

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU VE VYBRANÉ SPORTOVNÍ
DISCIPLÍNĚ - SKOKY NA LYŽÍCH
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Stanislav Lasota, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Stanislav Lasota

Název diplomové práce: Strategie zvládnání stresu ve vybrané sportovní disciplíně - skoky na lyžích

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra rekreologie

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Skoky na lyžích jsou sportovní disciplína, jejíž charakter už předem vylučuje masové rozšíření. Věnovat se skokům na lyžích rekreačně jako běžeckému či sjezdovému lyžování není možné. Výsledky sportovce jsou někdy diametrálně rozdílné a zjištění příčiny, proč se tak děje, bývá mnohdy značně obtížné. Výkonů, kterých skokan na lyžích běžně dosahuje v tréninku, se mu nedaří v soutěži zopakovat a potom se hovoří o selhání. Při analýze příčin tohoto selhání jsou rozebírány a analyzovány jednotlivé složky přípravy. Jedná se o složku fyzickou, technickou, taktickou a rovněž psychologickou. Postupné zvyšování výkonů a vyrovnanosti ve vrcholovém sportu klade stále větší zátěž na psychiku sportovce. V této diplomové práci jsem se zaměřil na výzkum strategie zvládnání stresu ve skoku na lyžích. Do výzkumu bylo zapojeno 30 aktivních závodníků ze sportovních klubů celé ČR, kteří jsou registrováni ve Svazu lyžařů ČR v kategoriích ženy, junioři a muži. Úkolem této studie bylo diagnostikovat a srovnat strukturu strategie zvládnání stresu u vrcholových sportovců v disciplíně skoky na lyžích, a to mezi jednotlivými kategoriemi navzájem a následně porovnat strukturu strategie zvládnání stresu mezi těmito sportovci a běžnou populací. Na základě výsledků výzkumu byla stanovená hypotéza zamítnuta, avšak zjištěné poznatky bude možné využít především při přípravě mladých skokanů na lyžích.

Klíčová slova: skoky na lyžích, sportovní psychologie, osobnost, emoce, stres, strategie

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

First name and surname of the author: Bc. Stanislav Lasota

Title of the master thesis: Stress management strategy in selected sports discipline - ski jumping

Department: Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc, Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract: Ski jumping is a sport, the nature of which already excludes the mass distribution. Give a ski jumping is a recreational cross-country or downhill skiing is not possible. Results athletes are sometimes diametrically different and determine the cause of why this happens is often very difficult. Performance, which the ski jumper commonly achieved in practice, it fails in the competition again and then talks about failure. When analysing the reasons for this failure is discussed and analysed the individual components of the preparation. It is a component of physical, technical, tactical and psychological as well. The gradual increase performance and balance in elite sport, placing an ever greater strain on the psyche of an athlete. In this thesis, I have focused on research coping strategies in ski jumping. The survey involved 30 active athletes from sports clubs throughout the Czech Republic, which are registered in the Czech Ski Association in the categories of women, men and juniors. The objective of this study was to diagnose and compare the structure of coping strategies in elite athletes in the discipline of ski jumping, and between different categories of each other and then compare the structure of coping strategies between the athletes and the general population. Based on the results of the research was stated hypothesis is rejected, but the lessons learned will be used mainly in the preparation of young ski jumpers.

Key words: ski jumping, sports psychology, personality, emotions, stress, strategy

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

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2014

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady, připomínky a věnovaný čas. Dále děkuji všem závodníkům, kteří se podíleli na vyplnění dotazníku.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1 Skoky na lyžích.....	10
2.1.1. Historie skoku na lyžích	11
2.1.2 Skoky na lyžích v ČR	12
2.1.3 Výstroj a výzbroj skokana na lyžích.....	14
2.1.3.1 Historie	14
2.1.3.2 Současnost	14
2.1.3.3 Lyže a jejich úprava.....	15
2.1.3.4 Vázání	15
2.1.3.5 Boty.....	16
2.1.3.6 Kombinéza.....	17
2.1.3.7 Přilba a brýle.....	17
2.1.3.8 Ostatní doplňky.....	18
2.2 Sport a psychologie sportu.....	18
2.2.1 Historie psychologie sportu	20
2.3 Psychologie osobnosti	22
2.3.1 Osobnost sportovce.....	22
2.4 Schopnosti a dovednosti	23
2.5 Temperament	24
2.6 Motivace	25
2.6.1 Vztah motivace a výkonu sportovce.....	27
2.7 Stres	29
2.8 Stres a sport.....	30
2.8.1 Průběh stresové reakce	31
2.8.2 Důsledky stresové situace.....	31
2.9 Strategie zvládnání stresu	32
2.9.1 Zvládnání stresu ve sportu	35
2.9.2 Sportovní prostředí a přístup ke stresu	37
3 CÍLE PRÁCE.....	39
3.1 Výzkumná hypotéza	39
3.2 Výzkumná otázka	39

4 METODIKA	39
4.1 Výběr a popis účastníků.....	39
4.2 Organizace výzkumu	40
4.3 Diagnostická metoda	40
4.3 Statistické zpracování dat	42
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	44
5.1 Výsledky a diskuse k výzkumné otázce	44
5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze.....	49
6 ZÁVĚRY	57
7 SOUHRN	59
8 SUMMARY- překlad bude upraven.....	61
9 REFERENČNÍ SEZNAM	63
10 PŘÍLOHY	65

1 ÚVOD

Sport dětí a mládeže je významným společenským jevem, přispívá ke zdravějšímu a bohatšímu způsobu života, poskytuje možnost prožitku a uplatnění vlastních schopností. Podílí se na výchově mladé generace. S rozvojem sportu po celém světě se stále více mladší populace stává účastníkem sportovního dění, zvyšuje se vliv sportu na ni. Sport má vliv na aktivitu sportujících tím, že klade zvýšené požadavky na sebekázeň, disciplínu, dodržování správného životního režimu, což vše je nezbytné k dosažení sportovních cílů (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Sportovní trénink dětí a mládeže (sportovní příprava) přinesl a stále přináší řadu otázek biologického, společenského a psychologického charakteru. Sportovní příprava mládeže je komplexní výchovně vzdělávací proces, který musí respektovat jednak zákonitosti vývoje organismu a osobnosti dětí a mládeže. Již v minulosti byly odhaleny základní přístupy k tréninkovému procesu normální sportující populace i k vybraným jedincům, tzv. sportovním talentům (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Zvláště motorické, tělesné a psychické předpoklady mají rozhodující vliv na sportovní výkonnost a ovlivňují rovněž výkonnostní úroveň, jakou může sportovec dosáhnout. Výkonnostní sport a také vrcholový sport je určen všem zdravým dětem a mládeži, která chápe sport jako součást životního stylu, vyplývající nejprve z potřeby pohybu a později výkonu. Seberealizace a uplatnění v kolektivu, radost z výsledku dosaženého vlastním úsilím a spontánně vytvořené sociální vztahy sbližují potřeby a zájmy jednotlivců a kolektivu, a tím ovlivňují kladně celý další život (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Stále problematickou otázkou zůstává oblast psychologické přípravy a zvládnání stresu sportovců. Psychologii sportovního tréninku je ve sportovně vyspělých zemích věnována stálá pozornost. Psychologická příprava je součástí tréninkového systému a měla by se denně praktikovat stejně jako trénink síly, rychlosti a vytrvalosti. Nejlepší sportovci se bez důkladné psychologické přípravy neobejdou a o výkonu samotném často rozhoduje psychologická připravenost a strategie zvládnání stresových situací sportovcem.

Vrcholový sport se dostal ze sféry hry do pozice odpovědné a vážné práce a to nejen pro trenéry, ale i samotné sportovce (Martens, 2006). Při hodnocení výsledků totožného závodníka nebo družstva je mnohdy obtížné vysvětlit kolísání výkonů. Tréninkové výkony jsou častokrát lepší než výkony při samotném závodě a potom hovoříme o

selhání. Při analýze neúspěchu v závodě zpravidla probíráme jednotlivé složky přípravy. Kromě úrovně fyzické, technické a taktické se analyzuje psychologická příprava. Postupně vyloučíme jednotlivé složky přípravy a zjistíme, že nám zůstala složka psychologické přípravy (Martens, 2006). Vysoká vyrovnanost špičkových sportovců je jednou z příčin nárůstu psychické zátěže. Vrcholový sport je v řadě zemí podporován a tak má řada sportovců stejný předpoklad podat stejný sportovní výkon tj. dosáhnout stejnou výkonnostní kapacitu (Choutka & Dovalil, 1991). Dopracovat se k této vrcholné výkonnostní kapacitě znamená v přípravě mnoho psychických zátěží (únava, monotonie, nechuť apod.). Účast ve vrcholné sportovní soutěži znamená za těchto podmínek vědomí, že všichni soupeři jsou obdobně připraveni. Tato bilance má zátěžový účinek a za těchto podmínek se může uplatnit jen sportovec s nejlépe vyladěným psychickým stavem, což je dokonalá mobilizační pohotovost k výkonu. Takto připravený závodník je potom schopný prosadit se bez ohledu na působící psychickou zátěž při soutěži (Choutka & Dovalil, 1991).

Skok na lyžích představuje jednu z nejatraktivnějších forem provádění lyžařského sportu. Jeho provozování, zejména v těch nejelementárnějších formách se věnuje malé množství našich dětí. Mimo to však existují ty, které se věnují skoku na lyžích soustavně v lyžařských oddílech, klubech i střediscích s cílem dosáhnout nejlepšího výkonu.

V poslední době má u nás tato sportovní disciplína několik úspěchů v závodech SP, COC a FIS CUP, ale ve srovnání s Němci, Rakušany, Fíny a Nory je to málo. Posledním našim „záchránkou“ bylo 5. místo Jana Matury na Mistrovství světa ve Val di Fiemme v roce 2013.

Kde je příčina? Změnily se metody, prostředky tréninku, materiální vybavení a jeho dostupnost? Je hlavní příčinou neúspěchů našich skokanů nedostatečná počáteční příprava? Ne není, ale zapomněli jsme na důkladnou a nezbytnou psychologickou přípravu, kterou jsme dle mého podcenili a většina našich trenérů ji do své přípravy nezařazuje. Proto se chceme v této práci zaměřit na problematiku psychologické přípravy a především na strategii zvládnutí stresu skokana na lyžích.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Skoky na lyžích

Skoky na lyžích jsou disciplína, jejíž charakter už předem vylučuje masové rozšíření. Věnovat se skokům na lyžích rekreačně jako běžecému či sjezdovému lyžování není možné a proto má mezi ostatními lyžařskými disciplínami privilegované postavení. Je to sport, který se provádí ve specifických podmínkách, na můstcích rozličných konstrukcí, avšak postavených dle přesných norem FIS (Slavík & Slavík, 2003). Skok na lyžích se skládá z několika na sebe navazujících fází. Vzhledem k pohybové činnosti závodníka dělíme skok na tyto fáze: nájezd, odraz, vzlet, let a doskok (Schwameder, 2008). Náročnost pohybové činnosti je dána tím, že je prováděna ve vysokých rychlostech a v rizikovém prostředí. Rychlost závodníka na skokanských lyžích je ovlivněna konstrukcí a velikostí můstku. Skok na lyžích klade vysoké požadavky na psychické kvality skokana. Mezi skokany se všeobecně ví, že strach má každý. Záleží, jak se kdo s tímto stavem své mysli srovná ve své hlavě. Z toho vyplývá, že pohyby při skoku na lyžích a vůbec vlastní spuštění se po nájezdové věži vyžadují řadu psychických vlastností, které skokanovi pomáhají překonávat strach z vlastního skoku. Pokud se skokan rozjede z nájezdové věže (Obrázek 1), nemá již žádnou možnost skok zastavit a musí bezpodmínečně provést skok celý (Mikeska, 1974).



Obrázek 1. Pohled z nájezdové věže (www.facebook.com/pages/PZN, 2014)

2.1.1. Historie skoku na lyžích

Začátek skoku na lyžích se datuje již do 19. století minulého tisíciletí. O prvním závodě ve skocích na lyžích v Norském městečku Trysil je zmínka z roku 1862. Nor Sondre Norheim, známý jako otec skoku na lyžích, skočil v roce 1860 bez tyčí přes skálu a dosáhl vzdálenosti 30 metrů. Tento rekord držel po více než třicet let. První klasický skok o délce 17 metrů předvedl nor Bjarne Nielsen kolem roku 1900. V roce 1902, nor Nils Gjestvang skočil 41 metrů a ve švýcarském Davosu američan H. Smith vytvořil rekord 45 metrů (Kulhánek, 1989). Po první světové válce, vyvinuli nový styl skoku norové Thulin Thamas a Sigmund Ruud, který se vyznačoval držením horní části těla skloněnou v kyčlích a rukama nataženými dopředu. Tato aerodynamická pozice skokana uspěla a byla pojmenována „Kongsbergerova technika“ po domově vynálezci. Díky tomuto novému provedení skoku mohly být první skoky delší více jak 100 metrů (Kulhánek, 1989). Rozvoj sportu pokračoval za pomoci inženýrů a matematiků. Výsledkem bylo navržení větších můstků s lepšími parametry (Slavík & Slavík, 2003). První pokořil hranici 100 metrů rakouský skokan Sepp Bradl 15. března 1936 a to skokem dlouhým 101 metrů. První světový šampionát ve skoku na lyžích byl v roce 1937 ve francouzském Chamonix, organizovaný mezinárodní lyžařskou federací, známou dnes pod zkratkou FIS (Kulhánek, 1989). V roce 1950 švýcarský skokan Andreas Daescher zdokonalil skokanskou techniku, která spočívala v držení rukou blízko u těla. V roce 1972 se ve slovinské Planici konalo první mistrovství světa v letech na lyžích pod záštitou FIS. Mistrem světa se stal švýcarský skokan Walter Steiner. První Světový pohár se konal v roce 1979 - 1980, jehož prvním vítězem se stal rakouský závodník Toni Innauer (Kulhánek, 1989). Kolem roku 1985 začal používat švédský skokan Jan Böklov při skoku nový styl. Dnes známý jako „V“ styl. Jeho skoky byly, hodnoceny horšími stylovými známkami než u skokanů s paralelním držením lyží a přesto Böklov v roce 1989 vyhrál Světový pohár ve skoku na lyžích. Následné aerodynamické testy ve větrném tunelu prokázaly, že „V“ styl zvětšuje nosnou plochu skokana o 28%, což byl důvod, že všichni přešli k tomuto stylu. Od roku 1992 byly všechny individuální medaile získány tímto novým stylem. V roce 1994 Rakušan Andreas Goldberger doletěl na mamutím můstku do vzdálenosti 202 metrů a stal se tak prvním skokanem, který překonal hranici 200 metrů (David, Hampl, Potměšil, Slavík, Suk & Zelenka, 2013). V současné době je držitelem nejdelšího letu člověka na lyžích

norský závodník Johan Remen Evensen, který na nově zrekonstruovaném leteckém můstku v norském Vikersundu dolétl na značku 246,5 m.

2.1.2 Skoky na lyžích v ČR

Skoky na lyžích byly vždy součástí sportovního života v České republice, jejich tradice je dlouholetá a zdobí je řada úspěchů. Období československého a posléze českého skoku na lyžích můžeme rozdělit na 4 základní etapy, kdy naši skokané dosahovali výborné výsledky a úspěšně se prosazovali v mezinárodní konkurenci.

První etapa se datuje do období let 1923-1933. Skok na lyžích je již velmi oblíbený a např. v roce 1923 na harrachovské závody přišlo dvacet tisíc návštěvníků. Mezi největší české úspěchy této éry patří zlatá a bronzová medaile z roku 1925, kdy se konalo mistrovství světa v Jánských Lázních. První místo získal Willen Dick a třetí příčku obsadil František Wende. Stříbrnou medaili z MS v Cortině d Ampezzo v roce 1927 přivezl Dick a v roce 1933 na mistrovství světa v Innsbrucku vyskákával Rudolf Burkert druhé místo. Na olympijských hrách ve Svatém Mořici roku 1928 získal bronz Rudolf Burkert (David, Hampl, Potměšil, Slavík, Suk & Zelenka, 2013).

Jednou s nejslavnějších etap československého skoku na lyžích je období let 1964-1975. Trenér Zdeněk Remsa se svou skokanskou partou známou pod názvem „Remsa boys“ získával jeden úspěch za druhým. Jeho svěřenec skokan Jiří Raška, získal zlato a stříbro na olympijských hrách ve francouzském Grenoblu v roce 1968 a stříbro na mistrovství světa ve Vysokých Tatrách v roce 1970. V roce 1972 byl stříbrný na mistrovství světa v letech na lyžích v Planici. Jiří Raška je prvním Čechem, jenž se stal vítězem Turné čtyř můstků v roce 1972. Zlatou medaili z mistrovství světa v letech na lyžích v roce 1975 přivezl Karel Kodejška. Dva roky před tím v Oberstdorfu skončil v téže disciplíně bronzový. V roce 1974 na mistrovství světa ve Falunu Rudolf Höhnler vybojoval bronz (David, Hampl, Potměšil, Slavík, Suk & Zelenka, 2013).

Po této éře nastalo hubenější období, avšak za zmínku stojí zlatá medaile Pavla Fízka na první mistrovství světa juniorů v Sainte Croix v roce 1976. Třetí významná éra československého skoku na lyžích bylo období let 1983-1994. Mezi významné závodníky patřil Pavel Ploc, Jiří Malec, Jiří Parma, Františka Jež, Jaroslava Sakala a další. Mistrem světa se stal Jiří Parma v roce 1987 v Oberstdorfu a Jaroslav Sakala v

letech na lyžích v Planici. Na olympijských hrách v roce 1984 v Sarajevu dosáhl na bronz Pavel Ploc. Na hrách v Calgary roku 1988 získal Pavel Ploc stříbro a Jiří Malec bronz (David, Hampl, Potměšil, Slavík, Suk & Zelenka, 2013).

Další úspěchy se dostavily až v následujícím století. Jakub Janda, vyhrál Světový pohár ročník 2005/2006 a prestižní Turné čtyř můstků v roce 2006. V roce 2005 se stal vítězem letního Grand Prix. Na mistrovství světa v Obersdorfu v roce 2005 skončil stříbrný a bronzový. V současné době se objevilo několik dalších talentů, a to zejména Jan Matura, Roman Koudelka, Antonín Hájek a Lukáš Hlava. Žádný z nich, ale zatím úspěchů Jakuba Jandy nedosáhl. Roman Koudelka v sezóně 2011/2012 skončil pátý v celkovém pořadí Turné čtyř můstků (David, Hampl, Potměšil, Slavík, Suk & Zelenka, 2013).

Dnes jsou skoky na lyžích v České republice na pokraji zájmu, přestože v minulosti byly naší úspěšnou olympijskou disciplínou. V následující tabulce jsou uvedeny statistické údaje z evidence SLČR k 31. 12. 2013, podle kterých eviduje Odborný sportovní úsek skoku na lyžích 16 oddílů, 727 členů, z čehož je pouze 177 závodníků ve všech věkových kategoriích počínaje předžačkami, předžáky a konče ženami a muži. Rozdělení evidovaných závodníků ve skoku na lyžích a jejich počty v jednotlivých kategoriích:

Muži:	39
Ženy:	6
Junioři:	20
Juniorky:	7
Dorostenci:	9
Dorostenky:	4
Žáci:	54
Žačky:	21
Předžáci:	15
Předžačky:	2

2.1.3 Výstroj a výzbroj skokana na lyžích

Stejně jako k hraní fotbalu patří kopačky, štulpny, dres, míč a stadiony s umělým, či přírodním povrchem, skoky na lyžích se také neobejdou bez adekvátního sportovního vybavení. Toto vybavení můžeme rozdělit na výzbroj a výstroj. Mezi výzbroj řadíme lyže, vázání, boty, přilbu a ochranné brýle. Výstroj skokana na lyžích se skládá z ponožek, speciálního overalu a rukavic.

2.1.3.1 Historie

V minulosti se skákalo v běžném oblečení a na dřevěných lyžích, postupně se začaly objevovat speciální oděvní doplňky jako např. šponovky, svetry, čepice, kožené kukly, brýle atd. K běžnému standardu patřily dřevěné lyže z jasanu, které byly opatřeny vázáním s volnou patou tzv. „kandahár“. Běžné boty byly nahrazeny speciálními botami, avšak pouze do výše kotníků. Závodníci nosili košile, pletené svetry většinou modré barvy s bílým lemováním kolem krku, v pase a na koncích rukávů. Na hlavě se při skoku nosila čepice, kterou postupně nahradila kožená kukla, kterou používali piloti letadel nebo motocyklisté. Ochranné brýle se z počátku vůbec neužívaly. Na ruku měli skokani rukavice z vlny nebo kůže dle svých finančních možností (Slavík & Slavík, 2003).

2.1.3.2 Současnost

S technickým pokrokem, stavbou nových můstků, které umožňovaly čím dál delší a bezpečnější skoky, se vyvíjelo materiální vybavení skokanů na lyžích. Od celodřevěných lyží se postupně přecházelo k výrobě lyží z umělé hmoty. Vázání, které bylo vyrobeno z kůže a oceli nahradilo vázání z hliníku, umělé hmoty a v současné době se vázání vyrábí z karbonu. Skokanské boty také prošly vývojem, především co se tvaru týče. Pro výrobu skokanských bot se používá tradiční kůže a ruční výroba. Některé firmy používají i umělé usně a strojové šití. Namísto tradičních lyžařských šponovek se dnes skokané oblékají do kombinéz a k ochraně hlavy a očí již používají přilby a brýle vyrobené dle aerodynamických výzkumů. Na ruku mají skokané různobarevné rukavice z přírodních nebo syntetických materiálů (Slavík & Slavík, 2003).

2.1.3.3 Lyže a jejich úprava

Bezpochyby nejdůležitějším prvkem výzbroje skokana na lyžích jsou lyže. Nejsou to obyčejné sjezdovky, které koupíte v obchodě se sportovními potřebami. Lyže pro skokany jsou mnohem delší a širší a dnes již i lehčí. Jelikož délka a šířka lyží ovlivňují délku a dobu letu skokana, vydala mezinárodní lyžařská federace FIS předpisy, které přesně určují možnou délku a šířku lyží. Lyže mohou mít délku maximálně 145% výšky závodníka, který je používá a jejich šířka nesmí překročit 11,5cm u špičky a na konci lyže, přičemž pod vázáním může být jejich šířka max. 10,5cm (Ski & Snowboard Collection 2011, 2011). Profil skokanské lyže je vyroben tak, že pokud přiložíme obě lyže skluznicí k sobě, přibližně poslední půl metr se rozvírá a tato konstrukce umožňuje lepší vztlak na lyže. Skokanská lyže je vyrobena převážně z umělohmotných komponentů, její jádro tvoří dřevo. Další vrstvy tvoří laminát a antivibrační vrstva. Boky jsou vyrobeny s folie ABS a skluznice převážně z grafitu (Ski & Snowboard Collection 2011, 2011).

Skokanské lyže je potřeba mazat, aby bylo možno dosáhnout co nejvyšší nájezdové rychlosti, která z velké části může rozhodnout o délce skoku. K mazání se používají běžně dostupné vosky pro sjezdové lyžování, které lze koupit ve sportovních obchodech nebo u specializovaných dodavatelů mazací techniky (Ski & Snowboard Collection 2011, 2011). Skluznice skokanské lyže má převážně 4 drážky, které slouží k lepší vodivosti lyže ve sněhu. Ke skákání na umělé hmotě se používají stejné lyže jako na sněhu, i když občas se některý výrobce skokanských lyží pokusí přijít s nějakým vylepšením, které je speciálně vymyšleno pro umělé povrchy (Ski & Snowboard Collection 2011, 2011).

2.1.3.4 Vázání

Vázání prošla v posledních letech velkou evolucí a jsou mnohem bezpečnější. Zadní část vázání je pohyblivá, což dovoluje oddělit patu boty od lyže, tak aby mohl skokan balancovat tělem po dobu letu a měnit tak úklon těla vůči lyžím. Rovněž k vázání vydala FIS jasná pravidla. Od špičky lyže po špičku boty nesmí být vzdálenost větší než 57% celkové délky lyže. První vázání se skládalo z kovové destičky zahnuté do tvaru

písmene „U“, na každém konci byl vyřezaný obdélníkový otvor, do kterého byl provlečen kožený pásek. Do takto připraveného oka se vsunula bota a na patu boty se nasadilo ocelové lanko s pružinou a na konci byl napínací mechanismus, kterým se lanko napnulo, a takto byla zajištěná bota připevněna k lyžím a mohlo se skákat. (Manufacturing and marketing Low Bind Oy, 2007). S rozvojem skoku na lyžích se vyvíjelo i vázání. Upravoval se tvar, materiál, funkce napínacího a zajišťovacího mechanismu, ale přes všechny tyto inovace nebylo vázání příliš bezpečné. Teprve v roce 1992 se na trhu objevila novinka firmy Roteffela, která poprvé představila bezpečnostní špičku, která při pádu uvolnila botu připevněnou na lyžích, a závodník bez lyží mohl bezpečně korigovat další svůj pohyb na doskočišti skokanského můstku. Samozřejmě, že na novinku se někteří závodníci tvářili skepticky, ale postupně se do úpravy konstrukce vázání zapojilo více firem, které původní vázání inovovaly, a v současné době je skokanské vázání vyrobeno z hliníku s kombinací s karbonem (Manufacturing and marketing Low Bind Oy, 2007).

2.1.3.5 Boty

Boty - skokanské boty se velmi liší od tradiční lyžařské obuvi, kterou známe ze sjezdového lyžování nebo z běžeckých disciplín. Jsou vyráběny z kůže nebo syntetických látek a jsou velmi elastické. Tím se přizpůsobují pohybu nohy při odrazu skokana z odrazového stolu můstku. Podrážka je však velmi pevná a tuhá na ohyb. Vyvýšená a zároveň vyztužená zadní část skokanské boty tzv. „opěrka“ je určena k tomu aby skokan při dopadu na doskočiště nepřepadl dozadu. V případě dlouhých skoků za hranici konstrukčního bodu můstku mu poskytne dostatečnou oporu, aby nedošlo k pádu na záda, čímž se předchází nechtěným úrazům (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013). Celková konstrukce boty má schopnost udržet chodidlo v určité poloze a zároveň neomezovat volnost jeho pohybu při nájezdovém postavení, kdy oba bérce skokana svírají ostrý úhel s lyžemi. Díky tomu mohou skokané bez problému měnit úklon na nájezdu, při přechodu do letové fáze a zároveň rozložit lyže do požadovaného „V stylu“ (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013).

2.1.3.6 Kombinéza

Kominézy jsou používány a využívány v řadě sportovních disciplín. Můžeme je vidět u motocyklistů, rychlobruslařů, lyžařů sjezdařů, kominézy využívají běžci na lyžích a další sportovci. Kominézy, které používají skokané, jsou vyrobeny ze speciální látky, kterou si jednotlivé firmy, které kominézy šijí, nechávají vyrobit na základě svých poznatků, zkušeností a především výzkumu v oblasti aerodynamiky. Vyrábí se ze speciální pěny o šířce 5mm a může být pokryta tenkou vrstvou metalizovaného materiálu (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013). Propustnost kominézy je stanovena opět pravidly FIS. Po přeměření na speciálním přístroji může být propustnost látky kolem 40 litrů vzduchu na cm čtvereční. Kominézy prošly řadou změn v oblasti střihu. Jiná struktura látky se používá na čelní straně kominézy a jiná na zadních dílech. Pro ženy, které se již také, věnují skokům na lyžích, jsou stanoveny přesné střihy jak má kominéza vypadat. Každý závodník, který se chce zúčastnit soutěže pořádané FIS je před sezonou změřen. Pro kontrolu v závodech se přesně měří výška rozkroku od země, délka vnitřní strany paže, která je rozpažena a obvod kolem krku, kde se do kominézy dostává vzduch. Kominéza je většinou ušita podle jednotlivých obvodů končetin, ale nesmí být širší více jak 2 cm (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013).

2.1.3.7 Přilba a brýle

Ochranná přilba patří od osmdesátých let neodmyslitelně do výbavy skokana. Plní především roli bezpečnosti při případném pádu. Vyrábějí se i speciálně upravené helmy, které napomáhají lepší aerodynamice v letu a při dosahování vyšších nájezdových rychlostí. Přilby jsou vyrobeny z lehkých plastů a karbonu. Jsou vyráběny v různých velikostech, zvláště pro děti, muže a ženy. Přilba se skládá ze skořepiny z tvrzeného plastu, nebo karbonu. Uvnitř přilby je polystyrenová skořepina, která je obalena, měkkým molitanem nebo pěnou. Z vnitřku přilby jsou přinýtované pásy většinou textilní, které slouží k připevnění přilby pod bradou (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013). Nedílnou součástí ochrany a dalším doplňkem výbavy skokana jsou brýle. Při rychlosti, kterou skokan dosahuje, by mu bez brýlí slzely oči. Někteří skokané používají místo brýlí plastické masky, které jim nechraní

pouze oči, ale celou tvář. Většinu brýlí, vyrábějí stejní výrobci jako přilby a proto mají závodníci přilby a brýle sladěné. Brýle se skládají z pryžového rámečku, do něhož je usazeno průhledné sklo, které je vyrobeno z polykarbonátu. Ten je velice pevný a odolný vůči různým škrábancům a škodlivému prostředí. Polykarbonátová skla mají různé odstíny a umožňují skokanům vidět dobře v dešti, mlze, v hustém sněžení, ve dne i v noci (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013).

2.1.3.8 Ostatní doplňky

K ostatním doplňkům skokanské výstroje můžeme zařadit rukavice, které jsou vyrobeny z kombinací syntetických a přírodních materiálů. Rukavice musejí být 5prsté, tzv. palčáky jsou při skoku na lyžích zakázány a to z jednoho prostého důvodu. Plocha vytvořená takovouto rukavicí by mohla mít kladný vliv na nosnou plochu skokana na lyžích a mohla by tak ovlivňovat délku skoku (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013). Pod kombinézy závodníci i závodnice používají speciální elastické overaly, které jsou vyrobeny převážně z lycry a dokonale obepnou tělo sportovce. Tyto overaly jsou používány ze dvou důvod. První je zcela praktický a to, že je závodníkovi v zimě teplo a druhým důvodem je lepší oplývání vzduchu kolem těla závodníka uvnitř kombinézy. Overaly jsou také šity přesně na míru závodníkovi. Výrobci šijí letní i zimní verzi, když rozdíl mezi nimi je patrný na první pohled, v délce rukávů a nohavic (Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041, 2013).

2.2 Sport a psychologie sportu

Slovo sport je odvozeno z latinského „disportare“, což značí rozptylovat se, bavit se. Sport byl původně chápán jako určitý nástroj rozptýlení, zábavy a vášně. Sport je specifický druh pohybové aktivity člověka, u které musíme vynaložit určité úsilí, abychom dosáhli potřebný výkon. Po základech sportu by se z tohoto hlediska těžko pátralo. Za jistý druh sportu bychom mohli považovat například aristokratické hony, kdy se šlechta bavila lovením zvěře pro potěchu. Součástí královských slavností byli turnaje, při kterých šlo často o život. Postupně se však sport stává významným sociálním fenoménem. Ve sportu lidé začali nacházet seberealizaci, uspokojení a jistý druh vítězství z dosaženého výkonu. Prostřednictvím sportu se nám naskytl prostor k naplnění volného času, ve kterém se můžeme sebedokonalovat fyzicky a duševně

(Čierniková & Lednický, 2009). Ve sportu se začal prosazovat fenomén fair play, sportovci porovnávají své vzájemné síly, přičemž se snaží svého soupeře porazit lepším výkonem a ne ho zmrzačit, či zabít. Komise evropských společenství v Bruselu publikovala Bílou knihu o sportu, jejímž smyslem je určit roli sportu v EU. Rada Evropy „sport“ vymezila touto definicí: „veškeré formy tělesné aktivity, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Bílá kniha o sportu, 2007).

Vlivem civilizačního vývoje v posledních desítkách let se sport ubírá dvěma směry. Na jedné straně to je rekreační, volnočasový sport a na druhé sport vrcholový, který můžeme rozdělit na amatérský a profesionální. Rekreační sportování má své ekonomicko-sociální opodstatnění vzhledem k značnému úbytku pohybové aktivity naší populace. Vrcholový sport hlavně díky televizi zaznamenal mohutný zájem diváků. Televize přispěla ke komercializaci sportu a k jeho obrovské popularitě. Jen málo televizních pořadů může sportu konkurovat v divácké sledovanosti. Prostřednictvím televize se sport dostal do podvědomí lidí a to především vybraný sport, profesionální (Čierniková & Lednický, 2009).

Pro profesionálního sportovce se stal vrcholový sport hlavním zdrojem jeho příjmů a prostředkem k jeho obživě. V jeho zájmu je podávat co nejlepší sportovní výkony dlouhodobě bez větších výkyvů. Náročnost této potřeby zatěžuje sportovce po fyzické stránce, ale hlavně na něj klade obrovskou psychickou zátěž. K těmto potřebám sportovců, vznikla v 60. letech 20. století samostatná vědní disciplína nazývaná psychologie sportu, která by měla usnadnit sportovcům vyrovnat se s psychickou zátěží a dopomoci jim k lepším a stabilnějším výkonům (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Objektem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, recipročních vztahů mezi sportem a psychikou jedince. Oba dva navzájem působící okruhy jsou velice široké a z toho plyne nezřetelné ohraničení oblasti aplikované psychologie sportu. Proto se někdy v psychologii sportu definuje oblast psychologie pohybových cvičení, kde je předmětem vztahů průpravných cvičení a psychiky, přičemž se mluví o psychologii tělesné výchovy. Zde jsou tématem psychologické otázky vyučujícího předmětu tělesná výchova (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). V řadě přístupů je tendence zúžit sport jen na

vrcholový, profesionální a psychologické prostředky především využít ke zvýšení výkonnosti sportovců. Nejfrekventovanější pojetí psychologie sportu je širší, když sport je chápán jako všechna srovnávací průpravná a zábavná motorika zkoumaná na podkladě prostředků psychologické vědy, především z hlediska otázek, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost jedince na jedné straně a na druhé straně, jak je ovlivňován průběh sportovního výkonu psychikou závodníka (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Psychologie sportu je aplikovanou psychologickou disciplínou, využívající teoretické poznatky psychologických oborů. Jejím cílem je vymezení osobnostního profilu závodníka a stanovit jeho motivaci, emoce a zvládání stresu. Psycholog vyhodnocením svých poznatků může zregulovat strategii tréninku, strategii rozvoje osobnosti, ale i přípravu před závodem. Značná psychická zátěž plynoucí z důležité sportovní soutěže, jako jsou olympijské hry, mistrovství světa apod., může značně ovlivnit výsledek. Závod ve skoku na lyžích trvá jen několik sekund, což je zlomek času, který vynaložil sportovec na přípravu a je významným životním mezníkem v jeho sportovním životě. Proto nepostačuje být dobře připraven po fyzické a technické stránce, ale především být v psychické pohodě (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

2.2.1 Historie psychologie sportu

Poznatky psychologie sportu historicky vychází z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním. Na vysokém stupni byla tato korelace chápána už ve starověku. Dosud se dochovala tisíciletá tradice systémů čínského kung-fu, či indické jógy, s množstvím nejrůznějších obměn. Tyto systémy mají společné chápání propojenosti tělesného s duševním a naopak. I ve starověké evropské tradici nalezneme ideu helénské kalokagathie, harmonie tělesných a duševních kvalit. Je možné říci, že ve starověku byla celistvost a souvislost tělesného a duševního chápána lépe, než v pozdějším středověku. Křesťanství pozvedlo duchovní oblast, chápanou jako víru v Boha, nad všechno ostatní a věci tělesné byly hříšnými potřebami (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Aby psychologie sportu mohla začít psát svou vědeckou historii, musela se nejdříve sama psychologie stát vědeckým oborem, což se stalo v druhé polovině 19. století a

sport musel získat svou moderní podobu. Tak byla splněna podmínka existence vědecké metody a originálního předmětu bádání, potom odborníci- psychologové mohli aplikovat své výzkumné metody na oblast sportu. Zpočátku k tomu docházelo nahodile, zásluhou nadšenců, psychologů, či pedagogů-sportovců. Proto v odborné literatuře konce 19. a začátku 20. století můžeme najít ojedinělé články týkající se např. psychologie turnéřské gymnastiky, amerického fotbalu, golfu a mnohé další. Lze konstatovat, že do 1. světové války jde v psychologii sportu o období prvních nahodilých nesystematických bádání (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Po 1. světové válce, se vznikem prvních vysokých škol se sportovní a tělovýchovnou orientací, začínají na těchto školách působit odborníci, kteří se zabývají systematickým výzkumem v psychologii sportu. Vznikají první laboratoře psychologie sportu v Illinois, v Lipsku, v Leningradě a také v Moskvě. První výzkumy se týkají popisu senzomotorických výkonů, průběhu senzomotorického učení, úlohy cvičení v duševní hygieně dětí, osobnosti sportovců, jejich vůle a volních regulací. Vznikají koncepční, systematické práce. Je to zakladatelská éra psychologie sportu, jenž je od vzniku spojena s vysokoškolským sportovním prostředím (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

V předválečné ČSR je psychologie sportu spojena především se jmény Dr. Chudoby a Augustina Pechláta. Po druhé světové válce s mohutným rozmachem olympijských sportů, a především vstupem SSSR na olympijské hry v Helsinkách v roce 1952, je svět postaven před skutečnost „studené války“, ve které jsou sportovní úspěchy politicky prezentovány. Psychologické přípravě sportovců se celosvětově věnuje zvýšená pozornost a tím je podněcován zvýšený zájem o výzkum limitní výkonnosti z hlediska psychologie. Ve větší míře jsou psychologové zapojeni do přípravy vrcholových sportovců. V důsledku této péče vzniká zájem o řešení expertních otázek vlivu psychiky na sportovní výkon (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Z důvodu potřeby odborné komunikace mezi sportovními psychology v mezinárodním měřítku, svolává v roce 1965 italský psychiatr profesor Antonelli do Říma světový kongres psychologie sportu. Zde je založena International Society of Sport Psychology a Antonelli se stal jejím prvním prezidentem. Následně vznikají další organizace psychologie sportu, které sdružují odborníky, zajímající se o oblast aplikované psychologie sportu v jednotlivých státech (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

V ČSSR je zakladatelem psychologie sportu prof. Vaněk a na Slovensku prof. Macák. Oba vyučovali psychologii sportu na tělovýchovných fakultách v Praze a Bratislavě. V roce 1973 byl prof. Vaněk zvolen na 3. kongresu ISSP v Madridu prezidentem ISSP, kde pracoval tři funkční období. Svou činností pomohl ke sjednocení psychologie sportu v mezinárodním měřítku. Rozpracováním principu modelovaného tréninku odborně přispěl k přípravě sportovců. (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Mezi nejvýznamnější autory psychologie sportu v současné době patří Antonín Rychtecký, Pavel Slepička, Václav Hošek a další.

V posledních letech se psychologie sportu orientuje spíše na otázky prožitků ve sportu a na psychologické otázky spojené se zvyšováním kvality života prostřednictvím sportovních aktivit. Psychologické nástroje zvyšující sportovní výkonnost se stávají obzvláště expertní službou ve sféře komerčního profesionálního sportu (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

2.3 Psychologie osobnosti

Jedinec se osobností stává, nebo se jí už rodí? Můžeme konstatovat, že každý člověk si v průběhu života osobnost vytváří. Pokaždé se to úplně nepovede, člověk se může stát osobností nevyváženou, nevyzrálou, psychopatickou, nevýraznou apod. Osobnost chápeme jako jednotu všech psychických funkcí, procesů, vlastností, motivů a prožitků. Jednotlivé složky, lze hodnotit samostatně, ale vyložit je musíme jako celek. Osobnost je komplex vzájemných vztahů s vlastní složitou strukturou, které se navzájem ovlivňují. Strukturu osobnosti tvoří tyto jednotlivé složky: schopnosti, temperament (emoce), motivace (vůle), postoj a hodnotové orientace a charakter. (Kobylka, Hošek & Slepička, 1986, 17).

2.3.1 Osobnost sportovce

Termín osobnost byl převzatý z latinského termínu *personalitas* - osobnost. Původně znamenal masku, kterou používali antičtí herci. Maska měla specifický výraz, který poukazoval na povahu daného člověka (Zusková, Malý, Stejskal, & Durkáč, 2010). Odlišnost osobnosti sportovce od normální populace je vyšší emoční stabilita, extroverze, agresivita, sebevědomí, psychická odolnost, vůdcovské schopnosti,

asertivita a nižší neuroticismus (Cox, 1994). Každý sport jako osobitý druh aktivity vyžaduje do jisté míry vhodný typ sportovce z hlediska nároků na psychiku, které jednotlivé pohybové činnosti vyžadují. V oblasti sportu hovoříme o psychosportogramu. Je to výpočet psychických dispozic potřebných pro úspěšnou realizaci jednotlivých sportovních disciplín. Jedná se o časově, technicky a organizačně náročnou činnost, která vyžaduje systematické a opakované diagnostikování zejména vrcholových závodníků (Slepička, Hátlová & Hošek, 2009). Udržovat požadovanou motivaci a zvládat jednotvárnost tréninkového procesu je v některých individuálních sportech problémem. Tréninkový stereotyp, hlavně ve vytrvalostních sportech vyžaduje zvýšené nároky na vůli sportovce a s tím související motivaci (Slepička, Hátlová, & Hošek, 2009).

2.4 Schopnosti a dovednosti

Ze sportovní praxe víme, že ne všichni sportovci mají stejné předpoklady pro danou sportovní disciplínu. Rozdíly mezi jedinci jsou nejen v tom, co dovedou a znají, ale čemu jsou schopni se naučit. Pro každou činnost mají své maximum, které je dáno vrozenými předpoklady. Schopnost je tedy určitá kapacita, případně učenlivost, pro tu kterou činnost (Kobylka, Hošek & Slepička, 1986, 19). Nejenom lidé s určitou dávkou talentu se stávají šampióny, ale především lidé houževnatí, vytrvalí až zarputilí. Nestačí mít pouze talent, ale důležité je i to ostatní. Je známo, že mladí závodníci s velkým talentem v dospělosti nedosahují špičkových výkonů, kterých dosahovali v žákovských kategoriích, právě díky předpokladům a přirozenému nadání k danému sportu. Během sportovního růstu, kdy je zapotřebí více tréninku, píce a houževnatosti často odpadávají, protože jim tyto vlastnosti scházejí (Kobylka, Hošek & Slepička, 1986, 19).

Úroveň schopností je ovlivněna genetickým vybavením. Schopnosti jsou atributy osobnosti, které rozvíjíme tréninkem, vzděláním a zkušeností. Jsou podstatné pro dobrý rozvoj a využití při určitých aktivitách. Člověk se s nimi nerodí, schopnosti je potřeba těmito činnostmi dále rozvíjet. Podstatou schopností jsou vrozené vlohy - dispozice. Dovednost je získaná praxí, učením, rozvinutím a využitím schopností k vykonávání určité činnosti vhodnou metodou. Psychologie obvykle dovednosti rozděluje zpravidla na intelektové, senzomotorické a motorické (Kobylka, Hošek & Slepička, 1986, 20).

2.5 Temperament

Pokud o někom řekneme, že je temperamentní, vybavíme si člověka živého, čilého, vitálního i výbušného. Naopak do temperamentu také patří zákonitě nehybnost (klid), vyrovnanost, soustředěnost, stabilita, stálost apod. Temperament je úzce spojený s nervovou soustavou, s její činností a vlastnostmi. Porovnáme-li temperament se schopnostmi, zjistíme, že schopnosti nám určují dobré nebo špatné počínání jedince, kdežto vlastnosti temperamentu se vztahují ke způsobu, jakým se jednání člověka realizuje (Kobyłka, Hošek & Slepíčka, 1986).

Dle psychologického slovníku je temperament definován jako „souhrn citových a volních znaků lidské povahy, určujících chování a zvláštní reakci člověka na vnější podněty“. Temperament taktéž může být povaha, lenora, živost, což je „dynamika procesů psychické činnosti člověka, která je vrozená“ (Hartl & Hartlová, 2000, 98).

„Za základní dimenzi temperamentu je pokládána impulzivnost a tempo psychické aktivity. Temperament se projevuje dynamickou charakteristikou psychických činností jedince, pro něž jsou příznačná především síla psychických procesů, spojených s určitým stupněm napětí a pohybem. K tomu přistupuje i rychlost průběhu psychických procesů a pohyblivost ve smyslu rychlosti a pomalosti.“ (Nakonečný, 2009, 169)

Podle Kobyłky, Hoška & Slepíčky (1986) temperament lze rozdělit na jednotlivé základní komponenty. Do první složky zařadíme jako jeden z prvků temperamentu vzrušivost, která určuje, jak snadno emoce vznikají. Dalším prvkem je citlivost. Ta určí, jaké podněty jsou k tomu zapotřebí, zda silné nebo slabé. Element citovosti určí intenzitu a hloubku prožívání. Všechny tyto rysy úzce souvisejí s celkovou psychickou stabilitou nebo duševní labilitou neuroticismem. „Člověk, kterého vyvede z duševní rovnováhy každá maličkost, sebemenší zátěž či stresová situace nebude příliš psychicky stabilní.“ (Kobyłka, Hošek & Slepíčka, 1986, 23).

Následnou složkou temperamentu je celkové zabarvení nálad, tj. jaké nálady celkově převládají, jak se mění a jak jsou extrémní. Některý člověk působí dojmem, že sotva dýchá, na druhou stranu jsou lidé, kteří hýří energií. Celkové ladění nálad souvisí s tzv.

vitalitou, s celkovým množstvím životní energie, s nemocností, se způsobilostí rychle se zotavit z únavy apod. (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986).

Rychlost mluvy, myšlení, pohybů může negativně působit na kvalitu vykonávané činnosti, což lze nazvat jako psychomotorické tempo. Celkové nesměřování psychické aktivity navenek nebo dovnitř také nazýváme extroverzí nebo introverzí. Toto dělení složky temperamentu je relativně násilné, v mnoha případech uvedené složky spolu vzájemně souvisejí. V mnoha případech se setkáváme v souvislosti s temperamentem s představou, že sportovci s rozdílným temperamentem nemohou dosahovat skvělých výsledků ve stejné sportovní disciplíně. Jak uvádí Kobylka, Hošek & Slepíčka (1986) tato představa je mylná a stanovení ideálu pro ten, který sport je nesmyslné. Nutné je přesně stanovit, vymezit, co pro vybranou sportovní disciplínu obecně požadujeme, co jedinec postrádá a jakými prostředky můžeme kompenzovat povahu sportovce.

2.6 Motivace

Motivace má svůj původ v latinském slovese „movere“, které znamená hýbat. České slovo vystihující slovo motiv je pohnutka. Lze tedy motivaci definovat „jako soubor všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního“ (Plháková, 2008, 319).

Abychom porozuměli lidem, abychom uměli posoudit lidské chování v nejrůznějších situacích, musíme vědět, co je k dané činnosti motivuje. Dle Nakonečného (2009) funkční prvky patřící ke struktuře osobnosti, které určují směr, a intenzitu našeho chování nazýváme motivy. Motivы vyjadřují psychologické příčiny, či pohnutky lidského chování, dávají mu psychologický smysl. Naše úmysly a s nimi spojené jednání zahrnuje vědomé záměry, vědomé cíle, ale také nevědomé účely chování. Motívem není nikdy nic vnějšího, žádný vnější objekt, nýbrž dosažení vnitřního uspokojení, potřeby.

Odlišujeme formy a druhy motivů, přičemž formy jsou vyjadřovány takovými termíny, jako jsou potřeby, zájmy, ideály. Druhy motivů poukazují na jejich konkrétní

obsah, konkrétní uspokojení. Druhů motivů je mnoho a lze je třídit např. na biogenní, fyziologické, sociogenní a psychogenní (Nakonečný, 2009).

Základní potřeby

- fyziologické potřeby- patří mezi ně vše, co souvisí se zachováním jedince a rodu, uspokojení hladu, žízně, sex, potřeba odpočinku, tepelného optima, atd., ale také potřeba pohybové aktivity,
- potřeba bezpečí a jistoty - projevuje se v situacích, které vyvolávají ztrátu. Pocit jistoty člověk potřebuje. Chceme prostředí, které není nebezpečné, je stabilní, ve kterém známe souvislosti mezi věcmi a jsme schopni předvídat následující události. Lidé úzkostliví a psychicky nestabilní mívají většinou zvýšenou potřebu bezpečného prostředí. Nejde jen o uchránění se tělesnému násilí, ale také o vyhnutí se ohrožení sociálnímu a ekonomickému (Nakonečný, 2009, 256).

Psychologické potřeby

- potřeba přináležitosti a lásky - představuje potřebu být milován druhými. Jedinec se těžko obejde bez trvalého a blízkého vztahu k určité osobě. V raném dětství to je převážně matka, která je zdrojem bezpečí a jistoty.
- potřeba uznání - ocenění a kladné hodnocení, je pro každého jedince posilující. Lidé jsou rádi, když se jim dostává důvěry, respektu a nezávislosti. Potřebujeme mít pocit, že nás někdo potřebuje, že jsme způsobilí a důvěryhodní (Nakonečný, 2009, 256).

Potřeba sebeaktualizace

- Potřeba seberealizace - potřeba související s uplatněním našich schopností, znalostí, dovedností a našeho potenciálu. Potřeba nejvyššího významu, neboť je-li uspokojena, poskytuje člověku pocit životního naplnění.
- Potřeba znát a vědět, potřeba nalézat smysl - orientovat se ve svém okolí člověk potřebuje. Umět nalézat souvislosti různých jevů, znát smysl svého jednání, svého žití v tomto světě. Tato potřeba je především důležitá při řízení sportovců. Je nevyhnutelné jim vysvětlit a zdůvodnit smysl činnosti při tréninku. Jedinec

vyžaduje znát smysl života, znát důvod každé dlouhodobější aktivity. Právě pro člověka je nutná seberealizace, protože jen lidé jsou schopni zpětné vazby.

- Potřeby estetické - tato potřeba se rozvíjí především v dospívání. Člověk je schopen vnímat a poznávat harmonické vnímání tónů, barev, tvarů, pohybů atd. (Nakonečný, 2009, 257).

Toto uspořádání potřeb je složeno podle toho, jak se po sobě ve vývoji lidského života dané potřeby vynořují. Pokud nejsou v dětství potřeby nižší dlouhodobě uspokojovány, nerozvíjejí se potřeby vyšší. Naopak, jestliže v dospělosti dochází k výraznému strádání vyšších potřeb, máme snahu se vývojově vracet zpět, daleko více se potom zaměřujeme na potřeby primární, čímž se mohou projevit různé negativní jevy jako např. alkoholismus, neurózy, přejídání, deprese atd. (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 31).

Každé naše chování ukrývá více potřeb najednou. Lidé jsou různí, proto je nutné si uvědomit, že potřeby každého se liší jak skladbou, tak jejich silou. Někdo se neobejde bez neustálé chvály a kladného hodnocení, jinému stačí, pokud obstojí sám před sebou. Motivace je značně komplikovaný fenomén. Vyjma vnitřních potřeb hrají nepochybně roli i vnější pobídky motivace, které svým vlivem odlišné potřeby probouzejí či zesilují. Motivace prezentuje nejen spletitou, ale i velice proměnlivou složku osobnosti (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 32).

2.6.1 Vztah motivace a výkonu sportovce

Výkonová motivace se projevuje tím, že každý jedinec uskutečňuje úkoly na určité výši, přičemž se řídí osobními standardy dobrého výkonu. Motivy můžeme rozdělit na několik samostatných motivů, které odlišnými způsoby ovlivňují chování osob ve výkonových situacích. Řadíme k nim potřebu k dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a také potřebu vyhýbání se úspěchu (Plháková, 2008, 372).

Lidé s velkou potřebou výkonu upřednostňují středně obtížné úkoly, které pro ně představují stanovenou výzvu, přičemž jejich zvládnutí reálně koresponduje s jejich schopnostmi. Jedinci s malou výkonovou motivací naproti tomu preferují buď velmi

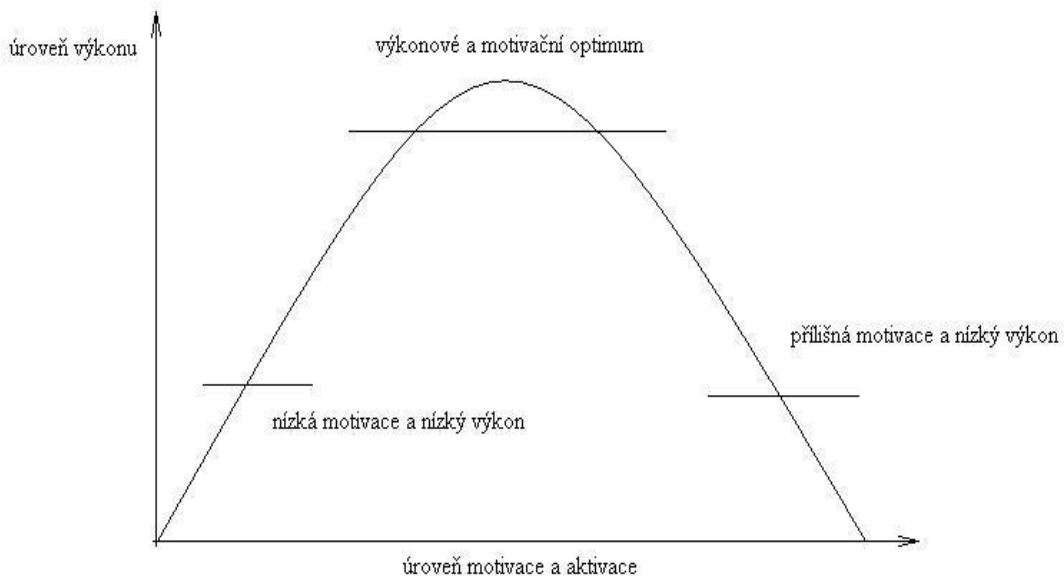
lehké, nebo mimořádně obtížné úkoly. Těžké úkoly si volí zřejmě z toho důvodu, že nezdar v něčem náročném na ně nevrhá špatné světlo. (Plháková, 2008, 373).

Obvykle je sportovní výkon funkcí schopností a motivace jedince. Jsou sportovci, kteří přes velkou snahu podávají v důležitých závodech neuspokojivé výkony. Jsou příliš svázáni odpovědností z výsledku. Značná motivace jim narušuje koordinaci, myšlení, rozhodnost a pozornost. Jsou křečoviti, zakřiknutí a bez vnitřní energie.

Podle Slepíčky, Hátlové, & Hoška, (2009, 75) teorie výkonové motivace, vzniká tendence ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi snahou dosáhnout úspěchu a snahou neselhat. Každá okolnost, která je pobídkou pro důležitý výkon tím, že vzbuzuje naději na dobrý výsledek, musí zároveň obsahovat strach před selháním, strach z neúspěchu.

Metody zvyšování výkonové motivace nejsou proto příliš prosté. Jedinci s potřebou dosáhnout na vrcholné výkony se obvykle učí lépe, jednají s vyšší intenzitou, kladou si náročnější cíle a mají snahu je dokončit. Lze konstatovat, že jsou při dosahování svých cílů cílevědomější. Pokud má sportovec vytyčenou jasnou metu, jeho jednání bude kompaktnější bez větších odchylek.

Motivace ke sportovnímu výkonu můžou být různorodé a proměnlivé. Jeden trénuje z důvodu silné potřeby pohybu, druhý pro popularitu a peníze, další proto, že je to přání jeho rodičů, někteří si sportem kompenzují pocity méněcennosti nebo neúspěchy v jiné sféře života. Člověk je ochoten a také schopen vykonat častokrát až neuvěřitelné věci, ke kterým však musí být enormně motivován. Takto se upne na svůj cíl, pro který je ochoten podřít veškerou svou činnost, protože ten má pro něho značně vysokou hodnotu. Spojitost mezi silou motivace a výkonem však není jednoduchý (Obrázek 2). Sportovec se tak často může dostat do náročných situací, kterým není schopen čelit a dochází u něho ke stresu (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 36).



Obrázek 2. Vztah motivace a výkonu podle (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986).

2.7 Stres

Slovo „stress“ je původně převzat z fyziky, označovalo se jím napětí či deformace. Do fyziologie tento pojem aplikoval v psychologickém pojetí jeho objevitel, za nějž je považován kanadský fyziolog maďarského původu Hans Selye. Ten si na základě svých experimentů na krysách zaznamenal, že poté co do jejich těla dostane látky, které nejsou organismu vlastní a jsou pro něj škodlivé, má tělo ve všech případech obdobnou odezvu a začíná nežádoucím látkám čelit. Tento vnější vliv pojmenoval „stres“ jako název pro nespecifickou fyziologickou odezvu organismu. To co způsobilo stresovou reakci, nazýváme „stresorem“. Z prostředí lékařského se stres v tomto pojetí aplikoval do psychologie (Kirchner, 2009, 36).

V minulosti již byly publikovány nejrůznější definice stresu. Můžeme uvést jednu z nich, kdy: „Stres je nárok na jedince, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat a bez problémů mu čelit. Je to jakýkoliv vliv životního prostředí, který ohrožuje zdraví některých jedinců“ (Kirchner, 2009, 36).

Psychický stres bývá vymezen jako stav citově nepříznivého napětí, jenž je vyvolaný impulsem skutečné nebo očekávané situace. Stres je možno členit na fyzický a psychický. Objevuje se pokaždé, když má nastat nějaká zátěž, byť už fyzického nebo psychického charakteru.

2.8 Stres a sport

Současný profesionální sport je neustále vyrovnanější, stále širší okruh sportovců se uchází o medaile na významných celosvětových podnicích, jako jsou MS, LOH, ZOH a nejrůznější Světové poháry. Prostředí těchto závodů se tak stává stále vyostřenějším. Velké množství sportovních výsledků je závislé na psychické úrovni závodníka, protože mezi fyzicky, technicky a takticky vyrovnanými závodníky se stává vítězem ten, jenž je v době soutěže lépe psychicky připraven, naladěný. Jestliže je vypětí sportovního zápolení pro sportovce enormní, a jak uvádí Kobylka, Hošek & Slepíčka, (1986, 110) nemůže se adaptovat a reaguje maladaptivně, což je ve většině případů neuroticky. Rozklad osobnosti neurotického charakteru může být proto vyvoláno nejrůznějšími příčinami.

Ve sportovní praxi můžeme vyčlenit několik stavů, které vedou k napětí a k aktuálním poruchám přizpůsobivosti:

- stav neúměrných úkolů - úkolem pro sportovce je zvítězit na určitých závodech, ale jemu je subjektivně jasné, že tento úkol je nad jeho možnosti,
- stav problémový - závodník je postaven před problém, jeho úkolem je např. provést komplikovaný pohyb, který neumí a jeho dovednosti na toto nestačí, takže neví, jakým způsobem problém vyřešit (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 112),
- stav frustrační - sportovec je přetrénován a tento stav je překážkou pro zlepšení osobního výkonu a dosažení tak stanoveného cíle. Z tohoto důvodu nemůže uspokojit svůj cíl, který by odpovídal jeho schopnostem,
- stav konfliktní - sportovec je ovlivněn dvěma shodně silnými protikladnými motivy např. chce se zúčastnit výcvikového kempu a zároveň splnit důležitou zkoušku na vysoké škole v termínu,

- stav deprivace - sportovec je dlouhodobě oddělen od své rodiny, přátel případně manželky v sociálně jednotvárném prostředí výcvikového kempu, tréninkový proces je fádní až nudný a to může přispět k nepříznivým následkům v psychice závodníka (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 112).

2.8.1 Průběh stresové reakce

Jestliže kterýkoliv uvedený stav je natolik subjektivně intenzivní, že spouští připravené neurohumorální odezvy v organismu, mluvíme o psychickém stresu. Neurohumorální reakce se skládá ze dvou složek. První je nervová, přičemž organismus reaguje na působení stresoru s nepatrným zpožděním. Její podstatou je zvýšení aktivační hladiny organismu, která se projevuje zvýšenou elektrickou vodivostí kůže, zvýšeným elektrickým potenciál mozkové činnosti, narůstá svalový tonus, zrychluje se dech a oběh. Nervová složka se tak prakticky projevuje jako zvýšená pohotovost organismu k následujícím reakcím (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 118). Druhá složka je záležitostí hormonální. Transformace změn v centrálním nervovém systému vedou k aktivizaci endokrinního systému. Žlázy s vnitřní sekrecí začnou vylučovat hormony do krevního oběhu, jejichž následkem se zvýší energetické rezervy v krvi. Takto jsou dodány živiny a energii do svalů a dalších orgánů, které mají podat zvýšený výkon ve stresových situacích (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 118).

Z hlediska reakcí na stres je můžeme rozdělit do tří fází. První fáze je poplachová, kdy organismus je uveden do stavu zvýšené pohotovosti a organismus se pokouší stres zvládnout. Druhá fáze znamená rezistenci. V této fázi organismus mobilizuje rezervy k vyrovnávání stresu a snaží se jej zvládnout. Následuje třetí fáze tzv. vyčerpání, tato fáze nastává v důsledku dlouhodobého zvládnání stresu. Adaptivní reakce selhává a tělo se dostává do krize. Organismus se už nestačí adaptovat, nastává vyčerpání a zhroucení. Prodlužování této fáze vede k psychologickým, psychosomatickým a také k fyzickým poruchám (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 118).

2.8.2 Důsledky stresové situace

K negativním důsledkům může docházet dvojnásobným způsobem. Pokud mluvíme o psychickém traumatu nebo šoku, ten může způsobovat krátkodobý intenzivní stres,

např. nečekaná zpráva o úmrtí. Výskyt takto intenzivních psychických stresů ve sportu je vzácný. Kombinovaný psychický a fyzický stres však může vést ke stejným důsledkům např. sportovní celebrita se nešťastně zraní, ztrácí naději ke sportování, které znamenalo zájem veřejnosti, finanční příjem a výhody. Druhým způsobem je působení méně intenzivních za to dlouhodobých psychických stresů, které neustále psychické napětí zvyšují a vyčerpávají organismus, který není schopen se adaptovat (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 119).

Specifické stresogenní okolnosti ve sportu

- trvalé narušování pracovního a životního tempa, které vyžaduje ustavičné přepojování,
- nutnost ovládnutí emocí, čímž stoupá vnitřní napětí a objevuje se snaha o vysvobození z tohoto stavu,
- zvýšená odpovědnost, v případě, že se z této odpovědnosti dlouhodobě nelze uvolnit, rozvíjí se vědomí nedodělaných úkolů a s tím narůstání vnitřní úzkosti (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 120).
- stále zhoršená nálada vyvolaná v důsledku emocí zlosti a nespokojenosti sama se sebou, všechno kolem začínáme vnímat jako jednotvárné, nudné a „lezoucí krkem“.
- vyšší potřeby osobnosti, v důsledku vnějšího blahobytu nejsou uspokojovány potřeby estetické, etické a logické, nedostatek plnohodnotných prožitků.

Veškeré tyto patogenní situace a okolnosti zvýrazňuje u sportovců ještě fakt, že zároveň působí pravidelné a opakované fyzické i psychické zatížení organismu vedoucí k vyčerpanosti, při které jsou jmenované situace prožívány daleko intenzivněji (Kobylka, Hošek & Slepíčka, 1986, 120).

2.9 Strategie zvládnutí stresu

Detailní ohraničení zátěžové situace neexistuje. Můžeme však vymezit několik činitelů, kteří ovlivní, zda bude situace pro jedince stresová. Situace, která byla posouzena jako zátěžová, se projevuje člověku jako nečitelná, neurčitá, spletitá, aktuálně neřešitelná, neboť člověk nemá představu, jak jí má vyřešit. Stává se pro něho

nezvládnutelná i přesto, že má jedinec představu, jak asi situaci řešit, ale nemá vhodné nástroje. Je nezbytné podtrhnout, že se jedná o subjektivní posudek situace, protože zatímco někdo může situaci vnímat jako zátěž, jiný ji může vnímat jako bezproblémovou a snadno řešitelnou. (Křivohlavý, 2001).

Stresové okolnosti současného člověka mají zejména sociální a společenský charakter, třebaže se uplatňují i účinky devastace životního prostředí jakými jsou například průmyslové exhalace. Soudobý způsob života v podmínkách industriální společnosti, hospodářsky tržních poměrů a konzumního života v přelidněných metropolích v naprosto odlidštěné životní atmosféře, vyznačující se shonem, nejistotou, úzkostmi, dovoluje usuzovat, že žijeme v době stresů, a tedy i s nebezpečím zhroucení adaptačních mechanismů (Nakonečný, 1996, 136).

Jakkoli je stres bezpochyby negativním jevem, je mu právě proto věnováno tolik pozornosti. Z tohoto důvodu je potřebná prevence a využívání tzv. antistresových programů umožňujících psychickou i fyzickou relaxaci. Je pravdou, že stres může mít za určitých podmínek i příznivý vliv. Životní podmínky bez stresu znamenají „skleníkový život“, který s sebou nese svá rizika a nežádoucí následky. Není-li stresu příliš a udrží si jedinec své životní naděje, může stres vést k „psychickému zocelení“ (Nakonečný, 1996, 137).

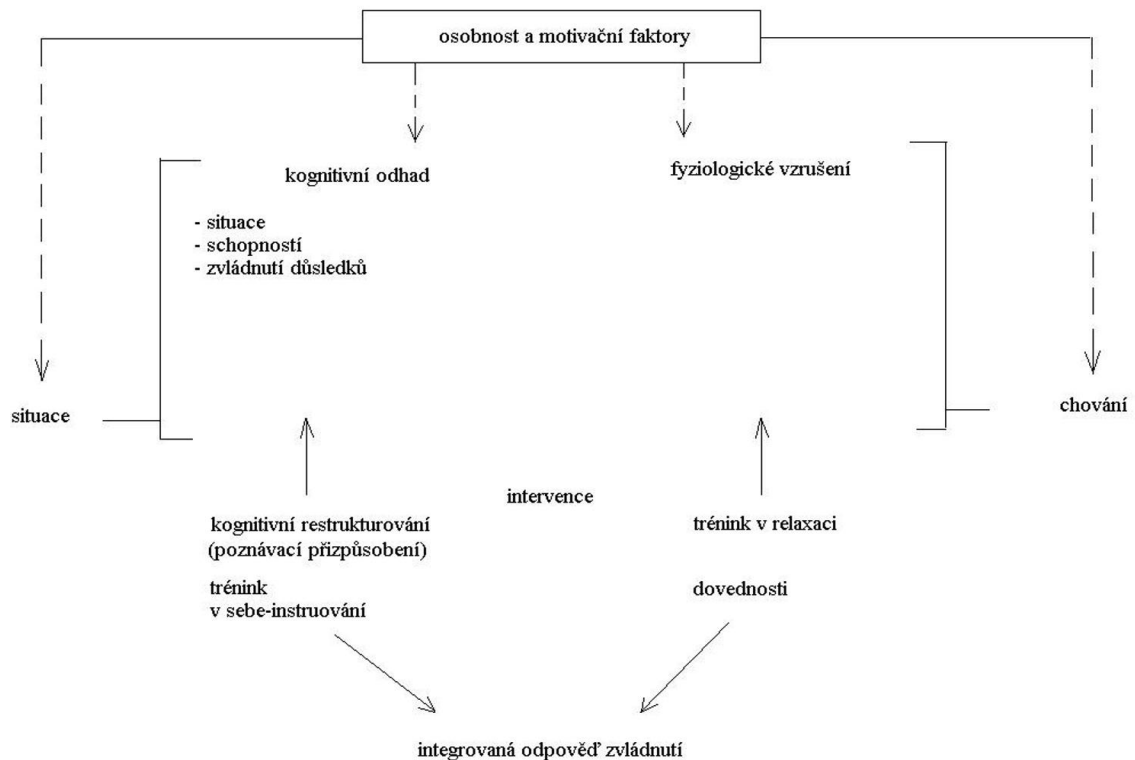
Stres má u člověka trojí emoční důsledek:

- navenek zaměřený hněv (vztek, zlost)
- dovnitř zaměřený hněv (deprese)
- strach a úzkost (obavy)

Hněv i strach mohou být motivující dokonce v pozitivním směru. Hněv může vést za jistých podmínek k bojovnosti, stejně jako strach, ale vždy vede k vyhledávání společenství a podpory. Hněv i strach pokud jsou zaměřeny navenek, mohou jednotlivce spojovat a aktivovat jejich schopnosti, které je budou vést k tomu, aby se vypořádali s negativními životními situacemi (Nakonečný, 1996, 137).

Významnou součástí psychologického přístupu ke stresu, je plán jeho zvládnutí, resp. zvládnání (angl. coping), který vychází z nejrůznějších poznatků o stresu. Podle

Nakonečného (1996, 137) předložila jednoduchý model zvládnutí stresu S. R. Burchvildová (1985), která jej nazvala mediačním modelem stresu a za jeho podstatu považuje „kognitivně-afektivní manažerování stresu“, který je znázorněn v následujícím schématu (Obrázek 3).



Obrázek 3. Model kognitivně-afektivního manažerování stresu podle S. R. Burchvildové, (1985)

Nakonečný (1996) uvádí, že jiný přístup k tématu copingu měl R. S. Lazarus (1996, 1991) a S. Folkman (1987), kteří zdůrazňovali, že rozhodujícím činitelem je osobní zpracování stresové situace. Podle tohoto pojetí stav stresu nastává až v okamžiku kognitivního zpracování stresové situace, k tomu poté přistupuje kognitivní zpracování eventuality obrany. Osoba si uvědomí hrozby a možnosti zvládnutí stresové situace, jež jsou touto situací naznačovány. Rozhodující je tedy subjektivní ohodnocení stresové situace a možnosti jejího vlastního zvládnutí. Z toho rovněž vyvstane způsob odezvy na stresovou situaci a taktéž dvě funkce zvládnutí této situace:

- první je zaměřena problémově a směřuje k východisku ze situace,
- druhá je zaměřena emocionálně a směřuje ke zmírnění důsledků této situace (Nakonečný, 1996)

Podstatnou úlohu zde představuje rovněž sociální kontext stresové situace a sociální základna stresované osoby. Kromě jiného to zejména naznačuje na možnosti pomoci druhých. Osoby, které se mohou obrátit na pomoc svého okolí, jsou proti stresujícím situacím odolnější. A opačně, jestliže se ke stresovým situacím připojují problémy pracovní, manželské, zdravotní, finanční a jiné, odolnost vůči stresu se snižuje (Nakonečný, 1996, 139). Stres mění psychofyzickou konstituci člověka v nežádoucím směru. Takový jedinec následně prožívá stavy napětí, úzkosti apod. Proto je nutné stresovým situacím předcházet, a jestliže již vznikly, udělat vše aby člověk jejím důsledkům unikl. V tomto případě je možné hovořit, že stresová situace byla zvládnuta. Předcházet stresovým situacím není zcela jednoduché a tato aktivita je složitější, neboť je nutné mobilizovat celý psychologický potenciál a nikoliv jen myšlení (Nakonečný, 1996, 139).

2.9.1 Zvládání stresu ve sportu

Vyrovnaná osobnost jedince je podstatou jakékoliv úspěšné činnosti v životě člověka. Plně využít výkonnostní kapacitu musíme většinou v obtížných životních situacích, ale také i ve sportu. K tomu využíváme i rezervy našeho organismu. Každý člověk má své skryté zásoby pro krizové situace, které mohou být v oblasti fyzické, ale zejména v oblasti psychické. Situace, kdy musíme využít své skryté rezervy, většinou přinášejí stresové zátěže. S rozvojem požadavků na vysokou sportovní výkonnost sportovce dochází k nárůstu stresových situací, které na jedince působí a nejsou pokaždé naprosto zdolány (Bordiss, 2007).

V dnešním industriálním světě prezentuje sport řadu symbolů, které ovlivňují každého z nás. Sportovci představují zdraví, sílu, odvahu a hrdinství. Často jsou však sportovci spojováni s velkými finančními zisky. S rozmachem moderních vědeckých poznatků z oblastí fyziologie člověka, jeho výživy a sportovního tréninku nastává růst požadavků na sportovce ze všech stran. Z jedné strany požadavky trenérů na sportovní výkon, na straně druhé potřeby sponzorů. Původní sportovní zájmy závodníka se stávají druhořadou věcí. Sportovní trénink je zaměřen na maximální výkon. To negativně působí na sportovce a ti přílišné nároky přestávají zvládat. Nároky mohou být natolik obtížné, že se začnou objevovat stresové příznaky a později deprese a prvky vyhoření (Bordiss, 2007).

Selye (1993) označuje vypětí /napětí/ termínem „strain“. Při zvýšení napětí v organismu okamžitě dochází k odezvě. Odpověď organismu se projeví jako první v psychice jedince. Tuto reakci lze nazvat emocí, která je zpravidla negativní a je spojována s procesem biochemickým, fyziologickým, kognitivním a behaviorálním. Každý proces je reakcí na vzniklou situaci. Tuto označujeme za stresovou, pokud je intenzita stresogenního stavu vyšší než způsobilost daného člověka tento stav zdotat. Obvykle ji nazýváme zátěží nadlimitní, která způsobuje narušení homeostázy organismu (Křivohlavý, 2001).

Zdraví sportovců je tedy ohrožováno stresem. Stresovaného jedince poznáme podle jeho držení těla. Při negativním impulsu se naše tělo náhle stáhne, schoulí zdánlivě dovnitř a očekává tlak z vnějšku, který může mít schopnost způsobovat závažné psychosomatické obtíže (Keleman, 2005). Ve sportu tento stav může způsobit neschopnost podávat výkon, který se od sportovce očekává. Rázem jsou natrénované sportovní techniky nepřesné, nedotažené, dochází k pádům, k přerušení výkonu, klesá soustředěnost a obvyklé činnosti působí na výkon sportovce negativně. Tento stav si sportovec zcela neuvědomuje. Tato reakce napomáhá organismu se vyrovnávat se stresem (Keleman, 2005). S narůstajícím negativním stresem se organismus vyrovnává dvěma způsoby. Buď se mu postaví na odpor a zvládne jej nebo ustoupí. Stres může způsobit závažné životní poškození, zejména tehdy, pokud je mu věnována nedostatečná pozornost. Je schopen způsobovat řadu onemocnění včetně psychosomatických obtíží, může vyvolat vážné životní krize a nečíska končí závažným zdravotním poškozením nebo smrtí (Keleman, 2005).

Řada existujících faktorů, působí na sportovce a ovlivňuje jeho chování. Při posuzování odolnosti jedince proti stresu je třeba dodržovat jeho základní osobnostní parametry, které má dány především genetickými předpoklady. Tělesná struktura souvisí také s genetickými vlivy a zvláště s komplexem chemických struktur, řídící tělesné systémy a ovlivňují emoce a chování jednotlivce (Elliot & Place, 2002). Emoce s pocity souvisejí, zároveň se značně liší. Pocity jsou obecné stavy organismu, jsou nepodmíněné a nenaprogramované. Emoce jsou predispoziční stavy chování, souvisejí s následnou událostí. Pocity tvoří emoce a jsou původcem chování. Emoce je naprogramovaný tělesný stav, projevující se formou zrychlené nebo zpomalené svalové

aktivity. Ovládají vnitřní systém jednotlivce vyvolávající odpovídající reakci. Emoce představují organizované, stálé behaviorální reakce. Emocionální projev je ovlivňován trvalostí stresového schématu. Působením dlouhotrvajícího stresu se organismus fixuje ve stavu pohotovostních emocí přinášející extrémnost v pohybech a sportovec se projevuje podrážděně, stává se rigidním a směřuje ke zhroucení (Keleman, 2005).

Při posuzování osobnosti sportovce musíme respektovat i druhou složku, temperament. Jedná se o neuropsychologickou nebo psychofyziologickou podstatu osobnosti (Vaněk et al., 1983). Podíl temperamentu je při respektování úzkostí a stresu vždy důležité vnímat při práci ve sportu. Vždy je důležité zachovávat všechny složky temperamentu včetně stabilního nebo labilního vyvážení osobnosti. Ve sportu nám poznání těchto charakteristik lépe připraví sportovce pro sportovní výkon v rámci poznatků o superkompenzačním efektu. Na podkladě vědomostí o psychofyziologickém základu dynamiky osobnosti sportovce lze pozitivně napomáhat rozvoji adaptačních schopností sportovce (Vaněk et al., 1983). V neposlední řadě vedle genetických předpokladů a temperamentu je nutné respektovat osobní historii každého jednotlivce. V subjektivní historii sportovce je možné nalézt specifičnost, mající podstatný účinek na pozdější sportovní kariéru, počítaje v to reakci na stresové situace a zátěž. Tento komponent má podstatný vliv na chování jedince. Z uvedených znalostí je podstatné vždy uznávat osobnost sportovce jako jedinečnou individualitu.

2.9.2 Sportovní prostředí a přístup ke stresu

Ve sportovním prostředí, ale také v občanském životě, lze přistoupit ke stresu ze dvou stran. Obvykle záleží na tom, kterou stránku stresu využíváme. Stresem se obecně rozumí jakákoliv zátěž. Pro sportovní činnost využijeme „eustres“. Jde o pozitivní emocionální zážitek např. výhru nad soupeřem nebo vítězství v kvalifikaci. Využíváme té skutečnosti, která nám přináší radost za určitou námahu. Někdy je této skutečnosti využíváno pro překonávání riskantních sportovních překážek (např. skoky na lyžích - let). Jak uvádí Dienstbier (1989) pro zdraví jedince tento stres nepředstavuje riziko, využívat jej pravidelně nebo stále však nelze. Nabízí se však otázka, do jaké míry dokáže sportovec využít eustresu pro zvyšování výkonu, aby nedošlo k přetížení nebo ohrožení zdraví nebo života.

Ve spojitosti s výzkumem stresorů se postupně objevovaly poznatky o životních událostech „life events“, které přispěly k označení souvislostí mezi prožitými životními situacemi a událostmi a zdravotním stavem jedince. Byl zde respektován prvek zvládnání „copingu“. V mnoha studiích lze vysledovat pozitivní vliv „salutorů“, které ovlivňují, posilují a podporují výkonnost, zdatnost a dobrou kvalitu života a zdraví. Příkladem může být uznání druhých lidí, pochvala, smysluplnost vykonávané činnosti i přesvědčení o hodnotě toho, o čem usilujeme. Vhodnou motivací se dá prvků eustresu využívat jako prostředku ve sportovním tréninku (Křivohlavý, 2001).

Avšak úsilí věnované k dosažení vysokých sportovních cílů mnohdy překračuje meze eustresu a přesouvá se do distresu a ten závažně ovlivňuje zdraví sportovců. Distres je negativní stres a záleží na jeho intenzitě a délce jak závažné budou zdravotní důsledky. K distresu dochází v situacích, kdy se domníváme, že nemáme dost sil, zkušeností a možností zvládnout je. To co nás ohrožuje je skutečnost, že situaci emocionálně nezvládneme. V minulosti se ve sportovním tréninku zkoušelo mnoho metod jak takový stres způsobit. Často docházelo k patologickým snahám dosáhnout maximálního výkonu za každou cenu, přičemž tyto metody, ohrožovaly sportovce na zdraví i na životě (Kebza, 2005). Pocity, strachu, vzteku též úzkosti, vznikají v rámci odezvy organismu na podněty, které jej ohrožují a vyvolávají aktivaci sympatika a vylučování katecholaminů. Tyto procesy reagují na ohrožení organismu s cílem jej ochránit. Průběh reakce se u sportovců liší dle povahy působících požadavků a podle způsobů jejich zvládnání (Kebza, 2005). U sportovců byla pozorována snaha tréninkem zvýšit odolnost organismu „hardiness“, která měla směřovat k dosahování lepších výkonů. Ovšem většinou následoval strmý pokles výkonnosti a sportovcům se zhoršil zdravotní stav, přičemž často docházelo k poklesu imunity. Nyní se snažíme diagnostikovat příčiny distresu a sportovce naučit jak předcházet okolnostem, vyvolávajícím tyto procesy. Základem těchto praktik je snaha naučit sportovce pracovat s jednoduchými strategiemi zvládnání stresu „copingové strategie“. Určitá míra stresu je k životu nezbytná. Nadměrná hladina stresu ovšem působí negativně, decimuje výkon, a znemožňuje uvolnění. Lidé žijící v silně stresujících podmínkách jsou více náchylní k rozvoji úzkosti a deprese (Praško, 2003). Stres společně s jeho účinky bychom měli umět včas rozpoznat, čímž bude možné předcházet závažným zdravotním nebo psychickým potížím sportovců a současně tak přispějeme ke stabilizaci osobnosti sportovce (Hošek, 1999).

3 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem studie je diagnostikovat a srovnat strukturu strategie zvládnání stresu u vrcholových sportovců v disciplíně skoky na lyžích, a to mezi jednotlivými kategoriemi navzájem a porovnat strategii zvládnání stresu mezi těmito sportovci a běžnou populací.

Dílčím cílem je pak zjistit, jaká je struktura strategie zvládnání stresu u skokanů na lyžích, zda existuje rozdíl ve strategii zvládnání stresu a jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích a taktéž zjistit, zda existuje rozdíl ve strategii zvládnání stresu mezi ženami a muži zabývajícími se sportovní disciplínou skoky na lyžích.

3.1 Výzkumná hypotéza

Existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích?

3.2 Výzkumná otázka

Jaká je struktura strategie zvládnání stresu u skokanů na lyžích?

4 METODIKA

4.1 Výběr a popis účastníků

Výzkum byl realizován ve sportovních klubech České republiky evidovaných Svazem lyžařů České republiky, které mají ve svých řadách aktivní závodníky ve věkových kategoriích ženy, muži a junioři ve sportovní disciplíně - skok na lyžích. Do tohoto výzkumu bylo zahrnuto celkem 30 sportovců vždy po 10 v každé kategorii. Kategorie jsou stanoveny dle mezinárodních lyžařských pravidel FIS, které jsou shodné s pravidly lyžování v České republice. Studie se zúčastnili muži, ženy a junioři ve věkovém rozmezí od 16 do 34 let. Všichni jsou zahrnuti do celorepublikového žebříčku Českého poháru v jednotlivých kategoriích. Někteří s nich se zúčastňují mezinárodních závodů na úrovni Světového poháru, Kontinentálního poháru a poháru FIS. Systém

hodnocení a umístění v žebříčku se stále mění po každém závodě, podle získaných bodů.

4.2 Organizace výzkumu

Pro potřeby získání potřebných dat bylo osloveno 30 vybraných závodníků. Takto malé množství je způsobeno tím, že v České republice je v těchto třech kategoriích registrováno pouze 65 sportovců, přičemž v kategorii mužů se tomuto sportu věnuje aktivně pouze 18 atletů. Sportovci byli seznámeni s dotazníkem, jeho vyplňováním a bylo jim objasněno, proč tento výzkum probíhá. Samozřejmostí bylo přislíbení anonymity a důvěrnosti veškerých dat. Respondenti nebyli za vyplnění dotazníků odměněni, výzkum byl založen na jejich dobrovolnosti. Po testovaných osobách nebyly požadovány žádné konkrétní osobní údaje, podle kterých by bylo možné je následně identifikovat. Dotazník SVF 78 byl probandům zaslán emailovou poštou a následně doručen zpět.

4.3 Diagnostická metoda

K prozkoumání problematiky strategie zvládnání stresu jsme zvolili pro výzkum a na zodpovězení výzkumných otázek této diplomové práce dotazník SVF (Stressverarbeitungsfragebogen) umožňující zachytit proměnlivost metod, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládnání zátěžových stavů. Nová verze SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003) je zkrácenou verzí původního dotazníku SVF 120. Do češtiny byl přeložen profesorem Švancarou a vydán Testcentrem v roce 2003. V SVF 78 bylo ponecháno 13 škál: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, únikové tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Vyhodnocení SVF 78 probíhá jednak na úrovni jednotlivých třinácti subtestů:

- podhodnocení - osoba si v porovnání s ostatními přisuzuje menší míru stresu,
- odmítání viny - osoba zdůrazňuje, že nejde o její vlastní odpovědnost,
- odklon - odklon od zátěžových aktivit či situací anebo příklon k situacím inkompatibilním se stresem,
- náhradní uspokojení - osoba se obrací k pozitivním aktivitám či situacím,

- kontrola situace - osoba analyzuje situaci a plánuje a i uskutečňuje jednání, které vede k řešení problému,
- kontrola reakcí - osoba se snaží udržet nebo zajistit kontrolu vlastních reakcí,
- pozitivní sebeinstrukce - osoba sama sobě přisuzuje kompetenci a schopnost kontroly,
- potřeba sociální opory - osoba si přeje zajistit si oporu, pohovor a sociální pomoc,
- vyhýbání se - osoba si dává předsevzetí vyhnout se zátěžím nebo jim nějakým způsobem zamezit,
- úniková tendence - rezignační tendence jedince vyváznout ze zátěžové situace,
- perseverace - osoba se nedokáže myšlenkově odpoutat, dlouho přemítá,
- rezignace - osoba se vzdává s pocitem bezmoci a beznaděje,
- Sebeobviňování - osoba připisuje zátěž vlastnímu chybnému jednání,

jednak na úrovni sekundárních hodnot (pozitivní a negativní strategie):

- POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace, tato strategie přehodnocuje - nebo snižuje - závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Okruh je zastoupen subtesty Podhodnocení a Odmítání viny.
- POZ 2: Strategie odklonu: Subtesty této oblasti zahrnují tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události - nebo příklon k alternativním stavům nebo aktivitám. Okruh reprezentují dva subtesty Odklon a Náhradní uspokojení.
- POZ 3: Strategie kontroly. Subtesty Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce tvoří oblast, kterou zahrnuje konstruktivní snahy po zvládnání, kontrole a kompetenci (Janke & Erdmannová, 2003).
- NEG: Negativní strategie obsahující Únikové tendence, Perseveraci, Rezignaci a Sebeobviňování. Do této oblasti jsou zahrnuty trendy k užití nepříznivých, převážně stres zesilujících metod jeho zpracování. Taktéž se přitom i objevuje

chybějící kompetence zvládnání s únikovými sklony, s reakcemi rezignace a také neschopnost osoby se uvolnit (Janke & Erdmannová, 2003).

Vyplnění dotazníku by podle standardu mělo trvat asi 15 minut.

Dotazník Strategie zvládnání stresu SVF 78 obsahuje 78 položek, zjišťujících chování v různých zátěžových situacích. Všechny položky jsou ve formě výroku typu: „Když jsem něčím nebo někým poškozen (a), vnitřně rozrušen (a), nebo vyveden (a) z míry...“ doplněným jistou aktivitou, přičemž respondent volí odpověď na stupnici čítající 5 proměnných (nikdy - málokdy - někdy - často - téměř vždy). V příloze 2 jsou uvedeny vstupní data, pro statistické zpracování, získané vyhodnocením dotazníků.

4.3 Statistické zpracování dat

K vyhodnocení a statistickému rozboru dat z dotazníku SVF 78 byl využit software Statistica 12 a pro dílčí zpracovávání statistických dat byly aplikovány základní funkce a operace software Microsoft Office Excel 2013. Statistickou významnost rozdílů jsme řešili neparametrickým testem Kruskal-Wallis ANOVA pro porovnání více nezávislých proměnných. Jednotlivým hodnotám v souboru jsou přiřazena pořadová čísla, související s výběrem a výpočtem testovaného kritéria (Guo, Zhang & Zhong, 2013).

Výzkumná otázka byla zodpovězena komparací norem pro muže a ženy podle Ising & Weyers (1999), které jsou uvedeny v příručce SVF 78 s průměrnými hodnotami a standardními odchylkami jednotlivých skupin sportovců ve všech testovaných řadách.

Hypotézy zamítáme, pokud bude ve statistické i věcné významnosti významný rozdíl. V testu jsme porovnávali vztah mezi jednotlivými skupinami sportovců, které byly určeny podle kategorií, a jednotlivými škálami testu Strategie zvládnání stresu SVF 78. K hodnocení významnosti rozdílů jsme využili další dostupné prostředky. Prvním prostředkem je klasická statistická významnost na zvolené hladině významnosti, nejčastěji má hodnotu $p = 0,05$ nebo $p = 0,01$. Statistickou významností se nejčastěji testují nulové hypotézy proti alternativní hypotéze. Testy statistické významnosti jsou výrazně závislé na velikosti souboru n (Levine & Hullett, 2002).

Druhý prostředek pro posouzení věcné významnosti neparametrických dat, pro více než dvě nezávislé proměnné, které se statisticky porovnávají Kruskal-Wallis testem, jsme použili koeficient $\eta^2 = \frac{H}{N-1}$ s hodnocením $\eta^2 = 0,01$ malý efekt, $\eta^2 = 0,06$ střední efekt a $\eta^2 = 0,14$ velký efekt (Morse, 1999).

H...vypočítaná hodnota Kruskal-Wallisova testu

N...celkový rozsah souboru

Za věcně významný rozdíl budeme považovat hodnoty $\eta^2 \geq 0,14$, které vymezují velký efekt v hodnocení koeficientu. Při statistickém testování výsledků mezi dvěma a více proměnnými je vlivem nízkého rozsahu souboru věcně významný rozdíl statisticky nevýznamný. Z této příčiny mnoho specializovaných časopisů zahraniční provenience (American Psychological Association, 2002; McCartney & Rosenthal, 2000) uvádí kromě statistické významnosti rovněž některý z koeficientů effect size.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse k výzkumné otázce

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsme porovnávali normu SVF 78 s výpočty průměrů a standardních odchylek u všech kategorií skokanů na lyžích, kteří byli součástí výzkumu. Součástí příručky SVF 78 jsou normy mužů a žen podle Ising & Weyers, 1999. V této příručce jsou rovněž uvedeny průměry a standardní odchylky subtestů a testových oblastí strategie zvládnání stresu. Pro větší přehlednost jsme získané data rozdělili do 5 tabulek a 5 grafů podle škál:

- POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace
 - subtesty - Podhodnocení a Odmítání viny.
- POZ 2: Strategie odklonu
 - subtesty - Odklon a Náhradní uspokojení.
- POZ 3: Strategie kontroly
 - subtesty - Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce
- Zřídka se vyskytující strategie
 - strategie - Potřeba sociální opory, Vyhýbání se
- Negativní strategie
 - strategie - Únikové tendence, Perseveraci, Rezignaci a Sebeobviňování.

Tabulka 1. POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

SVF 78		Muži norma	Ženy norma	Všechny kategorie závodníků	Junioři	Muži	Ženy
POZ 1	M	11,08	9,09	11,57	12,80	11,30	10,60
	SD	3,43	3,24	2,78	3,30	1,66	2,82
Podhodnocení	M	10,67	8,18	12,47	14,40	11,30	11,70
	SD	4,45	4,06	3,46	3,28	2,96	3,38
Odmítání viny	M	11,41	9,99	10,67	11,20	11,30	9,50
	SD	3,61	3,75	3,09	3,48	2,16	3,70

Legenda: M - průměr, SD - standardní odchylky, POZ 1 - průměr hodnot za škály (podhodnocení, odmítání viny)

Z uvedených dat v tabulce 1 vidíme, že v oblasti strategie přehodnocení a devalvace se průměrné hodnoty norem mužů a žen liší od průměrných hodnot všech tří kategorií

skokanů na lyžích. Největší rozdíl dosahují junioři, když průměrná hodnota je 12,80. V subtestu Podhodnocení, ve kterém si dotazované osoby v porovnání s ostatními přisuzují menší míru stresu, dosahují největší průměrnou hodnotu 14,40 junioři, přičemž kategorie mužů a žen mají průměrné hodnoty jen nepatrně rozdílné. Všechny tři kategorie skokanů na lyžích, mají průměrné hodnoty vyšší než je uvedený průměr normy uvedené v příručce SVF 78. Ve strategii Odmítání viny, kdy osoba zdůrazňuje, že se nejedná o její vlastní odpovědnost, jsou průměrné hodnoty ve všech zkoumaných kategoriích nižší v porovnání s normou z příručky SVF 78.

Tabulka 2. POZ 2: Strategie odklonu

SVF 78		Muži norma	Ženy norma	Všechny kategorie závodníků	Junioři	Muži	Ženy
POZ 2	M	10,06	10,69	11,53	11,55	11,10	11,95
	SD	3,53	3,63	2,40	1,76	2,40	2,87
Odklon	M	11,69	11,97	12,97	11,20	11,30	9,50
	SD	3,61	3,72	2,70	3,48	2,16	3,70
Náhradní uspokojení	M	8,42	9,42	10,10	10,50	9,40	10,40
	SD	4,65	4,69	3,37	2,80	4,00	3,40

Legenda: M - průměr, SD - standardní odchylky, POZ 2 - průměr hodnot za škály (odklon, náhradní uspokojení)

V tabulce 2 jsou uvedena data vztahující se k POZ 2 - Strategie odklonu, zahrnující subtesty Odklon a Náhradní uspokojení. Průměrné hodnoty POZ 2 jsou u všech kategorií mírně vyšší než průměrné hodnoty u obou norem. U standardní odchylky POZ 2 je hodnota normy mužů 3,53 a normy žen 3,63. U skokanů na lyžích v kategorii žen, dosahuje standardní odchylka POZ 2 hodnoty 2,87, u kategorie mužů 2,40 a nejmenší hodnota je u kategorie juniorů 1,76. U subtestu Odklon je průměrná hodnota pro všechny kategorie 12,97. Standardní odchylka pro strategii Náhradní uspokojení, dosahuje pro všechny kategorie závodníků hodnotu 3,37. U téže strategie je standardní odchylka u normy pro muže 4,65 a u normy pro ženy 4,69.

Tabulka 3. POZ 3: Strategie kontroly

SVF 78		Muži norma	Ženy norma	Všechny kategorie závodníků	Junioři	Muži	Ženy
POZ 3	M	16,27	16,10	15,26	15,83	15,03	14,90
	SD	3,30	3,18	1,89	1,90	1,96	1,73
Kontrola situace	M	16,84	16,72	14,73	14,90	15,20	14,10
	SD	3,68	3,80	3,92	3,52	2,92	5,10
Kontrola reakcí	M	15,27	15,56	15,27	16,40	14,30	15,10
	SD	4,01	3,99	2,15	1,56	1,70	2,92
Pozitivní sebeinstrukce	M	16,71	16,02	15,77	16,20	15,60	15,50
	SD	3,92	4,01	2,53	2,40	2,08	3,10
POZ	M	12,47	11,96	13,14	13,74	12,84	12,83
	SD	2,29	2,32	1,48	1,26	1,32	1,61

Legenda: M - průměr, SD - standardní odchylky, POZ 3 - průměr hodnot za škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce), POZ - průměr hodnot za škály pozitivních strategií

V tabulce POZ3 - Strategie kontroly jsou největší rozdíly mezi standardními odchylkami obou norem (3,30 muži, 3,18 ženy) a standardními odchylkami všech tří jednotlivých kategorií skokanů na lyžích. Rozdíly jsou u kontroly situace, kde v normě mužů je hodnota 16,84 a v normě žen 16,72, ale u všech závodníků celkem vidíme 14,73. Rovněž u kontroly reakcí najdeme zajímavé hodnoty. Norma nám uvádí v průměrných hodnotách 15,27 u mužů a 15,56 u žen. U všech kategorií závodníků je hodnota totožná s normou mužů, což je 15,27. Za to u standardní odchylky je norma u mužů 4,01 a skokani v kategorii juniorů mají hodnotu 1,56 a v kategorii mužů hodnotu 1,70. V další podškále Pozitivní sebeinstrukce vyšla v kategorii juniorů průměrná hodnota 16,20, v kategorii mužů je hodnota nižší 15,60 a v kategorii žen je tato hodnota 15,50. V poslední škále tabulky 3 jsou uvedeny hodnoty celkové pozitivní strategie POZ. Za pozornost stojí hodnoty standardní odchylky, kdy hodnota norem je 2,29 u mužů a 2,32 u žen, avšak u jednotlivých kategorií závodníků jsou hodnoty nižší. Junioři 1,26 muži 1,32 a ženy 1,61

Tabulka 4. Zřídka se vyskytující strategie

SVF 78		Muži norma	Ženy norma	Všechny kategorie závodníků	Junioři	Muži	Ženy
Potřeba sociální opory	M	11,57	14,23	12,90	9,90	12,70	16,10
	SD	4,90	5,22	4,44	3,50	2,70	5,68
Vyhýbání se	M	11,44	12,51	13,60	14,30	11,30	15,20
	SD	4,86	4,51	4,09	4,44	3,36	3,56

Legenda: M - průměr, SD - standardní odchylky

V tabulce 4 - Zřídka se vyskytující strategie - máme opět rozdíly v průměrech ve škále Potřeba sociální opory v porovnání s normou. Rozdíly jsou i mezi jednotlivými kategoriemi závodníků. V podškále Vyhýbání se u kategorie juniorů se objevuje výrazně vyšší hodnota 14,30 než je průměr 11,44. U kategorie žen je průměrná hodnota 15,20, zatímco norma je 12,51.

Tabulka 5. Negativní strategie

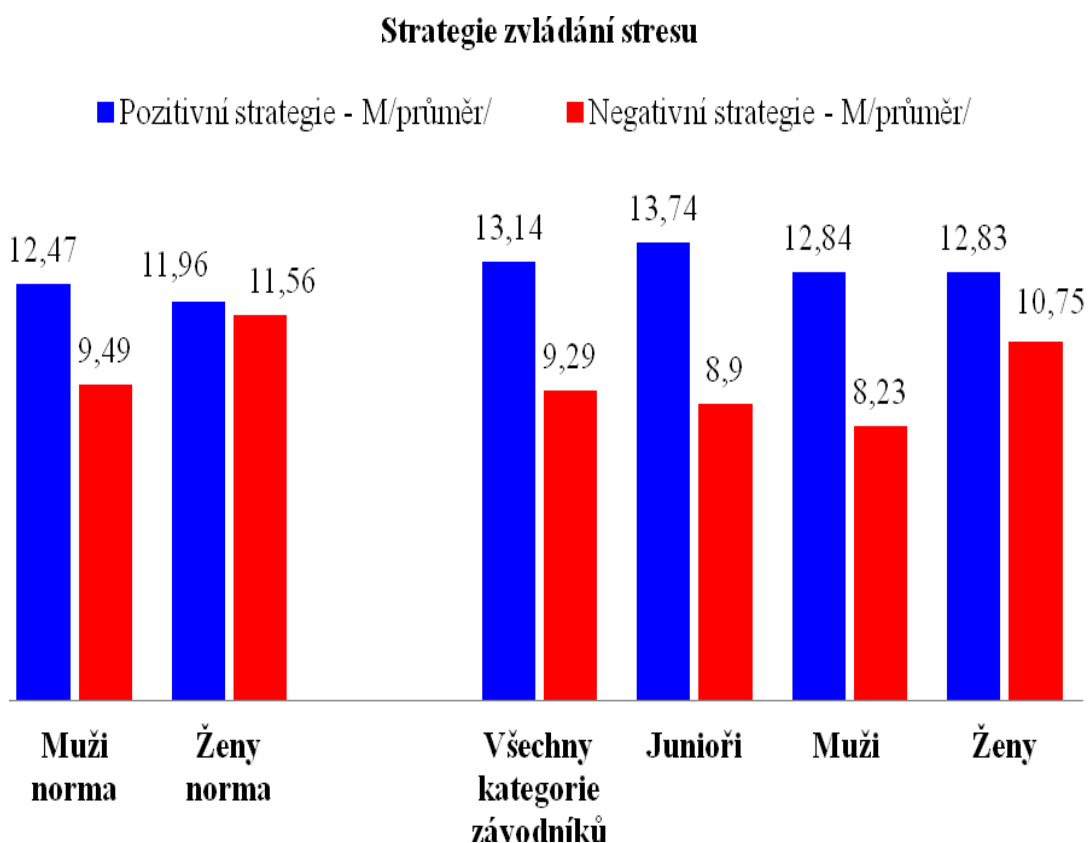
SVF 78		Muži norma	Ženy norma	Všechny kategorie závodníků	Junioři	Muži	Ženy
Úniková tendence	M	7,35	9,16	8,17	7,70	7,50	9,30
	SD	4,43	4,81	2,84	3,16	2,80	2,24
Perseverace	M	13,61	16,68	11,63	11,40	10,50	13,00
	SD	5,54	5,39	4,62	4,84	3,10	5,80
Rezignace	M	7,17	8,93	7,63	6,60	7,20	9,10
	SD	3,75	4,76	2,68	3,20	1,20	3,72
Sebeobviňování	M	9,81	11,48	9,73	9,90	7,70	11,60
	SD	3,80	4,40	3,10	3,52	0,96	3,40
NEG	M	9,49	11,56	9,29	8,90	8,23	10,75
	SD	3,40	4,02	2,47	2,69	1,43	3,45

Legenda: M - průměr, SD - standardní odchylky, NEG - průměr hodnot za škály (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování)

V závěrečné tabulce, která jako jediná ukazuje škálu Negativní strategie, jsou rozdíly v průměrných hodnotách normy a ostatních skupin opět patrné, obzvláště v některých negativních podškálách. U podškály Perseverace se od normy 13,61 nejvíce odlišuje kategorie mužů, kde je průměrná hodnota 10,50. V další podškále Rezignace stojí za pozornost hodnota standardní odchylky v kategorii mužů kde hodnota normy je 3,75 a získaná hodnota v této kategorii je 1,20. Nejvýraznější rozdíl oproti normě mužů 3,80 je u podškály Sebeobviňování u standardní odchylky, když v kategorii mužů je hodnota

0,96. V kategoriích juniorů jsou hodnoty průměru a standardní odchylky u podškály Sebeobviňování blízké hodnotám normy. V poslední podškále označené NEG vidíme nejvýraznější rozdíl u standardní odchylky v kategorii mužů, jejíž hodnota je 1,43 a norma 3,40. Junioři zde dosáhli hodnotu 2,69 a v kategorii žen vidíme, že dosažená hodnota 3,45 u skokanek na lyžích je mírně nižší oproti normě 4,02. Když se v této podškále ještě podíváme na hodnoty průměru v jednotlivých kategoriích skokanů na lyžích a obou norem, vidíme, že jsou hodnoty nižší. Junioři 8,90 muži mají hodnotu 8,23 a ženy 10,75.

Na následujícím obrázku 4 vidíme jednotlivé strategie zvládnání stresu. V levé části jsou uvedeny průměry jednotlivých strategií dle pohlaví a v pravé části jsou uvedeny hodnoty pro jednotlivé kategorie závodníků a také jako celku.



Obrázek 4. Celkový graf - Strategie zvládnání stresu - jednotlivé průměry normy a celkové hodnoty průměru výzkumného vzorku skokanů na lyžích

5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze

K potvrzení nebo zamítnutí hypotézy a z důvodu malého rozsahu respondentů jsme použili neparametrický Kruskal-Wallisův test pro více než dvě nezávislé proměnné. Prostřednictvím tohoto testu jsme zjišťovali, zdali existuje nějaký vztah mezi strategiemi zvládnání stresu v jednotlivých škálách testu SVF 78 a jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích. Údaje z jednotlivých kategorií sportovců, které jsme získali, byly rozděleny podle kategorií na juniory, muže a ženy. Výsledky statistického zpracování jsou opět pro větší přehled rozděleny obdobně jako u předchozí výzkumné otázky do tabulek a pěti základních škál.

POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Tabulka 6. Podhodnocení

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
juniory	10	14	5,25	3,187	0,203	0,109
muži	10	11	5,5			
ženy	10	11	6			

Tabulka 7. Odmítání viny

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
juniory	10	11	4,25	0,939	0,625	0,032
muži	10	10,50	3,50			
ženy	10	10	6			

Tabulka 8. POZ1

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
juniory	10	12,75	4,13	1,784	0,409	0,061
muži	10	11	2			
ženy	10	10,5	3,63			

Legenda: *n* - celkový rozsah souboru, *Mdn* - medián, *IQR* - inter-kvartilové rozpětí, *H* - testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, *p* - hladina statistické významnosti, η^2 - koeficient effect size

POZ 1 - Strategie přehodnocení a strategie devalvace prezentuje přehodnocení případně snižování závažnosti stresoru, prožívání stresu nebo stresové reakce. Okruh je zastoupen subtesty Podhodnocení a Odmítání viny.

V tabulce 6 jsou uvedeny výsledky srovnání mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích ve strategii Podhodnocení zahrnující tendence jednotlivce si přisuzovat v porovnání s ostatními menší míru stresu.

Tabulka 7 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými kategoriemi skokanů v subtestu Odmítání viny, ve které jedinec zdůrazňuje, že se nejedná o jeho vlastní odpovědnost v dané situaci.

Po vyhodnocení statistické významnosti Kruskal-Wallis testu můžeme konstatovat, že mezi jednotlivými škálami subtestů Podhodnocení a Odmítání viny a kategoriemi není žádný statisticky významný vztah. Pro zjištění věcné významnosti jsme použili rovnici pro výpočet koeficientu effect size η^2 pro tento neparametrický test. U jednotlivých subtestů vyšel effect size s hodnotami - Podhodnocení $\eta^2 = 0,109$, Odmítání viny $\eta^2 = 0,032$. Celkový výsledek $\eta^2 = 0,061$ u strategie přehodnocení a strategie devalvace - POZ1, je možné hodnotit jako výsledek se střední effect size (Morse, 1999).

Pro celkovou strategii POZ1 - Strategie přehodnocení a strategie devalvace a pro jednotlivé řady subtestů Podhodnocení a Odmítání viny můžeme hypotézu zamítnout.

POZ2: Strategie odklonu

Tabulka 9. Odklon

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	13,5	4,25	0,178	0,914	0,006
muži	10	12,5	2,5			
ženy	10	12,5	6			

Tabulka 10. Náhradní uspokojení

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	10	5,25	0,352	0,914	0,012
muži	10	9,5	8,5			
ženy	10	10	3,75			

Tabulka 11. POZ2

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	11,5	1,88	0,531	0,766	0,018
muži	10	11	4,23			
ženy	10	12	2,63			

Legenda: n - celkový rozsah souboru, Mdn - medián, IQR - inter-kvartilové rozpětí, H - testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p - hladina statistické významnosti, η^2 - koeficient effect size

POZ 2 (Tabulka11) - Strategie odklonu je tvořena subtesty Odklon a Náhradní uspokojení. Tyto popisují tendence osoby k jednání, které se vyznačuje odklonem od zátěžových situací, případně příklonem k aktivitám a situacím pozitivního charakteru.

Ve Strategii odklonu se nepodařilo prokázat statisticky významný vztah mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích. Výpočtem effect size u jednotlivých subtestů i celkové škály bylo zjištěno, že věcná významnost ani zde nevyšla. Effect size u subtestu Odklon je nízký $\eta^2 = 0,006$, u subtestu Náhradní uspokojení je nízký $\eta^2 = 0,012$ a celková POZ 2 - Strategie odklonu celkem $\eta^2 = 0,018$ má také effect size nízký (Morse, 1999). Taktéž zde hypotézu můžeme zamítnout.

POZ3: Strategie kontroly

Tabulka 12. Kontrola situace

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	16	6,25	0,072	0,964	0,002
muži	10	16,5	2,5			
ženy	10	15	10			

Tabulka 13. Kontrola reakcí

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	16	3	3,105	0,211	0,107
muži	10	14,5	2,5			
ženy	10	15	4,75			

Tabulka 14. Pozitivní sebeinstrukce

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	16,5	3,75	0,472	0,789	0,016
muži	10	16,5	3,5			
ženy	10	15	5,75			

Tabulka 15. POZ3

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	15,67	4	1,091	0,579	0,037
muži	10	15,67	3,75			
ženy	10	14,17	1,75			

Legenda: n - celkový rozsah souboru, Mdn - medián, IQR - inter-kvartilové rozpětí, H - testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p - hladina statistické významnosti, η^2 - koeficient effect size

Zbývající pozitivní stupnice testu SVF 78 - Strategie kontroly, je tvořena skupinou subtestů Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Tyto podtesty popisují konstruktivní snahy po zvládnání zátěžové situace, její kontrole a kompetencích jedince.

Jednotlivé výsledky srovnání mezi kategoriemi skokanů na lyžích ve strategii Kontrola situace, jsou uvedeny v tabulce 12. Tato strategie umožňuje osobě analyzovat situaci, plánovat a jednat způsobem vedoucím k řešení problémové situace.

Tabulka 13 srovnává výsledky subtestu Kontrola reakcí mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích. Strategii Kontrola reakcí, je zaměřena na schopnost osoby kontrolovat vlastní reakce, při zátěžové situaci. Jde o snahu osoby, aby jí stres neovládl (zachování klidu) nebo aby byla schopna stresu čelit.

V tabulce 14 jsou výsledky srovnání mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích při subtestu Pozitivní sebeinstrukce. Touto strategií osoba sama sobě přisuzuje kompetenci a schopnost kontroly při stresové situaci s využitím metody pozitivního postoje k situaci. Snažit se vydržet a nevzdat se při problémech.

Statistickým vyhodnocením vztahu mezi subtesty i celkové Strategie kontroly mezi kategoriemi závodníků nebyla zjištěna žádná statistická významnost. K určení a stanovení věcné významnosti jsme využili znova výpočtu koeficientu effect size dle

rovnice $\eta^2 = \frac{H}{N-1}$. U subtestu Kontrola situace vyšel výsledek s nízkým efektem $\eta^2 =$

0,002. U strategie Kontrola reakcí byl effect size střední $\eta^2 = 0,107$. Strategie Pozitivní sebeinstrukce měl effect size hodnotu $\eta^2 = 0,016$ a u celkového výsledku POZ 3 (Tabulka 15) - Strategie kontroly, vychází hodnota koeficientu s malým efektem $\eta^2 = 0,037$ (Morse, 1999). Taktéž pro tuto oblast můžeme hypotézu zamítnout.

Zřídka se vyskytující strategie

Tabulka 16. Potřeba sociální opory

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	9,5	6,25	5,167	0,075	0,178
muži	10	13	4,5			
ženy	10	18	10,5			

Tabulka 17. Vyhýbání se

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	15,5	7	4,623	0,099	0,159
muži	10	10,5	6,5			
ženy	10	17	6,5			

Legenda: n - celkový rozsah souboru, Mdn - medián, IQR - inter-kvartilové rozpětí, H - testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p - hladina statistické významnosti, η^2 - koeficient effect size

Zřídka se vyskytující strategie zahrnuje dva subtesty. Jedním s nich je strategie Potřeby sociální opory, kdy přáním jedince je zajištění si opory, případně pohovoru a sociální pomoci. V tabulce 16 jsou uvedeny hodnoty srovnání mezi jednotlivými

kategoriemi závodníků ve strategii Potřeba sociální opory. Druhou strategií je Vyhýbání se, při které si jedinec dává předsevzetí vyhnout se zátěžové situaci nebo jí nějakým způsobem předcházet, zamezit a to i v budoucnu. Tabulka 18 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích ve strategii Vyhýbání se.

Statistickým vyhodnocením získaných dat z dotazníků respondentů nevyšla statistická významnost u obou strategií. U strategie Sociální podpory se $p = 0,075$ a u strategie Vyhýbání se, je hodnota $p = 0,099$. Při porovnání koeficientu efekt size u obou strategií vychází velký efekt. U strategie Potřeby sociální opory je hodnota $\eta^2 = 0,178$ a u strategie Vyhýbání se je hodnota $\eta^2 = 0,159$ (Morse, 1999). Z výsledků je tedy patrné, že v tomto případě můžeme hypotézu zamítnout, protože nevyšla statistická významnost.

Negativní strategie

Tabulka 18. Úniková tendence

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	9	6	2,323	0,312	0,080
muži	10	6	2,75			
ženy	10	10	4,25			

Tabulka 19. Perseverace

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	13	5,75	0,744	0,689	0,025
muži	10	10,5	6,75			
ženy	10	12,5	11,5			

Tabulka 20. Rezignace

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	6	6,5	1,233	0,539	0,042
muži	10	7,5	2			
ženy	10	7,5	5,25			

Tabulka 21. Sebeobviňování

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	10,5	5,25	6,518	0,038	0,224
muži	10	8	1,75			
ženy	10	11,5	5,25			

Tabulka 22. Neg. strategie

kategorie	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
junioři	10	9,25	3,69	1,840	0,398	0,063
muži	10	8,25	2,25			
ženy	10	9,25	6,63			

Legenda: n - celkový rozsah souboru, Mdn - medián, IQR - inter-kvartilové rozpětí, H - testovací kritérium Kruskal-Wallisova testu, p - hladina statistické významnosti, η^2 - koeficient effect size

Konečnou hodnocenou strategií testu SVF78 je Negativní strategie, zahrnující čtyři okruhy subtestů. Hovoříme zde o strategii Únikové tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. V negativní strategii jsou zahrnuty trendy k užití metod nepříznivých, převážně stres zesilující a snahy o použití takových způsobů zpracování zátěžové situace, které ji spíše zesilují. Taktéž se přitom objevuje chybějící kompetence zvládnání s únikovými sklony, s reakcemi rezignace a neschopnost jedince se uvolnit (Janke & Erdmannová, 2003).

V tabulce 18 jsou výsledky srovnávající strategii Únikové tendence mezi jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích. Tato strategie ukazuje rezignační tendence jedince vyváznout ze zátěžové situace.

Obsahem tabulky 19 jsou výsledky srovnání mezi jednotlivými kategoriemi závodníku při strategii Perseverace. V tomto subtestu mapujeme neschopnost osoby myšlenkově se odpoutat od prožité zátěžové situace. Osoba dlouho přemítá nad myšlenkou na stres nebo problémovou událostí, která se jí ustavičně vrací.

Tabulka 20 znázorňuje jednotlivé kategorie skokanů na lyžích, které byly součástí výzkumu a výsledky srovnání ve strategii Rezignace, obsahující aspekty subjektivních pocitů bezmocnosti a beznaděje při zvládnání zátěžové situace.

Výsledky a srovnání jednotlivých kategorií skokanů na lyžích při strategii Sebeobviňování jsou uvedeny v tabulce 21. Tato strategie vyhodnocuje sklon jedince ke skleslosti v závislosti na stresovou zátěž, jejímž následkem si osoba přisuzuje chyby z důvodu vlastního jednání.

Ze statistického vyhodnocení vztahu mezi jednotlivými subtesty a kategoriemi skokanů na lyžích nebyla zjištěna žádná statistická významnost. K určení věcné významnosti byl vypočítán koeficient effect size, který u strategie Únikové tendence měl střední efekt $\eta^2 = 0,080$. U dalších dvou strategií byl zjištěn malý efekt, když hodnota Perseverace byla $\eta^2 = 0,025$ a hodnota Rezignace $\eta^2 = 0,042$. Velký efekt byl po výpočtu koeficientu effect size zjištěn u strategie Sebeobviňování, když hodnota $\eta^2 = 0,224$. Celková Negativní strategie měla hodnotu koeficientu střední, neboť hodnota $\eta^2 = 0,063$ (Morse, 1999).

Na podkladě těchto výsledků můžeme rovněž pro negativní strategie hypotézu zamítnout, neboť nám v žádné oblasti zmíněných strategií nevyšla statistická ani věcná významnost.

6 ZÁVĚRY

Skoky na lyžích jsou velice náročným sportem z hlediska psychické zátěže. Závodník se musí vyrovnat s nejrůznějšími vlivy, které na něj během jednotlivých fází skoku působí, přičemž každá drobnost jej může vyvést z koncentrace na výkon. Abychom zjistili, jaké strategie ke zvládnutí stresu využívají tito závodníci, uskutečnili jsme výzkum v kategoriích juniorů, mužů a žen. Z výsledků bylo zjištěno, že strategie zvládnutí stresu u skokanů na lyžích vykazují jistá specifika. Každou kategorii tvořilo 10 respondentů, současných závodníků z lyžařských oddílů ČR. Pro získání potřebných dat byl využit dotazník SVF 78 - Strategie zvládnutí stresu. V řadě hlavních strategií a subtestů, které jsou součástí dotazníku SVF 78 se získané hodnoty lišily od uvedených norem mužů a žen v příručce SVF 78 podle Ising & Weyers (1999). V kategorii juniorů se jednalo o POZ 1- Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Podhodnocení, POZ 2 - Strategie odklonu, Náhradní uspokojování, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se a z negativních strategií to byl subtest Perseverace a Rezignace. Nejvýraznější rozdíly oproti normě, měli junioři v subtestu Podhodnocení, kdy jejich průměrná hodnota byla 14,40 a hodnota normy podle příručky SVF 78 je 10,67. V kategorii mužů se rovněž objevovaly v některých subtestech rozdíly, ale ve většině případů se hodnoty přibližovaly k hodnotám normy s příručky SVF 78. V subtestu Rezignace byla u kategorie mužů hodnota průměru 7,70 a hodnota normy je 7,17. Vyhodnocením výsledků subtestů u kategorie žen jsme největší rozdíly zaznamenali u subtestů Podhodnocení, POZ 2 - Strategie odklonu, Odklon, POZ 3- Strategie kontroly, Kontrola situace., Podpora sociální podpory, Vyhýbání se a z negativních strategií to byl shodně subtest Perseverace jako u kategorie juniorů. Výrazný rozdíl byl v této kategorii u subtestu Vyhýbání se, kdy hodnota průměru činila 15,20 a hodnota průměru podle normy z příručky SVF 78 je 12,51. Taktéž značný byl u subtestu Potřeba sociální opory, když ženy, skokanky na lyžích měly průměr 16,10 a norma je 14,23.

Prokázat současně statistickou a věcnou významnost se nám po analýze dat z dotazníků nepodařilo v žádném sledovaném subtestu. Z této příčiny jsme hypotézu, zda existuje vztah mezi strategií zvládnutí stresu a jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích, ve všech sledovaných subtestech strategie zvládnutí stresu zamítli. Věcná významnost se nám pomocí koeficientu effect size η^2 podařila prokázat v subtestech

Potřeba sociální opory $\eta^2 = 0,178$, strategie Vyhýbání se $\eta^2 = 0,159$ a Sebeobviňování $\eta^2 = 0,224$, kde byl tento efekt velký.

Výsledky výzkumu získané z dotazníků je možné využít v praxi. Ze získaných dat je možné vypočítat, že skokani na lyžích dle kategorií mají rozdílné strategie zvládání stresu. Z celkového grafu hodnocení strategie zvládání stresu je patrné, že u všech tří kategorií skokanů na lyžích převládá Pozitivní strategie zvládání stresu, která má vyšší hodnotu průměru než je hodnota průměru podle normy z příručky SVF 78 podle Ising & Weyers (1999). Rovněž z tohoto grafu lze usuzovat, že Negativní strategie pro zvládání stresových situací je závodníky méně využívána. Jejich hodnoty průměrů jsou nižší než hodnoty průměrů normy uvedených v příručce SVF 78.

7 SOUHRN

Stres je neoddelitelným prvkem našeho života. Leckdy působí na lidské jednání negativně a tehdy hovoříme o distresu. Jsou však i jedinci, kteří stres umí s pomocí vhodných strategií využít ke svému prospěchu a v tomto případě hovoříme o eustresu. My jsme se v této práci zabývali stresem, který je spojený se sportovním výkonem. Závodník zvládající zátěžovou situaci, která vzniká při sportovní soutěži, má větší předpoklady dosáhnout lepšího výsledku než jeho soupeř, který problémovou situaci nezvládne po psychické stránce.

Tato práce porovnává jednotlivé strategie zvládání stresu mezi kategoriemi juniorů, mužů a žen, sportovců věnujících se individuální sportovní disciplíně skoky na lyžích s normou pro strategie zvládání stresu uvedenou v příručce SVF 78 pro ženy a muže. Počáteční část je zaměřena na přehled poznatků. Uvádíme zde teorie stresu a popisujeme reakce lidského organismu na stresové situace. Charakterizujeme nejběžnější stresory a jejich rozdělení. Součástí této části je i zmínka o vlivu pohybové aktivity a sportu na stres. Následně uvádíme některé copingové strategie a strategie zvládání stresu u sportovců.

Náš výzkumný soubor tvořilo 30 sportujících probandů, závodníků, z toho bylo 10 žen a 20 mužů. Celkem se výzkumu zúčastnilo 30 aktivních závodníků, skokanů na lyžích rozdělených do tří kategorií ve věkovém rozmezí 16 až 34 let. Sběr dat proběhl prostřednictvím dotazníku SVF 78, který byl rozeslán k jednotlivým probandům elektronickou poštou. Vyhodnocení proběhlo pomocí neparametrického Kruskal - Wallisova testu. Dotazník zjišťuje, jakou nejčastější strategii zvládání stresu využívá zkoumaná osoba nejčastěji.

Na podkladě získaných dat a výsledků shora uvedeného statistického testu jsme hypotézu, zda existuje vztah mezi strategiemi zvládání stresu a jednotlivými kategoriemi skokanů na lyžích zamítli, protože v žádné sledované oblasti nebyla prokázána statistická a věcná významnost zároveň. V subtestech Potřeba sociální opory, Vyhýbání se a Sebeobviňování jsme prokázali věcnou významnost pomocí vzorce pro výpočet koeficientu effect size η^2 , kde byl tento efekt velký.

Psychologická příprava již neodmyslitelně patří k důležité složce sportovní přípravy v každém sportu, a tedy by měla být i součástí tréninků skokanů na lyžích v ČR. Strategie, které jsou využívány pro zvládnání stresové situace ve sportu, lze rovněž využívat v určitých obměnách i v našem běžném životě. Vědomosti získané prostřednictvím výzkumů ze sportovní psychologie je potřeba využívat již na základní úrovni sportovních klubů. Nečekejme na to, až se naši závodníci dostanou do reprezentace, kde součástí týmu je odborný psycholog. V té době již může být pozdě učit se zvládat svůj stres. Věřím, že tato práce bude přínosem pro trenéry skoku na lyžích v ČR a uvědomí si, že pracovat nejen na zvládnání stresových situací, ale především vkládat do tréninků psychologickou přípravu, se vyplatí.

8 SUMMARY

Stress is an inseparable element of our lives. Sometimes affects human behavior negatively and then talk about distress. However, there are individuals who can stress using appropriate strategies to use to their advantage and in this case we are talking about eustress. We are engaged in this work stress, which is associated with sports performance. Competitor mastering stressful situation that arises when a sports event, the more able to achieve a better result than his opponent, who can not handle a problem situation mentally.

This paper compares different coping strategies among junior, men and women, athletes dedicated to individual sports discipline of ski jumping with the standard for the coping strategies mentioned in the manual SVF 78 for women and men . The initial part of it is focused on knowledge. There are theories of stress and describes the reaction of the human organism to stressful situations . We characterize the most common stressors and their distribution. This part is a reference to the impact of physical activity and sport to stress. Following are some coping strategies and coping strategies in athletes .

Our research group consisted of 30 probands in sports, athletes, of whom 10 were women and 20 men. In total, the sample 30 active racers, ski jumpers divided into three categories, ranging in age from 1 to 34 years. The data were collected through a questionnaire SVF 78, which was sent to each e-mail probands. Evaluation was carried out using the nonparametric Kruskal -Wallis test. Questionnaire asks what the most common coping strategies used most frequently examined person.

On the basis of the data obtained and the results of the above statistical hypothesis test, we examine the relationship between coping strategies and different categories of ski jumpers ignored, because no study area has not been demonstrated statistical and substantive significance at the same time . The subtests need social support, avoidance and self, we have demonstrated substantive significance using the formula for calculating the coefficient of effect size η^2 , where this effect was large.

Psychological preparation is inherently an important component of sports training in any sport, and therefore should be part of training ski jumpers in the country. Strategies that are used for coping with stressful situations in sport can also be used in certain variations and in our daily lives. The knowledge gained through the research of sports psychology is to be used at primary level sports clubs. Do not wait until you get our athletes to the national team, where part of the team is a professional psychologist . At that time it may be too late to learn to manage your stress . I believe that this work will benefit coaches ski jumping in the Czech Republic and realizes that not only work to deal with stressful situations , but also put into practice sessions psychological preparation pays off.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- American Psychological Association (2002). *Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bordiss, S. (2007). *Sports Psychology II think your way to success*. London: PLP Commercial Printers.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology*. Mississippi: Brown and Benchmark Publishers.
- Čierniková, I., & Lednický, A. (2009). *Estetika a estetika športu*. Bratislava: ICM AGENCY.
- David, P., Hampl, K., Potměšil, J., Slavík, S., Suk, A., & Zelenka, P. (2013). *110 let našeho lyžování*. Praha: Soukup&David s.r.o.
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and psychological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96, 84-100.
- Elliot, J., & Place, M. (2002). *Dítě v nesnázích*. Praha: Grada.
- Evropská komise (2007). *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropského společenství.
- Guo, S., Zhang, A., & a Zhong, S. (2013) Privacy - preserving Kruskal-Wallis test. *Computer Methods and Programs in Biomedicine*, 112(1), 135-145.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnání stresu*. Praha: Testcentrum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Keleman, S. (2005). *Anatomie emocí*. Praha: Portál.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, a.s.
- Kobylka, J., Hošek, V. & Slepíčka, P. (1986). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování - Z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

- Levine, T. R., & Hullett, C. R. (2002). Eta squared, partial eta squared, and misreporting of effect size in communication research. *Human Communication Research*, 28, 612-625.
- Manufacturing and marketing Low Bind Oy.* (2007). Finland: Bison.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér.* Praha: Grada.
- Mikeska, P. (1974). *Jednotný tréninkový systém ve skoku na lyžích.* Praha: Sportpropag.
- Morse, D. T. (1999). Minisize2: A computer program for determining effect size and minimum sample for statistical significance for univariate, multivariate and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování.* Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti.* Praha: Academia.
- Plháková, A. (2008). *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia.
- Praško, P. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti.* Praha: Grada.
- Selye, H. (1993). *Stress in Health and Disease.* Oxford: Butterworth Reading, MA.
- Schwameder, H. (2008). Biomechanics research in ski jumping, 1991–2006. *Sports Biomechanics*, 7(1), 114-136.
- Ski & Snowboard Collection 2011.* (2011). Nové Město na Moravě: Sporten.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum.
- Specifications for Competition Equipment Edition 2013/2041.* (2013). Oberhofen: International ski federation.
- Vaněk, M. et al. (1983). *Psychologie sportu.* Praha: Olympia.
- Walker, I. (2005). *Psychology the will to win.* Salisbury: Baskerville Press Ltd.
- Zusková, K., Malý, T., Stejskal, T., Durkáč, P. (2010). *Osobnost' športovca z oblasti psychológie a športu.* Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.

10 PŘÍLOHY

Příloha 2 Vstupní data z dotazníků SVF 78 ke statistickému zpracování

Podhod.	odmítání	odklon	náhr.usp.	kontr. sit.	kontr. rea.	poz.inst.	potř.soc op.	vyhýbání
14	13	10	13	19	16	20	14	7
12	9	15	6	12	16	11	9	15
22	21	14	16	14	14	12	13	13
17	11	12	12	16	14	15	9	10
15	11	9	10	18	16	17	6	22
8	5	14	7	16	15	18	14	16
20	17	13	10	9	16	15	1	5
11	8	18	7	7	19	19	7	20
14	11	16	15	19	19	16	16	18
11	6	5	9	19	19	19	10	17
18	7	13	14	10	11	12	10	6
13	14	10	15	7	15	15	11	14
8	9	11	5	19	14	17	14	9
11	11	12	8	14	14	13	7	16
11	10	14	4	16	15	17	15	11
9	12	11	6	17	11	12	14	9
6	10	12	4	17	13	16	12	6
15	10	13	11	16	17	19	18	16
14	16	14	13	19	16	17	10	10
8	14	18	14	17	17	18	16	16
22	18	19	18	4	18	14	5	17
8	12	13	11	13	15	19	20	21
8	6	21	12	23	19	23	21	18
11	9	12	9	17	15	16	9	18
15	13	11	13	6	19	19	8	13
8	4	7	4	20	9	12	24	18
11	12	18	9	8	19	16	18	9
15	6	12	15	14	14	14	18	10
11	11	15	9	16	14	10	14	11
8	4	7	4	20	9	12	24	17

únik.ten.	persev.	rezn.	sebeob.	Poz.	Neg	POZ1	POZ2	POZ3
4	13	3	9	15,000	7,25	13,50	11,50	18,33
11	15	11	10	11,571	11,75	10,50	10,50	13,00
9	1	2	5	16,143	4,25	21,50	15,00	13,33
9	8	7	12	13,857	9,00	14,00	12,00	15,00
6	17	10	11	13,714	11,00	13,00	9,50	17,00
9	15	12	20	11,857	14,00	6,50	10,50	16,33
1	1	3	2	14,286	1,75	18,50	11,50	13,33
12	13	5	6	12,714	9,00	9,50	12,50	15,00
12	13	9	12	15,714	11,50	12,50	15,50	18,00
4	18	4	12	12,571	9,50	8,50	7,00	19,00
3	6	5	6	12,143	5,00	12,50	13,50	11,00
16	9	8	9	12,714	10,50	13,50	12,50	12,33
6	14	9	7	11,857	9,00	8,50	8,00	16,67
6	10	6	8	11,857	7,50	11,00	10,00	13,67
6	12	9	8	12,429	8,75	10,50	9,00	16,00
5	11	6	7	11,143	7,25	10,50	8,50	13,33
8	16	8	9	11,143	10,25	8,00	8,00	15,33
8	6	8	9	14,429	7,75	12,50	12,00	17,33
5	6	7	8	15,571	6,50	15,00	13,50	17,33
12	15	6	6	15,143	9,75	11,00	16,00	17,33
13	1	8	3	16,143	6,25	20,00	18,50	12,00
6	12	5	8	13,000	7,75	10,00	12,00	15,67
10	22	10	20	16,000	15,50	7,00	16,50	21,67
5	8	7	12	12,714	8,00	10,00	10,50	16,00
10	13	5	9	13,714	9,25	14,00	12,00	14,67
12	23	17	15	9,143	16,75	6,00	5,50	13,67
7	6	4	10	13,286	6,75	11,50	13,50	14,33
8	9	7	13	12,857	9,25	10,50	13,50	14,00
10	13	11	11	12,286	11,25	11,00	12,00	13,33
12	23	17	15	9,143	16,75	6,00	5,50	13,67