ze závodů strach?
- Máš nějakou konkrétní zkušenost, co si pamatuješ, když...
 - si závod brilantně zvládnul
 - si ho vůbec nezvládnul, něco pokazil
(psychicky, fyzicky, celkově, zaryté v paměti)
- Máš nějaký silný moment v kariéře, co tě ovlivnilo?
 - AHA moment
- Jak se chováš, co děláš, když...
 - se závod povede
 - se závod nepovede
- Vidíš souvislost mezi tím, jak se cítíš a závodem, respektive výsledkem?
- Jak vnímáš to, jak to vlastně teď všechno máš? (tak celkově)
- Co bys potřeboval? Co ti chybí, aby ses cítil lépe / dobře?
- Děláš nějaké relaxační cvičení, autogenní trénink nebo něco?
- Doplnková otázka: Myslíš, že jsou sportovci celkově výkonově orientovaní s přesahem do běžného života? Jak to máš ty?

Příloha 3: Ukázkový screenshot základních kódů (export z ATLAS.ti)

- Strategie zvládnání stresu - změny v čase
- Strategie zvládnání stresu - před startem
- Technické věci závod/trénink a stres
- Strategie zvládnání stresu - po závodě
- Že není tolik natrénováno. A jakoby si m
- Změny ve strategiích podle trénovanosti
- Pozitivní aspekty bolesti ve sportu
- Pozitivní aspekty stresu ve sportu
- Co by potřebovala před závodem
- Myšlenky na závod až když je čas
- Strategie zvládnání stresu - závod
- Potřeba psychologa ve sportu?
- Konkrétní techniky zvládnání
- Projevy stresu před startem
- Projevy stresu na tréninku
- Odměna/trest po závodě?
- Korelace pocitu a výkonu
- Projevy zátěže psychická
- Strategie zvládnání stresu
- Naštvaná sama na sebe
- Stres a nároky na sebe
- Moc psyche ve spo...
- Projevy zátěže fyzická
- Projevy stresu závod
- Stres - kde nejčastěji
- Brilantně zvládnuto
- Strach před třicítkou
- Soustředění na sebe
- Úkony před startem
- Nad svoje možn...
- Spoleh sám na sebe
- Vím kde je problém
- Zátěž kde nejčastěji
- Stres jako motivace
- Vnímání života TED
- Nezvládnutý závod
- Stres a vítězná vlna
- Myšlenky v závodě
- Rozdíl stres a zátěž
- Výkon mimo sp...
- Když nejde o život
- Swázání a uvolnění
- Co by potřeboval?
- Adaptace na stres
- Uvolnění a závod
- Nesoustředěnost
- Relaxační cvičení
- Nastavená hlava
- Upnutí na závod
- Výkon ve sportu
- Trenér negativní
- Pocit / Výsledek
- Zvládnání bolesti
- Vynikám ně...
- Zpátky v zát...
- Strach o zdraví
- Zátěž a em...
- Stres a trénink
- Projevy stresu
- Dobrovolnost
- Stres a rodina
- Stres a záv...
- Zátěž a sport
- TOP úroveň
- Životospráva
- Nová situace
- Stres a team
- Chce změnu
- Role trenéra
- Jak ve šk...
- Čas na sebe
- Uvědomění
- Role rodiny
- Stres ún...
- Míra stresu
- Dokážu to
- Ponaučení
- Stres jinde
- Role tý...
- Myšlenky
- Extrovert
- Kamarád
- Domino
- System
- Rituály
- Zralost
- Strach
- Bolest
- FL...
- Vasák
- Laufy
- Zá...
- Strop
- Stres
- A...

Příloha 4: Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci diplomové práce

Název práce: Kvalitativní analýza strategií zvládnání stresu

Autor práce: Mgr. Pavel Vozka

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Termín realizace:

Místo realizace:

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Rozhovory na téma strategie zvládnání stresu“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak, než k interpretaci výsledku v rámci diplomové práce.

Rovněž беру на vědomí, že mohu z výzkumu kdykoli, podle svého vlastního uvážení, vystoupit.

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....