

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Strategie zvládání stresu ve vybrané sportovní
disciplíně – šerm kordem**

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Lucie Špatenková

Pracoviště: Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého

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

Olomouc 2013

Jméno a příjmení autora: Bc. Lucie Špatenková

Název diplomové práce: Strategie zvládání stresu ve vybrané sportovní disciplíně – šerm kordem

Pracoviště: Katedra rekreologie

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt:

Se sportem se setkáváme prakticky každý den. Může jít o sportovce aktivní, rekreační, vrcholové, nebo jen o příležitostné sportování lidí různého věku. Důležitá je i účast mládeže ve sportovních oddílech. I zde je třeba věnovat pozornost psychice člověka a jeho schopnosti zvládat zátěžové situace.

Diplomová práce zkoumá strategii zvládání stresu ve sportovní skupině a její vztah na výkonnost sportovců. Do výzkumu bylo zařazeno dvacet devět seniorů, kordistů, které jsem rozdělila do tří skupin podle výkonnosti. Pro získání dat jsem využila dotazník SVF 78 – Strategie zvládání stresu. Jedním z cílů práce bylo zjistit strukturu strategie zvládání stresu u šermířů. Pro vyhodnocení výsledků jsem porovnála vypočítané hodnoty všech skupin s normou z příručky SVF. V některých škálách byly zjištěny velké rozdíly mezi normou a dotazovanými účastníky.

Dále jsem stanovila hypotézu, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů. Na zamítnutí nebo potvrzení hypotézy jsem u dat hledala statistickou významnost pomocí neparametrického testu Kruskal-Wallis a věcnou významnost pomocí koeficientu effect size η^2 . Po vyhodnocení výsledků jsem hypotézu zamítl, ale přesto zde vyšly výsledky, které by mohly najít své využití v praxi. U škál Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce, které vyjadřují snahu dodávat si sebedůvěru, odolávat stresu a nepodlehout mu, hodnoty ukazují, že čím je sportovec výše na výkonnostním žebříčku, tím lépe zvládá tyto strategie. Tyto výsledky by mohli využít především trenéři při přípravě mládeže a pomocí dobře vedeného tréninku naučit děti se stresem správně pracovat.

Klíčová slova: psychologie sportu, motivace, emoce, stres, šerm

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

First name and surname of the author: Bc. Lucie Špatenková

Title of the master thesis: Stress management strategy in selected sports discipline - fencing epee

Department: Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

We meet sport almost every day. It may be a sportsman active, recreational, senior, professional or just casual sport people of all ages. Important is the participation of youth in sports clubs. Here it is necessary to pay attention to human psyche and its ability to cope with stressful situations.

This thesis examines coping of stress strategies in the sports group and its relationship to performance athletes. The survey included twenty-nine seniors, fencers, which I have divided into three groups according to their performance. To get the data I used the questionnaire SVF 78 - Stress management strategy. One of the aims of this work was to determine the structure of coping strategies for fencers. For evaluation of the results I compared the calculated values of all groups with the standard manual of SVF. At some scales, large differences were found between the norm and interviewed participants.

The next step was to set the hypothesis that there is a relationship between coping strategies of stress and performance of sport fencers. To reject or confirm the hypothesis I was looking for statistical significance using the nonparametric Kruskal-Wallis test and the substantive significance of using the coefficient of effect size η^2 . After evaluating the results, I rejected the hypothesis, anyway the results could find use in practice. At the scales "Control of reaction" and "Positive self instruction" that express a desire to deliver confidence and to resist the stress, the values show that if the athlete is above the performance ladder, then better handles these strategies. These results could be especially useful in the preparation of trainers and youth with well-maintained training to teach children to work properly with stress.

Key words: sports psychology, motivation, emotion, stress, fencing

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

Prohlášení autora

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

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení, podnětné rady, připomínky a věnovaný čas.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Sportovní šerm	10
2.1.1 Historie	10
2.1.2 Šerm v ČR	12
2.1.3 Zbraně a výbava	14
2.1.4 Kord	16
2.1.5 Fleret	17
2.1.6 Šavle	18
2.2 Sport a psychologie sportu	19
2.2.1 Historie psychologie sportu	20
2.3 Psychologické pojetí osobnosti	22
2.3.1 Osobnost ve sportu	23
2.3.2 Teorie osobnosti	24
2.4 Motivace	26
2.4.1 Motivace osobnosti ve sportu	29
2.5 Emoce	32
2.6 Stres	35
2.6.1 Definice pojmu stres	35
2.6.2 Stresory a stresové situace	36
2.6.3 Průběh stresové reakce	38
2.6.4 Strategie zvládání stresu	42
2.6.5 Zvládání stresu ve sportu	45
3 CÍLE PRÁCE	48
3.1 Výzkumné otázky	48
3.2 Výzkumná hypotéza	48
4 METODIKA	49
4.1 Popis zkoumaných skupin	49
4.2 Organizace výzkumu	50
4.3 Diagnostická metoda	50
4.4 Statistické zpracování dat	52

5 VÝSLEDKY A DISKUSE	53
5.1 Výsledky a diskuse k výzkumné otázce	53
5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze	57
6 ZÁVĚRY	65
7 SOUHRN	66
8 SUMMARY	67
9 REFERENČNÍ SEZNAM	68
10 PŘÍLOHY	70

1 ÚVOD

„Uvnitř každého velkého problému je malý, který usiluje, aby se dostal ven.“

Murphyho zákon

V úvodu své diplomové práce jsem použila jeden z Murphyho zákonů, který v životě platí na sto procent. Ať už si vezmeme jakýkoliv problém, vždy vyplavou na povrch další, které s ním úzce souvisí a o kterých jsme zpočátku ani nevěděli.

Stejně tak je tomu i v oboru psychologie. Například pokud budeme zjišťovat různými metodami, proč nemá sportovec na závodech tak dobré výsledky, na které je po sportovní výkonové a technické stránce připraven, pravděpodobně zjistíme několik problémů. Úkolem každého dobrého sportovního psychologa je postupně tyto problémy rozkrýt a za aktivní účasti sportovce je odstranit nebo aspoň zmírnit jejich vliv na výkon. Psychologická příprava sportovců, obzvláště těch vrcholových, hraje v poslední době významnou roli a stává se součástí jejich komplexní přípravy. Prostředky a metody, které se používají k diagnostice problémů, pomáhají sportovci i trenérovi správně pochopit lidskou psychiku, naučit se s ní pracovat a využívat ji pro zkvalitnění výkonů při soutěžích. Pro sportovního psychologa je také důležité, aby pochopil a vnímal sportovcovy emoce. Podle toho by měl použít správnou motivaci a zvolit optimální metodu, jak zvládnout stresové situace, ať už předzávodní, závodní, tak i pozávodní. Sportovec by se měl naučit tyto stavy využít ve svůj prospěch. Nedílnou součástí a velkým pomocníkem při práci psychologa je i práce s trenérem. Ten musí vědět, jak závodníkovi v dané situaci poradit a jak ho správně namotivovat na výkon. Důležité jsou i vztahy mezi závodníkem a trenérem.

Tato práce se týká sportovní psychologie a zvládnání stresu u jedné ze sportovních disciplín - sportovního šermu. V první - teoretické části přehledu poznatků se budu věnovat sportovnímu šermu. Je tu popsána historie šermu ve světě a u nás, stručně popisují systém soutěží a účast českých šermířů na olympijských hrách od roku 1908 do současnosti. Další část tvoří stručné seznámení se se zbraněmi, které sportovní šerm používá.

Druhá část se věnuje psychologii sportu. V jednotlivých kapitolách jsou popsány nejdůležitější oblasti práce psychologa sportu. Jde o kapitoly věnované osobnosti, teorii

osobnosti a s ní spjatou motivaci osobnosti ve sportu. Další část je věnována emocím. Nejrozsáhlejší částí je kapitola – stres. Zde jsou popsány stresory a stresové situace, průběh stresové reakce a především zvládnání stresových situací.

Výzkumná část práce je věnována srovnání strategie zvládnání stresu u sportovních šermířů – seniorů z celé České republiky v závislosti na jejich umístění v žebříčku Českého poháru. Pro tyto účely jsem sportovce rozdělila do tří skupin podle jejich aktuálního umístění. První skupinu tvoří nejlepší - 1. - 8. místo, kteří mají výrazně více bodů proto, že jsou vysíláni i na mezinárodní turnaje. Druhou skupinu tvoří 9. - 30. místo a třetí skupina jsou 31. a další.

Ve své práci jsem si položila výzkumnou otázku a hypotézu, na které bych chtěla najít odpověď.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní šerm

2.1.1. Historie

Šerm je úpolový kontaktní individuální sport, je definován jako zápolení, při němž soupeři překonávají živou sílu protivníka sečnými nebo bodnými zbraněmi. Historie šermu sahá až do starověku. Moderní šerm má původ v románských zemích. V italské a francouzské škole v 16. století se vyvinula zbraň – rapír, který se později změnil na kord (bodná zbraň). Kord se těšil největší popularitě v 18. století ve Francii. Postupně se vyvinula i další zbraň - fleret (bodná zbraň). Tyto zbraně byly využívány při soubojích muž proti muži a daly základy pro vznik moderního šermu. V 19. století se ve společnosti upouští od soubojů a šerm se ve svém vývoji dostává do sportovní podoby. Cílem boje tedy už není zabití nebo zranění soupeře, ale vítězství v duelu, proto se začaly používat ochranné prostředky jako vesty a masky. Současně se vyvíjí i další šermířská zbraň – šavle (sečná zbraň).

Šerm byl v roce 1896 poprvé zařazen mezi olympijské sporty, od této doby je jedním ze čtyř sportů, které se objevují v každých letních olympijských hrách dodnes. Na olympiádě se představily kategorie – fleret, šavle. Od roku 1900 se připojil i kord. Vývoj šel dopředu i v hodnocení zásahů, ve 20. století se začala používat toto hodnocení elektronická aparatura. Na olympiádě jsme se s ní mohli setkat postupně, nejprve se objevila v roce 1936 při hodnocení kordu, v roce 1956 při hodnocení fleretu a v roce 1988 se dočkala i šavle. Protože má sportovní šerm své kořeny v soubojích, dříve se mu věnovali výhradně muži. Dnes se setkáváme i se šermířkami, které se běžně utkávají na prestižních soutěžích, jako je třeba olympiáda.

Tabulka 1. Přehled letních olympijských her od roku 1908, kdy se poprvé OH zúčastnili i čeští šermíři. Na OH šermovali jen muži, ženy se objevily poprvé v roce 1924 v Paříži.

1908 Londýn	Jen muži – kord, šavle	131 šermířů 14 národností	7 Čechů
1912 Stockholm	Muži – kord, šavle, fleret	184 šermířů 16 národností	13 Čechů
1920 Antverpy	Muži – kord, šavle, fleret	149 šermířů 13 národností	9 Čechů
1924 Paříž	Muži – kord, šavle, fleret Ženy – fleret	240 šermířů 23 národností	7 Čechů
1928 Amsterdam	Muži – kord, šavle, fleret Ženy – fleret	259 šermířů 27 národností	6 mužů 1 žena
1936 Berlín	Muži – kord, šavle, fleret Ženy – fleret	311 šermířů 29 národností	11 mužů 2 ženy
1948 Londýn	Muži – kord, šavle, fleret Ženy - fleret	294 šermířů 30 národností	5 mužů
1972 Mnichov	Muži – kord, šavle, fleret Ženy - fleret	198 šermířů 37 národností	1 muž 1 žena
1976 Montreal	Muži – kord, šavle, fleret Ženy - fleret	281 šermířů 34 národností	2 muži 1 žena
1980 Moskva	Muži – kord, šavle, fleret Ženy - fleret	182 šermířů 20 národností	6 mužů 1 žena
1992 Barcelona	Muži – kord, šavle, fleret Ženy - fleret	305 šermířů 42 národností	5 mužů

1996 Atlanta	Muži – kord, šavle, fleret	224 šermířů	1 muž
	Ženy – fleret, kord	46 národností	

V roce 1996 byla na olympiádě v Atlantě poprvé uvedena i disciplína kord žen, a to jak v jednotlivcích, tak v družstvech. V dalších letech 2000 v Sydney, 2004 v Aténách, 2008 v Pekingu a 2012 v Londýně se bohužel nepodařilo nominovat na olympijské hry žádného našeho reprezentanta v žádné disciplíně.

2.1.2 Šerm v ČR

Prvním významným datem v historii šermu u nás je rok 1902, kdy byl založen Český šermířský klub Riegel, který funguje dodnes. V roce 1913 se tento klub stal spoluzakladatelem Mezinárodní šermířské federace FIE, která má 135 členů. Šermířské kluby se daly dohromady a založily Český šermířský svaz, ten se stal současně i členem Evropské mezinárodní konfederace CEE.

V roce 1920 pořádá Český šermířský svaz první mistrovství České republiky, které se od tohoto roku pořádá pravidelně každý rok. Původně se zúčastnily kategorie dospělých. Dnes to jsou kategorie dospělí (bez omezení), junioři (do 20 let), kadeti (do 17 let), žáci (do 15 let) a mladší žáci (do 13 let). Každý rok se koná i mistrovství Evropy dospělých, juniorů a kadetů. Další významnou soutěží je mistrovství světa, které se pořádá každoročně v kategoriích junioři a kadeti a každoročně kromě olympijského roku i pro dospělé. Běžné soutěže jsou pro jednotlivce, všechna mistrovství jsou jak pro jednotlivce, tak pro tříčlenná družstva s jedním náhradníkem. Systém hodnocení šermířů je na základě umístění v soutěžích. Záleží na tom, o jaký turnaj jde. Podle výsledků v turnajích získá závodník určitý počet bodů, u zahraničních závodů se koeficientem přepočítávají body, které se zapisují do žebříčku. V průběhu roku se eviduje žebříček Českého poháru a seriál mistrovství České republiky. První z nich je celkový žebříček všech šermířů v dané kategorii, započítávají se mistrovství světa, mistrovství Evropy, pět nejlepších výsledků z mezinárodních turnajů, mistrovství republiky a čtyři nejlepší domácí soutěže. V seriálu mistrovství České republiky se započítává výsledek z mistrovství republiky a čtyři nejlepší z domácí soutěže. Na konci sezóny, kdy se koná

mistrovství republiky, se vyhlašuje i vítěz Českého poháru i vítěz seriálu mistrovství České republiky.

V České republice je pro sportovní šerm zastřešující organizací Český šermířský svaz, který má v současnosti pod sebou 42 oddílů a 1711 členů. Zajímavostí je, že více než polovinu členské základny tvoří mladí do dvaceti let.

Následující tabulka znázorňuje údaje číselné statistiky ČSTV k 31.12.2011, podle kterých eviduje Český šermířský svaz 31 oddílů a celkem 1416 členů.

Rozdělení evidovaných šermířů a jejich počty v jednotlivých kategoriích:

Dospělí	869
Z toho: Muži	633
Z toho: Ženy	236
Mládež	547
Z toho: Žáci	226
Z toho: Žačky	120
Z toho: Dorostenci	117
Z toho: Dorostenky	84

Mezi největší oddíly patří:

Název oddílu	Počet členů
USK Praha	117
Lokomotiva Karlovy Vary	110
SC Praha	84
Dukla Olomouc	73
Bohemians Praha	71
ŠK Houšťka	69
Sokol Brno I.	67
FC Karlín	59
Sokol Dejvice	57
Lokomotiva Liberec	56

Tyto jmenované jsou nejlepšími i ve výchově šermířů pro reprezentaci ČR.

2.1.3 Zbraně a výbava

Jak už bylo uvedeno výše, ve sportovní formě šermu se užívají tři druhy zbraní – kord, fleret a šavle, které jsou rozdílné nejen tvarem, ale i způsobem boje. Zápas probíhá na povrchu, který se nazývá planš. Jde o speciální kovový vodivý koberec, který slouží jako ohraničení prostoru vytyčeného pro boj. Celková délka planše je 14m + na každém konci ústupový prostor v délce 1,5m. Šířka planše je v rozmezí 1,5 – 2m.

Platnost zásahů si objasníme v následujících kapitolách, kde si podrobněji popíšeme jednotlivé sportovní zbraně.

Každá zbraň se skládá z několika částí:

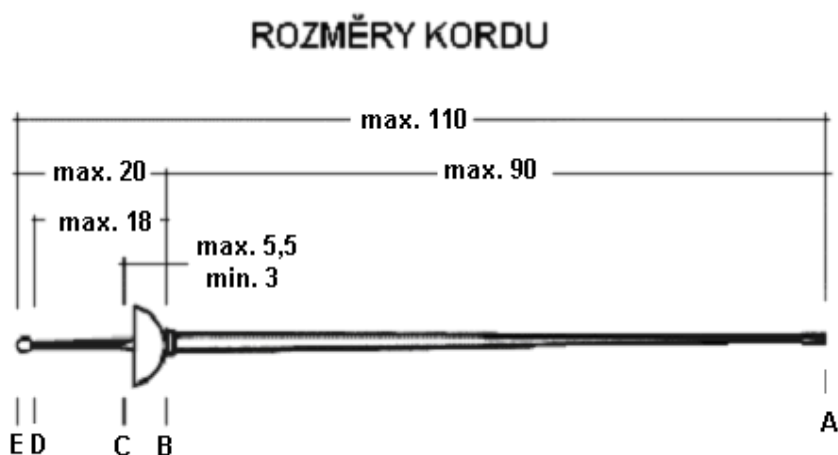
- čepel – je z pružné ocele, která je na jedné straně zakončena zárazníkem a na druhé straně trnem
- rukojeť – trn čepule je v rukojeti uchycen maticí tak, aby šermíři umožňoval držení zbraně v ruce
- kovová čížka – slouží k ochraně ruky, která drží zbraň. U bodných zbraní kordu a fleretu je povinnou výbavou čížky polstrování, které slouží k tlumení nárazu při zásahu

Nedílnou součástí, která podléhá přísným pravidlům a je před každým turnajem pečlivě kontrolována, je odpovídající výstroj. Povinná výbava sportovních šermířů tvoří zbraň a ochranné prvky výstroje, které by měly zabránit vážným úrazům nebo poškození zdraví sportovce.

Obecně se dá říct, že mezi tyto ochranné pomůcky patří:

- maska
- spodní vesta
- prsní kryt pro ženy
- blůza a kalhoty ze speciálního materiálu
- rukavice
- podkolenky

2.1.4 Kord



Kord má maximální délku 110 cm, délka čepele je 90 cm a váha je 770 g.

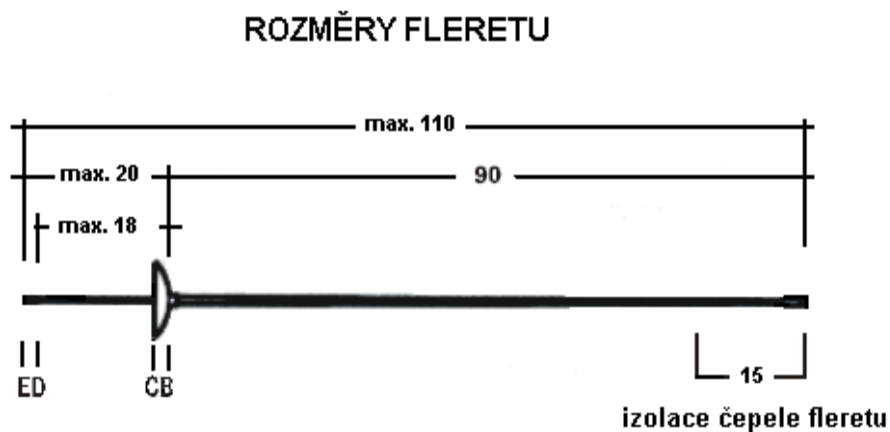
Kord je výhradně bodná zbraň. Povrch pro platný zásah tvoří celé tělo šermíře. Platí zásah na oblečení, výzbroj, ale i na nechráněné plochy těla.

V současné době se v České republice šermuje kordem v těchto kategoriích:

- mini žáci/mini žačky – děti ve věku do 10 let
- mladší žáci/žačky - děti ve věku do 13 let
- žáci/žačky – do 15 let
- kadeti/kadetky – do 17 let
- junioři/juniorky – do 20 let
- senioři/seniorky – bez omezení

Spodní věková hranice u kategorií není, všichni se mohou zúčastnit soutěže své kategorie a jakékoliv vyšší kategorie. Děti začínají většinou od deseti let, aby byly schopné udržet zbraň. Děti a mladší žáci používají menší a lehčí kord.

2.1.5 Fleret



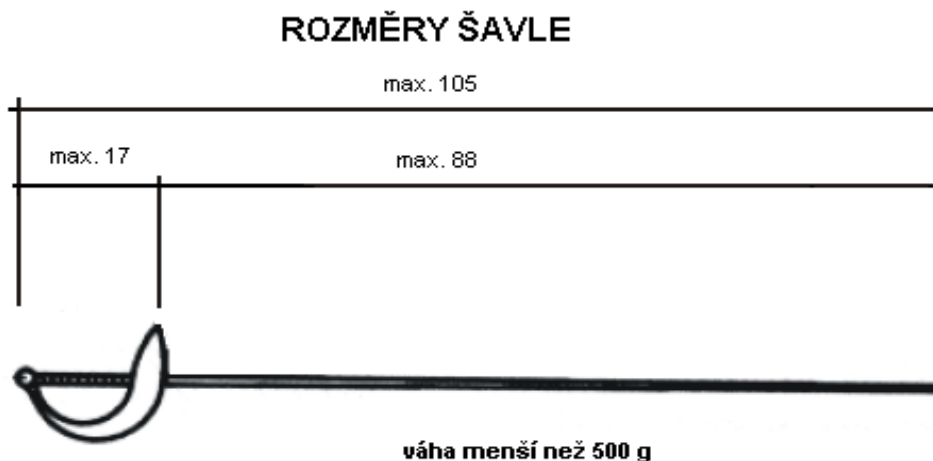
Fleret má maximální délku 110 cm, délku čepelí 90 cm a váha je 500 g.

Fleret se od kordu liší nejen váhou, ale i místem, které se počítá jako platný zásah. Fleret je stejně jako kord pouze bodná zbraň. Oproti kordu je zásah platný pouze na trup v oblasti vodivé vesty. To znamená, že neplatí zásahy na hlavu, ruce a nohy, jak to bylo u kordu.

V současné době se v České republice šermuje fleretem v těchto kategoriích:

- mini žáci/minižačky – děti ve věku do 10 let
- mladší žáci/žáčky - děti ve věku do 13 let
- žáci/žačky – do 15 let
- kadeti/kadetky – do 17 let
- junioři/juniorky – do 20 let
- senioři/seniorky – bez omezení

2.1.6 Šavle



Šavle má maximální délku 105 cm, délku čepele 88 cm, váhu 500 g.

Šavle se liší od kordu a fleretu jak tvarem, tak i zcela jiným způsobem boje. Šavle je jako jediná z těchto tří šermířských zbraní bodná i sečná. Za platné se považují všechny seky, které jsou provedené ostřím, plochou, ale i rubem čepele. V šavli jsou platné zásahy na horní polovinu těla, to znamená trup, ruce, hlava.

I v kategoriích, které u nás šermují šavlí, je oproti kordu a fleretu rozdíl. Nejmladší kategorií jsou žáci. Dívky šermují šavlí až od kadetek.

- žáci – do 15 let
- kadeti/kadetky – do 17 let
- junioři/juniorky – do 20 let
- senioři/seniorky – bez omezení

2.2 Sport a psychologie sportu

Sportem můžeme nazvat jakoukoliv činnost, u které musíme vyvíjet nějaký pohyb a určitou sílu. Kořeny sportu by se tedy z tohoto pohledu těžko hledaly. Za „sport“ bychom mohli považovat například gladiátorské souboje pro potěchu a pobavení vrchnosti nebo válečná tažení, kdy šlo v boji o život. Postupně ale sport začal nabývat jiného rozměru, šlo o zdokonalení těla a ducha. Přeorientoval se z bojové formy na sebezdokonalování, na fyzickou a duševní kultivaci člověka. Ve sportovních zápolech se začal prosazovat fenomén fair play, kdy se sportovci snaží porovnat své síly a ne si navzájem ublížit.

Komise evropských společenství v Bruselu vydala Bílou knihu o sportu. Jejím účelem je poskytnout strategickou orientaci, která se týká role sportu v EU. Sport má v životě člověka několik důležitých úkolů. Slouží k upevňování zdraví občanů a dále má neméně důležité úkoly v oblasti výchovné, společenské, kulturní a rekreační.

Definice „sportu“, jak ji zavedla Rada Evropy, zní: „veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Bílá kniha o sportu, 2007).

Lidé, kteří se intenzivně věnují určitému sportu, se dělí do dvou skupin: na amatérské a vrcholové sportovce. Amatérský sportovec je člověk, který má své zaměstnání a sportu se věnuje ve volných chvílích. Většinou sportuje organizovaně pod záštitou sportovního klubu nebo jiné sportovní organizace a pod jejím jménem se také zúčastňuje všech závodů. Sport je jeho koníček. Druhou skupinou je vrcholový sportovec, pro kterého se stal sport hlavním zdrojem příjmů, a proto je důležité, aby podával co nejlepší sportovní výkony. Tento požadavek klade na sportovce nejen velké fyzické zatížení, ale hlavně obrovskou psychickou zátěž. Aby se výkony sportovců zvyšovaly, vznikla v 60. letech 20. století samostatná vědní disciplína-psychologie sportu, která by měla dopomoci sportovcům podat ty nejlepší výkony.

Jak uvádí Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka (1984), sportovní psychologie se zabývá osobností i skupinou při sportovní činnosti jako specifické interakci v daných přírodních i společenských podmínkách. Psychologii sportu můžeme rozdělit na dvě části podle zaměření. Jedná se o psychologii sportovních činností, kde na základě obecné

psychologické analýzy sportovní činnosti a psychologického rozboru jednotlivých sportovních disciplín můžeme stanovit základy tréninku. Druhá část, kterou se psychologie sportu zabývá, je psychologie sportovce samotného. Ta sleduje specifické vlastnosti a obecné rysy sportovce. Na jejich základě stanoví psychologické základy výchovy. V současnosti se dává důraz na specifické přístupy k profesiografické analýze sportovních disciplín a k individualitě sportovců.

Psychologie sportu je jedna z psychologických disciplín, která využívá teoretické poznatky aplikovaných psychologických disciplín. Má za úkol zjistit osobnostní profil sportovce, jeho motivaci, jeho emoce a zvládání stresu. Vyhodnocením svých poznatků psycholog pomůže nastavit strategii tréninku, strategii rozvoje osobnosti, ale i přípravu před závodem.

Podle Macáka jsou důležité sportovní soutěže, jako olympijské hry, mistrovství světa a Evropy, významnými životními mezníky v činnosti sportovců. Jejich závod trvá jen zlomek času, který vynaložili na přípravu. I to je jedna z velkých psychických zátěží, která může značně ovlivnit výsledek.

Nestačí svou disciplínu zvládnout dobře technicky a mít dobrou fyzickou zdatnost, ale psychika, soustředění a správné naladění před výkonem může být klíčové. To je jeden z důvodů, proč je na psychologii sportu v poslední době kladen velký důraz.

2.2.1 Historie psychologie sportu

Vznik psychologie sportu je úzce spjat s vývojem člověka jako společenské bytosti. V období středověku bylo jiné chápání duševna a tělesné stránky. Postupně bylo vystřídáno antickými ideály s důrazem na duševní hygienu a harmonii těla a duše.

Podle Vaňka, Hoška, Rychteckého a Slepíčky (1984) je zpočátku sportovní výkonnost zvyšována hlavně technickou přípravou a psychická připravenost sportovce není důležitá. Jsou zde v této souvislosti naznačovány psychologické obrysy sportu, estetická a etická kritéria a humánní význam. Současně zde jsou dedukovány vlivy sportu na výchovu vůle a zpevnění charakteru.

Hoskovec, Hoskovcová (2000) se ve své knize Malé dějiny české a střeoevropské psychologie zmiňují o počátcích a rozvoji psychologie sportu po I. světové válce. Tento obor se začal rozvíjet nejvíce v Německu. Mezi významné představitele této doby patřil W. Schulte, který vedl psychologickou laboratoř pro sport. K jeho významným dílům patří spisek „Leib und Seele im Sport“ (v překladu Tělo a duše ve sportu) a spis „Eignungs und Leistungsprüfungen im Sport“ (v překladu Zkoušky vhodnosti a výkonnosti ve sportu). Další představitel byl B. Barth, který napsal pojednání „Willensund Charakterbildung durch Leibesübungen“ (v překladu Tvorba charakteru a posílení vůle tělesným cvičením). Jako posledního významného autora z této doby, který se věnoval psychologickým otázkám ve sportu, bych uvedla F. Giese.

V pozdějších letech se obor psychologie sportu začal rozmáhat po celé Evropě. V roce 1928 byl vědecký kongres u Olympijských her v Amsterdamu poprvé věnován i psychologické problematice sportu. Ve 20. letech 20. století vzniká tento obor psychologie při vysokých školách tělesné výchovy v SSSR a tehdejším Německu a později i v dalších zemích. Po II. světové válce se psychologie sportu rozdělila na dva směry – východní a západní. Východní kladl důraz na morálku a vůli sportovce, sportovec musel podat výkon za všech podmínek. Představiteli tohoto směru byli Rudik, Zaciorskij, Vygotskij. Druhý směr – západní – kladl největší důraz na osobnost sportovce. Představiteli tohoto směru byli Eysenck a Vaněk. V roce 1965 vznikla v Římě Mezinárodní společnost psychologie sportu (ISSP). V roce 1968 byla v Bulharsku ustanovena Evropská federace psychologie sportu (FEPSAC).

Československá psychologie sportu byla ustanovena v roce 1953 při založení tehdejšího ITVS (Institutu tělesné výchovy a sportu) a Vědecké rady ÚV ČSTV (Ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy). Od roku 1973 je psychologie sportu vyučována na vysokých školách v České republice zásluhou Miroslava Vaňka, který se zabýval překlady zahraničních publikací, ale je i autorem významného díla „Psychology and Superior Athlete“ nebo „Sport bez svatozáře“. Mezi další významné osobnosti v oblasti psychologie sportu u nás patřili Augustin Pechlát nebo Antonín Stránský, který se zabýval hlavně osobností sportovce. Mezi současné nejvýznamnější autory v tomto oboru patří Antonín Rychtecký, Václav Hošek, Pavel Slepíčka a další.

2.3 Psychologické pojetí osobnosti

Výraznost a jedinečnost duševna u lidského jedince a jejich mimořádný význam ve společenském soužití od pradávna podněcovaly k pokusům popsat a vyložit povahu tohoto činitele, popřípadě využít jeho poznání k praktickým účelům. V obsahu současného pojmu „osobnost“ se uplatňuje i vyústění tisícileté evropské myšlenkové tradice (Balcar, 1983, 13).

Z teorie Nakonečného (1995) vyplývá, že psychologicky vzato je osobností každý od té doby, kdy jeho psychika začne vykazovat specificky lidskou formu fungování. K tomuto jevu dochází v určité etapě raného dětství. V oboru psychologie se ale nedospělo k jednotnému pojetí pojmu osobnosti, který závisí na pojetí psychologie samé. Současně tu hraje velkou roli také rozdíl vědeckého a filozofického pojetí osobnosti.

A tak se objevují různé definice psychologie osobnosti a pojmu osobnosti, které vyjadřují zásadní rozdíly v přístupu k osobnosti jako tématu psychologie a které vyplývají ze zásadně odlišného pojetí psychologie jako vědy, tj. jejího předmětu a její metodologie. Podle G. Murphyho (1947) existují tři možná pojetí osobnosti:

1. Osobnost je rozlišitelný jedinec definovaný v termínech kvalitativních a kvantitativních odlišností, v nichž se liší od ostatních jedinců;
2. Osobnost je strukturovaný celek definovaný v termínech jeho vlastních odlišitelných strukturních elementů;
3. Osobnost je strukturované pole organismus-prostředí, jehož každý aspekt je v dynamické relaci s každým dalším aspektem.

„Psychologie osobnosti je pak definována tím, jak má být její předmět – osobnost – pojat a jak má být studován“ (Nakonečný, 1995, 11).

Definic osobnosti je hodně a liší se hlavně zaměřením a přístupem autora. Jako další příklad bych uvedla německého psychologa A. Welleka (1950), který tvrdil, že osobnost nevyvozujeme z prožívání a chování, ale naopak, pochopíme-li „fenomenologicky“, co osobnost je, rozumíme pak lidskému prožívání a chování. Osobnost není jen teoretickým konstruktem, ale jde o „duševní bytí“. To musíme

nejdříve pochopit jako celek, to znamená, jak člověk prožívá svět a sebe sama v něm. Podle Welleka je psychologie věda o duši.

G. W. Allport analyzoval padesát definic osobnosti a dnes existuje kolem patnácti reprezentativních pojetí osobnosti.

Někteří teoretici chápou osobnost jako v zásadě definovanou reakcemi druhých lidí. Tento pohled, Allportem označený za biosociální, naznačuje, že osobností člověka je jeho sociální stimulační hodnota. Jak jsme už vzpomínali při populárních pohledech na osobnost, člověk je to, co si druzí myslí, že je. Podle opačné, biofyzické definice má osobnost určitou organickou anebo vrozenou složku (Hall & Lindzey, 1999, 12).

2.3.1 Osobnost ve sportu

V posledních dvaceti letech se do popředí psychologie sportu dostala otázka osobnosti sportovce. Touto problematikou se zabývá velká část knih, sborníků a příspěvků na konferencích, které produkují sportovní psychologové. V dnešní době se již vědecké bádání o osobnosti sportovce bere jako samostatné odvětví psychologie sportu. Do popředí se dostává otázka, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka a naopak, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportovního výkonu. Jak uvádí Hošek (1985), nejde jen o teoretické poznatky, ale hlavně o jejich využití v praxi. Výzkumy ukazují, že pro dosažení lepších sportovních výkonů je potřeba plánování a cílevědomá kontrola činnosti sportovce. Současně je ale nutné respektovat osobnost sportovce a jeho vlastnosti. Jde o jakousi individuální jednotu duševních vlastností sportovce spojených s jeho tělesným sebepojetím. Je také důležité brát v úvahu to, že se osobnost sportovce neustále vyvíjí. Vlastnosti většinou zůstávají stejné, ale osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří.

Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti. Přitom rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti a ne, jak se často děje, pokládat deformaci sportovcovy osobnosti za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci. Nerespektování podmínky rozvoje

osobnosti sportovce v průběhu sportovní kariéry, oplošťování sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu, může vést k úctyhodnému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon na světové úrovni vznikne jen za předpokladu, že se do služby budování výkonu zapojí celá integrovaná osobnost sportovce, a ne jen svalový aparát (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006, 85).

Každý z nás v běžném každodenním kontaktu s lidmi nevědomky provádí více či méně zdařile psychodiagnostiku ostatních lidí. Snažíme se tak předvídat, porozumět a pochopit chování a reakce ostatních. Pokud skloubíme určitou přirozenou vnímavost se zkušeností, můžeme dosáhnout značné dokonalosti v porozumění a v předvídání činnosti lidí. Jsou určité profese, kde je tato schopnost velkou výhodou, příkladem jsou trenéři či pedagogové.

2.3.2 Teorie osobnosti

Jak už bylo výše uvedeno, základním problémem teorií osobnosti je nejednotné pojetí psychologie jako vědy, to znamená jejího předmětu a její metodologie. S tím souvisí i skutečnost, že základním předpokladem teorie jsou empirická fakta. Nejednotné je i pojetí těžiště teorie osobnosti. Podle L. A . Pervina má teorie osobnosti hlavně odpovědět na tři základní otázky:

Co? – struktura, vlastnosti osobnosti

Jak? – determinace

Proč? – motivy

Jde tedy o otázky, co je osobnost, jak funguje a proč.

I podle zamyšlení Hoška (2006) je pro poznání osobnosti konkrétního sportovce klíčové zodpovězení tří základních otázek, které se dají zformulovat následovně: co sportovec může, co chce a jaký je.

První otázka směřuje do oblasti schopností, předpokladů k činnosti. Druhá do oblasti motivačně volní. Obě jsou na místě ve sportu a reagují na jednu ze

základních pouček psychologie, že výkon je funkcí motivace a schopností. Třetí je komplikovanější, vlastně integruje i odpovědi na otázky předchozí a směřuje ke znakům vyjadřujícím profil osobnosti sportovce (temperament, charakter, sociální vazby a role, ale i tělesné schéma) (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006, 88).

V teorii osobnosti vystupují následující aspekty:

1. Strukturální (stabilní, setrvávající rysy osobnosti, resp. typy, zvyky apod.)
2. Procesuální (koncepty podstaty chování, jako jsou redukce napětí, sebeaktualizace)
3. Růst a vývoj (interpretace změn osobnosti od dětství k dospělosti)

Dnes existuje řada reprezentativních teorií osobnosti:

1. Psychoanalýza – jako představitele této teorie bych uvedla Freuda
2. Neopsychoanalýza – Horneyová, Sullivan
3. Analytická psychologie – Jung
4. Personologie – Murray
5. Organistická teorie – Goldstein
6. Teorie pole – Lewin
7. Behavioristická teorie – Skinner
8. Behavioristicko-psychoanalytická teorie – Dollard, Miller
9. Existencialistická, resp. Feneomenologická – Binswanger, Lersch, Boss
10. Humanistická – Maslow, Rogers
11. Transpersonální – Watts, Ornstein

Pro sportovní výkon je důležitá motivace každého sportovce. Otázkou motivace se budu zabývat v následující kapitole.

2.4 Motivace

„Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo*, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. A tak se psychologové celkem shodují v tom, že „otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem““ (Nakonečný, 1997, 101).

„Paradigma motivace. Motivace vysvětluje variabilitu chování, která není závislá na kognitivních klíčích a některých dalších faktorech, jako je zrání, učení atd., vysvětluje tedy jeho variabilitu s ohledem na zaměření, sílu a časové charakteristiky chování“ (Nakonečný, 1997, 107).

Vztah motivace a chování vyjádřil J. W. Atkinson (1964) v této formuli:

$$B = f(M, P, H)$$

Kdy B = chování (jednání)

M = motivace

P = subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle

H = hodnota cíle

Z tohoto vzorce vyplývá, že sama motivace ke spuštění cíleného chování nestačí.

K realizaci motivace v jednání musí být splněny tyto podmínky:

1. Subjekt musí být přesvědčen, že bude dosaženo cíle
2. Cíl musí mít určitou hodnotu, aby se stal pro subjekt žádoucí

Podle Nakonečného (1997) byly v psychologii vytvořeny dva základní koncepty:

- učení, kterým objasňuje, za jakých podmínek, jak probíhají změny chování
- motivace, jíž vysvětluje, proč k těmto změnám dochází

Oba tyto koncepty spolu úzce souvisí. Nakonečný (1997) dále uvádí, že pojem motivace je v literatuře vymežován různě:

- motivace je předpokládaný specifický proces, který rozdílně energetizuje určité akce, je to předpokládaný specifický personální nebo organismický determinátor směru nebo síly akce, či řady akcí
- motivace reprezentuje aktivity druhé osoby, na základě které vznikne motivace ve smyslu uvedeném u jiné osoby; např. učitel pochválí žáka a tím ho motivuje k dalšímu učení
- pojem motivace se vztahuje ke změnám organismu, které jej uvádějí do pohybu, až je dosaženo redukce této změny
- motivace označuje psychologické faktory, vědomé nebo nevědomé, predisponující zvířecí nebo lidské individuum k uskutečnění určitých akcí nebo k zaměření na určité cíle.

Shrňme si tedy různé významy pojmu motivace:

- motivace jako příčina pohybu
- motivace jako důsledek změn stavu organismu
- motivace jako abstrakce z kontinua aktivace
- motivace jako determinanta zaměřování chování
- motivace jako výklad smysluplných souvislostí duševního života

Dále se v literatuře setkáváme s pojmy vědomá a nevědomá motivace.

Vědomá motivace je proces vědomého zaměřování chování. Motivace nevědomá je chování, u kterého si neuvědomujeme psychologickou příčinu, nevíme, proč jsme učinili to či ono.

Správné pochopení a zaměření motivace má velký význam pro kladný posun osobnosti. Každá osobnost se může chovat v různých situacích jinak. I když jsou motivy podobné, mohou vyvolat u různých jedinců různé chování. Je potřeba přihlížet k mnoha faktorům, které ovlivňují osobnost, jako je například její sociální prostředí, věk, postavení apod.

Zajímavý je i názor Freuda, podle kterého jsou motivovány i projevy, které obvykle považujeme za náhodné, jako je přerěknutí, přepsání, zapomenutí nebo poškrábání se na hlavě apod. Freud uvádí, že jsou tyto projevy přesně motivovány a determinovány pohnutkami, o kterých naše vědomí neví. Naproti tomu Maslow tvrdí, že ne všechno chování a reakce jsou motivovány. Přinejmenším nikoli v obvyklém smyslu hledání uspokojení potřeby. Mezi tyto nemotivované behaviorální jevy klade Maslow zejména fenomény růstu, zrání, výrazu a další. Uznáme-li fakt nevědomé motivace (tj. motivace, jejíž původ a smysl subjekt nezná), musíme připustit, že veškeré chování člověka (tzn. vystupující jako psychologicky smysluplné) je motivováno.

V psychologii rozlišujeme dva základní zdroje motivace:

- vnitřní – což je uspokojování základních lidských potřeb, jako je hlad, žízeň, únava a různé sociální potřeby
- vnější – což jsou motivující podněty a situace, které signalizují možnosti dosažení prostředků k uspokojení, např. peníze

Východiskem motivace je motivační napětí, vyznačující se určitou mírou vnitřní tenze a více či méně určitým, zaměřeným puzením, podněcováním k více či méně určité, zaměřené aktivitě. Východiskem tohoto napětí je stav, obvykle označovaný jako potřeba, z něhož se pak proces motivace rozvíjí. Motiv pak vyjadřuje psychologický smysl uspokojení, resp. dovršující reakce (Nakonečný 1997, 108).

V souvislosti s uspokojením a dovršením cílů bych se ještě měla zmínit o motivačních systémech. Jejich vývoj probíhá od vrozených instinktů přes naučené zvyky až po aktivní volní regulaci chování, ve které se uplatňují vyšší hodnotové orientace. Ty mohou ovlivňovat rozhodování.

Vývojově nejnižší formou motivace jsou nepodmíněné instinkty, které zajišťují adaptaci jedince na základní životní situace (lov, útok, obranu a reprodukci jedince).

Další v řadě jsou sekundární motivační systémy, které představují naučené tendence chování. Lze je chápat jako systémy zvyků, které jsou zaměřené na dosahování určitých odměn a na vyhýbání se trestům.

Vývojově nejvýše je systém volního jednání, kde se uplatňuje jak vnější, tak vnitřní kontrola jednání. Toto jednání je vědomé a aktivní, jde o vědomé dosahování cíle.

Neměli bychom opomenout ani vztah motivace a emocí, který je velice úzký.

Motivace – stejně jako emoce – se týkají regulace směru (obsahu a zároveň i síly (dynamiky) chování.

...Motivace i emoce jsou jednotným procesem i z hlediska funkcí autonomní nervové soustavy. Podle Duffyové jsou emoce a motivace pouze variantami zvýšené aktivační hladiny. Podobně Bindra (1970) popírá užitečnost diferenciací mezi pojmy emoce a motivace.

„Motivované jednání má vždy emoční zabarvení, poněvadž zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost, je provázána určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem“ (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, 43).

2.4.1 Motivace osobnosti ve sportu

Motivace sportovce je důležitý prvek k dosažení úspěchu. Na každého sportovce má největší vliv jeho trenér, který má tímto v ruce silné nástroje, jak pomoci svému svěřenci ke sportovnímu úspěchu. Je potřeba, aby trenér dostatečně poznal svého svěřence a prostředí, ve kterém žije. Podle Macáka (1971) je z hlediska práce trenéra nevyhnutelné pochopit, že motivace ve sportu má dva aspekty. Jednak musí motivování ze strany trenéra vycházet z analýzy objektivních i subjektivních podmínek přípravy a soutěžení a druhý aspekt spočívá v subjektivně motivačních činitelích ze strany sportovce.

Je obtížné jednoznačně vymezit motivaci sportovní činnosti, protože se jedná o komplex motivačních faktorů. Je potřeba si uvědomit faktory, které se podílejí na vzniku motivace sportovců. Například pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Potřeba pohybu může být vyvolána i například ztuhlostí svalů, únavou, kdy nás tělo nutí se protáhnout a procvičit. Tato biologická potřeba má odlišné intenzivní projevy v různých věkových

skupinách. Nejvyšší jsou u mládeže a nejnižší u seniorů. Přímá závislost je i na omezení úrazem či nemocí, ale i životním stylem a způsobem života jedince.

Každý sportovec je během své sportovní kariéry ovlivňován různými motivy, které se v průběhu let mění. Jsou ovlivňovány mnoha faktory. Shluky těchto motivů tvoří motivační strukturu sportovce. Vývoj motivační struktury je závislý hlavně na věku sportovce a na jeho výkonnosti. Jak uvádí Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006), motivační struktura má po dobu sportovní kariéry několik stádií vývoje.

Prvním stádiem je *generalizace motivační struktury*. Jde o výběr sportovní činnosti, kdy dochází většinou k rozptýlení sportovních zájmů a k časté fluktuaci mezi sporty. Mladý jedinec si sport vybírá podle vnějších podnětů, jako jsou kamarádi, blízkost sportoviště apod. a ne podle svých zájmů. Podle průzkumů mezi sportovními hvězdami bylo zjištěno, že se často v tomto období ještě nezabývají sportem, ve kterém později vyniknou.

Druhým stádiem vývoje je *diferenciace motivační struktury* sportovce. V tomto stádiu již mladý sportovec diferencuje svůj postoj k určitému sportu na základě dosažených úspěchů či neúspěchů. Sportovce už neuspokojuje pouhý pohyb, ale touží i po úspěchu. Proto se začíná zaměřovat na činnost, ve které vyniká, a vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport. Trénink začíná být systematictější, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu. Sportovec je seznamován i s teoretickými základy určité sportovní disciplíny.

Třetí stádium je *stabilizace motivační struktury*. Jde o kulminační stádium vývoje motivační struktury. V tomto období mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec už nesleduje jen původní účel, tj. libost z pohybu, ale výkonnost je stavěna i do jiných cílů, tzv. sekundární motivace. Jsou to většinou cíle osobní (jako vítězství, rekordy, pocty, sláva, finance), ale i společenské (jako reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost). V tomto stádiu je již sportovec zkušený, zná své vlastní možnosti a má racionální vztah ke svému sportu. Stává se stabilní oporou svého družstva.

Posledním vývojovým stádiem je *involve motivační struktury*. V tomto období u sportovce přetrvává citově i rozumově podložený vztah ke sportu. Sportovec si však uvědomuje dosažení zenitu sportovní výkonnosti a dochází k přeskupování motivační struktury. Postupně se dostávají do pozadí seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním. Zajímavé je, že takto motivovaní jedinci dosahují často dobrých výsledků, nezářídka lepších než v dřívějším období. Tento jev je způsoben nejen velkými zkušenostmi, ale i vyrovnaným vztahem k úrovni vlastního výkonu. Sportovci jsou zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti a nejsou tak pod takovým tlakem.

V souvislosti s tímto jevem, je potřeba se zmínit o tom, že z hlediska analýzy psychologie sportu, jak uvádí Hošek (1985), rozdělujeme sportovní motivaci na soutěžní a tréninkovou. Se soutěžní motivací nebývá většinou problém, bývá dostatečná či dokonce nadměrná. Působí zde touha po vítězství. Problémem může být nedostatečná tréninková motivace. Trenér má tendenci prosazovat teorii, že sportovní výkon při soutěži je přímo úměrný tréninkovému drilu. Avšak sportovec může spíše zastávat názor, že náročný trénink nerovná se dobrý úspěch v soutěži. Podle něj výkon v soutěži ovlivňují jiné faktory jako např. štěstí, chytrost apod. Z těchto názorů může pramenit neochota sportovce představit si současný trénink jako vklad pro budoucí sportovní úspěchy. Trenér má před sebou nelehkou úlohu, kdy musí pracovat s tréninkovými a sportovními cíli, aby překonal momenty snižující tréninkovou motivaci.

2.5 Emoce

Stejně jako je pro sportovce důležitý trénink a správná motivace, tak je důležité znát a umět zvládnout své emoce. Zvláště u vrcholových sportovců, kteří jsou vystaveni obrovskému tlaku a je na ně kladena velká zodpovědnost při důležitých soutěžích, může mít nezvládnutí emocí katastrofální následky. A právě sport je velkým zdrojem emocí.

Nejdříve si objasníme, co to jsou emoce. Slovo *emoce* je z francouzského *emotion* a latinského *emovere* (vzrušovat). Slovník spisovné češtiny (1978) vykládá slovo emoce jako vzrušení.

Jak uvádí Nakonečný (1997) ve své Encyklopedii obecné psychologie, nelze pojem emoce definovat. Emoce a cit označují zvláštní modalitu prožívání, jejíž obsahy můžeme vyjádřit jako radost, smutek, lítost, hněv apod.

Emoce můžeme rozdělit do několika skupin:

- Primární emoce – to je radost, strach, zlost, smutek
- Emoce související se smyslovou stimulací – např. bolest, hnus, hrůza, rozkoš
- Emoce související se sebehodnocením – např. stud, hrdost, pocit viny
- Emoce týkající se jiných lidí – jako je láska, nenávisť, soucit
- Emoce hodnotící – to jsou humor, krása, nálada
- Nálady – sem bychom mohli zařadit mrzutost, úzkost, ale i povznesenou náladu

Tyto emoce jsou u různých národů vnímány odlišně v závislosti na hodnotových systémech, které vyplývají z ekonomického a sociálního vývoje a jsou ovlivněny kulturními tradicemi a hodnotami národa. Citové rozdíly mohou být ovlivněny prožíváním společenských hodnot jak morálních, tak estetických apod.

Sport patří k nejemocionnější zájmové aktivitě člověka. Emoce vznikají hlavně u sportovních soutěží. Například nejistota sportovního výsledku vyvolává bouřlivou emoční dynamiku. Výchovou jsme spíše vedeni k tomu, abychom své emoce kontrolovali a příliš je neprojevovali. Tento stav ale může mít z dlouhodobého hlediska negativní dopad na psychiku člověka, dochází k citové oploštělosti a neschopnosti projevit své emoce.

„Sport je tedy pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem (průpravná, kondiční funkce), ale i jako emoční prožitková příležitost zvyšující kvalitu života (psychosociální, sociálně-integrativní a zábavná funkce). Oboje dohromady považujeme za kinezioprotekci kvality života“ (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006, 52).

Emoce ve sportu jsou nejsilnější u sportovních soutěží, kdy přichází napětí a očekávání. Jedná se většinou o veřejná vystoupení, a tak se dostavuje nervozita a tréma. Síla emocí je závislá nejen na osobnosti sportovce, ale i na důležitosti závodu. Slepička, Hošek a Hátlová (2006) rozdělují časový sled emocí v průběhu soutěže do tří částí:

- předstartovní stavy
- soutěžní stavy
- pozávodní stavy

Předstartovní stav obvykle začíná tehdy, když je uvedeno konkrétní datum závodu. Od této doby sportovec přemýšlí o svých soupeřích a má tendence všechny informace, které se týkají závodu, vidět v negativním světle. Tvoří si tzv. negativní hypotézy. Má obavy o výsledek, projevuje se u něj předstartovní úzkost. Začíná si hledat případné omluvy, proč se závod nevydařil. S přibližujícím se startem se začínají projevovat i psychofyzilogické projevy, jako je sucho v ústech, zadýchávání se, pocení, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, časté močení apod.

Zvláštní skupinou jsou předstartovní stavy u rizikových sportovních aktivit, jako jsou skoky, lety, sjezdy apod. V tomto případě dochází k vylučování „hormonu strachu“ – adrenalinu. Adrenalin způsobuje v těle vzestup tepové frekvence, krevního tlaku, svalového napětí apod. Jde vlastně o mobilizaci organismu. Emočně jde o zvládnutí úkolu, který má sportovec před sebou. Ten má povahu přitažlivosti kombinovanou se strachem. Čím větší je tento předstartovní strach, tím silnější euforie se dostavuje po dosažení cíle.

Z hlediska typologie můžeme rozdělit předstartovní stavy na předstartovní horečku, která se projevuje neklidem, třesem, nervozitou, výbušností a předstartovní apatii, která se jeví jako lhostejnost, rezignace předem, pasivita. Předstartovní horečka je jev u sportovců častější, ale někdy se dokonce mohou oba tyto stavy střídát u jednoho jedince.

Předstartovní stavy graduji s blížícím se závodem a mohou negativně ovlivnit psychiku sportovce těsně před závodem.

Další fází jsou soutěžní stavy, které se projevují od zahájení do konce soutěže. Mají povahu usilování, boje a zvládání. K těmto stavům nemusí docházet jen při soutěžích, ale mohou se projevovat i v průběhu tréninkové aktivity, protože sport vždy znamená srovnání s určitým standardem výkonu, porovnávání intraindividuální, nebo srovnání s představou. Vrcholem tohoto stavu je maximální soustředění sportovce na výkon, kdy je stržen a fascinován činností. V tomto stavu sportovec dostává výlevu emocí v důsledku činnosti.

Posledním stavem je pozávodní stav. Ten je zásadně ovlivněn výsledkem činnosti a souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu. Potréninkové stavy jsou hodnoceny pocitem únavy a pocitem splnění úkolů. Platí, že čím je únava větší, tím kladněji je hodnocen výsledek a tím větší je pocit uspokojení z tréninkové investice do rozvoje výkonnosti. Euforie z vítězství přebije vše ostatní, jako je únava a vyčerpání. Vždyť vítězství a úspěch je to, proč sportovec vynakládá tolik úsilí, času a síly při tréninku. Opojný pocit vítězství vylučuje do těla endorfiny (hormony radosti), které mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě.

Naopak při neúspěchu se dostává smutek, který má psychologicky povahu frustrace - stav zmaru. Frustrace má řadu následků v chování sportovce:

- vztek – který může vést k agresi a k vyšší motivaci. Vzestup motivace v důsledku frustrace je pozitivní jev
- rezignace – jde o pasivní reakci na frustraci, projevuje se jako apatie, osamocené smutnění. Může vést i k dočasnému nebo úplnému zanechání sportovní činnosti
- regrese – může docházet k určitému zpřimitivnění činností, návrat k dřívější sportovní technice
- kompenzace – jde o častou reakci, je to jakási náhrada za neúspěch na fantazijní úrovni nebo výběr jiné činnosti, která má z psychologického hlediska povahu odčinění hořkosti frustrace

Pozávodní stavy se často prolínají s fází regenerace, která slouží jednak k fyzické regeneraci organismu po sportovní zátěži, jednak k psychické regeneraci a regulaci pozávodních stavů.

2.6 Stres

V této kapitole se budu zabývat pojmem stres, který úzce navazuje na předcházející oddíl Emoce. Se stresem se setkáváme všichni během svého života. Stres mohou prožívat malé děti, když jdou do školky, u starších mohou stres vyvolat důležité zkoušky ve škole a podobně.

2.6.1 Definice pojmu stres

Pojem stres pochází z anglického slova stress, což znamená napětí, zátěž. Stres je jakási forma reakce na silné emoce, které prožíváme ať už ve sportu nebo v osobním životě. Je to určitý stav, ke kterému dochází v náročných situacích.

Pojem „stres“ nabídl psychologům převod na společného jmenovatele dosud izolovaných psychologických pojmů, jako je úzkost, konflikt, extrémní podmínky, frustrace aj. V této oblasti tak vznikla báze pro koncepční propojení výzkumu z hlediska psychologie i fyziologie. Snaha o nalezení společného jazyka vedla k upevnění vztahů, ale současně i k nejasnostem (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, 65).

Podle Mikšíka (1969) patří stres mezi základní typy psychické zátěže, při které na organismus působí určitá rušivá okolnost. Ta ovlivňuje především psychiku jedince a narušuje její optimální vývoj.

Pokud jsme intenzivně vystaveni stresu, může to mít negativní vliv na naše zdraví. Dostavuje se úzkost a deprese. Při dlouhodobém vystavení silnému stresu nebo u jedinců, kteří mají nízkou hladinu tolerance, může stres vyvolat lehká nebo i těžká tělesná onemocnění. Dochází k reakcím komplexním, s důsledky fyziologickými

i duševními. Ovlivněny jsou kardiovaskulární, endokrinní a imunitní systémy. Reakce jedinců jsou různé. Někdo reaguje na stresovou situaci psychickými nebo tělesnými potížemi, pro jiného jedince může být tato situace výzvou, která v něm probudí zájem. „...stresová situace působí takové napětí, že návrat do předchozí situace klidu se děje pomalu a výkonnost jedince je vegetativním napětím delší dobu poznamenána“ (Op, 1992, 424).

Projevy reakce na stres mají mnoho podob. Mohou se projevovat apatií, křečovitostí, nesoustředěním, svalovým třesem, přiškrceným hlasem, netrpělivostí apod. I když chápeme stres jako zatěžující pro jedince, pro jeho psychickou i tělesnou stránku, má jeho přítomnost v životě člověka klíčový význam na formování osobnosti. Stresová situace nemusí být jen negativní.

Jak Chipas, Cordrey, Floyd, Grubbs, Miller & Tyre (2012, 49) uvádí „Stres je odezva na změnu od normy. Stres ovlivňuje všechny jedince v různé míře a může být pozitivní, jako eustres, nebo negativní, jako úzkosti.“

Stres můžeme rozdělit na eustres a distres. Distres jsou spíše negativní emoce, napětí, které jsou spojeny s neurovegetativními procesy. Naopak eustres, pokud jej jedinec optimálně zvládne, může mít pozitivní účinek na jeho psychiku a dopady mohou jedinci posílit osobnost.

„Obecně řečeno stres se vyskytne, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 587).

2.6.2 Stresory a stresové situace

Stres vyvolává velké množství různorodých událostí. Může jít o závažné změny, které ovlivňují velké množství lidí – válka, zemětřesení. Nebo může jít o změny, které

ovlivňují jen jedince – stěhování, změna zaměstnání, svatba, vážné onemocnění. Stejně tak jedince silně ovlivňují i každodenní méně závažné události – dopravní zácpa, ztráta peněženky nebo i obyčejná hádka mezi lidmi.

„Události, které vnímáme jako stresové, spadají obvykle do jedné nebo více následujících kategorií: traumatické události mimo oblast běžné lidské zkušenosti, neovlivnitelné události, nepředvídatelné události, události, které představují výzvu pro hranice našich schopností a sebepojetí nebo vnitřní konflikty“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 588).

Traumatické události, to jsou mimořádně nebezpečné situace. Patří sem přírodní katastrofy jako zemětřesení, záplavy; katastrofy, které způsobil člověk, například války. Může jít i o katastrofické nehody, které způsobil technická závada nebo selhání lidského faktoru – letecké havárie, automobilové havárie. Poslední složkou jsou fyzické útoky – znásilnění nebo pokusy o vraždu. Reakce jedinců na tento typ událostí se liší podle druhu a závažnosti události. Obecně lze však říct, že vzorec chování, tzv. katastrofický syndrom, je u všech stejný. Naštěstí většina z nás traumatickou událost nikdy nezažije.

Závažné neovlivnitelné události jsou například smrt blízkého člověka, ztráta zaměstnání, vážná nemoc. Obecně lze říct, že čím více si uvědomujeme neovlivnitelnost situace, tím více ji vnímáme jako stresovou. „Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, snižuje naši úzkost, i když tuto možnost nevyzkoušíme“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 589).

Stejně tak obvykle snižuje intenzitu stresu možnost předvídat výskyt stresové události (i když jej jedinec nemůže ovlivnit). Příkladem profesí, které se s tímto jevem denně setkávají, jsou hasiči a lékaři.

Stres však nezpůsobují jen vnější události, které byly právě popsány. Další velkou skupinou stresorů jsou vnitřní procesy – nevyřešené konflikty. Mohou být vědomé nebo nevědomé. „Ke konfliktům dochází, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání. Mnoho věcí, po kterých lidé touží, je neslučitelných“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 591).

Je-li dosažení cíle spojeno jednak s pocitem radosti s uspokojením, ale kromě toho v nás cíl vyvolává i obavy a strach (tj. jde-li o konflikt „ano“ a „ne“), podobá se naše chování chování dítěte, které se nově příchozího člověka bojí, schovává se za matku, drží se jí za sukničky, ale zároveň má tendenci překonat obavy, přiblížit se, ukojit svou zvědavost (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, 78).

Stresor je tedy nějaký vliv, který působí negativně na člověka a tím mu způsobuje stres. Jako stresor můžeme označit změnu tlaku, nedostatek spánku, nedostatek potravy a tekutin. Může to být ale i sociální faktor, například negativní působení jednoho jedince na druhého, agresivita okolí. Důležitý je i fakt, jak dlouho stresor na jedince působí. Podle doby působení stresory rozdělujeme na krátkodobě a dlouhodobě působící. Mezi krátkodobě působící můžeme zařadit třeba bolest, vyrušení z nějaké činnosti, která vyžaduje naše plné soustředění. Mezi dlouhodobě působící řadíme odpovědnost za plnění důležitých úkolů apod.

Jedním z nejběžnějších zdrojů stresu jsou situace, kdy svou činností usilujeme o dosažení určitého cíle, jsme však nuceni překonávat vnější rušivé vlivy. Většina běžných stresových situací by se snad vyloučila, kdybychom byli schopni pouhým „mávnutím proutku“ odstranit vnější překážky a omezení, kdybychom mohli dát volný průchod své spontaneitě. Rozšíříme-li však prostor pro svou vlastní spontaneitu, zvětšíme překážky a omezení jiného člověka (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, 77).

2.6.3 Průběh stresové reakce

Každý stres v nás vyvolává reakce, kterými se organizmus brání. Obranná reakce na stres je jakási forma biologické mobilizace všech rezerv, aby došlo k ochraně organismu. V předchozí kapitole jsem se už zmiňovala, že stres nezpůsobuje jen psychické, ale i zdravotní potíže. Fakt, že jedinec prožívá stres, můžeme rozpoznat podle fyziologických ukazatelů, jako je například zvýšený krevní tlak, zvýšená tepová frekvence, nepravidelný dech a svalové napětí. Dalším ukazatelem, který by nám mohl napovědět, že je člověk ve stresu, je změna psychiky, která se projevuje negativním psychickým napětím – strach, úzkost, zlost, citová labilita, únava. Častým projevem

působení dlouhodobého nebo prožitkem silného stresu je výrazná ztráta tělesné váhy, což vede k výraznému oslabení organismu.

Lidé jsou jedineční, a proto i jejich reakce na stres jsou jedinečné. Podle povahy a vnitřní síly jedince reaguje každý jinak. Pokud vystavíme pět lidí stejnému stresu, dostaneme pět různých reakcí. Jeden bude reagovat na událost klidně a stresu bude vystaven jen okrajově, druhý jedinec může prožívat silný stres. Reakce na stresor tedy můžeme rozdělit do dvou částí, za první jde o psychické reakce na stresor a za druhé jsou to fyziologické reakce na stresor. Nejprve se budeme zabývat psychickými reakcemi. Jak už bylo výše uvedeno, bezprostřední reakce lidí na prožité traumatické události jsou obecně nazývány jako katastrofický syndrom. Jedinec prochází třemi fázemi stresu. V první fázi jsou oběti ohromeny, nejsou schopny vyhodnotit, co se stalo, a neuvědomují si možnost rizika dalšího zranění. Například při těžké dopravní nehodě mohou bezcílně pobíhat po silnici a jsou vystaveny riziku, že je někdo srazí. Druhou fází je pasivita. Jedinec je neschopný začít něco dělat. Ve třetím stádiu stresu si začíná uvědomovat, co se stalo, propuká u něj úzkost a obavy. Není schopen se na nic jiného soustředit a neustále se vrací k prožité katastrofě.

V kapitole Psychické reakce na stresor Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem (1995, 593) uvádí, že „Stresové situace vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady (kdy jedinec zhodnotí situaci jako náročnou, ale zvladatelnou) až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi. Jestliže stresová situace přetrvává, naše emoce mohou kolísat v závislosti na úspěšnosti našeho úsilí o zvládnutí situace“.

Stres v nás vyvolává nejrůznější reakce, k té nejčastější asi patří úzkost. Je to emoce, kterou lze popsat jako starost, obavu, napětí, strach. V této souvislosti bychom se mohli zmínit o posttraumatické stresové poruše, která se objevuje u některých jedinců po prožití traumatické události. Dochází u nich k pocitu otupělosti s nedostatkem zájmu o jakoukoliv činnost, které se jedinec dříve věnoval, a pocitu odcizení se lidem ze svého blízkého okolí. Postižený jedinec si opakovaně ožívuje své trauma ve vzpomínkách a vzpomínky se mu prolínají i do snů. Tato úzkost se projevuje poruchami spánku a tím se dostavuje silná únava a neschopnost jedince se soustředit. V některých případech jedinec pocítuje vinu za to, že ostatní zemřeli a on přežil. Například, když po autohavárii

přežijí rodiče a dítě zemře. Posttraumatická stresová porucha může trvat i desítky let (například někteří američtí vojáci, kteří se vrátili z války ve Vietnamu, trpí touto poruchou až do smrti).

Další možnou reakcí na stres je vztek a agrese. Je to častá reakce na frustraci. Jak uvádí Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem (1995, 595), „...hypotéza frustrace – agrese předpokládá, že kdykoliv je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, jenž motivuje chování, směřující k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila“. Ne vždy je možná přímá reakce agrese na frustraci. Jde o případy, kdy není jasný zdroj frustrace nebo je natolik silným, že agrese není možná. Jako příklad můžeme uvést třeba konflikt podřízený a vedoucí v pracovním prostředí, nebo dítě versus rodič. Agrese se tak přesouvá na nevinnou oběť.

Apatie a deprese (uzavření se do sebe) jsou opačnou reakcí na frustraci. Pokud stresor přetrvává delší dobu a jedinec není schopen se bránit, dostává se deprese. V souvislosti s apatií se můžeme zmínit o Seligmanově teorii naučené bezmocnosti, která popisuje skutečnost, že zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může v některých případech vést k apatii a depresi. Teorie byla zkoumána na zvířatech, přesněji na chování psů. Později byla tato teorie upravena, protože se zjistilo, že lidé se chovají jinak. Někteří reagují na neovlivnitelné události pasivně, jsou bezmocní se vzepřít. Pro jiné je ale tato zkušenost výzvou a jsou takovou událostí povzbuzeni. Příkladem pasivní reakce je domácí násilí, kdy týraná žena pasivně snáší útoky svého muže a není schopna od něj odejít.

Poslední psychickou reakcí na stresor bychom mohli nazvat oslabení kognitivních funkcí. Po vystavení jedince silnému stresoru zjišťujeme, že není schopen logického uspořádávání myšlenek a soustředění. K tomuto jevu dochází, buď když je hladina emoční aktivace příliš vysoká, nebo oslabení vyvolávají rušivé myšlenky. Například student, který stojí před důležitou zkouškou, je natolik pod tlakem stresoru (obava z neúspěchu), že může špatně pochopit otázku nebo není schopen si vybavit naučené téma, a tím neuspět u zkoušky.

Druhou skupinou reakcí na stresor jsou fyziologické reakce.

Tělo reaguje tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Jestliže se s ohrožením vyrovnáme rychle, tyto pohotovostní reakce ustanou a dojde k obnovení normálního fyziologického stavu. Jestliže stresová situace pokračuje, naše úsilí o přizpůsobení se trvalému stresoru je doprovázeno řadou různých vnitřních reakcí (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem, 1995, 597).

První z nich je fyziologická stresová reakce, která využívá tzv. reakci boj, nebo útěk. Organismus se připravuje na zvládnutí nouzové situace, kdy potřebuje velké množství energie. Proto dochází k uvolnění glukózy z jater, do krve se vyplavují hormony, které přeměňují tuky a bílkoviny na cukr. Dochází ke zvýšení tlaku krve, tepové a dechové frekvence a svalovému napětí. Aby měl organismus dostatek energie na zvládnutí stresové situace, musí ostatní momentálně nepotřebné funkce výrazně omezit. Atkinsonová, Atkinson, Smith & Bem (1995, 598) uvádí „Zatímco fyziologické složky reakce útěk, nebo boj pomáhají člověku při zvládnutí tělesného ohrožení, které vyžaduje okamžité jednání, nejsou příliš adaptivní pro zvládnutí každodenních stresů, jež s sebou přináší moderní doba. V situacích, ve kterých je jednání nemožné nebo ve kterých ohrožení trvá a my je musíme zvládnout během delšího časového úseku, může být taková intenzivní fyziologická aktivace škodlivá“. Pokud je tedy jedinec vystaven trvale takto silné aktivaci, může to vést ke vzniku různých onemocnění. Pokud ovšem je jedinec vystaven stresorům dlouhodobě, ale přerušovaně s následným zotavením, dochází u něho k tzv. fyziologické odolnosti – stresové toleranci. Z toho vyplývá, že za určitých podmínek může stresová aktivace u jedince vyvolávat příznivé účinky.

Aby došlo ke stresové toleranci, je důležitý dostatečný čas na zotavení před dalším vystavením stresu. Pokud k tomu nedojde a vystavení stresoru je nepřetržité, dochází k vyčerpání organismu, který je náchylnější k nemocem. Objevují se tělesné poruchy, například žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, srdeční choroby a snížená imunita. Je odhadováno, že u více než poloviny všech zdravotních potíží hraje emoční stres velkou roli.

2.6.4 Strategie zvládání stresu

Každý člověk je vystaven stresovým a zátěžovým situacím už od narození. Jak uvádí Hošek (1997, 53) “Náročné životní situace jsou spouštěčem a stimulatorem adaptačních dějů, které jsou neodmyslitelným činitelem vývoje člověka“.

Následky, které v nás zanechávají stresové situace, jsou pro každého velmi nepříjemné, proto se člověk snaží najít postupy, jak zmírnit nebo odstranit dopady stresu.

Pokud je jedinec vystaven nové zátěži, se kterou ještě nemá zkušenost, chová se náhodně. „Po zprvu náhodném chování jedinec záhy pozná, že při určitém způsobu chování je subjektivně negativní dopad zátěžové situace menší“ (Hošek, 1997, 53). Pokud se později setká se stejnou nebo podobnou situací, chová se stejně.

Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi, se nazývá zvládání (angl.. coping) a má dvě hlavní formy. Člověk se může zaměřit na určitý problém nebo situaci, která vyvstala, a zkouší nalézt způsob, jak ji změnit nebo jak se jí v budoucnu vyhnout. Nazývá se zvládání zaměřené na problém. Člověk se může také zaměřit na zmírnění emocí spojených se stresovou situací, i když ke změně samotné situace nemusí dojít. Tento druhý proces se nazývá zvládání zaměřené na emoce. Většina lidí se vyrovnává se stresovými situacemi jak pomocí zvládání zaměřeného na problém, tak zvládání zaměřeného na emoce (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, 611).

Strategie *zvládání zaměřené na problém* hledá alternativní řešení. Lidé, kteří využívají této strategie, vykazují v průběhu a po odeznění stresové situace nižší hladiny deprese. „...studie ukazují, že zvládání zaměřené na problém vede ke kratšímu období deprese“, jak uvádí Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben (1995, 612).

Aby lidé zabránili zaplavení negativními emocemi, nebo pokud je trauma neovlivnitelné, využívají spíše strategii *zvládání zaměřené na emoce*. Způsobů, jak zvládnout vlastní negativní emoce, je mnoho. Jedna část psychoanalytiků je rozdělila do dvou skupin na:

- behaviorální strategie – používají různých prostředků ke zmírnění stresu (například pozitivní - tělesná cvičení, hledání podpory u přátel a negativní – braní drog, pití alkoholu)
- kognitivní strategie – se snaží o dočasné odsunutí problému z vědomí nebo změnou významu situace (například „Nestojí to za to, abych si s tím dělala starosti“)

Jiná skupina psychoanalytiků dělí tyto strategie na:

- ruminanční – uzavření se do sebe, kdy se jedinec trápí svým rozpoložením, přemítá o tom, jak je mu špatně, aniž by se pokusil proti tomu něco dělat
- rozptylující – snažíme se zabavit a rozptýlit negativní pocity příjemnou činností a znovu tak získat pocit kontroly nad situací (návštěva kina, hraní si s dětmi)
- vyhýbavé – představují činnosti, kterými se také chceme rozptýlit a vyhnout se nepříjemným pocitům, jedná se ale o aktivity, které jsou pro nás potenciaálně nebezpečné (rychlá jízda autem, opíjení do bezvědomí)

Obecně lze říct, že ruminanční a vyhýbavé strategie zvládnání stresu depresivní stavy prohlubují a prodlužují. Rozptylující strategie depresi zkracují a zmírňují.

Hošek rozděluje techniky zvládnání zátěže do dvou velkých skupin:

- převážně aktivní
- převážně pasivní

U převážně aktivní techniky se objevuje prvek stupňování motivace řešení problému, je použita přímá *agrese*. Agrese se objevuje už od útlého věku, kdy si děti uvědomují, že je tou nejefektivnější cestou zvládnání konfliktu. Později je třeba ji utlumovat v rámci společenských norem, a pokud má jedinec sklony k agresivnímu jednání, je dobré toho využít například ve sportu, kde se toto jednání může hodnotit jako pozitivní. Další aktivní technikou je *upoutávání pozornosti*. Protože zátěžové situace mohou snižovat sebevědomí, může si ho jedinec zvyšovat tím, že se snaží na sebe upoutat pozornost, například skákáním do řeči, odlišným oblékáním, chlubením. S touto technikou je úzce spjata i další – *identifikace*. Například chlubením se lepším autem. Jinou formou je ztotožnění se s nějakou prestižní sociální skupinou -když do ní budu

patřit, budu někdo lepší. Velice známou a hodně používanou formou aktivní techniky je *kompenzace*. Pokud se mi nedaří v jedné činnosti, snažím se svůj neúspěch kompenzovat úspěchem v jiné činnosti. Jednou z kompenzačních technik je i *sublimace*. Dnes ji chápeme jako „nevědomé převádění společensky neschvalovaných pudů do roviny sociálně přijatelných“ (Hošek, 1994, 55). V dnešní době je asi nejrozšířenější technikou *racionalizace*. „Technika racionalizace vysvětluje neúspěšné, nebo nepřijatelné chování přípustným motivem, nebo zásahem vnějšího činitele mimo vlastní kontrolu (např. náhoda)“ (Hošek, 1994, 55).

Převážně pasivní techniky mají podle Hoška blíže k útěku. I když by se na první pohled mohlo zdát, že útek je aktivní technika, protože se jedná o pohyb, není tomu tak. U těchto technik převládá pasivní řešení. V praxi se stále víc lidí přiklání k používání pasivních technik. Nejjednodušší je *izolace*, což je únik do samoty. Zvláštní formou pasivních technik je *denní snění*. Jde o vytvoření určité fantazie, pomocí které si člověk přehrává jiný průběh stresové situace, ve kterém většinou vystupuje jako hrdina. Už v dětství si osvojujeme techniku *únik do nemoci*, kdy si uvědomujeme, že když jsme nemocní, všichni se o nás starají a problém, který jsme řešili, se zdá být menší. Zpravidla jde o simulaci nemoci. Dalším zajímavým způsobem, jak uniknout, je *regrese*. Objevuje se většinou u posttraumatických stavů, kdy se jedinec vrací ve vývoji zpět. Například dospělý se začne chovat jako dítě. Poslední pasivní strategií, kterou Hošek uvádí, je *popření zátěžové situace*, kdy jedinec rezignuje na řešení a tzv. zavírá oči před nepříjemnou situací.

Ve své diplomové práci jsem použila hodnotící test Strategie zvládnání stresu, který v podstatě vychází z Lazarusovi teorie zvládnání krizové situace.

Jako příklad zde můžeme uvést čtyři Lazarusem vytypované strategie zvládnání stresu:

1. Strategie netečnosti (apatie): ten, kdo se dostává do těžké stresové situace, nedbá na to, co se děje, chová se ke všemu zcela apaticky a upadá do pocitů bezmoci, deprese a beznaděje.
2. Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): jde o obdobu vyhnutí se rozzuřenému býku, který se na mne řítí, tím způsobem, že uskočím stranou, aby mne nezasáhl. V emocionální sféře se to projeví pocitem obav, bázně a strachu.

3. Strategie napadení útočníka (noxy) – obrazně řečeno, jde o snahu zabít komára, který mne chce píchnout.

4. Strategie posilování vlastních zdrojů síly. Obrazně jde o výcvik dovedností, o jakési „cvičení pro zdraví, které zvyšuje tělesnou zdatnost“, o výcvik sebekontroly a sebevlády (Křivohlavý, 1994, 44).

Aby byl jedinec schopen se s těmito stresory vypořádat bez větších psychických nebo zdravotních potíží, je potřeba, aby si zvýšil stresovou toleranci. Tu je možné zvyšovat opakovaným vystavením jedince stresoru, po kterém bude následovat dostatečné zotavení, ale i vytvořením strategie zvládnání stresu. Strategií, jak zvládat stres, je mnoho a nemůžeme říct, že na určitý typ stresu je dobré použít tuto konkrétní pro každého jedince. Každý si musí najít tu správnou strategii sám.

Vědci z oblasti psychologů a psychoanalytiků potvrdili, že psychická podpora druhých lidí jedinci umožňuje lépe snášet a vyrovnávat se se stresem.“ Četné studie ukazují, že lidé, kteří mají mnoho sociálních vazeb (partner, přátelé, příbuzní, členové různých skupin), žijí déle a méně podléhají nemocem, vyvolaným stresem, než lidé, kteří jich mají málo“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, 619).

2.6.5 Zvládnání stresu ve sportu

Se stresem se setkáváme v každodenním životě. Když pomíneme traumatické nepředvídatelné a neovlivnitelné události, které našťěstí denně neprožíváme, i když se s nimi setkáváme zprostředkovaně, tak jsme vystaveni velkému množství potenciálně stresových situací. Stres ve škole, v zaměstnání, v rodině. Někdo na stres reaguje zvýšenou sportovní aktivitou, i když i zde je potenciálně velký výskyt stresových situací, obzvláště pokud se věnujeme sportovní činnosti profesionálně.

V samotné sportovní činnosti je obsažena stálá nutnost balancovat na hraně, která odděluje optimální stav funkcí od začínající poruchy, vyvolané přepětím. Proto jsou ve sportu otázky zátěžového napětí, přizpůsobení a přepětí velmi důležité.

...Hraniční zátěže všeho druhu jsou sportu vlastní, a proto je stres ve sportu stálým hostem (Hošek. 1979, 33).

Každý sportovec, ať už je na jakékoliv úrovni, pocítuje před výkonem stres, protože jsou kladeny vysoké nároky na jeho výkon. V dnešní době už není výjimkou, když profesionální sportovec využívá při svém tréninku psychologa. Jde o odborníky se specializací na sportovní psychologii. Mnoho sportovců tak dokáže výrazně zlepšit svůj výkon. Jednou z nejdůležitějších otázek, které spolu sportovec a sportovní psycholog (případně i trenér) řeší, je právě strategie zvládnání stresu. Po konzultacích dostává sportovec návod, jak řešit stresové situace před výkonem a třeba i případný neúspěch. Jde samozřejmě o zdlouhavý proces hledání nejvýhodnější strategie.

Silné stresové situace nacházíme v předstartovních stavech, soutěžních a pozávodních stavech, kterými jsem se již zabývala v kapitole emoce. V této kapitole bychom se tedy měli věnovat aktivaci, která hraje důležitou roli jako základní pohotovost organismu sportovce k reakci. Jak Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006, 57) uvádí, „náročný program sportovní činnosti vede ke zvyšování aktivační úrovně ...vytvořená úroveň aktivity má potom zpětný vliv na realizaci sportovcova programu nebo na vhodnost jeho reakce na podnět. Změna aktivační úrovně ovšem nemusí bezvýhradně souviset s programem jednání. Může být také jednostranně ovlivněna farmakologicky (hormony, psychofarmaka, ale i placebo), tělesným cvičením (protahování, rozcvičení), autoregulačními zásahy (uvolnění, soustředění) a psychickými vlivy (představa, volní úsilí apod.).“ Pokud sportovec pochopí individuální a společenský význam soutěže, je to pro něj největší regulátor. Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006, 59) popisuje hypotézu převrácené U křivky, ze které vyplývá, že optimální výkon je při střední aktivaci. Aktivační úroveň se zvyšuje do určitého bodu, kdy je výkon nejlepší, a potom klesá.

Špičkové sportovní výkony představují pro sportovce krajní psychickou zátěž, protože jsou spojeny s úsilím o maximální výkon v obtížných podmínkách sportovní soutěže. Aktivační úroveň, která je jevem velmi labilním, v důsledku velkých psychických zátěží a emocí značně kolísá od častých afektů dolů, někdy až k projevům apatie a zpět. Těmito oscilacemi aktivační úrovně lze vysvětlit časté kolísání špičkových sportovních výkonů, které jsou na emoční vlivy velmi

citlivé, relativně citlivější než např. výkony pracovní. Prostřednictvím aktivační teorie emocí je možno pochopit spojitost emočního prožitku s tělesnými změnami v organismu člověka. V samotné sportovní činnosti je obsažena stálá nutnost balancovat na hraně, která odděluje optimální stav funkcí od začínající poruchy, vyvolané přepětím. Proto jsou ve sportu otázky zátěžového napětí, přizpůsobení a přepětí velmi důležité. ...Hraniční zátěže všeho druhu jsou sportu vlastní, a proto je stres ve sportu stálým hostem (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, 60).

Pokud chce sportovec dosáhnout nejlepších možných výsledků v soutěžích, nestačí jen trénovat sportovní činnost a popovídat si se sportovním psychologem. Podmínkou je, že se sportovec naučí zvládat své emoce a využívat strategií zvládání stresu. To je nutné cvičit v rámci tréninkové přípravy. Je potřeba si tyto dovednosti osvojit, aby sport nepřinášel jen tělesnou zátěž a stresové vypětí, ale především radost z pohybu a z případného úspěchu v soutěži.

Schopnost jedince postavit se negativním účinkům stresu je mimo jiné podmíněna tím, že se jedinec adaptuje na specifické zátěžové situace. Ve sportu se výzkum stresových zátěžových situací dělí na dva směry. Jeden z nich se zabývá analýzou psychických zátěží v jedné určité sportovní činnosti. Využívá rozboru činnosti a emočního reagování sportovců v zátěžových situacích. Druhý směr zobecňuje určitou zátěžovou situaci a zkoumá reakce na tuto zátěž v různých sportovních činnostech. Tento výzkum je organizačně náročnější, je těžké vyvolat stejnou zátěžovou situaci u odlišných sportů.

Problematika zvládání stresu se řeší ve všech druzích a typech sportu. Obecně se předpokládá, že vyšší míru stresu zažívají před soutěží individuální sportovci.

Pozitivní efekt nácviku vybraných strategií pro zvládání stresu prokázal například výzkum u korejského reprezentačního týmu v šermu. V rámci přípravy na asijské hry v roce 2006 absolvovalo 11 korejských reprezentantů (5 mužů, 6 žen) dvoutříměsíční systematický výcvik zaměřený na osvojení efektivních strategií zvládání stresu spojeného se soutěžním výkonem. Po jeho absolvování se prokázalo výrazné zlepšení koncentrace, snížení soutěžní úzkosti a nárůst sportovního sebevědomí. (Byung-Hyun, K., Kook-Jin, J., & Dong-Won, Y., 2008)

3 CÍLE PRÁCE

Diagnostikovat a srovnat strategii zvládání stresu u výkonnostních a vrcholových sportovců v disciplíně sportovní šerm.

Dílčí cíle práce:

- 1) Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u sportovních šermířů.
- 2) Zjistit, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů.

3.1 Výzkumná otázka

Jaká je struktura strategie zvládání stresu u sportovních šermířů?

1.2 Výzkumná hypotéza

Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů.

4 METODIKA

4.1 Popis zkoumaných skupin

Pro zodpovězení daných otázek byl výzkum realizován ve sportovní skupině – šerm. Do tohoto výzkumu bylo zahrnuto 29 šermířů - muži v kategorii senioři v kordu z celé České republiky ve věkovém rozmezí od 21 do 54 let. Všichni jsou zahrnuti do celorepublikového žebříčku Českého poháru.

Systém hodnocení a umístění v žebříčku je neustále živý a po každém turnaji se změní, podle získaných bodů. Je hodně sportovců, kteří šerm provozují spíše rekreačně. Mnohdy původně byli reprezentanty, ale v současné době jezdí na závody proto, aby si zasoutěžili a setkali se s přáteli. Nedá se tedy říct, že sportovec, který je v žebříčku například na 80. místě, je špatný šermíř. Když se podrobněji zamyslíme nad tím, proč se takto v určitém závodě umístil, zjistíme, že se za daný rok účastní pouze některých závodů, a tak nasbírá méně bodů. Tento stejný sportovec ale může být bývalý reprezentant České republiky a může mít tolik zkušeností, že bez problémů vyhraje jiné turnaje, kterých se zúčastní.

Vzorek šermířů, které jsem oslovila a od kterých jsem získala data, jsem rozdělila pro výzkum své diplomové práce na tři skupiny:

1. Na reprezentaci – to je prvních osm ze žebříčku, ti jsou podle aktuálního stavu vysíláni šermířským svazem i na zahraniční turnaje. Z těch je mimochodem nejvíce bodů, proto jsou tak velké rozdíly mezi bodovým stavem reprezentace a ostatních.
2. Další početnější skupinou jsou šermíři od 9. do 30. místa. Ti se zúčastňují jen turnajů v České republice, ale snaží se jezdit na všechny a posbírat tak co nejvíce bodů.
3. Poslední skupinou jsou ostatní – tedy od 31. místa do 129. místa.

V šermu, tak jako u všech sportů je potřeba mít fyzickou kondici, ale daleko důležitější jsou zkušenosti.

4.2 Organizace výzkumu

Pro potřeby získání dat bylo osloveno šedesát šermířů z celého žebříčku Českého poháru s podrobným vysvětlením, jak bude výzkum probíhat. Byl jim také objasněn důvod, proč tento výzkum probíhá. Samozřejmostí bylo přislíbení anonymity a důvěrnosti veškerých dat. Byli osloveni pouze šermíři starší osmnácti let.

Dotazník SVF 78 byl probandům zaslán emailovou poštou, nebo jim byl rozdán přímo na turnaji v Olomouci.

4.3 Diagnostická metoda

Pro výzkum a na zodpovězení výzkumných otázek této diplomové práce jsem použila dotazník SVF 78 – Strategie zvládání stresu, který byl vydán nakladatelstvím Tescentrum v roce 2002. Jde o nástroj vhodný pro výzkum a diagnostiku zvládacích strategií. Je to vlastně zúžená verze původního dotazníku SVF 120, který vytvořili Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová (2002).

„Dotazníky SVF umožňují zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládání zátěžových situací“ (Švancara 2003, 5).

V dotazníku SVF 78 sledujeme třináct základních škál s dalším rozdělením:

POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

1. *podhodnocení* - zachycuje tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami
2. *odmítání viny* – vyjadřuje chybějící vlastní odpovědnost za zátěž

POZ 2: Strategie odklonu

3. *odklon* – vyjadřuje odklon při zátěži ve dvou složkách – odvrácení zátěže a tendence navodit psychické stavy zmírňující stres
4. *náhradní uspokojení* – zahrnuje tendenci k zaměření se na kladné city, např. použití vnějších odměn

POZ 3: Strategie kontroly

5. *kontrola situace* – vyjadřuje tendenci získat kontrolu nad zátěžovými situacemi, která je rozdělena na tři části – analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánování opatření ke zlepšení situace, aktivní zásah do situace
6. *kontrola reakcí* – vyjadřuje tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Tato škála je opět rozdělena do dvou částí – nedovolit, aby došlo ke vzrušení, a ukázat jak čelit již vzniklému vzrušení
7. *pozitivní sebeinstrukce* – posuzuje sklon přisuzovat si kompetenci a dodávat si odvahu v zátěžových situacích

Zřídka se vyskytující strategie

8. *potřeba sociální opory* – vyjadřuje tendenci jedince kontaktovat a získat oporu u druhých lidí
9. *vyhýbání se* – zachycuje tendenci vyhnout se zátěži a podobné situaci

Negativní strategie (NEG)

10. *úniková tendence* – vyjadřuje rezignační tendenci vyvážnout ze zátěžové situace
11. *perseverace* – indikuje neschopnost myšlenkově se odpoutat od prožívané zátěže
12. *rezignace* – vyjadřuje nedostatek možností zvládat zátěžové situace
13. *sebeobviňování* – vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání

V příloze č.1 je doloženo kompletní znění tohoto dotazníku.

4.4 Statistické zpracování dat

Výzkumná otázka byla zodpovězena na základě porovnání normy pro muže, která je uvedena v příručce SVF 78 s průměrnými hodnotami a standardními odchylkami jednotlivých skupin sportovců ve všech testovaných škálách.

Výzkumnou hypotézu zamítáme, pokud bude ve statistické i věcné významnosti významný rozdíl. Statistickou významnost rozdílů jsem řešila neparametrickým testem pro porovnání více nezávislých proměnných Kruskal-Wallis ANOVA. Výpočet testového kritéria je založen na pořadových číslech, která jsou v souboru přiřazena hodnotám, vzniklým spojením všech výběrů. V testu jsem porovnávala vztah mezi jednotlivými skupinami sportovců, které byly určeny podle výkonu, a jednotlivými škálami testu Strategie zvládání stresu SVF 78. Statistické zpracování vyplněných dotazníků jsem provedla v programu Statistika 10.

Pro posouzení věcné významnosti jsem použila koeficient η^2 , který se používá právě pro neparametrická data, pro více než dvě nezávislé proměnné, které se statisticky porovnávají Kruskal-Wallis testem. Za věcně významný rozdíl budu považovat hodnoty $\eta^2 \geq 0,14$, které určují velký efekt v hodnocení koeficientu. Často se při statistickém testování výsledků stává, že věcně významný rozdíl mezi dvěma (nebo více) proměnnými je vlivem nízkého rozsahu souboru statisticky nevýznamný. Proto se řada odborných zahraničních časopisů (American Psychological Association, 2002; McCartney & Rosenthal, 2000) přiklání uvádět mimo statistické významnosti také některý z koeficientů effect size.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse k výzkumné otázce

(Jaká je struktura strategie zvládnání stresu u sportovních šermířů?)

Pro zodpovězení výzkumné otázky jsem porovnávala normu, kterou autoři použili v příručce pro SVF 78, kde jsou uvedeny průměry a standardní odchylky subtestů a testových oblastí SVF 78 podle Ising & Weyers, 1999 a výpočet průměrů a standardních odchylek u všech skupin šermířů. Tabulky jsem rozdělila pro přehlednost na 5 základních škál:

- POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace
- POZ2: Strategie odklonu
- POZ3: Strategie kontroly
- Zřídka se vyskytující strategie
- Negativní strategie

Tabulka 2. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

SVF 78		Muži norma	Šermíři všichni	1.-8. místo	9.- 30. místo	31. – 129. Místo
Podhodnocení	M	10,67	13,17	12,80	14,50	12,00
	SD	4,45	4,04	4,35	3,77	3,76
Odmítání viny	M	11,41	7,34	6,20	8,75	6,42
	SD	3,61	3,78	3,97	4,02	2,90
POZ1	M	11,80	10,26	9,50	11,63	9,21
	SD	3,43	2,81	3,69	2,48	2,00

Legenda: M – průměr, SD – standardní odchylky, POZ1 – průměr hodnot za škály (podhodnocení, odmítání viny)

Z uvedené tabulky vidíme, že v oblasti hodnotící škály Strategie přehodnocení a strategie devalvace se průměrné hodnoty normy liší od hodnot z výsledků dotazníků. Nejvýraznější rozdíly jsou u průměrných hodnot v podhodnocení, kde norma uvádí 10,67 a u skupiny šermíři celkem je hodnota 13,17. U skupiny 9.-30. místo je dokonce hodnota 14,50.

Pokud se podíváme na hodnoty POZ1 – průměrné hodnoty za obě uvedené podškály, nejsou už rozdíly tak výrazné, kolísají v rozmezí 0,17 až 2,59 bodu.

Tabulka 3. POZ2: Strategie odklonu

SVF 78		Muži norma	Šermíři všichni	1.-8. místo	9.- 30. místo	31. – 129. místo
Odklon	M	11,69	11,69	12,00	12,58	10,67
	SD	3,61	3,17	2,76	3,66	2,43
Náhradní uspokojení	M	8,42	8,59	7,20	8,92	8,83
	SD	4,65	3,92	4,02	3,45	4,18
POZ2	M	10,06	10,14	9,60	10,75	9,75
	SD	3,53	3,11	3,14	3,33	2,76

Legenda: M – průměr, SD – standardní odchylky, POZ2 - průměr hodnot za škály (odklon, náhradní uspokojení)

Tabulka POZ2 Strategie odklonu nám stejně jako předchozí POZ1 neukazuje výrazné rozdíly mezi normou a sledovanými sportovci.

Tabulka 4. POZ3: Strategie kontroly

SVF 78		Muži norma	Šermíři všichni	1.- 8. místo	9.- 30. místo	31. – 129. místo
Kontrola situace	M	16,84	18,45	16,60	17,83	19,83
	SD	3,68	3,53	4,50	2,94	3,05
Kontrola reakcí	M	15,27	16,48	14,00	16,25	17,75
	SD	4,01	3,23	1,67	3,65	2,55
Pozitivní sebeinstrukce	M	16,71	17,79	15,40	17,33	19,25
	SD	3,92	3,03	2,73	2,87	2,49
POZ3	M	16,27	17,57	15,33	17,14	18,95
	SD	3,30	2,96	2,76	2,76	2,48

Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky, POZ3 - průměr hodnot za škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce)

V tabulce POZ3 Strategie kontroly vidíme opět rozdíly mezi průměrnými hodnotami normy a průměrnými hodnotami u šermířů a to ve všech skupinách a všech podškálách. Rozdíly máme například u kontroly situace, kde v normě máme 16,84, ale u šermířů celkem vidíme 18,45 a u skupiny 31.-129. místo máme dokonce hodnotu 19,83. Stejně tak u kontroly reakcí najdeme zajímavé rozdíly. Norma nám uvádí v průměrných hodnotách 15,27. U skupiny 1.-8. místo nám vyšla hodnota nižší 14,00 a ve skupině 31.-119. místo vyšla hodnota 17,75. V další podškále Pozitivní sebeinstrukce vyšla ve skupině 1.-8. místo je hodnota nižší 15,40 a ve skupině 31.- 129. místo je tato hodnota 19,25.

Ve skupině 1.-8. místo vyšly oproti normě nižší hodnoty u všech podškál v této tabulce. Čím jsou sportovci na nižším místě v žebříčku, tím se tyto hodnoty oproti normě zvyšují.

Tabulka 5. Zřídka se vyskytující strategie

SVF 78		Muži norma	Šermíři všichni	1.-8. místo	9.- 30. místo	31. – 129. místo
Potřeba sociální opory	M	11,57	11,31	8,40	10,58	13,25
	SD	4,90	4,34	4,13	4,82	2,71
Vyhýbání se	M	11,44	12,00	12,20	11,83	12,08
	SD	4,86	4,87	4,26	4,30	5,59

Legenda: M – průměr, SD – standartní odchylky

V tabulce 5 - Zřídka se vyskytující strategie – máme opět rozdíly v průměrech v porovnání s normou. V podškále Potřeba sociální opory se u nejlepších šermířů objevuje znovu výrazně nižší hodnota 8,40 než je průměr 11,57. U skupiny 31.-129. místo je průměrná hodnota vyšší 13,25.

Tabulka 6. Negativní strategie

SVF 78		Muži norma	Šermíři všichni	1.-8. místo	9.- 30. místo	31. – 129. místo
Úniková tendence	M	7,35	6,21	6,60	6,67	5,58
	SD	4,43	2,71	1,50	3,01	2,66
Perseverace	M	13,61	13,14	11,80	13,00	13,83
	SD	5,54	4,39	2,93	5,02	4,08
Rezignace	M	7,17	4,62	5,60	5,00	3,83
	SD	3,75	2,47	0,80	2,92	2,19
Sebeobviňování	M	9,81	11,21	11,20	10,67	11,75
	SD	3,80	2,77	1,72	2,84	2,95
NEG	M	9,49	8,79	8,80	8,83	8,75
	SD	3,40	2,14	1,17	2,76	1,69

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

V poslední tabulce, která jako jediná ukazuje škálu Negativní strategie, jsou rozdíly v průměrných hodnotách normy a ostatních skupin opět patrné, obzvláště v některých negativních podškálách. Například u únikové tendence máme v normě 7,35 a největší rozdíl s touto normou je u skupiny 31.-129. místo, kde je hodnota 5,58. U Perseverace se od normy 13,61 nejvíce odlišuje skupina 1.-8. místo, kde je hodnota 11,80. Asi nejvýraznější rozdíl máme u Rezignace. Tady je průměrná hodnota v normě 7,17. Všechny sledované skupiny šermířů nám ukazují rozdíly, ale nejvýraznější je u skupiny 31.-129. místo, kde je hodnota 3,83. Naopak u sebeobviňování je u této poslední skupiny výrazně vyšší hodnota 11,75 než je norma 9,81.

5.2 Výsledky a diskuse k hypotéze

(Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů.)

Pro potvrzení nebo zamítnutí hypotézy jsem použila neparametrický test pro více než dvě nezávislé proměnné Kruskal-Wallisův test. Pomocí tohoto testu jsem zjišťovala, jestli je nějaký vztah mezi strategií zvládání stresu v jednotlivých škálách testu SVF 78 a výkonností sportovců. Data získaná od sportovců jsem rozdělila do tří skupin podle umístění sportovců ve výkonnostním žebříčku Českého poháru. Výsledky statistického zpracování jsem pro přehlednost rozdělila opět do pěti základních škál, jako u předešlé výzkumné otázky.

POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Tabulka 7. Podhodnocení

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	12,0	6,0			
9. – 30.	12	14,0	5,0	2,745	0,253	0,098
31. – 129.	12	11,0	5,0			

Tabulka 8. Odmítání viny

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	5,0	5,0			
9. – 30.	12	9,5	7,0	1,852	0,396	0,066
31. – 129.	12	6,0	3,0			

Tabulka 9. POZ1

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	11,0	2,5			
9. – 30.	12	12,0	3,0	5,788	0,055	0,207
31. – 129.	12	9,3	3,5			

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

Škála Strategie přehodnocení a strategie devalvace nám ukazuje snahu jedinců přehodnotit a snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu a stresové reakce.

Tabulka č. 7 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Podhodnocení, která v sobě zahrnuje tendence srovnávat vlastní reakce s jinými osobami nebo hodnotit vlastní reakce příznivěji.

Tabulka č. 8 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Odmítání viny, která hodnotí chybějící vlastní odpovědnost za zátěž.

Po vyhodnocení statistické významnosti Kruskal-Wallis testu jsem zjistila, že mezi podškálami Podhodnocení a Odmítání viny a výkonností sportovců není žádný statisticky významný vztah. Pro zjištění věcné významnosti jsem využila výpočet koeficientu effect size η^2 pro tento neparametrický test. U jednotlivých podškál vyšel effect size s hodnotami – Podhodnocení $\eta^2 = 0,098$, Odmítání viny $\eta^2 = 0,066$. Pokud se ale podíváme na celkový výsledek Strategie přehodnocení a strategie devalvace POZ1, je výsledek effect size s velkým efektem $\eta^2 = 0,207$.

Pro jednotlivé podškály Podhodnocení a Odmítání viny i pro celkovou škálu POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace můžeme hypotézu zamítnout.

POZ2: Strategie odklonu

Tabulka 10. Odklon

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	11,0	3,0			
9. – 30.	12	13,0	4,0	2,494	0,287	0,089
31. – 129.	12	11,0	4,0			

Tabulka 11. Náhradní uspokojení

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	9,0	7,0			
9. – 30.	12	8,5	6,5	0,767	0,681	0,027
31. – 129.	12	9,5	6,0			

Tabulka 12. POZ2

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	11,0	5,0			
9. – 30.	12	10,8	6,0	0,754	0,686	0,027
31. – 129.	12	10,3	5,3			

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

Strategie odklonu, která se skládá z podškál Odklon a Náhradní uspokojení, zahrnuje tendence k jednání, které se vyznačuje odklonem od stresu nebo jednání. Jedinec se snaží stresovou situaci kompenzovat alternativní situací nebo aktivitou. Například svůj stres kompenzuje vnější odměnou.

Ve Strategii odklonu se nepodařilo prokázat statisticky významný vztah s výkonnostní úrovní šermířů. Po výpočtu effect size u jednotlivých podškál i škály celkově jsem zjistila, že zde nevyšla ani věcná významnost. Odklon $\eta^2 = 0,089$, Náhradní uspokojení $\eta^2 = 0,027$ a POZ2 Strategie odklonu celkem $\eta^2 = 0,027$. I zde můžeme hypotézu zamítnout.

POZ3: Strategie kontroly

Tabulka 13. Kontrola situace

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	18,0	2,0			
9. – 30.	12	18,0	4,0	1,702	0,427	0,061
31. – 129.	12	19,5	6,0			

Tabulka 14. Kontrola reakcí

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	15,0	3,0			
9. – 30.	12	16,5	6,0	4,791	0,091	0,171
31. – 129.	12	18,5	3,5			

Tabulka 15. Pozitivní sebeinstrukce

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	16,0	3,0			
9. – 30.	12	17,5	3,0	5,375	0,068	0,192
31. – 129.	12	19,0	4,5			

Tabulka 16. POZ3

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	16,7	2,0			
9. – 30.	12	18,0	4,3	5,643	0,060	0,202
31. – 129.	12	19,7	3,8			

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

Poslední pozitivní škála testu SVF 78 je Strategie kontroly, která se skládá z podškál – Kontrola situace, Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce. Tyto podškály zahrnují konstruktivní snahy o zvládnutí a kontrole vzniklých situací.

Tabulka č. 13 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Kontrola situace, která zjišťuje snahu získat kontrolu nad zátěžovými

situacemi. Je rozdělena na tři části: analýzu aktuální situace, plánování opatření ke zlepšení situace a aktivní zásah do situace.

Tabulka č. 14 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Kontrola reakcí, která zachycuje tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Jde na jedné straně o snahu nedovolit, aby nás ovládl stres (zachovat klid), a na druhé straně čelit stresu.

Tabulka č. 15 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Pozitivní sebeinstrukce, která nám ukazuje, do jaké míry mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Zahrnuje kladné postoje zvyšující sebedůvěru a snahu vydržet a nevzdat se.

Po statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál ani u škály Strategie kontroly s výkonností sportovců nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Pro vyhodnocení věcné významnosti jsem opět využila výpočtu koeficientu effect size. U podškály Kontrola situace vyšel s nízkým efektem $\eta^2 = 0,061$. U ostatních podškál Kontrola reakcí $\eta^2 = 0,171$, Pozitivní sebeinstrukce $\eta^2 = 0,192$ a u celkového výsledku POZ3 Strategie kontroly vychází koeficient s velkým efektem $\eta^2 = 0,202$. Bohužel ale musíme i zde hypotézu zamítnout, protože nevyšla statistická významnost.

Zřídka se vyskytující strategie

Tabulka 17. Potřeba sociální opory

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	10,0	5,0			
9. – 30.	12	12,0	8,0	4,665	0,097	0,167
31. – 129.	12	13,5	4,0			

Tabulka 18. Vyhýbání

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	p	η^2
1.– 8.	5	13,0	6,0			
9. – 30.	12	12,5	5,5	0,066	0,968	0,002
31. – 129.	12	11,5	8,5			

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

Hodnotící škála Zřídka se vyskytující strategie zahrnuje podškály Potřeba sociální opory a Vyhýbání.

Tabulka č. 17 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Potřeba sociální opory. Vyhodnocuje snahu jedince, který je ve stresu, o navázání kontaktu s druhými. Může jít o podporu rozhovoru nebo konkrétní pomoci při řešení.

Tabulka č. 18 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Vyhýbání, která se zaměřuje na tendenci jedince vyhnout se stresu a jeho snahu vyhnout se stresové situaci i do budoucna.

Podle statistického vyhodnocení ani v této škále nevyšla žádná statistická významnost. Při porovnání koeficientu efekt size ale vychází velký efekt u Potřeby sociální opory $\eta^2 = 0,167$. Z výsledků je tedy patrné, že i v tomto případě můžeme hypotézu zamítnout.

Negativní strategie

Tabulka 19. Úniková tendence

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	P	η^2
1.– 8.	5	7,0	2,0			
9. – 30.	12	8,0	3,5	1,496	0,473	0,053
31. – 129.	12	5,0	4,0			

Tabulka 20. Perseverace

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	P	η^2
1.– 8.	5	13,0	4,0			
9. – 30.	12	11,5	6,5	1,498	0,473	0,053
31. – 129.	12	14,0	5,0			

Tabulka 21. Rezignace

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	P	η^2
1.– 8.	5	5,0	1,0			
9. – 30.	12	4,5	3,5	2,298	0,317	0,082
31. – 129.	12	3,5	3,5			

Tabulka 22. Sebeobviňování

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	P	η^2
1.– 8.	5	11,0	2,0			
9. – 30.	12	10,5	2,5	1,403	0,496	0,050
31. – 129.	12	12,0	4,0			

Tabulka 23. Neg.

pořadí v žebříčku	n	Mdn	IQR	H	P	η^2
1.– 8.	5	8,5	1,0			
9. – 30.	12	8,3	2,3	0,545	0,762	0,019
31. – 129.	12	8,5	2,5			

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

Poslední škálou hodnocení, která je součástí testu SVF78 Strategie zvládání stresu, je škála Negativní strategie. Zahrnuje čtyři podškály: Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování. V negativní strategii je zahrnuta snaha o nasazení takových způsobů zpracování, které stres spíše zesilují. Součástí jsou i chybějící kompetence zvládání stresu s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se.

Tabulka č. 19 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Úniková tendence, která ukazuje rezignační tendenci uniknout ze zátěžové situace.

Tabulka č. 20 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Perseverace, která nám mapuje neschopnost myšlenkově se odpoutat od prožívaného stresu. Jedinec není schopen se zbavit myšlenek na stres nebo stresovou událost, která se mu neustále vrací. Tím se značně prodlužuje zátěžová doba.

Tabulka č. 21 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Rezignace, která zahrnuje aspekty vyjadřující subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Pocity bezmocnosti a beznaděje zvládnout zátěžovou situaci vzhledem k vlastním možnostem.

Tabulka č. 22 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami šermířů ve strategii Sebeobviňování, která vyhodnocuje sklon ke sklíčenosti a v závislosti na zátěži a stresu vede k přisuzování chyb jedince vlastnímu jednání.

Při statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál s výkonností sportovců nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Po použití koeficientu effect size byl u jednotlivých podškál zjištěn malý efekt (Úniková tendence $\eta^2 = 0,053$; Perseverace $\eta^2 = 0,053$; Rezignace $\eta^2 = 0,082$; Sebeobviňování $\eta^2 = 0,050$; Negativní strategie celkem $\eta^2 = 0,019$).

Jelikož nám v žádné ze škál nevyšla statistická ani věcná významnost, můžeme i pro negativní škály hypotézu zamítnout.

6 ZÁVĚRY

Strategie zvládání stresu u sportovních šermířů vykazují určitá specifika. V některých škálách se hodnoty liší od normy. Jde hlavně o škály: Podhodnocení, Odmítání viny, POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Kontrola situace, Kontrola reakcí, POZ3 Strategie kontroly, Úniková tendence, Rezignace, Sebeobviňování. U předposlední negativní podškály Rezignace je rozdíl nejvýraznější 3,34 bodů. Z porovnání vychází, že čím je šermíř méně výkonný, tím má v této škále menší hodnotu. U skupiny nejhorších je to 3,83, kdežto norma v této podškále u mužů je 7,17.

Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků jsem zjistila, že v žádné sledované škále není současně prokázána statistická a věcná významnost. Proto byla hypotéza, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů, ve všech sledovaných škálách zamítnuta. Ve škálách POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, POZ3 Strategie kontroly a Potřeba sociální opory byla prokázána věcná významnost pomocí koeficientu effect size η^2 , kde byl tento efekt velký.

Závěry lze využít v praxi. Z výsledků u podškál Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce můžeme usoudit, že čím jsou sportovci na žebříčku výkonnosti výše, tím více zvládají kontrolu vlastní reakce při zátěži. Mají snahu nepodlehout stresu a dodávají si v zátěžových situacích odvalu a sebedůvěru. Takovéto zvládání stresových situací, což jsou u sportovců především závody, je důležité pro jejich výkon. Je potřeba nepodlehout stresu, ale naopak důvěřovat si, udržet se v klidu a plně se soustředit na techniku, aby došlo k zásahu soupeře a tím i k výhře. Výsledků by se mohlo využít už na trénincích a přípravách mládeže, aby se se stresem naučili pracovat co nejefektivněji.

7 SOUHRN

Psychologie sportu je velice zajímavé odvětví psychologie, které můžeme využít i v každodenním životě. Se sportem se setkáváme všichni na různých úrovních. Nemusí jít jen o vrcholové sportovce. Poznatky ze sportovní psychologie se využijí i například při vedení sportovních oddílů pro děti a mládež. Potřeba poznat osobnost člověka nebo spíše svého svěřence, umět s ním jednat, umět ho motivovat ke sportu a k výkonu, naučit ho zvládnout emoce při zátěži, to je to, co je pro trenéra nejdůležitější. Zdaleka ne každý trenér je dobrý psycholog a při špatném vedení může dětem nenapravitelně zničit vztah ke sportu.

Zvládání stresových situací a příprava na ně je pro sportovce stejně důležitá, jako technická příprava. Každý sport je jiný, u některého stres nehraje tak zásadní roli, např. ve sportech kolektivních. Já jsem si pro svůj výzkum vybrala sportovní šerm, protože si myslím, že strategie zvládání stresu právě u tohoto sportu hraje velkou roli a ovlivňuje výsledky šermířů. Šerm je sport úpolový, individuální, kde každý bojuje sám za sebe. Proto je stres u jedince velký, a musí se naučit jej zvládnout a umět zátěž využít ve svůj prospěch.

Cíl mé práce se podařilo splnit. Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků jsem zjistila, že v žádné sledované škále není současně prokázána statistická a věcná významnost. Proto byla hypotéza, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a výkonností sportovních šermířů, ve všech sledovaných škálách zamítnuta. Ve škálách POZ1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, POZ3 Strategie kontroly a Potřeba sociální opory byla prokázána věcná významnost pomocí koeficientu effect size η^2 , kde byl tento efekt velký.

Výsledky lze využít například pro trenéry mládeže. Mládežnická základna je v tomto sportu poměrně široká a bylo by dobré, kdyby trenéři čerpali z uvedených výzkumů a mohli tyto výsledky použít v praxi při svém každodenním tréninku.

8 SUMMARY

Sport Psychology is a very interesting branch of psychology that we can use in everyday life. We meet sport at all the different levels. We do not count the professional sportsmen only. Knowledge of sports psychology will be used also for example in the management of sports clubs for children and youth. The need to know the personality of a person or rather of the charge, to be able to deal with him, to be able to motivate him to sport and exercise, teach him to manage emotions during exercise, it is what is most important for a coach. By far not every coach is a good psychologist and poor leadership can destroy irreparably relationship children to the sport.

Coping with stressful situations and preparing them for athletes is as important as technical training. Every sport is different; at some sports a stress doesn't play such a crucial role, for example in collective sport. For my research I have chosen fencing, because I think that coping stress strategies just for the sport plays an important role and influence the results of fencers. Fencing is a combat and individual sport, where everyone fights for himself. Therefore the stress is large at the individual and he must learn to cope with it and be able to use their advantage.

The aim of my work was fulfilled. After evaluating and processing the results of the questionnaires, I found that no reference range is not currently demonstrated statistical and substantive significance. Therefore, the hypothesis that there is a relationship between stress management strategies and performance sports fencers in all the scales rejected. In the scales POZ1 Strategy review and strategy devaluation, Control reactions, Positive self instruction, POZ3 Control strategy and The need for social support has been demonstrated factual significance using the coefficient of effect size η^2 , where this effect was large.

The results can be used for example for youth coaches. Youth base is in this sport relatively wide and it would be good if the trainers could draw from these studies and the results implement in their daily training practice.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- American Psychological Association (2002). *Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Byung-Hyun, K., Kook-Jin, J., & Dong-Won, Y. (2008). The Effects on Korean National Fencing Players of Training in the Strategy of Coping With Acute Stress. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 20(2), 96.
- Evropská komise (2007). *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropského společenství.
- Fürst, M. (1997). *Psychologie*. Olomouc: Votobia.
- Hall, C. S., & Lindzey, G. (1999). *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hoskovec, J., & Hoskovcová, S. (2000). *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (1979). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1994). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Chráška, M. (1993). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Chipas, A., Cordrey, D., Floyd, D., Grubbs, L., Miller, S., & Tyre, B. (2012). Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. *AANA Journal*, 80(4).
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládnutí stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.

- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Macák, I. (1971). *Psychológia športu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing.
- McCartney, K., & Rosenthal, R. (2000). Effect size, practical importance, and social policy for children. *Child Development*, 71(1), 173-180.
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko.
- Nakonečný, M. (1968). *Základní otázky psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Op, M. A. M. (2000). *Psychologie*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o.
- Plháková, A. (2000). *Přehled dějin psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B., & Vaněk, M. (1986). *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1984). *Psychologie sportu. Rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník SVF 78 zaměřený na strategie zvládnání stresu

Jméno: Sport:
Pohlaví: Datum:
Věk:

Když se mi nedaří, dělám chyby, prohrávám, jsem neúspěšný (-á)

1) Snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného

Nikdy
Málokdy
Někdy
Často
Téměř vždy

2) Řeknu si, že se nedám vyvést z míry

Nikdy
Málokdy
Někdy
Často
Téměř vždy

3) Snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil

Nikdy
Málokdy
Někdy
Často
Téměř vždy

4) Cítím se nějak bezmocný(-á)

Nikdy
Málokdy
Někdy
Často
Téměř vždy

5) Řeknu si, že si nemám co vyčítat

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

6) Nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

7) Ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

8) Promyslím přesně své další jednání

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

9) Mám tendenci od toho utéct

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

10) Řeknu si, že to vydržím

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

11) Vyhnu se napříště takovým situacím

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

12) Vyrovnam se s tím rychleji než ostatní

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

13) Snažím se ujasnit si všechny detaily situace

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

14) Přejdou k nějaké jiné činnosti

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

15) Požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

16) Sním něco dobrého

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

17) Pak o tom přemýšlím znovu a znovu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

18) Řeknu si: „co možná pryč od toho“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

19) Mám špatné svědomí

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

20) Řeknu si: „musíš se sebrat“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

21) Řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

22) Příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

23) Mám tendenci hned ustoupit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

24) Jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

25) Podívám se na něco pěkného v televizi

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

26) Myslím si: „jen se nedat odradit“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

27) Prostě musím s někým o tom hovořit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

28) Přepadají mne myšlenky na útěk

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

29) Udělám vše, abych odstranil(a) příčinu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

30) Jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělýma) jako druzí

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

31) Zabývám se pak ještě dlouho touto situací

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

32) Dělán něco, co mě od toho odvádí

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

33) Umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

34) Snažím se potlačit své vzrušení

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

35) Řeknu si, že za to nemohu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

36) Řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

37) Dělán si výčitky

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

38) Řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

39) Nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

40) Udělám něco dobrého pro sebe

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

41) Pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

42) Požádám někoho o pomoc

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

43) Vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

44) Myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

45) Říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

46) Myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

47) Nejde mně ta situace dlouho z hlavy

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

48) Snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

49) Všechno se mně zdá tak beznadějně

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

50) Vrhnu se do práce

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

51) Řeknu si, že to nakonec byla moje chyba

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

52) Lépe se kontrolojuji než druzí v téže situaci

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

53) Koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

54) Obvykle se mně všechno zdá nesmyslné

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

55) Ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

56) Myslím si, že na tom nemám vinu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

57) Potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

58) Snažím se o kontrolu svého chování

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

59) Pokouším se vymanit se ze vzniklé situace

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

60) V myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

61) Aktivně se snažím situaci změnit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

62) Řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

63) Přece se zase uklidním rychleji než ostatní

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

64) Dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

65) Hledám něco, co by mě mohlo potěšit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

66) Snažím se od toho odpoutat pozornost

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

67) Hledám vinu sám (sama) u sebe

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

68) Snažím se s někým o problému hovořit

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

69) Prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

70) Myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

71) Řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

72) Splním si nějaké dlouho vytoužené přání

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

73) Beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

74) Nějak se od toho odpoutám

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

75) Mám sklon rezignovat

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

76) Snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

77) Uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

78) Nejráději bych od toho jednoduše utekl(a)

Nikdy

Málokdy

Někdy

Často

Téměř vždy

Příloha č. 2 Výchozí data

pořadí	skupiny	Podhod.	odmítání	odklon	náhr. usp.	kontr. sit.	kontr. reakce	poz. inst.	potř. Soc. op.	vyhýbání
1	1	17	5	8	1	21	15	19	10	15
4	1	11	11	16	9	17	16	17	12	18
5	1	6	0	14	11	8	12	11	1	9
6	1	12	5	11	4	18	12	14	12	6
7	1	18	10	11	11	19	15	16	7	13
9	2	14	14	13	6	21	16	18	12	19
11	2	14	10	16	13	18	18	17	13	13
12	2	11	9	11	5	17	17	17	6	16
13	2	17	8	13	11	21	19	20	16	7
16	2	19	4	5	6	23	15	17	3	5
17	2	12	11	15	12	19	20	19	6	11
21	2	15	2	19	14	18	20	23	13	14
21	2	7	4	7	7	15	11	13	19	15
24	2	12	12	12	6	13	10	15	7	12
25	2	14	15	14	10	13	12	12	12	14
29	2	22	5	11	4	18	22	18	5	4
29	2	17	11	15	13	18	15	19	15	12
31	3	11	4	11	15	23	22	23	14	24
34	3	13	6	8	5	17	15	19	17	8
37	3	19	6	14	11	16	13	15	9	9
38	3	11	10	12	6	23	20	19	14	15
43	3	9	7	14	9	17	18	16	11	9
65	3	8	6	9	0	23	17	21	13	17
77	3	18	5	11	14	24	20	22	12	6
81	3	12	0	8	10	23	19	21	17	4
94	3	6	12	13	12	20	19	19	17	17
94	3	11	8	12	11	17	17	17	14	15
113	3	16	8	10	4	19	19	22	12	14
129	3	10	5	6	9	16	14	17	9	7

pořadí v žeb.	skupiny	Únik. ten.	persev.	rezign.	sebeob.	Poz.	Neg	POZ1	POZ2	POZ3
1	1	4	7	5	12	12,286	7	11	4,5	18,33
4	1	8	13	7	10	13,857	9,5	11	12,5	16,67
5	1	8	15	5	14	8,8571	10,5	3	12,5	10,33
6	1	7	10	6	11	10,857	8,5	8,5	7,5	14,67
7	1	6	14	5	9	14,286	8,5	14	11	16,67
9	2	9	7	7	8	14,571	7,75	14	9,5	18,33
11	2	8	10	4	11	15,143	8,25	12	14,5	17,67
12	2	9	19	6	14	12,429	12	10	8	17
13	2	8	12	2	10	15,571	8	12,5	12	20
16	2	4	20	0	9	12,714	8,25	11,5	5,5	18,33
17	2	7	11	6	10	15,429	8,5	11,5	13,5	19,33
21	2	1	8	3	11	15,857	5,75	8,5	16,5	20,33
21	2	11	24	11	18	9,1429	16	5,5	7	13
24	2	6	11	4	7	11,429	7	12	9	12,67
25	2	8	12	9	11	12,857	10	14,5	12	12,33
29	2	1	9	3	8	14,286	5,25	13,5	7,5	19,33
29	2	8	13	5	11	15,429	9,25	14	14	17,33
31	3	6	13	7	18	15,571	11	7,5	13	22,67
34	3	5	13	4	12	11,857	8,5	9,5	6,5	17
37	3	8	4	3	7	13,429	5,5	12,5	12,5	14,67
38	3	9	15	6	12	14,429	10,5	10,5	9	20,67
43	3	5	12	3	10	12,857	7,5	8	11,5	17
65	3	2	12	1	10	12	6,25	7	4,5	20,33
77	3	3	20	2	9	16,286	8,5	11,5	12,5	22
81	3	2	18	0	12	13,2857	8	6	9	21
94	3	7	15	6	12	14,429	10	9	12,5	19,33
94	3	11	16	7	9	13,286	10,75	9,5	11,5	17
113	3	5	10	4	15	14	8,5	12	7	20
129	3	4	18	3	15	11	10	7,5	7,5	15,67