

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU VE FOTBALE U HRÁČŮ
V KATEGORII DOROSTU
Diplomová práce

Autor: Bc. Marek Kachlík

Učitelství pro střední školy tělesná výchova – společenské vědy

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Marek Kachlík

Název závěrečné písemné práce: Strategie zvládání stresu ve fotbale u hráčů v kategorii dorostu

Pracoviště: Katedra společenských věd v Kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá strategiemi zvládání stresu ve fotbale u dorostenecké kategorie. Koncepce práce vychází ze současných poznatků sportovní psychologie v oblasti zvládání stresových situací. Cílem práce je diagnostikovat a srovnat strategii zvládání stresu v dorosteneckých kategoriích U17 a U19 u hráčů fotbalu.

Výzkumný soubor tvoří 33 hráčů. Z toho je 17 hráčů kategorie U17 a 16 hráčů kategorie U 19 prvoligového týmu SK Sigma Olomouc.

Pro získání dat byl využit dotazník SVF 78 – Strategie zvládání stresu. Pro vyhodnocení výsledků byly porovnány hodnoty fotbalistů dorostenců s normou u mužů podle příručky SVF 78. V některých škálách byly zjištěny podstatné rozdíly mezi normou a výsledky dotazovaných účastníků.

Výsledky budou prakticky využity pro trenéry a asistenty z klubu SK Sigma Olomouc U17 a U19, pro zkvalitnění psychické složky přípravy v tréninkovém procesu.

Klíčová slova: psychologie sportu, stres, fotbal, mládež.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Marek Kachlík

Title of the thesis: Strategies for coping with football in the youth category

Department: Department of Social Sciences in Kinatropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

This thesis explores a strategy of handling stress in football youth team. The research consists of 17 youth players, age 17 and 16 players, age 19 of the SK Sigma Olomouc team. I used a questionnaire SVF 78 – A strategy of handling stress for getting dates for my thesis. One of the goals was to find out a structure of strategy how football players handle stress and compare age category 17 and 19. After appraising results, I compared counted values with standards according to handbook SVF. The big differences were found out between standards and questioned participants.. The concept of the work it self is based on current knowledge of sports psychology in the field of stress management. The aim of the thesis is to diagnose and compare the stress management strategy between youth categories U17 and U19 football players.

These results will serve to SK Sigma Olomouc coaches and assistants, age category 17 and 19. The results will be used for improvement to improve the training proces.

Keywords: sport psychology, stress, football, youth.

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 Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. dubna. 2019

.....

Děkuji vedoucí diplomové práce, Mgr. Haně Pernicové, Ph.D., za odborné vedení,
rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	PŘEHLED	POZNATKŮ
10		
	2.1 Počáteční vývoj kopané	10
	2.1.2 Historie české kopané	10
	2.1.3 Systém soutěží v České republice	12
	2.1.4 Charakteristika sportovního odvětví	12
	2.2 Specifika mládeže ve věku (16-19 let)	13
	2.2.1 Tělesný vývoj	13
	2.2.2 Psychický vývoj	13
	2.2.3 Sociální vývoj	14
	2.2.4 Etapa vrcholového tréninku	14
	2.2.5 Trénink a výkon v dorostenecké kategorii	15
	2.3 Psychická příprava	16
	2.4 Psychologie sportu	16
	2.4.1 Předmět psychologie sportu	17
	2.4.2 Psychické projevy při sportovní činnosti	17
	2.5 Motivace	18
	2.5.1 Výkonová motivace	19
	2.5.2 Sebevědomí/Sebedůvěra	20
	2.6 Emoce	20
	2.7 Psychologie osobnosti	21
	2.7.1 Osobnost sportovce	21
	2.7.2 Osobnost trenéra	22
	2.7.3 Trenér jako vzor	23
	2.8 Stres	25
	2.8.1 Definice stresu	25
	2.8.2 Dělení stresu	26
	2.8.3 Fáze reakce na stres	26
	2.8.4 Specifické stresogenní situace ve sportu	28
	2.8.5 Specifické hormonální reakce na různé stresory	29

	2.8.6 Stres a osobnost					29
	2.8.7 Reakce na stres					30
	2.8.8 Fáze stresového syndromu					31
	2.8.9 Nemoci související se stresem					32
	2.8.10 Copingové strategie					33
	2.9 Duševní hygiena					34
36	3 CÍLE					
	3.1 Hlavní cíl práce					37
	3.2	Dílčí				cíle
37						
	3.3	Výzkumná				otázka
37						
	3.4	Výzkumná				hypotéza
37						
37	4 METODIKA					
	4.1	Výzkumný				soubor
38						
	4.2	Výzkumná	metoda	–	dotazník	SVF 78
38						
	4.3	Statistické zpracování dat				38
40	5 VÝSLEDKY	A				DISKUZE
56	6 ZÁVĚRY					
57	7 SOUHRN					
58	8 SUMMARY					
60	9 REFERENČNÍ					SEZNAM

10 PŘÍLOHY

63

1 ÚVOD

Z fotbalu se během posledních desítek let stal fenomén s milióny fanoušků na celém světě. O vítězství rozhodují detaily. Realizační týmy po celém světě pochopily, že nezbytnou součástí výkonu je správné nastavení mysli. Do svých týmu zařazují sportovní psychology. Úkolem dobrého sportovního psychologa je práce s jednotlivci v rámci kolektivního sportu. Psychologická příprava sportovců hraje v poslední době významnou roli. Prostředky a metody, které se používají k diagnostice problémů pomáhají sportovci i trenérovi správně pochopit lidskou psychiku. Poznatky využívají trenéři nejen při soutěžním zápase ale i v tréninkovém procesu. Velkým pomocníkem při práci psychologa je spolupráce s trenérem. Ten by měl vědět, jak správně poradit či namotivovat. Důležité jsou také vztahy mezi trenérem a hráčem.

Diplomová práce se zaměřuje na strategii zvládnání stresu u hráčů dorostenecké kategorie U17 a U19 v prvoligovém klubu SK Sigma Olomouc.

V první – teoretické části jsem se věnoval fotbalu. Je popsána historie ve světě a u nás, stručně popisují systém soutěží.

Druhá část obsahuje charakteristiku zkoumaných hráčů, jak po tělesném, psychickém, tak sociálním vývoji. Dále je zde doporučení, jak pracovat s adolescenty na nejvyšší úrovni – etapa vrcholového tréninku.

Další část vymezuje stručně psychologii sportu. Kapitola vysvětluje jednotlivé složky, které se v oblasti sportovní psychologie vyskytují, jako např. emoce, motivace, trenér, hráč.

Nejrozsáhlejší kapitolou je stres. Zde jsou popsány typy stresu, fáze reakce, specifické stresogenní situace, ale především zvládnání stresových situací.

Poslední část se věnuje duševní hygieně, která souvisí s vyrovnáním stresových situací.

Výzkumná část je věnována srovnání strategie zvládnání stresu u fotbalistů v kategorii U17 a U19. Výzkumný vzorek tvoří 17 hráčů kategorie U17 a 16 hráčů kategorie U19, celkově tedy 33 hráčů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Počáteční vývoj kopané

Nejstarší zprávy o míčových hrách, ze kterých přirozeným vývojem postupně vznikl fotbal, jsou z Číny z doby asi 3000 let př. n. l. Další prameny pocházejí z Japonska (500-600 let př. n. l.), ze starého Egypta a podobné hry se objevily také ve starém Řecku.

První písemné zprávy o kopané ve středověku nacházíme ve Francii, Itálii a zejména v Anglii. Kopaná v Anglii se hrála především v ulicích měst a na vesnicích. Počet hráčů na jedné straně dosahoval někdy až několika set. Byl to boj o míč s cílem dopravit jej do některé z městských bran. Vzhledem k tomu, že byl při tom poškozován soukromý či veřejný majetek, byla hra zakazována městskými i královskými dekrety (Votík, 2006).

Na začátku 19. století byla kopaná zařazena do součástí výchovy na anglických školách. Pravidla se postupně vyvíjela, nebyla jednotná. V 60. letech 19. století kopaná přerostla v Anglii rámeček škol, byly zřetelné dva hlavní směry hry:

- Omezení hraní rukou.
- Tolerance hraní rukou.

Důležitým datem se stal říjen 1863, kdy se v Londýně sešlo 7 zástupců škol a klubů a založilo sdružení kopané – Football Association. V roce 1871 byla zahájena nejstarší soutěž na světě – anglický pohár.

První fotbalový svaz na evropském kontinentu vznikl v Dánsku 1899, dále následují svazy v Holandsku, Německu a dalších zemích. Dalším významným mezníkem v historii fotbalu se stal 21. květen 1904, kdy se v Paříži ustanovilo 5 zástupců evropských zemí Mezinárodní fotbalovou federaci – Fédération Internationale de Football Associations – FIFA, která řídí kopanou po celém světě. V současné době má FIFA 166 členů a patří mezi největší sportovní organizace na světě (Buzek, Navara & Ondřej, 1984).

2.1.2 Historie české kopané

První fotbalové utkání hrané v Čechách se konalo 29. září 1887 na Lobkowiczově ostrově v Roudnici nad Labem a rozhodčím se stal princ z Lobkowicz. Prvním českým sportovním klubem byl AC Praha. Klub se v roce 1893 rozštěpil, kdy část nespokojených členů odešla a založila Athletic Club Královské Vinohrady (AC Vinohrady), ve kterém začali na jaře 1894 hrát také fotbal. Spory mezi příznivci a odpůrci vedly k rozkolu a ke

vzniku nového klubu – Athletic Club Sparta (AC Sparta Praha). Zpočátku vznikaly české fotbalové kluby většinou v Praze. Na venkov fotbal pronikl až začátkem 20. století, rozmach způsobil Rössler-Ořovský, který přeložil oficiální pravidla do českého jazyka.

První fotbalovou soutěž v Čechách uspořádal Český Sculling Cercle Praha v roce 1896 za účasti čtyř týmů (AC Praha, SK Slavia, AC Sparta, ČFK Kickers) pod názvem „Národní zápasy mužstev kopaný cvičících“. Vítězem se stal ČFK Kickers Praha. Kluby a kroužky, které pěstovaly fotbal byly do roku 1901 organizovány v České amatérské atletické Unii, která sdružovala příznivce všech sportovních odvětví. Nepřehledná situace v organizaci fotbalu vedla k tomu, že se v roce 1897 našlo dokonce pět pořadatelů na vypsaní nejvyšší soutěže s názvy:

- Mistrovství Prahy.
- Mistrovství Zemí koruny České.
- Mistrovství Království českého.
- Mistrovství Čech.
- Mistrovství Rakouska.

V roce 1912 se konala pravidelná celoroční soutěž na úrovni Středočeské župy. V této době se hrály soutěže i na Moravě a na Plzeňsku. Mistrovská soutěž Středočeské župy měla nejdelsí tradici a soustřeďovala prakticky nejsilnější mužstva z Čech, a proto se silně bránila všem snahám o vytvoření skutečně celostátní soutěže. Byla pořádána pouze nepravidelně konaná soutěž mezi vítězi župních mistrovství o titul mistra ČSF. Rovněž nižší soutěže neměly vzájemnou provázanost s vyššími soutěžemi, a tak můžeme po letech konstatovat jenom jakýsi zmatek a chaos, který je věrným obrazem poměrů v tehdejším sportu.

Nejkvalitnější domácí soutěž tohoto období byl Pohár dobročinnosti (Charity cup), který pořádal ČSF každoročně počínaje rokem 1906 a který nahrazoval mistrovství Čech. Pohár se hrál zpočátku v několika skupinách, jejichž vítězové se pak utkali mezi sebou. Později byli účastníci rozděleni do několika tříd podle výkonosti. V roce 1909 se hrálo nepovinné mistrovství ČSF. V letech 1912-14 a 1917 pak povinné mistrovství ČSF jako nejvyšší soutěž svazu (v roce 1917 pod názvem Mistrovství zemského svazu pro Čechy (Horák & Král 1997).

2.1.3 Systém soutěží v České republice

Systém fotbalových soutěží je řízen Fotbalovou asociací České republiky. Soutěže jsou rozděleny podle výkonnosti. Nejvyšší úroveň tvoří celostátní profesionální soutěže (1. a 2. liga), dále jsou soutěže rozděleny dle územního rozdělení (Čechy, resp. Morava a Slezsko), pak krajské a na nejnižší úrovni jsou soutěže organizované okresními fotbalovými svazy (Pravidla, 2018).

Mezi jednotlivými úrovněmi neexistují žádné překážky, takže každý klub má možnost vystoupat z nejnižší úrovně až do nejvyšší (ovšem také naopak).

Soutěže řízené FAČR (profesionální):

- Fotbalová liga (16 účastníků) - celostátní soutěž.
- Národní fotbalová liga (16 účastníků) - celostátní soutěž.
- MSFL (16 účastníků) moravská část, ČFL (16 účastníků) česká část.
- Divize (A,B,C) týmy z Čech, Divize (D,E) týmy z Moravy a Slezka.
- Krajský přebor (např: Jihomoravský, Olomoucký).
- 1.A třída.
- 1.B třída.
- Okresní přebor.
- III. třída.
- IV. třída.

2.1.4 Charakteristika sportovního odvětví

Fotbal je sportovní, kolektivní, branková hra. Je to soutěživá činnost dvou soupeřících celků, každý se snaží vstřelit soupeřům co největší počet branek a současně jich co nejméně obdržet. Utkání se hraje na dva poločasy o 45 minutách. Mezi oběma poločasy je 15-ti minutová přestávka. Doba hry se měří včetně času, kdy je míč ze hry. Za dobu zameškanou střídáním hráčů, zdržováním hry apod. může rozhodčí každý poločas prodloužit. Poločas se musí prodloužit také v případě, že má jedno z mužstev kopat pokutový kop (Bedřich, 2006).

Z fyziologického hlediska klade fotbal vysoké nároky na nervové a humorální regulační systémy, jimiž pohybová činnost hráče řízena. Fyziologie svalů je nejvíce přirovnávána ke svalům běžce na 400 – 1500 m (Votík, 2006).

Podle Kirkendalla (2011) hráč v průběhu zápasu udělá téměř 1000 různých činností, které se mění každých 4 – 6 sekund. Během elitního fotbalového zápasu hráč kompletuje přes 700 změn směru a otoček. (Bloomfield, Polman, & O'Donoghue, 2007),

2.2 Specifika mládeže ve věku (16-19 let)

Období dorostového věku znamená poslední vývojové stadium mezi dětstvím a dospělostí. Tělesné, psychické a sociální změny v období dospívání probíhají do jisté míry souběžně a navzájem závisle. Průběh psychických změn a sociálního postavení je vždy ovlivňován řadou dalších faktorů, které působí jako zprostředkující proměnné (Krejčířová, & Langmeier 2006).

2.2.1 Tělesný vývoj

Hošek, Slepíčka, Rychtecký & Vaněk (1980) publikují ve své knize, že pro toto období jsou typické tři vzájemně se prolínající síly.

1. Rychlý růst, růstová akcelerace, která je doprovázena kolísáním hormonální aktivity. Vede ke značným změnám v tělesné stavbě, a tím i ke změnám ve výkonnostním potenciálu jedince.
2. Rychlé změny v tělesné stavbě působí na jedincovu představu o sobě samém, což se odráží i v motorické výkonnosti.
3. Změněné kulturní požadavky na adolescenta se týkají také jeho vztahu k přijatým úkolům. Tento aspekt je důležitý zejména ve sportovní činnosti, protože vztahy k přijatým úkolům nabývají často charakteru osobního závazku či naopak lhostejnosti.

2.2.2 Psychický vývoj

Předpoklady k intelektuální činnosti byly položeny a rozvíjeny již dříve. Vývoj v této oblasti pokračuje k vysoké úrovni abstraktivního myšlení, zjemňují a zdokonalují se jeho logické komponenty. Dosahuje se plné schopnosti logického usuzování, chápání i nejsložitějších pojmů, využívání analýzy i syntézy.

Nestálost a vznětlivost se poněkud zklidňuje. Zájmy a potřeby se ustalují. Prohlubuje se citová oblast, utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu a spravedlnost, čest či právo. Usilování o vlastní názor provázejí mnohdy kritická stanoviska, někdy se může jednat až o negaci všeho minulého. Současně se objevují již vážnější úva-

hy o budoucnosti. Člověk se dotváří jako osobnost a duševním vývojem se již příliš neliší od dospělých (Vágnerová, 2000).

2.2.3 Sociální vývoj

Emoční instabilita, časté a nápadné změny nálad, impulzivita v jednání, nestálost, nepředvídatelnost reakcí a postojů dospívání často doprovázejí.

Potřeba citových vztahů a sociálního kontaktu je stále více uspokojována vztahy s vrstevníky, které mají nyní jinou kvalitu, jsou zralejší, hlubší a trvalejší. Adolescent má potřebu navazovat vztahy s větším množstvím lidí než v pubertě i v dospělosti. Vztahy v tomto období mají jiná kritéria, s menším důrazem na povrchní a nápadné znaky. Příprava na dosažení adekvátní partnerské role je jedním z vývojových úkolů adolescence (Vágnerová 2000).

Potřeba společenského ocenění je v podstatě potřebou dosažení takové identity, která je sociálně pozitivně hodnocena. V této oblasti adolescent stále ještě hledá, i když jeho představy o sobě samém a o vlastních možnostech a cílech jsou jasnější, integrovanější

i reálnější. Určitá citlivost i zranitelnost sice přetrvává, ale v souvislosti se změnou dosavadních rolí a postupným realizováním nových rolí se ona nová identita vytváří (Vágnerová 2005).

Ke konci adolescence se jedinec podle Eriksona dostává do tzv. stadia intimacy, zdůrazňujícího koncentraci na milostný vztah, blízké přátelství i vztah k vlastní činnosti, práci i k zájmové aktivitě s nějakou perspektivou. Umí se vzdát určitého uspokojení ve prospěch někoho nebo něčeho jiného. Zralost zahrnuje schopnost omezení identity, ale není její ztrátou. Na této vývojové úrovni je nebezpečím izolace, kdy adolescent nemá příležitost, neumí nebo nemůže navázat hlubší a intimnější vztah s někým ze svých vrstevníků (Vágnerová & Valentová 1994).

2.2.4 Etapa vrcholového tréninku

Vrcholový trénink se neuplatňuje pouze u dospělých fotbalistů, ale můžeme jej zařadit již u dorostenecké kategorie. Je nutné plně respektovat biologické a psychické vlastnosti příslušné věkové kategorie a individuální zvláštnosti sportovců v souvislosti s jejich činností. Důležitý je individuální přístup trenéra k jeho svěřencům (Lehnert, 2000).

Úkoly této etapy jsou podle Periče (2010).

- Dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle a veškeré úsilí směřovat k jejich splnění.
- Rozvoj funkční, kondiční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst sportovní výkonnosti.
- Zdokonalovat a stabilizovat sportovní techniku.
- Upevňovat rysy osobnosti.
- Podřídit životní způsob požadavkům tréninku.

Obsah tréninkového procesu se vyznačuje vysokým objemem a intenzitou, ale také pevným propojením jednotlivých složek tréninku. Pro tréninkový proces jsou důležité tři faktory:

1. Typ dané sportovní disciplíny - každý sport má poněkud jiné nároky na dlouhodobý trénink, jeho zahájení a věk dosahování vrcholové výkonnosti.
2. Úroveň biologického věku se může výrazně odlišovat od věku kalendářního. Biologická akcelerace může pozitivně podmiňovat rychlost učení, velikost zatížení apod. a tím i délku konkrétní etapy.
3. Míra talentovanosti - jedinec, který je talentovanější, bude procházet tréninkovým procesem výrazně rychleji než jedinci méně talentovaní nebo dokonce netalentovaní (Martens, 1997).

2.2.5 Trénink a výkon v dorosteneckých kategoriích

Fajfer (2009) zastává názor, že trenéři, kteří pracují (trénují) s mladými hráči v kategorii dorostu by měli vytvořit komplexní programy fotbalové přípravy v oblastech jako jsou:

- Rozšířit si znalosti o věkových a individuálních zvláštностech mládeže v tomto období.
- Zaměřit se na cílené zdokonalování dosud naučených herních dovedností (technika).
- Ve větší míře věnovat pozornost taktické přípravě.
- Řízení a rozhodování (koučink).
- Stimulace kondiční připravenosti, zvláště specifické, cílená stimulace silových a vytrvalostních schopností.
- Podpora talentovaných hráčů a jejich přechod do kategorie dospělých.

Dorostenecký věk není bezproblémový. Dospívající již nejsou dětmi, ale také ještě ne zcela dospělými. Materiální závislost na rodičích dosud trvá, nicméně touha po nezávislosti bývá silná. To někdy vede k nežádoucím projevům chování (lhaní, násilí). Dalším problémem je neuskutečněný přechod do kategorie dospělých. Pokud se mu neposkytne jiná náhradní činnost k uspokojování jeho potřeb mohou být problémy závažnější, ať již jde o kouření, alkohol, drogy či pojmání vztahů k druhému pohlaví (Dovalil, 2002).

2.3 Psychická příprava

Psychologická příprava je složkou sportovního tréninku orientující se na ovlivňování psychické složky sportovního výkonu. V širším slova smyslu znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.

Dovalil a kol. (2012) uvádí, že cílem psychologické přípravy sportovce je zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úroveň dosaženého stavu trénovanosti. Snaží se ovlivnit na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovce k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Především za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde narůstá a nabývá intenzita psychické zátěže.

Dovalil a Perič (2010) dělí psychologickou přípravu na:

- Krátkodobou: specifický charakter, který přispívá k dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému datu a podmínkám soutěže. Časově je omezená na několik týdnů. Těžiště spočívá v modelovaném tréninku a v cílevědomé regulaci aktuálního psychického stavu.
- Dlouhodobou: všeobecnější zaměření, které tvoří nedílnou součást každé tréninkové jednotky. Jádrem je utváření osobnosti obecně i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu, zvyšování úrovně celkové odolnosti, kde specifickou záležitostí je posilování soutěživosti, kde se uplatňují ideové, morální a volní složky, motivace a také sociálně- psychologické aspekty sportu.

2.4 Psychologie sportu

Psychologie sportu se rozvíjela od 20. let minulého století. První zmínky se objevily na olympijském vědeckém kongresu v Amsterdamu (1928). Jednalo se o náhled do psychologické přípravy sportovce.

Prudký vývoj se zastavil po druhé světové válce souběžně s novým uspořádáním světa. Přínos do psychologie sportu přinesl kongres v Helsinkách (1952), kde došlo k prudkému rozvoji. Kongres se zabýval stěžejními otázkami jako jsou: problém objektivního a subjektivního přístupu ke sportovci, problematika psychologického selhání, regulace předstartovních a startovních stavů apod. Kongres dal základ pro vznik psychologie sportu jako samostatné vědecké disciplíny.

V roce 1965 byla v Říme založena Mezinárodní společnost psychologie sportu (ISSP) a v roce 1968 byla ve Varně ustanovena Evropská společnost psychologie sportu (FEPSAC). Vznik těchto organizací výrazně ovlivnil rozvoj psychologie ve světě i u nás. V České republice pracuje již řadu let Asociace psychologů sportu. Předsedou je Mgr. Michal Šafář, PhD, který také zastává funkci děkana Fakulty tělesné kultury v Olomouci (Blahutková, Dvořáková, Sebera & Sekot 2004).

2.4.1 Předmět psychologie sportu

Hátlová, Hošek & Slepíčka (2009) se shodují, že předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka. Oba dva vzájemně působící okruhy jsou značně široké a z toho vyplývá nezřetelné vymezení oblasti aplikované psychologie sportu. Psychologie sportu vymezuje oblasti jako jsou například:

- Psychologie pohybových cvičení, vztah průpravných her a psychiky.
- Psychologie tělesné výchovy, předmětem jsou psychologické otázky vyučovacího předmětu tělesná výchova.
- Sport, který je rozdělen na soutěžní a vrcholový. Snaha dosáhnout co nejlepších výkonů.

Úkoly, které řeší psychologie sportu, jsou rozmanité. Plnění je možné jen za předpokladu, že se využívají poznatky i metody všech psychologických disciplín. Psychologie sportu používá poznatky z vývojové, klinické a sociální psychologie. Všechny uve-

dené a i další vědní obory psychologie i tělesné kultury přispívají psychologii sportu svým specifickým způsobem a podle své vlastní problematiky (Hošek, Rychtecký, Slepíčka & Vaněk 1980).

2.4.2 Psychické procesy při sportovní činnosti

Psychické procesy při sportovní činnosti vznikají, probíhají a zanikají. Jsou na průběhu a výsledcích sportovní činnosti závislé. Naproti tomu ale zahájení sportovní činnosti, průběh i výsledky jsou těsně spojeny s psychickými procesy. Panuje zde dvoustranný vztah dialektické souvislosti (Hošek, Rychtecký, Slepíčka & Vaněk 1980).

2.5 Motivace

Čáp & Mareš (2001) definují motivaci jako souhrn hybných momentů osobnosti a činnosti: souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal nebo co mu v tom zabraňuje.

Motivace je v současném vrcholovém sportu velmi frekventovaný pojem. Neochota sportovců absolvovat tréninkový program se přičítá jejich malé motivaci. Nízkou motivací se vysvětluje malá snaha sportovců v průběhu soutěže nebo jejich rychlá rezignace při dílčích neúspěších. Všeobecně se předpokládá, že vyšší stupeň motivace by vyústil do vyšší úrovně sportovní výkonnosti (Hošek a kol., 1985).

Na rozdíl od „pojmu“ motivace je mnohem jednodušší pochopit chování, které přichází s hráčem, který je motivován. Např.:

- Vysoká intenzita.
- Zřetelná osobní angažovanost ve sportu na úkor jiných možností či voleb.
- Jasný směr toho, čeho se hráč snaží dosáhnout.
- Vysoká úroveň vytrvalosti tváří v tvář překážkám.
- Trvanlivost investice do sportu po dlouhou dobu (Dent & Reynolds 2012).

Dent & Reynolds (2012) rozdělují motivaci:

- Vnější
- Vnitřní.

Vnitřní motivace znamená že je hráč vnitřně motivován, zdroj motivace nebo pohonu leží uvnitř hráče. Hráč je skutečně motivován a osobně zapojen do úkolů ze své vlastní příčiny. Hra sama o sobě je ve své podstatě natolik zajímavá a obohacující, že nutí hráče „tvrdě pracovat“, vytrvat, konat apod.

Vnější motivace, kdy je hráč motivován zvnějšku tzn., že některé externí hodnoty ho motivují k účasti ve sportu (např. rodiče, peníze, přátelé, postavení). Vnější zdroje mohou skutečně motivovat hráče k práci mimořádně tvrdé (např. zvýšení rychlosti/úsilí při kondičním cvičení, když někdo, koho máte rádi, se objeví vedle vás).

Pokud jsou však důvody, proč hráč hraje fotbal, plně externí – ovládají hráče, ale mimo jeho kontrolu – pak hráč může ztratit veškerou motivaci ke hře, jestliže tyto zdroje jsou odstraněny nebo selžou (např. rodiče mu přestanou věnovat pozornost, přátelství se nenaplní, postavení/vydělaných peněz není dosaženo apod.)

Jelínek & Jetmarová (2014) tvrdí, že sportovní motivaci dělíme na:

- Soutěžní.
- Tréninkovou.

Soutěžní motivace nepředstavuje zpravidla takový problém. Působí zde motiv sportovního boje a vliv přímých důsledků sportovního umístění. Soutěžní motivace bývá dostatečná až nadprůměrná. Nadměrná soutěžní motivace vzniká jako důsledek vysoké zodpovědnosti za výkon. Nadměrná zodpovědnost vede k patologicky působící úzkosti, před soutěžním stavům extrémní intenzity a k psychickým stresům v případě, že výkon je proti předpokladům provázen nepříznivými okolnostmi (Ryan, 2012).

Trénink je obvykle spojen s psychickým a fyzickým diskomfortem a situační pobídka při něm nevystupují zdaleka v takové míře jako v soutěži. Hlavní tréninkovým cílem je, že tréninková dřina se později vyplatí. Trenér má tendenci prosazovat tezi, že sportovní výkon je přímo úměrný tréninkovému drilu. Sportovec nevidí užitek tréninku tak přímočaře a má tendenci podléhat představám, že o výkonu v soutěži rozhoduje např. aktuální úsilí, štěstí, chytrost, umění (Perič, 2004).

2.5.1 Výkonová motivace

Pro sportovní prostředí je důležitá výkonová motivace. Je postavena na principu, že lidé jsou motivováni dosahovat úspěchů zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Výkonnost nebo úspěch ve sportovním prostředí se často měří jako výkon v porovnání s protivníky. Potřeba úspěchu se zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti. Teorie z této oblasti se zaměřují na osobnostní rysy jednotlivců, které je předurčují k tomu, aby je poháněla vpřed potřeba úspěchu. (Thatcher, Tod & Rahman 2010).

Thatcher, Toda & Rahman (2010) publikují ve své knize následující teorie:

- Teorie potřeby úspěchu.
- Teorie cíle snažení.
- Teorie sebeurčení.
- Teorie kognitivního hodnocení.

2.5.2 Sebevědomí/sebedůvěra

Sebevědomí, respektive sebedůvěru je možné získat, ale k tomu je nutné se naučit zvládat překážky, které se na cestě objeví a které ke sportu patří. Musíme se je naučit překonávat bez ztráty víry v sebe sama. Trenéři a hráči při popisu svých pocitů v situacích, kdy jsou pod tlakem, mnohdy přiznávají nedostatek sebedůvěry/sebevědomí při řešení těchto situací (Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001).

Zdravá sebedůvěra je spojována s úspěchem. Sebedůvěra je otázkou volby. Musíte se rozhodnout, že si budete věřit. Pokud se rozhodnete, že to dokážete a rozhodnout se můžete třeba právě nyní, tak v ten moment musíte převzít zodpovědnost za své chování a jednání. Úspěšní hráči si budují sebevědomí tím, že se soustředí na to, co pro svůj úspěch či neúspěch sami udělají. Tito hráči nehledají vinu v někom jiném, ale vědí, že jen oni jsou zodpovědní, a přitom si uvědomují překážky které k cestě patří (Hill, 2001).

2.5.3 Emoce

Sport je zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemočnějším zájmovým činností člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Kulturní vývoj nepřeje silným emočním projevům. Výchovou je člověk veden k tomu, aby potlačoval své emoce, kontroloval je a příliš se neprojevoval (Hátlová, Hošek & Slepíčka 2006).

Emoce ve sportu mají výhodu propojení se svalovou činností, a to dává možnost emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí. Sport ve všech formách je přínosný nejen svým biologickým efektem, ale i jako emoční prožitková příležitost zvyšující kvalitu života (Hátlová, Hošek & Slepíčka 2006).

Hanin (2000) & (Hátlová, Hošek & Slepíčka 2011) se shodují, že podle časového sledu máme ve sportu následující stavy:

- Předstartovní.

- Soutěžní.
- Pozávodní.

Dovalil a Perič (2010) se domnívají, že velmi důležitou součástí psychologické přípravy je ovlivnění a regulace předstartovních a startovních stavů. Předstartovní stav se dostavuje před závodem a je určitým aktuálním stavem psychiky. Představuje pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Předstartovní stavy jsou ovlivňované především emocemi, velkou roli zde hraje také motivace.

Daný předstartovní stav je složitou aktivačně-motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání.

Podle Dovalila a kol. (2012) mezi hlavní typy předstartovních stavů patří:

- Stav nadměrné aktivace (startovní horečka).
- Nepřiměřeně nízká aktivace.
- Stav optimální zvýšené aktivace.

2.6 Psychologie osobnosti

V psychologii osobnosti usilujeme o syntetický pohled na psychiku člověka jako dynamického a vnitřně integrovaného systému, cíle směrné regulace vnitřních a vnějších aktivit, které se kontinuálně rozvíjí a realizuje jako nástroj a produkt aktivní interakce daného jedince s konkrétními kontexty jeho životní existence. Psychologie osobnosti usiluje o odhalení zákonitosti, tzn. toho, co se obecně a objektivně prosazuje v subjektivním „přetavování“ objektivní reality, o pochopení a postižení, čím je tvořen a podmíněn psychický svět individua, jedinečná povaha jeho vnitřních a vnějších aktivit (Mikšík, 2003).

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

2.7 Osobnost sportovce

Osobnost sportovce vystupuje jako individuální jednota, která je poznatelná a formovatelná pouze ve sportovním činnosti. Sportovní kariéra představuje jednu životní etapu vývoje osobnosti ve sportu. Tato etapa je často označována jako etapa životní cesty, je chápána vývojově. Při posuzování osobnosti sportovce je důležité vnímat jeho talent, nadání a houževnatost, které mohou výkony ve sportu značně ovlivnit (Puni, 1961).

Osobnost sportovce se liší od normální populace tím, že dosahuje vyšší emoční stabilitu, extroverze, agresivity, sebevědomí, psychické odolnosti, vůdcovských schopností, asertivity a nižší neuroticismu (Cox, 1994).

Pomocí psychologických testů osobnosti můžeme dobře poznat osobnost sportovce. Díky těmto metodám lze určit vlastnosti a charakter osobnosti včetně temperamentu, morálně volných vlastností, sociální role i jeho výkonové motivace. Jednotlivé typy temperamentu vyhovují odlišným sportovním činnostem. Např. pro flegmatiky jsou typické vytrvalostní sportovní činnosti, protože jsou velmi odolní a vydrží po dlouhou dobu vysokou zátěž. Pro choleriky jsou vhodné rychlostní činnosti s maximální intenzitou. Sanguinik se uplatní zejména v kolektivních sportech. Pro melancholika je typická jeho elegance a touha po extrémech. Při respektování temperamentu sportovce a jeho typických projevů můžeme ve sportu dosahovat značných úspěchů ve spolupráci s psychologem nebo trenérem (Blahutková, Dvořáková, Sebera & Sekot 2004).

Podle studií, které prováděl Horn (2002) se ideální hráč skládá z následujících složek (vyjádřeno v %) :

- Vítězná povaha (50).
- Organizace týmu v obranné fázi (10).
- Organizace týmu v útočné fázi (10).
- Organizace týmu v přechodové fázi (10).
- Zahrávání standartních situací (10).
- Individuální herní vlastnosti (5).
- Štěstí (5).

2.7.1 Osobnost trenéra

Trenér je důležitá a vlivná autorita v životě fotbalisty. Řeč těla, přístup a chování trenéra utvářejí, posilují nebo naopak ničí hráčovo sebevědomí a sebedůvěru. Úspěšný

trenér využívá myšlenky, příběhy, metafory, videozáznamy atd., aby v kolektivu vytvořil požadovanou náladu a tím u mužstva nastolil podmínky potřebné k tomu, aby hráči mohli prodat svou psychickou odolnost v zápase. Pokud trenér věří, že tým je schopen dosáhnout cíle navzdory překážkám, vytváří tím prostředí potřebné k tomu, aby tomu uvěřili i hráči a dál pokračovali se zvýšenou motivací (Grosser, Zintl, 1994).

Trenéři mohou upravit náladu v kabině tím, že:

- Vybírají hráče s talentem a charakterem.
- Zvolí lídry, kteří povedou tým požadovaným směrem.
- Stanoví hráčům dílčí cíle.
- Každý den při tréninku vytvářejí soutěživé prostředí a učí hráče překonávat překážky.
- Připravují pro hráče náročný program, který přináší zlepšení po stránce kondiční, technické, taktické, mentální, emoční (Besick, 2014).

Perič (2004) charakterizuje trenéra jako osobu, která si na začátku své cesty musí položit řadu otázek, které by si měl co možná nejčastěji pokusit zodpovědět. Jejich podstatou jsou cíle a směr, které budou chtít naplnit poté, co se poprvé postaví před družstvo.

Člověk má určitý styl chování, který používá v kontaktu s ostatními. Platí to i o trenérech a jejich vztahu ke svěřencům. U každého trenéra rozlišujeme jeho trenérský přístup, trenérský styl. Pokud se trenér rozhodne užívat určitý styl, měl by vždy vědět proč, jaká jsou jeho pozitiva a jaké budou důsledky. V tréninku bychom měli uplatňovat především autoritativní a demokratický styl.

Tabulka 1. Beswick (2014) uvádí porovnání tradičního trenéra a moderního.

Tradiční trenér	Moderní trenér
Zaměřený na výhru	Zaměřený na výhru
Orientovaný na úkol	Orientovaný na hráče
Prioritou je výsledek	Usiluje o ideální výkon
Jedná instinktivně	Pečlivě plánuje
Hráčům nařizuje	Hráče přesvědčuje
Izolovaný	Rádce
„Já“	„My“
Autoritativní	Demokratický
Křičí	Motivuje, nabízí
Mluví	Poslouchá a mluví

Trenér	Učitel
Bývalý hráč	Kvalifikovaný trenér
Tvrdě pracující	Chytře pracující

2.7.2 Trenér jako vzor

Chelladurai, P. (1990) potvrzuje, že trenéři mají takové hráče, jaké si zaslouží. Projev a osobnost lídra má vliv na skupinu, kterou vede. Trenéři svým chováním, vzhledem a osobností určují přístup jednotlivců a týmů. Dobrý trenér má osvojené morální vlastnosti, musí mít následující:

- Musí mít vystupování a vliv. Za každé situace musí vypadat a jednat jako lídr.
- Musí být odborník a jeho odborností si musí získat respekt hráče takovým způsobem, aby hráč věřil, že trenérova odbornost hráči pomáhá ke stálému zlepšování.
- Musí mít vizi, cíl a jasný plán cesty k dosažení úspěchu. Trenér musí přesvědčit hráče, aby vizi, cíl a plán cesty přijali za svůj.
- Musí být optimista. Trenér musí neustále věřit, že správná příprava přinese adekvátní výsledky a úspěch.
- Musí mít emoční inteligenci, být schopen zvládat negativní vlivy a udržovat tvým v pozitivním naladění.
- Musí být vyrovnaný. Trenér musí zůstat nad věcí a vědět, že v životě jsou i jiné věci než fotbal a že se skončením jednoho zápasu začíná příprava na další zápas.

Dobří trenéři neučí soutěživost a touhu po vítězství odděleně, ale integrují tyto věci do tréninkového procesu, do klubové kultury a každodenní činnosti. Hráči si přinášejí svůj mimosportovní přístup na hrací plochu, a proto trenéři musí přicházet se způsoby, jak pomoci hráči dosáhnout potřebné disciplíny, sebekázně a touhy uspět. Důležité jsou faktory jako:

- Být všude včas.
- Nic nezapomínat.
- Být plně připraven na trénink a zápas.
- Dobře vypadat.
- Být entuziastický.
- Být dobrým členem týmu.

- Být první na hřišti.
- Odcházet ze hřiště jako poslední.
- Tvrdě pracovat po celou dobu tréninku.
- Vždy se snažit být nejlepším (Harre, 1982).

Učení podobných zásad vyžaduje trenéry ochotné nastavit přesná pravidla a schopné sledovat, jak hráč pravidla dodržuje a v případě potřeby ho usměrnit. Pokud fotbalisté podobná pravidla vyžadují od útlého věku, začínají tím proces získávání sebekázně, bez které na nejvyšší úrovni nelze uspět. Stejně tak důležité je, že trenéři pomáhají svým svěřencům k tomu, aby z nich vyrostli především dobří lidé a občané .

Dobry trenér zdůrazňuje důležitost správného chování a touhy po vítězství pomocí různých technických pomůcek, jako jsou sestříhané filmové materiály anebo to mohou být osobní připomínkové motivační karty, fotografie, plakáty (Perič, 2006).

2.8 Stres

Slovo stres bylo do češtiny přijato z angličtiny a znamená tíseň, nesnáze, tlak. Často se nesprávně zaměňuje se slovem „zátěž“, i když jsou mezi oběma pojmy rozdíly. Termín stres pochází od H. Selyeho, kanadského endokrinologa maďarského původu. Rozlišil stres jako odpověď organismu od stresorů, tj. podnětových podmínek produkujících stresové reakce. Význam prožitkové sféry pro vymezení stresu zdůraznila řada psychologů (Oken & Orlovskaja), kteří vycházeli z toho, že i nejsilnější vnější stresové situace nemusí mít stejnou odezvu u různých osob (Mayerová, 1997).

2.8.1 Definice Stresu

Stres se odborně vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. V běžné řeči se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakce v podobě „distresu“ (špatný stres), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu. Stres můžeme charakterizovat jako událost ohrožující jedince a podněcující fyziologické a behaviorální reakce, které jsou součástí allostázy (Joshi, 2005).

Světová zdravotnická organizace se shodla na seznamu příznaků u stresu a vymezuje tři oblasti, kde se může stres objevovat:

Příznaky stresového stavu, který se objevuje v našem chování a jednání.

- Nerozhodnost – nejistota v situacích, kde je více možností volby.

- Změněný denní rytmus – problémy s usínáním a spaním.
- Neustálé nářky a bědování.
- Změny ke vztahu k potravě.
- Zvýšená nepozornost.
- Zvýšený příjem omamných látek.
- Příznaky stresového stavu, které se projevují v duševním životě:
- Prudké a výrazné změny nálad.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkost.
- Nadměrný pocit únavy.
- Nadměrné snění a omezování kontaktu s druhými lidmi (stažení se z aktivního sociálního styku).

Fyziologické příznaky:

- Bušení srdce.
- Úporné bolesti hlavy.
- Časté nucení k močení.
- Zvýšené svalové napětí v krční oblasti.
- Nechutenství a plynatost v břišní oblasti.
- Křečovitě, svíravé bolesti v dolní části břicha (Křivohlavý 2010).

2.8.2 Dělení stresu

Stres se dělí na několik podskupin, nejlépe popisuje Nakonečný (2004), který ve své knize rozděluje stres následovně:

1. Eustres.
2. Distres.
3. Posttraumatický.

Eustres je druh stresu, který je spojen s nepříjemnou situací. Pokud se v těle nahromadí velké množství negativních jevů mohou nastat nežádoucí účinky jako jsou např.:

- Vznik psychosomatických nemocí.
- Nespavost.
- Rozhození denního rytmu.
- Změna nálady.

Distres je opak eustresu, tedy pozitivní stres. Tento stres je příjemný pro organismus. Je spjat s pozitivními situacemi. Pro sportovce působí jako hnací pohon. Typickými příklady jsou:

- Výhra v důležitém zápase.
- Vyhraný osobní souboj v náročném utkání.
- Narození dítěte (Plutchik, 1994).

Posttraumatický stres je charakterizován jako nežádoucí psychická reakce, která je vyvolána již po prožití traumatizující (psychicky zraňující) situaci. Vše mu připomíná traumatizující situaci. Není lehké tělo opět naprogramovat do normálního režimu. Jedinci se stále před očima objevují nepříjemné zážitky. Typickým příkladem posttraumatického stresu je šikana ve škole (McEven, 2002).

2.8.3 Fáze reakce na stres a stresory

Nakonečný (1997) termínem stresory označuje negativní vlivy působící ve stresových situacích, které mohou mít povahu fyzickou, sociální či psychickou.

Stresory jsou faktory, které vyvolávají stres a které vedou ke zvýšení adrenokortikotropního hormonu (ACTH) (Ganong, 1981).

Intenzita stresoru má velkou variační šíři. Významnou roli hraje samotná intenzita, ale také míra akceptace stresoru. Lidské stresory mohou být rozděleny na stresory:

- Fyzikální (teplo, chlad, tlak, vibrace, záření).
- Chemické (jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce).
- Biologické (hlad, žízeň, bolest).
- Psychosociální (úzkost, strach ze zkoušky, inkontinence atd.).

Velice často jsou lidské stresory narušovány v interpersonálních vztazích v rodině, na pracovištích, v partě. Stresory běžného života bývají kombinací různých vlivů (Bartůňková, 2010).

Koestler (1989) nabízí rozdělení dle následujících druhů stresorů:

- Vztahové.
- Pracovní.
- Zdravotní.
- Nárokové.

Vztahové se zabývají vážnými sociálními konflikty (neshody) s manželem, partnerem, vážné problémy s dětmi (obtížně vychovatelné děti), rozpory s rodiči atd.

Pracovní jsou charakterizovány jako konflikty s nadřazeným, pracovní přetížení, časová tíseň v plnění termínovaných úkolů.

Zdravotní - negativní trvalé následky těžkých úrazů (zmrzačení), těžké onemocnění spojené s vážnými útrapami ztráta hybnosti nebo být zcela odkázán na péči druhých.

Nárokové - nevyhovující bydlení, nevyhovující zaměstnání, dluhy, nedostatek financí, nedostatek příležitostí k zábavě a k uspokojování zájmů, nedostatek volného času.

Obecně platí, že stresující emociogenními podněty jsou zejména: úzkost, strach z různých konkrétních hrozeb, vztek, pocit bezmocnosti a nesvobody, nadměrné a ustavičné starosti, dlouhotrvající žal (Koestler, 1989).

2.8.4 Specifické stresogenní situace ve sportu

Sportovec v tréninkovém procesu nepodléhá jenom fyzické zátěži, ale působí zde také celá řada psychosociálních stresorů.

Pro porovnání ve sportu se objevují tři typy osob a na každého působí odlišný stresor:

- Trenér.
- Sportovec v individuálním sportu.
- Sportovec v kolektivním sportu.

Trenér je existenčně závislý na klubu, ve kterém má podepsanou smlouvu. Jako hlavní činitel tréninkového procesu má velkou zodpovědnost za hráče a výsledky. Trenér musí být silnou autoritou, je neustále pod silným tlakem veřejnosti (médií), může se lehce dostat do konfliktu nejen se sportovci, ale i s funkcionáři.

Sportovec v individuálním sportu se snaží dosáhnout vždy co nejlepších výsledků. Může sice mít všechny předpoklady, ale přesto není schopný vyhrávat. Sportovec zřídka může trpět nedostatečným sebevědomím. Mohou se objevit konflikty s trenérem i střety rodinných a pracovních povinností s tréninky apod. (Schreiber, 2000).

Sportovec v kolektivním sportu má spoluodpovědnost za výsledek i odpovědnost za svůj individuálně podaný výkon. I on je pod silným tlakem splnit všechna očekávání. Může se objevit nedorozumění s trenérem, mohou vzniknout interpersonální konflikty v týmu, nespokojenost se zařazením, střety mezi osobními a sportovními povinnostmi apod. (Hošek, 2001).

Dovalil a kol. (2012) uvádějí rozdělení:

- Trvale narušený rytmus života, vyžaduje neustálé přepojování.

- Situace s nutností stále se „držet zpátky“, držet na uzdě své emoce (emoční im-ploze), přičemž stoupá vnitřní napětí a čas od času se objevuje tendence k vysvobození z této situace.
- Situace zvýšené odpovědnosti, kdy se dlouho neobjevují možnosti dekompen-zace (uvolnění odpovědnosti) a postupně se rozvíjí mučivé vědomí nedoděla-ných úkolů a vnitřní úzkosti.
- Situace, které vyvolávají emoce zlosti a nespokojenosti sama se sebou, které nakonec vedou ke stále zhoršené náladě, kdy se všechno kolem začíná vnímat jako jednotvárné, nudné a „lezoucí krkem“.
- Situace, kdy se při celkovém vnějším blahobytném způsobu života neuspokojují vyšší potřeby osobnosti (estetické, etické a logické) a neexistuje plnost hodnot-ných prožitků.
- Všechny tyto patogenní situace zvýrazňuje u sportovců ještě skutečnost, že současně působí stálé a opakované fyzické zatížení, které vede k únavě, v níž jsou zmíněné situace prožívány intenzivněji (Dovalil a kol. 2012).

2.8.5 Specifické hormonální reakce na různé stresory

Kapitola přehledně uvádí podle Bartoňkové (2010) sekreci hormonů při různých ty-pech stresorů:

Tabulka 2. Bartoňková (2010) sekrece hormonů.

Hormon	Snížení	Zvýšení
Tyroxin	Dlouhodobá fyzická zátěž Popáleninový stres Hladovění	Krátkodobá zátěž Emoce Operační stres
Kortikoidy	Akutní intoxikace alkoholem	Posttraumatická porucha
Pohlavní	Psycho-behaviorální vlivy	Akutní, Chronický stres
Růstový	Nadprodukce	Úbytek hmotnosti

2.8.6 Stres a osobnost

Osobnost představuje nejvýznamnější faktor v tom, jak reagujeme na různé události a situace. Hodnoty, postoje a modely chování, které dohromady určují naši individualitu, nás tak činí více nebo méně zranitelnými vůči stresu. Nejhlouběji uloženou složkou naší osobnosti je náš hodnotový systém. Ten určuje, jak se hodnotíte ve vztahu k ostatním lidem – a jak nahlížíte na svět jako celek.

Systém, který si vytváříme v útlém dětství prostřednictvím osob, které vám jsou nejbližší, bude pravděpodobně nejkonzervativnější a nejméně pružnou složkou vaší osobnosti (Kirstová, 1996).

Chování je přímým projevem těchto hodnot a postojů a odráží naše nejvnitřnější postoje k sobě samému. Proto i převážná část stresu, který pocítujeme, má svůj původ v názoru nebo pohledu na sobě samém.

Malá sebeúcta může být příčinou řady problémů vyvolávající stres. Neschopnost přizpůsobit se, snaha klást na sebe nepřiměřené požadavky a nedostatečná asertivita. Názor na sebe však můžeme změnit. Nakolik se to podaří stačí na sobě samotném, závisí pouze na schopnosti uvědomit si určité typy chování a jednotlivé rysy osobnosti, které změny mohou zrazovat (Fink, 2000).

Psychologové popsali dva základní typy osobností, z nichž jeden je náchylnější ke stresu více než typ druhý.

- První typ je osobnost notoricky náchylná ke stresu, jeho chování a způsob života trvale vyvolávají fyzické vzruchy. Osoba je netrpělivá, ambiciózní, soutěživý, agresivní, tvrdě pracující, stanovuje si vysoké cíle a požadavky pro sebe i pro druhé.
- Druhý typ je naprosto opačný. Jedná se o osoby rozvážné, klidné, uvolněné, neambiciózní. Hrozí jim menší riziko stresu a srdečních chorob.

Člověk je odlišná a jedinečná osobnost, která je charakterizována svým chováním, temperamentem a jednáním. Všeobecně v nás spíše převládá jeden nebo druhý z obou typů náchylným ke stresu. Rozpoznání situací, při nichž vystupují na povrch naše povahové rysy podporující náš pocit stresu, nám pomáhá chránit se před stresem (Cungi 2001).

2.8.7 Reakce na stres

Podle Mlčáka (2011) k velmi častým emocím, které člověk prožívá ve stresových situacích, patří úzkost a strach. Tyto emoce představují odezvu na ohrožení člověka, motivují jej k jeho řešení nebo k úniku.

V některých extrémních situacích však vedou k dezintegraci jeho chování, paralyzují možnost adaptivních odpovědí a při dlouhodobém působení ohrožují jeho zdraví. Stresové situace produkují kromě úzkosti a strachu také obvyklé emoce hněvu a zlosti.

Úzkost nad nimi převládne tehdy, jestliže člověk anticipuje psychickou či fyzickou škodu a pociťuje nedostatek síly bojovat se stresem. Úzkost na rozdíl od strachu bude v zátěžových situacích evokována, je-li přitom vztaženo k nějaké podstatné hodnotě člověka. Reakce osobnosti na stres se týkají fyziologických, kognitivních, emocionálních, motivačních a behaviorálních symptomů.

Podle Bartůňkové (2010) je reakce na stresor, schopnost jeho vnímání a zvládnání ryze individuální. Vyhýbání se stresu není jen lidská reakce, známé reakce živočichů jsou např: mimikry, hibernace, migrace, estivace.

Jedinci, kteří se stresu záměrně vyhýbají, jsou označovány jako vyhýbači a ti, kteří ho bytostně vyhledávají, jako konfrontéři.

U tzv. vyhýbačů se častěji setkáváme s neadekvátními reakcemi, často podmíněnými vrozenými dispozicemi.

S konfrontéry se setkáváme např:

- Při výběru profese (profesionální vojáci, záchranáři, jednotky rychlého nasazení).
- Ve sportu (automobiloví závodníci, horolezci, boxeři atd.)
- Ve způsobu trávení volného času (kluboví fanoušci, agresivní jezdci, účastníci extrémních soutěží atd.).

2.8.8 Fáze stresového syndromu

Bartůňková (2010) definuje tři fáze stresového syndromu:

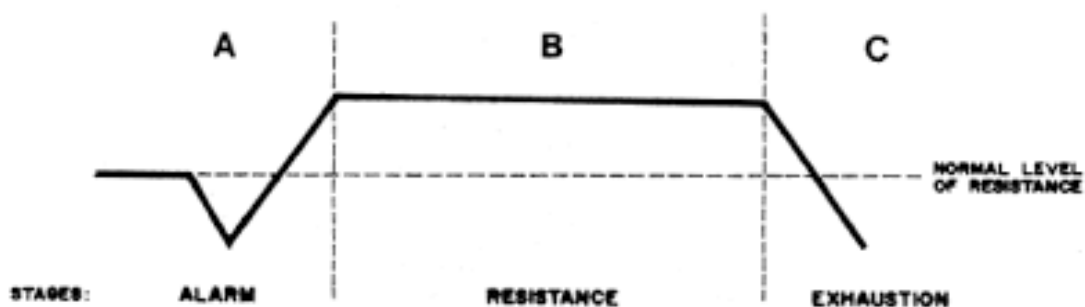
1. Fáze – alarmová (poplachová reakce).
2. Fáze – rezistence (adaptační).
3. Fáze – vyčerpání (exhauste).

Fáze alarmová (poplachová) slouží k mobilizaci energetických zdrojů. Jsou zde aktivovány mechanismy, které zajišťují redistribuci krve směrem k mozku, srdci a kosterním svalům. Celá reakce je krátkodobá a nepříliš efektivní, nicméně je nezbytná k překonání krize.

Fáze rezistence nastává vlivem opakovaného působení stresoru. Adaptační reakce nastávají jak na buněčné úrovni, tak i na úrovni celkových reakcí organismu jako celku. Rozeznáváme 3 typy adaptačních reakcí: absolutní, částečná, žádná adaptace.

Adaptace na stresor může být pozitivní (zvýšená fyzická zdatnost a trénovanost vlivem stoupající intenzity fyzické zátěže), ale také negativní (opakované vyhledávání „adrenalinu“ s rizikem gamblerství či jiných závislostí). Neschopnost jedince vyrovnat se s chronicky působícím stresem může mít vztah k incidenci některých chorob, nazývaných choroby psychosomatické. Poruchou adaptace při sportovním tréninku je přetrénování.

Ve fázi vyčerpání je získaná rezistence nedostatečná nebo se ztrácí. Příčinou může být jak nadměrná intenzita stresu (v tomto případě tato fáze navazuje přímo na poplachovou reakci) nebo porucha adaptačních mechanismů, vzniklá poruchou aktivace sympato-adrenálního či hypotalamo-hypofyzárního systému (např. selháním nadledvin) (Bartůňková, 2010).



Obrázek 1. Bartůňková (2010) křivka fáze stresového syndromu.

2.8.9 Nemoci související se stresem

Somatické nemoci se významným způsobem uplatňují psychosociální faktory zahrnující působení stresových situací a nevhodného životního stylu bývají označovány jako psychosomatické poruchy. Patří k nim široká škála kardiovaskulárních, onkologických, respiračních, endokriologických, sexuologických, neurologických chorob (Mlčák, 2011).

Kardiovaskulární onemocnění představují v současné době nejčastější příčinu více než poloviny úmrtí z celkového počtu, které navíc postihují osoby v produktivním věku. K nejčastějším z nich patří především esenciální hypertenze a koronární skleróza.

Nádorová onemocnění patří rovněž k častým civilizačním chorobám, které z hlediska úmrtnosti následují na druhém místě po kardiovaskulárních onemocněních. K nejvýznamnějším negativním rizikovým faktorům onkologických onemocnění patří rovněž:

- Zvýšená konzumace alkoholu.
- Nedostatek pohybové aktivity.
- Nadměrné opalování.
- Promiskuitní sexuální chování (Francis, 1996).

Horowitz (1973) charakterizuje další onemocnění, která úzce souvisejí se stresem:

Diabetes mellitus (cukrovka) představuje relativně často se vyskytující onemocnění, jehož podstata spočívá v trvalé poruše sacharidového metabolismu člověka. Rozlišují se diabetes 1. typu tzv. inzulin dependentní a 2. typu tzv. noninzulino dependentní. V obou případech diabetu hraje významnou etiopatogenetickou roli dědičnost, obezita, snížená fyzická aktivita, nevhodný životní styl a působení psychosociálního stresu. Nemoci často vykazují tendenci k anxiózně depresivnímu prožívání.

Psoriáza (lupénka) kožní onemocnění, patrně multifaktoriální etiologie. K vyvolávajícím faktorům patří streptokoková angína, virózy ale i psychický stres, který se koncentruje spíše než do pracovní sféry do oblasti partnerských a rodinných vztahů. Výzkumy signalizují, že pacienti mají sklon k anxiózně depresivní symptomatologii (Vymětal, 2003).

2.8.10 Copingové strategie

Pod pojmem copingové procesy (z anglického to cope = překlenout, vypořádat se, zdolat) neboli procesy zvládnání jsou zpravidla zahrnovány vědomé psychické a behaviorální specifické stresové odpovědi, které vedle biologických, fyziologických, adaptačních či obranných mechanismů umožňují člověku vyrovnat se s nadlimitní psychickou zátěží (stresem).

Nakonečný (1997) definuje coping jako komplexní nasazení sil k boji se stresem, uplatňuje se hledisko jednoty osobnosti a jejího životního prostředí. Zvládnutí stresu tedy

hodnotí nejen jako záležitost postižené osoby, jejích osobních vlastností, ale i jejího především sociálního zázemí.

Člověk reaguje na stres i širokou škálou copingových (zvládání) strategií, které reprezentují přizpůsobivé způsoby vyrovnání se stresem. Strategie probíhají na vědomé úrovni a mají pro duševní zdraví jedince ochranný účinek.

Mičák (2011) uvádí čtyři základní typy copingových strategií:

Strategie zvládání zaměřené na problém:

- Plánování (zvažování, jak zvládnout problematickou situaci).
- Potlačení protichůdných aktivit (úmyslné odsunutí jiných záležitostí).
- Zdrženlivé zvládání (vybrat si vhodný čas a nejednat bezprostředně).

Strategie zvládání zaměřené na emoce

- Hledání instrumentální sociální podpory (získávat informace, zkušenosti, pomoc).
- Hledání sociální emocionální opory (získávat podporu, sympatií a porozumění).
- Pozitivní reinterpretace (Identifikace kladných aspektů problému).
- Akceptace (Přijetí problému, změnit jej nebo se přizpůsobit).
- Popření (Odmítnutí věřit v existenci problému či v jeho řešení).
- Obrat k náboženství (příklon k nadpřirozenému jevu).

Dysfunkční strategie:

- Zaměření se na projevování emocí (zaměření na osobní nepohodu a její projevy).
- Behaviorální odpoutání (projevování pocitů bezmoci a vzdávání se cíle).
- Mentální odpoutání (mentální odvádění pozornosti od problému jinou činností).
- Odpoutání pomocí alkoholu a drog (únik od řešení užíváním drog).

2.9. Duševní hygiena

V současné době je zvláště vrcholový sport stále vyrovnanější, stále více sportovců aspiruje v celosvětových soutěžích na medaile. Tím se stává atmosféra důležitých zápasů stále napjatější a stále více závisí sportovní výsledek na stupni stálosti psychiky hráče, protože mezi technicky, takticky a kondičně vyrovnanými týmy vítězí ten, který je na tom v současném okamžiku lépe psychicky (Bartůňková, 2010).

Z toho pramení další požadavek psychologické přípravy – dodržování pravidel duševní hygieny. Odborné studie uvádí, že 50 % sportovců špičkové úrovně projevilo jednou nebo opakovaně neurotické, nepříznivé reakce. Dezorganizace osobnosti neurotického charakteru může být způsobena různými příčinami.

Ve sportovní činnosti můžeme vydělit několik typů situací, které vedou k napětí a k aktuálním poruchám přizpůsobivosti.

Situace nadměrných úkolů. Sportovci je např. dáno za úkol, aby zvítězil na určitých závodech. Sportovci je jasné, že tento úkol přesahuje jeho možnosti, schopnosti.

Situace problémová. Sportovec má vyřešit nějaký problém, např. provést složitý pohyb, který nezná. Dovednosti odpovídají jen zčásti požadavkům problému, takže neví, jak problém vyřešit (Jelínek & Jetmarová, 2014).

Situace frustrační. Sportovec je ve svém postupu k cíli, např. k dosažení svého osobního rekordu. Je blokován překážkou, např. je přetrénován, a proto nemůže uspokojit své požadavky, tedy dosáhnout výkonu, který by odpovídal jeho aspiracím.

Situace konfliktní. Na sportovce působí dva protikladné, stejně silné motivy. Např. chce složit v termínu zkoušku na vysoké škole a současně se zúčastnit sportovního soustředění. Situace deprivační. Sportovec je ochuzován o podnětnou sféru. Např. Je dlouhodobě izolován v sociálně monotónním prostředí (Dovalil a kol, 2012).

Hlavní zásadou v duševní hygieně sportovců je vyhnout se nebo rychle se vymanit z vlivu stresujících podmínek. To je ve sportu důležité hlavně při regeneraci výkonových dispozic sportovce mezi tréninkovými a soutěžními zátěžemi. Vrcholový trénink je svou zatížeností neustálé na hraně stresu.

Psychohygienu ve sportu nutné považovat za součást psychologické přípravy sportovce, která se používá především při předcházení nadbytečným stresům a likvidaci účinků extrémních psychických zátěží ve sportu (Weinberg & Gould, 2003).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Diagnostikovat a srovnat strategie zvládání stresu u fotbalistů adolescentů v dorosteneckých kategoriích U17 a U19 ve fotbale.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit, jaký je profil strategií zvládání stresu u fotbalistů adolescentů v dorostenecké kategorii U17.
2. Zjistit, jaký je profil strategií zvládání stresu u fotbalistů adolescentů v dorostenecké kategorii U19.
3. Zjistit, zda existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu mezi fotbalisty kategorií U 17 a U19.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaký je profil strategií zvládání stresu u fotbalistů dorostenců kategorie U17?
2. Jaký je profil strategií zvládání stresu u fotbalistů dorostenců kategorie U19?
3. Existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu mezi fotbalisty kategorií U 17 a U19?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek (n=33) tvořili hráči fotbalu dorostenecké kategorie ve věku 15–19 let dvou kategorií (U17, U19) ve sportovním fotbalovém klubu SK Sigma Olomouc. Kritériem výběru byl – věk U19 (věkový průměr 17,8 let), U17 (věkový průměr 16,2 let) příslušné sportovní odvětví – fotbal. Současná výkonnostní úroveň sportovců je celostátní (Celostátní liga SCM U19, U17 – SK Sigma Olomouc).

Tabulka 3. Znázorňuje početní a věkové rozložení hráčů.

Kategorie	M	N	Min	Max
U17	16,2	17	15	17
U19	17,8	16	17	19
celkem	17	33	15	19

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr, N -rozsah souboru, Min – minimální věk, Max – maximální věk.

4.2 Výzkumná metoda – dotazník SVF 78

Výzkum byl tvořen pomocí standardizovaného dotazníku SVF 78 – Strategie zvládnání stresu, který byl vydán nakladatelstvím Testcentrum v roce 2002. Jedná se o test, který slouží pro výzkum a diagnostiku zvládnání strategií stresu. Původní verzi vytvořil Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová (2002) – SVF 120, dotazník je jeho zkrácenou alternativou.

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

POZ 1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

1. podhodnocení – zachycuje tendenci podhodnocovat vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami

2. odmítání viny – vyjadřuje chybějící vlastní odpovědnost za zátěž

POZ 2: Strategie odklonu

3. odklon – vyjadřuje odklon při zátěži ve dvou složkách – odvrácení zátěže a tendence navodit psychické stavy zmírňující stres

4. náhradní uspokojení – zahrnuje tendenci k zaměření se na kladné city, např. použití vnějších odměn

POZ 3: Strategie kontroly

5. kontrola situace – vyjadřuje tendenci získat kontrolu nad zátěžovými situacemi, která je rozdělena na tři části – analýza aktuální situace a jejího vzniku, plánování opatření ke zlepšení situace, aktivní zásah do situace

6. kontrola reakcí – vyjadřuje tendenci kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Tato škála je opět rozdělena do dvou částí – nedovolit, aby došlo ke vzrušení, a ukázat, jak čelit již vzniklému vzrušení

7. pozitivní sebeinstrukce – posuzuje sklon přisuzovat si kompetenci a dodávat si odvalu v zátěžových situacích

Zřídka se vyskytující strategie

8. potřeba sociální opory – vyjadřuje tendenci jedince kontaktovat a získat oporu u druhých lidí

9. vyhýbání se – zachycuje tendenci vyhnout se zátěži a podobné situaci

Negativní strategie (NEG)

10. úniková tendence – vyjadřuje rezignační tendenci vyváznout ze zátěžové situace

11. perseverace – indikuje neschopnost myšlenkově se odpoutat od prožívané zátěže

12. rezignace – vyjadřuje nedostatek možností zvládat zátěžové situace

13. sebeobviňování – vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání

4.3 Statistické zpracování dat

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

Statistická významnost rozdílů byla řešena neparametrickým testem pro porovnání více nezávislých proměnných.

Výpočet testového kritéria je založen na pořadových číslech, která jsou v souboru přiřazena hodnotám, vzniklým spojením všech výběrů. V testu jsem porovnával vztah mezi jednotlivými skupinami sportovců, které byly určeny podle výkonu, jednotlivými škálami testu Strategie zvládání stresu SVF 78. Statistické zpracování vyplněných dotazníků jsem provedl v programu Statistika 10.

Pro posouzení věcné významnosti byl použit koeficient η^2 , který se používá právě pro neparametrická data, pro více než dvě nezávislé proměnné, které se statisticky porovnávají Mann-Whitney U Test.

Za věcně významný rozdíl budou považovány hodnoty $\eta^2 \geq 0,14$, které určují velký efekt v hodnocení koeficientu. Často se při statistickém testování výsledků stává, že věcně významný rozdíl mezi dvěma (nebo více) proměnnými je vlivem nízkého rozsahu souboru statisticky nevýznamný. Proto se řada odborných zahraničních časopisů (American Psychological Association, 2002; McCartney & Rosenthal, 2000) přiklání uvádět mimo statistické významnosti také některý z koeficientů effect size.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Pro zodpovězení výzkumné otázky byla porovnána norma, kterou autoři použili v příručce pro SVF 78, kde jsou uvedeny průměry a standartní odchylky subtestů a testových oblastí SVF 78 podle Ising & Weyers, 1999 a výpočet průměrů a standartních odchylek u všech dorosteneckých fotbalistů. Tabulky byly rozděleny pro přehlednost na 5 základních škál:

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

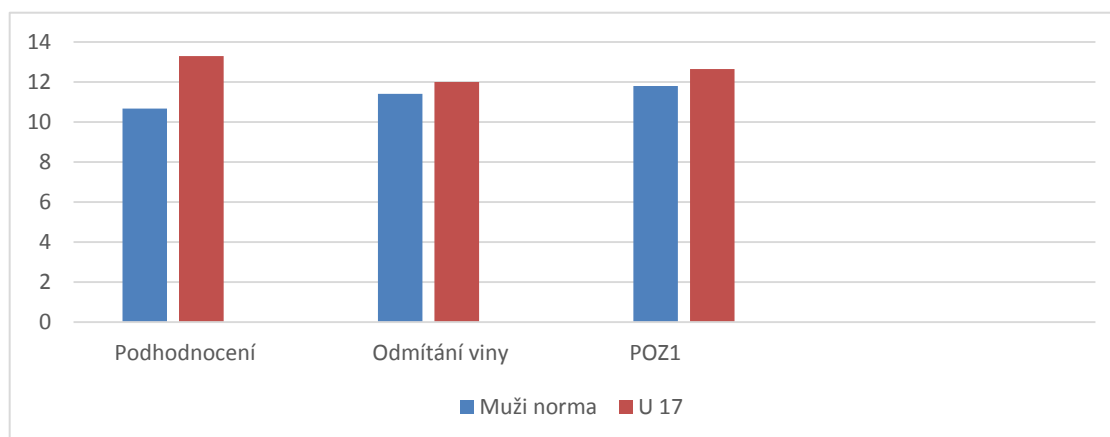
K výzkumné otázce č. 1:

Jaký je profil strategií zvládnání stresu u fotbalistů dorostenců kategorie U17?

SVF 78	Muži	U17
Podhodnocení M	10,67	13,30
Odmítání viny M	11,41	12,00
POZ1 M	11,80	12,65

Tabulka 4. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace U17.

Vysvětlivky: M – průměr, POZ 1 – průměr hodnot ze škály (podhodnocení, odmítání viny).



Obrázek 2. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace U17.

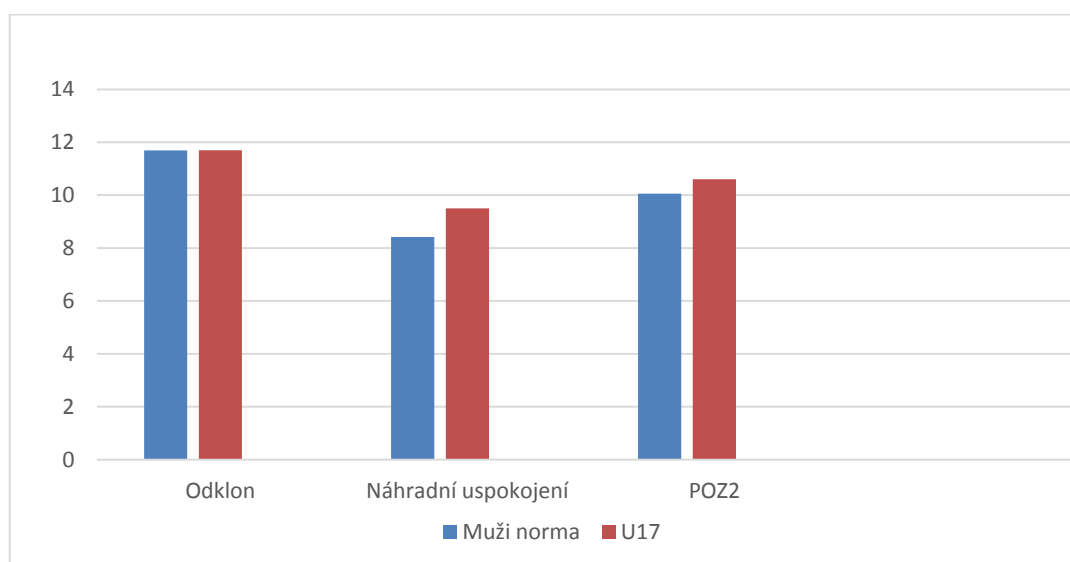
Z uvedené tabulky a grafu vidíme, že v oblasti hodnocení škály strategie přehodnocení a strategie devalvace se průměrné hodnoty normy liší od hodnot získaných. V první škále (podhodnocení) je rozdíl od průměru významný a to o 2,63 bodu. Druhá škála (odmítání viny) se liší od průměru o 0,59 bodu.

Pokud se podíváme na celkové hodnoty POZ1 – průměrné hodnoty za obě uvedené podškály. Průměrná hodnota u mužů je 11,80 u kategorie U17 12,65, což je rozdíl 0,85 bodu.

Tabulka 5. POZ2: Strategie odklonu.

Podškála	Muži norma	U17
Odklon	11,69	11,70
Náhradní uspokojení	8,42	9,50
POZ2	10,06	10,60

Vysvětlivky: M – průměr, SD – standartní odchylky. POZ 2 – průměr hodnot ze škály (odklon, náhradní uspokojení).



Obrázek 3. POZ2: Strategie odklonu.

Tabulka a graf strategie odklonu obsahuje podškály odklon, náhradní uspokojení. Kategorie U17 ve srovnání s průměrnými hodnotami vykazuje rozdíl 0,01 bodu

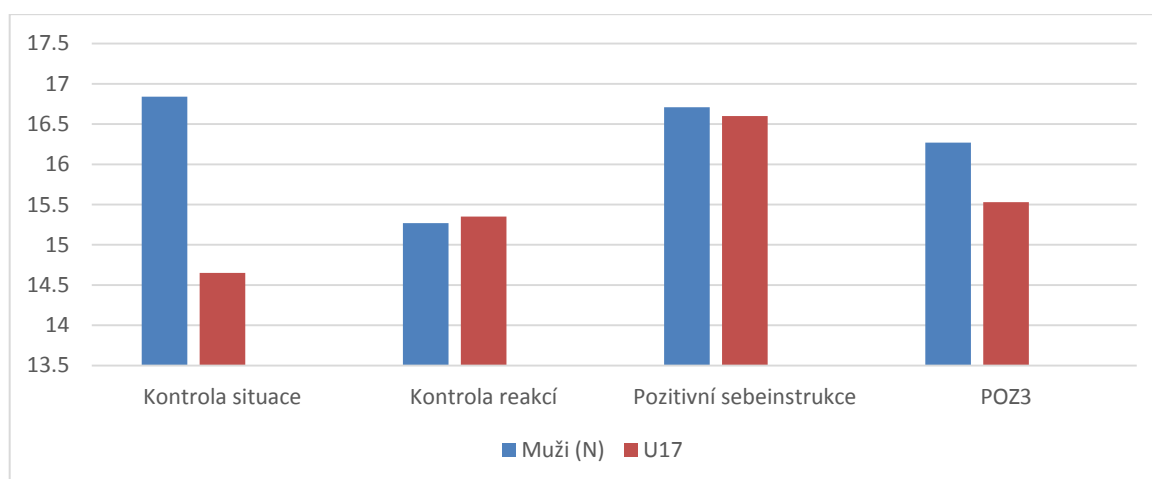
v podškále odklon. V druhé podškále (náhradní kategorie) se liší výsledky od průměru o 1,08.

V celkovém srovnání se kategorie U17 neliší výrazně od průměrných hodnot. Průměrná norma (POZ 2) je 10,06. Rozdíl je 0,54 bodu.

Tabulka 6. POZ 3: Strategie kontroly.

Podškála	Muži (N)	U17
Kontrola situace	16,84	14,65
Kontrola reakcí	15,27	15,35
Pozitivní sebeinstrukce	16,71	16,60
POZ3	16,27	15,53

Vysvětlivky: POZ 3 – průměr hodnot ze škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce), N – norma.



Obrázek 4. POZ 3: Strategie kontroly.

V tabulce POZ 3 a grafu vidíme srovnatelné hodnoty s průměrem. Výsledky se liší o desetiny bodu. Kontrola reakcí vykazuje rozdíl 0,08 bodu. Pozitivní sebeinstrukce 0,11 bodu. Nejvýznamnější rozdíl je u kontroly situace 2,19 bodu.

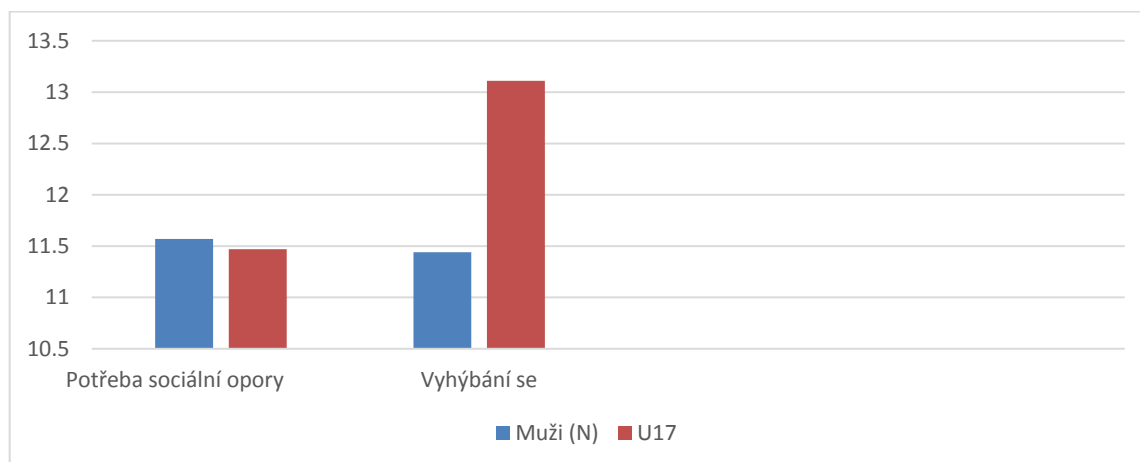
V celkovém srovnání (POZ3) se kategorie U17 liší o 0,74 bodu.

Tabulka 7. Zřídka se vyskytující strategie.

SVF 78	Muži (N)	U17
Potřeba sociální opory	11,57	11,47

Vyhýbání se	11,44	13,11
-------------	-------	-------

Vysvětlivky: N – norma.



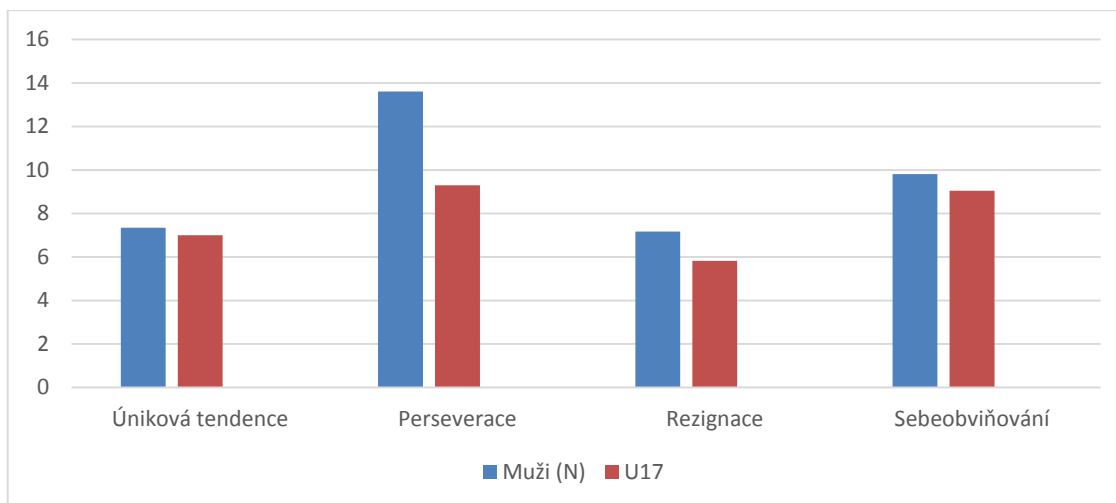
Obrázek 5. Zřídka se vyskytující strategie.

Tabulka 7 a obrázek vykazují u kategorie U17 srovnatelné hodnoty s průměrem v podškále potřeby sociální opory. Narozdíl od škály vyhýbání se, kde se výsledky liší od průměru U17 o 1,67 bodu.

Tabulka 8. Negativní strategie.

SVF 78	Muži (N)	U17
Úniková tendence	7,35	7,00
Perseverace	13,61	9,30
Rezignace	7,17	5,82
Sebeobviňování	9,81	9,05
NEG	9,49	7,79

Vysvětlivky: M – průměr, NEG – průměr hodnot ze škály (Úniková tendence, Perser-
ce, Rezignace, Sebeobviňování).



Obrázek 6. Negativní strategie.

Tabulka 8 a obrázek 6 negativní strategie ukazují velké rozdíly kategorie U17 v podškále Perservace 4,31 bodu, Rezignace 1,35 bodu a celkové negativní strategie 1,7 bodu.

K výzkumné otázce č. 2:

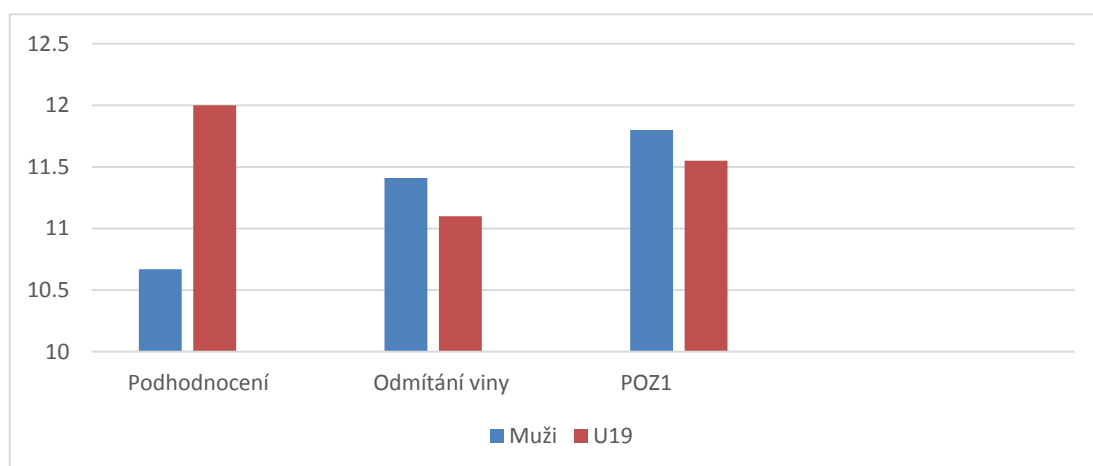
Jaký je profil strategií zvládnání stresu u fotbalistů dorostenců kategorie U19?

Jednotlivé tabulky ukazují rozdíly mezi průměrnými hodnotami a zjištěnými hodnotami v kategorii U19.

SVF 78		Muži	U19
Podhodnocení	M	10,67	12,00
Odmítání viny	M	11,41	11,10
POZ1	M	11,80	11,55

Tabulka 9. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace U19.

Vysvětlivky: M – průměr, POZ 1 – průměr hodnot ze škály (podhodnocení, odmítání viny).



Obrázek 7. POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace U19.

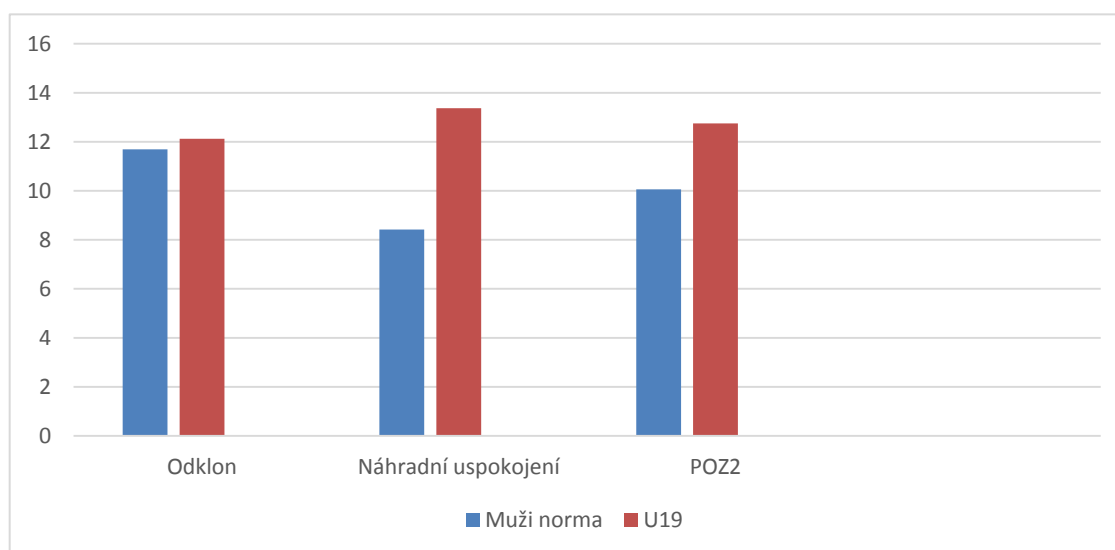
Tabulka 9 a graf strategie přehodnocení a strategie devalvace U19. Ukazují rozdíl v podškále podhodnocení o 1,33 bodu. Podškála odmítání viny je srovnatelná s průměrem hodnoty se liší pouze o 0,31 bodu.

POZ1 u kategorie je 11,55, což je rozdíl od průměru o 0,25 bodu.

Tabulka 10. POZ2: Strategie odklonu.

SVF 78	Muži norma	U19
Odklon	11,69	12,12
Náhradní uspokojení	8,42	13,37
POZ2	10,06	12,75

Vysvětlivky: M – průměr, SD – standardní odchylky. POZ 2 – průměr hodnot ze škály (odklon, náhradní uspokojení).



Obrázek 8. POZ2: Strategie odklonu.

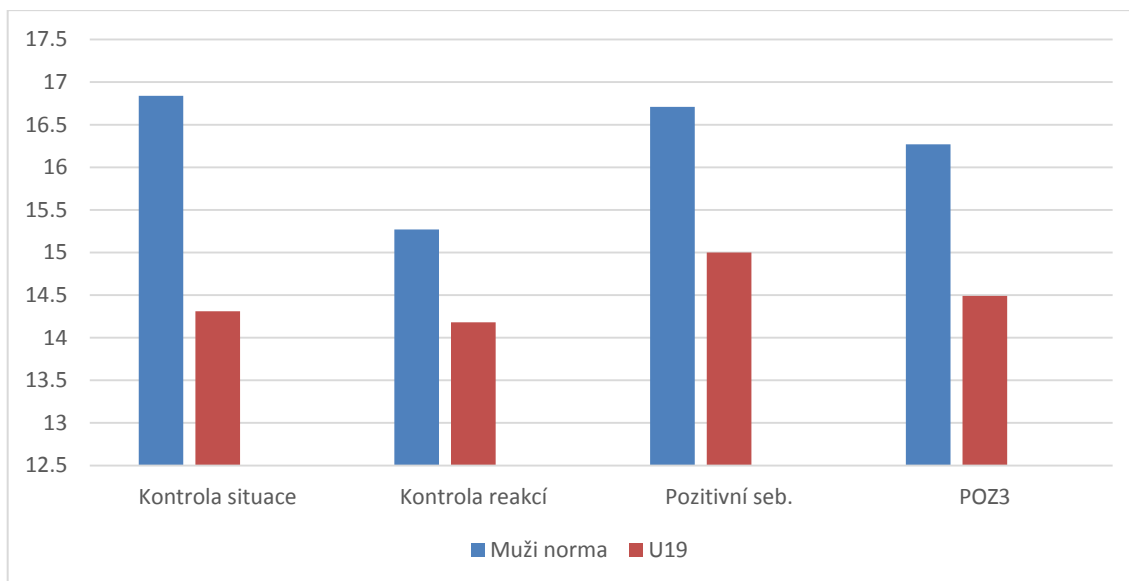
Tabulka 10 a graf strategie odklonu. Vidíme rozdíl v každé z podškál. U odklonu se liší hodnoty o 0,43 bodu od průměru. U náhradního uspokojení je výrazný rozdíl a to o 4,95 bodu.

V celkovém srovnání POZ2 se kategorie U19 liší od normy o 2,69 bodu.

Tabulka 11. POZ 3: Strategie kontroly U19.

SVF 78	Muži norma	U19
Kontrola situace	16,84	14,31
Kontrola reakcí	15,27	14,18
Pozitivní seb.	16,71	15,00
POZ3	16,27	14,49

Vysvětlivky: POZ 3 – průměr hodnot ze škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce), Pozitivní seb. – pozitivní sebeinstrukce.



Obrázek 9. POZ 3: Strategie kontroly U19.

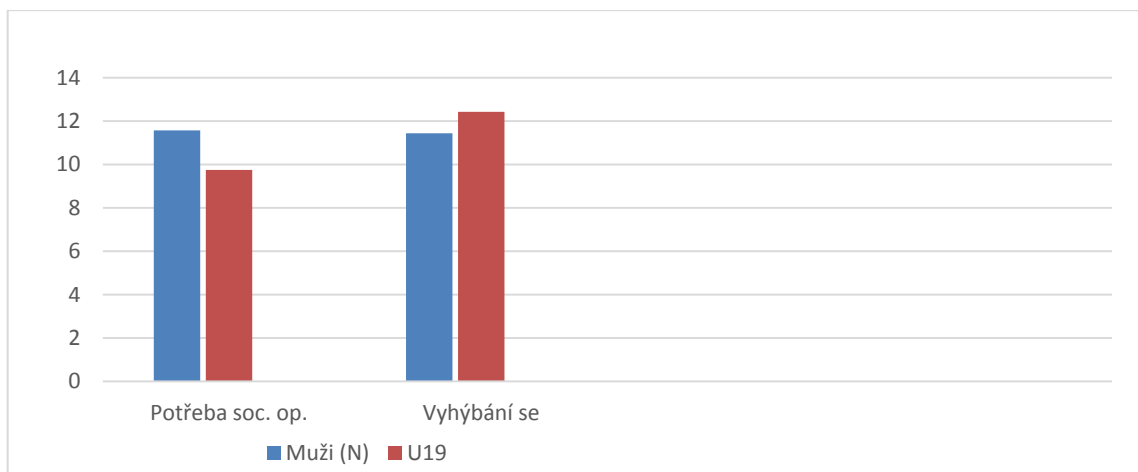
V tabulce 11 a grafu strategie kontroly vidíme rozdíly o 1 bod, a to u podškál kontrola reakcí (1,09), pozitivní sebeinstrukce 1,71 bodu. Nejvýraznější rozdíl o 2,53 bodu nacházíme v podškále kontrola situací.

V celkovém srovnání (POZ3) se kategorie U19 liší o 1,78 bodu.

Tabulka 12. Zřídka se vyskytující strategie kategorie U19.

SVF 78	Muži (N)	U19
Potřeba soc. op.	11,57	9,75
Vyhýbání se	11,44	12,43

Vysvětlivky: N – norma. Potřeba soc. op. – potřeba sociální opory, N – norma.



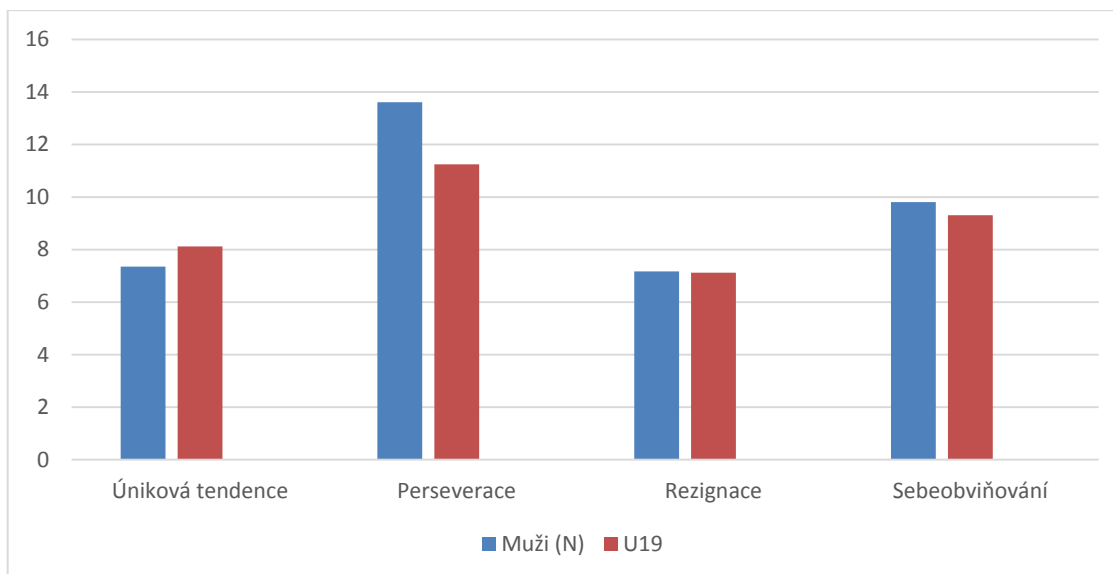
Obrázek 10. Zřídka se vyskytující strategie kategorie U19.

Tabulka 12 a graf zřídka se vyskytující strategie ukazuje rozdíl od průměru o 0,99 bodu v podškále vyhýbání. Podškála potřeba sociální opory se liší o 1,82 bodu.

Tabulka 13. Negativní strategie.

SVF 78	Muži (N)	U19
Úniková tendence	7,35	8,12
Perseverace	13,61	11,25
Rezignace	7,17	7,12
Sebeobviňování	9,81	9,31
NEG	9,49	8,95

Vysvětlivky: M – průměr, NEG – průměr hodnot ze škály (Úniková tendence, Perservace, Rezignace, Sebeobviňování), N – norma.



Obrázek 11. Zřídka se vyskytující strategie kategorie U19.

Tabulka 13 a graf negativní strategie ukazuje rozdíl o méně než 1 bod. U podškály úniková tendence je rozdíl 0,05, sebeobviňování 0,50, úniková tendence 0,77 bodu. Významnější rozdíl najdeme u podškály perservace a to o 2,36 bodu.

V celkovém srovnání (NEG) se kategorie U19 liší o 0,54 bodu.

K výzkumné otázce č. 3:

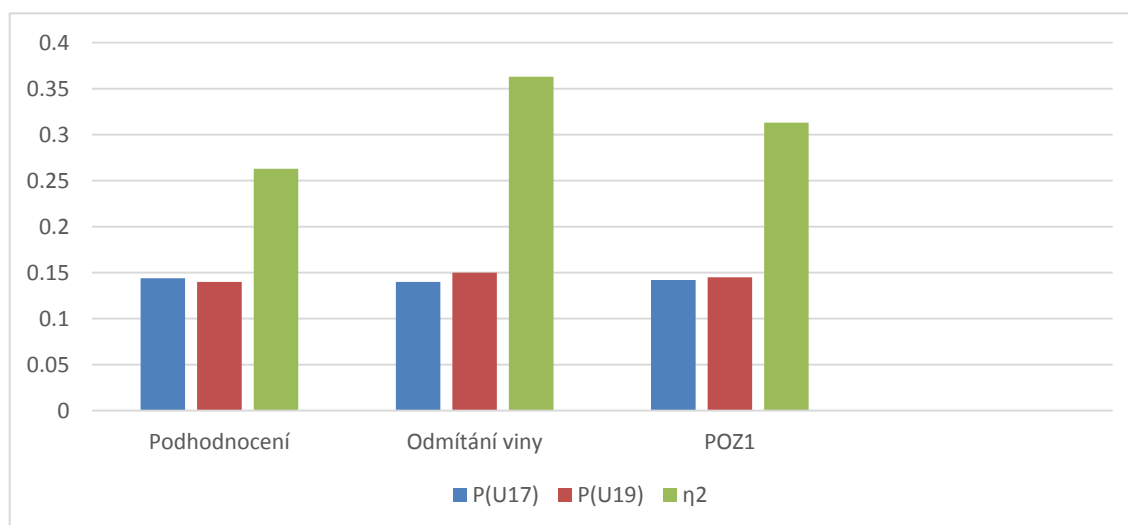
Existují rozdíly ve strategiích zvládnání stresu mezi fotbalisty kategorií U17 a U19?

Pro zodpovězení výzkumné otázky č. 3 byl použit neparametrický test – Man Whitney test. Statistická významná hodnota byla $< 0,05$. Druhým parametrem, který byl použit je koeficient effect size η^2 , hodnoty $> 0,14$.

Tabulka 14. Srovnání statistické významnosti a effect size mezi U17 a U19 v podškálách (podhodnocení, odmítání viny, POZ 1).

SVF 78	P(U17)	P(U19)	η^2
Podhodnocení	0,144	0,140	0,263
Odmítání viny	0,140	0,150	0,363
POZ1	0,142	0,145	0,313

Vysvětlivky: P – statistická významnost, η^2 – effect size, POZ 1 – průměr hodnot ze škály (podhodnocení, odmítání viny).



Obrázek 12. Srovnání statistické významnosti a effect size mezi U17 a U19 v podškálách (podhodnocení, odmítání viny, POZ 1).

Podškála podhodnocení znázorňuje výsledky srovnání mezi kategoriemi U17 a U19 u dorosteneckých fotbalistů. Zahrnuje tendence srovnávat vlastní reakce s jinými osobami nebo hodnotit vlastní reakce příznivěji.

Podškála odmítání viny znázorňuje výsledky srovnání mezi kategoriemi U17 a U19 u dorosteneckých fotbalistů. Hodnotí chybějící vlastní odpovědnost za zátěž.

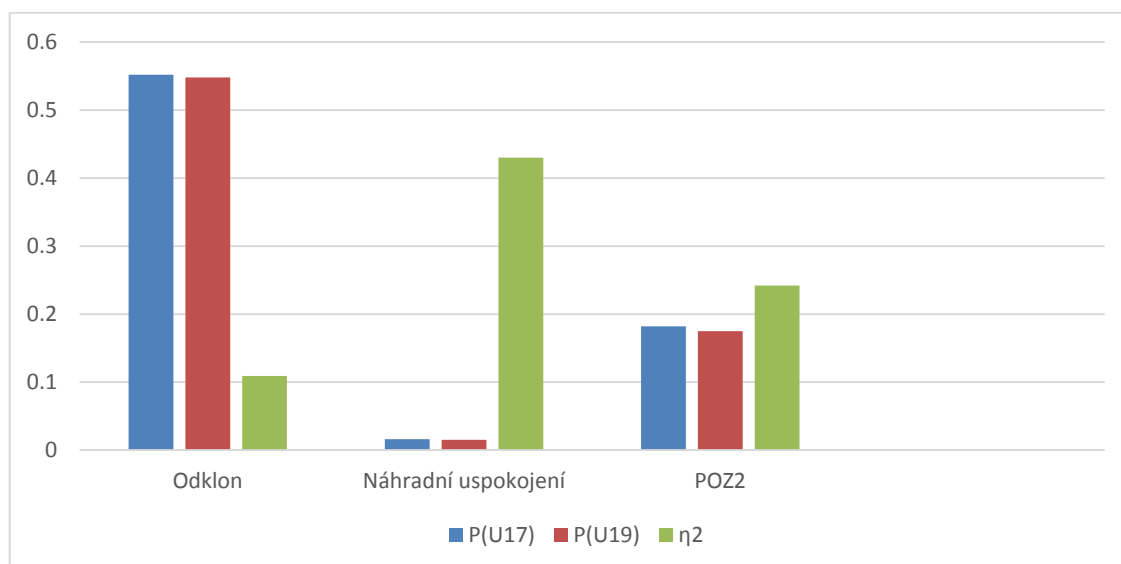
Po vyhodnocení statistické významnosti Mann Whitney testem bylo zjištěno, že mezi podškálami podhodnocení a odmítání viny neexistuje žádný statisticky významný rozdíl. Pro zjištění věcné významnosti jsem využil výpočet koeficientu effect size η^2 pro tento parametrický test.

U jednotlivých podškál vyšel effect size s hodnotami – Podhodnocení $\eta^2 = 0,263$, Odmítání viny $\eta^2 = 0,263$. V podškále POZ1 je výsledek také nevýznamný hodnota je 0,121.

Tabulka 15. POZ2: Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 v podškálách (odklon, náhradní uspokojení, POZ2).

SVF 78	P(U17)	P(U19)	η^2
Odklon	0,552	0,548	0,109
Náhradní uspokojení	0,016	0,015	0,430
POZ2	0,182	0,175	0,242

Vysvětlivky: P – statistická významnost, η^2 – koeficient effect size, POZ 2 – průměr hodnot ze škály (odklon, náhradní uspokojení).



Obrázek 13. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 v podškálách (odklon, náhradní uspokojení, POZ2).

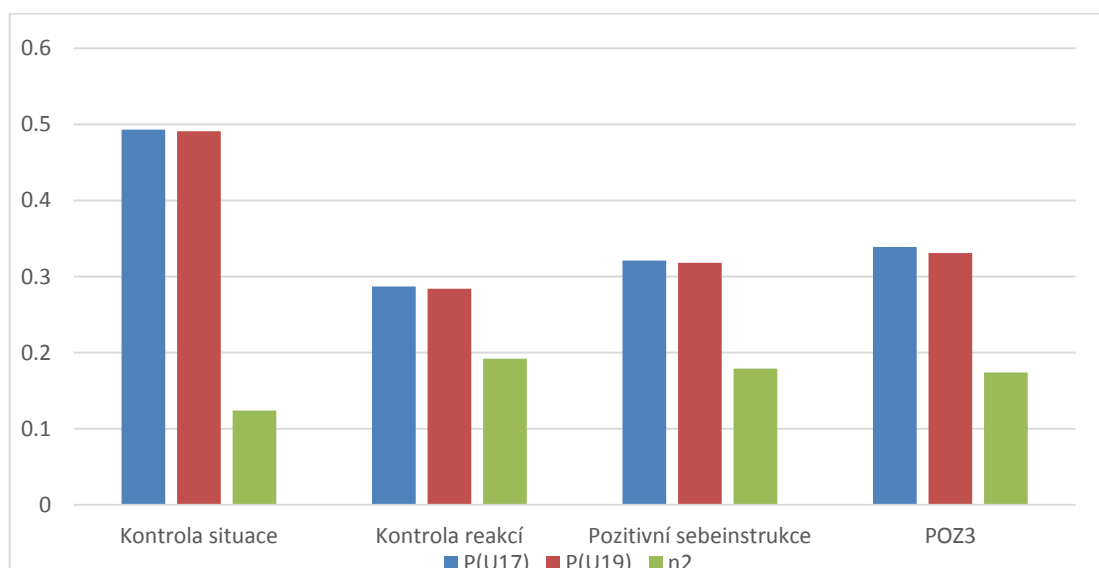
Strategie odklonu, která se skládá z podškál odklon a náhradní uspokojení. Zahrnuje tendence k jednání, které se vyznačují odklonem od stresu nebo jednání. Jedinec se snaží stresovou situaci kompenzovat alternativní situací nebo aktivitou. Typickým příkladem je, že hráč svůj stres kompenzuje vnější odměnou.

Po vyhodnocení statistické významnosti Mann Whitney testem jsem zjistil, že mezi podškálami odklon a náhradní odklon existuje významný statistický rozdíl. Podškála odklon $\eta^2 = 0,109$ je statisticky nevýznamný, zatímco náhradní uspokojení $\eta^2 = 0,430$ a POZ2 celkem 0,242.

Tabulka 16. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 Strategie kontroly POZ3.

SVF 78	P(U17)	P(U19)	η^2
Kontrola situace	0,493	0,491	0,124
Kontrola reakcí	0,287	0,284	0,192
Pozitivní sebeinstrukce	0,321	0,318	0,179
POZ3	0,339	0,331	0,174

Vysvětlivky: P- statistická významnost, η^2 – koeficient effect size, POZ 3 – průměr ze škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce).



Obrázek 14. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 Strategie kontroly POZ3.

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

Tabulka č. 21 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými týmy dorosteneckých fotbalistů ve strategii kontrola situace, která zjišťuje snahu získat kontrolu nad zátěžovými situacemi. Je rozdělena na tři části: analýzu aktuální situace, plánování opatření ke zlepšení situace a aktivní zásah do situace.

Kontrola reakcí zachycuje tendence kontrolovat vlastní reakce při zátěži. Jde na jedné straně o snahu nedovolit, aby nás ovládl stres (zachovat klid) a na druhé straně čelit

stresu. Pozitivní sebeinstrukce nám ukazuje, do jaké míry mají jedinci sklon přisuzovat kompetenci sobě a dodávat si odvalu v zátěžových situacích. Zahrnuje kladné postoje zvyšující sebedůvěru a snahu vydržet a nevzdat se.

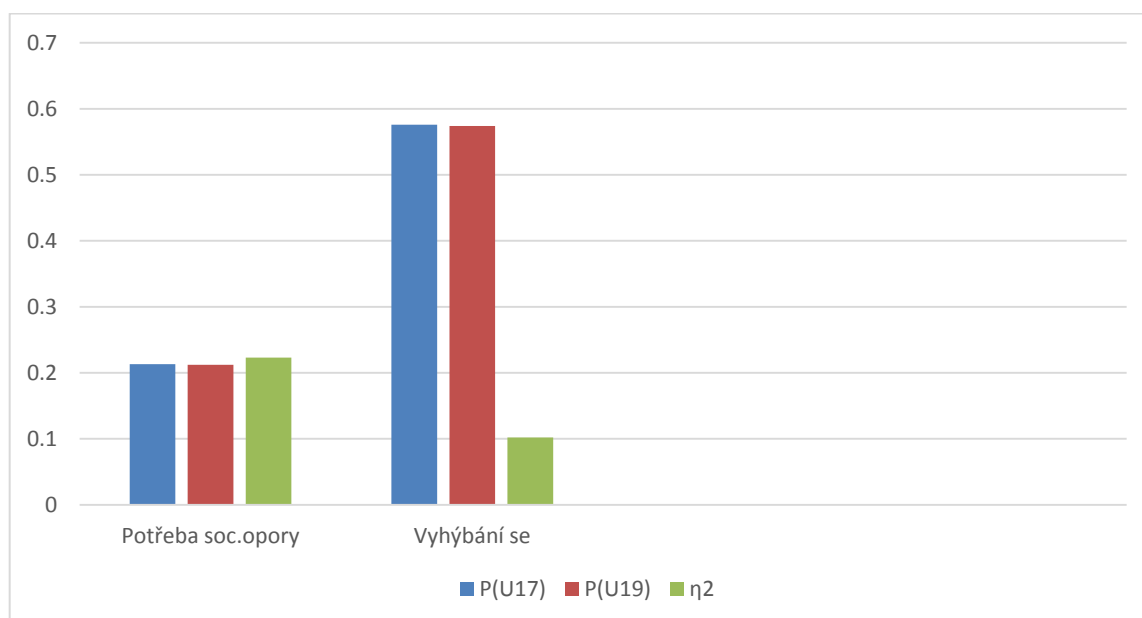
Po statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál ani u škály U strategie kontroly nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Pro vyhodnocení věcné významnosti jsem opět využil výpočtu koeficientu effect size. U podškály kontrola situace vyšel s nízkým efektem $\eta^2 = 0,124$. U ostatních podškál kontrola reakcí $\eta^2 = -0,192$, pozitivní sebeinstrukce $\eta^2 = -0,179$.

Celkový výsledek POZ3 strategie kontroly vychází koeficient s efektem $\eta^2 = -0,174$.

Tabulka 17 Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 u zřídka se vyskytujících strategií.

SVF 78	P(U17)	P(U19)	η^2
Potřeba soc. opory	0,213	0,212	0,223
Vyhýbání se	0,576	0,574	0,102

Vysvětlivky: P – statistická významnost, η^2 – koeficient effect size.



Obrázek 15. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 u zřídka se vyskytujících strategií.

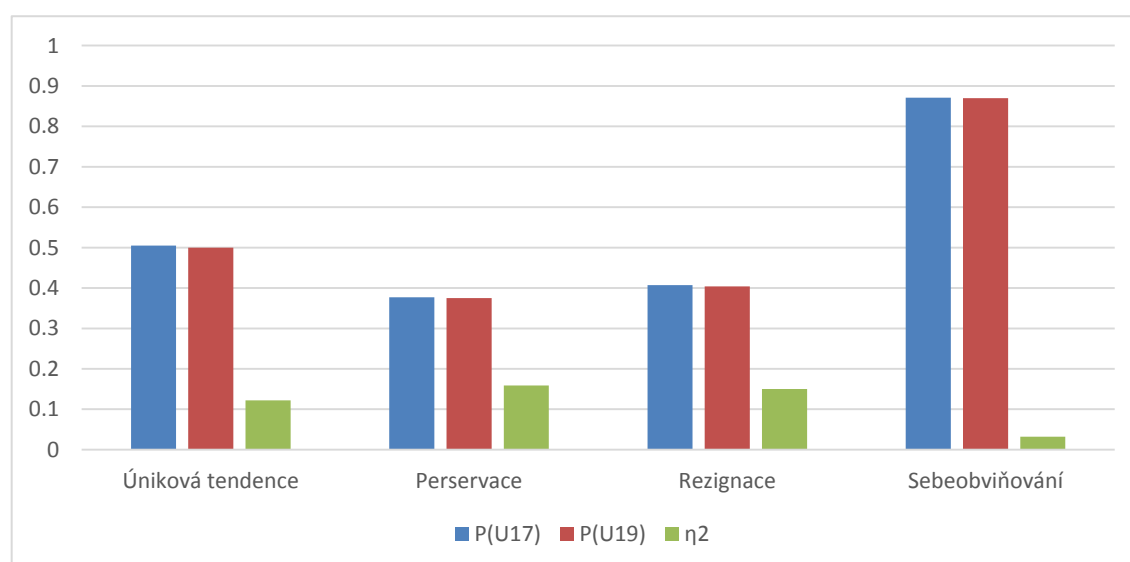
Hodnotící škála zřídka se vyskytující strategie zahrnuje podškály Potřeba sociální opory a Vyhýbání. Tabulka 17 znázorňuje výsledky srovnání mezi jednotlivými skupinami dorosteneckých fotbalistů ve strategii potřeba sociální opory. Vyhodnocuje snahu jedince, který je ve stresu, o navázání kontaktu s druhými. Může jít o podporu rozhovoru nebo konkrétní pomoci při řešení. Vyhýbání se zaměřuje na tendenci jedince vyhnout se stresu a jeho snahu vyhnout se stresové situaci i do budoucna.

Podle statistického vyhodnocení ani v této škále nevyšla žádná statistická významnost. Při porovnání koeficientu effect size, ani jedna z podškál nepřesahuje effect size > 0,14. Potřeba sociální opory $\eta^2 = 0,223$. Vyhýbání se $\eta^2 = 0,102$.

Tabulka 18. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 u negativních strategií.

SVF 78	P(U17)	P(U19)	η^2
Úniková tendence	0,505	0,500	0,122
Perservace	0,377	0,375	0,159
Rezignace	0,407	0,404	0,150
Sebeobviňování	0,871	0,870	0,032
NEG	0,588	0,586	0,099

Vysvětlivky: P – statistická významnost, η^2 – koeficient effect size.



Obrázek 16. Srovnání statistické významnosti a koeficientu effect size mezi U17 a U19 u negativních strategií.

Poslední škálou hodnocení, která je součástí testu SVF78 Strategie zvládnání stresu, je škála Negativní strategie. Zahrnuje čtyři podškály: Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování.

V negativní strategii je zahrnuta snaha o nasazení takových způsobů zpracování, které stres spíše zesilují. Součástí jsou i chybějící kompetence zvládnání stresu s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se.

Tabulka 18 a obrázek 16 znázorňují výsledky srovnání mezi kategoriemi U17 a U19 dorosteneckých fotbalistů. Úniková tendence ukazuje rezignační tendenci uniknout ze zátěžové situace.

Perseverace mapuje neschopnost myšlenkově se odpoutat od prožívaného stresu. Jedinec není schopen se zbavit myšlenek na stres nebo stresovou událost, která se mu neustále vrací. Prodlužuje se zátěžová doba.

Rezignace zahrnuje aspekty vyjadřující subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Pocity bezmocnosti a beznaděje zvládnout zátěžovou situaci vzhledem k vlastním možnostem. Sebeobviňování vyhodnocuje sklon ke sklíčenosti a v závislosti na zátěži a stresu vede k přisuzování chyb jedince vlastnímu jednání.

Při statistickém vyhodnocení vztahu jednotlivých podškál s výkonností sportovců nebyla zjištěna žádná statistická významnost. Po použití koeficientu effect size byl zjištěn malý efekt: Úniková tendence $\eta^2 = 0,122$; Perseverace $\eta^2 = 0,159$; Rezignace $\eta^2 = 0,150$; Sebeobviňování $\eta^2 = 0,032$; Negativní strategie celkem $\eta^2 = 0,099$).

Hodnota u kategorie U17 je 0,016 a u kategorie U19 je 0,015 a je tedy statisticky významná, protože je menší než 0,05. Zbývající podškály jsou větší než 0,05 a nesplňují podmínky pro statistickou významnost.

V práci Šebkové (2012) bylo zjištěno, že tanečníci nejvíce využívají POZ 3 (Strategie kontroly) nejméně se u tanečníků vyskytuje rezignace. Řezaninová (2014) uvádí, že orientační běžci nejčastěji využívají pozitivní sebeinstrukci. Jedná se o strategii, kdy si jedinec dává odvalu, nevzdává se. Je to opak rezignace. U orientálních běžců je důležité, aby měli vysoké hodnoty pozitivní sebeinstrukce, protože často nastává situace, kdy je běžec v lese vystaven negativním vlivům a musí je zvládnout a nevzdat se.

Testování hráči se nachází v období adolescence. V období adolescence je vliv trenéra vyšší než v kategorii dospělých. Trenér může svým jednáním a chováním ovlivnit mladé talentové fotbalisty. Na hráče není kladen velký tlak, proto je prostor k utváření jak fyzického, tak psychického výkonu.

Fotbal patří do kolektivních sportů, a proto bych se zaměřil na posílení pozitivních strategií. Mezi typické příklady patří: management situace, pozitivní sebeinstrukce, management emocí. Management situace znamená, že hráč je v den zápasu bez stresových situací. Pro rozvoj pozitivní sebeinstrukce je vhodné, když dá trenér návod, co je v dané situaci nejlepší udělat. Zvolení správné taktiky, herního stylu, předzápasové přípravy. Mezi poslední příklad k posílení pozitivních situací patří management emocí. Zařazení dechových a relaxačních cvičení, aktivace/relaxace dle potřeby.

6 ZÁVĚRY

Strategie zvládnání stresu u fotbalistů klubu SK Sigma Olomouc kategorie U17 a U19 vykazují odlišná specifika. V některých škálách se hodnoty liší od normy. U kategorie U17 jde především o následující škály: Podhodnocení, kontrola situací, vyhýbání se, rezignace, perservace. U poslední škály je rozdíl nejvýznamnější a to 4,31 bodu.

U kategorie U19 se hodnoty liší v následujících škálách Kontrola situací, potřeba sociální opory, vyhýbání se, náhradní uspokojení. U poslední škály je rozdíl nejvýznamnější a to 4,95 bodu.

Po vyhodnocení získaných dat a zpracování výsledku bylo zjištěno, že pouze strategie odklonu je statisticky významná ($\leq 0,05$).

Podškála odklonu je spojena při zátěži; zahrnuje dvě složky. Zaprvé jde o odvrácení zátěže. Zadruhé některé položky vyjadřují tendenci dosáhnout psychických stavů, které stres zmírňují.

Tyto stavy mohou dosahovat city s pozitivní valencí a jsou tak možná neslučitelné se stávajícími city s negativní valencí. Takové pozitivní city by mohly vyplývat ze současného uplatnění strategií sebeprosazování. Takové provázání je relativně časté. City spojené nebo navozené odklonem mohou být však také neutrální (např. práce).

U ostatních strategií nebyla nijak prokázána statistická a věcná významnost. Ve škálách: Sebeovládání, Úniková tendence, Vyhýbání se, Odklon, byla prokázána věcná významnost pomocí koeficientu effect size η^2 , kde byl tento efekt výrazný. Zvládání stresových situací je ve sportu obzvláště ve fotbale důležité.

Výzkum měl praktický přínos pro hráče a jejich trenéry. Fotbalisté z kategorie U17 a U19 se díky práci mohou dozvědět základy o zvládání stresových situací a těm, kteří spolupracovali, budou také k dispozici. Mohou se tedy zaměřit na strategie, které jim dělají problém nebo převládají a jsou negativní.

Na závěr bych dodal, že je velice důležité, aby sportovci rozvíjeli pozitivní strategie za pomoci trenérů, kteří by měli tento poznatek zahrnout do své trenérské praxe.

7 SOUHRN

Psychologie sportu je odvětví, které můžeme využít v každodenním tréninkovém procesu. Sportovní psychologie nepracuje jen s profesionálními sportovci, ale také s dětmi, kteří se teprve na pomyslný vrchol dostávají. Pro trenéra je důležité nejen připravit odpovídající tréninkovou jednotku, ale musí znát osobnost každého svého svěřence. Hráč je jedinečná osobnost, a proto každý vyžaduje jiný přístup a jednání. Zdaleka ne, každý trenér je dobrý psycholog a při špatném vedení, může dětem nenapravitelně zničit vztah ke sportu.

Zvládání stresových situací je pro sportovce stejně důležité jako technická nebo kondiční složka. Vrcholný výkon sportovce právě tvoří správné vyvážení psychické, fyzické a kondičky složky. Profesionální fotbal klade na fotbalisty obrovský tlak. Není jednoduché ustát všechny okolní vlivy, které na fotbalistu působí. Pro svůj výzkum jsem si

vybral porovnání strategií stresu mezi dorosteneckými kategoriemi U17 a U19 ve fotbalovém klubu SK Sigma Olomouc.

Dorostenecký věk je jedním z nejdůležitějších v období mladého fotbalisty. Období mezi kategoriemi U17 a U19 rozhoduje, jestli se hráč dostane do profesionálního fotbalu, a proto mě zajímalo, jak tyto kategorie zvládají stres. Sigma Olomouc má dlouhodobě jednu z nejlepších fotbalových akademií v České republice. Odchovanci tvoří více než 50 % kádru A – mužstva, které hraje nejvyšší fotbalovou soutěž tedy: 1 fotbalovou ligu.

Fotbal je kolektivní sport, tým je více než jedinec. Stres zde hraje velkou roli. Jedna chyba může ovlivnit výkon celého mužstva a rozhodne o úspěchu nebo prohře.

Po vyhodnocení a zpracování výsledků z dotazníků byl zjištěno, že pouze strategie odklonu je statisticky významná.

Sportovci a trenéři kategorie U17 a U19 budou seznámeni s výsledky dotazníkového šetření a doporučeními do praxe. Konkurence v celostátní soutěži, kterou hrají je vysoká a každý detail může pomoci ke zlepšení. Psychologická příprava již neodmyslitelně patří k důležité složce sportovní přípravy. Strategie, které jsou využívány pro zvládání stresové situace ve sportu, lze rovněž využívat v určitých obměnách i v našem běžném životě.

8 SUMMARY

Sports psychology is a branch of psychology that we can use in the daily training process. Sports psychology does not only work with professional athletes, but also with children who are only getting to the top. It is important for the trainer not only to prepare an appropriate training unit, but to know the personality of each of his disciple. Each player has a unique personality and requires a different approach and action. Not every coach is a good psychologist and with bad leadership, he can irreparably destroy children's relationship to sports.

Stress management is as important to the athletes as a technical or fitness component. The top performance of the athlete creates the right balance of the mental, physical and fitness component. Professional football puts a lot of pressure on football players. It

is not easy to cope with all off this pressure that affect a footballer. For my research, I decided to compare the stress strategy between youth categories U17 and U19 in the football club SK Sigma Olomouc. The teenage age is one of the most important stage in a life of young footballer. The period between categories U17 and U19 determines whether a player will become a professional footballer. Sigma Olomouc has been one of the best football academies in the Czech Republic. Who used to train in Sigma make up over 50% of team A - the team that plays the highest football competition: 1st football league.

Football is a collective sport, the team is more than an individual. Stress plays a big role here. One mistake can affect the performance of the entire team and decide to succeed or lose.

The goal of the work was fulfilled. After evaluating and processing the results of the questionnaires, I found out that no statistical and material significance was demonstrated in any of the monitored measures.. At the Control, Escape, Avoidance, and Diversion scale, significance was demonstrated by the effect size coefficient η^2 where the effect was large.

Psychological training is already an essential component of sports training. Strategies that are used to cope with stressful situations in sports can also be used in our daily lives.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- American Psychological Association (2002). *Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal - rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Beswick, B. (2014). *Zaostřeno na fotbal*. Praha: Mladá fronta.
- Blahutková, M., Dvořáková, Š., Sebera, M., Sekot, A. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Mika.
- Bloomfield J., Polman R., & O'Donoghue, P. (2017). Physical demand of different positions in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Science and Medicine* 6, 63 – 70.
- Bordiss, S. (2007). *Sports Psychology II think your way to success*. London: PLP Commercial Printers.
- Buzek, M., Navara, M., Ondřej, O. (1986). *Kopaná: (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Cox, R. H. (1994). *Sport psychology*. Mississippi: Brown and Benchmark Publishers.
- Cungi, CH. (2001). *Jak zvládat stres*. Praha: Portál.
- Gould, D., & Weinberg, R., S. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dovalil, J., Perič T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dent, P., Reynolds, K. (2012). *Manuál tenisového kouče*. Olomouc: Tiskservis.
- Durand-Bush, N., Salmela J. H., & Green-Demers, I. (2001). *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)*. *The Sport Psychologist*, 15, 1-19.
- Fajfer, Z. (2009). *Trenér fotbalu mládeže (16-19 let)*. Praha: Olympia.
- Fink, G. (2000). *Encyclopedia of stress*. San Diego: Academic Press.
- Francis, K. (1996). *Psychical activity: beast and reproductive cancer. The Contemporary Therapy*. Paris: Klomak.
- Grosser, M., Zintl, F. (1994). *Training der konditionellen Fähigkeiten*. Shondorf: Hofmann.
- Hanin, Y. (1999). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sports Training*. Berlin: Sportsverlag.

- Hátlová, B., Hošek, V., Slepíčka, P. (2006). *Psychologie Sportu*. Praha: Karolinum.
- Hátlová, B., Hošek, V., Slepíčka, P. (2009). *Psychologie Sportu*. Praha: Karolinum.
- Hill, K., L. (2001). *Fragments for Sport Psychologists*. London: Human Kinetics.
- Horn, T. (2002). *Advances in sport psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horowitz, M., J. (1973). *Phase-oriented treatment of stress response syndromes*. *American Journal Of Psychotherapy*, 27, 506-515.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Jelínek, M., Jetmarová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit „práci“ ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta.
- Joshi, V. (2005). *Stress. From burnout to balance*. India: Scop.
- Koestler, A. (1989). *Die Armut der Psychologie*. Fischer: Frankfurt nad Mohanem.
- Kirstová, A. (1996). *Kniha o překonání stresu – Jak se uvolnit a žít pozitivně*. London: Gaia Books.
- Kirkendall, D. (2011). *Soccer anatomy*. (vii) Champaign, III.: Human Kinetics.
- Krejčířová, D., Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lehnert, M. (2000). *Individualizace tréninkového procesu ve sportovních hrách*. *Katedra Kinantropologie*, 31-32.
- Martens, R. (1997). *Successful coaching*. Champaign: Human Kinetics.
- McEven, B., S. (2002). *The end of Stress We know it*. Washington: Henry Press.
- Mikšík, O. (2003). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper Colins College Publisher.
- Řezaninová, I. (2014). *Zvládání zátěžových situací v orientačním běhu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Praha: Academia.
- Šebková, I. (2012). *Copingové strategie u tanečnicků*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Thatcher, J., Tod, D., Rahmna, R. (2010). *Sport psychology*. London: Palgrave Macmili-

an.

Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří*. . Praha : Portál, 2000.

Vágnerová, M., Valentová, L., (2004). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha : Karolinum.

Votík, J. (2003). *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada Publishing.

Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie 3*. Praha: Portál.

Pravidla fotbalu (platná od 1.7.2018) Praha: Olympia.

10 PŘÍLOHY

1. Informovaný souhlas hráč
2. Informovaný souhlas rodičů
3. Průvodní informace
4. Průměrné hodnoty testu SVF 78

Příloha č. 1



Fakulta
tělesné kultury

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Strategie zvládání stresu ve fotbale u hráčů v kategorii

Jméno:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

Já, níže podepsaný(á) souhlasím s mou účastí ve studii. Je mi více než 18 let.

Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností. Pokud je studie randomizovaná, beru na vědomí pravděpodobnost náhodného zařazení do jednotlivých výzkumných skupin.

Porozuměl(a) jsem tomu, že svou účast ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Moje účast ve studii je dobrovolná.

Při zařazení do studie budou moje osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti mých osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být moje osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

Porozuměl jsem tomu, že mé jméno se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií:

Příloha č. 2



Fakulta
tělesné kultury

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Strategie zvládání stresu dorostenců ve fotbale

Jméno dítěte:

Datum narození:

Účastník byl do studie zařazen pod číslem:

Já, níže podepsaný zákonný zástupce souhlasím s účastí mého dítěte ve studii.

Byl jsem podrobně instruován o cíli studie, o jejích postupech a o tom, co se od mého dítěte očekává. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.

Porozuměl jsem tomu, že účast svého dítěte ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast dítěte ve studii je dobrovolná.

Při zařazení do studie budou osobní data dítěte uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat. Při vlastním provádění studie mohou být osobní údaje poskytnuty jiným než výše uvedeným subjektům pouze bez identifikačních údajů, tzn. anonymní data pod číselným kódem. Rovněž pro výzkumné a vědecké účely mohou být osobní údaje poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s mým výslovným souhlasem.

S účastí dítěte ve studii není spojeno poskytnutí žádné odměny.

Porozuměl jsem tomu, že jméno mého dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis účastníka/zákonného zástupce:

Podpis výzkumníka pověřeného touto studií:

Příloha č.3



Fakulta
tělesné kultury

Průvodní informace k výzkumnému šetření

Název projektu:

Strategie zvládání stresu ve fotbale u hráčů v kategorii dorost

Dobrý den,

V rámci výzkumu na diplomovou práci ve spolupráci s Katedrou společenských věd v kinantropologii, která spadá pod Fakultu tělesné kultury v Olomouci provádím výzkumné psychologické šetření, které je zaměřeno na zvládání stresových situací v dorosteneckém fotbale. Výzkumný vzorek tvoří hráči SK SIGMA OLOMOUC kategorie U 17 a U19, kteří hrají celostátní soutěž. V rámci realizovaného výzkumu je využíván dotazník SWF 78 mentálních dovedností. Chtěli bychom Vás požádat o aktivní účast na výzkumu a o vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazník je **anonymní**, nepíšete prosím své jméno. Vaše data a odpovědi budou považovány za důvěrné, budou použity pouze pro výzkumné účely a budou zpracovány pod speciálním identifikačním kódem. To vše v souladu s aktuálním právním předpisem o ochraně osobních údajů (GDPR). Dotazník obsahuje celkem 48 výroků, jeho vyplnění Vám nezabere déle než 30 minut času. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a kdykoliv lze účast na výzkumu ukončit bez udání důvodu a jakékoliv sankce. Administrací dotazníku dáváte souhlas s anonymním zpracováním dat.

V případě zájmu o výsledky realizovaného výzkumu máte možnost se obrátit na kontaktní osobu, jejíž jméno a kontaktní údaje budou upřesněny v den realizovaného šetření.

Děkujeme za Váš čas a účast na výzkumném šetření.

Příloha č. 4

Průměrné hodnoty testu SVF 78

SVF 78		Soubor	Muži
Podhodnocení	M	9,48	10,67
	SD	4,44	4,45
Odmítání viny	M	10,71	11,41
	SD	3,74	3,61
Odklon	M	11,83	11,69
	SD	3,66	3,61
Náhradní uspokojení	M	8,91	8,42
	SD	4,69	4,65
Kontrola situace	M	16,78	16,84
	SD	3,73	3,68
Kontrola reakcí	M	15,41	15,27
	SD	4,00	4,01
Pozitivní sebeinstrukce	M	16,37	16,71
	SD	3,97	3,92
Potřeba sociální opory	M	12,89	11,57
	SD	5,22	4,90
Vyhýbání se	M	11,97	11,44
	SD	4,71	4,86
Úniková tendence	M	8,24	7,35
	SD	4,70	4,43
Perseverace	M	15,13	13,61
	SD	5,67	5,54
Rezignace	M	8,04	7,17
	SD	4,36	3,75
Sebeobviňování	M	10,64	9,81
	SD	4,19	3,80
POZ1	M	10,09	11,08
	SD	3,47	3,43
POZ2	M	10,37	10,06
	SD	3,59	3,53
POZ3	M	16,19	16,27
	SD	3,24	3,30
POZ	M	12,22	12,47
	SD	2,32	2,29
NEG	M	10,52	9,49
	SD	3,86	3,40