

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU  
U MOTOCYKLOVÝCH ZÁVODNÍKŮ CROSS COUNTRY A ENDURA  
Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Eva Havlíčková, Učitelství tělesné výchovy a učitelství přírodopisu pro

II.stupeň ZŠ

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

Olomouc 2010

**Jméno a příjmení autora:** Eva Havlíčková

**Název práce:** Strategie zvládnání stresu u motocyklových závodníků cross country a endura

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie

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

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

**Abstrakt:**

Diplomová práce je zaměřena na strategie zvládnání stresu u vybraných motocyklových skupin jezdců cross country a endura. Výzkumem jsem zjistila, že jednotlivé skupiny se od sebe statisticky příliš neliší. V mé práci se najde pouze několik odchylek v dimenzích perseverace a potřeby sociální opory, jinak všechny dosažené hodnoty se od sebe neoddalují a jsou na stejné úrovni. Dále jsem prokázala, že výsledky motocyklových jezdců odpovídají průměrně a srovnatelně s nespportovní populací, nelze tedy předpokládat, že jsou více odolní proti působení stresových situací.

**Klíčová slova:** motivace k výkonu, stres, frustrace, motocyklové sporty, sportovní psychologie, osobnost ve sportu, cross country, enduro

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first name and surname:** Eva Havlíčková

**Title of the master thesis:** The Strategy of coping with stress for enduro and cross-country motor racers.

**Department:** Department of Kinantropology

**Supervisor:** Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

**The year of presentation:** 2010

**Abstrakt:**

The master thesis deals with the strategies of coping with stress at chosen groups of cross-country and enduro motorcycle racers. In my research, I have found out that statistically, there are not significant differences among the individual groups. In my thesis, I deal with only minor differences in terms of perservation and need of social support, otherwise the values reached are basically very similar or the same. I have further proved that in average the results of motorcycle racers correspond with other population that is not interested in sports. We therefore cannot assume that they are more immune to the effects of stress situations.

**Keywords:** motivation to performance, stress, frustration, motor racing sports, sport psychology, sport personalities, cross country, enduro

I agree the thesis being lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D. a všechny použité prameny řádně citovala a uvedla.

V Olomouci dne 28. června 2010

Eva Havlíčková

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení práce, dále za poskytnuté konzultace panu Vítu Havlíčkovi, který mi umožnil proniknout do prostředí motocyklových jezdců a soutěží. Dále bych chtěla poděkovat všem zúčastněným motocyklovým závodníkům, které jsem oslovila, a kteří mi ve všech směrech vyšli vstříc a byla s nimi dobrá spolupráce.

## **OBSAH**

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>ÚVOD</b>   | <b>8</b>  |
| <b>2</b> | <b>PŘEHLED POZNATKŮ</b>                               | <b>10</b> |
| 2.1      | Psychologie sportu a její předmět                     | 10        |
| 2.2      | Historie psychologie sportu u nás i ve světě          | 10        |
| 2.3      | Historie motocyklové soutěže Šestidenní               | 12        |
| 2.4      | Historie a postupný vývoj motocyklů                   | 13        |
| 2.5      | Pravidla soutěže Šestidenní v minulosti i současnosti | 15        |
| 2.5.1    | Nová pravidla pro soutěž Šestidenní v r. 1974 – 1982  | 16        |
| 2.5.2    | Mezinárodní šestidenní soutěž – Všeobecná ustanovení  | 17        |
| <b>3</b> | <b>SPORT A ZÁTĚŽ</b>                                  | <b>21</b> |
| 3.1      | Psychické stavy a zátěž ve sportovní činnosti         | 21        |
| 3.2      | Psychologická příprava sportovce                      | 22        |
| 3.3      | Psychické předpoklady sportovce                       | 24        |
| 3.4      | Stres, psychika a stresory                            | 25        |
| 3.5      | Frustrace   | 28        |
| <b>4</b> | <b>OSOBNOST VE SPORTU</b>                             | <b>31</b> |
| 4.1      | Teorie osobnosti                                      | 32        |
| 4.2      | Teorie osobnosti založené na motivaci                 | 33        |
| 4.3      | Psychologické pojetí osobnosti                        | 36        |
| <b>5</b> | <b>MOTIVACE VE SPORTU</b>                             | <b>40</b> |
| 5.1      | Motivace jako pojem a její charakteristika            | 40        |
| 5.2      | Dynamika motivace a motivy                            | 41        |
| 5.3      | Výkonová motivace (teorie a vývoj)                    | 44        |
| 5.4      | Vůle jako pojem, utváření vůle                        | 45        |
| 5.4.1    | Volní jednání ve sportovní činnosti                   | 47        |
| 5.4.2    | Volní jednání ve vrcholovém sportu                    | 49        |
| <b>6</b> | <b>CÍLE PRÁCE</b>                                     | <b>51</b> |
| 6.1      | Dílčí cíle  | 51        |
| 6.2      | Výzkumné otázky                                       | 51        |
| <b>7</b> | <b>ORGANIZACE A METODIKA</b>                          | <b>52</b> |
| 7.1      | Organizace šetření                                    | 52        |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 7.2       | Metody diagnostiky strategií zvládnání stresu | 52        |
| 7.3       | Zkoumaná populace                             | 54        |
| 7.4       | Metody vyhodnocení a interpretace dat         | 55        |
| <b>8</b>  | <b>VÝSLEDKY A DISKUZE</b>                     | <b>56</b> |
| 8.1       | Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 1     | 56        |
| 8.2       | Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 2     | 60        |
| 8.3       | Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 3     | 69        |
| <b>9</b>  | <b>ZÁVĚRY</b>                                 | <b>70</b> |
| <b>10</b> | <b>SOUHRN</b>                                 | <b>72</b> |
| <b>11</b> | <b>SUMMARY</b>                                | <b>73</b> |
| <b>12</b> | <b>REFERENČNÍ SEZNAM</b>                      | <b>74</b> |
| <b>13</b> | <b>SEZNAM PŘÍLOH</b>                          | <b>76</b> |

# 1 ÚVOD

Společenskou aktivitou v dnešní době jsou tělesný pohyb a vrcholový sport. Jak se lidé dokáží vyrovnat s těmito podněty, záleží hlavně na psychické individuální odolnosti jednotlivce a také na síle a opakování daného podnětu. V dnešní době lze velmi těžce od sebe rozlišit profesionální sportovce a amatéry. Profesionálové si svými výkony vydělávají na živobytí a vyplňují zároveň veškerý svůj volný čas závoděním, cestováním po světě a celoroční fyzickou i psychickou přípravou. Amatéři na rozdíl od profesionálů provozují sport ze zábavy, nezávisle na svém povolání.

Důvodem, proč jsem si vybrala téma mé diplomové práce bylo to, že od útlého dětství vyrůstám v rodině, kde se celý týden, včetně víkendu, chystaly terénní motocykly na závody. Už jako malé dítě jsem se nespočetněkrát účastnila těchto závodů a dodávala jsem svým povzbuzováním sílu mému otci, který začal svoji motocyklovou kariéru ve svých patnácti letech a aktivně závodí i v současnosti. Vždy mi byl tím největším sportovním vzorem a motivoval mne samotnou k všestranné sportovní činnosti, za což mu velmi děkuji.

Motocyklový sport obecně je snad ideálním spojením duševních schopností a fyzické zdatnosti člověka s vývojem moderní techniky. Jedná se o individuální sporty s poměrně velkou fyzickou i psychickou náročností, trvalým tlakem okolního i vnitřního prostředí na výsledky a na dokonalou celkovou připravenost.

V následujících kapitolách této práce se budu zabývat problematikou stresu a motivace u motocyklových sportovců. V teoretické části se zmíním o historii a postupném vývoji samotné disciplíny s názvem psychologie sportu. Další kapitolu věnuji problematice osobnosti a následující třetí kapitolu zaměřím na samotnou motivaci, převážně se budu zabývat výkonovou motivací. Čtvrtá kapitola se bude týkat stresu a jeho zvládnutí ve vrcholovém i běžném motocyklovém sportu enduro a cross country.

V praktické části budu srovnávat tři skupiny motocyklových jezdců. Jedná se o sportovce, kteří závodí v terénní motocyklové soutěži enduro i cross country. První testovaná skupina se skládá z deseti profesionálních jezdců a závodí na



vrcholové úrovni. Účastní se závodů mistrovství České republiky (MČR), mistrovství Evropy (ME) a mistrovství světa (MS). Mistrovství světa konkrétně zahrnuje vrcholovou mezinárodní motocyklovou soutěž Šestidenní. Druhá testovaná skupina jsou jezdci, kteří jezdí mistrovství České republiky (MČR) a přebory a třetí testovaná skupina jsou tzv. „hobby“ jezdci, kteří mají motocyklovou licenci, ale mohou být i bez licenční a jezdí závody oblastní nebo se vozí jen tak pro radost a pro zábavu.

Jelikož se tato práce zabývá hlavně stresem a motivací, zajímalo nás, jaké rozdíly se objeví ve všech třech testovaných skupinách motocyklových jezdců.

## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Psychologie sportu a její předmět**

Psychologie sportu je jednou z vědních disciplín, která by mohla a měla objasnit celou řadu jevů, souvisejících se sportovní aktivitou. Obecně se za předmět této aplikované vědní disciplíny považuje studování vlivu sportovní činnosti na psychiku člověka a naopak vliv psychiky na průběh a výsledky sportovní činnosti.

V současné etapě rozvoje psychologie sportu, která je relativně mladým vědním oborem, se největší část výzkumů u nás i v zahraničí orientuje na oblast výkonnostního špičkového sportu. Je to proto, že v této oblasti vystupuje řada důležitých jevů v nejmarkantnější podobě, všechny důležité procesy zde probíhají s vysokou intenzitou a je zde největší příležitost k odhalení základních zákonitostí. Dokonce se dá říci, že řada důležitých jevů v oblasti špičkové sportovní výkonnosti překračuje svým významem okruh aplikované psychologie sportu a může po patřičném zobecnění znamenat obohacení poznatků o psychologických okolnostech limitní výkonnosti člověka vůbec.

Z tohoto hlediska má studium některých otázek psychologie sportu význam i pro ostatní oblasti aplikované psychologie (např. psychologie práce) a může znamenat obohacení i pro obecnou psychologii.

### **2.2 Historie psychologie sportu u nás a ve světě**

Psychologie sportu se v Evropě rozvíjela hlavně v Německu, kde byla po válce založena vysoká škola pro tělesná cvičení. Roku 1912 vydal B. Barth stručné pojednání „Willensund Charakterbildung durch Leibesübungen“ (Tvorba charakteru a posílení vůle tělesným cvičením). Duševní stránka tělesných cvičení byla systematicky studována v psychologické laboratoři pro sport, kterou vedl R. W. Schulte. Ten vydal spisek: „Leib und Seele im Sport“ (Tělo a duše ve sportu) jako úvod do psychologie tělesných cvičení, kromě toho objemný spis

„Eignungs- und Leistungsprüfungen im Sport“ (Zkoušky vhodnosti a výkonnosti ve sportu). Dalším významným autorem spisů všeobecně pojednávajících o psychologických otázkách ve sportu byl v té době Fritz Giese (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, s. 176).

U nás se zprvu věnoval psychologii v oblasti tělovýchovných pedagogů *Augustin Pechlát*. Pechlátova dizertační práce „Psychologie tělesných cvičení“ (z roku 1928) se stala základem dalších studií v oboru tělesné výchovy. Další významnou osobností v tomto oboru byl *Antonín Stránský*, který působil na Institutu tělesné výchovy a sportu v Praze. Je autorem prací „Úloha slova při vytváření pohybového návyku“ a „Otázky psychologického studia sportovní činnosti“. Také napsal přehledný učební text „Psychologie sportu“. Jeho zásluhou se u nás v 60. letech rozvinula problematika osobnosti sportovce. Zdůraznil formativní vliv sportu jako činnosti, která sportovce, vedle jeho povolání, dotváří v jeho životním vývoji, zvláště v sociálních vztazích.

Ústřední osobností posledních let české psychologie sportu a tělesné výchovy je *Miroslav Vaněk*. Velmi známá je jeho knížka „Sport bez svatozáře“ a mnoho dalších odborných knih, z nichž byly některé publikovány i v zahraničí – např. „Psychology and Superior Athlete“. Miroslav Vaněk se zabývá především měřením výkonnosti a efektivitou tréninku.

Známým psychologem sportu u nás je i *Václav Hošek*. V 70. až 90. letech se zabýval především o motorické učení, motivací ve sportu a psychologií sportu obecně. Hošek tvrdí, že ve sportu by neměla být tolik v popředí výkonnost, ale spíše kvalita života člověka, který se pohybových činností účastní.

Dále v oboru české psychologie sportu a tělesné výchovy vynikly zejména *F. Man*, *A. Rychtecký*, *P. Slepíčka* a *B. Svoboda*. K nejlepším pracovištím, která se zabývají psychologií sportu, patří Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, s. 181).

### 2.3 Historie motocyklové soutěže šestidenní

Za kolébku motocyklu je označována Velká Británie, avšak autorem prvního motocyklu byl v roce 1885 Gottlieb Daimler. První oficiální závod motocyklů byl uspořádán v roce 1899 do vrchu Exelberg u Vídně. O pět let později byla 8. 7. 1904 v Pacově založena Mezinárodní federace motocyklových klubů – Fédération Internationale des Clubs Motocyclistes – FICM, která byla předchůdcem dnešní FIM (Federation Internationale Motocycles). Z popudu této organizace vznikla velká mezinárodní soutěž vytrvalosti a pravidelnosti.

Soutěže pravidelnosti a spolehlivosti se jezdily převážně ve Velké Británii, ale bez mezinárodní účasti. Přesto byly velmi úspěšné, účast jezdců stále stoupala, vzrůstaly i jejich zkušenosti a bez nadsázky můžeme říct, že tyto podniky pomohly značnou měrou k vývoji motocyklů (Husák, 1986, s. 11 – 12).

Již první Šestidenní měla v základních bodech obdobná pravidla, jaká platí dnes. Šlo o šesti etapovou soutěž spolehlivosti přístupnou jednotlivcům i družstvům. Trať byla značena šipkami, které museli jezdcí sledovat. Každá etapa byla několika časovými kontrolami rozdělena na jednotlivé časové úseky a průjezdní kontroly sloužily ke kontrole dodržení trati. Cizí pomoc s výjimkou doplňování pohonných hmot byla zakázána. Stroje byly po přejímce i po absolvování každé denní etapy umístěny v uzavřeném parkovišti.

Podle jednotlivých objemových tříd a kategorií sólo motocyklů a sajdkářů byly určeny průměrné rychlosti a jezdcům byly stanoveny časy v minutách pro každý úsek mezi dvěma časovými kontrolami. Za každou minutu, o kterou přijel jezdec později po stanoveném čase a toleranci do časové kontroly, byl zatížen jedním trestným bodem. Zpoždění více než o hodinu se trestalo vyloučením stejně jako použití cizí pomoci nebo vynechání časové či průjezdní kontroly.

Již v prvním ročníku se jednalo o klasickou soutěž a nikoli závod. Každý jezdec, který absolvoval Šestidenní bez trestných bodů, obdržel zlatou medaili, do deseti trestných bodů stříbrnou medaili, do padesáti bronzovou a všichni jezdcí, kteří měli více než padesát trestných bodů, ale byli klasifikováni, obdrželi upomínkovou plaketu.

Rozhodující se však stává v Mezinárodní šestidenní motocyklové soutěži soubor družstev, a to především soutěž o Mezinárodní trofej (dnes Světová trofej). Do této týmové soutěže mohla každá národní federace vyslat pouze jedno družstvo tvořené dvěma jezdci na motocyklech sólo a jedním se sajdkárem. Všechny motocykly startující v týmu o Mezinárodní trofej musely být vyrobeny v zemi národní federace, která družstvo přihlásila. V případě, že by více družstev skončilo bez trestných bodů nebo eventuálně se stejným počtem bodů, rozhodovala o vítězi závěrečná hodinová rychlostní zkouška na uzavřeném silničním okruhu.

Stát, jehož družstvo zvítězilo v soutěži o Mezinárodní trofej, měl přednostní právo k pořádání příštího ročníku Šestidenní. Další týmová soutěž byla pro tříčlenná klubová družstva a jezdci těchto týmů nesměli a dodnes nesmějí být zároveň členy družstev o Mezinárodní trofej. Soutěž továrních týmů se podstatně lišila od ostatních soutěží. Do továrních týmů mohli být zařazeni tři jezdci na strojích stejné výrobní značky bez ohledu na kategorii, objem válce, státní příslušnost i na to, startují-li zároveň v jiné týmové soutěži. Továrních družstev mohlo být stejně jako klubových, libovolný počet.

Na průběh Šestidenní dohlíží Mezinárodní jury, složená ze sportovních komisařů zemí, které vyslaly svá družstva o Mezinárodní trofej. Tato jury potvrzuje rovněž výsledky soutěže (Husák, 1984, s. 13 – 14).

## **2.4 Historie a postupný vývoj motocyklů**

Rok 1913 patří k slavným rokům celé historie motocyklového soutěžního sportu. V anglickém městě Carlisle se poprvé konala Mezinárodní šestidenní motocyklová soutěž, a to za překvapivě vysoké účasti 162 jezdců. Jednalo se o nadšence a ryzí amatéry, kteří nastupovali do soutěže bez zkušeností. Motocykly pro soutěž byly sériové cestovní stroje, jejichž základem byl mohutný čtyřdobý motor s rozvodem SV – tento rozvod byl velmi pokrokový proti dříve běžnému samočinnému sacímu ventilu. Podvozek stroje navazoval na koncepci mohutného jízdního kola s odpérovanou přední vidlicí. Velmi oblíbená byla

kombinace motocyklu s přívěsným vozíkem, neboť teprve sajdkár poskytl tehdy požadovanou ovladatelnost. Do kategorie motocyklů byly zařazeny i různě řešené tříkolky (Husák, 1984, s. 14).

Slabinou tehdejších strojů bylo převodové ústrojí, často s rázově zabírající spojkou a někdy i s převodem plochým řemenem na zadní kolo a celé příslušenství. Krajně nespolehlivé byly karburátory a zapalování. Nejmenší potíže působily jezdcům pneumatiky. O co častější byly poruchy způsobené proražením, o to hůře se pneumatiky montovaly. I když trať Šestidenní byla vedena převážně po silnicích, kladly jejich výmoly na nedokonalé stroje mimořádné nároky.

I přes velký počet startujících byla Šestidenní 1913 záležitostí pouze dvou zemí – Velké Británie a Francie. Britští jezdci využili výhody domácího prostředí, prokázali větší zkušenost a získali nejvyšší cenu – Mezinárodní trofej a s ní i právo k pořádání Šestidenní v roce 1914 ve Velké Británii (Husák, 1984, s. 16).

Druhá Mezinárodní šestidenní motocyklová soutěž se nakonec konala ve Francii, jelikož první světová válka přerušila všechny předchozí snahy o sportovní zápolení v celé Evropě. Francie budovala silný automobilový i motocyklový průmysl. Střediskem soutěže se stal Grenoble, ale zchudlá poválečná Evropa neměla ještě dost prostředků pro masovější účast jezdců a strojů. Pouze dvacet dva jezdců startovalo v tomto ročníku, osm nejlepších získalo zlaté medaile a jen tři účastníci soutěž nedokončili. Největším překvapením v této době byli amatérští jezdci Švýcarska, kteří zvítězili v soutěži o Mezinárodní trofej a získali i právo pořádání příštího ročníku, kde zaslouženě podruhé zvítězili.

Ve čtvrtém ročníku Mezinárodní šestidenní motocyklové soutěže zvítězili opět jezdci Švýcarska, ale švýcarští pořadatelé se velkoryse vzdali práva uspořádat příští ročník ve prospěch skandinávských zemí.

Později motocyklisté ze zemí bez vlastní motocyklové výroby nesli těžce skutečnost, že Mezinárodní šestidenní motocyklová soutěž se postupně stává podnikem pro silné motocyklové výrobce. Na základě návrhu holandských sportovců je kromě Mezinárodní trofeje vypsána i soutěž o Stříbrnou vázu. Každý motocyklový národní svaz mohl vyslat dvě družstva o Stříbrnou vázu na strojích libovolné výroby. Podmínky pro celkové hodnocení byly obdobné jako u Mezinárodní trofeje, tým o Stříbrnou vázu však nemusel mít sajdkár.

Obecně platí, že o Mezinárodní trofej soupeřily především týmy jako Velká Británie, Francie, Itálie a Belgie. O Stříbrnou vázu navíc ještě družstva Holandska a Československa. Naše trojice Emil Stokuč, Mít'a Vychodil a Jaroslav Mezer přijeli poprvé sbírat zkušenosti s chudým vybavením mezi ostřílené jezdce, z nichž někteří měli již plnou podporu motocyklových továren a částečnou od svých klubů. František Mrázek patřil k nejspolehlivějším oporám československého národního družstva (Husák, 1984, s. 20 – 24).

## **2.5 Pravidla soutěže šestidenní v praxi roku 1930**

Svého úkolu se zhostili vcelku dobře francouzští pořadatelé, i když z dnešního pohledu byla organizace značně primitivní. Vlastní soutěži předcházelo přejímání strojů v sále tělocvičny, který dělal jediný funkcionář s amputovanou nohou. Po formální přejímce se posadil ke stroji a štětečkem nanesl reagenční barvu na oba ráfky, motorovou skříň, válec, hlavu válce, převodovou skříň, rám, vidlici, zapalování, karburátor a nádržku a do vlhké barvy každého značeného místa vepsal startovní číslo. Pro stroje jednoho týmu byly navíc tři různé barvy. Potom jezdec mohl odjet se strojem domů.

Start začínal v šest hodin ráno a obstarávali ho dva činovníci. Jeden startoval a druhý dával výkazy. Žádný další pořadatel na startu nebyl a opožděné spuštění stroje se projevilo pouze pozdním příjezdem do první časové kontroly. Charakteristikou tratě byly výškové rozdíly od nadmořské výšky tři sta metrů do dvou tisíc šesti set metrů a společné průměrné rychlosti pro všechny stroje v rozmezí třicet šest až čtyřicet pět kilometrů za hodinu. Nejkratší úsek mezi časovými kontrolami byl dvacet čtyři, nejdelší padesát devět kilometrů. Tolerance v časové kontrole byla pět minut zpoždění. Za každé další dvě minuty zpoždění byly dva body.

V cíli si jezdci mohli upravovat své stroje pouze ve svém jízdním čase, potom byly uzavřeny v tělocvičně a vydány patnáct minut před startovním časem. Žádná závěrečná kontrola motocyklů kromě ověření značených dílů se nekonala a ani prasklý rám nebyl důvodem k odstoupení. Podle základní myšlenky

pořadatelů prověřila technický stav stroje závěrečná hodinová zkouška s vysokou předepsanou rychlostí kolem sedmdesáti pěti kilometry za hodinu, tentokrát již rozlišenou podle tříd a kategorií. Za nesplnění rychlostního průměru se uděloval jeden bod za každý jeden kilometr za hodinu.

Celé Mezinárodní motocyklové šestidenní soutěži vládly stroje Jawa, které vstoupily do motocyklového světa v roce 1929 těžkou čtyřdobou pětistovkou s pohonem zadního kola hřídelem. Název značky vznikl ze začátku jmen majitele továrny a německého poskytovatele licence – JAneček WAnderer (JAWA) (Husák, 1984, s. 35 - 39).

Důležitou součástí úspěchu při startu na soutěži je znalost předpisů. Mezinárodní motocyklová federace (FIM) jako vrcholný řídicí a kontrolní orgán motocyklového sportu vydává pravidla, kterými se musí řídit všechny mezinárodní podniky jí podléhající. Mezinárodní podniky jsou utkáni jezdci různé státní příslušnosti, kteří startují na strojích, jejichž charakteristiky jsou předepsány, a kteří jsou k účasti oprávněni organizací, řídicí motocyklový sport na jejich území na základě sportovní autority udělené FIM. Souhrn těchto pravidel se nazývá „Mezinárodní sportovní řady FIM“.

### **2.5.1 Nová pravidla pro soutěž Šestidenní r. 1974 - 1982**

Podzimní kongres FIM v San Marinu na podzim 1974 přináší do organizace Šestidenní nový klasifikační systém obdobný jako pro mistrovství Evropy. Za dříve udělený trestný bod dostává jezdec šedesát klasifikačních bodů jednotného bodování a snižuje se časová tolerance na dvě minuty.

Největší počet účastníků je z organizačních a časových důvodů omezen na tři sta, přičemž pořadatel musí přijmout z každé země nejméně jedno družstvo o Světovou trofej, jedno o Stříbrnou vázu, jedno o klubové a jedno o tovární. Podstatnou změnou je možnost účasti pouze jednoho družstva o Stříbrnou vázu z každé země. Technickou novinkou je měření hluku při akcelerační zkoušce druhý a čtvrtý den a zatížení jezdce třemi body za každý překročený decibel přes limit osmdesát decibelů.



Od 1. 1. 1979 po projednání různých návrhů, přinesl podzimní kongres FIM nová pravidla v Šestidenní i na mistrovství Evropy. Bylo téměř zrušeno značení a plombování dílů, jen barvou byly označeny tabulky pro startovní číslo, hlavy kol, motorové skříně a rámy motocyklu. Ztráta těchto dílů znamenala vyloučení. Všechny ostatní díly může jezdec měnit v pracovním prostoru i ve všech časových kontrolách. Může navíc použít jakékoliv nářadí, ale na motocyklu smí pracovat pouze sám (Husák, 1984, s. 156 - 158).

Další návrh, který by ještě více smazal charakter soutěže spolehlivosti, tj. hodnocení pěti nejlepších ze šesti členů družstva, byl zamítnut. Jinou podmínkou, která byla přijata, je podmínka účasti nejméně deseti jezdců pro klasifikační třídy.

### **2.5.2 Mezinárodní šestidenní soutěž – Všeobecná ustanovení**

Mezinárodní šestidenní motocyklová soutěž se pořádá každý rok a skládá se ze šesti jednodenních etap. Je to soutěž družstev, a proto při přijímání přihlášek mají družstva přednost před jednotlivci. Trať je vedena ve dvou až třech kolech každý den, s minimálním použitím hlavních komunikací. Celková vzdálenost nemá být kratší než 1200 km a nemá být delší než 1600 km. Počet přihlášek byl dříve omezen na tři sta, nyní je naproti tomu stanoven minimální počet dvě stě padesát přihlášek.

Na každém kongresu FIM se určí pořadatel přespříštího ročníku soutěže. Přednost v pořádání soutěže o dva roky později má národní federace, která získala Světovou trofej, žádná federace nesmí však pořádat soutěž dva roky po sobě a ne více než dvakrát v pětiletém období. Během soutěže vykonává dohled Mezinárodní rozhodčí sbor (jury), složený ze zástupců federací, vysílajících družstvo do soutěže o Světovou trofej nebo Stříbrnou vázu (Husák, 1984, s. 241 – 242).

Při přejímání strojů budou označeny následující díly, které se musí používat po celé trvání soutěže a musí být na svém místě i při konečné prohlídce: rám, kola, kliková skřín, číselná tabulka a výfuk. Pořadatel může provést kontrolu

nejméně jednoho značeného dílu na každém stroji v každé časové kontrole. Jezdec může vyměnit neznačené díly svého motocyklu, avšak náhradní díly může přijmout pouze v pracovním prostoru a v časových kontrolách. Jezdec může všude přijmout nářadí, avšak na svém stroji může pracovat pouze sám. Cizí pomoc není dovolena. Po poslední časové kontrole může jezdec sejmout ze svého stroje tlumič, opravit jej nebo vyměnit během zvláštních třiceti minut a před odevzdáním do uzavřeného parkoviště musí stroj předvést k hlukové zkoušce. Stejný je postup u strojů, kde pořadatel nařídil z jakýchkoli důvodů přezkoušení.

Po oficiální uzávěrce přihlášek nebude u žádného přihlášeného motocyklu povolena změna třídy, za určitých okolností lze povolit změnu značky nebo změnu jezdce téže státní příslušnosti. Soutěž je organizovaná dle systému uzavřených parkovišť, to znamená, že kromě doby strávené na trati a doby, vyhrazené každý den přípravě ke startu, jsou motocykly v úschově pořádající federace. Přístup do uzavřeného parkoviště je zakázán každému mimo členů rozhodčího sboru, ředitele soutěže a určitých činovníků, pověřených zde službou, a mimo jezdce, kteří si tam odkládají nebo vyzvedávají své stroje. Motocykly v uzavřeném parkovišti musí zůstat na nepokrytém prostranství bez příkrývky jakéhokoli druhu a musí být kompletní.

Během soutěže bude každý den ráno jezdcům dovoleno vstoupit do uzavřeného parkoviště patnáct minut před jejich startovním časem, a to pouze za účelem vytlačení stroje k východu z uzavřeného parkoviště. Deset minut před startovním časem jezdec vytlačí stroj do pracovního prostoru, aby provedl nutná seřízení, doplnění pohonných hmot atd. Během jedné minuty po tom, co bylo dáno znamení ke startu, musí jezdec spustit motor na startovní čáře a přejet silou motoru druhou čáru dvacet metrů od startovní čáry, jinak následuje penalizace.

Žádná časová tolerance není povolena pro doplňování paliva, které musí být provedeno v době určené pro jízdu nebo v desetiminutovém čase před startem. Kromě čerpadel u startu a u cíle budou zřízeny zásobovací stanice na trati, jejich vzdálenost nesmí přesahovat osmdesát kilometrů. Doplňování paliva je dovoleno pouze v prostoru oficiálních zásobovacích stanic a v časových kontrolách. Při doplňování paliva musí být motor v klidu.

Motocykl nesmí být jinak poháněn, než svým motorem, fyzickou silou jezdce nebo působením přírodních zákonů. Veškerá cizí pomoc je zakázána s výjimkou normální pomoci, poskytnuté v oficiálních čerpacích stanicích. Jezdcům je pod trestem vyloučení zakázáno, aby byli na trati provázeni.

Oficiální trať, kterou je zakázáno opustit z jakéhokoliv důvodu, bude popsána v itinerářích a označována. Pro označení jednotlivých denních etap bude použito značek odlišné barvy a čísel. Jezdci musí dodržovat pravidla silničního provozu, platná ve všech místech jimiž soutěž vede (Husák, 1984, s. 245 – 247).

Časové kontroly budou zřízeny při výjezdu ze startovního prostoru, na startu každé etapy, u vjezdu do uzavřeného parkoviště v cíli každé denní etapy, v místech vybraných pořadatelem, vzdálených nejvýše dvacet pět kilometrů a na místech určených pořadatelem pro měření časů během zvláštních zkoušek. Mezi jednotlivými časovými kontrolami nesmí být průměrná rychlost vyšší než padesát kilometrů za hodinu. Ve všech časových kontrolách bude čas vykazován v minutách pomocí píchacích hodin.

Časové kontroly budou označeny bílým praporkem, umístěným dvě stě metrů a žlutým praporkem, umístěným dvacet metrů před kontrolním stolkem. Jezdci nesmějí se svými motocykly přejet žlutý praporek před dobou, kterou mají pro příjezd do kontroly předepsanou. Předčasně mohou přijet pouze do časové kontroly u uzavřeného parkoviště. Pro všechny časové kontroly kromě startu je povolena tolerance plus mínus jedna minuta. Každý úsek mezi časovými kontrolami je považován za samostatnou zkoušku.

Jezdci, kteří nedodrží předepsaný čas mezi jednou a druhou časovou kontrolou, budou po překročení tolerance potrestáni šedesáti body za každou minutu předčasného nebo pozdního příjezdu. Nejvyšší dovolené zpoždění je šedesát minut, jinak následuje vyloučení. Vyloučen je rovněž jezdec, který přijede do časové kontroly o více než pět minut dříve. Za každou etapu, kterou jezdec nedokončil, dostane patnáct tisíc bodů pro družstvo.

Kromě orazítkování kontrolního výkazu ve všech časových kontrolách jezdec musí ještě předložit svůj výkaz k označení činovníkem, který má službu v kterékoli průjezdní kontrole. V průběhu soutěže budou uspořádány zvláštní zkoušky:

- Dvě zkoušky v terénu každý den prvních pět dnů na uzavřené trati dlouhé tři až pět kilometrů. Trénink je zakázán. Jezdci jsou odstartováni jednotlivě, start s motorem v chodu, cíl letmý. Měření času s přesností na jednu setinu sekundy, 1/100 sekundy = 1/100 bodu.
- Pět zkoušek tolerance, každá dvě stě metrů. Start a cíl budou snímány světelnými paprsky fotobuňkou, start s motorem v chodu. Měření času na jednu setinu sekundy, 1/100 sekundy = 5/100 bodu.
- Závěrečná rychlostní zkouška na uzavřeném okruhu, celková délka deset až osmnáct kilometrů, měřeno s přesností na deset metrů. Jezdec musí ujet předepsaný počet kol v předepsaném čase, jinak je penalizován.
- Jedna doplňková zkouška v každém z prvních pěti dnů na dvou až osmi kilometrech (v terénu, do vrchu apod.). Měření času s přesností na jednu sekundu (1 sekunda = 1 bod). Start nesmí být totožný s cílem, který je letmý.

Hodnocení jezdců ve zvláštních zkouškách a v jednotlivých třídách bude provedeno podle dosažených časů převedených na body. Jezdec s nejnižším počtem bodů je vítězem ve třídě. Body z jednotlivých zkoušek se sčítají s ostatními body (Husák, 1984, s. 249 – 250).

Na rozdíl od silničních závodů, motokrosů i ploché dráhy, klade enduro na jezdce mnohem širší požadavky. Základem sice zůstává bezpečné ovládní stroje v terénu a na polních a lesních cestách, ale soutěžní jezdec musí být schopen projet rychle silniční úseky, a to za plného provozu. Podmínkou úspěšného moderního enduro jezdce je zvládnutí techniky motokrosové jízdy k absolvování terénních vložek i bezchybné vedení motocyklu při zkoušce akcelerace. Navíc musí sám udržet při Šestidenní svůj stroj šest dní v plně provozuschopném stavu, a proto je taktika enduro jízdy někdy ještě důležitější, než její vlastní technika.

### 3 SPORT A ZÁTĚŽ

#### 3.1 Psychické stavy a zátěž ve sportovní činnosti

Psychické jevy dělíme na psychické procesy (vyjadřují hlavní typy duševních činností, tedy jak vnímáme, myslíme a cítíme), psychické stavy (popisují dlouhodobé, relativně trvalé znaky tendence v chování člověka). Doplňují je dílčí psychické předpoklady. Ve sportovní přípravě může psychické napětí vzniknout z obavy z nesplnění tréninkových úkolů, ze strachu před špatným trenérovým hodnocením, před zraněním, z partnera, z úzkosti o svou dobrou připravenost apod. V průběhu sportovní přípravy bylo pozorováno, že tento stav ani tak nezávisí na vlastnostech osobnosti, jako na hodnocení připravenosti budoucího soupeře a na vlastní možnosti úspěšného vzdorování.

Ve sportu pod pojmem zátěže zpravidla chápeme tělesné nebo nervové napětí, které je spojeno s prováděním pohybových činností určitého rozsahu, frekvence, délky a intenzity. Zátěž je vždy výsledkem vzájemného působení objektivních zátěžových požadavků, které jsou spojeny s prováděním tělesných cvičení, a vnitřních podmínek, které sportovce podněcují k určité reakci na působící podráždění. V psychologii se široce používá pojem „psychická zátěž“. Jestliže v našich výzkumech mluvíme

o psychické zátěži, máme na mysli především psychické mechanismy regulace chování sportovce ve spojení s extrémními požadavky, které vznikají v průběhu tréninku a soutěžení (Hoskovec, Hoskovicová, 2000, s.181).

Není možné ztotožňovat problém zátěže a problém tělesné únavy. Často se snížení výkonnosti, které je podmíněno únavou, objasňuje vyčerpáním energetických rezerv organismu na základě dlouhé nebo intenzivní tělesné práce. V soutěžních podmínkách pokles sportovního výkonu nemůžeme vysvětlit pouze na základě fyziologických mechanismů. Intenzita psychických prožitků, emoční nasycenost sportovních činností, nadměrné napětí morálních sil, to všechno jsou prvky psychické zátěže, které se podílejí při narůstání únavy jistě ve stejné míře jako biologické faktory. Navíc biologické funkce jsou v době soutěže (jak to ukazují výsledky neurofyziologie) silně ovlivňovány psychickými faktory. Proto

je v našich pracích v oblasti vrcholového sportu málo vhodný přístup k otázkám určování a regulace zátěží pouze na základě studia tělesné únavy.

Trénink vrcholového sportovce je zaměřen především na postupné zlepšování schopnosti samoregulace organismu. Schopnost samoregulace nemůže být v podmínkách stále vzrůstajících zátěží neomezená. Přesná znalost obecných a individuálních hranic přístupného objemu psychofyzických zátěží je z určitého hlediska předpokladem k jejich správnému rozdělování.

Psychickou zátěž (Selye, 1953) je třeba chápat především nikoli jako psychický stav, ale jako proces, který se skládá ze tří fází. Pro první fázi tohoto procesu je charakteristické prvotní zvládnutí sportovních činností včetně chybných reakcí a nesprávného chování sportovce, v další fázi probíhá formování elementárních pohybů a chování, které jsou nezbytné ke správnému provádění sportovní činnosti, a teprve potom nastupuje třetí fáze – utváření adaptace organismu na vysoké fyzické a psychické zátěže. Pouze při takové posloupnosti tréninkového procesu může mít sportovec skutečný užitek z obsahu tréninku. Když poslední (třetí) fáze nezačíná, znamená to, že předchozí zátěž byla přílišná a vedla k rozpadu činnosti (Hoskovec, Hoskovcová, 2000, s.181).

Psychická vytrvalost se týká dlouhých a intenzivních psychických zátěží. Za psychickou vytrvalost sportovce považujeme schopnost jeho psychofyzického systému úspěšně se vyrovnat s vysokými zátěžemi v době tréninku i soutěží, schopnost udržet nezbytnou rovnováhu v tomto systému a udržet přitom stabilitu sportovních výkonů. Za psychickou zátěž považujeme proces práce, která staví před sportovce takové požadavky, že je při nich schopen regulovat psychofyzickou rovnováhu svého organismu jen s pomocí zapojení rezervních funkcionálních systémů.

### **3.2 Psychologická příprava sportovce**

Psychologická příprava je definována jako proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak

volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti (Choutka a Dovalil, 1991).

V individuálních sportech se psychologická příprava projevuje ve formování specifických rysů osobnosti jedince, zvyšování jeho odolnosti vůči vnějším vlivům a v prohlubující se optimalizaci stavu připravenosti. Celý proces je relativně zjednodušen tím, že je výsledkem konfrontace specifických požadavků daného sportu s věkovými a individuálními zvláštnostmi sportovce. V nejširším smyslu se psychologická příprava snaží paralyzovat na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti.

Dobrym důvodem pro odborně vedenou psychologickou přípravu je hledání rezerv sportovní výkonnosti. Ostatní složky sportovního tréninku se většinou využívají takřka do maxima, psychologická příprava spočívá často převážně na trenérských a závodnických zkušenostech a je uplatňována relativně nesystematicky. Řada trenérů od psychologické přípravy dosti očekává, ale dobře neví, jak ji vtělit do tréninku a závodění. Spíše očekávají pomoc tzv. „zvenčí“, od psychologů, od lékařů apod. Předávání odpovědnosti za psychologickou přípravu jiným osobám, které mají k tréninkovému procesu dosti daleko, je řešení alibistické a v praxi neúčinné.

Hledat odbornou pomoc od psychologů je namístě, ale za psychologickou přípravu nese plnou odpovědnost trenér. Usilovat o dostatečnou zařazenost také v tomto směru při vědomí, že řešení nemohou mít povahu „kuchařského receptu“, musí být pevnou součástí jeho práce. Psychologická příprava se ve svých přístupech zabývá především modelovaným tréninkem, regulací aktuálních psychických stavů, regulací motivační struktury, regulací mezi osobních vztahů, ovlivňováním osobnosti sportovců v obecnějším, ale i specifickém smyslu podle požadavků sportovní specializace.

Stav psychické připravenosti se vztahuje na všechny stránky připravenosti sportovce. Psychická připravenost dává tomuto komplexu určitou integritu, smysluplnost a zajišťuje také jistou účinnost. Obsah stavu připravenosti je přirozeně víceúrovňový a lze jej vyjádřit následujícím způsobem (Choutka a Dovalil, 1991).

Základ tvoří osobnostní předpoklady jedince (temperament, schopnosti, charakter – celkové zaměření) odpovídající specifickým požadavkům daného sportovního výkonu. Dílčí komplementy pak představují:

- optimální motivace sportovce, dlouhodobá (celoživotní) i aktualizovaná pro konkrétní soutěže,
- schopnost stanovit reálné výkonnostní cíle, pro jednotlivé soutěže podle možnosti a stavu sportovce,
- schopnost identifikovat se se stanoveným cílem s ohledem na osobní a společenský význam soutěže,
- schopnost přesného programování činnosti v soutěži (taktický plán boje) včetně představy a mobilizace nezbytných sil pro splnění stanovených cílů,
- schopnost optimalizovat vlivy emocí (startovní a předstartovní stavy, vlivy diváků apod.)
- schopnost účinné autoregulace (sebeovládání, samostatnost, sebedůvěra, koncentrace na řešení hlavních úkolů).

Výsledkem působení všech komponent je jistá úroveň psychické stability sportovce, která se projevuje celkovou odolností vůči vnějším vlivům, bezprostředním (síla soupeřů, vztahy ve družstvu, význam soutěže, diváci apod.) i vzdálenějším (problémy sportovce ve škole, v zaměstnání, v rodině apod.).

### **3.3 Psychické předpoklady sportovce**

Sportovní soutěže představují pro sportovce situace, jejichž zvládnutí je podmínkou úspěchu. Z analýzy těchto situací se odvozují specifické požadavky na psychiku sportovců a sportovních družstev. Požadavky na psychiku sportovce dané jednotlivými typy soutěží a zvláštnostmi sportovních odvětví tvoří s obecnými požadavky na celkovou odolnost sportovce obsah psychologické přípravy.



Psychické faktory, jejichž hodnota limituje, resp. značně ovlivňuje růst sportovní výkonnosti, můžeme rozdělit následovně (Vaněk 1983):

- a) motivačně – emoční,
- b) morální a volní,
- c) regulace aktuálních stavů.

### **3.4 Stres, psychika a stresory**

Stres se definuje různě. Obvykle se popisuje jako stav, který se projevuje při nespecificky navozených změnách v biologickém systému. Můžeme jej též označit jako stav vyvolaný podmínkami, které narušují fyziologickou homeostázu nebo ohrožují naše já. Může jít o nějaký významný nedostatek nebo o prudké zesílení stimulace anebo konfliktu. Z psychického hlediska vzniká pocit ohrožení a nejistoty. Vyvolávají se odpovědi, které zabraňují postupu k cíli. Vytvářejí se silné emoční stavy, doprovázené pocitem narušenosti a obrany (Homola, 1977, s. 232).

Psychický stres se prožívá jako stav organismu v každé situaci, v níž se jedinec domnívá, že je ohroženo jeho bytí, jeho psychická rovnováha, jeho já, a kdy dospívá k závěru, že musí shromáždit veškerou svou energii k obraně. Při stresu dochází nejdříve k alarmní reakci, poté k frustračnímu chování, a konečně k vyčerpání. Lidé jsou vůči stresu nesterálně zranitelní, mají různou stresovou toleranci.

Stres probíhá zpravidla takto:

- 1) nejprve dočasně vzroste celková aktivita jednání,
- 2) postupně se zhoršuje kvalita výkonu a přechází se od chování zaměřeného na dosažení cíle k chování zaměřenému na sebeobranu (přitom se zvyšuje odklon od dřívějšího cíle),
- 3) dochází k celkovému rozrušení chování a k emočním odpovědím,
- 4) konečně vzniká stav, v němž se prožívá nemožnost efektivně reagovat na okolí.

Psychický a biologický (systematický) stres se mohou kombinovat. Žádný podnět sám o sobě není neškodný nebo škodlivý. Narušení vychází z interakce vnějších podnětů a subjektu. I bolest předpokládá podnět a receptory. Stimuly označujeme jako škodlivé nebo stresující, vyvolávají-li u většiny lidí nepříjemné pocity a emoce. Tyto pocity a emoce mohou být realistické, přiměřené, projevují-li se u většiny lidí jako odpovědi na tytéž stimuly. Jsou ovšem značné rozdíly podle kulturních okruhů a individuálních vlastností lidí. Nepřiměřené, přehnané emoční reakce jsou odpověďmi na podmíněné stresové stimuly generalizované (Homola, 1977, s. 233).

Stres může být chtěný nebo prodlužovaný. Stres chtěný, úmyslně vyvolaný nastává tehdy, když dochází k výjimečným situacím jeho navození (např.: skok padákem, vysilující vysokohorská túra, hlubinné potápění aj.). Tento druh stresu vyvolává stav změněného vědomí, dochází k překročení dosavadních hranic možností, kdy roste sebedůvěra pro další život. Stres prodlužovaný, prolongovaný, znamená, čím déle stres trvá, tím větší je pravděpodobnost psychosomatického onemocnění. Stresor je činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci. Mezi nejvýznamnější patří hlad, podvýživa, uvědomovaná bída, hluk, konflikty a traumatické životní události – frustrace, homeostáza, stres (Hartl, Hartlová, 2000, s. 569).

Základem existence každého organismu je určitý ustálený stav živé hmoty, rovnováha mezi příjmem a výdejem energie, stav rovnováhy mezi zevními a vnitřními informacemi. Tento ustálený stav není klidem, neustále probíhá řada akcí a reakcí kolem ideální střední hodnoty. Klid tedy znamená určitou linii, kolem níž oscilují všechny funkce v rámci tolerovaného rozptylu. Mluvíme o klidové homeostáze. Jakéhokoliv působení jakéhokoliv faktoru, který naruší klidovou homeostázu, jmenujeme zátěží. Vyvolané obranné a napravující mechanismy nazýváme stresem (Selye). Příčinu, která stres vyvolala, nazýváme stresorem. Malé odchylky nespouští stresovou reakci, ale jsou kompenzovány řadou méně důležitých mechanismů. Silnější rušivé podněty, které by mohly začít ohrožovat integritu organismu, uvedou do chodu řadu silně působících mechanismů, jejichž úkolem je upravit homeostázu na jinou úroveň nebo vrátit organismus do „stavu bezpečí“.

Jednotlivé stresory mohou mít nejrůznější charakter, jejich přesná definice je problematická. Všechny vlivy, které naruší současnou úroveň homeostázy, se stávají stresorem v tom okamžiku, kdy dosáhnou určité dostatečně veliké rušivé intenzity. Mohou to být infekce, úraz, jiná onemocnění, zranění, chlad, teplo, působení toxických látek a jedů, nedostatek kyslíku, záření, hyperbarie, hypobarie, hluk, světlo, vibrace, hlad, žízeň, elektrický šok, spáleniny, chirurgické výkony, nadměrná intenzita tělesné zátěže (trénink či závod u motocyklových závodníků cross country a endura) a mnoho dalších. Důležité však je, že každý stresor nemusí být měřitelný nebo hmatatelný.

Stresorem jsou také nejrůznější psychické a citové vlivy, přesáhnou-li určitou intenzitu, kterou je schopen jedinec tolerovat. Mluvíme o emočních stresorech: poruchy spánku, strach, vztek, pocit nedostatku času, objektivní časová tíseň, pocit odpovědnosti, riziková povolání se zvýšeným pocitem nebezpečí, ale také zklamání v citovém životě, persekuce, ztráta nebo ohrožení blízkých bytostí, život bez odpovídajícího zázemí, sexuální problémy, zklamání z nesplněných cílů atd. K tomu ještě přistupují jiné stresory charakteru sociálního nebo skupinového (Jirka, 1990, s. 18).

Stresorem se může stát jakýkoliv úplný děj a jakákoliv situace, která je dostatečně intenzivní nebo má dostatečně intenzivní odraz v organismu. Cítí-li organismus toto působení jako rušivé, ihned spouští celou stresovou reakci se všemi jejími důsledky. První nejrychlejší odpovědí na působení stresoru je poplachová reakce (alarmová reakce). Ta se rozjíždí ihned po tom, co centrální nervová soustava zaznamená nebezpečí. Jde o rychlou neurovegetativní reakci řízenou sympatikem. Dojde k aktivaci dřeně nadledvinek, která zvýší produkci hormonů adrenalinu a noradrenalinu. Dojde k zrychlení tepové frekvence, ke zvýšení krevního tlaku, ke zrychlení dýchání, zvýšení hladiny cukru v krvi a k redistribuci krevního zásobení směrem ke svalům. Rozšíření cév ve svalů řídí adrenalin, který zároveň zahájí zvýšený rozpad glykogenu. Noradrenalin vyvolá zúžení cév v oblasti vnitřností, aby mohl být zvýšen užitný průtok krve ve svalech, a rozšíří koronární tepny srdečního svalu, aby zlepšil prokrvení srdce.

Na poplachovou fázi navazuje fáze resistance. Ve fázi resistance produkuje kůra nadledvinek zvýšené množství glukokortikoidů, které způsobují

další mobilizaci cukrů (tj. energie k tělesné aktivitě), rozpad určitých bílkovin (příprava k reparaci poškozených tkání). O něco později zvýší produkci mineralokortikoidů, jež ovládají metabolismus minerálů, a to zejména sodíku, který zadržují v těle, a draslíku, u něhož řídí dostatečné vylučování. Zároveň druhou cestou je drážděna druhá část hypofýzy, která spolu s některými mineralokortikoidy (aldosteron) pomocí antidiuretického hormonu hlídá a snaží se uchovat přijatelné vnitřní prostředí, tedy hospodaření s vodou a minerály (Jirka, 1990, s. 21).

Stresová reakce tedy připravuje člověka k tělesné aktivitě. Pod tímto zorným úhlem se zdá, že jedním z nejfyziologičtějších protistresových opatření je tělesná zátěž, která následuje v nepříliš velkém odstupu od poplachové reakce. Tedy kompenzace negativního působení tím způsobem, k němuž je organismus připravován využitím celého energetického potenciálu, který byl při stresu uvolněn. Stupeň rozsahu odpovědi a intenzity obranné reakce je ovlivněn adaptací každého organismu.

### **3.5 Frustrace**

Frustrace je běžným zážitkem a v únosné míře bývá překonávána prostým odkladem uspokojení, vytrvalostí v řešení vzniklého problému, nebo dosažením některého z dalších možných cílů pro vzbuzený motiv. Narůstáním rozdílu mezi žádoucím stavem a stavem skutečně dosahovaným se však frustrace stává stále výraznější zátěží osobnosti a organismu – stává se současně stavem tísně, „stresu“ (Balcar, 1983, s. 127).

O frustraci mluvíme tehdy, je-li ohrožen motiv, nemůžeme-li se dostat k žádoucímu cíli, je-li naše aktivita blokována a potřeba zůstane neuspokojena. Podmínkami vzniku frustrace jsou tedy vzbuzení a neuspokojení motivu a nějaká forma ohrožení možnosti jej uspokojit. Za týchž podmínek vzniká i deprivace. Hovoříme o ní tehdy, existuje-li nějaká potřeba, ale nejsou-li podmínky pro její uspokojování.

U frustrace zdůrazňujeme kromě neuspokojené potřeby i blokování cesty k žádoucímu cíli. Frustrace se týká stavu motivovaného organismu, jestliže je ohroženo jeho cílové chování, aktivita nebyla dovedena k svému cíli, k závěrům, nebylo dosaženo konečného stavu nějakého druhu nebo selhala materializace očekávaného výsledku či následku. To se může vztahovat na určitou oblast jevů, na jednu příležitost nebo na opakované události. Frustrace se tak stává charakteristickou vlastností jedince v jeho vztahu k okolí. K neuspokojení potřeby může dojít, vniknou-li mezi organismus a cíl fyzické překážky, odstraní-li se směrová zaměření nebo dostanou-li se tendence k jednání do konfliktu. Bariéry mohou být aktivní, nebo pasivní, vnější i vnitřní.

Zdroje frustrace mohou vycházet z okolí, z rysů osobnosti individua nebo z jeho vztahů k okolí. Za základní zdroje frustrace v naší společnosti se považují:

- 1) odkládání uspokojení,
- 2) nedostatky v uspokojování některých motivů,
- 3) ohrožení potřeb,
- 4) ztráta hodnot,
- 5) neúspěchy,
- 6) vyvstávání pocitu viny,
- 7) nepříznivé sociální vlivy,
- 8) nepříznivé vlastnosti osobnosti,
- 9) konflikty.

U frustrace (ohrožení potřeb) jde o interferenci s motivovaným chováním. Dochází k ní vlastně v každé učební situaci. Působí na nás pravidla, omezování a regulace chování. K těžším frustracím dochází při delším omezení aktivity a pohybu dítěte. Zdroje většiny ohrožení potřeb jsou sociální.

Činitelem, který významně ovlivňuje vznik a sílu frustrace, je i náchylnost člověka k frustraci. Označujeme ji jako tzv. frustrační toleranci, což znamená míru neuspokojenosti potřeb (resp. určité potřeby), jakou jedinec snese. Táž situace může být pro jednoho člověka frustrující, pro druhé nikoli. Nejlepší zárukou vysoké úrovně frustrační tolerance je vyzrálost osobnosti, její realistický

vztah ke světu, její pevný a dobře propojený systém hodnot a její schopnost vyrovnávat se s problémy.

Frustrační toleranci můžeme chápat obecně nebo ve vztahu k určitým třídám podnětů. Každý jedinec má oblasti, v nichž u něho může spíše dojít k frustraci, než v oblastech jiných. Tyto oblasti se mění v závislosti na věku, pohlaví, zaměstnání, příslušnosti k sociálním skupinám, pozici v nich aj. Mezi individuální podmínky, které působí na vznik a sílu frustrace, patří i schopnost věřit svým silám a možnostem, a dovednost řešit problémy. Kromě vlastností individua jsou vznik a míra frustrace určovány i vlastnostmi tlaků, které na nás působí (vlastnostmi zdrojů frustrace). Mezi ně patří především trvalost (čím déle trvá frustrující situace, tím je frustrace silnější), důležitost frustrovaných potřeb (čím je uspokojení potřeby pro člověka závažnější, tím silnější je frustrace), opakování (opakování i malých frustračních tlaků vyvolává silnější účinek, větší počet současně přicházejících malých tlaků může způsobit více než jeden velký tlak). Dalšími činiteli jsou konflikty mezi motivy a známost (resp. neznámost) problému. Všichni tito vnější a vnitřní činitelé určují, zda dojde k frustraci a v jakém rozsahu.

Jedním ze základních zdrojů frustrace jsou náročné životní situace, které ohrožují nebo ztěžují život a rozvoj jedince. Nejnáročnější situace (označují se jako patogenní) vzbuzují závažné poruchy chování a narušují osobnost. Konfliktogenní, frustrující a stresové situace vyžadují překonání potíží a překážek, ale nemusí přejít v poruchu. Náročné situace působí kladně tím, že mobilizují organismus. Mohou však působit i záporně jako zdroj nežádoucích jevů, jestliže se obtíže stupňují nebo snižuje-li se odolnost jedince. Velkou důležitost mají náročné situace vzniklé působením interpersonálních a společenských podmínek.

Experimentálně se vlivy frustrace zkoumají především pokusy, v nichž pokusné osoby dostávají neřešitelné úkoly, přičemž úsilí o vyřešení úlohy se stále opakuje a experimentátor tvrdí, že řešení je možné (Homola, 1977, s. 228 – 232).

#### 4 OSOBNOST VE SPORTU

Moderní výkonnostní a vrcholový sport se vyznačuje prudkým zvýšením úrovně výkonů, které jsou přímo závislé nejen na fyzických, ale také na psychických parametrech člověka – sportovce a na jeho osobnostních vlastnostech. To podmiňuje rostoucí zájem o zkoumání osobnosti sportovců v různých konkrétních sportovních disciplínách. Existuje několik aspektů zkoumaného psychologického problému. Jedním z nich je pokus vytvořit za pomoci kvantitativního i kvalitativního zhodnocení duševních vlastností a struktury osobnosti jakýsi hypotetický model úspěšného sportovce. Snaha vytvořit takový pravděpodobnostní standard je dána nutností zvýšit efektivitu výběru perspektivních mladých sportovců pro vrcholový sport (Kořalník, Slepíčka, 1978, s. 9).

Osobnost je individuální jednota člověka. Je to jednota jeho duševních vlastností a dějů založená na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích. Pojem osobnost sportovce bývá v tělocvičné literatuře, populární i odborné, hojně používán. Automaticky se předpokládá svébytnost tohoto pojmu a osobnost sportovce se uvažuje především ve své odlišnosti od osobnosti člověka nespoutujícího. Považujeme za nezbytné hned v úvodu zdůraznit, že podobná úvaha o relativní psychologické samostatnosti pojmu osobnost sportovce je nutně hypotetická až do té doby, kdy široce založený psychologický výzkum prokáže, že sportovci mají odlišnou míru vlastností osobnosti než ostatní populace.

Hypotéza o odlišnosti vlastností osobnosti u sportovců nejvyšší sportovní klasifikace se nabízí jednak pro empirické poznatky kasuistického charakteru, jednak i z hlediska teoretického. Dlouholetý sportovní trénink, bez kterého je špičkový sportovní výkon nemyslitelný, velmi výrazně ovlivňuje tělesné vlastnosti sportovce a současně přímo i zprostředkovaně ovlivňuje psychiku sportovce. Sportovní trénink zároveň působí selektivně, neboť ke špičkové výkonnosti se propracovávají jen osobnosti s přirozenými dispozicemi v oblasti fyzické i psychické. Motivace sportovní činnosti obecně, i motivace různých typů

sportovní činnosti speciálně, je ovlivňována individuálními dispozicemi (Vaněk, Hošek, Svoboda, 1974, s. 14).

Velmi závažným důvodem ke studiu osobnosti sportovce je hledisko pedagogické, které správně považuje sportování za hodnotnou součást záměrného pedagogického procesu. Základním pedagogickým požadavkem ve sportovní oblasti je záměrné, pozitivní výchovné a vzdělávací působení na sportovce. Zdůrazňován je přitom princip individuálního přístupu. Bez znalostí vlastností osobnosti se dá těžko mluvit o cílevědomé výchově a převýchově určitých vlastností osobnosti sportovce.

Původně se téma osobnost sportovce vyskytovalo především v pedagogických úvahách. Především byla diskutována otázka harmonického rozvoje člověka pod vlivem sportu. S rozvojem psychologických poznatků, s rozvojem metod osobnosti člověka a s rozvojem výkonnostního sportu se vytvořily předpoklady zabývat se touto otázkou i pomocí speciálních výzkumů. Především zájem o zvýšení sportovní výkonnosti stimuloval v posledních letech řadu výzkumů, zabývajících se vzájemnými vlivy mezi osobnostními rysy sportovců a jejich výkonností.

Při studiu vývoje problému na první pohled zaráží rozdílnost jednotlivých přístupů, rozdílnost metod, rozdílnost výzkumných výběrů i rozdílnost interpretačních systémů (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 21).

#### **4.1 Teorie osobnosti**

Teorie osobnosti je soustavné a zdůvodněné vysvětlení jevů v tomto oboru zkoumaných. Má dvojí úlohu: uspořádat již získané poznatky do úsporné a logické soustavy vztahů a vést svými implikacemi zkoumání či praxi smysluplným směrem za hranice již poznaného. Jednotlivé dosud vytvořené teorie osobnosti odpovídají nárokům na vědeckou teorii – zvláště jednoznačnosti a ověřitelnosti z nich vyvozených hypotéz – jen z části.

Pro různá soudobá pojetí osobnosti je dosud příznačná velká rozmanitost popisných pojmů a vysvětlujících vztahů. Liší se také rozsahem otázek, které



kladou a zodpovídají, i obsahem jevů, kterým se především věnují. I jejich užitek je někdy spíš v tom, nakolik poskytují vodítka k dalšímu zkoumání, než v tom, co už mohou průkazně vysvětlit. Teoretické myšlení v psychologii osobnosti se stále ještě víc vyvíjí metodologickým a empirickým střetáváním celkových přístupů ke svému předmětu, než rozpracováváním problémů v pevném vztahovém rámci. Proto je studium osobnosti orientace v rozdílných pojetích nezbytná.

Teoretická pojetí osobnosti bývají, pro snazší orientaci v jejich málo přehledném a po různých stránkách nesourodém poli, v celkových přehledech seskupována podle vývojové i obsahové příbuznosti do menšího počtu typů.

#### **4.2 Teorie osobnosti založená na motivaci**

Freudova psychoanalýza je vzorovou a nejúplnější ukázkou radikálního proudu v oblasti tohoto motivačně založeného psychodynamického zaměření, umisťujícího hlavní zdroj osobnosti do vnitřních, z organismu vyvěrajících sil. V jeho rámci představuje nejucelenější pokus vyložit duševní život člověka jako činnost jednotné homeostatické energetické soustavy. Povaha této činnosti je pokládána za plně určenou vnitřními silami a strukturami, které vyplývají z individuální a rodové existence organismu (Drapela, 2001, s. 21).

Náplň a skladba osobnostního dění v psychoanalytickém pojetí prvotně vyplývá z pudových nároků a z povahy jáských funkcí jedince, až druhotně závisí svým konkrétním obsahem na jeho styku s okolím. Učení se v lidské motivaci uplatňuje pouze v nalezení určitých předmětů (činností, lidí, částí těla, myšlenek aj.), které umožňují uspokojení jednotlivých pudů. Vazbou na ně je původní surová a nezaměřená pudová energie usměrněna k určitému, často společensky stanovenému, způsobu jednání.

Vývoj osobnosti probíhá podle vrozeného programu. Je členěn do věkově a obsahově odlišných stádií vývoje, vymezených převládajícími způsoby dosahování sexuální slasti: orální, anální, falické, genitální.

Sigmund Freud vyložil osobnost v pojmech tří samostatných funkčních jednotek a tří úrovní vědomí:

#### I. Úrovně vědomí

- Vědomí – obsahuje prožitkové obsahy, vjemy, myšlenky, city, které si člověk právě uvědomuje.
- Předvědomí – obsahuje prožitkové obsahy, které si člověk právě neuvědomuje, avšak může si je snadno uvědomit. Jak se mění zaměření pozornosti, přesouvá se nějaký obsah z předvědomí do vědomí a naopak.
- Nevědomí – obsahuje prožitkové obsahy, které si člověk neuvědomuje a jejichž přímý vstup do vědomí buď není možný, nebo v zásadě možný je, avšak brání mu jiné duševní děje (obranné „vytěsnění“) a projevuje se tam pouze nepřímo v podobě pro jedince samého k nerozpoznání zkreslené (tzv. „dynamické nevědomí“).

Rozhodující obsahy a děje v duševním životě vznikají a působí na úrovni nevědomí.

#### II. Složky osobnostní struktury

Tři základní „instance“ osobnosti jsou dílčími soustavami duševních funkcí, které se ustavují na základě průběhu pochodů v duševním životě:

- Ono (id) je zdrojem, z něž se vyvíjejí a na jehož energii jsou závislé i další dvě složky. Tvoří je konstitučně určené pudové procesy v surové podobě, směřující pouze k vlastnímu uspokojení. Jejich průběh se řídí principem slasti. Funkce id jsou vždy nevědomé, samy o sobě směřují k uspokojení na úrovni fantazijní činnosti (tzv. prvotních procesů myšlení).
- Já (ego) se vyvíjí z činností id jako nástroj skutečného uspokojování jeho pudových potřeb, zajišťujícího přežití člověka ve světě. Ego je činné na úrovni realitě

přiměřených duševních pochodů (tzv. druhotných procesů: realistického vnímání, myšlení, rozhodování, chtění), řídí se principem reality.

Jeho pochody umožňují ověřování skutečnosti a její odlišení od fantazijních výtvorů id. Zajišťují tvorbu a provádění plánů k dosažení reálných cílů, jež pak umožní pudové uspokojení. Vyžaduje to často delší úsilí a odklad uspokojení, k němuž samo id směřuje bezprostředně a bezohledně (Drapela, 2001, s. 21).

Ego svým ohledem na skutečnost v podstatě slouží dokonalejšímu uspokojení požadavků id, dostává se však přitom mnohdy s jeho bezprostředními impulsy do rozporu. Důležitou funkcí ego je zvláštní druh jeho nevědomé činnosti – psychologická obrana. Vnímání rozporných požadavků id, superego a vnější skutečnosti vyvolává úzkost z ohrožení, jehož zdrojem je okolí nebo superego. „Obranné mechanismy ego“ působí vytěsnění hrozivých obsahů na úroveň nevědomí a dovolí uplatnění jejich energie jen v takové podobě, která nevede k propuknutí zjevné úzkosti. Je-li takto „skrytá“ úzkost příliš silná a hrozí proniknutím na úroveň vědomí, bývá vázána na prožitky a činy s přijatelnějším, avšak iracionálním obsahem – neurotické příznaky. Selháním obran a zaplavením já úzkostí vysvětluje Freud psychotickou dezintegraci osobnosti.

- Nadjá (superego) se utváří zkušeností dítěte s vnější kontrolou (zpravidla rodičovskou) nad jeho uspokojením a neuspokojením. Požadavky rodičů na chování a prožívání dítěte a tresty, kterými si plnění vynucují, jsou závažnou součástí jeho životní skutečnosti. Proto jsou zvnitřněny jako obsah mravně hodnotící instance superego – svědomí. To pak působí samostatně jako zdroj vnitřně udělovaných trestů (cit viny) za porušení a odměn (cit hrdosti) za splnění příkazů a zákazů v něm obsažených.

Superego tak plní v duševním životě člověka stejnou úlohu, jakou v raném dětství plnily významné dospělé osoby. Tyto tři složky osobnosti se řídí ve své činnosti odlišnými hledisky, přičemž nároky id a superego jsou iracionální povahy, uplatňují se bez ohledu na realitu a zpravidla jsou vzájemně v rozporu. Je úlohou ego, aby našlo takové kompromisní řešení jejich požadavků, které by bylo z hlediska duševní rovnováhy vyhovující a přitom odpovídalo skutečným možnostem uspokojení ve vnějším světě. Proto je v tomto pojetí „síla ego“ hlavní mírou duševního zdraví.

U dospělého člověka je id omezeno na nevědomí, zatímco ego a superego mají své úrovně nevědomé, předvědomé a vědomé. Id je zdrojem veškeré životní energie, ostatní instance využívají k prosazení svých požadavků energie, kterou id nějakým způsobem odčerpávají. Cílem veškeré činnosti je vybití nahromaděné energie, snížení pudového napětí. Způsoby, jimiž se energie projevuje a vybíjí, jsou dány obsahovou stránkou jednotlivých pudových pohnutek.

Freud rozlišoval dvě jejich skupiny: Pudy života, mezi nimiž vystupuje jako nejmocnější široce pojatý pud sexuální. Jejich energii nazývá libido, ta působí prostřednictvím svého vybíjení v pohlavním životě k zachování života lidského rodu. Druhou skupinou jsou tzv. Pudy smrti, mezi nimiž věnoval pozornost navenek obrácenému (a také vlastním druhem energie vybavenému) pudu agresivnímu. Tyto pudy působí ke smrti jako ke konečnému, napětí prostému stavu (Balcar, 1983, s. 191).

Učení se v lidské motivaci uplatňuje pouze v nalezení určitých předmětů (činností, lidí, částí těla, myšlenek aj.), které umožňují uspokojení jednotlivých pudů. Vazbou na ně je původní surová a nezaměřená pudová energie usměrněna k určitému, často společensky stanovenému, způsobu jednání.

### **4.3 Psychologické pojetí osobnosti**

Výraznost a jedinečnost duševna u lidského jedince a jejich mimořádný význam ve společenském soužití od pradávna podněcovaly k pokusům popsat

a vyložit povahu tohoto činitele, popřípadě využít jeho poznání k praktickým účelům. V obsahu současného pojmu „osobnost“ se uplatňuje i vyústění tisícileté evropské myšlenkové tradice.

Osobnost je člověk jako celek po stránce duševní. Osobnost má větší nebo menší svéráz. Psychologie osobnosti se proto zaměřuje jednak na rozbor celku, jednak na stanovení svérázu. V současném psychologickém pojmosloví je sice pojem osobnosti vymezován různě, avšak zaujímá v něm vcelku jednoznačné postavení. Je tu na místě připomenout, že je to postavení odlišné od významu, který mívá výraz osobnost v hovorovém vyjadřování.

Psychologický pojem osobnosti proti tomu vyjadřuje vnitřní jednotu a strukturovanost obsahu duševního života lidského jedince, a to v daném okamžiku i v průběhu času, kdy jde o totožnost jedince po duševní stránce se sebou samým v různých obdobích a za různých okolností jeho života. Dalším znakem osobnosti je její individuální svéráz, psychologická odlišnost jedince od ostatních příslušníků svého rodu (Balcar, 1983, s. 13).

Osobnost, stejně jako člověk, její nositel, má povahu soustavy živé, která je zdrojem činnosti a je ve stálém vztahu vzájemného působení s okolím. V průběhu své existence a interakce s vnějškem také sama prochází změnou. Úkolem psychologie osobnosti je popsat a vysvětlit výskyt a průběh jejich činností a stavů jako jednu ze základních stránek života lidské bytosti.

Člověk sám je i pro psychologii důležitý, kromě své osobnostní kvality, též jako celek biologický, organismus s určitou konstitucí, a jako společenská jednotka. Má tak zároveň povahu i jinak ohraničené soustavy biologické či sociální. Z jejich hlediska je pak osobnost studována jako jedna jejich součást, plnící v nich určitou, řízení zprostředkující, úlohu.

Psychologie osobnosti při svém vzniku čerpala z vlivných vědeckých proudů konce minulého a počátku tohoto století. Z návaznosti na zčásti rozdílné zdroje a ze zaměření na určité druhy otázek se v současné psychologii osobnosti vyvinulo několik odlišných zaměření výzkumu. Korelační psychologie zkoumá pouze rozdíly mezi organismy, experimentální psychologie zkoumá pouze rozdíly mezi různými zásahy. Sjednocený obor bude zkoumat obojí, ale bude se též zabývat jinak opomíjenými interakcemi mezi proměnnými organismu a

zasahování. Programem užité experimentální psychologie je změnit zásahy tak, abychom získali nejvyšší průměrný výkon za stejného zacházení se všemi osobami. Hledá tedy ten nejlepší způsob.

Biologický přístup k osobnosti vychází z přírodovědného zkoumání „živočicha druhu člověk“. Vzorem pro psychologii je zde biologie, jejíž pojmové a metodické výbroje takto zaměření badatelé i při studiu osobnosti v mnohém využívají. V souladu s darwinovskými myšlenkami, s učením o instinktech v jeho rané i moderní podobě a s morfologickým a fyziologickým přístupem k duševnímu životu je zde lidský jedinec pojímán především jako organismus, účastný vývoje živého tvorstva vůbec a jeho stálého přizpůsobování měnícímu se prostředí. Ústřední význam je přisuzován vzájemnému působení biologického základu a chování jedinců.

Experimentální přístup k osobnosti vychází též z přírodovědného zkoumání, zvláště po stránce metodologické. Vzorem pro psychologii je zde v tomto ohledu spíše fyzika či chemie. Látkou zkoumání jsou duševní funkce a jejich projevy v chování. Inspirování obecností a objektivitou, dosahovanou experimentálními postupy napodobovaných vědních oborů, pokoušejí se takto zaměření badatelé vyložit i rozmanitost duševního života lidí v pojmech omezeného počtu obecných procesů a všeobecně platných zákonitostí, jimiž na něj působí zkušenost. Osobnost má být vysvětlena působením mechanismů zprostředkujících vliv minulé zkušenosti na její současnou strukturu a současné zkušenosti na přítomné chování a prožívání.

Sociální přístup k osobnosti vychází jednak ze zkušeností klinického pozorování (zvláště v pediatrii a psychiatrii) o společenské podmíněnosti duševního vývoje, jednak z pojetí a metod společenských věd, v nichž jedinec vystupuje jako „sociální atom“ a jeho činnost je v převážné míře odvozována ze zákonitostí funkce vyšších společenských celků. Takto zaměření badatelé poukazují na to, že osobnost se ve společenských vztazích nejen utváří, nýbrž je jimi i vymezena.

Psychometrický přístup k osobnosti je pozoruhodným spojením povahopisné a zčásti i introspektivní tradice v psychologii s metodologickými nároky objektivního pozorování a měření. Takto zaměření badatelé usilují

o empiricky založenou a matematicky vyjádřenou rekonstrukci „nitra“ osobnosti, jejíž dřívější intuitivní a naivně introspektivní podoba byla podrobena otřásající metodologické kritice behaviorismem.

V tomto přístupu je základním prostředkem studia osobnosti zjišťování a měření osobnostních vlastností a stavů. To jsou konstrukty vyvozené z chování a z výpovědi o prožívání. Ústřední úlohu při poznávání osobnosti zde mají metody vyvozování osobnostních vlastností a stavů z vnějších projevů – metody přímého pozorování, výpovědi o sobě, nepřímého měření psychologickými zkouškami.

Uvedené čtyři odlišné přístupy k osobnosti se liší důrazem na různé druhy informace o životě člověka, které využívají, a na různé metody, které při jejím získávání uplatňují. Tyto rozdíly se pojí s rozdíly v teoretickém pojmání osobnosti, které je na různých přístupech založeno. Životnost těchto odlišných přístupů ke zkoumání osobnosti vedle sebe ukazuje, že v současnosti každý z nich přispívá podstatným a zatím nijak nenahraditelným přínosem k jejímu poznání (Balcar, 1983, s. 18 – 20).

## 5 MOTIVACE VE SPORTU

### 5.1 Motivace jako pojem a její charakteristika

Činnost člověka je v každé chvíli výběrová. Z množství přítomných podnětů a příležitostí si volí některé, na něž zaměřuje své poznání a své jednání. Obsah a intenzita takto zaměřené činnosti jsou přitom proměnlivé, vykazují závislost na událostech v jedinci a v jeho okolí. Odpověď na otázku, co člověka vede právě k určitému chování a k jeho změnám, k volbě určitých cílů nebo k jejich opuštění, k silné odezvě na některé podněty nebo k jejich opomíjení, nabízí pojem motivace. Označujeme jím hypoteticky hybné síly v duševním životě, které vzbuzují zvláště zaměřenou činnost jedince – snažení: tíhnutí člověka k činům určité intenzity, obsahu a cíle. Subjektivně je lze pozorovat jako prožívání směřující k jednání, objektivně jako chování směřující k cíli.

Určitá snaha vzniká za určitého výchozího stavu a směřuje k dosažení jiného, cílového stavu. Tyto stavy lze popsat v pojmech tělesných a prožitkových, více či méně i v pojmech vnější situace. Události (změny) nastávající v průběhu snažení zpětně ovlivňují motivovanou činnost a prožitky s ní spojené: podněcují, tlumí, udržují nebo mění jejich průběh (Balcar, 1983, s. 114).

Naše dříve uvedené vymezení motivace zahrnutím pojmů, které vysvětlují zároveň intenzitu i směr prožívání a chování (v Madsenově třídění „vektorových“) není přijímáno všeobecně. Rozdělení různé úrovně intenzity spojené v dané chvíli s rozdílně zaměřenými druhy činnosti vysvětlení vyžaduje.

Pojmy čistě intenzivní (např. „aktivace“, „napětí“) zahrnuje do motivačních proměnných i Madsen (1973), snad proto, že opomíjí temperament, k němuž intenzitní proměnné svou obecnou povahou patří. Sami je pojímáme, podobně jako proměnné čistě směrové, pouze jako podmínky motivační dění ovlivňující nebo jím ovlivňované, avšak podstatně od něj rozdílné.

Spojením vlastností směru a velikosti (intenzity) získávají motivační veličiny povahu sil v duševním životě. Vliv těchto hypotetických sil předpokládáme tehdy, nelze-li vyložit prožitky a vnější projevy jedince bez nich – jen přímo pozorovatelnými činiteli v okolí a v organismu. K nemotivovanému



chování tak počítáme takové projevy jedince, které lze vysvětlit pouhým působením podnětu na jednoduchou nervovou strukturu, jako při automaticky vybavovaném reflexu nebo zvyku.

Motivovaná vnitřní i vnější činnost člověka je vykládána spoluúčastí různých motivačních proměnných, hypotetických pojmů, pro něž však předpokládáme (a z části potvrzujeme) objektivně zjiřitelné podmínky. Základní motivační proměnné dále vyložíme a z hlediska jim přisouzené úlohy v dynamice, struktuře, popř. vývoji osobnosti (Homola, 1977, s. 18).

## **5.2 Dynamika motivace a motivy**

Motivovanost vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí. Je v podobě snah, prožívána jako požadavek určitého dění v tomto vztahu, změny určitého cílového stavu. Přitom člověk vnímá sám sebe jako aktivního činitele. Výchozí i cílový stav lze popsat nějakou dílčí stránkou styku jedince s prostředím, která právě vystoupila do popředí jako zvlášť důležitá.

Motivovanost vyvolává a vede takovou činnost, která dává naději na dosažení cílového stavu. Z opačného hlediska podání určitého výkonu v cíle směřné činnosti závisí na motivovanosti k němu. Čím je motivovanost v daném směru silnější, tím více úsilí, duševního i tělesného, k tomu člověk vynakládá. Skutečnost dosažená úroveň výkonu však je výslednicí vztahu intenzity vzbuzené motivace a složitosti (poznávací náročnosti) požadovaného výkonu. Čím silněji je jedinec motivován k dosažení určitého cíle, tím méně dokáže jednak podřídit své činy hlediskům poznání, jednak své poznávací schopnosti v plném rozsahu uplatnit.

Pro každou úroveň poznávací náročnosti požadovaného výkonu lze stanovit optimální, nejvýhodnější úroveň motivovanosti k němu. Jak oproti tomuto optimu intenzita motivovanosti klesá, člověk vynakládá své schopnosti k dosažení cíle stále menší měrou. Jak oproti němu motivovanost ještě více roste, brání motivační zaujetí (v podobě narůstajícího tělesného a duševního vzrušení) ve stále větší míře účinnému uplatnění poznávacích pochodů, na nichž výkon

závisí. Optimum motivovanosti je u jednodušších činností na vyšší, u složitějších na nižší úrovni intenzity.

Základní obsahově rozlišitelnou jednotku v tomto působení označujeme jako pohnutku motiv. Tento termín má také dvojí význam, jednak právě působící síly („aktualizovaný motiv“), jednak dispozice k jejímu vzniku a uplatňování. V prvním významu je prvkem osobnostní dynamiky, v druhém osobnostní struktury. Na tomto místě pojednáme o dynamice. Pojmem motiv v tomto smyslu vysvětlujeme přímý prožitek spontánního směřování a usilování o určitém obsahu a intenzitě (Balcar, 1983, s. 114 – 115).

Působení motivu má podvojnou podobu, zesiluje určité chování a usměrňuje jeho průběh. Vzbuzení a uplatnění určitého motivu v duševním dění závisí na vnitřních a vnějších činitelích. Rozpoznání úlohy vnějších podnětů ve vzbuzení a uplatnění motivačních sil vede někdy ke ztotožnění motivu s vnějším předmětem snažení jedince, s jeho obrazem ve vědomí člověka. Sami dáváme přednost vymezení motivu jeho vnitřního stavu, duševní síly v jedinci, protože předmět, který člověka podněcuje k činnosti (např. voda, které se chce napít), nemá motivační sílu sám v sobě, nýbrž nabývá jí teprve vztahem subjektu k tomuto objektu. Motivy vyplývají ze situace člověka ve světě i ze stavu jeho těla a mysli, ale nejsou proto odrazem okolního světa.

Tato dvojí určenost obsahu a síly vzbuzeného motivu vyžaduje pojmy pro jeho oba zdroje. Jsou to potřeba pro vnitřní stav jedince a pobídka pro působící vnější podnět. S rostoucí velikostí potřeby (tj. odchylkou stavu jedince od určitého žádoucího stavu) klesá velikost pobídky (tj. vrozeného či získaného významu vnějšího předmětu nebo situace) potřebná k vyvolání jim odpovídajícího motivu v určité síle, a naopak. Tento vztah nepřímé úměrnosti však není přímočarý. O jeho postizení se pokoušejí badatelé složitějšími vzorci. Potřeba přitom svou velikostí rozhoduje více o prožitku intenzity vzbuzeného motivu, pobídka rozhoduje svou povahou více o obsahu konkrétní činnosti, k níž vzbuzený motiv vede.

Motivovanost lze jednoduše vystihnout vztahem stavu, který je ke stavu, který má být z hlediska jedince. Povaha žádoucího stavu a povaha mechanismu, který vede činnost k jeho dosažení, však není vykládána jednoznačně. Ve své

rozsáhlé studii věnované rozboru a srovnání teorií motivace rozlišuje K. Madsen (1979) celkem čtyři druhy motivačních výkladových modelů či hypotéz:

- 1. Homeostatická hypotéza je uplatňována v rámci biologického výkladu lidské motivace. Biologické pochody včetně chování vznikají porušením optimálních podmínek rovnováhy ve vnitřním prostředí organismu, slouží jejímu obnovení a končí opět jejím dosažením nebo smrtí organismu.
- 2. Pobídkové hypotézy mají buď doplnit, nebo nahradit homeostatický výklad. Jejich podstatou je pojetí zevně přicházejících podnětů jako motivujících činitelů. Pobídka je podnět, který má silový účinek na chování prostřednictvím vymezené hypotetické proměnné zvané „pobídková motivace“. Lze rozlišit pobídky prvotní, podněty s vrozeně silovým účinkem, s nimiž počítají hédonická pojetí motivovanosti jako výslednice pocitových vlastností podnětů, vyvolávajících kladné či záporné citové zaměření k podněcujícímu předmětu, dále pobídky druhotné, které získávají obdobnou účinnost v důsledku učení, podmíněným spojením s motivačně působící událostí.
- 3. Poznávací hypotézy jsou rozpracovány ve dvou podobách. Jednak jako zobecnění poznatků o tom, že poznávací děje mají motivační účinky, jednak v podobě pojetí, že poznávací děje mají svou vlastní, „vnitřní“ motivaci na stavu organismu nezávislou. Základním druhem motivace činnost vůči okolí: „vnější“ zdroje, potřeby a pobídky, mohou chování spoluurčovat, avšak organismus by byl činný i bez nich.
- 4. Humanistické hypotézy předpokládají zvláštní druh motivace specificky lidské, která není určena plně příčinným vztahem k objektivně vymezeným vnitřním a vnějším podmínkám jedince. Jako příklady uvádí Madsen Allportův pojem „funkční autonomie“ motivů (trvalé osamostatnění motivů původně osvojených v závislosti na uspokojování motivů vrozených) a Maslowovo rozlišení motivace „nedostatkové“, zajišťující tělesné a duševní uchování člověka, a motivace „růstové“, sloužící přesažení současného stavu jeho existence uskutečňováním jeho vývojových možností (Balcar, 1983, s. 118).

Madsen se pokouší o spojení prvních tří hypotéz, z nichž každou pokládá za platnou pro jiný druh motivů. Předpokládá, že každý druh je zprostředkován zvláštní strukturou mozku. Na všech se zároveň podílí nesespecifická budící činnost retikulární formace mozkového kmene.

Homeostatický model vyhovuje nejvíce motivům spjatým s organickými potřebami, jejichž řízení probíhá nervovými ústředími v hypotalamu. Pobídkový model vyhovuje nejvíce motivům emocionálním a na nich založeným motivům sociálním, jejichž řízení probíhá nervovými ústředími v limbické soustavě. Poznávací model vysvětlující motivaci obsahem poznání vyhovuje nejspíše dějům zprostředkovaným mozkovou kůrou. Poznávací model vysvětlující vznik určitých motivů „vnitřní motivací“ k vykonávání duševní činnosti pro ni samu odpovídá nejspíše dějům zprostředkovaným pouze retikulární formací. Ta se na zprostředkování předchozích druhů motivů podílí také, ve spojení s dalšími strukturami.

### **5.3 Výkonová motivace (teorie a vývoj)**

Experimenty s výkonovou motivací začínají přibližně před třiceti lety a u jejich počátku stojí D. C. McClelland se svými spolupracovníky. Základní myšlenky výzkumu tohoto prvního období jsou formulovány v práci McClellanda, Atkinsona, Clarka a Lowella „The achievement motive“ (1953) a v knize redigované Atkinsonem „Motives in fantasy, action and society“ (1958). V obou pracích nalézáme jednak teorii výkonové motivace tohoto období a jednak skórovací manuály pro výkonový motiv. V důsledku experimentálních výsledků se mění výchozí předpoklady o determinantách chování. Vystala však potřeba rozlišovat potřebu výkonu, jako relativně stabilní, avšak latentní dispozici osobnosti od aktuální výkonové motivace, projevující se v konkrétních situacích (Atkinson, 1958, 1965, In Vaněk, Hošek, Man, 1982, s. 27 – 28).

Na konci padesátých let dochází ke sblížení výzkumů výkonové motivace s výzkumy individuálních rozdílů v úzkostlivosti. Úzkostnosti i výkonová

motivace se zdají být stabilní individuálně specifickou dispozicí. Výkonová motivace působí ve smyslu (přiblížení – vyhnutí) tendence, či jako naděje na úspěch a strach z neúspěchu. Integraci experimentálních nálezů z výzkumů výkonové motivace a výzkumů úzkostnosti provedl Atkinson (1959) ve svém modelu chování. Postuloval existenci dvou protikladných motivačních tendencí, tendence dosáhnout úspěchu TS a tendence vyhnout se neúspěchu TAF. Každá z těchto tendencí obsahuje jak stálé osobnostní dispozice nebo motivy (M), tak i determinanty situační, pravděpodobnost (P) a subjektivní hodnotu (I) budoucího úspěchu nebo neúspěchu (Atkinson, 1959, In Vaněk, Hošek, Man, 1982, s. 29 - 30).

Dalším přístupem, který rozšiřuje Atkinsonův model o kognitivní proměnné, je především přístup z pozic teorie atribuce. Kontrola je chápána jako kognitivní osobnostní charakteristika, jako zvláštní generalizované očekávání. U jedince je možné o vnějším místě kontroly mluvit tehdy, jestliže úspěch nebo neúspěch ve svém chování připisuje působení náhody, osudu a jiných vnějších vlivů. Za vnitřní je považováno místo kontroly, jestliže úspěch (neúspěch) je individuem vztahován k vnitřním, jím kontrolovaným faktorům (schopnosti, úsilí, návyky atd.).

#### **5.4 Vůle jako pojem, utváření vůle**

V lidské činnosti rozlišíme tři úrovně řízení z psychologického hlediska. Pozorovatelný vzorec činnosti (vnější nebo vnitřní) má podobu:

1. vrozenou, předem danou – nepodmíněně reflexní nebo instinktivní činnost,
2. osvojenou, předem danou – zvyková, zautomatizovaná činnost,
3. volenou, právě vytvořenou – volní, úmyslná činnost.

Tyto druhy činnosti se objektivně odlišují především různým, v uvedeném pořadí narůstajícím stupněm přizpůsobivosti právě se naskytujícím podmínkám. Subjektivně se liší úrovní vědomí, které je provází, a prožívaným vztahem „já“

k jejich původu a průběhu. Reflexní odezva může proběhnout neuvědoměle, nebo může být dodatečně uvědomělá (jako např. uhnutí bolestivému podnětu), její vykonání je přitom vnímáno jako něco, co „se nám stalo“ („ruka mi šklubla“). Zvykové chování bývá málo uvědomováno, ačkoli je vnímáme jako své konání, ne však vždy s plnou zodpovědností. Volní jednání je plně vědomé a vnímané jako přímo působené vlastní volbou cíle a vlastním výkonem činnosti k němu směřující.

Zkušenost běžného života a také soustavné introspektivní pozorování nasvědčuje tomu, že jev úmyslné volby a provádění takové činnosti obsahuje ještě další kvalitu – vůli. Volní kvalitu duševního života lze zkoumat v jejích aktuálních, dynamických projevech a v jejích trvalých, strukturních vlastnostech. V obou případech je základní otázkou průkaz její samostatnosti oproti kvalitám jiným, dále pak její úloha v duševním životě a výklad její povahy.

„Vůle jako osobní dispozice patří stejně mezi schopnosti jako mezi tendence. Je to tendence se všeobecným zaměřením, která může být ve službě kterýchkoli zvláštních cílů“ (Tardy, 1964). Z předkládaného pojetí vyplývá potřeba ukázat i na úrovni osobnostní struktury odlišnost vůle jako „schopnosti chtění a jednání“ od vlastností poznávacích a motivačních. Odlišují se tím, že vůle a volní vlastnosti nemají svůj předmětný obsah, působivost vůle může být upínána ke kterémukoli cíli a podporovat uplatnění kterékoli schopnosti. Zároveň však motivaci i poznání pro své uplatnění nutně vyžaduje, protože na nich její zaměření a působení závisí.

Vývojově nejvyšší motivační systém reprezentuje tzv. *volní regulace chování* či *vůle*. Je to záměrné, cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle (Hartl, Hartlová, 2000, s. 677). Můžeme tedy říct, že je to schopnost člověka regulovat vlastní aktivitu tak, aby směřovala k dosažení předem stanoveného cíle. Samotný volný akt je založen na volbě cílů a prostředků k jeho dosažení. Cesta k cíli může být složitá, spojená s vynakládáním úsilí a překonáváním překážek.

Ačkoli volní proces je jednotný, vůli zřejmě neodpovídá jediná vlastnost. Empirické stanovení strukturních vlastností vůle se střetává s obdobnou překážkou jako hledání vlastností temperamentu. Obě tyto duševní kvality nemají

vlastní obsah a projevují se pouze ve spojení s určitými motivy a výkony, od nichž je nelze jednoznačně oddělit. Struktura volných vlastností i dynamika vůle závisí, jako u jiných kvalit, na vrozených předpokladech integrační činnosti osobnosti a na jejich rozvíjení životní zkušenosti jedince. Možnosti volního řízení se v předškolním věku rozrůstají co do časového trvání a samočinnosti (zvykovosti) útlumů a co do rozpojení činnosti orientační a výkonné. S rozumovým rozvojem roste racionálnost rozhodování.

Na utváření vlastností vůle různého druhu má určující vliv i rozvoj základních kvalit temperamentu poznání a motivace. Na vlastnostech vůle závisí celková úspěšnost integrace osobnosti a tyto vlastnosti jsou v podstatné míře závislé i na vývojovém působení okolí.

#### **5.4.1 Volní jednání ve sportovní činnosti**

Činnost sportovce, zaměřená na zvyšování jeho výkonnosti, má charakter volního jednání. Při sportovní činnosti se vůle sportovce projevuje mimo jiné v úmyslné pohybové činnosti, která má zhruba trojí charakter (Vaněk a kol., 1970, s. 55):

- a) Provedení jednoduchého sportovního výkonu (pohybového aktu) za obvyklých tréninkových podmínek.
- b) Provedení sportovního výkonu za složitějších a obtížnějších podmínek, zvláště při význačných závodech a utkáních.
- c) Dlouhodobá, plánovitě prováděná sportovní činnost, která směřuje k dosažení stanovených cílů.

Průběh volního jednání se obvykle uskutečňuje ve čtyřech stádiích neboli fázích. Jsou to:

1. Vznik pohnutky a předběžného vytyčení cíle.
2. Stadium rozhodování a boj motivů.
3. Rozhodnutí.
4. Provedení.

Sportovní činnost je vyvolána na základě *pohnutek* neboli motivů. Většinou jde o spolupůsobení více motivů na základě kterých si člověk volí vhodný *cíl* pro své jednání. Cíl je vyjádřen přáním dosáhnout určité výkonnosti. Zde dochází k boji motivů, sportovec se na základě svých dřívějších zkušeností snaží stanovit reálný cíl a prostředky k jeho dosažení. Na mysl mu však přichází i budoucí vynakládání úsilí a odpovědnost za případné následky spojené s dosažením či nedosažením cíle.

Po určité době dospěje sportovec na základě rozumového zhodnocení vlastních předpokladů k *rozhodnutí* pro určitou činnost. Rozhodnutí bývá často považováno za nejdůležitější součást celého volního jednání, po kterém následuje provedení.

V dlouhodobé sportovní činnosti je perspektivní cíl značně vzdálený, a proto jeho dosažení vyžaduje plánovitou a nepřetržitou, často i několikaletou činnost. Aby sportovec dosáhl konečného cíle, musí postupně dosahovat dílčích cílů. Ve svém snažení pak naráží na mnohé obtíže a překážky. Při překonávání překážek musí sportovec regulovat volní aktivitu a usměrňovat svou činnost tak, aby dosáhl vytyčeného cíle. Speciální projev úmyslné regulace činnosti se označuje jako volní úsilí a je vyvoláno sebe příkazy sportovce. Je spojeno se značným psychickým i fyzickým napětím a někdy bývá doprovázeno citovým vzrušením.

Snaží-li se sportovec záměrně a často uplatňovat za různých situací volní úsilí, rozvíjí se u něho generalizovaná schopnost regulovat tímto způsobem tělesnou i duševní činnost. Tuto generalizovanou schopnost můžeme považovat za základ těch znaků volního jednání, které se obyčejně pokládají za projevy *síly vůle*. Síla vůle sportovce není dispozicí vrozenou a neměnnou. Sportovec ji získává během provádění vhodné tréninkové a závodní činnosti (Vaněk a kol., 1970, s. 58 – 60).



#### 5.4.2 Volní jednání ve vrcholovém sportu

Je nesporné, že vrcholový sport je a zůstane záležitostí výběrovou. Je také přirozené, že k dosažení vrcholové výkonnosti je zapotřebí určitých volních vlastností mezi které patří cílevědomost, odpovědnost, zásadovost, soutěživost, pečlivost, vytrvalost a sebeovládání (Hošek a kol., 2000, s. 68).

*Cílevědomost* umožňuje sportovci stanovovat si cíle a vhodné činnosti k jeho úspěšnému dosažení. Vědomí adekvátního cíle je zřejmě hlavní hnací silou tréninkové aktivity.

*Odpovědnost* je pohotovost jednat podle požadavků, vyžaduje sportovní individualismus a má zvláštní význam při sportovní činnosti. Úzce souvisí se samostatností, která umožňuje sportovci na základě vlastních úvah, zkušeností a poznatků snadno a bez pomoci druhých vytyčovat správné cíle.

*Zásadovost* je vázaná na vztah k vnitřním normám sportovce. Souvisí s jeho hodnotovou orientací a je zárukou zásadového sportovního jednání.

*Pečlivost* je nezbytná ve vrcholovém sportu tam, kde rozhodují o výkonu zdánlivé maličkosti. To je při dnešní vyrovnanosti špičky běžné. Uplatňuje se zde i rozhodnost, která umožňuje sportovci správně a energicky se rozhodnout pro nejlepší řešení.

*Soutěživost* je chápána širše, než pouhá sportovní soutěživost. Jde i o soutěž s průměrností, s vlastní minulou výkonností a s nepříznivými okolnostmi činnosti. Je to základ sportovní bojovnosti.

*Vytrvalost* je důležitá při dlouhodobém sledování sportovního cíle, hlavně tehdy, když se vyskytnou realizační problémy. Uplatňuje se tedy i při překonávání různých překážek. Zřejmě souvisí s cílevědomostí. Ve všech koncepcích je vůle vyzdvihována jako základní vlastnost.

*Sebeovládání* a sebekázeň jsou vlastnosti, které umožňují sportovci ovládat pohybové projevy za obtížných podmínek a usměrňovat jednání v různých náročných situacích sportovního boje.

Volní vlastnosti vytvářejí jednotu, a proto se i při činnosti neprojeví izolovaně. Podle vlastní náplně sportovní činnosti musí sportovec jednou projevit ve větší míře tu nebo onu vlastnost (Vaněk a kol., 1970, s. 61).

Příprava a rozvoj dispozic k mobilizaci volního úsilí ve sportovní činnosti není aktem jednorázovým. Jde o dlouhodobý proces, který prolíná sportovní i mimo sportovní přípravu každého sportovce. Výsledkem přípravy jsou speciální dovednosti, zkušenosti i vlastnosti sportovce. Je však nutné mít na zřeteli dialektický vztah mezi sportovní činností a procesem rozvoje volního úsilí. Zmíněné výsledky dlouhodobé přípravy (dovednosti, zkušenosti, vlastnosti) činnost sportovce a jeho výkonnost pozitivně ovlivňují, ale současně se v ní i vytvářejí (Hošek a kol., 2000, s. 75).

## **6 CÍLE PRÁCE**

Cílem práce je diagnostikovat, popsat, analyzovat a srovnat vybrané strategie zvládání stresu u motocyklových závodníků cross country a endura.

### **6.1 Dílčí cíle**

1. Porovnat vybrané strategie zvládání stresu u skupin motocyklových závodníků cross country a endura, rozdělených podle výkonnosti.

2. Analyzovat vybrané strategie zvládání stresu motocyklových závodníků v porovnání s normou běžné populace.

3. Interpretovat zjištěná specifika strategií zvládání stresu u vybraných motocyklových závodníků.

### **6.2 Výzkumné otázky**

1. Liší se vybrané strategie zvládání stresu u skupin motocyklových závodníků rozdělených podle výkonnosti?

2. Lze nalézt prakticky významné rozdíly ve vybraných strategiích zvládání stresu u motocyklových závodníků a běžné populace?

3. Jaká jsou specifika či specifické trendy ve vybraných strategiích zvládání stresu u vybraných motocyklových závodníků?

## 7 ORGANIZACE A METODIKA

### 7.1 Organizační šetření

Dotazníky jsem jednotlivým jezdcům předkládala osobně nebo v elektronické formě na počítači v průběhu jejich závodní sezóny. Probandům jsem přislíbila, že nezveřejním jejich osobní data ani konkrétní výpovědi v dotaznících, a že je budu informovat o jejich osobních výsledcích v testu.

### 7.2 Metoda diagnostiky strategií zvládnání stresu

V mé diplomové práci jsme použili dotazník Strategie zvládnání stresu – SVF 78. Tento dotazník byl vytvořen v roce 2001. Dotazník SVF, jehož zkrácenou verzi SVF 78, vypracovali *W. Janke* a *G. Erdmannová*, je vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích (Janke, Erdmannová, 1997, 2002).

Dotazník se používá především v poradenství, psychologii sportu, psychologii osobnosti, v personalistice, v pedagogické a školní psychologii, ve výzkumu motivace a další. Do češtiny byl přeložen v roce 2003 a byl vydán v Praze Testcentrem.

Test SVF 78 obsahuje 13 škál:

1. *Podhodnocení* – ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu.
2. *Odmítání viny* – zdůraznit, že nejde o vlastní zodpovědnost.
3. *Odklon* – odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem.
4. *Náhradní uspokojení* – obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím.
5. *Kontrola situace* – analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému.
6. *Kontrola reakcí* – zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí.

7. *Pozitivní sebeinstrukce* – přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.
8. *Potřeba sociální opory* – přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc.
9. *Vyhýbání se* – předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout.
10. *Úniková tendence* – tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace.
11. *Perseverace* – nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat.
12. *Rezignace* – vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje.
13. *Sebeobviňování* – připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání.

Vyhodnocení SVF 78 probíhá jednak na úrovni jednotlivých subtestů, jednak na úrovni sekundárních hodnot, kde se zjišťují celkové pozitivní a negativní strategie.

Vyhodnocení pozitivní strategie dle sekundárního hodnocení:

POZ 1 *Strategie podhodnocení a devalvace viny*(patří sem subtesty

1. Podhodnocení a 2. Odmítání viny)

POZ 2 *Strategie odklonu* (subtesty 3. Odklon a 4. Náhradní uspokojení)

POZ 3 *Strategie kontroly* (subtesty 5. Kontrola situace, 6. Kontrola reakce a

7. Pozitivní sebeinstrukce).

Vyhodnocení negativní strategie dle sekundárního hodnocení:

NEG (10. Úniková tendence, 11. Perseverace, 12. Rezignace, 13. Sebeobviňování).

Subtesty 8 – Potřeba sociální opory a 9 – Vyhýbání se, se nevztahují k žádné z uvedených strategií. Vyžadují samostatnou interpretaci.

### 7.3 Zkoumaná populace

Mého výzkumu se zúčastnilo 30 motocyklových závodníků soutěže cross country a endura (muži) ve věku od 18 – 55 let. Všechny 30 závodníků jsem si rozdělila do tří skupin dle jejich výkonnosti. První skupina jezdců zahrnuje deset sportovců, kteří jezdí nejvyšší možné soutěže, Mistrovství České republiky, Mistrovství Slovenské republiky, Mistrovství světa a šest jezdců z této skupiny je v tzv. Trophy teamu, na vrcholu své kariéry, jak po území České republiky, tak i ve světě. Druhá skupina jezdců zahrnuje deset mužů, dalo by se říci průměrných, kteří se občas umísťují v žebříčku hodnot na dobrých pozicích, ale nedosáhli doposud vrcholné kariéry a nemají tak profesionální výkony, aby byli zařazeni do Trophy teamu, jako první skupina. Poslední třetí skupinou jsou jezdci, kteří jezdí spíše pro zábavu, vyplňují občasnými motocyklovými závody svůj volný čas a řadí se mezi tzv. Hobby jezdce.

Vzhledem k náročnosti všech zkoumaných motocyklových závodníků cross country a endura je možno předpokládat, že první a druhá skupina je na stejné úrovni jak po fyzické stránce, tak i po stránce dovedností a schopností. Pokud bych měla porovnat jednotlivé skupiny jezdců po technické stránce jízdy na terénním motocyklu nebo po stránce zkušeností s náročností tratě, s profilem tratě atd., je zřejmé, že jezdci z Trophy teamu budou na prvním místě, mají více zkušeností s extrémní náročností trati, ale i ve druhé skupině se najdou tací, kteří umí bez větších problémů zvládnout profil terénu a vyznačené závodní trasy a umístí se leckdy lépe, jako skupina Trophy jezdců.

Mezi třiceti jezdci (první skupinou závodníků), jsou i dlouholetí reprezentanti České a Slovenské republiky a několikanásobní mistři světa. Mezi nejúspěšnější jezdce motocyklové soutěže cross country a endura patří Roman Michalík, Bohumil Poslední a Mario Rybár. Všem těmto jezdci patří za náš stát, za naši Českou republiku, i za jejich dosažené výkony veliké díky a rozhodně si zaslouží náš obdiv, stejně tak, jako zveřejnění na titulních stranách novin.

#### **7.4 Metody vyhodnocení a interpretace dat**

Pro vyhodnocení odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 využijeme s ohledem na množství a rozložení dat statistickou metodu Mann-Whitney U test. Data zpracujeme v programu Statistika 8. Formulujeme si statistickou hypotézu:

H<sub>0</sub>: Mezi sledovanými skupinami nejsou ve vybraných strategiích zvládnání stresu statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05.

H<sub>A</sub>: Mezi sledovanými skupinami jsou ve vybraných strategiích zvládnání stresu statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05.

Pro vyhodnocení odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 vycházíme s expertního posouzení hodnot dosahovaných v testu SVF 78. Za prakticky významný rozdíl považujeme 2 body v jednotlivých škálách.

## 8 VÝSLEDKY A DISKUZE

**8.1 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 1** (Liší se vybrané strategie zvládnání stresu u skupin motocyklových závodníků rozdělených podle výkonnosti?)

Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku uvádíme výsledky statistického vyhodnocení, srovnání mezi jednotlivými výkonnostními skupinami u jezdců cross country a jezdců endura.

Tabulka 1. Porovnání SVF 78 mezi skupinou *nejlepších* a *průměrných* motocyklových jezdců

|                                     | Mann-Whitneyův U test |          | Dle proměn. Skup.1: 0-nej, skup.2: 1-průměr |          | Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$ |                  |                  |  |
|-------------------------------------|-----------------------|----------|---|----------|--|------------------|------------------|--|
|                                     | Sčt poř.              | Sčt poř. | U   | Z        | Úroveň p   | N platn. Skup. 1 | N platn. skup. 2 |  |
|                                     | skup. 1               | skup. 2  |   |          |  |                  |                  |  |
| <b>podhodnocení</b>                 | 125,5000              | 84,5000  | 29,50000                                    | 1,549654 | 0,121225   | 10               | 10               |  |
| <b>odmítání viny</b>                | 107,5000              | 102,5000 | 47,50000                                    | 0,188982 | 0,850107   | 10               | 10               |  |
| <b>Odklon</b>                       | 125,0000              | 85,0000  | 30,00000                                    | 1,511858 | 0,130571   | 10               | 10               |  |
| <b>náhradní uspokojení</b>          | 114,5000              | 95,5000  | 40,50000                                    | 0,718132 | 0,472676   | 10               | 10               |  |
| <b>kontrola situace</b>             | 95,5000               | 114,5000 | 40,50000                                    | 0,718132 | 0,472676   | 10               | 10               |  |
| <b>kontrola reakcí</b>              | 106,5000              | 103,5000 | 48,50000                                    | 0,113389 | 0,909722   | 10               | 10               |  |
| <b>pozitivní sebe instrukce</b>     | 101,5000              | 108,5000 | 46,50000                                    | 0,264575 | 0,791337   | 10               | 10               |  |
| <b>potřeba sociální opory</b>       | 97,5000               | 112,5000 | 42,50000                                    | 0,566947 | 0,570751   | 10               | 10               |  |
| <b>vyhýbání se úniková tendence</b> | 115,5000              | 94,5000  | 39,50000                                    | 0,793725 | 0,427356   | 10               | 10               |  |
| <b>Perseverace</b>                  | 109,0000              | 101,0000 | 46,00000                                    | 0,302372 | 0,762369   | 10               | 10               |  |
| <b>Perseverace</b>                  | 95,5000               | 114,5000 | 40,50000                                    | 0,718132 | 0,472676   | 10               | 10               |  |
| <b>Rezignace</b>                    | 101,0000              | 109,0000 | 46,00000                                    | 0,302372 | 0,762369   | 10               | 10               |  |
| <b>sebeobviňování</b>               | 96,5000               | 113,5000 | 41,50000                                    | 0,642540 | 0,520523   | 10               | 10               |  |



|                            |          |          |          |          |            |    |    |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|------------|----|----|
| <b>pozitivní strategie</b> | 117,0000 | 93,0000  | 38,00000 | 0,907115 | 0,364347   | 10 | 10 |
| <b>negativní strategie</b> | 98,0000  | 112,0000 | 43,00000 | 0,529150 | - 0,596702 | 10 | 10 |
| <b>POZ1</b>                | 115,5000 | 94,5000  | 39,50000 | 0,793725 | 0,427356   | 10 | 10 |
| <b>POZ2</b>                | 121,5000 | 88,5000  | 33,50000 | 1,247283 | 0,212295   | 10 | 10 |
| <b>POZ3</b>                | 99,0000  | 111,0000 | 44,00000 | 0,453557 | - 0,650148 | 10 | 10 |

V prvním sloupci tabulky jsou jednotlivé škály testu SVF-78, další sloupce tvoří hodnoty využívané při statistickém výpočtu. Hodnoty statistické významnosti výsledku jsou uvedeny ve sloupci označeném Úroveň p. Statisticky významné rozdíly jsou menší než hodnota 0,05 (na hladině významnosti 5%).

Tabulka 2. Porovnání SVF 78 mezi skupinou *nejlepších* a *amatérských* motocyklových jezdců

| Mann-Whitneyův U test                             |          |          |          |          |                |                |   |
|---|----------|----------|----------|----------|----------------|----------------|---|
| Dle proměn. Skup.1: 0-nej,skup.2: 2-amat.         |          |          |          |          |                |                |   |
| Označené testy jsou významné na hladině p <,05000 |          |          |          |          |                |                |   |
| Sčt poř.  | Sčt poř. | U        | Z        | Úroveň p | N              | N              |   |
| skup. 1   | skup. 2  |          |          |          | platn. Skup. 1 | platn. skup. 2 |   |
| <b>podhodnocení</b>                               | 100,0000 | 90,0000  | 45,00000 | 0,00000  | 1,000000       | 10             | 9 |
| <b>odmítání viny</b>                              | 100,0000 | 90,0000  | 45,00000 | 0,00000  | 1,000000       | 10             | 9 |
| <b>Odklon</b>                                     | 116,0000 | 74,0000  | 29,00000 | 1,30639  | 0,186713       | 10             | 9 |
| <b>náhradní uspokojení</b>                        | 99,0000  | 91,0000  | 44,00000 | 0,08165  | - 0,933084     | 10             | 9 |
| <b>kontrola situace</b>                           | 102,5000 | 87,5000  | 42,50000 | 0,20412  | 0,835013       | 10             | 9 |
| <b>kontrola reakcí</b>                            | 102,5000 | 87,5000  | 42,50000 | 0,20412  | 0,836043       | 10             | 9 |
| <b>pozitivní sebeinstrukce</b>                    | 102,0000 | 88,0000  | 43,00000 | 0,16330  | 0,868791       | 10             | 9 |
| <b>potřeba sociální opory</b>                     | 112,5000 | 77,5000  | 32,50000 | 1,02062  | 0,298360       | 10             | 9 |
| <b>vyhýbání se</b>                                | 105,0000 | 85,0000  | 40,00000 | 0,40825  | 0,678937       | 10             | 9 |
| <b>Úniková tendence</b>                           | 84,0000  | 106,0000 | 29,00000 | 1,30639  | - 0,181943     | 10             | 9 |
| <b>Perseverace</b>                                | 69,5000  | 120,5000 | 14,50000 | 2,49031  | - 0,011725     | 10             | 9 |

|                            |          |          |          |         |          |    |   |
|----------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|----|---|
| <b>Rezignace</b>           | 95,0000  | 95,0000  | 40,00000 | 0,40825 | 0,679210 | 10 | 9 |
| <b>sebeobviňování</b>      | 99,5000  | 90,5000  | 44,50000 | 0,04082 | 0,966086 | 10 | 9 |
| <b>Pozitivní strategie</b> | 109,0000 | 81,0000  | 36,00000 | 0,73485 | 0,461252 | 10 | 9 |
| <b>Negativní strategie</b> | 80,0000  | 110,0000 | 25,00000 | 1,63299 | 0,101567 | 10 | 9 |
| <b>POZ1</b>                | 97,5000  | 92,5000  | 42,50000 | 0,20412 | 0,837197 | 10 | 9 |
| <b>POZ2</b>                | 110,5000 | 79,5000  | 34,50000 | 0,85732 | 0,387706 | 10 | 9 |
| <b>POZ3</b>                | 106,0000 | 84,0000  | 39,00000 | 0,48990 | 0,622830 | 10 | 9 |

V prvním sloupci tabulky jsou jednotlivé škály testu SVF-78, další sloupce tvoří hodnoty využívané při statistickém výpočtu. Hodnoty statistické významnosti výsledku jsou uvedeny ve sloupci označeném Úroveň p. Statisticky významné rozdíly jsou menší než hodnota 0,05 (na hladině významnosti 5%).

Tabulka 3. Porovnání SVF 78 mezi skupinou *průměrných* a *amatérských* motocyklových jezdců

| Mann-Whitneyův U test                             |          |          |          |          |                |                |   |
|---|----------|----------|----------|----------|----------------|----------------|---|
| Dle proměn. Skup.1: 1-průměr ,skup.2: 2-amat.     |          |          |          |          |                |                |   |
| Označené testy jsou významné na hladině p <,05000 |          |          |          |          |                |                |   |
| Sčt poř.  | Sčt poř. | U        | Z        | Úroveň p | N              | N              |   |
| skup. 1   | skup. 2  |          |          |          | platn. skup. 1 | platn. skup. 2 |   |
| <b>podhodnocení</b>                               | 83,0000  | 107,0000 | 28,00000 | 1,38804  | 0,165125       | 10             | 9 |
| <b>odmítání viny</b>                              | 100,0000 | 90,0000  | 45,00000 | 0,00000  | 1,000000       | 10             | 9 |
| <b>Odklon</b>                                     | 97,5000  | 92,5000  | 42,50000 | 0,20412  | 0,838257       | 10             | 9 |
| <b>Náhradní uspokojení</b>                        | 90,5000  | 99,5000  | 35,50000 | 0,77567  | 0,437943       | 10             | 9 |
| <b>kontrola situace</b>                           | 110,0000 | 80,0000  | 35,00000 | 0,81650  | 0,414217       | 10             | 9 |
| <b>kontrola reakcí</b>                            | 98,5000  | 91,5000  | 43,50000 | 0,12247  | 0,902523       | 10             | 9 |
| <b>pozitivní sebeinstrukce</b>                    | 106,5000 | 83,5000  | 38,50000 | 0,53072  | 0,595611       | 10             | 9 |
| <b>potřeba sociální</b>                           | 117,0000 | 73,0000  | 28,00000 | 1,38804  | 0,165125       | 10             | 9 |

|                            |          |          |          |         |          |    |   |  |
|----------------------------|----------|----------|----------|---------|----------|----|---|--|
| <b>opory</b>               |          |          |          |         |          |    |   |  |
| <b>vyhýbání se</b>         | 99,0000  | 91,0000  | 44,00000 | 0,08165 | 0,934925 | 10 | 9 |  |
| <b>úniková tendence</b>    | 84,0000  | 106,0000 | 29,00000 | 1,30639 | 0,191419 | 10 | 9 |  |
| <b>Perseverace</b>         | 95,0000  | 95,0000  | 40,00000 | 0,40825 | 0,683092 | 10 | 9 |  |
| <b>Rezignace</b>           | 102,5000 | 87,5000  | 42,50000 | 0,20412 | 0,838257 | 10 | 9 |  |
| <b>sebeobviňování</b>      | 106,5000 | 83,5000  | 38,50000 | 0,53072 | 0,595611 | 10 | 9 |  |
| <b>Pozitivní strategie</b> | 94,5000  | 95,5000  | 39,50000 | 0,44907 | 0,653379 | 10 | 9 |  |
| <b>Negativní strategie</b> | 92,5000  | 97,5000  | 37,50000 | 0,61237 | 0,540292 | 10 | 9 |  |
| <b>POZ1</b>                | 85,0000  | 105,0000 | 30,00000 | 1,22474 | 0,220672 | 10 | 9 |  |
| <b>POZ2</b>                | 94,5000  | 95,5000  | 39,50000 | 0,44907 | 0,653379 | 10 | 9 |  |
| <b>POZ3</b>                | 104,5000 | 85,5000  | 40,50000 | 0,36742 | 0,713303 | 10 | 9 |  |

V prvním sloupci tabulky jsou jednotlivé škály testu SVF-78, další sloupce tvoří hodnoty využívané při statistickém výpočtu. Hodnoty statistické významnosti výsledku jsou uvedeny ve sloupci označeném Úroveň p. Statisticky významné rozdíly jsou menší než hodnota 0,05 (na hladině významnosti 5%).

Po vyplnění dotazníků SVF 78 - Strategie zvládání stresu zkoumanými osobami, jsme získali data potřebná ke statistickému zpracování a následnému zodpovězení výzkumných otázek. K vyhodnocení strategií zvládání stresu SVF – 78 jsme použili Mann-Whitneyův U test. Tento test jsme zvolili z toho důvodu, že všechny tři testované skupiny jsou málo početné a především není vždy splněna normalita rozložení, která je nezbytná pro použití t-testu.

Mann-Whitneyův U test se používá pro dva nezávislé výběry a patří mezi neparametrické testy. Vychází z pořadových hodnot a ověřuje, zda dva náhodné výběry byly pořízeny z téže populace nebo ze dvou identických základních souborů. Skóre obou pozorovaných souborů se řadí do společné vzestupné posloupnosti. Testové kritérium zjišťuje počet inverzí a označuje se *U*. Pro každý prvek z první skupiny musíme zjistit, kolik pozorování z druhé skupiny mu v sestaveném pořadí předchází. Jako testové kritérium se volí menší číslo. Při výpočtu Mann-Whitneyova U testu byl použit program Statistika 8.

**8.2 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 2** (Lze nalézt prakticky významné rozdíly ve vybraných strategiích zvládnání stresu u motocyklových závodníků a běžné populace?)

V souladu s námi formulovanými výzkumnými otázkami jsme sledovali hlavně celkové používání pozitivních a negativních strategií u třech výkonnostních skupin motocyklových jezdců a je-li významný rozdíl v používání jednotlivých strategií u těchto skupin.

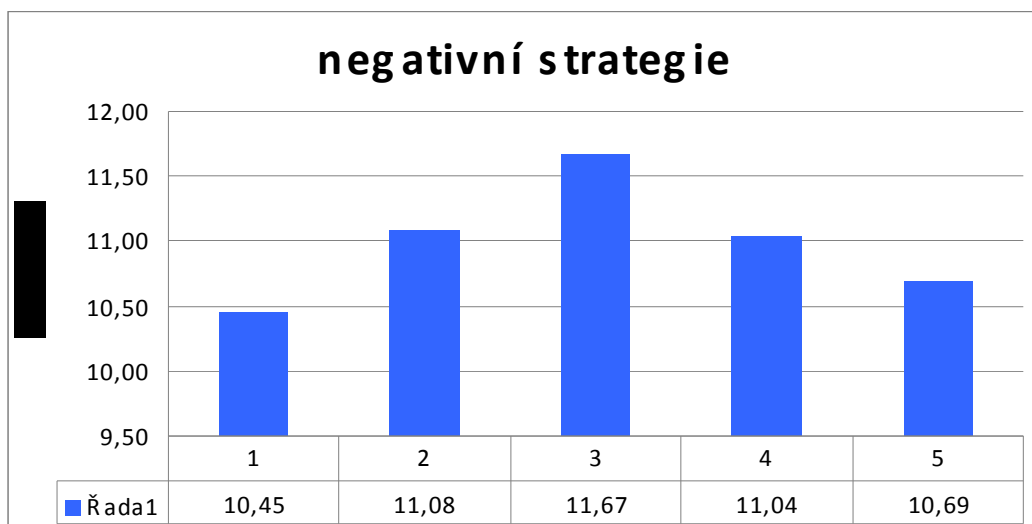
Graf 1. Porovnání pozitivních strategií u všech skupin motocyklových jezdců



Graf 1 znázorňuje průměrné hodnoty dosažených výsledků jednotlivých jezdců, pro pozitivní strategie zvládnání stresu u všech třech skupin. Výsledky jsou velmi vyrovnané, rozdíly průměrných hodnot minimální.

Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Pozitivní strategie.

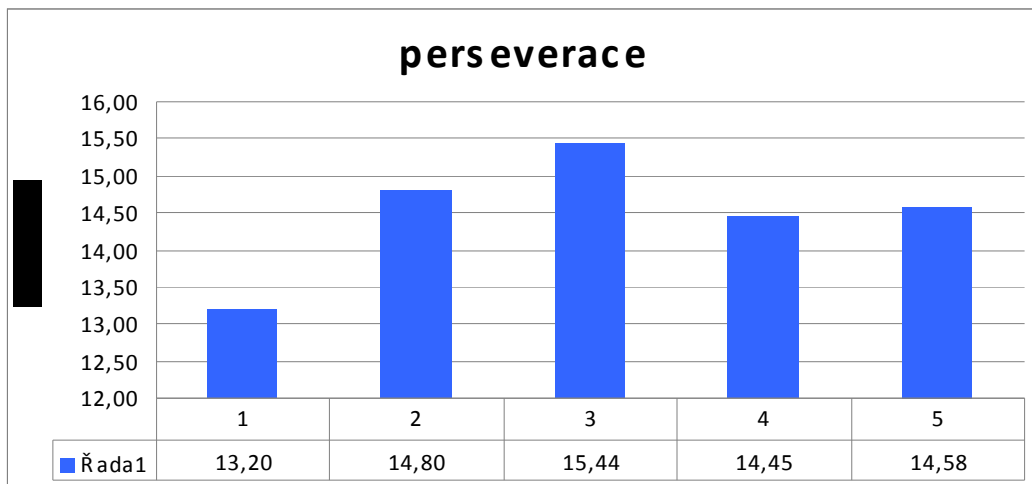
Graf 2. Porovnání negativních strategií u všech skupin motocyklových jezdců



Graf 2. nám ukazuje průměrné hodnoty používání negativních strategií zvládnání stresu u všech skupin probandů. Menší hodnotu celkového používání negativních strategií vykazuje sloupec 1, který tvoří nejlepší skupina jezdců. Ve 3. sloupci můžeme vidět větší rozdíl u tzv. amatérů (jezdců) proti sloupci 1.

Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Negativní strategie.

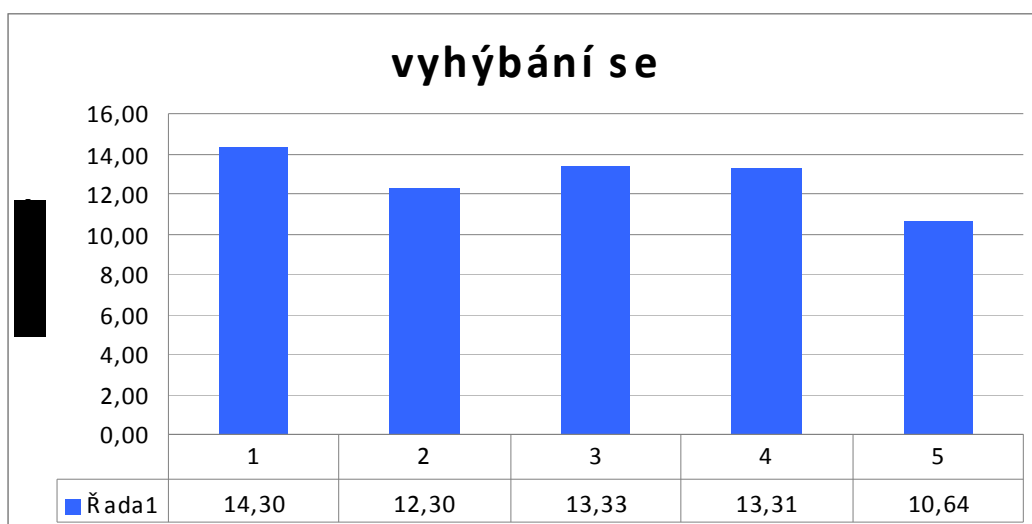
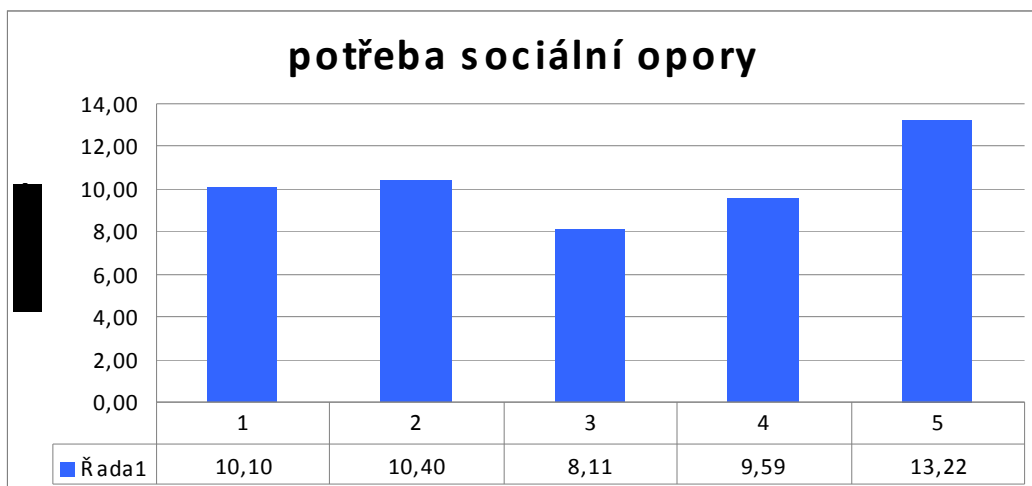
Graf 3. Porovnání všech skupin motocyklových jezdců v dimenzi Perseverace



V grafu č. 3 vidíme významný statistický rozdíl mezi skupinou nejlepších jezdců a mezi skupinou amatérských jezdců.

Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Perseverace.

Grafy 4. a 5. Porovnání neutrálních strategií u všech skupin



Na grafu 4 vidíme průměrné hodnoty využívání strategie - Potřeba sociální opory u třech skupin. Skupina 3. dosáhla nejmenších hodnot proti ostatním dvěma skupinám, které se od sebe výrazně neliší.

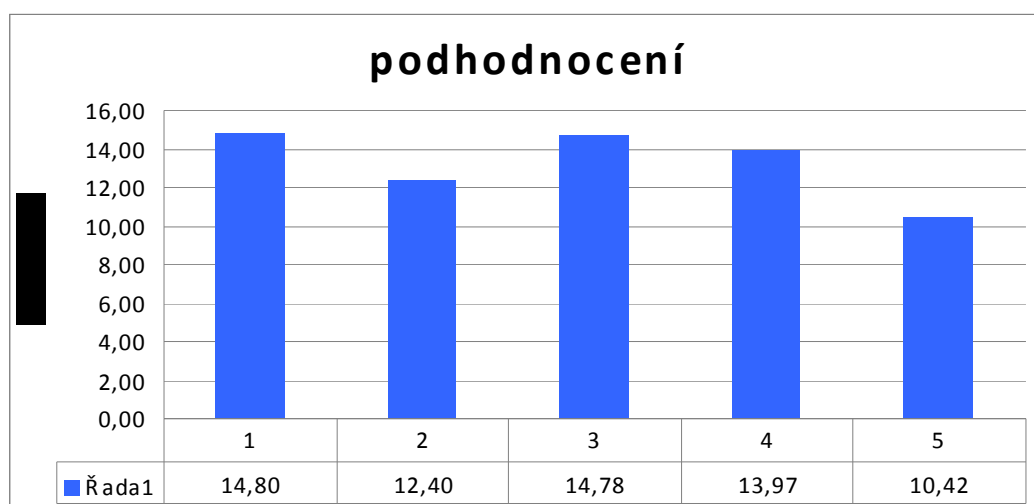
Na následujícím grafu 5 jsou uvedeny průměrné hodnoty strategie Vyhýbání se, kde taktéž skupina 2. dosáhla opět nižších hodnot, než skupina nejlepších jezdců a skupina průměrných jezdců.

Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a

poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v těchto dimenzích s názvy Potřeba sociální opory a Vyhýbání se.

**1. Dimenze – podhodnocení** - na základě údajů uvedených v tabulce, jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců jedna, dva a tři. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi skupinou 1, 2 a 3 v dimenzi podhodnocení.**

Graf 6. Podhodnocení u všech skupin motocyklových závodníků

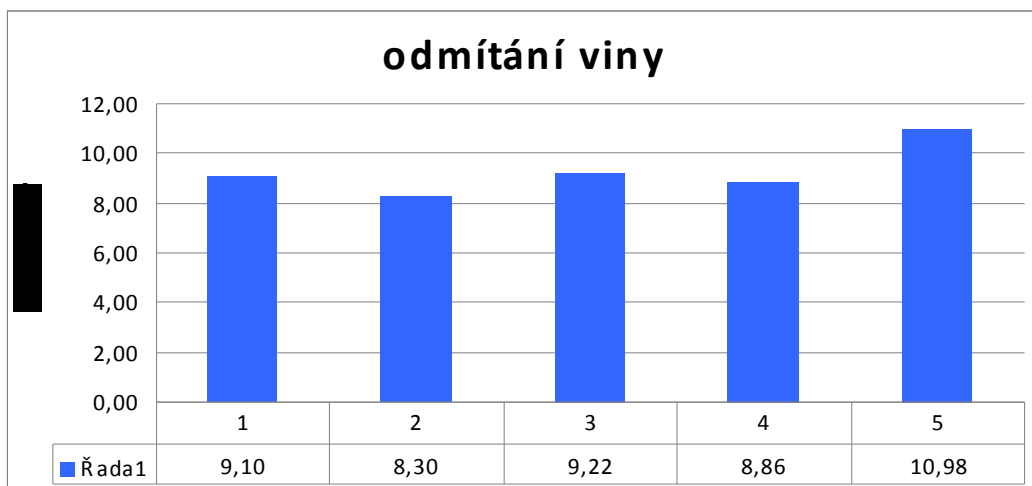


Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Podhodnocení.

**2. Dimenze – odmítání viny** - na základě údajů jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi skupinou 1, 2 a 3 v dimenzi odmítání viny.**



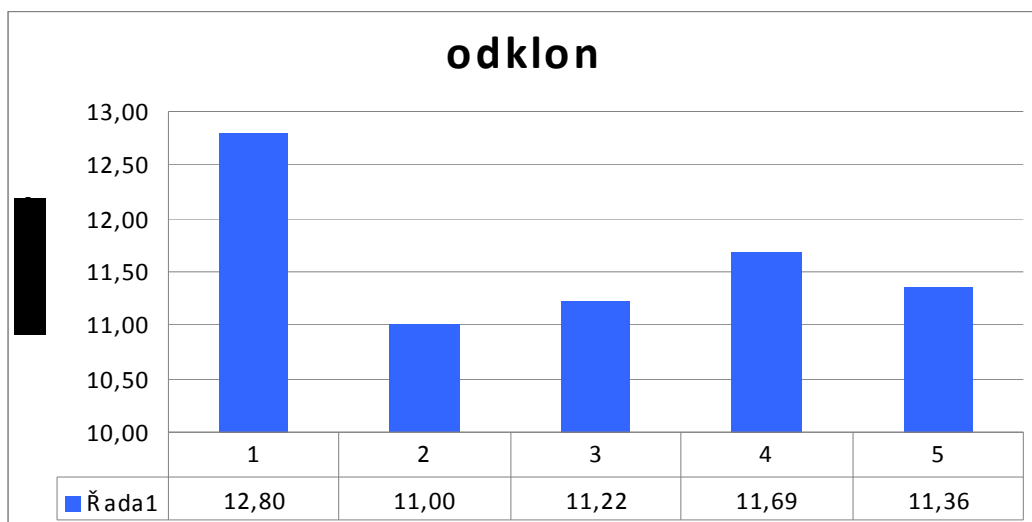
Graf 7. Odmítání viny u všech skupin motocyklových závodníků



Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Odmítání viny.

**3. Dimenze – odklon** - na základě údajů uvedených Mann-Whitneyovým U testem jsme ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 2 a 3, ale větší rozdíl od těchto dvou skupin vykazuje skupina nejlepších motocyklových jezdců 1, v dimenzi odklon.**

Graf 8. Odklon u všech jezdců motocyklových soutěží



Graf označuje v prvním sloupci průměrné výsledky nejlepší skupiny motocyklových jezdců, druhý sloupec poukazuje na statistické výsledky průměrné skupiny jezdců, třetí sloupec vykazuje hodnoty u amatérských, tzv. hobby jezdců. Ve čtvrtém sloupci jsou uvedeny průměrné hodnoty všech skupin jezdců a poslední sloupec uvádí průměrné normy jednotlivých testovaných skupin v této dimenzi s názvem Odklon.

**4. Dimenze – náhradní uspokojení** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými skupinami.**

**5. Dimenze – kontrola situace** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl ani v této oblasti mezi jednotlivými skupinami jezdců.**

**6. Dimenze – kontrola reakcí** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými skupinami jezdců.**

**7. Dimenze – pozitivní sebeinstrukce** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi všemi třemi skupinami.**

**8. Dimenze – potřeba sociální opory** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **skupina 3 = „hobby“ jezdci mají nižší hodnotu v grafu, proti skupině trophy jezdců a proti skupině průměrných, amatérských jezdců.**

**9. Dimenze – vyhýbání se** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **skupina 2 má nejnižší hodnoty, tudíž i tendence k únikovým cestám v daném řešení jsou větší, proti skupině 1 a 3, které mají vyrovnané hodnoty v grafu.**

**10. Dimenze – úniková tendence** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi všemi motocyklovými skupinami.**

**11. Dimenze – perseverace** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **statisticky významný rozdíl je největší mezi skupinou 1, kde graf dosahuje nejnižších hodnot a mezi skupinou 3, kde se naopak objevují nejvyšší hodnoty.**

**12. Dimenze – rezignace** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi skupinou 1, 2 a 3 v dimenzi rezignace.**

**13. Dimenze – sebeobviňování** - na základě údajů uvedených v tabulce jsme Mann-Whitneyovým U testem ověřili, zda existuje statisticky významný rozdíl mezi skupinou jezdců 1, skupinou jezdců 2 a skupinou jezdců 3. Výsledky ukazují, že **není statisticky významný rozdíl mezi skupinami v dimenzi sebeobviňování.**

Podle výsledků výpočtů Mann-Whitneyova U testu u jednotlivých dimenzí dotazníku SVF - 78 jsme zjistili signifikantně významný rozdíl pouze v dimenzi potřeba sociální opory. V dimenzi perseverace byl značný rozdíl mezi skupinou jezdců amatérů a mezi nejlepšími jezdci. V dimenzi vyhýbání se skórovala skupina 1. výše, proti ostatním dvěma skupinám. Nemůžeme však mluvit o statisticky významných rozdílech a ve srovnání s normami pro běžnou českou populaci nebyl nalezen ani žádný velký odklon od normy ve strategiích zvládnání stresu.

### **8.3 Výsledky a diskuze k výzkumné otázce č. 3 (Jaká jsou specifika či specifické trendy ve vybraných strategiích zvládnání stresu u vybraných motocyklových závodníků?)**

Na základě rozdělení závodníků do tří skupin dle jejich výkonnosti, do již zmíněných skupin jsme zjistili, že nejsou velké rozdíly mezi jezdci ve výkonnosti. Statisticky významný rozdíl mezi třemi skupinami motocyklových jezdců jsme prokázali pouze u dimenze potřeby sociální opory, kde první a druhá skupina jsou na stejné úrovni statisticky, ale třetí skupina dosahuje nižších hodnot, ve srovnání s ostatními skupinami. Další odchylku mezi skupinami jsme našli v dimenzi perseverace, kde první skupina měla nejmenší hodnoty v grafu, druhá skupina vyšší hodnoty a třetí skupina nejvyšší hodnoty.

Skupina nejlepších jezdců z Trophy týmu vykazuje největší míru orientace na status, jsou více soutěživí a cílevědomější, než nesportovní populace. Strategiemi zvládnání stresu se mezi sebou motocykloví závodníci výrazně neliší. Výsledky odpovídají průměrně a srovnatelně s nesportovní populací, nelze tedy z našich výsledků předpokládat, že jsou více odolní proti působení stresových situací.

## 9 ZÁVĚRY

Ve sportovních situacích se mnohdy setkáváme s tím, že výkony sportovců, v krátkém časovém úseku, velmi kolísají. Příčinou této proměnlivosti jsou náhlé změny výkonnosti, nízkou motivací k výkonu a vysoký stupeň působení stresu, kterému je každý sportovec vystaven.

Mnohdy jsme také svědky toho, že někteří sportovci podávají lepší výkon v tréninku, či přátelských a zábavných turnajích, utkáních, zatímco na velkých soutěžích, turnajích, selhávají pod vlivem stresu nebo jsou jejich výkonu značně nevyrovnány či sníženy.

Podle Mana a Wohla (1977, In Kořalník, Slepíčka, 1978, s. 18) je to právě motivace, která variuje pod vlivem psychické zátěže, vlivem aktuálního působení intenzivní podnětové situace, a právě proto je i příčinou skutečnosti, že výkon u řady hráčů, sportovců, se pod značným psychickým stresem snižuje.

Tělesná aktivita je velmi důležitou součástí každého člověka. Pohyb jako takový, je velice důležitý nejen pro formování postavy, pro zdravý životní styl, pro správné držení těla apod., ale sportovní aktivita jakákoliv podporuje i soutěživost jedince, dovoluje vynikat nad ostatními jedinci, rozvíjí osobnost každého člověka, ukazuje nám, jaké máme hranice, kam až můžeme zajít, ať už z hlediska stresu, frustrace nebo díky lepší motivaci nám je odkryta i hranice úspěchu, kam až sahají naše možnosti.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma o motocyklových sportech, zejména cross country a enduro. A právě v těchto motocyklových soutěžích je nezbytnou součástí každého závodníka určitá motivace k dosažení co nejlepšího výkonu, k úspěchu, k překonání obtížných překážek, k vyrovnání se s profilem tratě a důležitý je také vnitřní boj každého jedince a správné zvládnutí stresových situací.

Mým úkolem bylo porovnat mezi sebou tři skupiny jezdců. Ve srovnání s běžnou populací musím konstatovat, že testované skupiny nějak extrémně nevynikají v dosažených výsledcích. Jsou pouze více motivováni k úspěchu, jsou cílevědomější, svědomitější a zodpovědnější k tréninkům.

Domnívám se, že motocyklové sporty nejsou zdaleka finančně doceněné tak, jako ostatní sporty. Ve srovnání s golfisty, fotbalisty nebo hokejisty jsou jen pouhou zmínkou v oblasti sportů. Málo kdo ví, co terénní soutěže obnáší, jak je důležitá celoroční fyzická i psychická příprava, správný stravovací režim, sportovní soustředění a celkově každý den těchto závodníků. Myslím si, že jednou z nejzákladnějších otázek u motocyklistů je vliv kvality života člověka, který se účastní pohybové činnosti a ta se odráží na jeho výkonnosti. Důležitými faktory, které zde hrají nesmírně velkou roli, jsou rodinné zázemí, finanční zaopatření, podpora okolí, sponzoring, reklama, motivace a zvládnutí všech stresových situací.

Hlavním tématem této práce je strategie zvládnutí stresu u vrcholových sportovců, ale i průměrných a amatérských sportovců, kteří jezdí na terénním motocyklu soutěže cross country a enduro. Na základě všech výsledků jsme zjistili, že ani v jednom případě nedochází k výrazným statistickým odchylkám ve výsledcích. Všechny skupiny jsou si téměř rovny, ale pro každou skupinu jezdců je sport neoddělitelnou a nepostradatelnou součástí života a stejně tak by tomu mělo být i u běžné populace.

## 10 SOUHRN

Tato diplomová práce, kterou můžeme zařadit do oblasti sportovní psychologie, se zabývala motivací k výkonu a strategiemi zvládnání stresu u motocyklových jezdců. Snažili jsme se zjistit, zda existuje nějaký rozdíl v dimenzích motivace k výkonu a strategiemi zvládnání stresu mezi třemi skupinami motocyklových závodníků.

Jednou skupinou jezdců byli tzv. hobby jezdci, kteří jezdí jen rekreačně, ale sem tam se účastní tzv. hobby závodů, kde mohou dosáhnout na stupních vítězů lepších výsledků. Druhou skupinu jsem nazvala tzv. průměrní jezdci, nespádají ani do nejhorší kategorie závodníků, ani do vrcholové skupiny jezdců. Třetí skupinou jsou čeští nejlepší jezdci, kteří se účastní jak mistrovství České republiky, tak mistrovství světa v různých zemích, jsou to vrcholoví sportovci, kteří náležitě spadají do skupiny nejlepších motocyklových závodníků.

Na základě tohoto rozdělení závodníků, do již zmíněných skupin, jsme zjistili, že nejsou velké rozdíly mezi jezdci ve výkonnosti. Statisticky významný rozdíl mezi třemi skupinami motocyklových jezdců jsme prokázali pouze u dimenze potřeby sociální opory, kde první a druhá skupina jsou na stejné úrovni statisticky, ale třetí skupina dosahuje nižších hodnot, ve srovnání s ostatními skupinami. Další odchylku mezi skupinami jsme našli v dimenzi perseverace, kde první skupina měla nejmenší hodnoty v grafu, druhá skupina vyšší hodnoty a třetí skupina nejvyšší hodnoty.

Skupina nejlepších jezdců z Trophy týmu vykazuje největší míru orientace na status, jsou více soutěživí a cílevědomější, než nesportovní populace. Strategiemi zvládnání stresu se mezi sebou motocykloví závodníci výrazně neliší. Výsledky odpovídají průměrně a srovnatelně s nesportovní populací, nelze tedy z našich výsledků předpokládat, že jsou více odolní proti působení stresových situací.



## 11 SUMMARY

This diploma paper we can group in sport psychology area and treat of motorcycle riders motivation and stress managing. We tried to find out differences between power motivation dimensions and strategy stress mastering between three groups of motorbike riders.

One group are hobby riders, who prefer recreationally driving with occasional race interest. Second group I called average riders. They don't belong to bad or top riders. Third group are the best czech riders, who take part in Czech Championship and other countries masterships. We are talking about top sportsmen, the best riders in the world.

According to diversification we found out there are not performance differences in these groups. The main statistically divergence is just in necessity of social snadby dimension.

First and Second group are on the same statistical level. Third group achieves lower rate in comparison with other groups. Another divergence we found in pursuivant dimension. First group had minimum values in graphs, second group had higher values and third group had the highest values.

Best riders from Trophy team embody higher status orientation rate. They are more competitive and purposeful. The motorcycle riders don't differentiate by stress managing. Results conform mediumly and comparable with unsporting population. We cannot suppose they are more resistance in stress situations.

## 12 REFERENČNÍ SEZNAM

- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J. (1991). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (1991). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Drapela, V. J. (2001). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Drapela, V. J. (2008). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hanton, S., & Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). *Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors*. *Journal of Sport Science*, Volume 23, No. 1, pp. 1129 – 1141.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hoskovec, J., & Hoskovcová, S. (2000). *Malé dějiny české a střeoevropské psychologie*. Praha: Portál.
- Hoskovec, J., & Nakonečný, M., & Sedláková, M. (2002). *Psychologie XX. století*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (2000). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hunt, M. (2000). *Dějiny psychologie*. Praha: Portál.
- Husák, P. (1977). *Terénní motocykly*. Praha: SNTL nakladatelství.
- Husák, P. (1986). *Enduro – Šestidenní včera, dnes a zítra*. Praha: Naše vojsko.
- Choutka, M. (1973). *Didaktika sportu: teorie sportovního tréninku a soutěžení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Janke, W. & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.

- Kajtna, T., & Tušák, M., & Barić, R., & Budník, S. (2004). *Personality in high – risk sports athletes – Type High – risk sports*. Journal of Kinesiology, Volume 36, No. 2, pp. 24 – 34.
- Kodým, M. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kořalník, A., & Slepíčka, P. (1978). *K otázkám psychologie vrcholového sportu*. Praha: Olympia.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. London: Rout – ledge.
- Morfia, T., & Summers, J. (2004). *Sport psychology: Theory applications and issues*. New York: Wiley.
- Nekonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Selye, H. (1953). *Život a stres*. Praha: Orbis.
- Slepíčka, P., & Hošek, V., & Hártllová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Tardy, V. (1964). *Dějiny psychologie do vzniku samostatné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M., & Hošek, V., & Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vaněk, M., & Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Woodworth (1958). *Experimentální psychologie*. Bratislava: Vydavatelství Slovenské akademie věd.

## **13 SEZNAM PŘÍLOH**

- 1) Fotografie ze soutěží enduro a cross country – jezdec p. Vít Havlíček
- 2) Fotografie z extrémních motocyklových soutěží – jezdec p. Vít Havlíček
- 3) Dotazník SVF 78

## Příloha č. 1

Fotografie ze soutěže enduro a cross country









## Příloha č. 2

Fotografie z extrémních motocyklových soutěží







### Příloha č. 3

Dotazník SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk:

Pohlaví:

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte podtržením zvoleného čísla na škále od **0** (**vůbec ne**), po **4** (**velmi pravděpodobně**):

|                           |          |       |               |       |
|---------------------------|----------|-------|---------------|-------|
| Vůbec ne<br>pravděpodobně | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi |
| 0                         | 1        | 2     | 3             | 4     |

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

Pracujte plynule, ale pečlivě, nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte, prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

**Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry**

|  | Vůbec<br>ne | spíše<br>ne | možná | pravděpodobně | velmi<br>pravděpodobně |
|--|-------------|-------------|-------|---------------|------------------------|
| 1)..snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného             | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 2)..řeknu si, že se nedám vyvést z míry                          | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 3)..snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil             | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 4)..cítím se nějak bezmocný(-á)                                  | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 5)..řeknu si, že si nemám co vyčítat                             | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 6)..nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného                     | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 7)..ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně                    | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 8)..promyslím přesně své další jednání                           | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 9)..mám tendenci od toho utéct                                   | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 10)..řeknu si, že to vydržím                                     | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 11)..vyhnu se napříště takovým situacím                          | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 12)..vyrovnám se s tím rychleji než ostatní                      | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 13)..snažím se ujasnit si všechny detaily situace                | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 14)..přejdu k nějaké jiné činnosti                               | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 15)..požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat           | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 16)..sním něco dobrého   | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 17)..pak o tom přemyslím znovu a znovu                           | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 18)..řeknu si: „co možná pryč od toho“                           | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 19)..mám špatné svědomí  | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 20)..řeknu si: „musíš se sebrat“                                 | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 21)..řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí         | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 22)..příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 23)..mám tendenci hned ustoupit                                  | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 24)..jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)                      | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 25)..podívám se na něco pěkného v televizi                       | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 26)..myslím si: „jen se nedat odradit“                           | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 27)..prostě musím s někým o tom hovořit                          | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 28)..přepadají mne myšlenky na útěk                              | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |
| 29)..udělám vše, abych   | 0           | 1           | 2     | 3             | 4                      |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| odstranil(a) příčinu   |   |   |   |   |   |
| 30)..jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý (-á) jako druzí       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31)..zabývám se pak ještě dlouho touto situací                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32)..dělám něco, co mě od toho odvádí                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33)..umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34)..snažím se potlačit své vzrušení                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35)..řeknu si, že za to nemohu                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36)..řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37)..dělám si výčitky  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38)..řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39)..nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40)..udělám něco dobrého pro sebe                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41)..pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42)..požádám někoho o pomoc  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43)..vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry**

|   | Vůbec ne | spíše ne | možná | pravděpodobně | velmi pravděpodobně |
|---|----------|----------|-------|---------------|---------------------|
| 44)..myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám                          | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 45)..říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“                               | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 46)..myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 47)..nejde mně ta situace dlouho z hlavy                                  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 48)..snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj                         | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 49)..všechno se mně zdá tak beznadějně                                    | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 50)..vrhnu se do práce  | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 51)..řeknu si, že to nakonec byla moje chyba                              | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 52)..lépe se kontroloju než druzí v téže situaci                          | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 53)..koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít                       | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 54)..obvykle se mně všechno zdá nesmyslné                                 | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 55)..ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout                        | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |
| 56)..myslím si, že na tom nemám vinu                                      | 0        | 1        | 2     | 3             | 4                   |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 57)..potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58)..snažím se o kontrolu svého chování                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59)..pokouším se vymanit se ze vzniklé situace                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60)..v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 61)..aktivně se snažím situaci změnit                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 62)..řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 63)..přece se zase uklidním rychleji než ostatní                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 64)..dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 65)..hledám něco, co by mě mohlo potěšit                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66)..snažím se od toho odpoutat pozornost                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 67)..hledám vinu sám (sama) u sebe                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 68)..snažím se s někým o problému hovořit                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 69)..prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 70)..myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 71)..řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 72)..splním si nějaké dlouho vytoužené přání                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 73)..beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 74)..nějak se od toho odpoutám                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 75)..mám sklon rezignovat  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 76)..snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 77)..uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 78)..nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |