

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

David Pořízek

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ VE
FOTBALE

Bakalářská práce

Autor: David Pořízek, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: David Pořízek

Název závěrečné písemné práce: Strategie zvládání zátěžových situací ve fotbale

Pracoviště: Katedra kinantropologie a společenských věd

Vedoucí: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby: Olomouc 2014

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá zvládáním zátěžových situací fotbale. Teoretická část se zaměřuje na obecnou charakteristiku, příčiny vzniku a řešení zátěžových situací, které mohou ve fotbale nastat. Hlavní cílem bakalářské práce je zjištění copingových dovedností a určení úrovně psychické odolnosti fotbalových hráčů 16-19 let, za pomoci standardizovaného dotazníku ACSI-28, který je používán k popisu strategií zvládání zátěžových situací. Výsledky pak mohou posloužit ke zkvalitnění přípravy a podávání lepších sportovních výkonů fotbalistů.

Klíčová slova: fotbal, stres, zátěžové situace, coping, psychická odolnost, emoce

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: David Pořízek

Title of the thesis: Coping strategies in football

Department: Department of kinantropology and Social Sciences

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: Olomouc 2014

Abstract: The Bachelor's thesis deals with the management of stressful situations in football. The theoretical part focuses on general characterization, the causes of possible stressful situations in football, and on their solutions. The main objective of the Bachelor's thesis is to find out the coping skills and determine the level of mental toughness in 16 to 19-year-old football players, by applying the ACSI-28 standardized questionnaire which is used to describe the strategies for managing stressful situations. Consequently, the results can help to improve the football players' preparation and training, as well as their sports performance.

Keywords: football, stress, stressful situation, coping, mental resilience, emotion

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

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

V Olomouci dne 18. dubna 2014

.....

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Haně Hřebíčkové, za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Fotbal jako společenský fenomén	9
2.1.1 <i>Pohled do historie fotbalu</i>	10
2.1.2 <i>Fotbal v ČR</i>	10
2.1.3 <i>Fotbal pro všechny</i>	11
2.2 Sport a psychologie sportu	12
2.2.1 <i>Historie psychologie sportu</i>	13
2.2.2 <i>Náplň psychologie sportu</i>	14
2.2.3 <i>Důležitost psychologické přípravy ve fotbale</i>	15
2.3 Psychologie osobnosti.....	16
2.3.1 <i>Co je to osobnost?</i>	17
2.3.2 <i>Osobnost hráče fotbalu</i>	17
2.3.3 <i>Temperament</i>	19
2.3.4 <i>Charakter hráče fotbalu</i>	19
2.3.5 <i>Vztah mezi osobností a sportovním výkonem</i>	22
2.4 Psychická zátěž	22
2.4.1 <i>Stresová zátěž</i>	23
2.4.2 <i>Emoce</i>	24
2.4.2.1 <i>Projevy úzkosti a strachu</i>	25
2.4.2.2 <i>Agrese jako pud i naučená odpověď</i>	26
2.4.3 <i>Působení publika</i>	27
2.5 Psychická odolnost.....	29
2.5.1 <i>Psychohygienu</i>	30
2.5.2 <i>Sebedůvěra</i>	31
2.5.3 <i>Efektivní motivace</i>	32
2.6 Zvládání psychické zátěže (coping).....	34

2.6.1	<i>Strategie zvládání stresu</i>	37
2.6.2	<i>Relaxační techniky</i>	39
3	CÍLE	42
3.2	Hlavní cíl práce	42
3.3	Dílčí cíl práce	42
3.4	Výzkumná otázka práce	42
4	METODIKA	43
4.1	Výzkumný soubor	43
4.2	Metody sběru dat.....	43
4.2.1	<i>Metodika dotazníku ACSI-28</i>	43
4.3	Statistické zpracování dat.....	45
5	VÝSLEDKY	46
6	DISKUZE	48
7	ZÁVĚRY	50
8	SOUHRN	51
9	SUMMARY	52
10	REFERENČNÍ SEZNAM	53
11	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	56
12	PŘÍLOHY	57
12.1	Dotazník ACSI-28.....	57
12.2	Klíč k vyhodnocení dotazníku ACSI-28.....	62

1 ÚVOD

Problematiku zvládání zátěžových situací ve fotbale jsem si vybral na základě svých dlouholetých zkušeností aktivního hráče fotbalu, který se měl možnost denně ujistovat, jak je pro sportovce a jeho výkon důležitá psychická odolnost. Psychologický trénink by měl být nedílnou součástí přípravy každého sportovce, který se chce ve svém sportovním odvětví zlepšovat a posouvat své výkony neustále vpřed. Jsem toho názoru, že psychická odolnost je zásadním prvkem, který odlišuje sportovce s trvale vysokou výkonností od těch, jejichž výkony jsou nestálé a nevyrovnané.

Z vlastní zkušenosti vím, jak moc ochromoval mé vědomí pocit, že se ode mě čeká kvalitní výkon. Pocit, který mě svazoval a měl negativní vliv na moji psychickou pohodu a následně na můj sportovní výkon. Dlouho jsem přemýšlel co dělám špatně, kde se stala chyba. Domnívám se, že v průběhu mé aktivní kariéry nebyla věnována dostatečná pozornost psychologické přípravě. Já sám a mí spoluhráči jsme se těžko vyrovnávali s tlakem na výsledek. Je tedy velmi důležité, aby sportovci vyrůstali v prostředí, ve kterém dochází k přirozenému rozvoji psychických dovedností.

Ano, psychická odolnost je do jisté míry vrozená, ale nesmíme si myslet, že když má někdo nervy z ocele, je mimořádně psychicky odolný. Spousta z mých bývalých spoluhráčů si myslela, že když budou hrát fotbal se zlomenou nohou, stanou se z nich psychicky odolní jedinci. Tyhle úvahy samozřejmě neměly s psychickou odolností nic společného.

V dnešní době je dostupná odborná literatura, která může hráčům pomoci být lepším sportovcem. K nám se ale bohužel informace o psychickém či mentálním tréninku dostaly příliš pozdě na to, abychom mohli naplnit své sportovní ambice. Domnívám se, že některým z nás chyběly právě mentální dovednosti, které by nám pomohly zvládat těžké boje.

V českém prostředí můžeme nalézt jen omezené množství publikací, zabývajících se problematikou psychologické přípravy ve fotbale. Je hlavním cílem mé práce přiblížit fotbalovým hráčům a trenérům základy sportovní psychologie a přiblížit jim možnosti, jak zvládat tlak, který je na ně vyvíjen. Přehledová část práce uvádí přehled možností, jak pracovat s psychickým tlakem a stresem. Výzkumná část se zabývá mapováním strategií zvládání stresu fotbalistů FC Pálava Mikulov. Je třeba si uvědomit, že nedostatek psychické odolnosti, může mít i pro talentovaného sportovce fatální následky v oblasti sportovního výkonu a v jeho dalším sportovním růstu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Fotbal jako společenský fenomén

„Kdyby na mě někdy sestoupil sportovní duch, jehož se mi věru nedostává a náležitě mě oslovil, neřku-li maličko nakopl, možná by mi konečně bylo dopřáno pochopit neodolatelné půvaby kopané. Neboť věru nevím, čím to, že právě tenhle sport má mezi ostatními tak výsadní postavení. Jako jediný ze všech totiž dokáže vzdorovat zhoubnému lákadlu pasivního sportování a dopřává diváctvu ojedinělou možnost vstupovat do hry formou paralelních zápasů na tribunách, v okolí stadionu, ba i v dopravních prostředcích. Při jiných sportech, třeba při snobském tenisu či komickém curlingu, se na hrací ploše sice mává raketami, poskakuje, ba dokonce i zametá, avšak na tribunách se diváctvo jen trpně rozvaluje, zírá a tu a tam pootočí hlavu. Mezi aktivním sportovcem a divákem tu zkrátka ční nepřekonatelná přehrada. Fotbalové diváctvo je ovšem z jináčeho těsta. Tomu ani sebevětší přehrada nezabrání v tom, aby projevilo zdravou hravost i dravost a radostně holdovalo tanci pohybu. Kdyby žili Tyrš a Coubertin, dozajista by zaplakali pohnutím, a vůbec by se jim nezamlouvalo, že takto spontánnímu sportování má bránit policie. To by je raději poslali na tenis, a na curling, ať máchnutím obušku pohne k pohybu pecivály na tamních tribunách.“

Ivo Šmoldas

Fotbal jako hra má velký společenský ohlas, protože vzbuzuje velké emoce a silné prožitky souvisící s pradávnu kmenovou příslušností. Je v určitém smyslu substitucí (společensky přijatelnou náhradou) pradávnuých kmenových válek. Do dnešní doby lze pozorovat relikty a symptomy původního kmenového příslušenství a boje právě v této hře. Fotbal má své „bojovníky – válečníky“, vůdce a „náčelníky“, „šamany“ a předříkávače. Fanoušci se pomalováávají „válečnými barvami“, mají své bojové pokřiky a rituály. Stejně jako hráči se tak připravují na „boj“. Slovy indiánského náčelníka lze říci, že „mužům tvrdne kůže a houstne krev“. Samotná hra pak často opravdový boj v mnohém připomíná: přímý tělesný kontakt je častý a většinou vyhrávají nejen dovednější jedinci, ale také ti hráči, kteří se umí v osobních soubojích lépe prosadit. Fotbal, i když řízen mnohými pravidly, je hra velmi kontaktní a tvrdá – bolestíni se v ní nemohou uplatnit. Fanouškové tvoří často jakési kmenové společenství, které se ke „svým“ chová velmi povzbudivě a k soupeřům často nepřátelsky – bojovně. Příslušnost k takovému společen-

ství se také mnohdy dědí a „zrada“ či přeběhnutí k „nepříteli“ se někdy neodpouští ani profesionálním hráčům, ani fanouškům. Vytváří se tak unikátní společenství hráčů, trenérů, fanoušků a funkcionářů, které spojuje jeden společný cíl. Přesto je vhodné si uvědomit, že výše naznačené jevy jsou již jen rezidua/zbytky (a dnes převažuje sportovně – herní a zábavný charakter tohoto populárního sportu). Hra je v zásadě situace ne-vážná a je smutné mění-li se v situaci „smrtně“ vážnou. I při plném vědomí ekonomických a finančních důsledků pro kluby, hráče i sázející fanoušky. Psychologie má z tohoto pohledu nejen pomoci při nárůstu odbornosti a znalosti úrovně trenérů, hráčů, ale také při kultivaci fotbalového prostředí vůbec (Buzek et al., 2007).

2.1.1 Pohled do historie fotbalu

Fotbal vznikl z míčových her, které jsou v každé historické etapě v různých obměnách součástí kulturního vývoje lidstva. První zprávy jsou z období asi 3000 let př. N. l. (Čína, Řecko, Májové, Aztékové atd.). Ve středověku prvé zprávy pocházejí z Francie, Itálie, ale především z Anglie (dekret z roku 1313 zakazující fotbal – boj o míč s cílem dopravit jej do některé z městské brány).

Pro přelom 18. a 19. století v Anglii je charakteristický vznik a následně značný rozvoj „novodobého“ fotbalu. Původní pravidla vznikla v roce 1840. Football Association – sdružení 11 zástupců škol a klubů vzniklo v r. 1863. Anglický pohár – nejstarší soutěž na světě zahájila v r. 1871. Z Anglie se fotbal šířil do Evropy a pak do celého světa. V roce 1904 byla založena Mezinárodní fotbalová federace – FIFA. Prvé MS se konalo v roce 1930 v Uruguayi. UEFA – Evropská unie fotbalových asociací byla založena v r. 1954 (Votík, 2007, 8).

2.1.2 Fotbal v ČR

V Čechách a na Moravě se fotbal začal hrát koncem 19. století v cyklistických a veslařských klubech a také ve studentských kroužcích (např. zmínka z r. 1885). Prvé fotbalové utkání v Čechách se hrálo 29. září 1887 v Roudnici nad Labem. Mezi nejstarší kluby v Čechách patří SK Slavie Praha a AC Sparta Praha. Složitost společenských podmínek pro vznik a vývoj fotbalu v Čechách odráží i určitá komplikovanost zakládání těchto klubů. Za rok založení SK Slavia Praha je považován rok 1892. Jako rok založení AC Sparta Praha jsou uváděna data 1891 respektive 1893, fotbal hrán až v roce 1894. Rozmach fotbalu uspořádalo také vydání pravidel fotbalu v českém jazyce v roce 1897 (pře-

ložil Rossler-Ořovský). Dynamický rozvoj fotbalu byl ale na druhé straně přibrzděn zamítavým postojem škol k této hře. Přesto studenti i přes zákaz fotbalu postupně tvořili členskou základnu fotbalových klubů. V roce 1899 bylo sehráno první mezinárodní utkání mezi SK Slavia Praha a družstvem Berlína s výsledkem 0:0 (Votík, 2005).

Po rozpadu Československa (31. 12. 1992) a vzniku samostatné České republiky se začaly psát dějiny samostatného českého fotbalu, který je v organizované a soutěžní podobě zastřešován Českomoravským fotbalovým svazem (ČMFS), dnes již Fotbalová asociace České republiky (FAČR), který je členem evropské fotbalové asociace UEFA a světové fotbalové asociace FIFA.

K 19. 1. 2005 bylo v ČR registrováno 3956 fotbalových klubů, z toho 848 klubů v Praze a ve Středočeském kraji, nejméně v Karlovarském kraji (129 klubů) a Libereckém kraji (161 klubů). Samozřejmě největší pozornost poutá 16 fotbalových klubů, které ve formě akciových společností mají profesionální licenci k účasti v 1. Gambrinus lize. Dále pak kluby působící ve II. lize a ve dvou skupinách III. ligy (tzv. Česká fotbalová liga a Moravskoslezská liga).

Základem a zdrojem celkové „fotbalové pyramidy“ je však především mládežnický fotbal a celý systém výkonnostního a amatérského fotbalu, který se u nás hraje téměř v každé obci. Z této pyramidy čerpají i profesionální kluby a mládežnické reprezentace, které těží z dlouholetých tradic péče o fotbalovou mládež obecně a o fotbalové talenty zvláště. Svědčí o tom také systém sportovních tříd (ST) a sportovních center mládeže (SCM), který získává značné prostředky od státu a fotbalového svazu. V současném období existuje 53 fotbalových ST pro věkové kategorie 11-14 let a celkem 40 SCM pro věkové kategorie 14-19 let. Hlavním smyslem ST a SCM je příprava talentovaných fotbalistů pro vrcholový fotbal, včetně výběru do reprezentačních výběrů ČR v kategoriích U15-U19 (Buzek et al., 2007, 16-17).

2.1.3 Fotbal pro všechny

S podporou FIFA, UEFA a dalších institucí se prosazují různé programy a projekty k podpoře fotbalu pro všechny (tzv. Grassroots football) a také pro tělesně i psychicky postižené občany. Právě různé formy a metody tzv. Grassroots football mají v našem fotbalovém hnutí opravdu velkou tradici a v mnoha směrech sloužit či sloužily za vzor i pro praxi v jiných zemích. Nejde jen o různé formy fotbalových turnajů, soutěží a kempů pro školní mládež, ale také různé další neformální fotbalové aktivity, jako například tzv.

odborářské, akademické či sponzorské ligy, soutěže a utkání starých gard apod. Velkou roli v této oblasti hrají také různé „minifotbálky“ mezi týmy nejrozličnějších věkových, sociálních a profesních složení, mezi nimiž doslova unikátní postavení získala celá pyramida pražské soutěže tzv. Hanspaulské ligy. Je také potěšitelné, že mnohé akce v rámci Grassroots football získávají stále více i mezinárodní dimenze.

Lze hrdě konstatovat, že všechny formy profesionálního, poloprofesionálního a amatérského soutěžního i nesoutěžního fotbalu podporují lásku ke sportu obecně, a k fotbalu zvláště, s tím, že fotbal ve svém celku tak může plnit významné nejen čistě sportovní, výchovné a zdravotní cíle, ale i ekonomické, podnikatelské, kulturně – vzdělávací, společenské a mezinárodní funkce, včetně funkce prevence proti drogám, rasismu, kriminalitě a jiným negativním jevům v soudobém světě (Buzek et al., 2007).

2.2 Sport a psychologie sportu

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).

Sport je významným sociálním jevem, je neoddelitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu. Může být náplní profesní orientace, mít podobu aktivní zábavy pro ty, kteří ho provozují, i formu pasivní zábavy pro diváky. Plní tím důležitou funkci náplně volného času. Při sportu se uplatňuje senzomotorika člověka, mohutně jsou angažovány jeho emoční i volní procesy a to jsou právě důvody, proč je důležité ve sportu respektovat psychologické zákonitosti. Důležitým tématem psychologie sportu je motivace. V rozsahu této práce nemáme možnost se tímto tématem podrobněji zabývat. Rovněž formativní účinky sportu na lidskou osobnost i sociální skupinu nemohou být správně pochopeny bez aplikace psychologických zákonitostí. Rozpoznání sportovního talentu a péče o jeho rozvoj je závažným pedagogicko-psychologickým problémem. Sport je spojen s dosahováním limitních výkonů. Vděčným tématem psychologie sportu je využití psychologických poznatků ke stimulaci lidské výkonnosti, k prosazení se ve vyrovnané sportovní konkurenci. Sport je spojen s osvojováním sportovní techniky, kde platí zákonitosti senzomotorického učení, těsně související s psychologickými poznatky o pamětních procesech a adaptibilitě člověka. V moderních sportech je nutné podstupovat riziko a překonávat strach, je nutné respektovat psychologické zákonitosti. Řada

sportů, hlavně sportovní hry, jsou spojeny s mohutnou dynamikou sociálně psychologických procesů. V důsledku hromadného chování spojeného se sportem může docházet k závažným škodám. Prevence a regulace těchto procesů je snadnější se znalostí zákonitosti psychiky v této oblasti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

2.2.1 *Historie psychologie sportu*

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

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

Od šedesátých a sedmdesátých let se vědy o tělesné výchově a sportu a hlavní proud psychologie staly dvěma nejdůležitějšími obory, které psychologii tělesné výchovy a sportu ovlivňovaly. V tabulce je uveden seznam oblastí věd o tělesné výchově a sportu a psychologie, které psychologii tělesné výchovy a sportu ovlivňovaly a nadále ovlivňují. Poznatky z obou mateřských disciplín pomáhají psychologům tělesné výchovy a sportu

dobře chápat své klienty a co nejefektivněji jim pomáhat (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Tabulka 1. Dílčí obory věd o tělesné výchově a sportu a psychologie, které mají vliv na psychologii tělesné výchovy a sportu.

Dílčí obory věd o tělesné výchově sportu	Dílčí obory psychologie
Fyziologie tělesných cvičení	Klinická a poradenská psychologie
Biomechanika	Psychologie organizace
Sportovní lékařství	Vývojová psychologie
Motorické učení	Psychologie osobnosti
Sociologie tělesné výchovy a sportu	Psychofyziologie
Pedagogika tělesné výchovy a sportu	Psychopatologie
Věda o koučování	Psychologie zdraví

2.2.2 Náplň psychologie sportu

Jak uvádí Tod, Thatcher a Rahman (2012), obecně jsou předmětem zájmu psychologů tělesné výchovy a sportu dvě klíčové otázky:

- Jak působí psychologické faktory na účast ve sportech a cvičení a na výkony v nich?
- Jaký psychologický vliv má na člověka účast ve sportu a cvičení?

V rámci první otázky se konkrétně zkoumají např. následující témata:

- Zlepšuje se tělesná zdatnost rekreačních běžců rychleji, když si stanoví cíle?
- Pomáhá sebedůvěra vzpěračům naučit se správnou techniku?
- Souvisejí s úspěchem ve sportu některé osobnostní rysy?

Odpovědi na tento konkrétní typ otázek umožňují sportovním psychologům rozvíjet poznatky, strategie a intervence pomáhající lidem mít ze sportování větší užitek.

V rámci druhé otázky se konkrétně zkoumají např. následující témata:

- Snižuje účast na jedné hodině aerobiku týdně depresi?
- Mohou sporty jako fotbal, košíková nebo kriket naučit lidi pracovat v týmech?

- Učí sporty jako ragby nebo box agresivitě?

Odpovědi na tento typ konkrétních otázek pomáhají sportovním psychologům zaměřit se na hodnoty, které sport a cvičení přináší jednotlivcům, komunitám a společnostem.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) dále uvádějí, že pro získání lepšího přehledu o náplni tohoto oboru bude užitečné prozkoumat tři oblasti, jimž se věnuje Asociace aplikované psychologie sportu, jedna z největších mezinárodních profesionálních organizací na tomto poli: psychologie zdraví a cvičení, psychologie výkonu a sociální psychologie.

- Odborníci, kteří se zaměřují na psychologii zdraví a cvičení, se zajímají o uplatňování psychologických zásad na vznik a celoživotní udržování takového chování, které zlepšuje lidské zdraví, včetně činností, jak jsou hry, pohybové aktivity a strukturovaná tělesná cvičení, a dále o psychologické a emoční působení těchto činností. Tito odborníci se rovněž zajímají o úlohu cvičení při zotavování se z nemoci, poúrazové rehabilitaci a snižováním stresu.
- Odborníci, kteří se zaměřují na psychologii výkonu, se zajímají o výzkum a praxi zvyšování výkonnosti při cvičeních a ve sportu. Zajímají se rovněž o účinky intervencí psychologie sportu na duševní pohodu sportovců a cvičících osob, např. o vliv představ na procento úspěšných trestných hodů v košíkové. Zajímá je, jak pozitivní zpětná vazba působí na to, zda pacienti zotavující se např. ze srdečních chorob dodržují program cvičení.
- Odborníci, kteří se zaměřují na oblast sociální psychologie, se zajímají o individuální a skupinové procesy, které se odehrávají v prostředí sportu a cvičení. Zajímají se rovněž o uplatnění zásad sociální psychologie při zkoumání faktorů spojených s účastníky sportovních aktivit, trenéry, týmy a diváky.

2.2.3 *Důležitost psychologické přípravy ve fotbale*

Fotbal se odehrává ve dvou rozdílných situacích: v tréninku a v soutěžních utkáních. Psychologie se začala prosazovat nejprve ve vztahu k soutěži. Někteří hráči totiž nepodávali očekávaný výkon, nebo přímo selhávali v kritických momentech zápasu: do-

cházel k tzv. psychickému selhání. Trenéři i hráči si začali uvědomovat, že nestačí jen něco umět, naučit se v tréninku, ale že je to potřeba umět „prodat“ i v utkání. Později se ukázalo, že psychologický přístup a uplatňování psychologických metod pomáhá i v tréninkovém procesu při motivování hráčů, v individuálním přístupu k hráčům, při komunikaci a konfliktech, při procesu učení, v budování sociálních vztahů a týmové spolupráce. I když někteří trenéři jsou přirozenými psychology a umí na psychiku hráčů působit s vrozeným citem pro situaci a s respektováním osobnostních zvláštností, nelze na to spoléhat. Bez znalosti psychických procesů, psychologie osobnosti, zákonitostí psychologické přípravy na utkání, komunikačních dovedností atp. se dnes už kvalifikovaný trenér prostě neobejde (Buzek et al., 2007).

Jak uvádí Tod, Thatcher a Rahman, (2012, 21) „je smysluplné, aby odborníci působící v oblasti tělesné výchovy a sportu, jako jsou vedoucí cvičebních programů a trenéři, měli poznatky z psychologie osobnosti. Svou práci potom mohou dělat účinněji, protože své služby dokážou přizpůsobovat potřebám a preferencím sportovcům a cvičících klientů...“

2.3 Psychologie osobnosti

Když se psychologie tělesné výchovy a sportu v průběhu šedesátých a sedmdesátých let 20. století stávala etablovaným oborem, osobnost byla oblíbeným předmětem výzkumů. Psychology sportu zajímalo, zda rysy osobnosti, jako je např. extraverte, mohou předvídat chování a výkony ve sportu... (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 21).

Mikšík (2007) uvádí, že moderní psychologii osobnosti jako vědu charakterizuje úsilí proniknutí do psychiky člověka pomocí smysluplných modelů „fungování osobnosti“. Takových jejichž pomocí lze proniknout do zákonitosti utváření a rozvoje vnitřního, psychického života i interakčních aktivit osobnosti a jejichž prostřednictvím lze pochopit, postihnout a empiricky studovat prožitky a projevy konkrétního člověka jako osobnosti – jeho chování vysvětlit předvídat i ovlivňovat.

Psychologie osobnosti představuje jedno z nejdůležitějších vědeckých odvětví psychologie. Poznatky psychologie osobnosti můžeme uplatnit např. při poznávání lidí, při běžném jednání s lidmi, při různých personálních činnostech (výběr pracovníků), při řešení interpersonálních konfliktů, při výchově a řídicí práci, při péči o sociální a osobní záležitosti zaměstnanců apod. Osvojení základních poznatků psychologie osobnosti může

znamenat optimalizaci naší práce s lidmi, její celkové zkvalitnění, spojení často převládající empirie s hlubším teoretickým přístupem (Kohoutek, 2006, 54).

2.3.1 *Co je to osobnost?*

Jak často jste slyšeli někoho říkat „Bill není žádná osobnost“ nebo „Cindy je úžasná osobnost“? Tyto a podobné vyhlášení představují jedno ze všeobecně populárních použití slova osobnost. V tomto významu má tento termín většinou co dělat s dojemem, jaký individuum vyvolává u druhých – týká se jeho sociálních schopností, charismatických vlastností apod. Jak předcházející ukázka naznačuje, takové použití tohoto termínu má tendenci být vysoko hodnocený. V zásadě říkáme, že určitá osoba je anebo není přitažlivá, zajímavá, milá – zkrátka že to je anebo není někdo s kým chceme být (Hall, Lindzey, Loehlin, & Manosevitz, 1997, 12).

Hall et al. (1997) dále uvádí, že druhé a skoro stejně obecně populární použití termínu osobnost je o cosi deskriptivnější (popisnějšího). Při tomto použití se termín kombinuje s nějakým adjektivem – je agresivní anebo lehkomyšlný, tedy Jack je velmi agresivní osobnost anebo Melissa je lehkomyšlná osobnost. Zde se osobnost popisuje určitou nejvýraznější charakteristikou jedince – je tedy definována nejcharakterističtějším dojemem, který tato osoba u druhých vyvolává.

Dle Kohoutka (2006) je osobnost konkrétní člověk formující se v přírodních, historických a společenských podmínkách a procházející svou individuální životní vývojovou cestou. Osobnost se tedy utváří v průběhu společensko-historického vývoje. Je jeho produktem, ale současně spolutvůrcem. Toto utváření je ovšem závislé i na dědičnosti a biologické kvalitě organismu. Z praktického hlediska je důležité zjištění, do jaké míry lze přičíst konkrétní projevy chování (adaptace, akomodace a asimilace) na vrub individuálních vlastností osobnosti a do jaké míry jsou závislé na působení aktuální konstelace prostředí přírodního, ale hlavně společenského (na vlivu různých skupin).

2.3.2 *Osobnost hráče fotbalu*

Populární psychologie uvádí dva typy sportovců - talent a dřič. Je to způsobeno běžnou praxí, kdy talent nemusí na sobě příliš pracovat, protože mu jde vše snadno a jaksi samo. Potom se mu zvykově nedostává píle a tréninkového úsilí. Netalentovaný a motivovaný musí tzv. vše „vydržít“ a tím získává jistou charakterovou výhodu. Talent může ustrnout a nentalent se může vypracovat. Plyne z toho poučení, že nejlepší je pilný

talent, respektive, že motivačně emoční složka talentu je navýsost důležitá, pouze instrumentální složka talentu nestačí (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Poznatky o člověku, jeho vlastnostech, schopnostech a motivaci poskytuje psychologie osobnosti. Oproti dynamickým proměnám psychiky, které jsou závislé spíše na aktuální situaci, se psychologie osobnosti zabývá trvalejšími charakteristikami: schopnostmi a osobnostními rysy hráče. Schopnosti lze chápat jako dědičné dané předpoklady, které je možno rozvíjet a patří mezi ně například inteligence či rychlost. Osobnostní rysy jsou popisovány jako určité tendence chovat se v různých situacích podobným způsobem a jsou také do značné míry dědičně podmíněny: osobnost je přibližně ze 60 % závislá na dědičnosti. Proč je znalost osobnosti hráče fotbalu důležitá?

- Abychom znali osobnostní kritéria výběru mladých talentů: co máme při výběru talentů vzít do úvahy, co se má testovat.
- Abychom mohli zdokonalit individuální přístup k hráčům při tréninku i v utkáních.
- Abychom se dokázali vyrovnat s některými těžko ovlivnitelnými projevy a tendencemi k chování či projevů hráčů (například v oblasti temperamentu, emocí, intelektu atp.)
- Abychom věděli, které osobnostní vlastnosti a schopnosti jsou pro fotbal důležité a mohli je u hráčů přednostně rozvíjet a na hráče pedagogicky působit.

Vedoucí a přirozenou autoritou se většinou lidé nestávají pouhým učením a tréninkem, dominantní jedinec už na dětském hřišti v mateřské školce druhé děti diriguje (dominuje jim), ačkoliv ho to nikdo neučil. Někteří jedinci budou prostě více riskovat, zatímco jiní budou inklinovat k opatrnějšímu chování. Každý jedinec má jiné předpoklady a může je rozvíjet jen do určité míry. Na druhé straně, nebude-li své vrozené dary dostatečně využívat a pracovat na sobě, nedosáhne ničeho. Případy „vlčích dětí“ ukazují, že chybí-li dětem vhodné sociální okolí v kritickém věku, již nikdy se nenaučí ani mluvit (Buzek et al. 2007).

2.3.3 *Temperament*

Rubinštejn podle Hyhlíka a Nakonečného (1973, 231) říká, „temperament je dynamický aspekt osobnosti, který charakterizuje dynamiku její psychické činnosti; je to však široké pojetí, které do této kategorie zahrnuje i pudy. V užším pojetí je temperament chápán jen jako soubor vlastností citové a snahové vzrušivosti“.

Allport dle Hyhlíka a Nakonečného (1973, 231) vysvětluje temperament jako „charakteristické jevy emocionální povahy individua, zahrnuje jeho vnímavost k emocionální situaci, jeho obvyklou sílu a rychlost odpovědi, kvalitu jeho převládající nálady a všechny zvláštnosti fluktuace a intenzity nálady...“

„Temperare“ znamená latinsky míchat. Typy temperamentu podle původních představ Hipokrata dle Kohoutka (2006) uvedených v jeho spisu „De Humoribus“ (O šťávách), vznikly „namícháním“ základních „šťáv“ lidského těla: krve, slizničních sekretů (hlenů), žluče a černé žluče. Poměry, v nichž jsou tělesné tekutiny údajně smíšeny, byly nejprve Hippokratem označeny řeckým slovem „krisis“, později římskými lékaři (snad Galenem) latiským slovem „temperamentum“. Šťávkovou teorii údajně Hippokrates převzal od Empedokla. Hippokrates se také domníval, že na jaře následkem dešťů a teplých dnů přibývá v člověku krve, takže pro jaro je typický sangvinický temperament, v létě zase vrcholí podle Hippokrata v lidském organismu podíl žluči, což je příznačné pro cholerický temperament. Na podzim převládá černá žluč (melancholik) a v zimě hlen (flegmatik). Někdy jsou základní typy temperamentu přirovnávány k živlům: sangvinický ke vzduchu, flegmatický k vodě, melancholický k zemi, cholerický k ohni.

„Temperament“ je vrozená, potenciální a dynamická stránka lidské povahy, hlubinné jádro osobnosti. Odpovídá na otázku: „Jaký člověk je?“ (Kohoutek, 2006, 86).

2.3.4 *Charakter hráče fotbalu*

Slepička, Hošek a Hátlová (2009, 104) uvádí, že charakter se v psychologii považuje za jádro osobnosti, jakousi její kostru, pro kterou jsou typické markantní znaky (rysy) naučeného chování. Charakter vzniká kultivací, je to problém hodnotové volby a jisté stálosti chování, tedy i problém etický (pevnost charakteru). To je zvláště dobré připomenout v současném sportu, který je, přes historickou platnost ideálů rytířskosti, kritizován za anetičnost (amorálnost), plynoucí především z masivní komercializace současného sportu.

Mnozí psychologové problematiku charakteru do psychologie nezařazují, protože vněm spatřují zavádění normativních etických hledisek, která údajně do empirických věd nepatří. Jiní psychologové chápou charakter hodně široce jako osobnost vůbec. V našem pojetí nepoužíváme termín charakter jako synonyma pojmu osobnost, ale považujeme ho pouze za její část, morální jádro, jehož podstatou je svědomí (internalizované morální řízení individuálního chování) (Kohoutek, 2006, 96).

Jak už bylo konstatováno, empirické, psychodiagnostické výzkumy sportovců nevedly ke stanovení markantních znaků osobnosti sportovců. V oblasti motivační je sportovcům společná určitá posedlost sportem, projevující se výraznější potřebou výkonu a určitou průbojností v oblasti volných dispozic. To můžeme požadovat za jádro sportovního charakteru. Neplatí to ale úplně obecně. Kromě toho je také ohromné množství rekreačních sportovců, kteří jen občas a bez příliš markantního zaujetí přijmou epizodickou roli příležitostného sportovce, přelétavě a bez koncentrace na jedno odvětví. Stejně tak je řada elitních sportovců, kteří po skončení intenzivní, mnohaleté a úspěšné sportovní kariéry přestanou být fixováni na svůj původní sport, klidně přejdou k jinému, nebo vůbec sportu ve středním věku zanechají. Přesto ale sportovní vášeň je pro sport obecně charakteristická a ta je také občas zodpovědná za překonání hranic nevážné hry s prioritou radostné zábavy do oblasti vážných konfliktů zájmů a profesionálních střetů (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 104).

Pojem charakter má v psychologii širší význam než v běžné řeči. V lidovém pojetí se spojuje slovo charakter s kladnými morálními vlastnostmi člověka. Bezcharakterní je ten, kdo má špatné morální vlastnosti. Ryze psychologické pojetí je však širší (není tak výlučně spjato s etickým hodnocením).

V současné době v odborné psychologické literatuře zdůrazňuje význam pozitivně psychosociálně orientované osobnosti. Pozitivně a prosociálně orientovaná komunikace je považována za cestu k úspěchu v pracovní činnosti a za základ duševní vyrovnanosti. Doporučuje se proto tolerovat odlišné povahové rysy a odlišný způsob myšlení a jednání ostatních osob a spolupracovníků. Klade se důraz na pěstování vlastní dobré sebedůvěry a posilování sebevědomí ostatních lidí.

Mnohé osobnostní vlastnosti se utvářejí pod vlivem životních zkušeností. Zkušenosti získává člověk při společenské interakci v sociálním učení. Čím je člověk mladší tím větší roli mají společenské situace, ve kterých se ocitá, a sociální komunikace na utváření jeho osobnosti. Osobnost se utváří hlavně v činnosti, a to v rodině, ve škole a

v dalších skupinách, ale i v individuálních kontaktech s jinými lidmi. Hodně na utváření jedince působí identifikace s osobním vzorem (v rodině otec, matka, sourozenci, ve škole učitel, spolužáci, mimo školu kamarádi, ale i četba, televize, film a divadlo apod.) (Kohoutek, 2006, 97-114).

Vedle zkušeností působí na utváření charakteru i dědičnost. Kořenem jednání jsou emoce, afekty, city, pudy a snahy, potřeby vyrůstající z emocionální a pudové, endotymní vrstvy osobnosti, které tvoří základ duševního života, určují dynamiku jednání. Člověk však má možnosti tlak potřeb, tužeb a tendencí, všechny endotymní faktory více či méně ovlivňovat vůlí a myšlením (noeticko-volní nadstavbou duševního života).

Janák (1998) dle Buzka et al. (2007) tvrdí, že pro fotbal se jako nejvíce důležité podle trenérů a hráčů jeví následující vlastnosti a rysy osobnosti:

- Odpovědnost, svědomitost (má odpovědný přístup, je na něj spolehnutí: zahrnuje v sobě pravděpodobně i sebekontrolu a vůli)
- Vytrvalá vůle (síla vůle jako houževnatost a vytrvalost)
- Sebevědomí a schopnost prosadit se (jak si věřím, souvisí se schopností se prosadit)
- Potřeba výkonu (motivační snaha vyniknout, být před jinými, zdravá soutěživost – jít za svým cílem)
- Agresivita (zdravá snaha se agresivně prosadit, souvisí pravděpodobně s dominancí)
- Iniciativnost (sám vyvíjí aktivitu, iniciuje, ptá se, je aktivní, nečeká na podnět, vyvolává reakci spíše než pasivně reaguje).

Již z tohoto zkráceného výčtu je patrné, jak umělé je naše rozdělení osobnosti a omezené možnosti jazykového vyjádření ohledně vlastností. Ve skutečnosti mnohé rysy spolu úzce souvisí a překrývají se. Týká se to například vůle a odpovědnosti, sebevědomí a dominance, iniciativnosti a potřeby výkonu (evidentně obě poslední vlastnosti souvisí s dobrou motivací a vitalitou, která se na seznamu vlastností ocitla jen o několik položek níže). Přitom je nutné mít na paměti, že dominance je situačně vázaná. Zatímco hráč může být dominantní na hřišti, v rodinném prostředí, v roli manžela, může být submisivní – podřizuje se spíše manželce. Podobné projevy se objevují i v chování středního managementu: někteří manažeři jsou dominantní na své podřízené, ale v jiné situaci, při

setkání s nadřízeným se chovají submisivně (podřídivě). Dá se předpokládat, že to platí i ve fotbalu.

2.3.5 *Vztah mezi osobností a sportovním výkonem*

Zkoumat vztahy mezi osobnostními výkony je obtížné z několika důvodů. Jedním z nich je skutečnost, že existuje mnoho různých druhů sportu. Různým osobnostem potenciálně vyhovují různé sporty. Druhým důvodem je skutečnost, že osobnost je široká a je otevřena různými dimenzemi, přičemž se sportovními výkony mohou souviset jen některé z vlastností osobnosti.

Při rozhodování o tom, zda existuje vztah mezi osobností a sportovním výkonem, je užitečné uvažovat o konkrétních dimenzích osobnosti, jako jsou rysy, stavy a kognitivní strategie. Sportovní psychologové se sice liší v názorech na to, zda existuje vztah mezi osobnostními rysy a výkonem, většina odborníků se však shodne v tom, že naše schopnosti určit a změřit konkrétní vlastnosti nejsou dostatečné a neumožňují tak přesně odpovědět, kteří sportovci budou úspěšní. Také pro stavy nálady sice platí, že patrně mají vztah s výkonem, ale totéž lze říci o mnoha dalších proměnných. Podle některých výzkumů úspěšní sportovci využívají kognitivní strategie (zpracování poznatků). Existují důkazy o tom, že nácvik těchto kognitivních strategií může ovlivnit provádění motorických dovedností.

Mnoho lidí, kteří se pohybují ve sportu, věří, že určité vlastnosti osobnosti přispívají k úspěchu. Někteří lidé si např. myslí, že těm, kdo provozují kontaktní sporty, pomáhá agresivita. Jiní lidé jsou přesvědčeni, že sportovci potřebují k úspěchu duševní odolnost. Výzkumy v zásadě nepotvrzují obecná přesvědčení lidí a jedním z důvodů může být to, že osobnost je široký pojem zahrnující mnoho témat... Lidé jsou složité a totéž platí i o jejich osobnostech, které se skládají z mnoha různých dimenzí. Některé z těchto dimenzí mohou přispívat k úspěšnému sportovnímu chování a výkonům, zatímco jiné nikoli. Pro lepší pochopení chování při sportu není příliš užitečné soustředit se na tak široké téma, jakým je osobnost; výhodnější je zkoumat její konkrétní dimenze, jako je sebedůvěra, úzkost a motivace (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 34).

2.4 **Psychická zátěž**

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009), je zátěž ve sportu běžný pojem (tréninková zátěž, fyzická zátěž, soutěžní zátěž apod.). Obecně je chápána jako námaha, jako adap-

tační podnět, jako náročná situace, kterou sportovec musí zvládnout. Diferencovat se mohou stupně zátěže (extrémní, nadlimitní, hraniční, zvýšená, přiměřená, optimální, zanedbatelná apod.). Zátěží je v podstatě každý energetický nárok na organismus. Existuje stará představa organismu jako rovnovážného systému (homeostáza), který je zátěžími vychylován (dehabituační) a má tendenci se zase vracet do rovnováhy (habituační). Podle teorie adaptace každá další analogická zátěž působí menší vychýlení, organismus se zátěží přizpůsobuje a na tom je založena podstata tréninku, ale v širším smyslu i podstata výchovy (přivýkání životním okolnostem).

2.4.1 *Stresová zátěž*

Stres je přirozenou a nezbytnou součástí lidského života, který v optimálním případě, v němž je zachována rovnováha mezi životními nároky a schopnostmi člověka je zvládat, podněcuje harmonický rozvoj jeho osobnosti, neboť přispívá k vytváření nových způsobů adaptivního chování a prožívání, zvyšuje jeho integritu, odolnost a zdraví.

V případě, že dochází k vyhocenému rozporu mezi životními nároky a psychologickými předpoklady člověka je zvládat, vede stres k projevům široké škály specifických i nesespecifických odchylek od normálního průběhu psychologických funkcí, k různým formám maladaptivního chování, ale i závažnějším zdravotním poruchám různého stupně, kvality i doby trvání (Mlčák, 2004).

Holt a Hogg (2002) ukázali, že sport má potenciál k vystavení hráče extrémním stresovým podmínkám. Tvrdili, že když se hráči zapojí do hry, vystavují se vysokému tlaku prostředí, které vyžaduje odborné znalosti při řešení jejich psychologických problémů a nasazení svého arzenálu kognitivních a behaviorálních strategií zvládnutí zátěže.

Anshel et al. (2001) uvádí, „že stres je faktorem, který přispívá k psychologickým poruchám, jako jsou deprese, problémy s nadváhou, sexuální problémy, syndrom vyhoření, konzumace alkoholu a zranění.“

„Fotbalisté nejsou vyňati z této nešťastné situace, protože oni také trpí nemocemi, které se vztahují k stresovým situacím jako je neklid, podrážděnost, úzkost, ztráta chuti k jídlu, poruchy spánku, nízká odolnost vůči fyzické nemoci, špatné výkonnosti, únavě, nedostatku koncentrace a problémy s pamětí“ (Kaplan, 1996).

2.4.2 *Emoce*

Nejzákladnější pocity které prožíváme, zahrnují nejen motivy jako hlad a sex, ale také emoce jako radost a vztek. Mezi emocemi a motivy je úzký vztah. Emoce mohou aktivovat a zaměřovat naše chování stejným způsobem jako základní motivy. Emoce také mohou doprovázet motivované chování. Například sex je nejen silným motivem, ale také potenciálním zdrojem radosti (Atkinson et al., 1995, 388).

Fotbal jako každá sportovní hra je činnost velmi citově nasycena. S fotbalovým výkonem je spojena silná emocionalita. Pramení to ze soutěživosti, která vyvolává bouřlivou emoční dynamiku, z pestrosti herních prožitků, různorodostí technických i taktických variant, ze střídání úspěchů a neúspěchů, z přítomnosti diváků, rozhodčího atd. Pro výklad emocí se využívá aktivační teorie, prostřednictvím které se mobilizují všechny síly, především energetické zdroje k činnosti. Každý herní výkon (v utkání i v tréninku) vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. Příliš vysoká nebo příliš nízká aktivační úroveň je pro herní výkon nevýhodná. Zhruba platí, že optimální výkon, účelné chování hráče, souvisí se střední úrovní aktivace (Buzek et al., 2007).

Levenson (1994) dle Stuchlíkové (2002) říká, že z evolučního hlediska emoce – podobně jako řada našich fyzických vlastností a psychických procesů – reprezentují v čase ověřené řešení problémů adaptace. Emoce patrně vznikly proto, že efektivně koordinují odlišné systémy reakce (fyziologický, prožitkový, výrazový) a tak nám pomáhají reagovat na důležité výzvy nebo příležitosti v prostředí.

Emoce jsou velmi komplexní jevy jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situace nikoli. Přestože i další duševní procesy (např. paměť nebo myšlení) jsou citlivé na osobní a situační souvislosti (tzv. procesy „shora dolů“), takovou míru citlivosti, jakou vykazují emoce, jiné mentální procesy nemají. Složitost emocí je dále zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem. Tak existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž jednotlivé formy se vzájemně značně liší (Stuchlíková, 2002, 11-12).

Emoce ovlivňují svými generalizovanými následky celou řadu psychických procesů, vnímání, představivost, myšlení, paměť, pozornost i volní procesy. Velmi výrazně zasahují do výkonu hráče a ovlivňují jeho průběh. Za určitých podmínek zlepšují pozor-

nost, orientaci, rozhodování – řešení problémů. Za jiných podmínek ztěžují a omezují myšlení, přinášejí problémy. Kontrolovaný emoční přístup posiluje úsilí a pomáhá překonávat obavy, úzkost, případně i strach. Nadměrně zvýšené emocionální reakce obvykle přehlušují rozumovou a mentální kontrolu (Buzek et al., 2007).

2.4.2.1 *Projevy úzkosti a strachu*

Úzkost tématizoval zejména dánský filosof S. Kierkegaard, který zdůraznil, že se úzkost vyvíjí z nitra člověka jako něco specificky lidského, jako reflexe lidského bytí obklopeného přírodními silami a plného bezmocnosti, ale současně také obráceného k vyššímu světu a plného naděje“ (Nakonečný, 2000 ,240).

Drvota dle Nakonečného (2000, 241) definuje úzkost jako „nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit“.

Úzkost vzniká při neurčitěm ohrožení hráče, jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, zatímco strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Obecně lze vyslovit předpoklad, že se stoupající úzkostí se zvyšuje aktivita hráče, přesáhne-li však vzestup úzkosti určitou individuální hranici, má to negativní dopad na herní výkonnost hráče. Každé utkání je pro hráče prověrkou jeho připravenosti s otevřeným výsledkem. Série předchozích výsledků, významnost utkání, odpovědnost, kvalita soupeře, požadavky trenéra či funkcionářů, sponzorů, veřejnosti, určitá nejistota pokud jde o vlastní sportovní formu, to vše zvyšuje hráčovo napětí, jeho tenzi. Má přímý vztah k poznávacím procesům, ovlivňuje myšlení hráče. V situacích nadměrného emočního napětí dochází ke snižování zorného pole, k přiměřeným reakcím, ovlivnění představitivosti, pozornosti i volných procesů. Přílišná emocionalita potlačuje racionalitu (Buzek et al., 2007).

Objevuje se stále více důkazů svědčících o tom, že jedním z hlavních důvodů, proč sportovci zažívají úzkost jsou jejich obavy, které se týkají sebeprezentace. Ve svých interakcích s druhými máme snahu prezentovat pozitivní obraz sebe samých pro dosažení sociálních a materiálních zisků, pro rozvoj vlastní identity a ovládnutí emocí. Naše motivace kontrolovat dojem roste, když to, jakým dojmem na druhé působíme, má vliv na dosažení našich cílů, které nejsou dosažitelné pro každého, a když cítíme rozpor mezi obrazem, který chceme předávat, a obrazem, který v druhých vyvoláváme (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 79-80).

Úzkost a strach jsou pojmy natolik příbuzné, že řada autorů nepovažuje za účelné je oddělovat. Rozdíl je pouze v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném, neurčitým ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý, konkrétní objekt (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 69).

Strach obecně vzniká z ohrožení hodnot. Jde o zvýšení aktivační úrovně negativním směrem, což se projevuje snížením aktivity, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování člověka. Vlastní strach se vyskytuje nejčastěji při různých druzích sportovní činnosti bolestivého až rizikového programu. Mnohem častěji a intenzivněji je u relativně málo zkušených hráčů. Určitý stupeň ovládaného strachu charakteru obavy se vyskytuje při všech sportovních činnostech u všech sportovců. Tyto „strachy“, které jsou zpravidla předmětné, mají v jednotlivých sportovních činnostech specifický charakter (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 71).

Je specifickým způsobem vázán na konkrétní události, herní situace. Strach hráče, že nepromění střeleckou příležitost (raději přihraje), že špatně přihraje, nezpracuje míč apod. Má strach z negativních důsledků obávané události. Strach narušuje především senzomotorické funkce hráče. Hráč přiměřeně nereaguje, chová se stereotypně, projevuje se u něj pohybová diskoordinace, je pasivní, ztrácí sebedůvěru, vyhýbá se činností. Je to signál pro trenéra jak pracovat s těmito hráči v tréninku (individuální technický i taktický trénink ve zjednodušených podmínkách nebo naopak cvičení pod tlakem za účelem zvládnutí herních dovedností) i v přípravě na utkání nebo v jeho průběhu (sugestivní individuální přístup, zvýšení sebedůvěry, „zlehčení výkonu“, přesný výklad herních úkolů apod.) (Buzek et al., 2007, 39).

2.4.2.2 *Agrese jako pud i naučená odpověď*

Další emoci, která provází psychický stres (každá okolnost, která narušuje normální fungování organismu) je hněv, zlost, vztek. Najdeme družstva i jednotlivce (zlé muže), kteří zařazují do svého rejstříku agresivní chování k soupeři s úmyslem ho zastrašit, narušit jeho sebedůvěru a koordinaci a získat tak nad ním převahu. Nenápadné likvidace klíčových hráčů nejsou ničím neznámým (Buzek et al., 2007, 40).

Definovat agresi v obecné rovině se pokusilo mnoho autorů. Pokusy o definování směřují ve své většině k chápání agrese jako aktivity směřující „k dělání“ něčeho nepříjemného někomu druhému, což znamená, že agresivní chování může mít širokou škálu projevů od verbálních, způsobujících psychickou ujmu, až k fyzickému násilí. Projevy

agrese ve sportu je problematika velmi intenzivně sledovaná a široce diskutovaná. Převládají přitom názory o všeobecném nárůstu projevů agrese ve společnosti realizovaných formou násilných akcí, rostoucí brutalitou v projevech zejména mladé generace. Hledají se příčiny tohoto jevu se snahou o prevenci. I v psychologii sportu jsou tendence dávat do souvislosti zvyšující se společenskou toleranci k projevům a prezentaci agresivity v různých sférách společenského života s výskytem agrese ve sportu. Při tom se považuje období od poloviny dvacátého století za období jistého zlomu ve výskytu agrese ve sportu, kdy od tohoto období se projevy agrese ve sportu vyskytují stále častěji (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 165-169).

Ve fotbale musíme připustit, že se u hráčů agresivní projevy vyskytují. Je-li hráč zraněn, poškozen, ale i ohrožen, jeho hněv vzrůstá až k přímé reakci – primární, vrozené agresivitě. Např. hráč je sražen ve výhodné pozici – agresivita se projeví někdy ve fyzickém, ale i slovním napadení. Někdy je to projev frustrace ze zmařené příležitosti, zklamání příp. vzteku, že se hráči něco nepovedlo, uražené ješitnosti, slovní urážky apod. Sekundární agresivita (naučená) – není bezprostředně vyprovokovaná, ale může být promyšleným taktickým manévrem (tvrdost nad hranicí regulérnosti, agresivní pojetí hry apod.) stanovené herní strategie (Buzek et al., 2007, 40).

Vzhledem k tomu, že v každodenním životě není agrese společensky přijatelná, potřebují lidé najít jiné, společensky přijatelné cesty, jak svou vrozenou agresi uvolnit, což je označováno pojmem „katarze“. Když tento instinktivní pohled přijmeme, lze říci, že sport nabízí jedno z těchto společensky přijatelných prostředí, v nichž můžeme svou agresi uvolnit. Sportovci se při sportu chovají agresivně, aby uvolnili svou potlačovanou, vrozenou agresi. Intuitivně zní tento názor lákavě, je však obtížné ho studovat a omezené množství provedených výzkumů nabízí jen velmi málo důkazů na podporu této teorie a představy, že uvolnění agrese při sportu vede ke snížení agrese v jiných situacích (Williams & Gill, 2000, 250).

2.4.3 Působení publika

Sportovní výkony se jen zřídka kdy odehrávají izolovaně. Sportovci soupeří s protivníky, s kolegy z týmu, nebo za přítomnosti lidí v publiku. Výzkumy za posledních 100 let ukazují, že přítomnost publika může mít ve sportovním prostředí jak pozitivní, tak negativní vliv na výkon.

Pokud jste viděli film Čaroděj ze země Oz z roku 1939, možná si vybavíte, že hlavní postava Dorotka v něm opakovaně říká: „Všude dobře, doma nejlépe“. Nemluvila sice o sportu, ale tento výrok se ve světě sportu zabydlel prostřednictvím jevu označovaného jako výhoda domácího prostředí. Vztahuje se k pozorování, že týmy hrající na domácích hřištích nebo závodící na domácích stadionech mají obecně výhodu, díky níž častěji vítězí. Výhoda domácího prostředí se projevuje v několika týmových a některých individuálních sportech a platí také pro země pořádající významné turnaje (např. olympijské a paralympijské hry nebo mistrovství světa ve fotbale). Podle Stefaniho (2007) se výhoda domácího prostředí skládá ze tří faktorů:

- Obeznamenost domácího týmu s místem konání (taktický faktor)
- Únava hostujícího týmu z cestování (fyziologický faktor)
- Vliv domácích fanoušků na domácí i hostující týmy prostřednictvím povzbuzování nebo odmítavého hučení (psychologický faktor)

Přestože četné studie podporují výkonnostní výhodu pro sportovce, tým nebo zemi, když závodí doma, za určitých okolností je jev výhody domácího prostředí zpochybňován. Zřejmě nejznámější protichůdné důkazy přinesli Baumeister a Steinhilber (1984, 87), kteří při zkoumání dříve provedených studií zjistili, že výhoda domácího prostředí se zrušila v situacích velkého tlaku při mistrovstvích, kde domácí týmy v rozhodujících utkáních série měly větší šanci zápas prohrát (a přijít o mistrovský titul), než ho vyhrát.

Vzácná příležitost studovat vliv publika na sportovní výkon v přirozených podmínkách nastala v situaci, kdy byla vzhledem k epidemii spalniček nařízena karanténa a žádní diváci se nesměli účastnit jedenácti zápasů... Výsledky naznačily, že výkony obou týmů se ve skutečnosti v nepřítomnosti diváků zlepšily (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 106-112).

Wankel (1984) dle Toda, Thatchera a Rahmana (2012) uvádí, že pro sportovní psychologii jsou poznatky teorie a výzkumu vlivů publika a jejich uplatnění významné. Sportovní soutěže probíhají prakticky vždy za přítomnosti publika, i když se liší ve velikosti, obsazenosti hlediště a chování. Vliv publika ve sportu je třeba chápat jako jistou sociální výměnu, která v mnoha směrech závisí na subjektivních interpretacích sociální situace konkrétním sportovcem.

2.5 Psychická odolnost

Jones a Moorhouse (2010,51) uvádějí, že na počátku jejich zájmu o stres a jeho vliv na výkonnost stál jejich osobní, nesmírně frustrující pocit z toho, že nedokážou pochopit, proč jenom zřídka umí svůj výkonnostní potenciál v náročném sportovním prostředí využít na plno. Bohužel klíč k vyřešení téhle hádanky se jim dostal do rukou příliš pozdě na to, aby mohli naplnit své sportovní ambice, nicméně v nich vzbudil zájem o psychologický profil elitních sportovců. Když se svými kolegy na Univerzitě v Loughborough prováděli jeden výzkum za druhým a zkoumali, jak sportovci reagují na tlak při závodech, z výsledku začaly být patrné zásadní rozdíly mezi „elitními“ a „dobrými“ sportovci.

Dobří sportovci v zásadě uváděli, že jejich stav duševního (např. obavy, vzrušení, pochyby) a fyzického napětí (tréma, bušení srdce, pocit na zvracení, napětí svalů, nervozita) před závodem relativně oslabuje jejich následný výkon. Na druhou stranu elitní sportovci uváděli, že stejné rozpoložení jejich výkonnosti pomáhá. To je jasnou známkou toho, že důležitým aspektem psychické odolnosti elitních sportovců je psychická kontrola.

Psychická odolnost stojí na čtyřech „pilířích“, o něž se opírá stálá výkonnostní úroveň:

- Schopnost neztrácet ve stresu hlavu – tento pilíř se týká stresu, jenž může být důsledkem tlaku, a toho, jak ovlivňovat množství a povahu stresu, kterému jste vystaveni, tak, abyste dokázali situaci zvažít a činit důležitá rozhodnutí s rozvahou.
- Schopnost nepřestávat si věřit – tento pilíř slouží k tomu, aby vám poskytl silný zdroj sebejistoty a sebedůvěry ve vaše přednosti a schopnosti, které potřebujete k dosažení svých výkonnostních cílů.
- Schopnost nechat motivaci pracovat pro vás – smyslem tohoto pilíře je zajistit, aby vaše touha a odhodlání uspět vycházely z pozitivních a konstruktivních pohnutek, které vám zajistí optimální motivaci a umožní vám vzpamatovat se z nezdarů, jež mohou ohrozit vaše dlouhodobější cíle.

- Schopnost soustředit se na věci, na nichž záleží – tento pilíř má usměřňovat vaši pozornost tak, aby vás to ohromného množství nároků, jimž čelíte, neodvádělo od hlavních priorit.

2.5.1 *Psychohygienu*

Podle Dovalila et al. (2002) se vrcholový sport stává stále více vyrovnanější a tím je i atmosféra důležitých zápasů napjatější a stále více závisí sportovní výsledek na stupni stálosti psychiky hráče, protože mezi technicky, takticky a kondičně vyrovnanými hráči, vítězí ten, který je na tom lépe psychicky. Z toho pramení požadavek psychologické přípravy neboli dodržování pravidel duševní hygieny. Psychohygienu je možné ve sportu považovat za součást psychologické přípravy sportovce, která je nezbytná a využívá se především při předcházení nadbytečným stresům a likvidaci účinků extrémních psychických zátěží ve sportu.

Psychohygienu (duševní hygiena, mentální hygiena) představuje obor podpory duševního zdraví nebo též prevence duševních poruch a nemocí. Prakticky jde o soubor pravidel, opatření a postupů v oblasti životosprávy, výchovy a poradenství s cílem podporovat pozitivní adaptivní chování pro posílení zdraví a stupňování kvality života. Sport obecně patří mezi doporučované činnosti pro své euforizační, antidepresivní a antistresové účinky. Především je oceňována jeho rekreační a rekuperační role v rámci volnočasových aktivit. Hodně vžitá je starověká Juvenalova teze, později zdůrazněná v sokolství, „v zdravém těle, zdravý duch“, která sází na zdravotní účinky sportem získané kondice. Málo se uvažuje opačná souslednost, že by měl zdravý duch, tj. lidská kognice, ke zdraví přimět často vzdorující tělo, vzpouzející se požadavkům energetické rovnováhy a otuživosti.

Relativně málo psychohygienu oceňuje pasivní divácký sport. Kladný je zde zábavný moment, ventilace emotivity a procesy identifikace. Překročili-li emoční infekce přijatelnou míru, může docházet k sociopatogenním jevům sportovního diváctví... Velmi ceněn je psychohygienou aktivní rekreační sport, především pro efekt aktivního odpočinku. Prokázalo se, že přiměřená pohybová aktivita vede k rychlejšímu zotavení z únavy než pasivní odpočinek. Zvláště to platí pro případy duševní únavy, kdy pohyb má navíc kompenzační účinky sedavých zaměstnání (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009, 224).

2.5.2 Sebedůvěra

Hemery (1986) dle Toda, Thatcherera a Rahmana (2012, 84) zkoumal špičkové sportovce z různých sportů a u většiny z nich našel vysokou sebedůvěru; domníval se tedy, že jí víra v sebe pomáhá k úspěchu. Také mnoho řadových trenérů a sportovců je přesvědčeno, že má sebedůvěra vliv na jejich výkon. Vzhledem k těmto četným vyhlášením o užitečnosti sebedůvěry je pochopitelné, že sportovní psychologové zkoumají její podstatu i to, jak vzniká a jak ovlivňuje výkon.

„Bandurova (1997) teorie důvěry dle Toda, Thatcherera a Rahmana (2012, 85) ve vlastní zdatnost se stala východiskem většiny výzkumů sportovní sebedůvěry. Důvěra ve vlastní zdatnost se týká přesvědčení sportovce, že dokáže uskutečnit chování potřebné k dosažení žádoucího výsledku“.

Vealeyová (1986) dle Toda, Thatcherera a Rahmana (2012, 87) vyšla z teorie důvěry ve vlastní zdatnost a navrhla model, který se stal základem mnoha výzkumů sportovní sebedůvěry. Definovala sportovní sebedůvěru jako „stupeň jistoty, kterou jedinci mají ohledně své schopnosti uspět ve sportu“... Sportovní sebedůvěru lze chápat buď jako stav, nebo rys, a to v závislosti na časovém rámci, který nás zajímá.... Vealeyová (1986) navrhla tři typy sportovní sebedůvěry...

- Odolnost se týká přesvědčení sportovce, že se znovu dokáže soustředit, vzpamatovat se po špatném výkonu, vyřešit pochybnosti a překonat překážky.
- Pohybové dovednosti a trénink se týkají víry sportovce ve své schopnosti převést dovednosti a sled pohybů potřebných k úspěšnému výkonu.
- Kognitivní zdatnost se týká jistoty sportovce, že se dokáže soustředit, udržet soustředění a učinit vhodná rozhodnutí.

Valeyové et al. (1998) dle Toda, Thatcherera a Rahmana (2012, 88) uvádí, že „sebedůvěru sportovců ovlivňuje devět informačních zdrojů... Pochopení informačních zdrojů dává sportovcům a trenérům představu o tom, jak budovat sebedůvěru a snad také zlepšovat výkon.

Tabulka 2. Zdroje sportovní sebedůvěry

Zdroj	Sebedůvěru zlepšuje, když sportovci:
Mistrovství	Myslí si, že se jejich dovednosti zlepšily
Předvedení schopností	Předvádějí lepší schopnost než druzí
Zástupné zkušenosti	Sledují dobré výkony druhých
Sociální podpora	Věří, že je druzí podporují a povzbuzují
Vedení trenérem	Mají důvěru ve vůdcovské schopnosti trenéra
Příprava	Cítí se tělesně a duševně připraveni
Tělesná sebe prezentace	Myslí si, že je druzí vnímají dobře
Příznivost situace	Věří, že situace hraje v jejich prospěch
Příjemné prostředí	V daném prostředí se cítí dobře

Výzkumy podporují hypotézy Bandury (1997) a Vealeyové (1986), podle nichž sebedůvěra vede k lepším výkonům prostřednictvím jejího vlivu na chování, myšlení a emoce lidí. Předpokládali např., že sebevědomí jedinci se při svých aktivitách snaží více a delší dobu, a v důsledku toho je pravděpodobnější, že uspějí (Tod, Thatcher & Rahman, 2012, 91).

2.5.3 Efektivní motivace

Slova jako motivace, inovace a komunikace mají většinou latinský původ. Slovo motivace vzniklo do slova motiv, které je odvozeno od latinského slova movere, což znamená hýbat, pohybovat. Takže motiv, zcela jednoduše, je něco, co vás uvede do pohybu. Nicméně slova motiv nebo motivace naznačují, že něco ve vás pracuje a pohání vás kupředu. Může to být potřeba, touha nebo emoce, ale vede vás to jednat, a to určitým způsobem (Adair, 2004, 14).

Jak vypadá motivování hráčů v praxi? Někteří trenéři podvědomě předpokládají, že hráči musejí být motivováni sami, zevnitř. Jiní používají osvědčených prostředků „cukru a biče“, hecování v kabinách před utkáním a pochval či trestů při tréninku. Všichni přemýšlejí a ptají se, proč někdy fotbalisté hrají s chutí a s vnitřním zápalem a jindy jsou bez chuti. Proč některé tréninky jsou plné nadšenecké atmosféry a příkladného nasazení a jiné jen plněním nezbytné povinnosti se zanedbatelným zápalem. Proč někteří mladí hráči odcházejí a ztrácejí zájem o fotbal.

Získat mladé kluky ke hraní fotbalu není tak těžké. Horší je jejich zájem udržet a vypěstovat trvalý vnitřní zájem, který by v případě vrcholové alternativy vyústil v jakési

pohlčení fotbalem se zcela profesionálním přístupem k tréninku a plným vnitřním nasazením při hře. Motivace má v zásadě dvě složky:

- Vnitřní (staví na vrozených a získaných potřebách) – prostřednictvím výkonu chceme dosáhnout vlastního cíle. Úspěch je považován za vnitřní motivační faktor, odměna spočívá v prožitku činnosti samé.
- Vnější (staví na vnějších podnětech a stimulaci) – vnější motivace potřebuje stále zvyšující odměny (pobídky finančního charakteru se ženou k nepředstavitelným částkám), popularizace, ta působí jen zpočátku, zahraniční angažmá, sláva, moc, cestování, materiální zajištění, rodinná motivace, konkurence.

Vnější motivace (peníze) může vést i k formování motivačního zaměření „strach z neúspěchu“ místo výhodnější tendence „dosáhnout úspěchu“. Z psychologického hlediska je výhodné (především u dětí), co nejdéle udržet vnitřní motivaci. Tam, kde je úspěch již od dětského věku finančně stimulován a neúspěch provázen různými formami trestů snižuje se pocit vlastního dovednostního umění – klesá vnitřní motivace (útěk od sportu, fotbalu). Vnější motivace často vede k tendenci být úspěšný za každou cenu (podvádění, užití násilí – zastrášení soupeře, podplácení, dopink apod.) (Buzek et al., 2007, 41-129).

Tabulka 3. Motivující a demotivující prvky

Demotivující prvky	Co motivuje
Trénink je monotónní, jednotvárný	Pestrý trénink, nové prvky
Hráči stále stojí a poslouchají	Dynamický trénink, hráči jsou v pohybu
Zadané úkoly jsou příliš jednoduché	Úkoly jsou přiměřené.
Úkoly jsou příliš obtížné	Spontánnost a kreativita je podporována
Trenér nechá hrát příliš tvrdě	Trenér vyžaduje hru podle pravidel
Nespravedlnost, všem se neměří stejně	Spravedlnost a rovné šance
Špatná organizace, zázemí nefunguje	Předchozí úspěchy

2.6 Zvládání psychické zátěže (coping)

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

Když trenér promlouval hráčům do duše v šatně útrobách stadionu, který dychtivě očekával jejich impozantní nástup, můj pohled bloudil po tvářích hráčů. Už jen pár minut zbývalo do začátku jejich nejdůležitějšího zápasu za celý rok – hrát před vyprodaným stadionem proti mistrům světa. Jejich tváře mluvily za vše. Bylo snadné poznat ty, kteří si užívali každíčký okamžik této atmosféry napjaté k prasknutí: v očích se jim odrážela touha a intenzivní soustředění. Kvůli tomuhle přes dlouhé hodiny dřeli na trénincích! Nemohli se dočkat, až vyběhnou do arény, po které toužili a pro ni žili. Na tvářích některých ostatních hráčů se ale odehrával úplně jiný příběh. Jejich vyděšené oči a napjatá, bledá tvář odrážely muka nervově vyčerpaných těl a strach z prohry na tak obrovské scéně. Měl jsem dojem, že odvaha těchto hráčů nikdy nebyla podrobena tak těžké zkoušce (Jones & Moorhouse, 2010, 60).

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

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

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

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

Nové pohledy přinesla do problému teorie stresu. Její duchovní otec Hans Selye, který experimentálně zjistil, že všechny zatěžující podněty (stresory) od určité intenzity

vedou v organismu ke spuštění nespecifické (tj. vždy stejné, bez ohledu na stresor) reakce, nazvané generálním adaptačním syndromem (GAS). Probíhá ve třech fázích:

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

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

- Napětí z očekávání (viz předstartovní stav, strach při riskování).
- Náročnost programu (nadměrné a obtížné úkoly, odpor protivníka, boj s překážkami, enormní námaha, diskomfort všeho druhu, dílčí frustrace, nedostatek času, bolest, nepřízeň diváků a soudce).
- Porážka potupa, ostuda, křivda, zesměšnění.
- Zranění, nemoc, nominační procedura, ztráta formy, deficit financí, distanc, diskvalifikace.

Obvyklé příznaky stresu ve sportu je možno zařadit do tří skupin:

- Organické kam patří: palpitace (srdce bije příliš silně, rychle a nenapravitelně, vzhledem k aktuální námaze), zadýchávání a pocení bez námahové příčiny, bolest na prsou, sevření hrudi, nepříjemné pocity v krku („knedlík v krku“), křeče a bolesti v dolní části břicha, průjem, časté močení, nechutenství (k jídlu, k sexu, k tréninku), enormní svalové na-

pětí, zvláště v oblasti krční a bederní páteře, bolestivost v těchto oblastech, migrény šířící se od krku k temeni a čelu, případně jedné poloviny hlavy, exantém, červené fleky na kůži v oblasti krku, obličeje, heteroforie, rozostřené vidění, obtížné zaostřování na jeden bod, pocity řezání a pálení v končetinách.

- Emocionální: prudké kolísání nálad, nadměrné trápení se pro nicotnost, hypochondrie (nepřiměřené obavy o zdravotní stav), snivost, úniky do denního snění, autistické myšlení, nesoustředěnost, neschopnost dovést úkoly do konce, podrážděnost, popudlivost, úzkostnost, neurotické příznaky, nadpřiměřená unavenost, utlumenost, obavy ze sociálního kontaktu, neschopnost vcítit se do emocí druhého (chybí empatie), impulzivita, emoce mají větší sílu než rozumné chování.
- Behaviorální (v chování sportovců): nerozhodnost, bědování, hořkování, naříkání, stěžování, pomalé hojení, pomalé uzdravování, častější nemoc a úrazovost, pokles práce schopnosti a výkonnosti, ztráta formy, zhoršená kvalita tréninkové práce, zhoršená sportovní technika, odmítání úkolů, snaha podvádět ve vztahu k úkolům a povinnostem, podstatně menší pracovní kapacita, hledání tišících prostředků (prášky na uklidnění, analgetiky, hypnotika, alkohol, cigarety, drogy), poruchy životního rytmu (spánkové, ponocování, ranní únava, chronická únava, děsivé sny), „úlety“ v chování, excesy, kázeňské problémy ve vztahu k životosprávě, tendence k izolaci, snaha se někam schovat, nebýt, nekomunikovat, „zašít se“, neexistovat.

Obtížnost diagnostiky spočívá v mnohosti, pestrosti a i protikladnosti příznaků (jsou individuální). Také je potíž v tom, že na rozdíl od nemoci, která se jasně projevuje např. horečkou, je to u stresu nejasné a postižený nebo jeho okolí často odmítá připustit závažnost stavu. Častým nebezpečím je ve sportu přetrénování, které má stresogenní účinky. Psychologická nebezpečnost spočívá v tom, že je důsledkem dobrých úmyslů, zvýšené motivace a velké snahy se prosadit. Příčiny jsou režimové, velké tréninkové dávky, monotonie a podcenění regenerace výkonových dispozic. Mnoho trenérů dosud pohlíží na regeneraci jako na „hříšnou“ a luxusní záležitost. Starají se hlavně jak sportovce efektivně zatížit a domnívají se, že důsledky zatížení, únava, odplynou jaksí samovol-

ně. Podobně řada sportovců má představ, že nejlepší je odtrénovat a „zmizet“, často i za cenu ošizení hygienických úkonů, natož regenerace. Proto je přetrénování ve sportu častým hostem. Navíc je ve sportu časté, že přemotivovaní sportovci a trenéři mají tendenci „vyhánět čerta ďáblem“, to je mluvit o zvýšené odolnosti, nutnosti to „překousnout“, o léčbě šokem o potřebě přetíženého tréninku, o tom, že „co bolí, to sílí“ apod. Důsledkem jsou protahované (prodloužené) stresové stavy. Mnohem racionálnější by bylo příznaky stresu nepodceňovat, považovat je za varování a neprodleně přijmout režimová opatření k jejich odstranění (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

2.6.1 Strategie zvládnání stresu

O stresu a jeho zvládnání bylo napsáno ohromné množství literatury, která obsahuje spousty nejrůznějších hledisek, někdy vzájemně si odporujících definic a z toho vyplývajících rozdílných přístupů a pojetí stresu. Tato oblast totiž budí značnou pozornost jednak proto, že se v moderní společnosti výskyt a vliv stresu zdánlivě zvyšuje, jednak proto, že jde o složité a těžko uchopitelné téma.

Problémem je, že ne vždy můžeme ovlivnit, jestli se necháme vystresovat nebo ne. Vaše predispozice k tlaku a stresu znamená, že máte sklon situace určitým způsobem vnímat a interpretovat. Například úzkostní lidé mají přirozený sklon považovat tlak za určitou hrozbu. Pesimisté u zátěžových situací už dopředu předpokládají, že je nebudou schopni zvládnout a podají nedostatečný výkon, což je předpojaté vyhodnocení, které nevyhnutelně vyvolává stres. A když se pesimismus spojí s přehnaným perfekcionismem, výsledkem je někdo, kdo musí podávat dokonalý výkon, jenže nepodává. Vědomí, že máte na výběr, jak budete o stresu přemýšlet a jak ho budete vyhodnocovat, je prvním rozhodujícím aspektem schopnosti ovládat stres. Druhým aspektem je vyjasnit si predispozici k používání stresu a jaký vliv má na to, jak se na stres díváte a jak k němu přistupujete.

I když je stresová reakce u každého jiná, lze ji rozdělit do tří hlavních kategorií podle příznaků, jež jsou všem společné:

- Psychické – sem patří například pochybnosti, obavy, špatná paměť, frustrace, zmatek a panika.
- Fyziologické – například svalové napětí, bušení srdce, zvracení, tréma a zpcené dlaně.

- Behaviorální – například neklid, netrpělivé přecházení, náhlé ztišení a stažení se do sebe nebo naopak hlučnost a otevřenost, vznětlivost, pití nadměrného množství kofeinu či alkoholu a poruchy spánku.

Klíčem ke schopnosti ovládat stres je uvědomění. Lidé často podléhají stresu, aniž si to uvědomují. Už se vám někdy stalo, že jste si vzali dovolenou po delším hektickém období v práci a pak si lámali hlavu nad tím, proč se cítíte tak strašně unavení, všude vás nevysvětlitelně píchá a bolí, hlava se vám může bolestí rozskočit nebo vás sklátila rýma? Pravděpodobně jste byli vystaveni stresové zátěži a snažili se s ní vypořádat, protože jinak to nejde, a nikdy to nebylo tak zlé, aby vám to způsobilo vážnější problémy. Se stresem to bývá podobné – trpíte jím, jenže si to neuvědomujete, protože ještě pořád jste schopni pracovat. Ale jednou vás dostane, a když si vezmete volno, abyste načerpali sílu, je to pro něj skvělá příležitost – ztratíte obranyschopnost, a rázem je zle.

Poznat, jak se svým stresem nakládáte a jak na vás působí, je pro to velmi důležité. Přehled kategorií popisující možné způsoby zvládnání stresu:

- Hromadící typ – stres si necháváte pro sebe, takže ostatní si často ani neuvědomují, že jste ve stresu. Na okolní svět působíte klidně a zdá se, že máte vše pod kontrolou, ale tím jen zastíráte vnitřní zmatek.
- Delegující typ – svůj stres vědomě přesouváte na druhé, aby se s ním vypořádali za vás. Cítíte se dobře, když vidíte spoustu lidí ve stresu.
- Typ bacilonosič – sami možná v takovém stresu nejste, ale bezděčně ho působíte ostatním. Pozorujete, že jakmile vás zahlédnou, otočí se na podpatku a uhánějí opačným směrem.
- Typ ochránce – před stresem chráníte ostatní tak, že jej berete na sebe. Považujete se za válečníka, který zachraňuje lidi před stresem.
- Vyhýbavý typ – vyhýbáte se situacím, v nichž byste byli vystaveni stresu. Vedete klidný, nepodnětný a pohodlný život.
- Typ houba – máte pocit, že zvládnete jakékoli množství stresu. Vystavujete se tolika složitým a náročným situacím, kolik to jen jde.
- Racionalizující typ – stres berete jako součást života. Díváte se na něj jako na něco, s čím se musíte naučit vypořádat, a když pocházíte obdobím stresu, moc si nestěžujete a prostě „jedete dál“.

- Typ ničitel – život vám připadá příliš krátký na to, abyste si ze stresu dělali hlavu, a problémy, které stres vyvolávají, řešíte zpříma a cíleně.
- Typ popírač – odmítáte se připustit, že jste ve stresu, i když zpětná vazba svědčí o opaku. Přiznat si, že se stresujete, byste považovali za známku slabosti.
- Typ magnet – vypadáte, že jste ve stresu neustále, a říkáte si, proč se pořád necítíte ve své kůži.

Zvládnutí stresu a jeho rozložení na jednotlivé zvládnutelné úseky může představovat ohromně náročný úkol a často vyžaduje strukturovaný přístup, který má tři úrovně:

- Identifikace zdrojů tlaku, které vedou ke stresu.
- Schopnost uvědomit si, kdy jste ve stresu.
- Vypracování odpovídajících strategií a technik pro jeho zvládnutí.

Abyste se dokázali vypořádat s příznaky stresu, musíte si uvědomit, kdy je prožíváte a jestli za ně může opravdu stres. Například máte ve svém týmu člena nebo kolegu, který neustále pobíhá jako splašená slepice, nikdy nemá čas a neví, kam dřív skočit. Takový člověk nejen že není ve stresu, ale možná si to všechno užívá a ve stresu je jenom tehdy, když nemá moc práce a nastane nuda.

Snažte se vysledovat nepatrné změny myšlenek, pocitů a chování během okamžiku, kdy prožíváte stres. Někdo, kdo vás dobře zná, vám může pomoci přesně určit drobné změny v chování i to, kdy k nim dochází. Zamyslete se hlavně nad příznaky, které se objevují v reakci na konkrétní zdroje stresu. To vás upozorní, že začínáte podléhat stresu a že musíte jednat a stres ovládnout (Jones & Moorhouse, 2010, 54-72).

2.6.2 *Relaxační techniky*

Jones a Moorhouse (2010) říkají, že nejúčinnější metodou k ovládnutí psychických příznaků, které se často projevují ve formě pochybností, obav, frustrace a vzteku je duševní relaxace. Tu lze rozdělit do dvou širokých oblastí. Do první skupiny můžeme zařadit příjemné činnosti, jejichž cílem je odvést vaši pozornost od psychického tlaku na výkon. Mezi tyto činnosti, které lidem pomáhají zapomenout na každodenní starosti, bý-

vá obvykle řazeno cvičení, poslech hudby, čtení, procházky se psem, práce na zahrádce a podobně. Ve druhém případě může mít relaxace „formálnější“ podobu, přičemž jejím hlavním cílem pak je zklidnit vaše tělo i duši.

Běžnou formou duševní relaxace je meditace, jejíž podstatou obvykle bývá soustředění na dech a používání určité mantry nebo klíčového slova, které se tiše vyslovuje při každém výdechu. Tato technika je založena na principu oproštění se od negativních myšlenek a zklidnění a vyčištění mysli prostřednictvím koncentrace na mantru nebo klíčové slovo. Můžeme si osvojit tři formy relaxace:

- Hluboká forma relaxace – zpravidla trvá 15 až 20 minut, se obvykle provádí v sedě nebo vleže a se zavřenými očima. Postup je následující: soustředíte se na dech; při každém výdechu potichu vyslovte „jedna“; při každém následujícím výdechu počítejte od desíti do jedné; soustředěně vyslovte „jedna“; při každém nádechu počítejte od jedné do sedmi; otevřete oči.
- Středně hluboká forma relaxace – je v podstatě zkrácenou obdobou hluboké relaxace a provádí se zhruba 5 až 6 minut. Tento druh relaxace můžete využít k uklidnění v posledních hodinách či minutách před danou důležitou událostí.
- Rychlá relaxace – ta se dá zvládnout během pár vteřin a slouží k tomu, abyste se dokázali znovu začít soustředit a zklidnili svou mysl v zásadních okamžicích svého výkonu. Jednoduše jde o to, že se během tří nebo čtyř výdechů zaměříte na mantru nebo klíčové slovo....

Účinná technika pro zvládnání fyziologických příznaků stresu je progresivní svalová relaxace (dále jen PSR). Pokud se provádí 15 až 20 minut, dá se stejně jako relaxační meditace využít k navození stavu hlubokého uvolnění, nebo ji lze zkrátit na několika vteřinovou verzi, v rámci níž si uvolníte, či procvičíte některé svalové skupiny dle potřeby. PSR v podstatě spočívá v postupném napínání a uvolňování svalových skupin v určitém pořadí. Stejně jako v případě meditace je možné délku trvání PSR přizpůsobit konkrétním potřebám. Ve výsledku jde o to, aby z ní sportovec dokázal těžit během pár vteřin....

Dalším účinným způsobem, jak se vyrovnat s fyziologickými příznaky stresu, je dýchání do břicha. Dech odráží úroveň napětí, které si nesete v těle. Když jste napjatí, dýcháte mělce a rychle a zapojujete pouze horní část hrudníku. Když jste uvolnění, váš dech je plnější a hlubší a vychází z břicha. Když se naučíte takto dýchat, pomůže vám to zmírnit fyziologické příznaky stresu, a až tuto techniku budete mít v malíčku, dokonce si tím navodíte stav uvolnění (Jones & Moorhouse, 2011, 73-76).

Stackeová (2011, 68) uvádí, „že pomocí dechových cvičení můžeme ovlivňovat jak motorické, tak i psychické funkce. Optimálním dýcháním lze dosáhnout relaxace, a tudíž i účinněji kontrolovat úzkost a svalové napětí“.

Behaviorální příznaky stresu jsou ty, které jsou na první pohled patrné: nervózní chování nebo přecházení, ztišení nebo stažení se do sebe nebo naopak hlučnost a otevřenost, pití nadměrného množství kofeinu či alkoholu a poruchy spánku, vznětlivost a řada dalších příznaků.... Projděte si změny svého chování a uvědomte si, které z nich vám v různých fázích vašeho výkonnostního cyklu nijak nepomáhají. Například když ve stresovém období vypijete velké množství kávy s kofeinem, což jenom zhorší vaše problémy se spánkem, pak má tenhle konkrétní problém velmi snadné řešení.

Pomocí strategií zaměřených na příznaky lze stres velmi účinně ovládat a neměli byste litovat času ani úsilí a výše popsané techniky procvičovat a experimentovat s nimi. Oceníte je v takových okamžicích a minutách, kdy se vás stres už už chystá přemoci a vy musíte znovu najít rovnováhu (Jones & Moorhouse, 2010, 79).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění copingových dovedností u fotbalových hráčů FC Pálava Mikulov, za pomoci dotazníku ACSI-28 (americká verze).

3.2 Dílčí cíl práce

Určení úrovně psychické odolnosti fotbalových hráčů 16-19 let v jednotlivých subškálách dotazníku ACSI-28 (americká verze).

3.3 Výzkumná otázka práce

Jaká je úroveň copingových dovedností u fotbalových hráčů 16-19 let hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28 (americká verze)?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří skupinu (n=25) výkonnostních fotbalových hráčů ve věku 16-19 let. Všichni účastníci výzkumu jsou muži, členy fotbalové klubu FC Pálava Mikulov a byli osloveni prostřednictvím moderního komunikačního kanálu facebook a požádáni, aby vyplnili elektronickou verzi dotazníku. Dotazník byl přeložen autorem práce do Českého jazyka. E-mail obsahoval informace týkající se vyplňování dotazníku a záruku anonymity .

4.2 Metody sběru dat

Sběr dat probíhal v měsíci únoru roku 2014. Rozesláno bylo celkem 50 dotazníků, přičemž návratnost činila 60%, tedy 30 dotazníků. Z nich byla použitelná data pro vyhodnocení od 25 respondentů. Zbýlých pět dotazníků nemohlo být použito z důvodu neúplného či špatného vyplnění. Samozřejmostí bylo zaručení anonymity respondentům a využití dat výhradně pro výzkumné účely.

4.2.1 Metodika dotazníku ACSI-28

Dotazník byl získán z americké databáze Sport Discus. The Athletics Coping Skills Inventroy (ACSI-28) obsahuje 28 položek, které pokrývají sedm jednotlivých oblastí psychologických dovedností jedince (zvládání těžkostí, dosažení maximálního výkonu pod tlakem, osvobození se od obav, stanovení si cílů a mentální příprava, koncentrace, sebedůvěra a motivace a schopnost přijmout konstruktivní kritiku) a jedná se o standardizovanou metodu často používanou v americké sportovní psychologii, jejichž autory jsou Kimbrough, DeBolt a Balkin (2007). Každá položka dotazníku má charakter oznamovací věty, kdy úkolem dotazovaného je za pomoci nabízených odpovědí posoudit, na kolik se daný výrok týká právě jeho sportovní přípravy.

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

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

(otázka č. 5, 17, 21, 24)

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

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

(otázka č. 3*, 10*, 15, 27)

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

- **Koncentrace (Concentration)**

(otázka č. 4, 11, 16, 25)

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

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

(otázka č. 2, 9, 14, 26)

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

- **Stanovení si cílů a mentální příprava (Goal-Setting & Mental Preparation)**

(otázka č. 1, 8, 13, 20)

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

- **Dosažení maximálního výkonu pod tlakem (Peaking under Pressure)**

(otázka č. 6, 18, 22, 28)

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

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

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

4.3 Statistické zpracování dat

Ke statistickému zpracování mé výzkumné otázky „Jaká je úroveň copingových dovedností u fotbalových hráčů 16-19 let?“ jsem použil skórovací klíč (Christensen, 2006), (Příloha č.2), který je určen k posouzení sedmi různých psychologických oblastí (Coping with Adversity, Coachability, Concentration, Confidence a Motivation, Goal-Setting a Mental Preparation, Peaking under Pressure, Freedom from Worry). Každá z těchto psychologických oblastí má v dotazníku čtyři předměty s ní spojené (Almost Never = 0, Sometimes = 1, Often = 2, Almost Always = 3). Otázky označené hvězdičkou (3, 7, 10, 12, 19 a 23) jsou reverzní, tudíž je jejich skóre opačné (Almost Never = 3, Sometimes = 2, Often = 1, Almost Always = 0). Skóre za jednotlivé oblasti bylo získáno prostým součtem těchto hodnot vždy ze čtyř otázek, přičemž bodové rozmezí za každou oblast může nabýt hodnot od 0 do 12. Jednotlivé subškály jsou pak vyhodnoceny dle Kimbrougha, DeBolta a Balkina (2007).

5 VÝSLEDKY

K výzkumné otázce „Jaká je úroveň copingových dovedností fotbalových hráčů 16-19 let“ bylo za pomoci dotazníku ACSI-28 zjištěno, že nejvyšší hodnoty (7,48) jsou dosaženy v psychologické oblasti Confidence a Motivation (sebedůvěra a motivace). Z toho vyplývá, že testovaní jedinci dokáží být pozitivně motivovaní, mají vysokou sebedůvěru a důsledně pracují na zdokonalování svých dovedností.

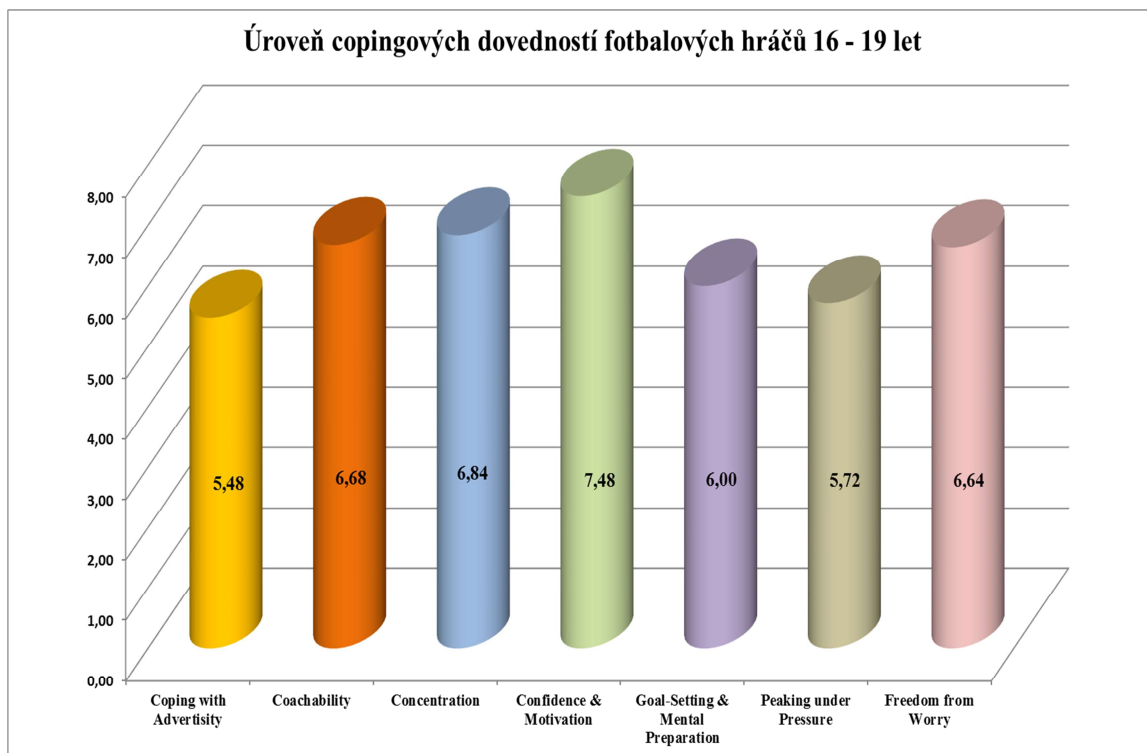
Naopak nejnižších hodnot (5,48) bylo dosaženo v psychologické oblasti Coping with Adversity (zvládání těžkostí). Lehce podprůměrná hodnota v této oblasti vypovídá o menší schopnosti zůstat pozitivně naladěný a nadšený i přes momentální nezdary. V těžkých situacích chybí tendence zůstat v klidu a mít situaci pod kontrolou. Menší schopnost rychle se odrazit od veškerých chyb a nezdarů.

V lehkém nadprůměru se objevily oblasti Coachability (schopnost přijmout konstruktivní kritiku) a Concentration (koncentrace), což vypovídá o schopnosti učit se novým věcem a poslouchat dané instrukce, umět přijmout konstruktivní kritiku, bez toho, aby si ji bral příliš osobně. Stejně tak se dokázat soustředit na daný úkol a nechat se příliš rozptýlit, udržet pozornost i v neočekávaných a obtížnějších podmínkách.

Do lehkého podprůměru spadá oblast Peaking under Pressure (dosažení maximálního výkonu pod tlakem), vypovídající o nepříliš dobrém zvládání situací pod určitým tlakem, testovaní jedinci se zatím příliš nenaučili přijmout tlak jako výzvu, stále ho vnímají spíše jako stav ohrožení. Příliš se netěší na utkání ve kterém budou vystaveni přílišnému tlaku.

Průměrných hodnot v našem výzkumu dosáhli oblasti Goal-Setting a Mental Preparation (stanovení si cílů a mentální příprava) a Freedom from Worry (osvobození se od obav). Průměrné hodnoty těchto oblastí nás informují o dobrém plánování a přípravě na výkon, ve kterém je jasně stanovený „herní plán“ pro různé situace, se kterými se mohou hráči setkat. Dále pak o jisté míře lhostejnosti k tomu, co si o nich ostatní pomyslí, pokud udělají chybu.

Úroveň copingových dovedností u fotbalových hráčů 16-19 let, hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28, je zobrazena na následujícím grafu (obrázek 1).



Obrázek 1. Úroveň copingových dovedností fotbalových hráčů 16-19 let.

6 DISKUZE

Bakalářská práce se zabývá strategií zvládnání zátěžových situací ve fotbale a proto se v této kapitole zaměřím na výsledky vyplívající z výzkumu a nabídnu krátké srovnání dosažených hodnot s jinými sporty.

Výsledky výzkumné otázky „Jaká je úroveň copingových dovedností fotbalových hráčů 16-19 let“ ukázaly, že nejvyššího hodnocení dosáhli hráči v psychologické oblasti Confidence a Motivation (sebedůvěra a motivace) a dle Kimbrougha, DeBolta a Balkina (2007) můžeme říct, že skupina testovaných hráčů se dokáže pozitivně motivovat, má vysokou sebedůvěru a dokáže pracovat na zdokonalování svých dovedností. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že mě výsledek v této oblasti příjemně překvapil. Co se týče sebedůvěry, ta bývá u hráčů tohoto věku někdy až přehnaná, ovšem motivace mívá spíše klesající tendenci z důvodů začínajících jiných zájmů a často se setkáváme se ztrátou motivace úplně a s následným opuštěním sportu.

Na opačném pólu výsledkové listiny jsme našly oblast Coping with Adversity (zvládnání těžkostí). Z toho je dle Kimbrougha, DeBolta a Balkina (2007) patrné, že abonenti nedokáží zůstat v těžkých situacích v klidu a mít ji pod kontrolou. Nedokáží se včas a rychle odrazit od veškerých chyb a nezdarů a zůstat i přes veškeré neúspěchy v dané situaci pozitivní. Tenhle výsledek mě nijak nepřekvapil. Zkušenosti a schopnost se vypořádat s nepříjemnou situací okamžitě a dát na ni co nejrychleji zapomenout hráčům v mládežnických kategoriích chybí. Selhání v určitý moment je pro ně silným prožitkem a chvíli trvá, než v sobě opět nalezenou další motivaci a nadšení do hry.

Kolem průměru se pohybuje zbylých pět psychologických oblastí Coachibility (schopnost přijmout konstruktivní kritiku), Concentration (koncentrace), Goal-Setting a Mental preparation (stanovení si cílů a duševní příprava), Peaking under Pressure (dosažení maximálního výkonu pod tlakem) a Freedom from Worry (osvobození se od obav). Podle Kimbrougha, DeBolta a Balkina (2007) můžeme říci, že v těchto oblastech jsou testující hráči na dobré úrovni. Jsou schopni udržet soustředěnost a pozornost i v obtížnějších podmínkách, dokáží se připravit na výkon ve kterém mají jasně stanovený „herní plán“ pro různé situace, dokáží se vyrovnat s tlakem, který je na ně v průběhu hry vyvíjen a jsou odolní vůči tomu, co si o nich ostatní myslí, když udělají chybu. Průměrné hodnoty u téhle věkové skupiny odpovídají i mému zkušenostem z praxe. Mladí hráči jsou sice náchylnější k vnějším i vnitřním vlivům, ale jejich bezstarostnost a sebedůvěra tenhle handicap vyvažuje a staví do rovnováhy, což odpovídá průměrným hodnotám.

Kdybychom chtěli udělat krátké srovnání s jinými sporty, tak u stejné skupiny dotazovaných paraglidistů, (Tomíčková, 2013) byly nejvyšší dosažené hodnoty v oblasti Coachability (schopnost přijmout konstruktivní kritiku) a nejnižších v oblasti Peaking under Pressure (dosažení maximálního výkonu pod tlakem). Výsledky u paraglidistů nejsou nijak překvapivé. Zatímco u fotbalových hráčů je přijetí konstruktivní kritiky někdy velmi obtížné, při utkání je spousta diváků a kritiky je někdy až zbytečně příliš, to pak může vést ke stagnaci a nepřijetí cizího názoru. To paraglidisté se s kritikou setkávají zřídka kdy a tudíž je pro ně jednodušší cizí názor přijmout. Nižší hodnoty v oblasti v oblasti Peaking under Pressure zcela jasně hovoří o tom, že paragliding je jistě sport krásný, ale i nebezpečný a pod tlakem se paraglidisté snaží spíše zachovat klid, nikoli se vybičovat k ještě lepšímu výkonu. Každá chyba může znamenat životní nebezpečí.

Možnost srovnání máme i se stejnou skupinou dotazovaných motocyklových závodníků (Šída, 2014). Zde dosahuje nejvyšších hodnot oblast Confidence a Motivation (sebedůvěra a motivace) a naopak nejnižších stejně jako u paraglidistů Peaking under pressure (dosažení maximálního výkonu pod tlakem). Výsledky stejně jako v předchozím srovnání nejsou nijak překvapivé. Oblast sebedůvěry a motivace je v motocyklových závodech stěžejní. Při vysokých rychlostech ve kterých se závody odehrávají, je sebedůvěra a zdravá motivace nejlepším motorem k dosažení dobrého výsledku, stejně jako u fotbalových hráčů. Zatím co pod tlakem se motocyklový závodník obdobně jako pilot kluzáku nesnaží zvyšovat svoji výkonnost, ale zachovat chladnou hlavu a neudělat zbytečnou chybu, která by mohla znamenat nejenom konec závodu, ale i vážné zdravotní problémy.

7 ZÁVĚRY

Sportovní psychologie je oborem mladým, ovšem pozvolna se dostává do povědomí naší společnosti. I přes to, že sportovci stále ještě upřednostňují kondiční, technickou a taktickou přípravu, objevuje se mentální trénink ve sportu stále více. Mnoho sportovců a trenérů si začíná uvědomovat, že psychika je právě tím faktorem, který je pro kvalitní výkon nejdůležitější. Sportovci se velmi často setkávají s překážkami, se kterými si sami nedokáží poradit, dostávají se do stresových situací, pod tlak a právě sportovní psychologie je tím oborem, který jim pomáhá se s těmito situacemi vyrovnat a dosáhnout maximálních výkonů. Jako bývalý aktivní sportovec vím, jak pro mě bylo těžké dokázat se s nepříjemnými situacemi vyrovnat. Proto je tématem mé bakalářské práce strategie zvládání zátěžových situací ve fotbale, přičemž výzkumnou část jsem zaměřil na úroveň zvládání zátěžových situací fotbalových hráčů 16-19 let.

Na základě poznatků, získaných ze sedmi psychologických oblastí standardizovaného dotazníku ACSI-28 můžeme říci, které používané strategie zvládání zátěže patří k nejčastějším a které naopak k nejméně používaným mladými fotbalovými hráči.

Nejčastěji používanou strategií fotbalových hráčů 16-19 let dle výsledků výzkumu je oblast Confidence a Motivation (sebedůvěra a motivace), která uvádí, že hráči s vysokým skóre tohoto opatření se naučili mít jistotu a být pozitivně motivovaní. Dané situace řeší důsledně a na 100% a tvrdě pracují na zlepšování a zdokonalování svých dovedností. Naopak jako nejméně používaná strategie z výzkumu vzešla oblast Coping with Adversity (zvládání těžkostí), ze které je patrné, že hráči s nízkým skóre nezůstávají v dané situaci příliš pozitivní a nadšení. V těžkých situacích nemají tendence zůstat v klidu a mít situaci stále pod kontrolou a že mezi jejich přednosti nepatří schopnost rychle se odrazit od chyb a nezdarů.

Z výsledků je patrné, že sebedůvěra a motivace mladým hráčům nechybí. Ovšem v těžkých situacích si příliš poradit nedokáží a proto doporučuji se na tuhle oblast zaměřit, aby hráči i v těžkých situacích zůstávali v klidu a měli situaci stále pod kontrolou. Když bude mentální trénink zařazen jako plnohodnotná složka sportovní výchovy mládeže, tak zhruba při stejných možnostech sportovní přípravy je přímo ideální hledat rezervy k získávání převahy nad soupeřem v oblasti psychologické, a směřovat sportovce ke stavu, kdy si bude nejlepším psychologem on sám.

8 SOUHRN

Se sportem se setkáváme všichni na různých úrovních. Sportovní psychologie je sice mladým odvětvím, ale její poznatky můžeme využít nejenom ve sportu, ale i v každodenním životě. Poznat osobnost jedince, umět jednat, motivovat nebo zvládat stres jistě není ke škodě. Tahle bakalářská práce, zabývající se tématem zvládnání zátěžových situací ve fotbale, je rozdělena do třech částí. Teoretické, praktické a výsledků a závěrů.

Teoretická část obsahuje stručný úvod do sportovního odvětví – fotbal a jeho historii. Rozsáhle se pak zabývá historií sportovní psychologie a jejího významu pro sportovce, ať už vrcholové či výkonnostní, náplní a důležitostí psychologie pro sportovní výkon a růst. Dále popisuje osobnost sportovce, temperament a charakter. Neopomíjí psychickou zátěž a její procesy. Emoce, stres, agresivní chování a vnější vlivy působící na sportovce. V jejím závěru se pak nachází psychická odolnost a copingové techniky nebo strategie

Zjišťováním copingových dovedností a určením úrovně psychické odolnosti mladých fotbalových hráčů se zabývá část praktická. K výzkumné otázce bylo zjištěno „Jaká je úroveň copingových dovedností u fotbalových hráčů 16-19 let hodnocených jednotlivými subškálami dotazníku ACSI-28?“. Odpověď na výzkumnou otázku říká, že úroveň copingových dovedností mladých fotbalistů není nijak výjimečná, ale ani výrazně podprůměrná. V určitých oblastech jako je sebedůvěra nebo motivace jsou hráči v nadprůměru, naopak v oblasti zvládnání těžkostí je třeba zapracovat. Zbylé oblasti, osvobození se od obav, dosažení vrcholu pod tlakem, stanovení si cílů, duševní příprava, koncentrace a schopnost přijmout objektivní kritiku jsou v průměru, tedy na úrovni dobré.

Hlavní i dílčí cíl bakalářské práce se podařilo splnit a výzkumná otázka byla zodpovězena.

Bakalářská práce může posloužit trenérům mládeže, vedoucím sportovních oddílů, ale i manažerům, jako přehled strategií pro zvládnání psychické zátěže, která je dnes součástí nejenom každého sportovního odvětví, ale i profesního či osobního života.

9 SUMMARY

We encounter sport at different levels. Although sports psychology is quite a new field, we can apply its findings not only in sport, but also in everyday life. It can be very useful to get to know an individual's personality, to be able to deal with people, motivate them, or to be able to manage stress. This Bachelor's thesis, researching the topic of the management of stressful situations in football, is divided into three parts: theoretical, practical, and the part that specifies the results and conclusions.

The theoretical part contains a brief introduction into the field of football and its history. It also focuses in detail on the history of sports psychology and its importance for top or competitive athletes, on applied psychological methods and the importance of psychology to sports performance and growth. Furthermore, it defines the athlete's individuality, temperament, and character. It also includes the issue of mental stress and its processes, the question of emotions, stress, aggressive behavior, and external influences affecting athletes and their performance. At the end, the theoretical section deals with mental toughness and the coping methods.

The practical part includes the research into the coping skills and the issue of determining the level of mental toughness in young football players. The research question was established as follows: "What is the level of the coping skills in 16 to 19-year-old football players, assessed according to the subscales of the ACSI-28 questionnaire?" The answer to the research question shows that the level of the coping skills in young footballers is far from being exceptional, though it is not reprehensible. In some areas, such as self-confidence and motivation, the athletes are above average. On the other hand, they need to work harder on managing difficult situations. In the remaining areas, i.e. releasing from anxiety, reaching peak performance under pressure, setting goals, mental preparation, concentration, and the ability to accept objective criticism, the athletes reached average results.

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

The Bachelor's thesis can serve as an aid for educators, youth coaches, and managers of sports clubs in the area of managing mental stress, which is involved not only in every sports discipline, but also in professional and personal life.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adair, J. E. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing.
- Anshel, M. H., Jamieson, J., & Raviv, S. (2001). Coping with acute stress among male and female Israeli athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 271+.
- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Baumeister, N. J., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 87.
- Bunc, V., Choutka, M., Dovalil, J., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Svoboda, B., & Vránová, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Buzek, M., Altman, Z., Bunc, V., Bursová, M., Janák, V., Kocourek, J., Ledvinka, K., Máhrová, A., Plachý, A., Pyšný, L., Šafaříková, J., Šeflová, I., Valášek, L., & Zahálka, F. (2007). *Trenér fotbalu „A“ UEFA licence. 1.díl – obecné kapitoly*. Praha: Olympia, a.s.
- Evropská komise. (2007). *Bílá kniha o sportu*. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropského společenství.
- Hall, C. S., Lindzey, G., Loehlin, J. C., & Manosevitz, M. (1997). *Úvod do teorií osobnosti*. Bratislava: SPN.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hyhlík, F., & Nakonečný, M. (1973). *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Holt, L. N., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251+.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost*. Praha: Grada Publishing, a.s.

- Kaplan, H. B. (1996). *Perspectives on psychological stress*. New York, NY: Academic Press.
- Kohoutek, R. (2006). Úvod do psychologie. *Psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Mlčák, Z. (2004). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Univerzita Ostrava.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Praško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, s.r.o.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*. Praha: Olympia, a.s.
- Votík, J., & Zalabák J. (2007). *Trenér fotbalu „C“ licence (3rd ed.)*. Praha: Olympia, a.s.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4. vyd.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, L., & Gill, D. L. (200). Aggression and prosocial behavior. *Psychological dynamics of sport and exercise*, (250). Leeds: Human Kinetics.

Internetové zdroje:

Christensen, S. D. (2006). Self Assessment. *Finding Your Psychological Skills Strengths and Weaknesses*. Retrieved 1. 6. 2013 from the World Wide Web: <http://www.jerseytouch.co.uk/self-assessment.html> Kimbrough, S., DeBolt, L.

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

11 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1. Úroveň copingových dovedností fotbalových hráčů 16-19 let.

Obrázek 2. Scoring key

Tabulka 1. Dílčí obory věd o tělesné výchově a sportu a psychologie, které mají vliv na psychologii tělesné výchovy a sportu.

Tabulka 2. Zdroje sportovní sebedůvěry.

Tabulka 3. Motivující a demotivující prvky.

12 PŘÍLOHY

12.1 Dotazník ACSI-28

Dear players,

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

Yours faithfully David.

Vážení hráči,

chtěl bych Vás požádat o pomoc s mojí bakalářskou prací. Tématem mojí práce je „Strategie zvládání zátěžových situací ve fotbale?“. Prosím, pokud budete souhlasit s účastí na mém výzkumu, buďte tak laskavi a vyplňte otázky v přiloženém dotazníku. Výsledky budou prezentovány anonymně. Je důležité, abyste vyplnili dotazník zodpovědně a pravdivě. Výsledky výzkumu obdržíte e-mailem, hned jakmile budou zpracovány. Děkuji mnohokrát za vaši pomoc a spolupráci.

S pozdravem David

Sex (pohlaví):

male (muž)

female (žena)

Age (věk):

Sport (druh sportu):

Date (datum):

Please choose how often you have these experiences when doing your sport (Prosím, vyberte, jak často provádíte zmiňovanou činnost při výkonu vašeho sportu):

1. On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do (Denně nebo týdně si stanovuji konkrétní cíle, které mi řídí moji činnosti).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

2. I get the most out of my talent and skill (Dokáži zúročit svůj talent a dovednosti).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

3. When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset (Když mi trenér nebo manažer řekne, kde dělám chybu, mám tendenci si to brát osobně).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

4. When I'm playing sports, I can focus my attention and block out distractions (Když sportuji, dokáži se soustředit a eliminovat rušivé vlivy).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

5. I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going (Zůstávám pozitivně naladěný a nadšený během zápasu, bez ohledu na to, jak špatně se vyvíjí).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

6. I tend to play better under pressure because I think more clearly (Hraji lépe pod tlakem, protože mám jasnou mysl).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

7. I worry quite a bit about what others think of my performance (Dost mi záleží na tom, co si ostatní myslí o mém výkonu).

Almost Never (téměř nikdy)	Sometimes (někdy)	Often (často)	Almost Always (téměř vždy)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------	--------------------------------------

8. I tend to do lots of planning about how to reach my goals (Často plánuji jak dosáhnout svých cílů).

- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
9. I feel confident that I will play well (Věřím si, že zahraji dobrý zápas).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
10. When a coach or manager criticizes me, I become upset rather than feel helped (Když mě trenér nebo manažer kritizují, spíše mě to rozčílí, než by mi to pomohlo).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
11. It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to (Je pro mě jednoduché udržet rušivé myšlenky pod kontrolou a soustředit se na to co vidím nebo slyším).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
12. I put a lot of pressure on myself by worrying about how I will perform (Vyvívám na sebe velký tlak tím, jak moc mi záleží na mém výkonu).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
13. I set my own performance goals for each practice (Pro každý trénink si stanovuji osobní výkonnostní cíle).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
14. I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100% (Nemusí na mě nikdo tlačit abych podával výkon na hranici svých možností, dávám tomu 100%).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
15. If a coach criticizes or yells at me, I correct the mistake without getting upset about it (Když mě trenér kritizuje nebo na mě křičí, napravím chybu bez toho, že bych se rozčílil).
- | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
| | Almost Never
(téměř nikdy) | Sometimes
(někdy) | Often
(často) | Almost Always
(téměř vždy) |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
16. I handle unexpected situations in my sport very well (S neočekávanými situacemi ve svém sportu se vyrovnávám velmi dobře).
- | | | | | |
|--|---------------------|------------------|--------------|----------------------|
| | Almost Never | Sometimes | Often | Almost Always |
|--|---------------------|------------------|--------------|----------------------|

- (**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
17. When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me. (Když se věci vyvíjejí špatně, říkám si „zůstaň klidný“ a funguje mi to).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
18. The more pressure there is during a game, the more I enjoy it. (Čím více jsem pod tlakem během zápasu, tím víc si to užívám).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
19. While competing, I worry about making mistakes or failing to come through. (Během zápasu se bojím, abych neudělal chybu, a mám strach z neúspěchu).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
20. I have my own game plan worked out in my head long before the game begins. (Mám vypracovaný vlastní plán hry v hlavě dlouho před tím, než zápas začne).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
21. When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself. (Když cítím příliš velké napětí, dokážu rychle uvolnit tělo a uklidnit se.)
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
22. To me, pressure situations are challenges that I welcome. (Zátěžové situace jsou pro mě výzvou a vítám je).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
23. I think about and imagine what will happen if I fail or screw up. (Myslím a představuji si, co se stane, když udělám chybu nebo neuspěji).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)
24. I maintain emotional control regardless of how things are going for me. (Udržuji emoce pod kontrolou bez ohledu na to, jak se věci vyvíjí).
- Almost Never** **Sometimes** **Often** **Almost Always**
(**téměř nikdy**) (**někdy**) (**často**) (**téměř vždy**)

25. It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person. (Je pro mě jednoduché zaměřit pozornost a koncentrovat se na jednu věc nebo osobu).

Almost Never
(téměř nikdy)

Sometimes
(někdy)

Often
(často)

Almost Always
(téměř vždy)

26. When I fail to reach my goals, it makes me try even harder. (Když nedosáhnu svých cílů, přinutí mě to k ještě většímu úsilí).

Almost Never
(téměř nikdy)

Sometimes
(někdy)

Often
(často)

Almost Always
(téměř vždy)

27. I improve my skills by listening carefully to advice and instruction from coaches and managers. (Zlepšuji své dovednosti tím, že pozorně poslouchám rady a instrukce od trenéra nebo manažera).

Almost Never
(téměř nikdy)

Sometimes
(někdy)

Often
(často)

Almost Always
(téměř vždy)

28. I make fewer mistakes when the pressure is on because I concentrate better. (Dělám méně chyb, když jsem pod tlakem, protože se lépe koncentruji).

Almost Never
(téměř nikdy)

Sometimes
(někdy)

Often
(často)

Almost Always
(téměř vždy)

12.2 Klíč k vyhodnocení dotazníku ACSI-28

SCORING KEY

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

